



भोजन की सुरक्षा

Food Safety
AKASH SCHOOL

क्या आप कभी गोल गप्पा
खाकर बीमार हुए हैं?

Have you ever gotten sick after
eating pani puri?



Did you know...?

दुनिया भर में दस में से
एक व्यक्ति दूषित भोजन
खाने के बाद बीमार पड़
जाता है

1 in 10 people worldwide fall ill after
eating contaminated food



असुरक्षित भोजन के
कारण हर साल
4,20,000 मौतें होती हैं

Unsafe food causes 4,20,000
deaths every year



तीस प्रतिशत भोजन से
होने वाली बीमारीया
मौतें पाँच वर्ष से कम उम्र
के बच्चों में होती हैं

30% of foodborne deaths occur
among children under 5 years of
age



भोजन से होने वाली बीमारीया क्या हैं?

What are foodborne illnesses?

- भोजन जनित बीमारियाँ तब होती हैं जब हम ऐसा भोजन खाते हैं जिसमें हानिकारक कीटाणु होते हैं



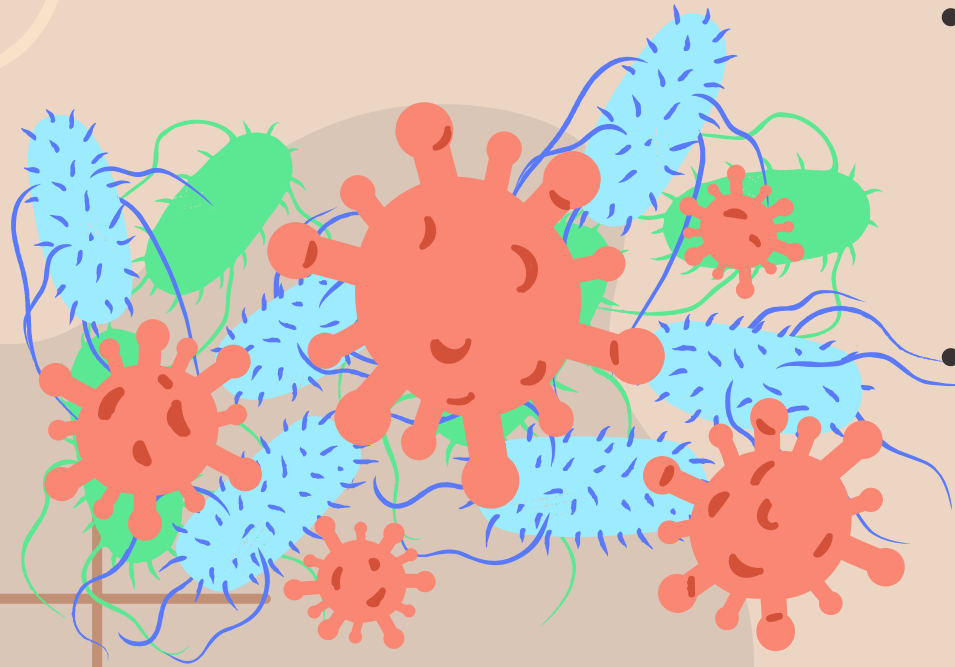
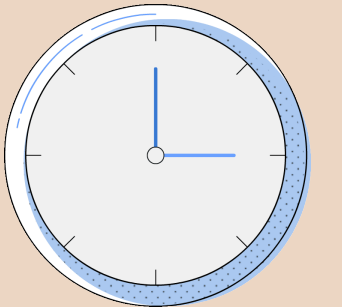
- Foodborne illnesses happen when we eat food that has harmful germs.

- ये कीटाणु बैक्टीरिया, वायरस या परजीवी हो सकते हैं

- These germs can be bacteria, viruses, or parasites.

- दूषित भोजन खाने के कुछ घंटों या दिनों बाद आप बीमार महसूस करना शुरू कर सकते हैं

- Symptoms can appear hours or days after eating contaminated food.



भोजन जनित बीमारियाँ के आसार क्या होता है?

Symptoms of Foodborne Illnesses

- पेट में दर्द
- उल्टी जैसा महसूस होना और उल्टी
- दस्त
- बुखार
- कमजोरी और अत्यधिक प्यास लगना
- गंभीर मामलों में अस्पताल में जाना पड़ सकता है

- Stomach pain and cramps
- Nausea and vomiting
- Diarrhea
- Fever
- Weakness and dehydration
- Severe cases can lead to hospitalization



कुछ सामान्य भोजन जनित बीमारियाँ

Common Foodborne Illnesses

साल्मोनेला

Salmonella

ई कोलाई

E. coli

कारण? कच्ची दूध

Cause? Unpasteurized milk

कारण? दूषित सब्जियाँ

Cause? Contaminated vegetables

तुम्हे क्या करना चाहिए? दूध पीने से पहले उसे उबाल लें

What should you do? Boil milk before drinking it

तुम्हे क्या करना चाहिए? सब्जियों को पकाने से पहले अच्छी तरह से धो लें

What should you do? Wash vegetables thoroughly before cooking



कुछ सामान्य भोजन जनित बीमारियाँ

Common Foodborne Illnesses

नोरोवायरस

Norovirus

कारण? दूषित पानी और गंदे हाथ

Cause? Contaminated water & unwashed hands

तुम्हे क्या करना चाहिए? पीने से पहले पानी उबालें और खाने से पहले साबुन से हाथ धोएं

What should you do? Boil water before drinking it & wash hands with soap before eating



लिस्तेरिया

Listeria

कारण? कच्ची दूध

Cause? Unpasteurized milk

तुम्हे क्या करना चाहिए? दूध पीने से पहले उसे उबाल लें

What should you do? Boil milk before drinking it



खाना कैसे दूषित होता है?

