FOOD SAFETY AND STANDARDS AUTHORITY OF INDIA

*Inspiring Trust, Assuring Safe & Nutritious Food*

# Street Food Vendor Training On **Food Safety and Hygiene**

Training delivered through

Based on FSSAI's

PROJECT CLEAN STREET FOOD

# नुक्कड़ का खाना

## स्वच्छ एवं सुरक्षित

– कुछ व्यावसायिक कारण

– कुछ कानूनी ज़रूरत

– कुछ बदलते ग्राहक

# विवरण


| | | |
|---|---|---|
| 1. | परिचय, प्रारम्भ | 4 |
| 2. | स्वयं की तैयारी, रोज़ सुबह के साथ | 16 |
| 3. | बिक्रीस्थल की तैयारी | 26 |
| 4. | ठेले/गाड़ी की तैयारी | 40 |
| 5. | पानी | 51 |
| 6. | कच्चा माल - खरीद, सौदा, रख-रखाव | 59 |
| 7. | खाना पकाने से पहले की तैयारी | 71 |
| 8. | खाना पकाना अथवा तैयार करना | 77 |
| 9. | भोजन का रख-रखाव व परोसना | 88 |
| 10. | भोजन और सामान की सुरक्षा | 99 |
| 11. | दिनांत की सफाई - सफाई, कूड़ा और कूड़ादान | 106 |
| 12. | ग्राहक सेवा | 117 |
| 13. | सारांश एवं शपथ | 131 |

# जान पहचान

- एक दूसरे से मुलाक़ात
- अपना नाम सबको बताएं (बारी-बारी)।
- आपकी दुकान में खाने के लिए क्या मिलता है?
- जहां आप दुकान लगाते हैं उस जगह का वर्णन।
- आपको आज की कार्यशाला से क्या उम्मीदें हैं?

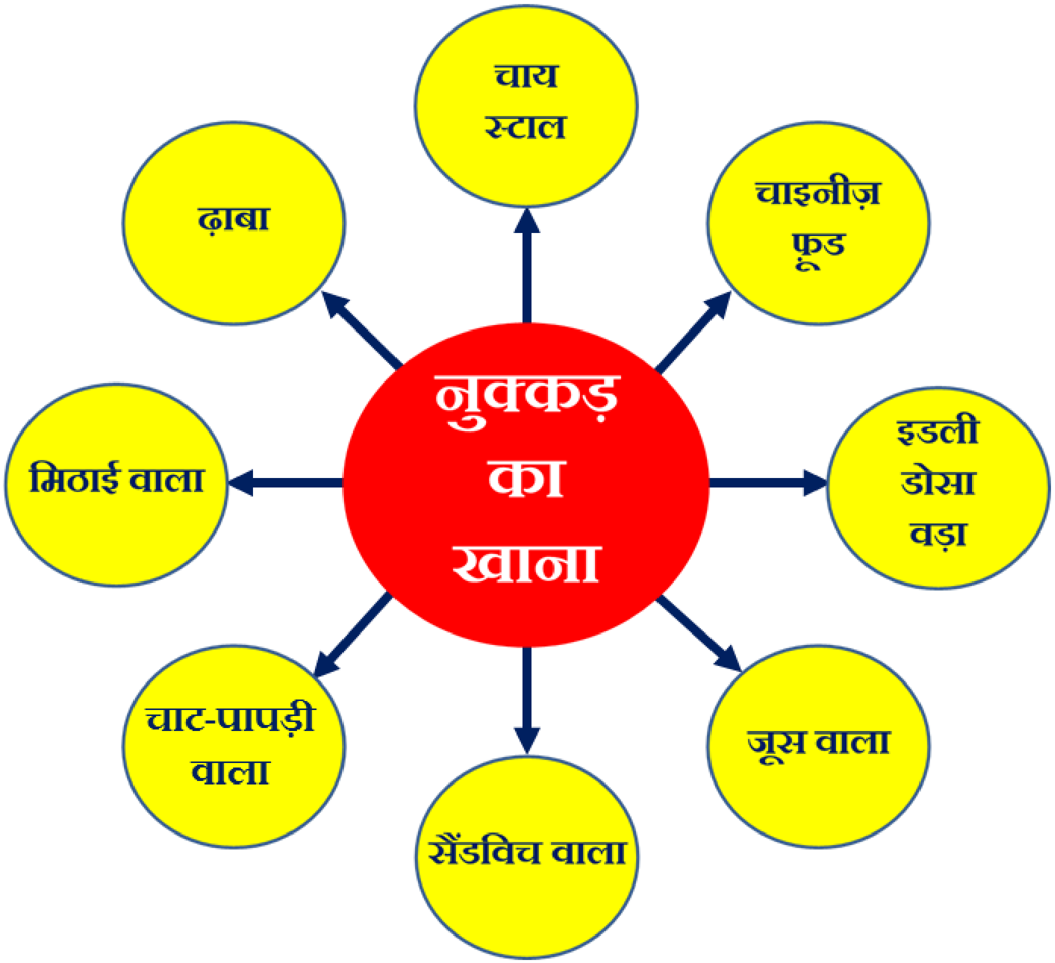
समय: 15 मिनट
सभी के लिए

# प्रारम्भ

45 MUTTON BIRYANI 430
50 CHICKEN KORMA
55 MUTTON KORMA
65 SPL. JHHANGRI CHICKEN KORMA 440
90 SPL. JHHANGRI MUTTON KORMA
100 ROMALI ROTI 8
पार्टी के आर्डर बुक किये

# छोटी खाद्य इकाइयों के प्रकार

फेरी, पटरी पर दुकान, ठेले पर समान बेचना, छोटी अस्थायी दुकान, ढाबा इत्यादि



# कानून क्या कहता है ?

- **खाद्य सुरक्षा एवं मानक अधिनियम, 2006**
- **(Food Safety & Standards Act, 2006)**

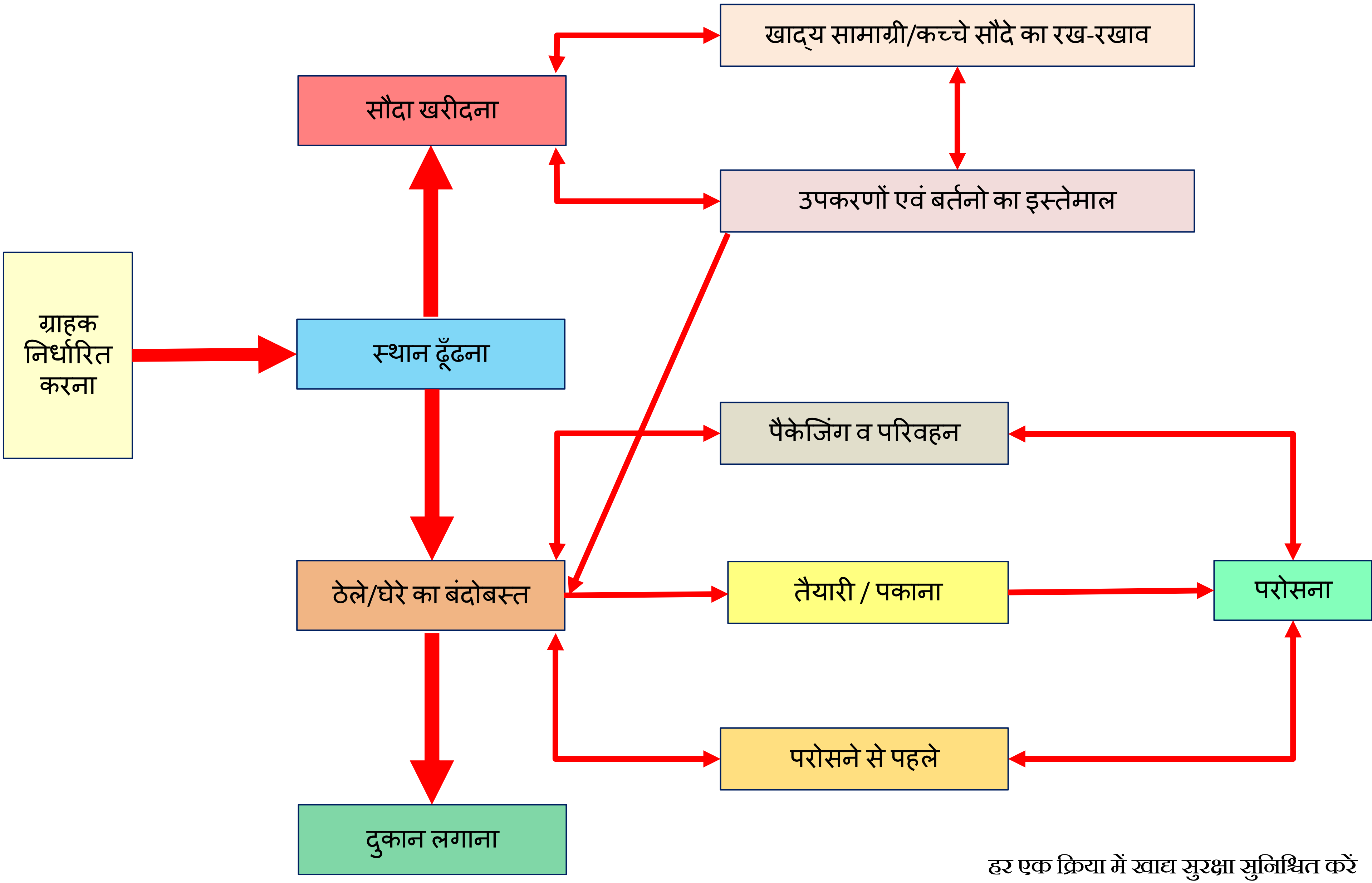
fssai FOOD SAFETY AND STANDARDS AUTHORITY OF INDIA
*Inspiring Trust, Assuring Safe & Nutritious Food*

- भारत में अनिवार्य सामान्य सफाई एवं स्वच्छता विधियाँ, जिनका पालन पंजीकरण हेतु छोटे खाद्य व्यवसाय इकाइयों को करने की आवश्यकता है,
- "चौथी अनुसूची – भाग १ और १अ"
- खाद्य सुरक्षा एवं मानक अधिनियम, 2006* के अंतरगत खाद्य सुरक्षा एवं मानक (खाद्य व्यवसाय इकाइयों के पंजीकरण) नियम, 2011 **
- इस प्रशिक्षण से छोटे खाद्य इकाइयों को कानून का पालन करने में मदद मिलेगी।

http://www.fssai.gov.in/home/fss-legislation/food-safety-and-standards-act.html

http://www.fssai.gov.in/home/fss-legislation/fss-regulations.html

# कार्य का बहाव




हर एक क्रिया में खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करें

# ग्राहक क्या चाहे ?

## कम से कम

- पौष्टिक
- स्वास्थ्यकारी
- स्वादिष्ट
- सेहतमंद
- उचित दाम
- साफ प्लेट चम्मच
- स्वच्छ पकाने के बर्तन
- तिलचट्टे, छिपकली, चूहे न हों
- सौदा और भोजन ढका हो
- पानी निर्मल हो
- निकट / पास
- बिना मिलावट के
- स्वच्छ वातावरण

## बढ़िया

- भरपेट / भरपूर
- अच्छा व्यवहार
- बीमार न पड़ना
- हानिकारक तत्व न हों
- मक्खी, मच्छर, पतंगे न हों
- स्वच्छ वातावरण (आस पास)
- मान्य पदार्थों का इस्तेमाल हो
- गुणवत्ता प्रमाणित हो
- आसपास का कूड़ा ढका हो
- आसपास बदबू न हो

# भोजन नुक़सान के कारण

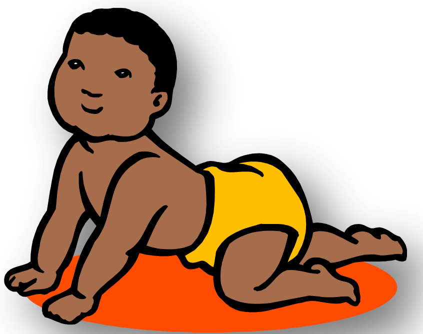
1. तापमान
2. समय
3. खराब कच्ची सामग्री
4. अनुचित प्रसंस्करण
5. फीफो का इस्तेमाल नहीं होना
6. कीट
7. भोजन में बाहरी पदार्थ
8. आर्द्रता
9. खराब पानी
10. भोजन में मिलाने वाली चीज़े
11. बीमारी / कर्मचारियों की चोट
12. अलग-अलग करने पर
13. चूहों द्वारा फैलाई गन्दगी
14. गैर मानक स्वच्छता
15. खराब भंडारण
16. केमिकल के अवशेष
17. उचित जल निकासी का आभाव
18. गैर-खाद्य ग्रेड उपकरण
19. गैर-खाद्य ग्रेड पैकेजिंग सामग्री
20. खराब कचरा निपटान
21. अनुचित संभाल

1. Temperature
2. Time
3. Bad raw materials
4. Improper Processing
5. Not following FIFO
6. Pest
7. Foreign matter
8. Humidity
9. Bad water
10. Additives
11. Illness/ Injury to staff
12. Segregation
13. Body fluids of rodents
14. Non standard Sanitation
15. Bad storage
16. Residues of chemicals
17. Lack of proper drainage
18. Non-food grade equipment
19. Non- food grade packaging material
20. Bad waste disposal
21. Improper handling

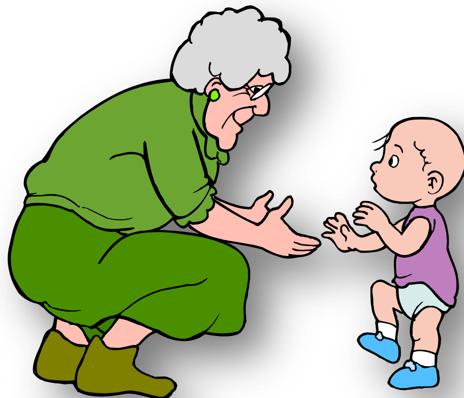
# भोजन से उत्पन्न होने वाली बिमारियों के लक्षण

