

# উন্নত পুষ্টির জন্য শাক-সব্জী ও ফল পরিষ্কার করণ



সমন্বিত উদ্যান ও পুষ্টি উন্নয়ন প্রকল্প  
(বিজিডি/৯৭/০৪১)





সজী রান্নার আগে নিজের দুই হাত ভাল করে পরিষ্কার করুন





শাক-সজীর মাটি, পোকা ঝেড়ে বেছে নিরাপদ পানিতে ধুয়ে  
তারপর কাটুন



মাংস বা মাছ এবং সজী বা ফল কাটার  
জন্য আলাদা আলাদা বটি ব্যবহার করুন



সজ্জী ও ফল কেটে বাতাসে খোলা রাখবেন না, ঢেকে রাখুন



কীটনাশক পরিস্কার করার জন্য কাঁচা মরিচ, টমেটো, বাধাকপি, ফুলকপি, ক্যাপসিকাম, আপেল ও আঙ্গুর প্রথমে সাবান পানি এবং পরে নিরাপদ পানিতে ধুয়ে নিন



খাবার তৈরীর সময় উপকরণ সমূহ মেশানোর জন্য হাতের পরিবর্তে চামচ ব্যবহার করুন



শাক বেশীক্ষন তাজা রাখার জন্য  
ভেজা কাপড়ে জড়িয়ে রাখুন





সজি এবং মাংস ভিন্ন ভিন্ন রাখুন

প্রণয়নেঃ ডঃ ললিতা ভট্টাচার্যী, আন্তর্জাতিক পুষ্টি বিশেষজ্ঞ  
ডঃ ফারজানা ইশারাৎ, জাতীয় পুষ্টি বিশেষজ্ঞ