How does food get contaminated?



- खाना पकाने या खाने से पहले हाथ न धोना

Not washing hands before cooking or eating

- गंदे बर्तन या चॉपिंग बोर्ड

• Dirty utensils or chopping boards

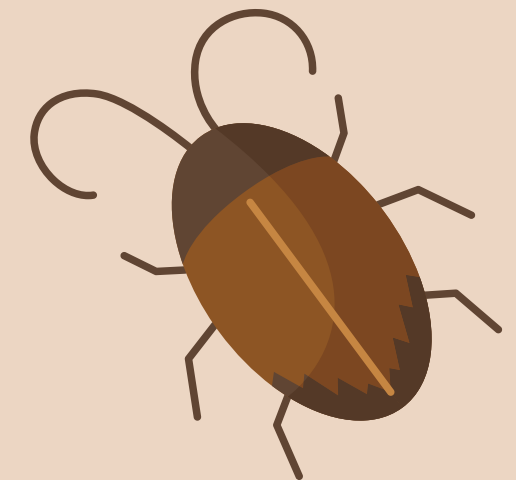


- सब्जियां धोने या खाना पकाने के लिए अशुद्ध पानी का उपयोग करना

Using unclean water for washing vegetables or cooking

- कीड़े-मकौड़े रसोई में कीटाणु लेकर आते हैं

• Pests and insects carrying germs in the kitchen



भोजन जनित बीमारियाँ से हम कैसे सुरक्षित राहा सकते हैं

How to prevent foodborne illnesses

खाना पकाने और खाने
से पहले हाथ धोएं

Wash hands before cooking
and eating



फलों, सब्जियों और
अनाजों को ठीक से धोएं

Wash fruits, vegetables, and
grains properly



उबला हुआ पानी पियें
Drink boiled water



भोजन जनित बीमारियाँ से हम कैसे सुरक्षित राहा सकते हैं

How to prevent foodborne illnesses

उबला हुआ दूध पियें
Boil milk



गंदे स्टालों पर मिलने
वाले स्ट्रीट खाना से बचें
Avoid street food from
unhygienic stalls



यदि आप बीमार महसूस करते हैं तो क्या करें?

What to do if you feel sick?

- साफ पानी पियें

- Drink clean water

- हल्का, घर का बना खाना खाएं (खिचड़ी, दही चावल, नारियल पानी)

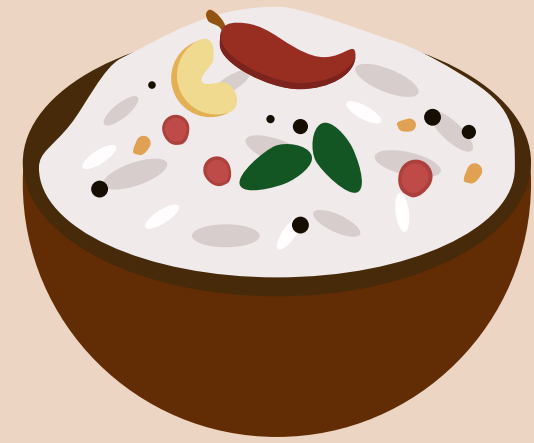
- Eat light, homemade food (khichdi, curd rice, coconut water).

- मसालेदार और तैलीय भोजन से बचें

- Avoid spicy and oily food

- डॉक्टर के पास जाएँ

Visit a doctor



Q1

भोजन जनित बीमारियाँ के एक सामान्य आसार क्या है?

What is a common symptom of foodborne illness?

सिरदर्द
Headache



पेट दर्द
Stomach pain



Q1

भोजन जनित बीमारियाँ के एक सामान्य आसार क्या है?

What is a common symptom of foodborne illness?

सिरदर्द
Headache



पेट दर्द
Stomach pain

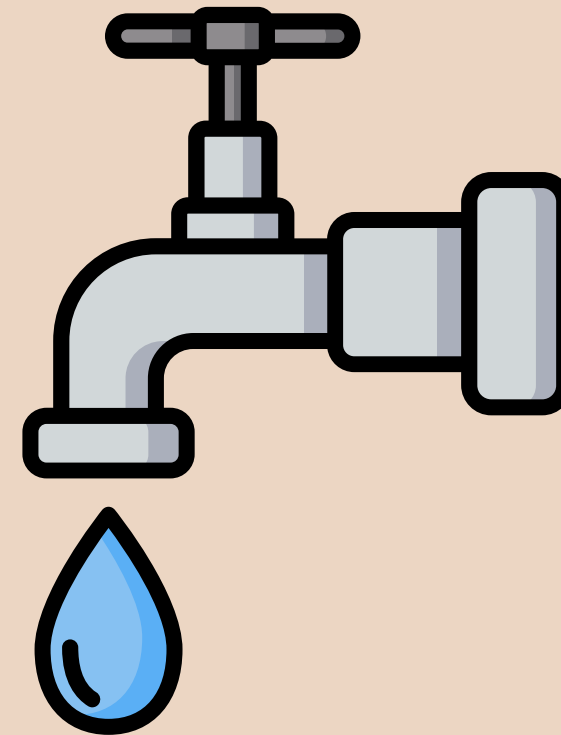


Q2

पानी पीने का सबसे सुरक्षित तरीका क्या है?