- पेट दर्द
- पेट खराब
- दस्त
- उलटी
- सर दर्द
- एलर्जि
- मतली
- पसीने आना
- पानी की कमी

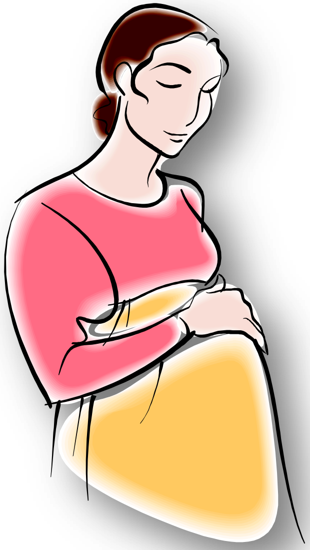
# जिनको बीमारी जल्दी पकड़ती है



शिशु

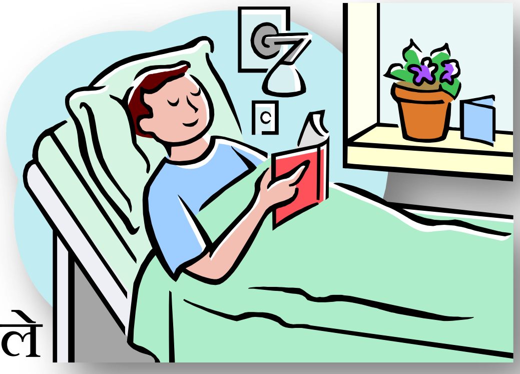


छोटे बच्चे व बूढ़े



गर्भधारी

पहले से बीमार
एवं
जल्दी बीमार पड़ने वाले



अगर मैं ऐसा करता हूँ, जो आप कह रहे हैं तो क्या मैं अधिक कमाऊंगा ?
मुझे पता है कि अपना व्यवसाय कैसे चलाना है, लेकिन खाद्य कानूनों के बारे में मुझे नहीं पता
मैं अपने ग्राहकों को सुरक्षित भोजन देना चाहता हूं, लेकिन क्या यह मेरे लिए महंगा नहीं होगा ?
मैं अपनी गाड़ी साफ रखूंगा, लेकिन क्या आप यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि मेरे आसपास का वातावरण भी साफ हो ?
मैं जो खाना परोसता हूँ, उसमें मिलावट नहीं करना चाहता, लेकिन मुझे इसके बारे में कैसे जानकारी मिलेगी
मैं बाज़ार से पैकिंग सामग्री खरीदता हूं, मुझे स्वीकृत या उत्तम पैकेजिंग सामग्री के बारे कहाँ से पता चल सकता है ?
BOMBAY BHEL PURI
भेल पूरी
सेब पूरी
Photo Courtesy: nohopenofear.net

# समस्याएँ / मौका बेहतरी का

बिक्री होने वाले सामान व उसमे इस्तेमाल पदार्थों की गुणवत्ता अप्रमाणित्ता

बाहर का खाना खाने व पेय जल पीने से होने वाली बीमारियाँ

परोसे गए भोजन / पेय एवं पानी का असुरक्षित रख-रखाव व हाथों से छूने / स्पर्श की असुरक्षित विधि

अधिकतर छोटे खाद्य इकाई चलाने वाले सटीक शिक्षा व अभ्यास किए बिना ही दुकान लगाते हैं

फैलता कूड़ा, गंदगी, मक्खी-मच्छर व कीटाणु, अस्वच्छ वातावरण, असामान्य अड़ोस-पड़ोस

सफाई कर्मचारियों से झगड़ा एवं अन्य दूकानदारों से मनमुटाव

# अब तक हमने जाना !

- स्ट्रीट फूड वेंडर कौन है?
- स्ट्रीट फूड बिज़नेस के प्रकार
- खाद्य सुरक्षा और भारत के मानक प्राधिकरण
- ऑपरेशन का प्रवाह
- भोजन से संबंधित बीमारियों क्या हैं?
- सामान्य समस्याएं और उनके समाधान
- सुधार की आवश्यकता वाले क्षेत्र

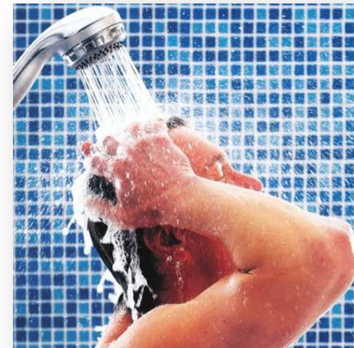
# स्वयं की तैयारी, रोज़ सुबह के साथ

# व्यक्तिगत स्वच्छता

शौच के बाद अच्छे से हाथ धोएँ

नियमित शेव बनाएँ

रोज़ सुबह नहाएँ



साफ़ कपडे पहनें

## प्रतिदिन सुबह:- नियमित रूप से...

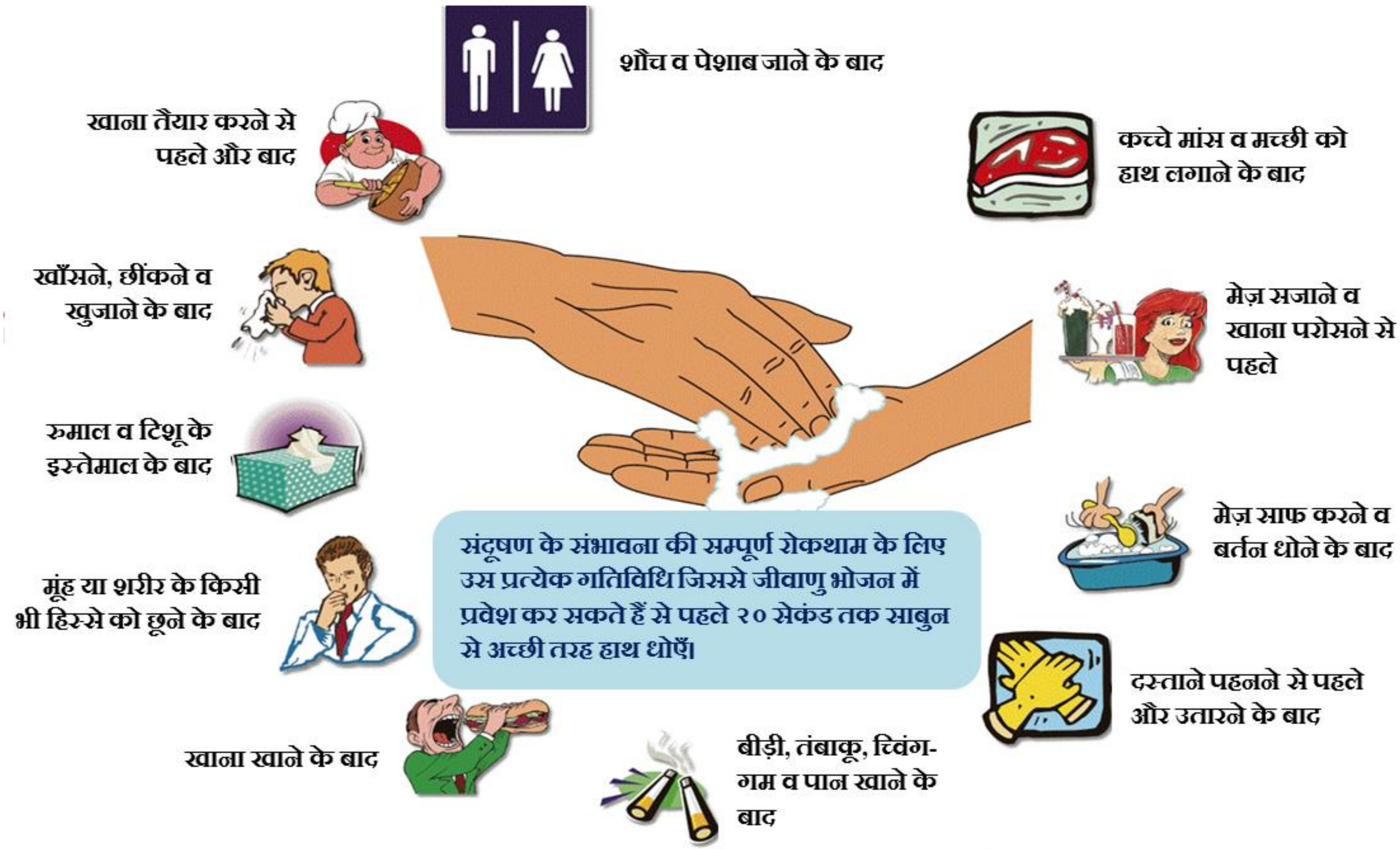
नेल पॉलिश का इस्तेमाल न करें

नाखून काटें

छोटे बाल कटवाएँ

# हाथों को धोने का सही तरीका !

# हाथों की स्वच्छता कब-कब !



# बार-बार हाथ साफ करना आसान

## सफाई के लिए आधुनिक तरीके

हैण्ड वॉश या साबुन

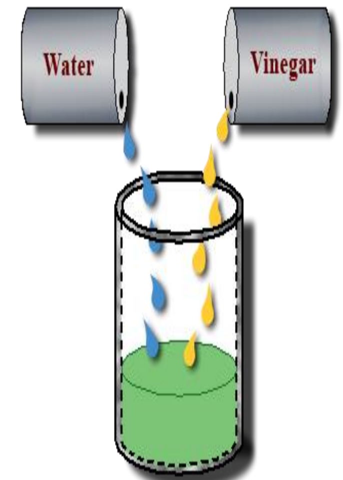
हैंड-सैनिटाइज़र

# सफाई के लिए स्वदेशी तरीके

निम्बू पानी से

नमक और पानी से

हल्दी के पानी से




पानी के साथ सिरका

इमली का पानी

# बीमारी की अवस्था में सावधानियाँ

बीमार हालत में खाद्य पदार्थों को न छूएँ, डॉक्टर से दवाई लेकर जल्दी स्वस्थ हों
चोट की ठीक तरह पट्टी करें और कटे पर रंगीन बैंड-ऐड लगाएँ

# कुछ आदतों पर काबू

खाद्य इकाइयों से जुड़े लोगों के लिए ज़रूरी है कि वे कुछ आदतों पर काबू रखें, जैसे,

- आँख या नाक खुजाना
- बालों में हाथ फेरना
- आँखों, कानों और मूंह पर हाथ फेरना
- शरीर के किसी भाग को खुजाना
- थूकना, तंबाकू चबाना या च्विंग-गम चबाना
- ग्राहक को दिये जाने वाले चम्मच का, स्वाद चखने में इस्तेमाल करना

# दिन के लिए अपनी तैयारी पूरी करें

एप्रन पहनें एवं एप्रन साफ रखें

नाखून जाँचें और काट लें।

बालों को ठीक से बांध कर टोपी या नेट से ढक लें।

दस्तानों का इस्तेमाल करें, नाक और मूह को ढकने के लिए प्रदूषण से बचने वाला मास्क लगाएँ।

# सारांश

- बिमारी अथवा चोट लगने पर क्या करें
- हमें कौन-कौन सी आदतों पर काबू रखना है
- हाथों की सफ़ाई कब और कैसे

# बिक्रीस्थल की तैयारी

# एक सवाल

- आपके पास कई ग्राहक हर रोज़ आते होंगे या फिर कई ग्राहक कई बार आते होंगे।
- इसका क्या कारण हो सकता है?

- ज़रा सोचिए

समय: 5 मिनट
सभी के लिए

# असुरक्षित परिस्थितियाँ

समय: 2 मिनट
सभी के लिए

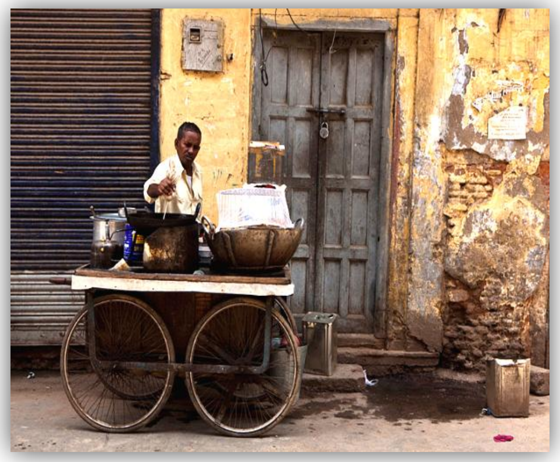
# असुरक्षित परिस्थितियाँ

# सफाई के लिए क्या-क्या रखें

# सफाई के कुछ सरल कदम

- अपनी दुकान के आस-पास कम से कम दस कदम तक रोज़ सुबह और शाम में झाड़ू व धुलाई करें अथवा पौंछा लगाएँ।
- नालियों को रोकने वाले कूड़े को नाली के मूंह से हटाकर कूड़ेदान में डालें।
- अपने ठेले को हर दो घंटे में सूखे और साफ़ कपड़े से पौंछें, ताकि धूल, दाग, और भोजन के कण न रह जाएँ, जिससे कीटाणु और जीव आकर्षित हों।
- उपकरणों और कार्य क्षेत्र को दिन भर समय-समय पर साफ़ करें।

# क्या यह स्थान ठीक है?



# कीड़े-मकोड़ों, जीवों एवं सूक्ष्म जीवाणुओं की सफाई

## दिखने वाले कीड़े-मकोड़े व जीव

# कीड़े-मकोड़े व जीव कहाँ पनपते हैं

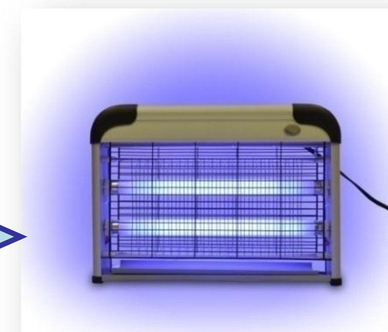
- अंधेरे कोनो में
- ढकी हुई सतहों के नीचे
- जहाँ भोजन के कण मिलें
- या फिर जहाँ कूड़ा हो
- जहाँ गर्मी और नमी हो

# कीड़े-मकोड़े व जीवों से छुटकारा

खाना व खाद्य पदार्थ बंद डब्बों में रखें।

कूड़ा बंद कूड़ेदान में ही डालें और कूड़ेदान की नियमित सफाई करें।

समय समय पर कीटनाशक का इस्तेमाल करें।
कीटनाशक को खाने के समान से दूर रखें।



मक्खी-मच्छर भागने के लिए इलेक्ट्रोनिक ज़ैपर का इस्तेमाल करें।

चूहों को पकडने के लिए ट्रैप का इस्तेमाल करें।

# सारांश

- आसपास की जगह को साफ रखने का महत्व
- कैसे साफ करें
- साफ सफाई उपकरणों का इस्तेमाल, सफाई के लिए किया जा सकता है

# ठेले/गाड़ी की तैयारी

# चका-चक ठेला और परिवहन

1

खाद्य पदार्थों के संपर्क में आने वाली सतह स्वच्छ और धूल से सुरक्षित हो।

2

समान हमेशा ढका रहे।

3

ठेला मजबूत हो एवं सभी सतह व कोनों को आसानी से साफ़ कर सकें

4

पीने व हाथ धोने के पानी और कूड़ेदान की व्यवस्था हो।

5

ठेले की व्यवस्था ऐसी हो की कोई बाहरी वास्तु खाने में ना गिरे.

