



সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার অভ্যাস করি রোগ জীবাণু দূরে রাখি, সুস্থ থাকি

খাবার তৈরি কিম্বা পরিবেশনে
হাত ধুয়ে নেব সযতনে

সুস্থ থাকার প্রথম ধাপ
সাবান দিয়ে ধোব হাত



যতবার পায়খানায় যাই
সাবান দিয়ে হাত ধোয়া চাই

ঘরে, বাইরে যেখানেই খাই
খাওয়ার আগে হাত ধোয়া চাই

হাত দিয়ে খাবার খেলে
ধোব হাত সকলে



নিরাপদ খাদ্যাভ্যাস মেনে চলি সবাই মিলে সুস্থ থাকি



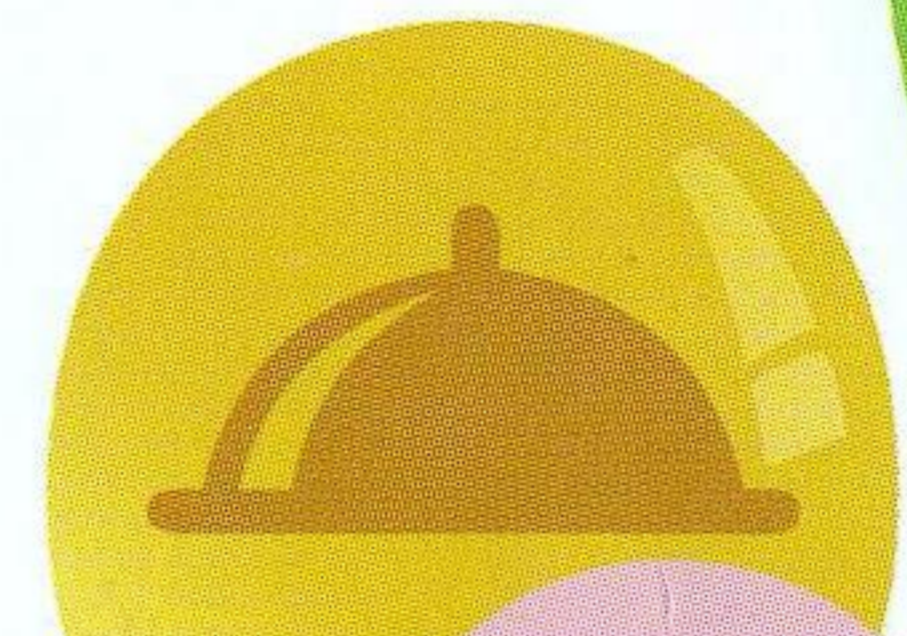
পঁচা-বাসি খাবার খেলে
অসুখ হবে সবাই বলে।
সুস্থ দেহ যদি চাই
গরম খাবার সদাই খাই



ঘরে, বাইরে
যেখানেই খাই
খাওয়ার আগে
হাত ধোয়া চাই



টিউবওয়েল আর
ফুটানো পানি
জীবাণুমুক্ত
সবাই জানি।



খোলা খাবারে
জীবাণু তাই
খাবার ঢেকে
রাখা চাই।।



ফলমূল, শাক-শস্জী
কাঁচা খেতে হলে
নিরাপদ পানি দিয়ে
ধুয়ে নিতে হবে



আমরা কি জানি ?

খাদ্য কেন খাই

- বেড়ে ওঠার জন্য, শক্তির জন্য, শরীরের ক্ষয় পূরণের জন্য, রোগ প্রতিরোধের জন্য

নিরাপদ খাদ্য কি

- যে খাদ্য গ্রহণ করলে শরীরের অর্থাৎ স্বাস্থ্যের ক্ষতি হয় না

খাদ্য নিরাপদ না হলে কি হয়

- অ-নিরাপদ খাদ্য ডায়রিয়াসহ পেটের পীড়া, টাইফয়েড, জন্ডিস প্রভৃতি রোগের প্রধান কারণ
- শিশু, বয়স্ক ও অসুস্থ ব্যক্তি সহজেই রোগাক্রান্ত হতে পারে

অ-নিরাপদ খাদ্য কি

- রোগ জীবাণু দ্বারা দূষিত খাদ্য
- ভৌত ও রাসায়নিক দ্রব্য মিশ্রিত খাদ্য

খাদ্য কিভাবে অ-নিরাপদ হয়

- নোংরা পানির ব্যবহার
- বাতাস ও ধূলাবালির সংস্পর্শে
- পশু, পাখি, ইদুর, পোকামাকড় ও মাছির সংস্পর্শে
- নোংরা হাত ও নোংরা থালাবাসনের ব্যবহার
- অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে খাবার প্রস্তুত করার মাধ্যমে
- কীটনাশক ব্যবহারের ফলে

খাদ্য কিভাবে অ-নিরাপদ হয় ?