What is the safest way to drink water?

पानी उबालें
Boil water



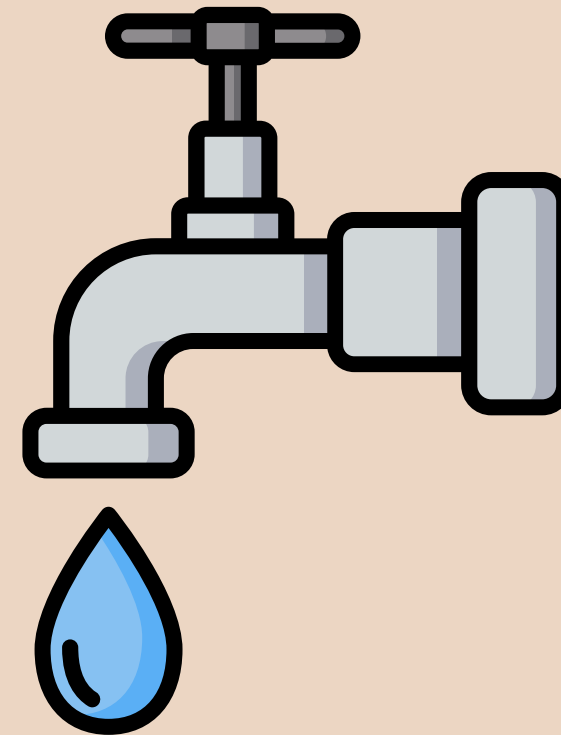
नल का पानी पियें
Drink from tap

Q2

पानी पीने का सबसे सुरक्षित तरीका क्या है?

What is the safest way to drink water?

पानी उबालें
Boil water



नल का पानी पियें
Drink from tap

Q3

यदि आप कसरत से पहले खराब खाना खाते हैं तो क्या होता है?

What happens if you eat spoiled food before exercise?

पेट दर्द और कमजोरी
Stomach pain and
weakness



अधिक ताकत
More energy

Q3

यदि आप कसरत से पहले खराब खाना खाते हैं तो क्या होता है?

What happens if you eat spoiled food before exercise?

पेट दर्द और कमजोरी
Stomach pain and
weakness



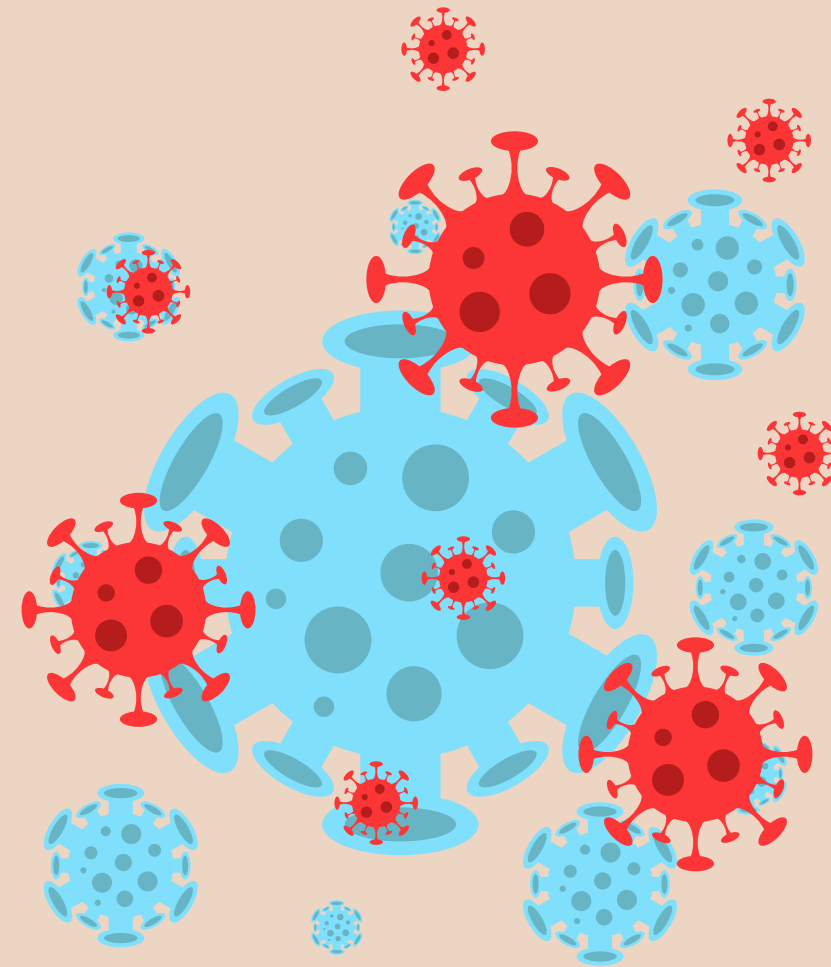
अधिक ताकत
More energy

Q4

हमें फल और सब्जियां क्यों धोना चाहिए?

Why should we wash fruits and vegetables?