6

पर्याप्त प्रकाश व्यवस्था

7

दुकान बढ़ाने के बाद ठेले को साफ कर, सुखा कर, ढक कर स्वच्छ एवं सुरक्षित जगह खड़ी करें

# ठेला या खोमचा कैसा हो

1. काम करने के सतह आसानी से साफ और स्वच्छ किया व सुखाया जा सके।

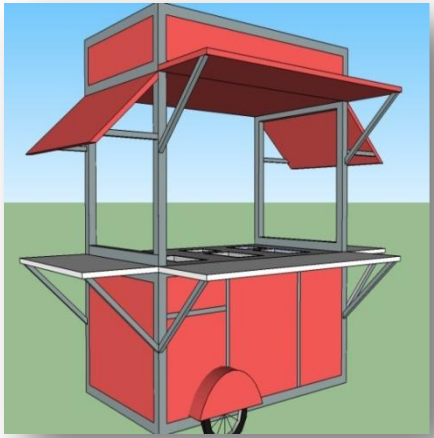
2. खाद्य पदार्थ और काम करने की सतह ज़मीन से 50 सेंटीमीटर या उस से अधिक ऊंचाई पर हों।

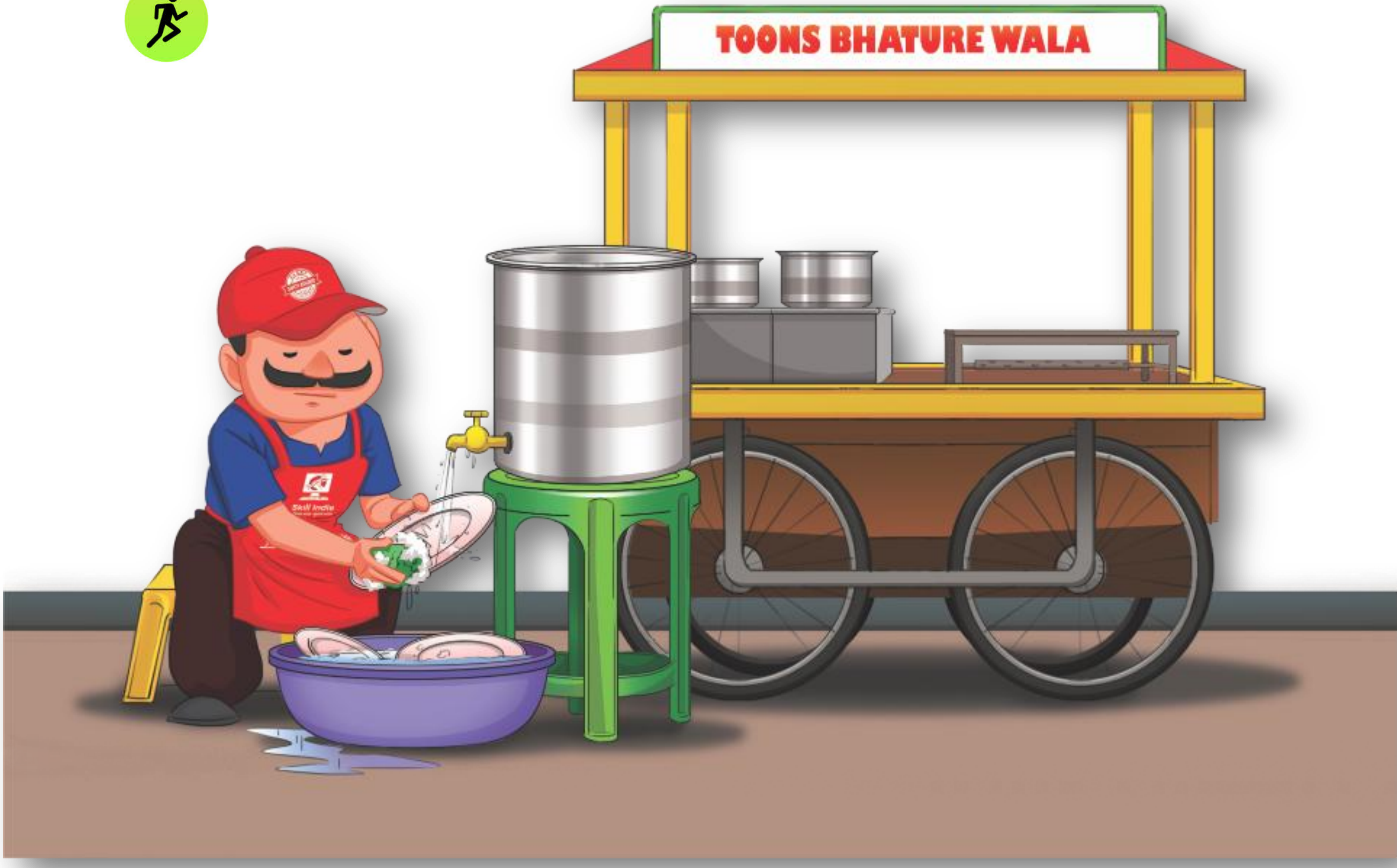
3. खोमचे के किसी भी हिस्से या कोनों में एवं बर्तनों में फफूंद, खमीर, तिलचट्टे,या अन्य किसी किस्म के जीवाणु न हों।

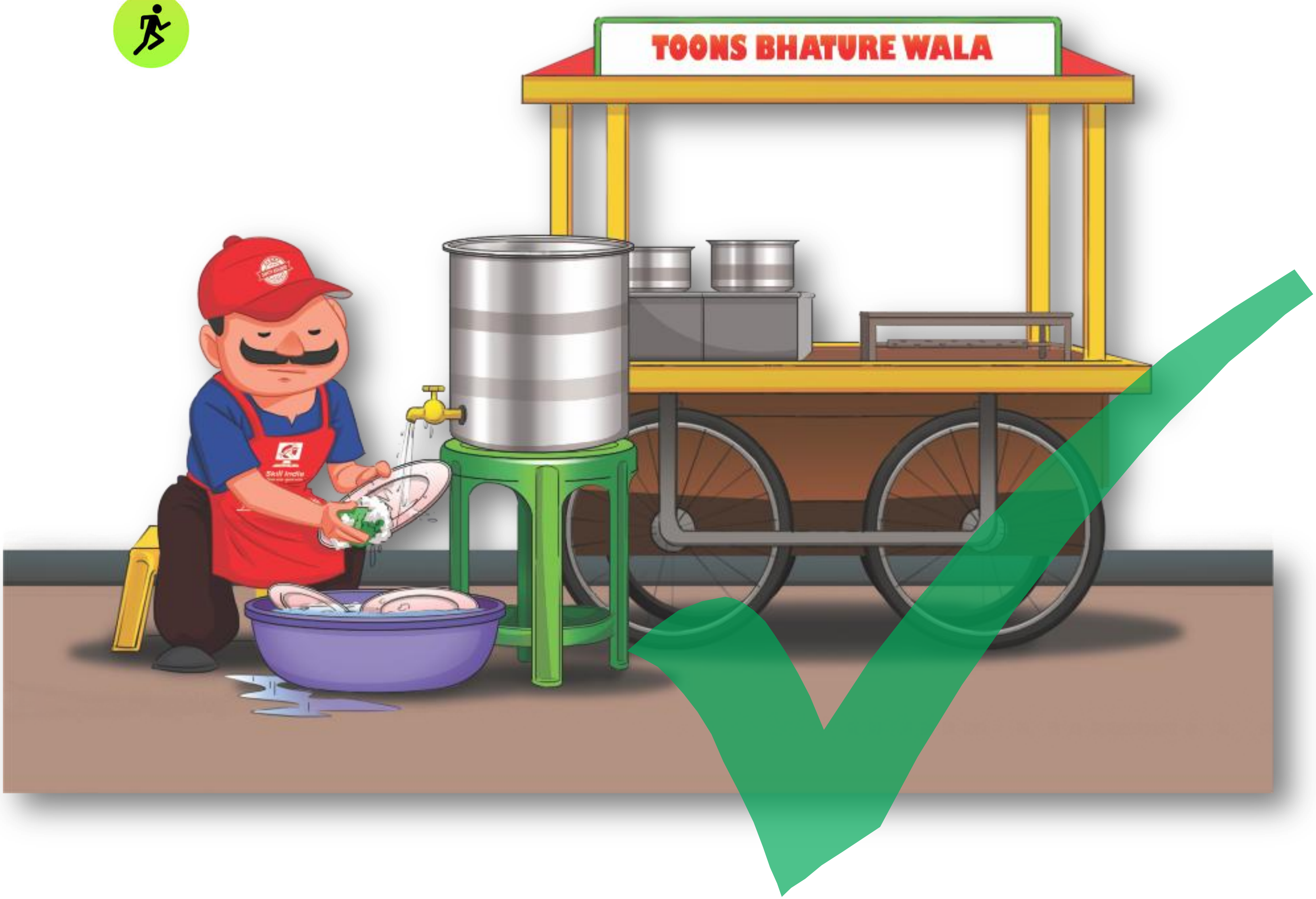
4. ठेले के किसी भी हिस्से या कोने में पानी, तेल या भोजन के कण इकट्ठा न हों।

5. कीटों के संचय को रोकने के लिए गाड़ी को दरारें और छेद रहित होना चाहिए

# ठेले या खोमचे के कुछ डिज़ाइन !




TOONS BHATURE WALA


TOONS BHATURE WALA

ONS BHATURE WALA
fssai
I CARE FOR YOU
I SERVE SAFE FOOD

TOONS BHATURE WALA
fssai
I CARE FOR YOU
I SERVE SAFE FOOD

# आकर्षक बोर्ड में क्या-क्या होना चाहिए ?

- दुकान का नाम
- कुछ अपनी बनाई डिश की फोटो
- मोबाइल फ़ोन नम्बर
- आउटलेट की विशेषता दर्शाएं

# आकर्षक स्टाल/ठेले/काउंटर के क्या फायदे है ?

- दूर से ही दिखाई देता है
- ग्राहक को आकर्षित करता है
- दुकान की शोभा बढाता है
- चलते फिरते ग्राहक आकर्षित होते है

