খাদ্য সরবরাহে
খবরের কাগজ বা ছাপা কাগজ
ব্যবহার পরিহার করুন



খবরের কাগজ/ছাপা কাগজ/লিখিত কাগজ এ ব্যবহৃত কালিতে ক্ষতিকর রং, পিগমেন্ট ও প্রিজারভেটিভস থাকে, যা মানবদেহের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর। এছাড়া পুরনো কাগজে রোগসৃষ্টিকারী অণুজীবও থাকে। খবরের কাগজ/ছাপা কাগজ/লিখিত কাগজ এর ঠোঙায় বা উক্ত কাগজে মোড়ানো খাদ্য নিয়মিত খেলে, মানবদেহে ক্যানসার, হৃদরোগ ও কিডনীরোগসহ নানাবিধ রোগের সৃষ্টি হতে পারে।





খবরের কাগজ/ছাপা কাগজ/লিখিত কাগজ এর মাধ্যমে ঝালমুড়ি, ফুচকা, সমুচা, রোল, সিঙ্গারা, পেঁয়াজু, জিলাপি, পরোটা ইত্যাদি পরিবেশন **নিরাপদ খাদ্য আইন, ২০১৩** অনুযায়ী শাস্তিযোগ্য অপরাধ।





হোটেল-রেস্তোরাঁ ও পথ খাবার ব্যবসায়ীসহ সংশ্লিষ্ট সকলকে খাদ্য স্পর্শক প্রবিধানমালা, ২০১৯ অনুসরণ করে পরিষ্কার ও নিরাপদ ফুডগ্রেড পাত্র ব্যবহার করতে হবে।



নিরাপদ খাদ্য বিষয়ক যেকোন পরামর্শ/অভিযোগের জন্য
১৬১৫৫ টোল ফ্রি
(সকাল ৮টা থেকে রাত ১২টা)

বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষের সক্ষমতা বৃদ্ধিকরণ প্রকল্প
বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ, খাদ্য মন্ত্রণালয়
কর্তৃক প্রকাশিত ও প্রচারিত

পথ খাবারের জন্য করণীয় বিষয়সমূহ

- পথ খাবার বিক্রির স্থান খোলা নর্দমা, ধুলা যুক্ত স্থান, আবর্জনার স্তুপ, দুর্গন্ধযুক্ত স্থান ইত্যাদি থেকে দূরে থাকতে হবে।
- খাবার প্রস্তুতের স্থান গ্লাস/স্বচ্ছ প্লাস্টিক দিয়ে ঘিরে রাখতে হবে এবং তৈরী খাবার সব সময় ঢেকে রাখতে হবে।
- খাবার প্রস্তুত ও পরিবেশনের সময় এপ্রোন/পরিষ্কার পোষাক এবং মাথার চুল ঢেকে রাখার জন্য হেড ক্যাপ পরিধান করতে হবে এবং ব্যবহৃত অলংকারাদি খুলে রাখতে হবে।
- ফ্লু বা ফ্লুজাতীয় রোগ, কলেরা, জন্ডিস বা জ্বরসহ গলা ব্যথা অথবা ফোড়া বা ভাইরাস-ব্যাকটেরিয়া জনিত অসুখ হলে কাজ থেকে বিরত থাকতে হবে।
- কাটা বা ক্ষতস্থান ব্যান্ডেজ দিয়ে ঢেকে রাখতে হবে এবং হাতের নখ পরিষ্কার ও কেটে রাখতে হবে।
- খাবার প্রস্তুত ও পরিবেশনের সময় ধূমপান/পান-তামাক খাওয়া/চুইংগাম চিবানো/আঙ্গুলের নখ কামড়ানো থেকে বিরত থাকতে হবে।
- শরীরের ঘাম মোছা, শরীর চুলকানো মুখে হাত দেওয়ার পর অবশ্যই ভালোভাবে হাত ধুয়ে নিতে হবে।
- খাবার প্রস্তুত বা পরিবেশনের সময় হাঁচি/কাঁশি পরিহার করতে হবে, হাঁচি/কাঁশি হলে টিস্যু ব্যবহার করতে হবে এবং হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে।
- খাবার প্রস্তুত/পরিবেশনের সময় গ্লাভস পরা অবস্থায় টাকা পয়সা গণনা করা বা তৈজসপত্র পরিষ্কার করা থেকে বিরত থাকতে হবে।
- তৈজসপত্র ও হাত ধোয়া, খাবার প্রস্তুত এবং কাঁচা খাবার ধোয়ার জন্য নিরাপদ পরিষ্কার পানি ব্যবহার করতে হবে এবং খাবার প্রস্তুতের জন্য ব্যবহৃত ডিম পূর্বে ধুয়ে রাখতে হবে।
- কাঁচা খাবার ও রান্না করা খাবার আলাদা আলাদা পাত্রে ঢেকে রাখতে হবে।
- খাবার ভালোভাবে সিদ্ধ করে রান্না করতে হবে। রান্না করা খাবার ২ ঘন্টার বেশি সাধারন তাপমাত্রায় রাখা যাবে না।
- ভাজার কাজে ব্যবহৃত তেল কালো হলে, চিটচিটে হলে, ময়লা জমলে, বেশি ধোঁয়া উঠলে, পোড়া গন্ধ হলে ব্যবহার করা যাবে না।
- হাত মোছা বা তৈজসপত্র মোছার কাজে টিস্যু বা পরিষ্কার কাপড় ব্যবহার করতে হবে।
- খাবার পরিবেশনের সময় চামচ/চিমটা/গ্লাভস ব্যবহার করতে হবে। খোলা হাতে খাবার পরিবেশন করা থেকে বিরত থাকতে হবে এবং ক্রেতা সাধারণকে খাবার স্পর্শ করা থেকে বিরত রাখতে হবে।
- গ্লাভস পরিধানের পর খাবার ব্যতিত অন্য কোনো কিছু স্পর্শ করা যাবে না এবং একই গ্লাভস বারবার ব্যবহার করা যাবে না।
- খাবারে অননুমোদিত রাসায়নিক দ্রব্য ও রং ব্যবহার করা যাবে না।
- মেয়াদ উত্তীর্ণ ও অননুমোদিত খাদ্য পণ্য ব্যবহার করা যাবে না এবং প্রতিটি খাদ্য পণ্য ক্রয়ের চালান সংরক্ষণ করতে হবে।
- পঁচা, বাসি, নষ্ট ও দুর্গন্ধযুক্ত খাবার বিক্রয় করা যাবে না।
- ময়লা আবর্জনা ঢাকনাযুক্ত পাত্রে গারবেজ ব্যাগে রাখতে হবে এবং দিনশেষে নির্দিষ্ট জায়গায় ফেলতে হবে।