बैक्टीरिया को हटा देता है
Removes bacteria



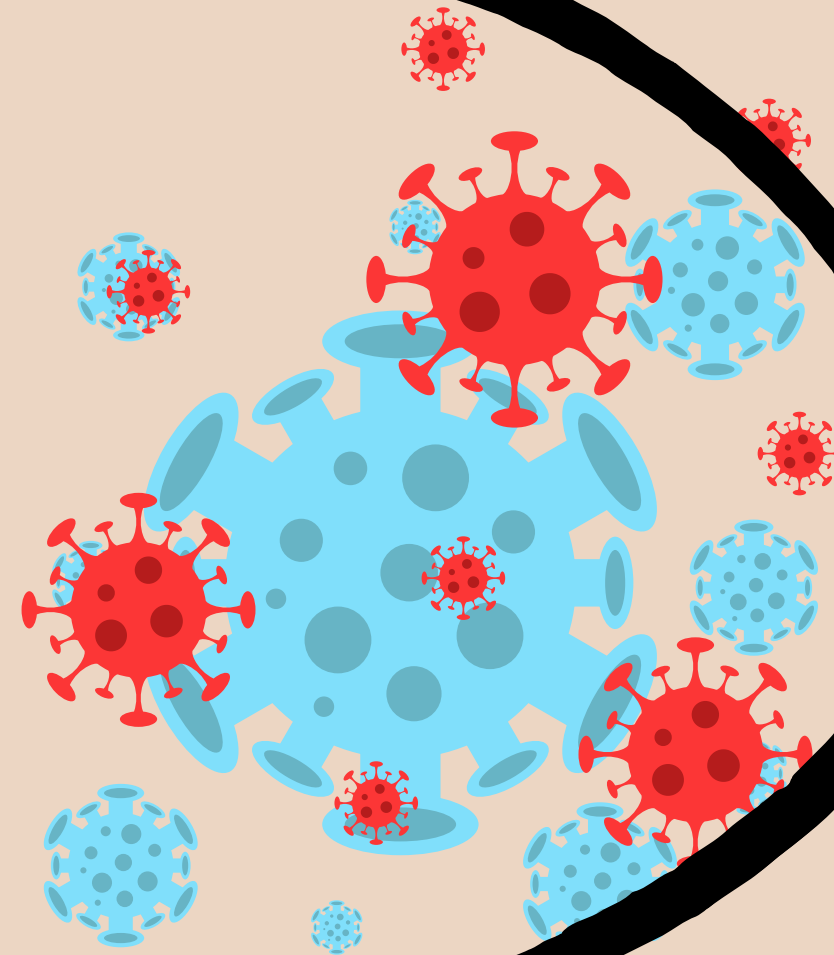
स्वाद को बेहतर बनाता है
Improves taste

Q4

हमें फल और सब्जियां क्यों धोना चाहिए?

Why should we wash fruits and vegetables?

बैक्टीरिया को हटा देता है
Removes bacteria



स्वाद को बेहतर बनाता है
Improves taste

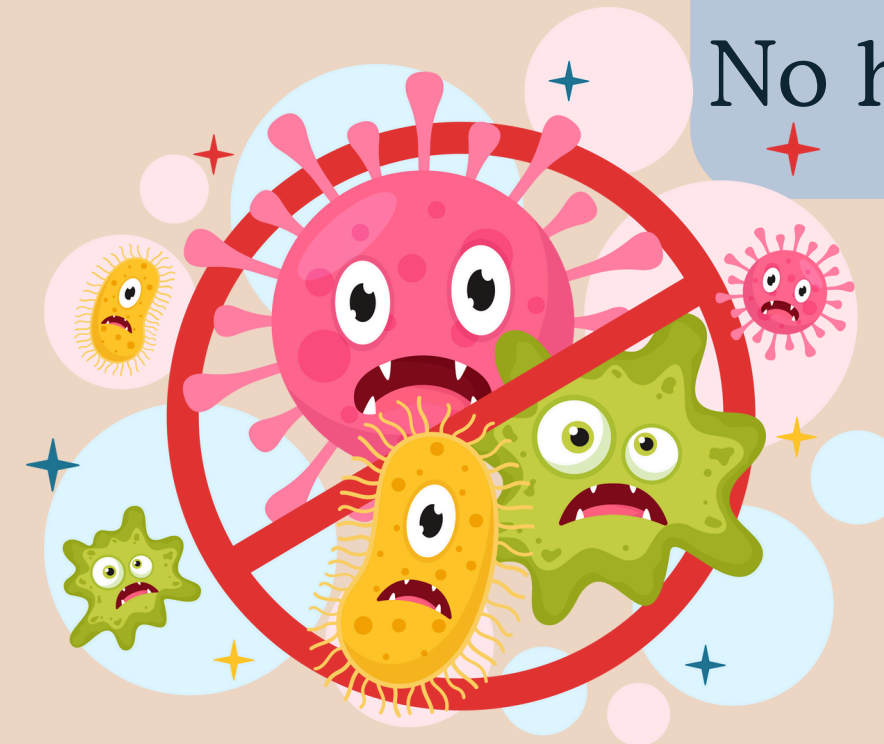
Q5

घर का ताज़ा खाना स्वस्थ के लिए बेहतर क्यों होता है?

Why is fresh homemade food healthier?



अधिक रंगीन
More colorful



कोई हानिकारक कीटाणु
नहीं हैं
No harmful germs

Q5

घर का ताज़ा खाना स्वस्थ के लिए बेहतर क्यों होता है?