# अपनी दुकान में और क्या रखें

- फर्स्ट ऐड बॉक्स

- आग बुझाने के यन्त्र

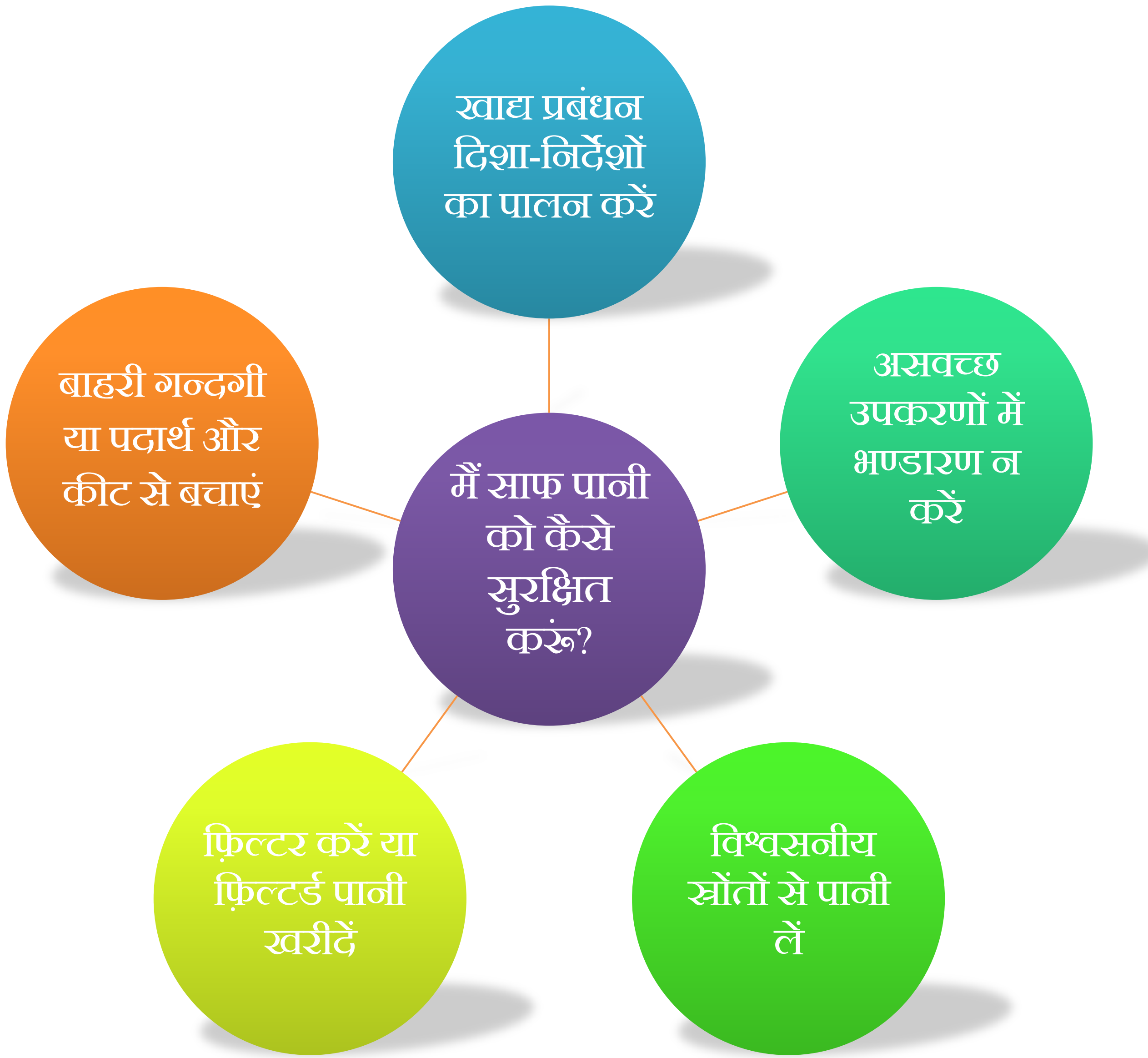
- एक बैटरी रात में रोशनी के लिए

- सोलर पैनल भी लगवा सकते है

# सारांश

- वेंडिंग कार्ट कीट से मुक्त होना चाहिए और इसे साफ करना और बनाए रखना आसान होना चाहिए
- उचित प्रकाश, पानी के लिए आउटलेट, कचरा निपटान की सुविधा
- खाने में कुछ बाहर की चीज़ ना गिरे और खाना ढक कर रखें
- कार्ट जमीन से कम से कम 50cm ऊँची हो और जाली या नेट से कवर्ड हो

# पानी


खाद्य प्रबंधन दिशा-निर्देशों का पालन करें
बाहरी गन्दगी या पदार्थ और कीट से बचाएं
मैं साफ पानी को कैसे सुरक्षित करूं?
असवच्छ उपकरणों में भण्डारण न करें
फ़िल्टर करें या फ़िल्टर्ड पानी खरीदें
विश्वसनीय स्त्रोंतों से पानी लें

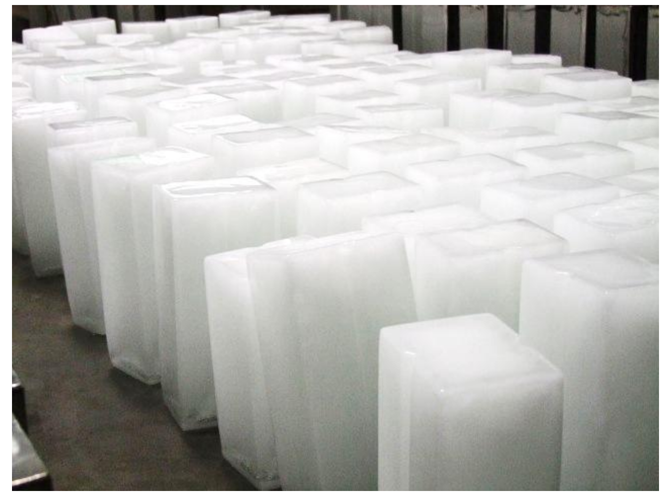
# पानी की सुव्यवस्था

# पीने का पानी व धुलाई का पानी

- केवल पीने के पानी से खाद्य पदार्थों की धुलाई और खाना पकाना अनिवार्य है।
- बर्तन की धुलाई में भी रसायन या संदूषण रहित साफ पानी का ही इस्तेमाल करें।
- पेय जल के ड्रम को कम से कम दिन में एक बार धोएँ।

- जो पानी धुलाई व सफाई के लिए हो, उससे केवल ठेले के आस-पास का इलाका साफ करना और पानी की कमी होने पर भी यह पानी केवल बर्तनों से साबुन हटाने के लिए ही इस्तेमाल करें।
- बाद में बर्तनों को भी साफ पानी से दोबारा धो लें ताकि संदूषण की संभावना कम रहे।
- धुलाई का पानी गन्दा होने पर तुरंत बदले
- पर्याप्त मात्रा में धुलाई का पानी ढक कर रखें, ताकि बर्तनों की सफाई में कोई कमी न रह जाए।

# ठंडे बक्से के लिए और खाने का बर्फ़



- बर्फ़ को इस तरह से रखा जाए की उसमें बर्तन, पानी या अन्य खाद्य पदार्थों से संदूषण न हो, बर्फ़ में हाथ धोकर ही हाथ लगाएँ
- बर्फ़ के स्त्रोत का पता रखें।
- सुनिश्चित करें की यह संदूषित बर्फ़ न हो।
- बर्फ़ बेचने वाले को बीच-बीच में उसकी ज़िम्मेदारी का एहसास कराते रहिए।

# सही या गलत ?

# सारांश

- भोजन, बर्फ और रस की तैयारी के लिए पीने योग्य पानी का इस्तेमाल किया जाना चाहिए।
- धोने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला पानी साफ होना चाहिए और समय-समय पर बदला जाना चाहिए।

# कच्चा माल - खरीद, सौंदा, रख-रखाव

# गुणवत्ता की परख

fssai

LIC. No XXXXXXXXXXXXXX

- डेट ऑफ मैनुफैक्चर (बनाए जाने की तारीख)
- एक्सपायरी डेट (क्षय की तारीख)
- बेस्ट बिफोर डेट (किस तारीख से पहले ठीक रहेगा)
- एफ.एस.एस.ए.आई. लाइसेन्स नम्बर
- एम.आर.पी. (अधिकतम खुदरा मूल्य)
- आई.एस.आई. (ISI) मार्क (पानी के लिए)
- केवल अनुमोदित खाद्य पदार्थों को ही भोजन में डालें
- केवल अनुमोदित खाद्य रंगों का ही मिठाई इत्यादि बनाने में इस्तेमाल करें

# अलग-अलग थैली/झोला/बैग

बैक्टीरिया व अन्य सूक्ष्म जीवाणु खाद्य पदार्थों में घर बनाते हैं। मांस, मच्छी और मुर्गी काटे जाने के बाद इनके पनपने के लिए आकर्षक परिस्थिति प्रदान करते हैं।

- दूध, दही, इत्यादि
- किराने का सामान
- ताज़ी फल व सब्जियाँ
- मांस, मच्छी, मुर्गी और अंडे

# ख़रीदारी के सुझाव (मच्छी)

बासी या रासायनिक बदबू न हो।

शरीर में कोई घाव न हो। शरीर को दबाने से चमड़ा न टूटे।

**मछली खरीदते समय विशेष ध्यान दें**

उदार (पेट) साफ हो। आंखे पारदर्शी व चमकीली हों, धुंधली या सड़ी न हों।

सांस लेने की गिल्स ताज़ी और गुलाबी रंग की हों।

पानी में रहने वाले जीवों को पकाने से पहले ५ डिग्री से कम तापमान में रखना अनिवार्य है।

5 डिग्री से अधिक तापमान में लायी गयी मछली को न स्वीकार करें।

# ख़रीदारी के सुझाव (मुर्गी व मांस)

**मुर्गी**

७००-११०० ग्राम वज़न की मुर्गी पसंद की जाती है।

गुलाबी लाल रंग होना चाहिए। शरीर पर कोई हरे दाग न हों।

शरीर पर कोई घाव न हों और अत्यधिक लिसलिसापन न हो।

मुर्गी से दवाई या रसायन की बदबू न आए। निचोड़ने पर पानी न निकले।

## खरीदते समय विशेष ध्यान दें

**मांस**

जानवर का लिंग पता होना चाहिए।

शरीर पर कोई चोट या घाव न हों।

खरीदते समय शरीर पर सरकारी स्टैंप अवश्य जांच लें।

रंग मटमैला अथवा गुलाबी मटमैला हो। मांस काला नहीं हो।

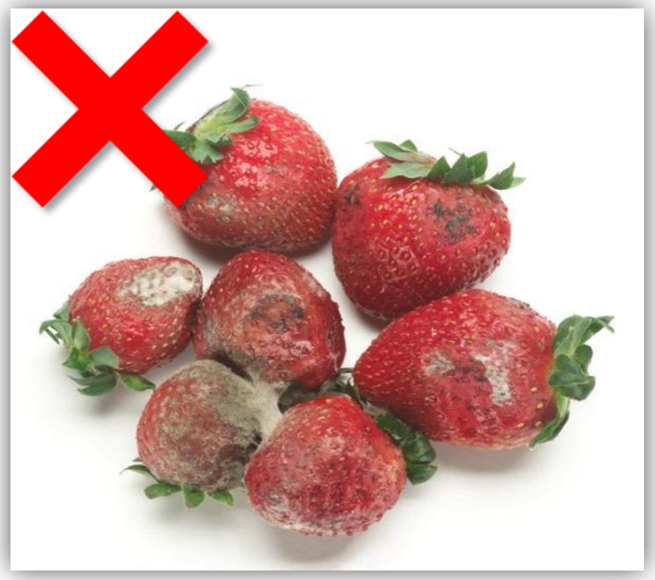
# ख़रीदारी के सुझाव (अंडे)

केवल साफ और साबुत अंडे ही खरीदें।

टूटे और सड़े हुए अंडे स्वीकार न करें।

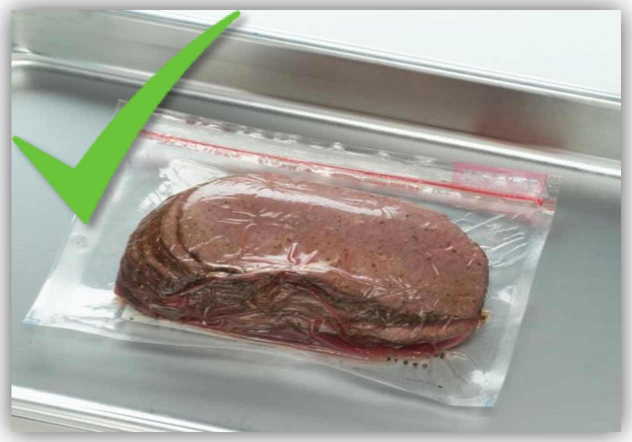
# ख़रीदारी के सुझाव (फल व सब्ज़ी)

केवल ताज़े व क्षतिहीन फल ही स्वीकार करें।



सड़े व बासी फल व सब्जियों को स्वीकार न करें।

# ख़रीदारी के सुझाव (पैक्ड व टिन्न्ड)



वैक्क्युम सील फटे होने या खाद्य पदार्थ के रिसने पर उसे स्वीकार न करें।

सूजे हुए और डेंट पड़े सील्ड डब्बे स्वीकार न करें।

# ख़रीदारी के सुझाव (सही या नहीं)

# खाद्य पदार्थों के रख-रखाव के तरीके

- सभी पके या अनपके खाद्य पदार्थों को ढक कर रखें।
- एक के ऊपर एक बिना ढके सामान न रखें।
- इस्तेमाल से पहले सामाग्री की जांच करें और कंकड़ पत्थर इत्यादि साफ करें।
- पुराना समान पहले इस्तेमाल करें।

- रखे हुए व खरीदे गए सामान की एक्सपायरी डेट (क्षय की तारीख) / बेस्ट बिफोर या यूज़ बाय डेट (किस तारीख से पहले ठीक रहेगा), पैंकिंग व रख-रखाव को ठीक से जांच लें।
- केवल फूड-ग्रेड प्लास्टिक अथवा स्टील के डब्बों में ही सामान रखें।
- प्लास्टिक की थैलियों में समान बिलकुल न रखें।

# सामग्री

- गीले और सूखे कच्चे माल का मिश्रण न करें
- पुरानी वस्तुओं के ऊपर नए आइटम डंप न करें
- सड़ा हुआ नाश-योग्य वस्तुओं को तुरंत हटा दें
- शाकाहारी और मांसाहारी वस्तुओं को अलग रखें
- पके हुए और कच्चे खाद्य पदार्थों को अलग रखें
- फिर से भरने से पहले खाद्य कंटेनरों को साफ करना मत भूलें
- एक बार में कीट से संक्रमित कच्चे माल का निपटान करें

# सारांश

- केवल एफ.एस.एस.आई. रजिस्टर्ड/लाइसेंस्ड सामान खरीदें
- कृषि उत्पादित चीज़ो की फ्रेशनेस और सेफ्टी के लिए चेक करें
- हर चीज़ को सही कंटेनर में अलग अलग रखें
- जो भी सामान ख़राब हुआ है तुरंत फ़ेंक /निकाल दीजिये
- रॉ मैटेरियल्स को फ़ूड ग्रेड कंटेनर्स में स्टोर करें
- मच्छी,मुर्गा, मॉस, अंडे में बताई गयी सावधानियाँ बरतें
- ख़राब या टूटे हुए डिब्बों, छतिग्रस्त कंटेनर या डेंटेड और फटे हुए कैन में कभी भी सामान न खरीदें

