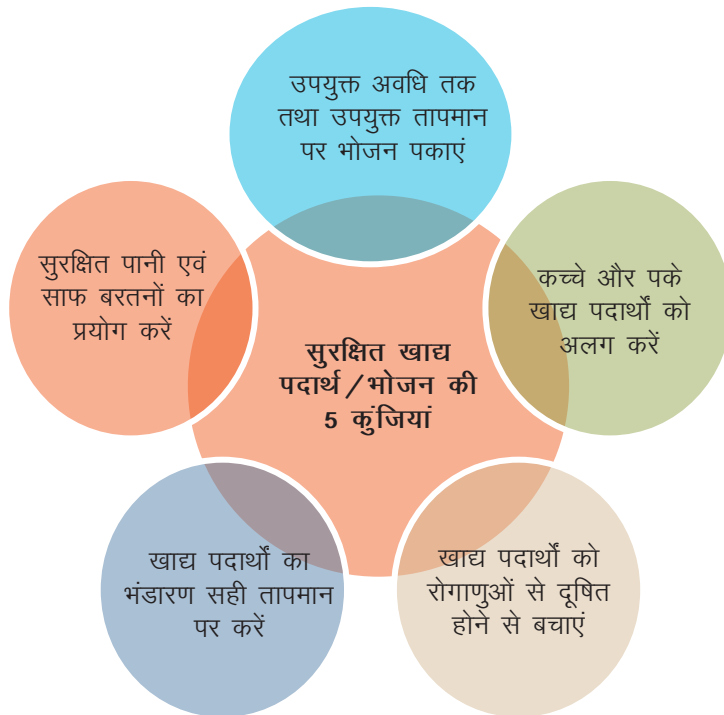




समेकित बाल विकास सेवा के तहत पूरक पोषण के लिए खाद्य पदार्थों की सुरक्षा और साफ-सफाई

प्रस्तावना

- खाद्य पदार्थ सुरक्षा में समुचित ढंग से खाद्य पदार्थों का रखरखाव, खाद्य पदार्थ तैयार करना और खाद्य पदार्थों का भंडारण करना शामिल है ताकि खाद्य पदार्थ मानव द्वारा उपभोग के लिए स्वीकार्य एवं सुरक्षित हो।
- खाद्य पदार्थ निजी साफ-सफाई, खाद्य पदार्थ के असुरक्षित स्रोत अथवा खराब पर्यावरणीय साफ-सफाई के कारण दूषित हो सकते हैं।
- यदि जैविक, भौतिक और रासायनिक कारकों को नियंत्रित नहीं किया जाता है, तो वे खाद्य पदार्थ जनित बीमारियां पैदा कर सकते हैं।
- खाद्य पदार्थों के दूषित होने से अतिसार, मिचली, उल्टी, बुखार और संक्रमण जैसी स्थितियां उत्पन्न होती हैं और गंभीर मामलों में मृत्यु भी हो सकती है।
- गर्भवती महिलाओं/माताओं, शिशुओं और छोटे बच्चों को विशेष रूप से संक्रमण का खतरा होता है, अतः पूरक आहार का प्रबंधन करते समय सभी चरणों पर भरपूर सावधानी बरतनी चाहिए।



सुरक्षित खाद्य पदार्थों के लिए क्या करें

- ✓ धूल, मक्खियों और गंदगी से बचाने के लिए भोजन को हर समय ढक कर रखें।
- ✓ मिट्टी, कीड़े-मकोड़ों और रसायनों को निकालने के लिए सभी फलों एवं सब्जियों को साफ पानी में अच्छी तरह खंगालें/धोएं।
- ✓ जहां भोजन रखा जाता है वहां के सभी उपकरणों एवं स्लेब को साफ करें तथा उनकी अच्छी तरह सफाई करें।
- ✓ साफ संरक्षी कपड़े पहनें और खाना पकाते और परोसते समय अपना सिर ढक कर रखें।
- ✓ खाद्य पदार्थों को संभालने से पहले और बाद में हाथ धोएं।
- ✓ कच्चे फलों एवं सब्जियों को पके भोजन से दूर रखें।
- ✓ खाद्य पदार्थों को संभालते समय दस्तानों का प्रयोग करें।
- ✓ सूखे खाद्य पदार्थों जैसे कि आटा, दाल, चावल, मसाले और तेल आदि को टाइट फिटिंग के ढक्कनों वाले कार्टन, टिन, या कंटेनर में रखें।
- ✓ नमी, प्रयोग करने की निर्धारित तिथि, पिचके या जंग लगे डिब्बों तथा पैकेजिंग में सुराखों के लक्षणों की जांच करें।
- ✓ खाद्य पदार्थों को फर्श के बजाए शेल्फ पर रखें तथा खाद्य पदार्थों को अलग क्षेत्र में रखें।
- ✓ स्टाक को रोटेट करें—पहले रखे जाने वाले स्टाक को पहले बाहर निकालने और इस्तेमाल करने के नियम का पालन करें।

