



নিরাপদ খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলি সুস্থ থাকি সবাই মিলে

পঁচা-বাসি খাবার খেলে, অসুখ হবে সবাই বলে
সুস্থ দেহ যদি চাই, টাটকা খাবার সদাই খাই



ঘরে, বাইরে যেখানেই খাই
খাওয়ার আগে হাত ধোয়া চাই



টিউবওয়েল আর ফুটানো পানি
নিরাপদ হয় সবাই জানি



খোলা খাবারে জীবাণু তাই
খাবার ঢেকে রাখা চাই



ফলমূল শাকসবজী যদি কাটা খাও
নিরাপদ পানি দিয়ে তা ধুয়ে নাও





খাদ্য নিরাপদ রাখার ৫ টি চাবিকাঠি অভ্যাস করি, সুস্থ থাকি

পরিচ্ছন্নতা
বজায় রাখি



পরিচ্ছন্নতার প্রথম ধাপ
সাবান দিয়ে ধোব হাত



পরিচ্ছন্ন থালা-বাসন
রাখবে সুস্থ সবার জীবন

কাঁচা ও
রান্না করা খাদ্য
আলাদা রাখি



কাঁচা মাছ-মাংস, ফলমূল ও
শাক-সবজী থেকে আলাদা রাখি



কাঁচা ও রান্না করা খাদ্য
আলাদা রাখি

সঠিকভাবে
রান্না করি



পরিচ্ছন্নতার প্রথম ধাপ
সাবান দিয়ে ধোব হাত



পরিচ্ছন্ন থালা-বাসন
রাখবে সুস্থ সবার জীবন

নিরাপদ তাপমাত্রায়
খাদ্য সংরক্ষণ করি



রান্না করা খাবার ৫ ডিগ্রী এর নিচের
তাপমাত্রায় (ফ্রিজে) সংরক্ষণ করি



সংরক্ষণ করা খাবার
পরিবেশনের আগে ভালভাবে গরম করি

নিরাপদ খাদ্য ও
খাদ্য উপকরণ
ব্যবহার করি



নিরাপদ উৎস থেকে
পানি সংগ্রহ করি



পানি ফুটিয়ে
বিশুদ্ধ করে খাই



ফলমূল ও শাক-সবজী
নিরাপদ পানি দিয়ে ধুয়ে নেই