# खाना पकाने से पहले की तैयारी

# तैयारी

फल, कच्ची सब्ज़ियाँ, मांस, मच्छी और मुर्गी

छंटाइ व ग्रेडिंग

धुलाई

क्लोरीनटेड पानी से सैनिटाइज़ करें

सड़े गले और निम्न गुणवत्ता वाले उत्पाद को अलग करना और पशुओं के लिए अथवा कोंपोस्ट में इस्तेमाल करना

फ्रिज में या कमरे में उचित तापमान में रखें

सुखाना

खंगालना

साफ़ पानी

# तैयारी - सावधानी

- छीलते, साफ़ करते, काटते और धोते समय मांस, मच्छी, मुर्गी या अंडे से फल व सब्जियों को अलग रखें।
- चाकू और काटने की पट्टी को भी एक से दूसरे कार्य पर जाने से पहले अच्छे से धोकर और सुखाकर ही इस्तेमाल करें।
- परस्पर संदूषण की संभावना को कम करने के लिए यह अनिवार्य है।

# तैयारी – संदूषण अन्य वस्तुओं से

- खाद्य स्पर्श करने वाले पदार्थ जो भोजन से सीधे संपर्क में आते हों, जैसे,
  - कढ़ाई, कड़छी, छननी, चकला-बेलन व अन्य उपकरण
  - बर्तन, ग्लास, चम्मच
  - पैक करने का सामान
  - रख-रखाव के डब्बे
  - काटने की पट्टी
  - काटने के यंत्र
  - सामान खरीदने के झोले/बैग
  - भोजन को लपेटने के लिए कलिंग फिल्म और फोइल
- इन सभी वस्तुओं के लिए निम्न सावधानियाँ बरतें:
  - केवल फूड-ग्रेड सामान ही इस्तेमाल करें।
  - रासायनिक संदूषण की संभावना को कम करें या उससे बचें।
  - इन सभी वस्तुओं को साफ पानी से धो कर, सुखा कर और धक कर रखें।

# तैयारी – क्या सही, क्या नहीं और क्यों

# अब तक जाना !

- कच्चे माल की सफाई, छंटाई और ग्रेडिंग
- एक दूसरे के संपर्क में आने से होने वाले संदूषण से बचने के लिए शाकाहारी तथा मांसाहारी सामान को अलग- अलग तैयार किया जाना चाहिए

# खाना पकाना अथवा तैयार करना

# सूक्ष्म जीवाणुओं पर काबू

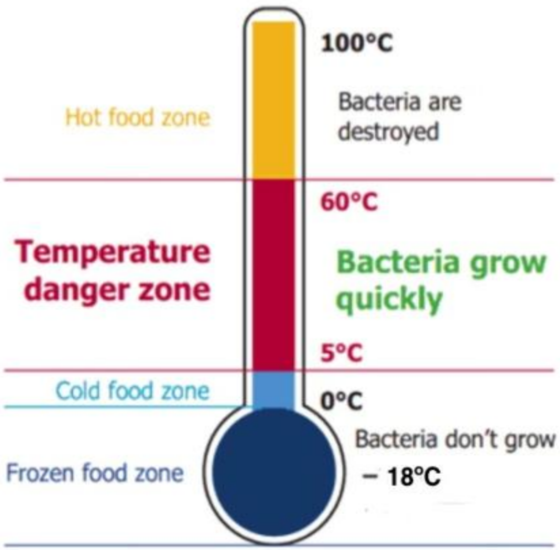
शाकाहारी भोजन:- 65°C – 10 mins or at 70°C – 2mins

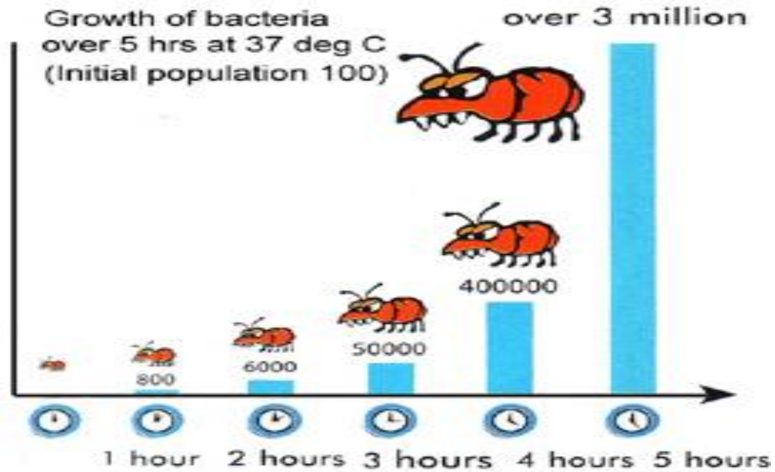
मांसाहारी भोजन:- 10 mins or at 74°C – 15 secs

जब जब खाने को दुबारा गरम करते हैं तब 74°C तक गरम करना अनिवार्य है

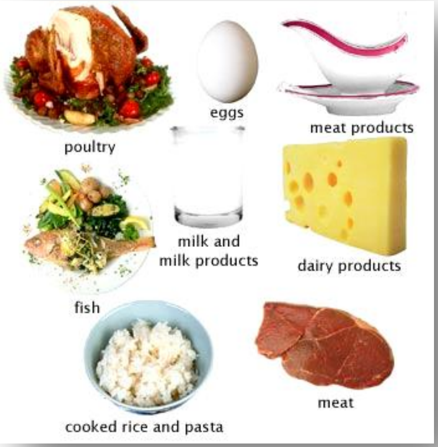
# जीवाणुओं को पनपने से रोकना

- गरम खाना गरम और ठंडा खाना ठंडा रखने का बंदोबस्त करें
- भोजन को 5-50 डिग्री सेंटीग्रेड तापमान में 2.5 घंटे से अधिक समय तक नहीं रखा जाना चाहिए।



# जल्दी खराब होने वाला खाना



# खास: जूस, सलाद, कटे फल

- कटे फल और सब्ज़ी, सलाद, को 5 डिग्री सेल्सियस में रखें या तुरंत उपयोग करें
- फलों के रस से बना हुआ जूस में पेय जल या उसी से बानी हुई बर्फ इस्तेमाल की जानी चाहिए
- अंगूर के जूस के अलावा कोई और फल के जूस को बनाकर न छोड़ें
- फलों के रस अथवा किसी भी शरबत मे एडिटिव्स का उपयोग वर्जित है
- अगर एक ही दुकान में शाकाहारी एवं मांसाहारी व्यंजन बनते हैं तो इनको काटने के लिए इस्तेमाल होने वाली बोर्ड अलग रखें

# खास: मांस, मच्छी और मुर्गी

- साफ़-सफ़ाई और काटने छीलने का क्षेत्र तुरंत साफ़ कर संक्रामण रोकने की दवाई छिड़की जानी चाहिए।
- मीट, मच्छी और मुर्गी की तैयारी बाकी सामाग्री से अलग की जानी चाहिए।
- पकाने से पहले मांस, मच्छी और मुर्गी को पीने के पानी से धोना चाहिए।
- मांस, मच्छी और मुर्गी को कम से कम १० मिनट तक अच्छे से पकाएँ।
- मांस, मच्छी और मुर्गी लाइसेन्स-धारी कसाई-खाने से ही खरीदा जाना चाहिए।

# खास: तली हुई खाने की वस्तुएँ

- अच्छी गुणवत्ता वाला जाने-माने ब्रांड का ही तेल खाना बनाने में और तलने के लिए इस्तेमाल करना चाहिए।
- अत्यधिक ट्रांस-फैट वाले तेल, जैसे वनस्पति, का प्रयोग न करें।
- जहां तक हो सके, तेल का दोबारा इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए।
- दोबारा गरम करने के लिए अधिकतम तीन बार उसी तेल का प्रयोग करें। इसके बाद हानिकारक ट्रांस-फैट बनना शुरू हो जाता है | उपयोग के बाद बचे हुए तेल को पहले फ़िल्टर करें, तेल का बर्तन धोएं और अगर फ़िल्टर किया हुआ तेल का स्वाद और रंग ठीक है तो उसको उपयोग करें |
- कभी भी पुराने तेल में नया ना मिलाएं, इससे नया तेल भी ख़राब हो जाता है

# हाँ या ना

तेल का इस्तेमाल बार बार किया जा सकता है

चाय पत्तियों का इस्तेमाल कई बार कर सकते हैं

बर्फ़ जमी वस्तुओं को कमरे में छोड़ सकते हैं

खाना पकाने के बाद उसमे पानी डाल सकते हैं

खाना पकाने के बाद कमरे में छोड़ सकते हैं

रंग गाढ़ा हो तो भोजन में रौनक आती है

# हाँ या ना

तेल का इस्तेमाल बार बार किया जा सकता है

चाय पत्तियों का इस्तेमाल कई बार कर सकते हैं

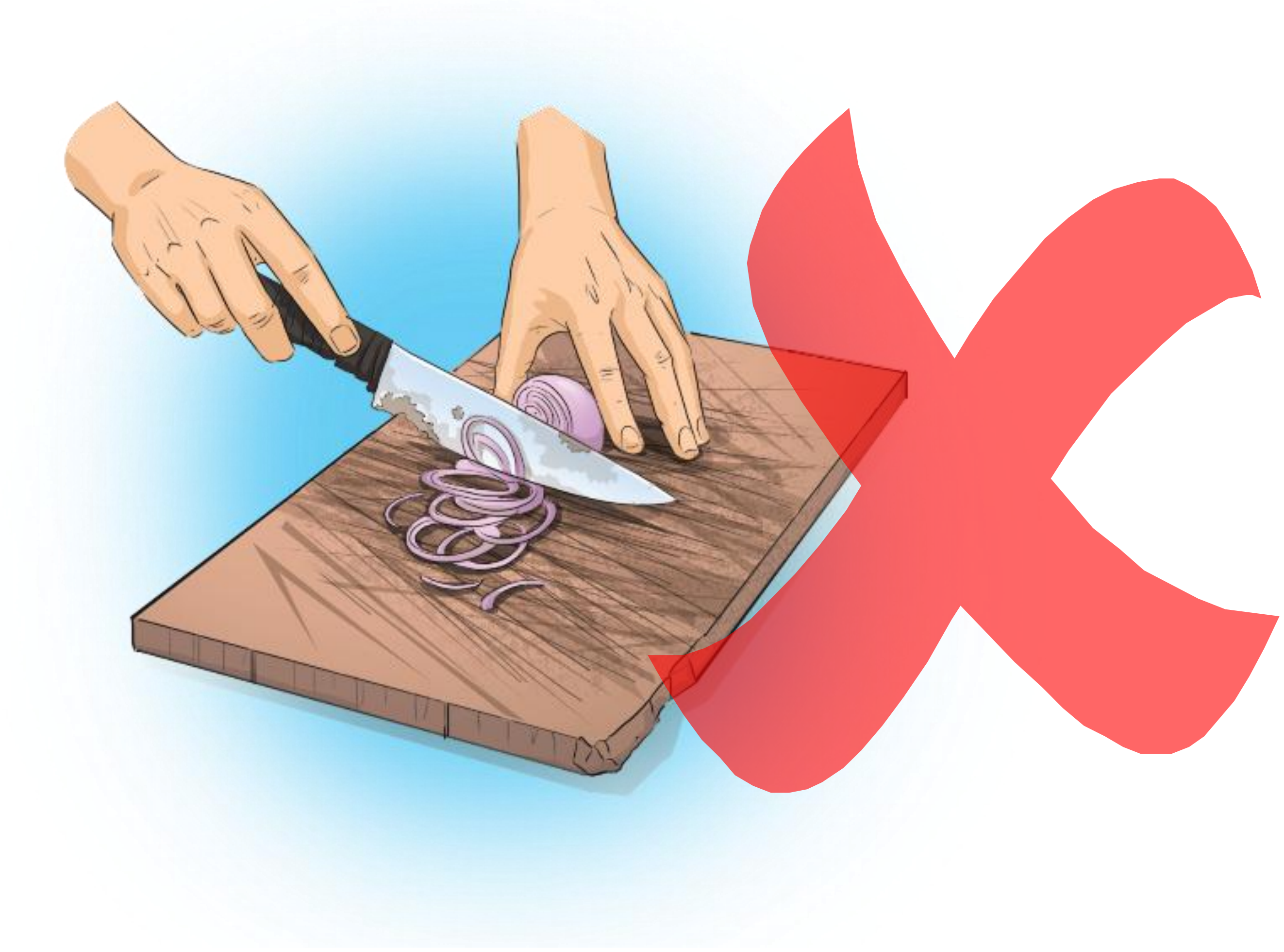
बर्फ़ जमी वस्तुओं को कमरे में छोड़ सकते हैं

खाना पकाने के बाद उसमे पानी डाल सकते हैं

खाना पकाने के बाद कमरे में छोड़ सकते हैं

रंग गाढ़ा हो तो भोजन में रौनक आती है

# काटने के लिए लकड़ी के बोर्ड के प्रयोग से बचें



# अब तक जाना !

- रोगाणुओं से प्रदूषण को रोकने के लिए सही तापमान
- भोजन रखने का उचित समय और तापमान
- उच्च जोखिम वाले भोजन क्या हैं?