Why is fresh homemade food healthier?



Q6

खराब खाना पेट की सेहत पर कैसे असर डालता है?

How does spoiled food affect gut health?

भोजन पचाना
में मदद करता है
Helps with
digestion



पेट की बीमारियों होती है
Causes stomach
infections

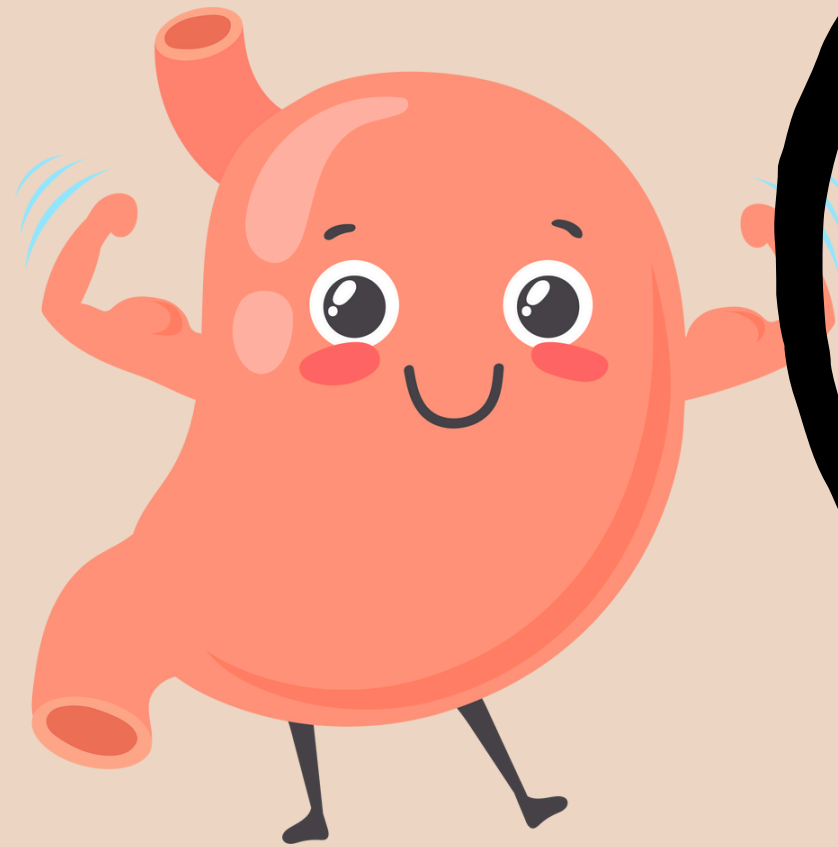


Q6

खराब खाना पेट की सेहत पर कैसे असर डालता है?

How does spoiled food affect gut health?

भोजन पचाना
में मदद करता है
Helps with
digestion



पेट की बीमारियों होती है
Causes stomach
infections



Q7

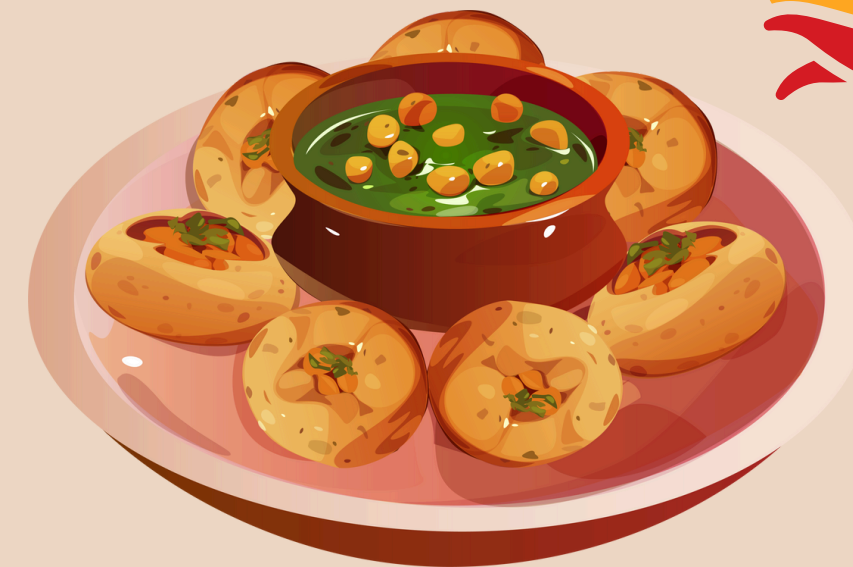
अगर आपको भोजन जनित बीमारियाँ हो जाए तो आपको क्या करना चाहिए?

What should you do if you get food poisoning?

