



अन्न सुरक्षा, प्रत्येकाचे कार्य



सुरक्षितपणे खरेदी करा,
उत्तम अन्न निवडी करा
#कोविड 19 पासून स्वतःचे
रक्षण करा
आणि इतर अनेक रोग.

खरेदी करण्यापूर्वी :

आपल्या जेवणाची आगाऊ
योजना करा आणि आपल्याला
आवश्यक असलेल्या गोष्टींची
यादी तयार करा :
भरपूर भाज्या आणि फळांचा
समावेश करा



संतृप्त आणि ट्रान्स फॅट्स /
तेल, साखर आणि मीठ
मर्यादित करा



घरामध्ये आपली साठवण
क्षमता तपासा,
रेफ्रिजरेटर आणि फ्रीजरमध्ये
विशेषतः



#कोविड 19 दरम्यान,
आरोग्यदायी आहार घेणे
महत्वाचे आहे.
खाद्य सुरक्षा ही महामारीत
महत्त्वपूर्ण आहे.

- आरोग्यविषयक आहार आणि खाद्य पदार्थांच्या कचऱ्यापासून बचाव करण्यासाठी आपल्या खाद्यपदार्थांची पूर्व नियोजन करा.