# भोजन का रख-रखाव व परोसना

# खाद्य पदार्थों का तापमान नियंत्रण

गरम पका हुआ सामान

ठंडा खाने का सामान

# खाद्य पदार्थों का तापमान नियंत्रण

- समय-समय पर पके हुए भोजन को देगची में कड़छी से घुमाएँ।

  इससे दाल, सब्जी, इत्यादि का तापमान समान रहेगा और जीवाणुओं के पनपने की संभावना कम होगी।

- भोजन को अगर पकाने के बाद ६० डिग्री सेंटीग्रेड से अधिक तापमान में न रखा गया हो तो ४ घंटे के बाद उसे न परोसें।

  ५-६ घंटों में उसमें जीवाणु काफ़ी मात्रा में पनप चुके होते हैं, जिससे यह भोजन स्वास्थ्यकारी नहीं रह जाता है।

- ताज़े पकाए गए खाने को पहले से रखे खाने के साथ न मिलाएँ।

  ऐसा करने से संदूषण की संभावना बढ़ती है और पूरा खाना नष्ट हो सकता है।

- गरम पकवान को ढक कर रखें।

  इससे देर तक गरम तो रहेगा ही, बाहरी तत्त्वों द्वारा संदूषण की संभावना भी कम होगी।

# परोसने से पहले – स्वच्छ या नहीं

# परोसने से पहले – प्रदर्शित कैसे करें

# परोसने के उपकरण

चम्मच तथा कडशियों को साफ कंटेनर और जगह पर रखें

डिश में कडशियों के हैंडल बहार हों

परोसने वाली कडशियों को हमेशा पीछे से पकडे

गंदे हाथों से परोसने के बजाए कडशी का इस्तेमाल करें

# पैक करने का सामान

पैक करने का सामान नॉन-टॉक्सिक पदार्थों से बाना हो।

पैक करने का सामान इस्तेमाल के बाद वेस्ट रिसाइकल किया जा सके।

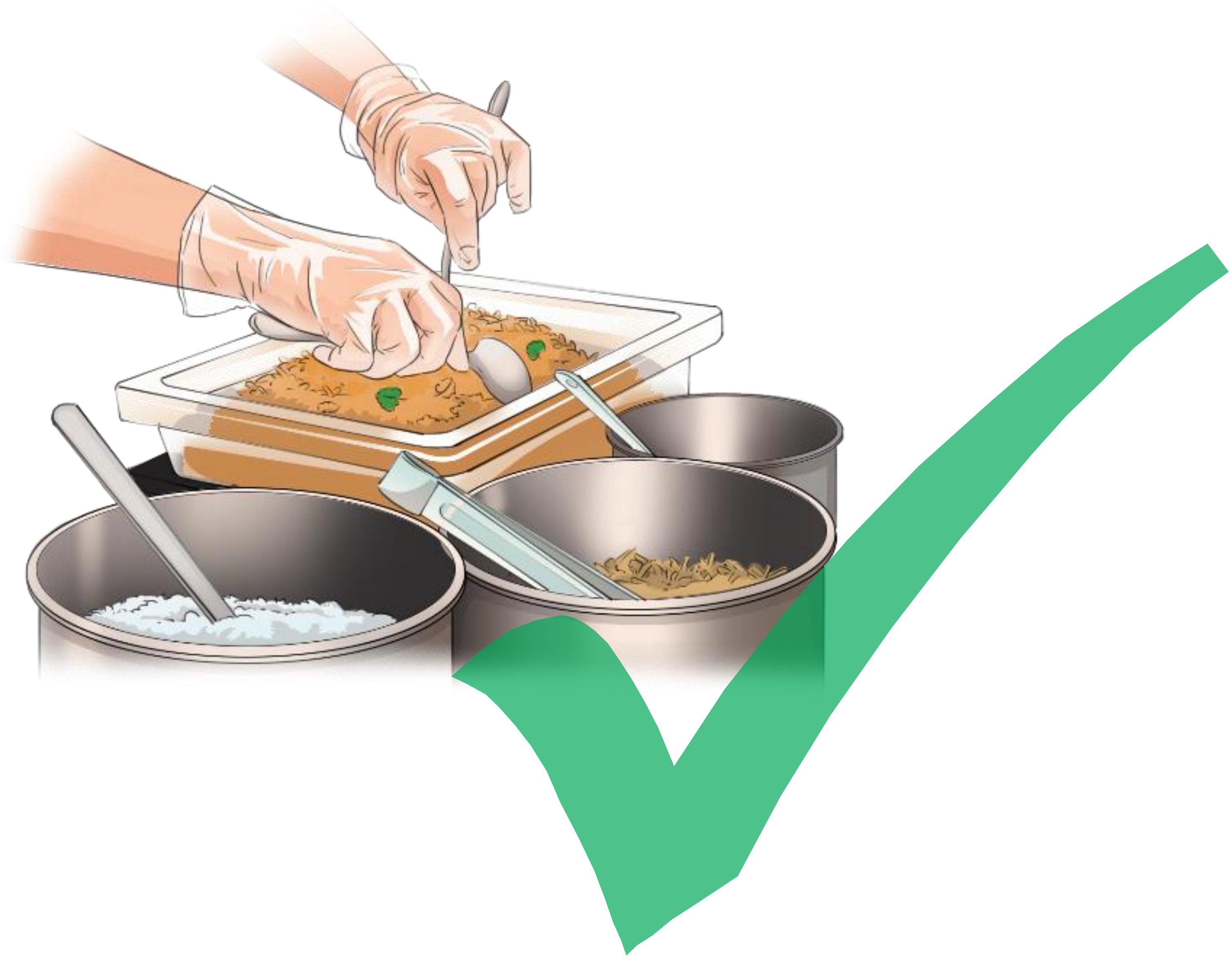
पैक करने का सामान भोजन के लिए हानीकारक न हो।
केवल फूड-ग्रेड पैक करने का समान ही इस्तेमाल करें।

# पैक करने या परोसने की विधि

# कुछ खास बातों पर ध्यान

- हाथों को कम से कम पके या अनपके भोजन के संपर्क में लाएँ। दस्ताने, कड़छी और भोजन परोसने के उपकरणों का उपयोग करें।
- भोजन परोसे गए पलेटों को एक दूसरे के ऊपर रखकर न ले जाएँ।
- एक बार इस्तेमाल किए जाने वाली पलेटों, चम्मचों, कटोरियों और गिलासों में भोजन परोसें।
- पैकिंग के लिफाफों या फिल्म को फूँक मारकर अलग न करें और न ही दांतों से काटें।
- पेय पदार्थों को सील्ड अवस्था में ही बेचें।
- कटे हुए फल कुछ मिनटों से अधिक खुले में न रखें। तुरंत ढक दें।
- नोटों को हाथ लगाने के बाद हमेशा हाथ धोएँ।
- पके हुए भोजन को धीमी आंच पर रख कर उचित तापमान बनाएँ रखें।
- अखबार या ऐसी कोई भी छपे हुए कागज़ के लिफाफे या टुकड़े पर खाना न परोसें।
- केवल फूड-ग्रेड प्लेट या कटोरियों में ही खाना परोसें अथवा पैक करें।

# क्या सही, क्या नहीं और क्यों?



# अब तक जाना

- पकाए  हुए खाने के भंडारण के लिए उपकरणों और कंटेनरों के प्रकार।
- पकाए  हुए खाद्य पदार्थों का तापमान बनाए रखना
- खाना परोसने के लिए उपकरण/बर्तन और पैकजिंग

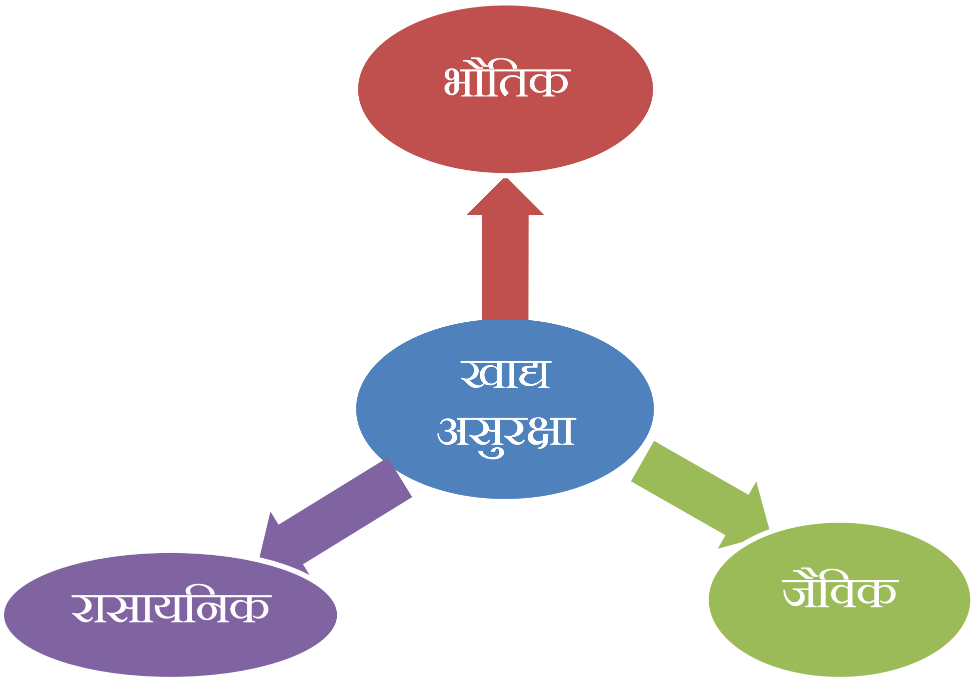
# भोजन और सामान की सुरक्षा

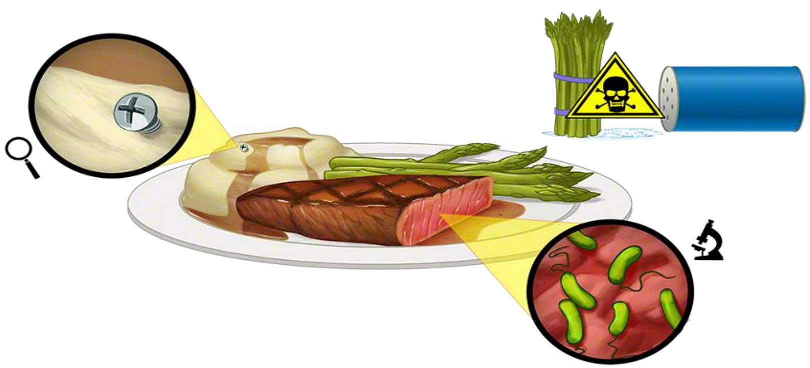
# खाद्य पदार्थों में असुरक्षा की उत्पत्ति

भोजन में मौजूद

- जैविक,
- भौतिक,
- रासायनिक

पदार्थ जो पाचन में बाधक हो अथवा शरीर के लिए विषैला हो।



समय, आर्द्रता (नमी), ऑक्सिजन और ऊष्मा (गर्मी) की परिस्थितियाँ खान-पान के लायक वस्तुओं को भी हनीकरक बना देती हैं।

# असुरक्षित परिस्थितियों का आंकलन

समय: २ मिनट
सभी के लिए

# असुरक्षित परिस्थितियों का आंकलन

साबुन

मिट्टी का तेल

ग्रीज़

रासायनिक स्प्रे

दूध में मिलावट

रासायनिक रंग

रासायनिक रंग

उत्पाद वर्धक रसायन

वैक्स पालिश

समय: 2 मिनट
सभी के लिए

2 mn

# असुरक्षित परिस्थितियों का आंकलन

समय: २ मिनट
सभी के लिए

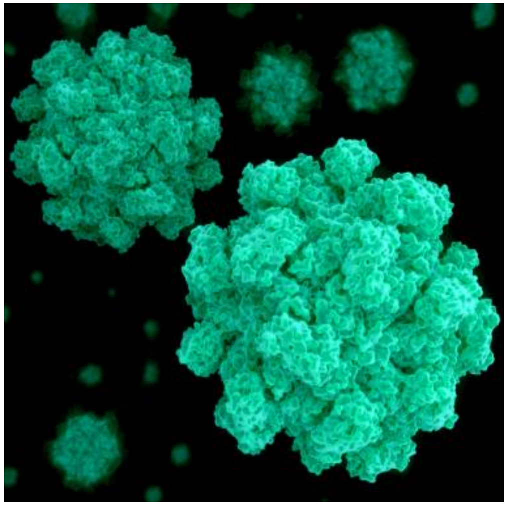
# असुरक्षित परिस्थितियों का आंकलन

बैक्टीरिया

खमीर

फफूंदी

प्रोटोजोआ



वायरस

फफूंदी

# स्वास्थ्यकारी/स्वच्छ विधि

- सुरक्शित और स्वच्छ विधियाँ खान-पान से जुड़े व्यवसाय के लिए अनिवार्य है।
- सुरक्षा एवं स्वच्छता का ध्यान कहाँ-कहाँ रखें?
  - भोजन से संपर्क में आने वाली प्रत्येक माध्यम व बर्तन पर
    - माध्यम – ज़मीन (से दूर), हवा, पानी, बर्फ
    - बर्तन – ढुलाई, पकाने, रखने, परोसने, इत्यादि
    - कपड़े – पौने, ढकने के कपड़े, इत्यादि
    - कागज़ व फोएल इत्यादि पैक करने का समान
  - भोजन को छूने वाले प्रत्येक हाथ पर
    - अपने आप – दोनों हाथ
    - आपके सहायक – दोनों हाथ
    - आपको समान बेचने वाले – दोनों हाथ
- दो प्रकार की स्वास्थ्यकारी विधियाँ
  - स्वयं को स्वच्छ रखना
  - कार्यक्षेत्र को स्वच्छ रखना

# दिनांत की सफाई

## सफाई, कूड़ा और कूड़ादान

स्वच्छ भारत अभियान
SWACHH BHARAT ABHIYAN

# गीला और सूखा

**कूड़े को अलग करना**

# कचरा निपटान

- डस्ट बिन कंटेनर, प्लास्टिक कचरा बैग के साथ इस्तेमाल किया जाना चाहिए।
- मलबे और गन्दगी से सफाई के लिए झाड़ू रखे, धूल पैन और कागज़ के नैपकिन या तौलिए रखें,
- कचरा भंडारण इस तरह से होना चाहिए कि वह भोजन प्रक्रिया, भंडारण क्षेत्रों, भोजन प्रतिष्ठान के अंदर और बाहर के वातावरण को दूषित न करें
- कीड़े, जानवरों और पक्षियों से बाहरी डस्टबिन को सुरक्षित रखें

# कूड़े के अलग-अलग स्त्रोत

सब्ज़ी मंडी

जूस की दुकान

चाय की दुकान

मांस, मच्छी व मुर्गी

# कूड़ेदान की सही सफाई

ECO WISE
LAST YEAR OUR ACTIVITIES SAVED 51000 TREES
Ecowise Waste Management Pvt. Ltd.