पानी पियें और आराम करें
Drink fluids & rest



आपको तीखा खाना
खाना चाहिए
Eat spicy food



Q7

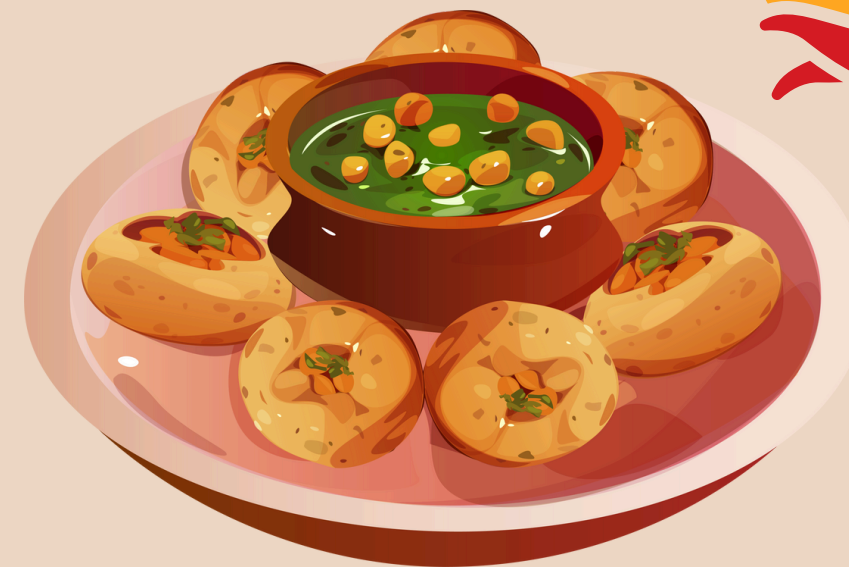
अगर आपको भोजन जनित बीमारियाँ हो जाए तो आपको क्या करना चाहिए?

What should you do if you get food poisoning?

पानी पियें और आराम करें
Drink fluids & rest



आपको तीखा खाना
खाना चाहिए
Eat spicy food

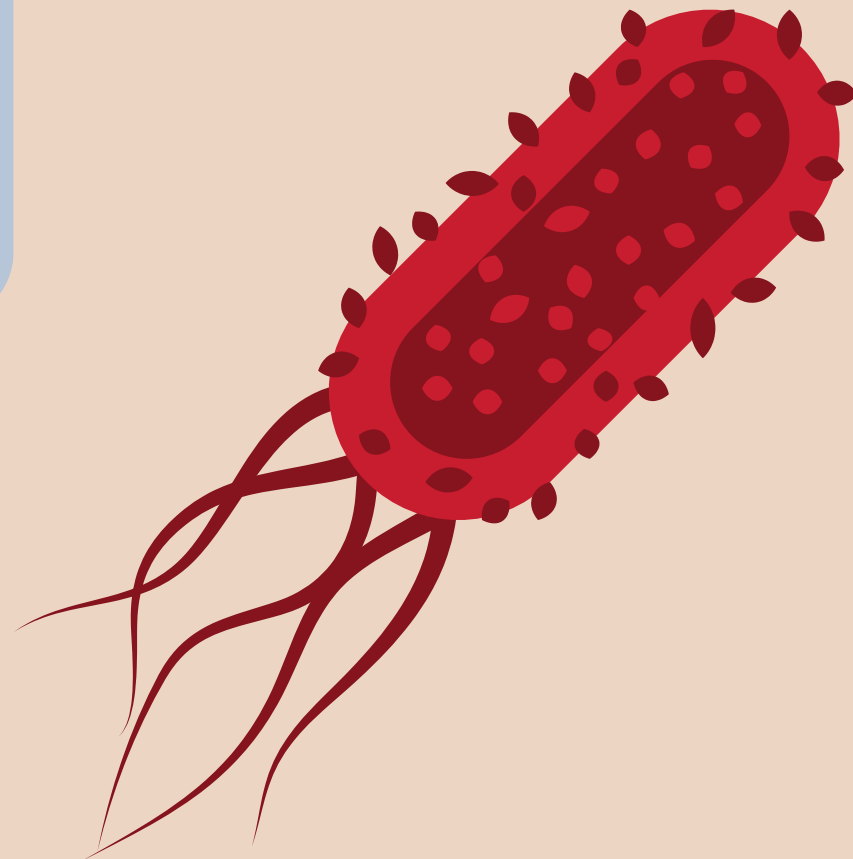
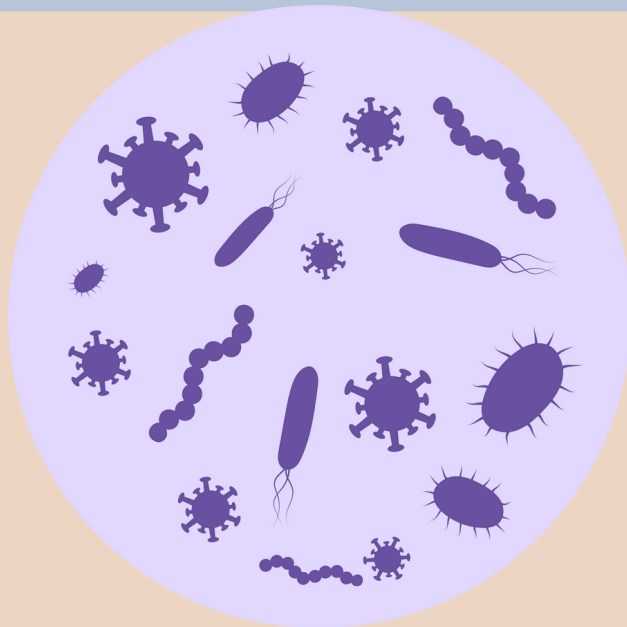