आंगनवाड़ी केंद्र में साफ-सफाई एवं स्वच्छता बनाए रखने के लिए सामान्य सलाह

- ◆ पूरक पोषण को दूषित होने से बचाने के लिए, सभी उपकरणों एवं बरतनों को आवश्यकता के अनुसार बारबार साफ करना चाहिए तथा जब भी परिस्थितियां मांग करें, रोगाणुओं से मुक्त करना चाहिए।
- ◆ पानी,डिटर्जेंट या कीटाणुनाशकों का प्रयोग करके कमरों, उपकरणों या बरतनों को साफ करते समय खाद्य पदार्थों को दूषित होने से बचाने के लिए पर्याप्त सावधानी बरतनी चाहिए।
- ◆ जब भोजन बनाने/परोसने/वितरित करने की प्रक्रिया चल रही हो, तब कभी भी फर्श को साफ नहीं करना चाहिए।
- ◆ भोजन परोसने से पहले और बाद में हर रोज किचन की फर्श एवं स्लैब को साफ करना चाहिए।
- ◆ खाद्य पदार्थों की देखभाल करने वाले व्यक्तियों, मुख्य रूप से आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं/ आंगनवाड़ी सहायिकाओं/स्वयं सहायता समूह के सदस्यों को उच्च स्तर की निजी सफाई रखनी चाहिए। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता/सहायिका के नाखून कटे होने चाहिए तथा हाथ धोते समय उनके साफ करने पर विशेष ध्यान देना चाहिए।
- ◆ नेल पॉलिश या कृत्रिम नाखून धारण नहीं करना चाहिए क्योंकि वे इतर वस्तु का काम कर सकते हैं जिनसे साफ-सफाई का संकट खड़ा हो सकता है।
- ◆ भोजन तैयार करने के क्षेत्र में जाने से पूर्व जूते-चप्पल उतार देना चाहिए।
- ◆ बाल सफाई से बंधे और ढके होने चाहिए।
- ◆ जिस व्यक्ति को कट या चोट या घाव हो उसे तब तक भोजन तैयार करने का काम नहीं करने देना चाहिए जब तक कि पूरी तरह ठीक न हो जाए एवं चिकित्सा अधिकारी द्वारा काम करना अनुमत न किया जाए।
- ◆ यदि कोई परिसेविका या खाद्य पदार्थों की देखभाल करने वाला व्यक्ति बीमार हो, तो उसे खाद्य वितरण का प्रभारी नहीं होना चाहिए। यह कार्य दूसरे को देना चाहिए।
- ◆ वितरित किए जाने वाले भोजन पर छींके या खांसे नहीं। बाल या शरीर के अन्य अंगों को स्पर्श करने से बचना चाहिए, यदि ऐसा न हो तो भोजन परोसने से पूर्व हाथ धोने चाहिए।
- ◆ खाद्य परिसेविका तथा बच्चों को खाना खाने से पहले और बाद में अपने हाथ धोने चाहिए।
- ◆ भोजन परोसने के लिए प्रयुक्त बरतन अच्छी तरह साफ तथा सूखे होने चाहिए।
- ◆ प्रत्येक बार प्रयोग के बाद हाथ धोने के लिए शौचालय के बाहर बच्चों के लिए साबुन रखा जाना चाहिए।
- ◆ जल भंडारण टंकी/बाल्टी की सफाई आवधिक आधार पर होनी चाहिए। सुरक्षित पेयजल उपलब्ध होना चाहिए तथा ढककर या टोंटी वाले पात्र में रखना चाहिए, पानी निकालते समय हाथों को नहीं डुबोना चाहिए।
- ◆ किसी भी कीमत पर बासी भोजन को ताजे भोजन में नहीं मिलाना चाहिए।
- ◆ बचे भोजन का निस्तारण उपयुक्त ढंग से तथा यथाशीघ्र करना चाहिए तथा फेंक देना चाहिए। बची-खुची चीजों को आंगनवाड़ी केंद्र में नही रखना चाहिए तथा खराब नहीं होने देना चाहिए।

आंगनवाड़ी केंद्र में हाथ धोने की अपनाई जाने वाली तकनीक



0 पानी से हाथों को गीला करें



1 हाथों पर पूरी तरह साबुन लगाएं



2 हथेलियों को आपस में रगड़ें



3 आपस में गुथी उंगलियों से दाईं हथेली से बाएं हाथ के पृष्ठभाग और विलोमतः रगड़ें



4 आपस में गुथी उंगलियों से हथेलियों को आपस में रगड़ें



5 आपस में गुथी उंगलियों के पृष्ठ भाग से लेकर विपरीत हथेलियों को रगड़ें



6 दाईं हथेली में बाएं अंगूठे को लपेटकर घुमाते हुए रगड़ें और विलोमतः भी करें



7 दाईं हथेली में उंगलियों को लपेटकर घुमाते हुए आगे और पीछे रगड़ें और विलोमतः भी करें



8 पानी से हाथों को खंगालें।