# बचा हुआ भोजन संभालना

- यदि रंग, बनावट या गंध मे बदलाव आ जाने की वजह से पके हुए भोजन की स्वास्थ्यकारिता पर ज़रा भी संदेह होता है, तो उसे तुरंत फेंक दें।
- जिस भोजन पर संदेह हो, उसे चखकर न देखें।
- 4-5 घंटे से अधिक बाहर रखे भोजन को फेंक देना चाहिए।
- बाकी बचे भोजन को ठंडा कर फ्रिज में रख दीजिये।
- काफी खाना बच जाने पर उसे छोटे बर्तनों में ठंडा कीजिये।
- बचे हुए भोजन को दोबारा गरम करते समय पूरी तरह उबालें।

# क्या सही, क्या नहीं और क्यों

# बर्तन-भांड़ों की धुलाई व सफाई

बर्तनों को पानी से खंगाल कर साबुन के घोल से साफ करें।

बर्तन भांड़ों से बचे हुए भोजन के कण निकाल कर कूड़ेदान में डालें।

३

फिर साफ पानी से साबुन को अच्छी तरह धोएँ। अंत में क्लोरीनटेड पानी या पेय जल में धो लें।

फिर पानी झड़ जाने पर साफ कपड़े से सूखा दें।

अगर नल की सुविधा न हो तो तीन टबों में अलग अलग पानी, साबुन का घोल और साफ पानी में भिगो कर बर्तनों को धोएँ

# रोज़ाना रसोई के उपकरणों की सफाई

टोस्टर और गॅस चूल्हे की सफाई।

मिक्सी, जूसर या ब्लेंडर की सफाई।

# बचत की कोशिश करें

पानी की बचत हर कार्य में करें।

ईंधन की बचत करें

खाना बेकार न जाने दें।

# अब तक जाना !

- कचरे के प्रकार
- भोजन और गैर-खाद्य कचरे का निपटान करने का उचित तरीका

- दिन के अंत में गाड़ी को साफ करने का महत्व।
- बचा हुआ भोजन का प्रबंधन कैसे करें

# ग्राहक सेवा

# बढ़िया (खाना+रवैय्या) = संतुष्ट ग्राहक

- आपका स्वभाव आपका सबसे बड़ा गहना है,
  - ग्राहक का स्वागत नमस्ते से करें और उसका हाल पूछें। वह आपका मेहमान है।
  - ग्राहक को बताएं कि आज आप उसे क्या-क्या खिला सकते हैं।
  - स्वच्छ एवं स्वास्थ्यकारी तरीके से भोजन तैयार करें।
  - साफ प्लेट पर चम्मच आदि के साथ भोजन सजाएँ।
  - ग्राहक को मुस्कुराहट के साथ स्वच्छ हाथों से परोसें।
- कोशिश करें कि आपकी दुकान गाड़ियों के धुएँ और रास्ते कि धूल से दूरी पर हो। इससे आपके द्वारा परोसा खाना स्वास्थ्यकारी बना रहेगा।

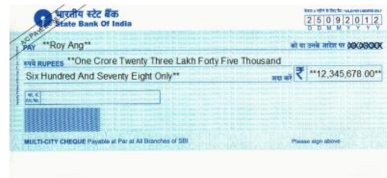
# ग्राहकों से अच्छा व्यवहार करें

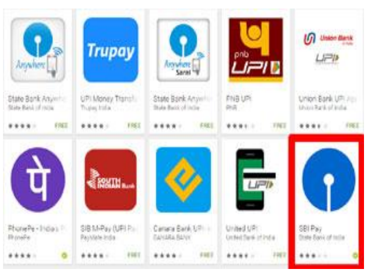
- सफल दुकानदार के लक्षण
  - मुस्कुरा के बात करना
  - ज़्यादा ख़रीदारी पर छूट
  - फोन पर ऑर्डर
  - शादी व पारिवारिक पार्टियों के आर्डर
  - व्यक्तिगत ज़रूरतें
  - मासिक उधार

# कॅशलेस व्यवसाय बढ़ाएँ

- नोट और सिक्कों के हाथ बदलने से बहुत कीटाणु फैलते हैं।
- नोटों को करें बंद और कॅशलेस व्यवसाय बढ़ाएँ।
- भीम (BHIM), पेटीएम (Paytm), मोबिक्विक (Mobikwik), फ्रीचार्ज (Freecharge) और ऐसी ही कई अन्य डिजिटल पेमेंट माध्यमों को अपनाएँ।
- छोटे दुकानदार भी अब डिजिटल पेमेंट का लाभ उठा सकते हैं।

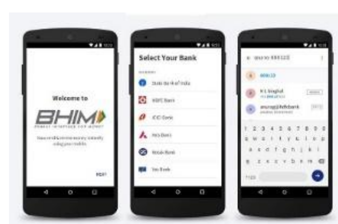
# बिना नकद लेनदेन के बाजार में मौजूदा विकल्प






कैशलेस विकल्प

Apps



# आपको क्या चाहिएँ

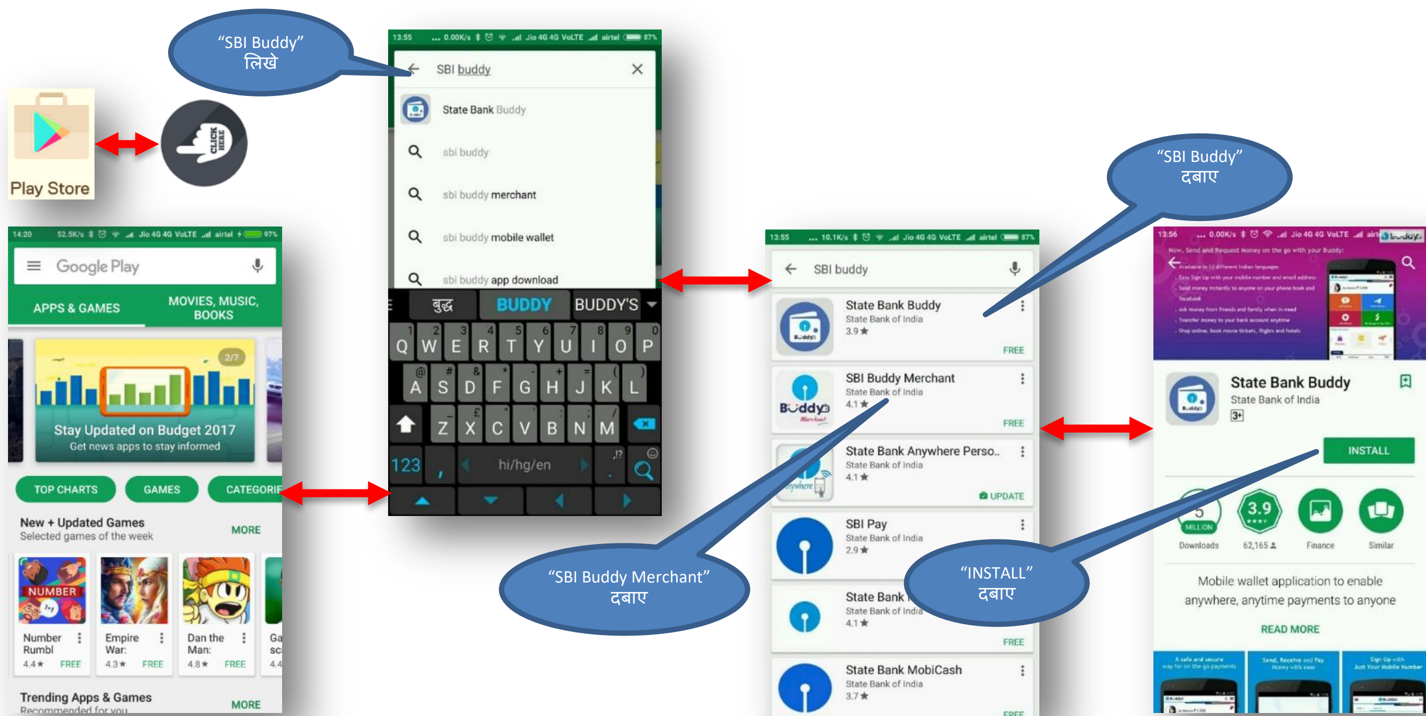
स्मार्टफोन

इंटरनेट कनेक्शन

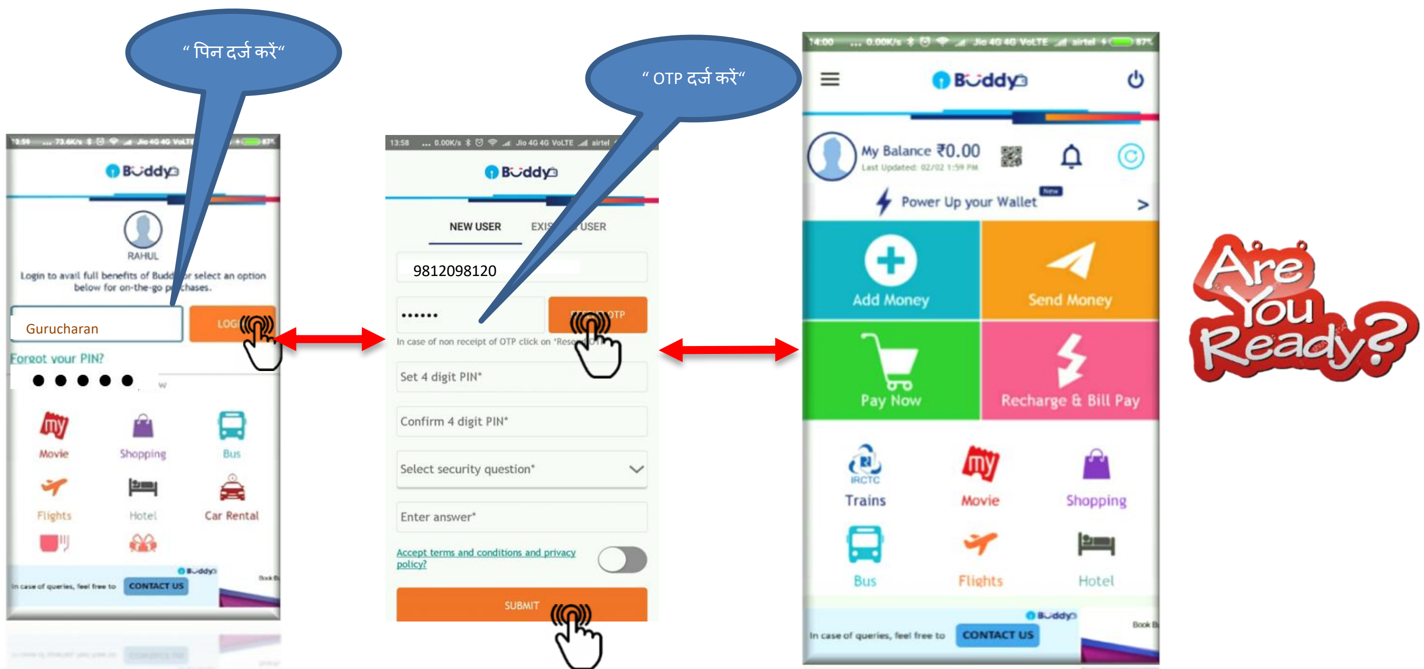
ज्ञान

डाउनलोड करने और किसी भी डिजिटल बटुए का उपयोग करने के लिए आपको एक इंटरनेट सेवा की आवश्यकता है (यह 2 जी / 3 जी / 4 जी / वाई-फाई कोई भी हो सकती है)