Q8

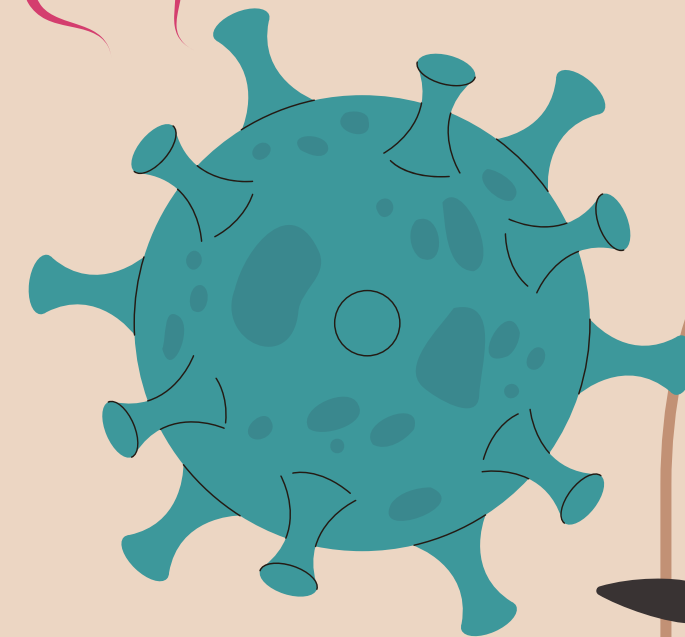
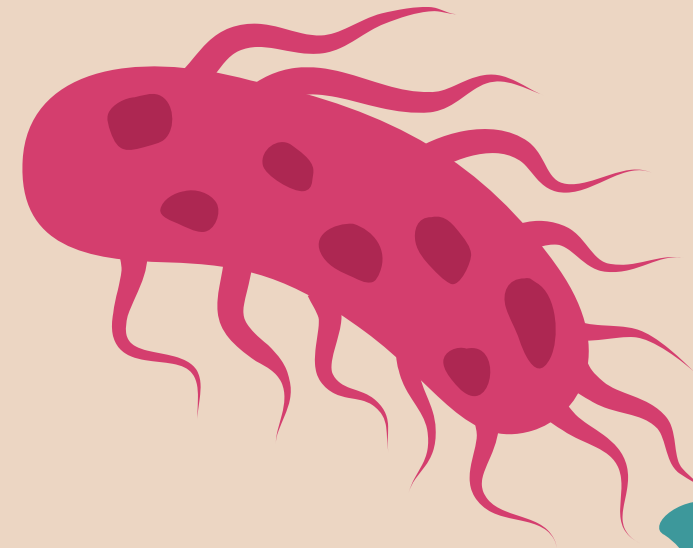
खराब दूध से कौन सी दो भोजन जनित बीमारियाँ हो सकती हैं?

Which two foodborne illnesses can be caused by unpasteurized milk?

साल्मोनेला और
लिस्टरिया
Salmonella &
Listeria



ई कोलाई और
नोरोवायरस
E. coli & Norovirus

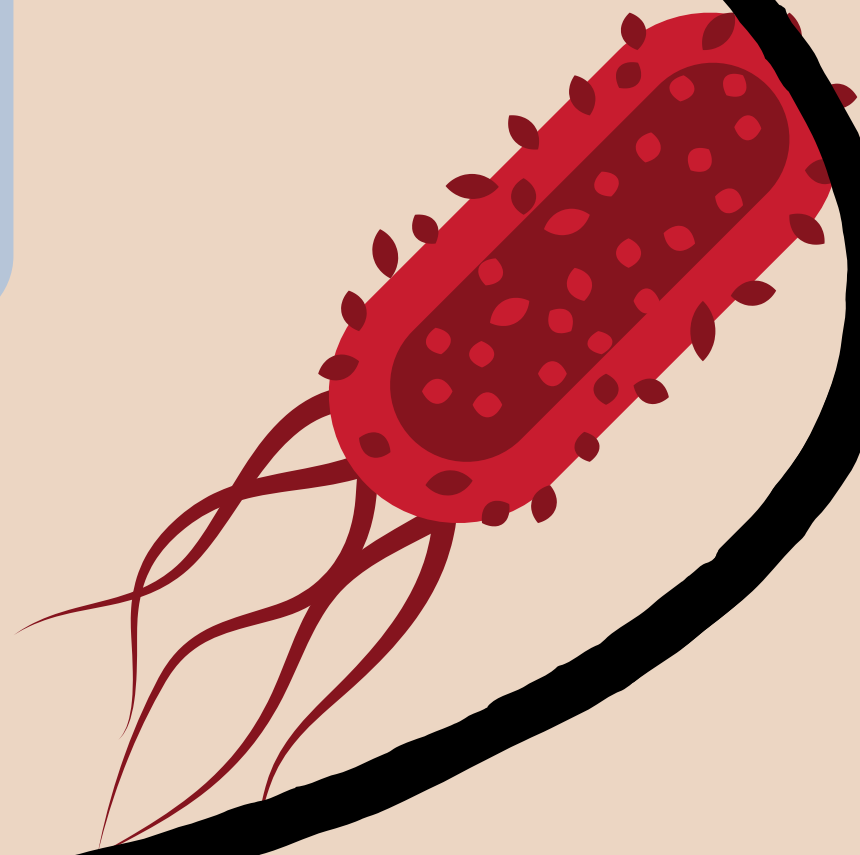
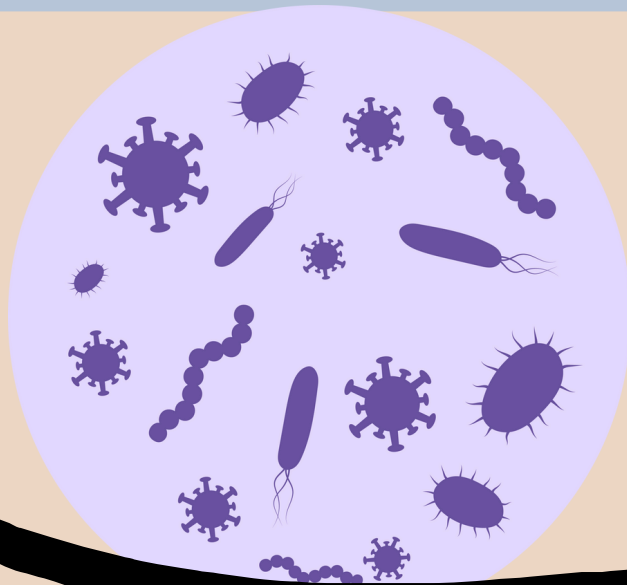


Q8

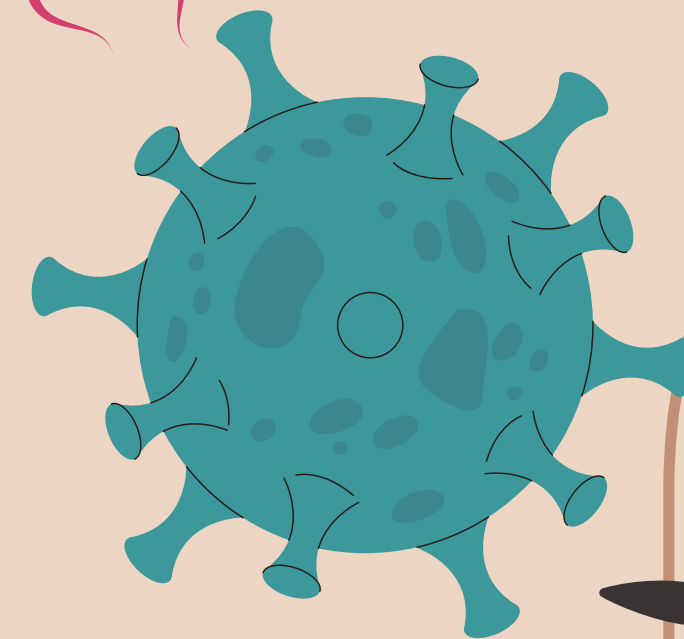
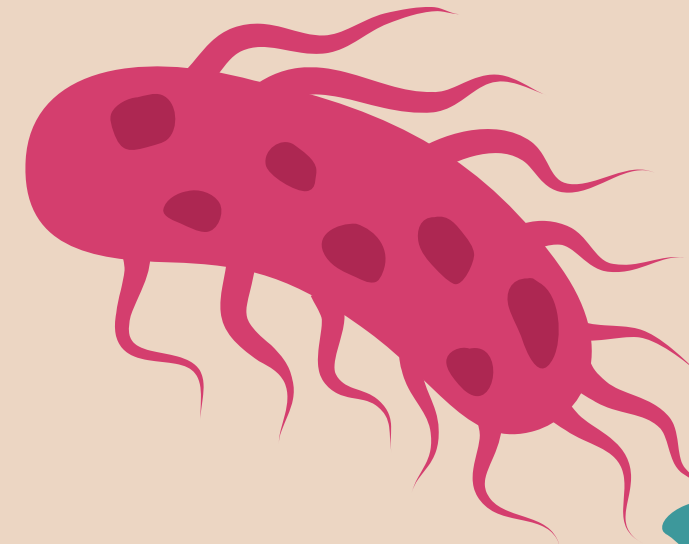
खराब दूध से कौन सी दो भोजन जनित बीमारियाँ हो सकती हैं?

Which two foodborne illnesses can be caused by unpasteurized milk?

साल्मोनेला और
लिस्टरिया
Salmonella &
Listeria



ई कोलाई और
नोरोवायरस
E. coli & Norovirus





QUIZ!!

**भोजन जनित बीमारियाँ से बचाव के पांच
तरीके क्या हैं?**

Five ways to prevent foodborne illnesses?



QUIZ!!

भोजन जनित बीमारियाँ से बचाव के पांच तरीके क्या हैं?

1. खाना पकाने और खाने से पहले हाथ धोएं

Wash hands before cooking and eating

2. फलों, सब्जियों और अनाजों को धोएं

Wash fruits, vegetables, and grains properly

3. उबला हुआ पानी चाहिए

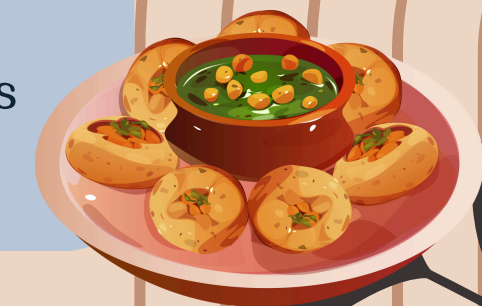
Drink boiled water

4. आपको उबला हुआ दूध पीना चाहिए

Drink boiled milk

5. गंदे ठेलों वाले स्ट्रीट खाना से बचना चाहिए

Avoid street food from unhygienic stalls





Thank you!!
धन्यवाद!!