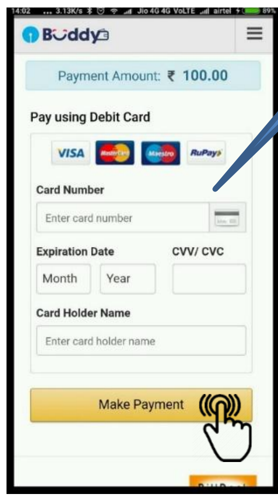
# ई-वॉलेट कैसे डाउनलोड करें



# पंजीकरण की प्रक्रिया



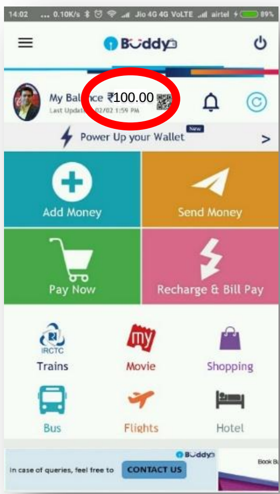
# मोबाइल वॉलेट में पैसे कैसे डाले



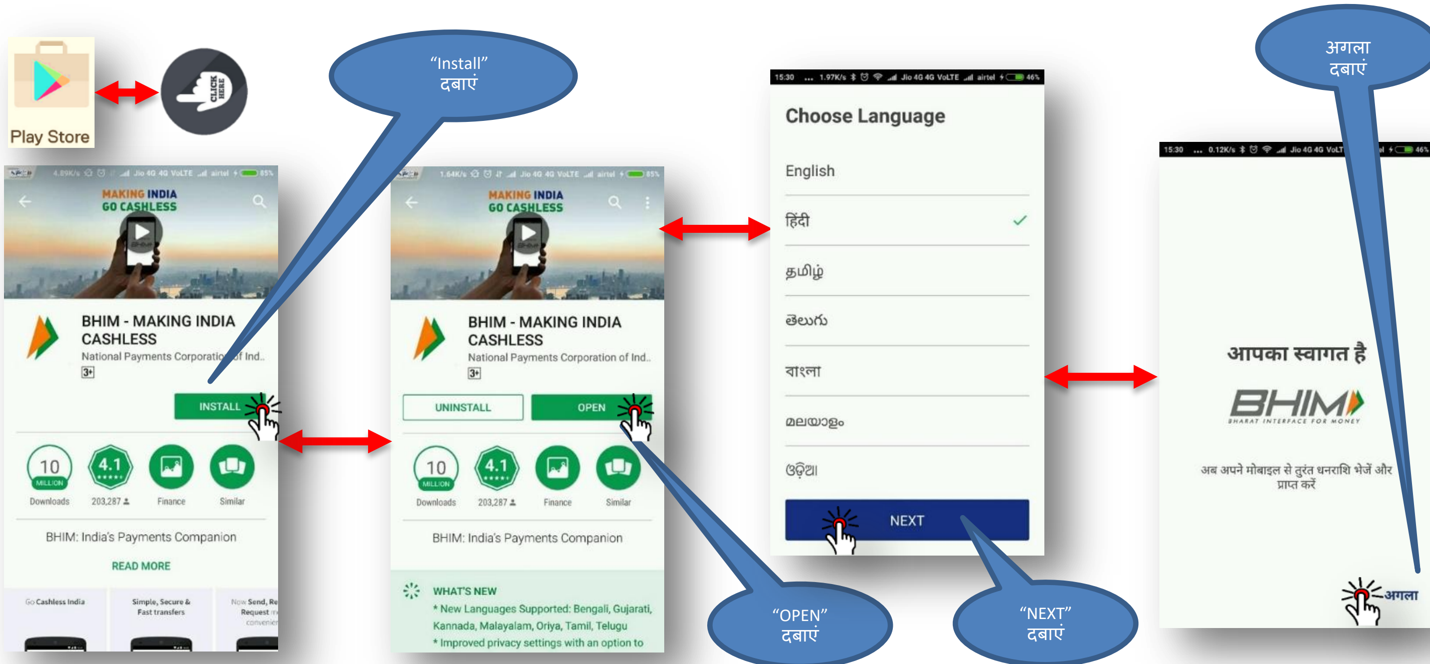

विवरण दर्ज करें

Money added to

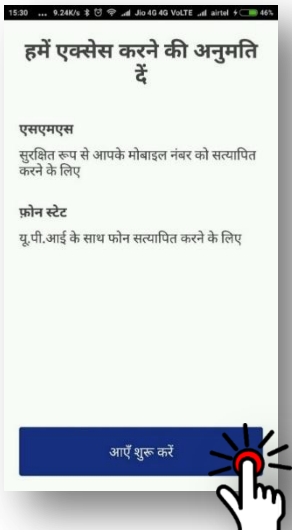
Digital Wallet



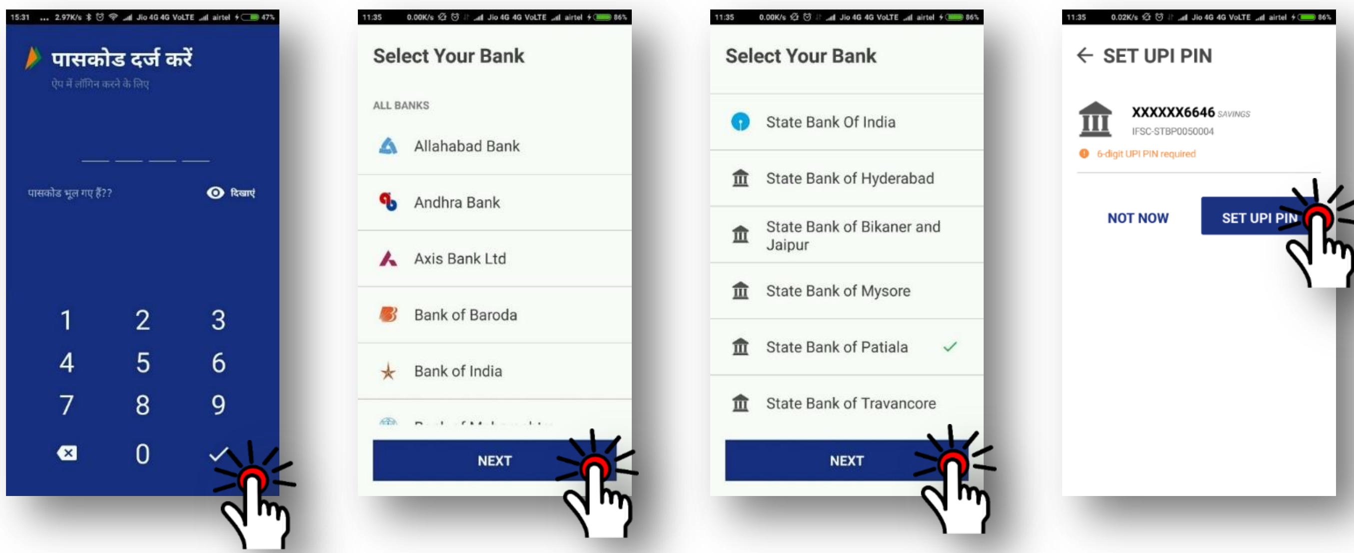
# UPI एप्प कैसे काम करती हैं?

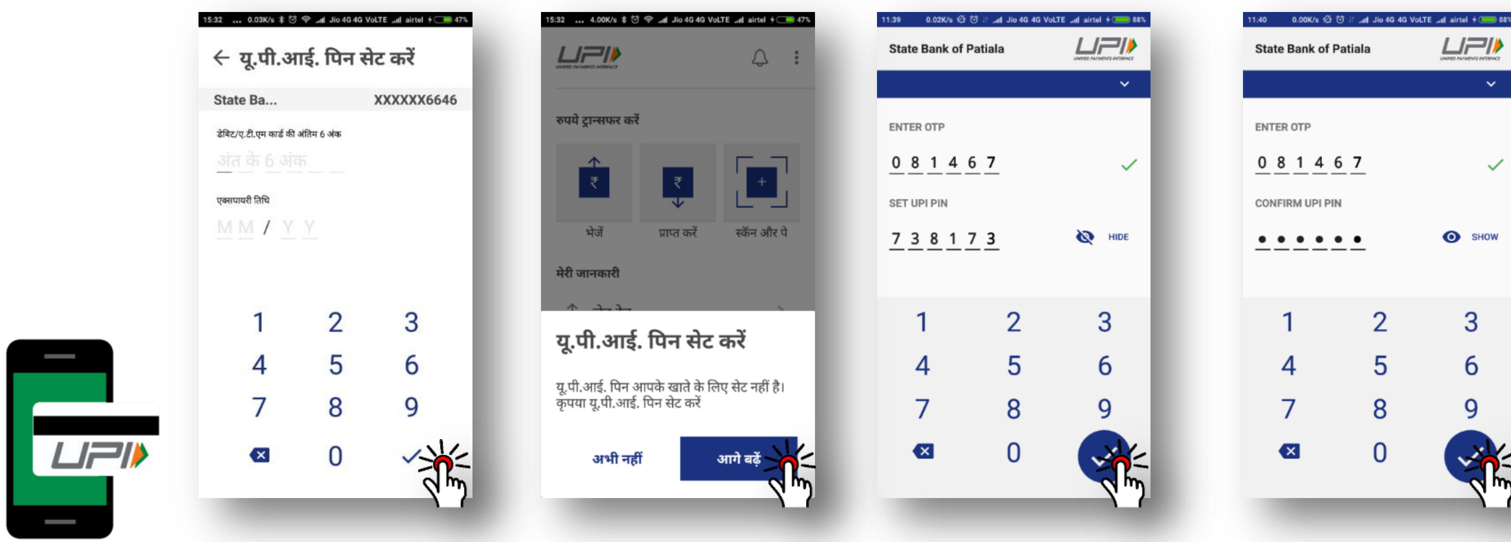


# UPI एप्प कैसे इनस्टॉल करें ?



# UPI एप्प कैसे इनस्टॉल करें ?






यह इंटरफ़ेस बैंकों के खाते धारक को अपने स्मार्टफ़ोन से पैसे भेजने और प्राप्त करने की अनुमति देता है, बैंक खाते के विवरण दर्ज किए बिना, बस अपने आधार पहचान संख्या, मोबाइल फोन नंबर या आभासी भुगतान पते द्वारा आप रजिस्टर कर सकते है

# दुकान पर लगाया जाने वाला प्रदर्श

पंजीकरण संख्या

# सारांश एवं शपथ

क्या जाना? प्रत्येक व्यक्ति एक बिन्दु समझाएगा।

# मैं शपथ लेता हूँ कि

# मेरा ठेला हमेशा साफ सुथरा रहेगा

मैं धूल और मक्खियों को अपने ठेले में जमा होने नहीं दूँगा।

उन सभी भोजन के कणो को, जो ठेले पर काम करते हुए गिर जाते हैं,
मै लगातार साफ पौने से साफ करूंगा।

# मैं मंजूर जगह पर ही दुकान लगाऊँगा

मैं अपने ठेले के आस पास का इलाका साफ एवं स्वच्छ रखूँगा।

मेरा ठेले की वजह से यातायात की आवाजाही में रुकावट या पब्लिक को परेशानी नहीं आने दूँगा।

# मैं अपने आपको स्वच्छ रखूँगा

मैं अपने बालों को छोटे (या बांधकर) और ढक कर रखूँगा।

मैं हमेशा साफ-सुथरे कपड़े पहनूंगा और नाखून कटे हुए रखूँगा।

मैं गहने खाद्य पदार्थों से दूर रखूँगा।

मैं खाना पकाते व परोसते समय नाक, कान  या शरीर के किसी अंग को हाथ नहीं लगाऊँगा।

# मैं स्वच्छ हाथों से खाद्य पदार्थ छूऊंगा

मैं खाना पकाने की तैयारी करते समय और खाना पकाते समय हाथों की स्वच्छता का ध्यान रखूँगा।

मैं खाद्य सामाग्री को स्पर्श करने से पहले व बाद में हाथ धोऊंगा।

# मैं भोजन और पानी ढककर रखूँगा

मैं पीने वाले पानी को साफ पात्र में ढककर रखूँगा।

मैं हमेशा पकाए हुए और अनपके भोजन को साफ-सुथरे बर्तनों में ढककर रखूँगा।

# मैं स्वच्छ बर्तन इस्तेमाल करूंगा

मैं उपायुक्त मात्रा में बढ़िया साबुन से बर्तन, देगची, कढ़ाई साफ करूंगा।

मैं बर्तनो से साबुन धो कर निकालूँगा और साफ कपड़े से पौंछकर सूखाउंगा।

मैं पर्यावरण को कम हानी पहुंचानेवाले डिस्पोजेबल प्लेट, कप और चम्मच इस्तेमाल करूंगा।

# मैं सामाग्री में परस्पर संदूषण रोकूँगा

मैं साफ पानी से कच्चे फल-सब्जियों को धोऊंगा।

मैं छीलने व काटने के पहले और बाद चाकू धोऊंगा।

मैं काटने का काम प्लास्टिक की पट्टी/बोर्ड पर करूंगा जिसे आसानी से साफ किया जा सके।

मैं मांस, मच्छी और मुर्गी को हाथ अथवा चाकू लगाने से पहले व बाद हाथ व चाकू अच्छे से धोऊंगा।

# मैं केवल ताज़ा भोजन ही परोसूंगा

मैं सही जगह से खरीदे गए ताज़ी सामाग्री से ही भोजन पकाऊंगा।

मैं केवल उतना ही पकाऊंगा जो ४-५ घंटो में बिक जाए।

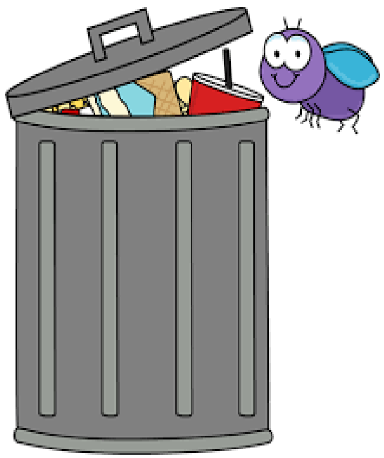
मैं सड़ने से बचाने के लिए खाने की वस्तुओं को उचित तापमान पर गरम अथवा ठंडा रखूँगा।

# मैं पके हुए भोजन को अलग रखूँगा

मैं कच्चे और अनपके खाद्य पदार्थों को पके हुए भोजन से अलग रखूँगा।

इन्हें अलग अलग साफ बर्तनों में ठीक तापमान पर रखूँगा, ताकि खाना ताज़ा रहे और आपस में संदूषण की संभावना भी न हो।

# मैं कूड़ा बंद कूड़ेदान में ही डालूँगा



मैं कूड़ेदान को भर जाने से पहले बड़े कूड़ेदान या थैलों में ले जाकर खाली करूंगा

मैं दिन के आखिर में रोज़ कूड़ेदान को साफ करके सूखाऊंगा

# मैं अपने, अपने परिवार और अपने सभी ग्राहकों के स्वास्थ्य को मेरे बनाए भोजन से हानी न पहुँचने की ज़िम्मेदारी लेता हूँ

मैं अपने परिवार को स्वच्छता की विधियों को मानकर साफ और सुरक्षित भोजन तैयार करने को प्रोत्साहित करूंगा।

मैं बीमार अवस्था में दुकान नहीं लगाऊँगा।

मैं छिंकने खाँसने के लिए मूंह दूसरी ओर करूंगा।

मैं खाद्य इकाई से जुड़े हर पहलू में खाद्य सुरक्षा विधियों का पालन करने की शपथ लेता हूँ।