প্রকল্প পরিচালকের কার্যালয়
বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষের সক্ষমতা বৃদ্ধিকরণ প্রকল্প
বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ, খাদ্য মন্ত্রণালয়
বিএসএল অফিস কমপ্লেক্স, ভবন-২ (লেবেল-৪), ১১৯ কাজী নজরুল ইসলাম এভিনিউ, ঢাকা-১০০০।
www.bfsa.gov.bd, E-mail: pd.scproject@bfsa.gov.bd

নিরাপদ খাদ্য নিশ্চিত হয় সবার সম্মিলিত প্রচেষ্টায়

খাদ্য মানুষের অন্যতম মৌলিক চাহিদা। বেঁচে থাকার জন্য খাদ্য অপরিহার্য। তবে খাদ্য হতে হবে নিরাপদ। অনিরাপদ খাদ্য স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। সুস্থ থাকার জন্য খাদ্য নিরাপদ হওয়া প্রয়োজন। নিরাপদ খাদ্য হলো এমন খাদ্য যাতে কোনো বিষাক্ত, ক্ষতিকর বা রোগ সৃষ্টিকারী পদার্থ বা অণুজীব থাকে না অর্থাৎ যা মানব স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর নয়। যে সকল ব্যক্তি বা প্রতিষ্ঠান খাদ্য উৎপাদন, বিতরণ, প্রস্তুতি বা গ্রহণের সাথে সম্পৃক্ত তারা সকলে খাদ্য শৃঙ্খলের অংশ। তাই নিরাপদ খাদ্য নিশ্চিত করা একটি সম্মিলিত প্রচেষ্টা যেখানে সরকার, খাদ্য ব্যবসায়ী এবং ভোক্তাদের সক্রিয় অংশগ্রহণ প্রয়োজন।

বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ এর ভূমিকা

নিরাপদ খাদ্য ব্যবস্থাপনা একটি বিজ্ঞানভিত্তিক পদ্ধতি। সরকার বিজ্ঞানভিত্তিক ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে নিরাপদ খাদ্য নিশ্চিতকরণের জন্য বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ প্রতিষ্ঠা করেছে। এই কর্তৃপক্ষের কাজ হলো নিরাপদ খাদ্য ব্যবস্থাপনার সাথে সংশ্লিষ্ট সকল সংস্থার কার্যাবলি সমন্বয়ের মাধ্যমে নিয়ন্ত্রণ করে জনগণের নিরাপদ খাদ্য প্রাপ্তির অধিকার নিশ্চিত করা।

খাদ্য ব্যবসায়ীগণের ভূমিকা

ভোক্তাদের নিকট যে খাবার সরবরাহ করা হয় তার নিরাপদতা নিশ্চিত করা খাদ্য ব্যবসায়ীগণের দায়িত্ব। সংশ্লিষ্ট আইন, বিধি-বিধান মেনে খাদ্য ব্যবসায়ীগণ খাদ্য প্রস্তুত, আমদানি, সরবরাহ, সংরক্ষণ, বিপণন এবং পরিবেশন করবে। দায়িত্বশীল খাদ্য শিল্প প্রতিষ্ঠানের উচিত নিরাপদ খাদ্য নিশ্চিতকরণে যথাযথ পদক্ষেপ গ্রহণ করা, যাতে তাদের পণ্য ও সেবার প্রতি জনগণের আস্থা বৃদ্ধি পায়।

ভোক্তা সাধারণ এর ভূমিকা

খাবার যে কোনো সময় অনিরাপদ হতে পারে। সরকার আইন প্রয়োগের মাধ্যমে উৎপাদিত বা আমদানিকৃত খাদ্যের গুণগত ও নিরাপদতার মান নিয়ন্ত্রণ করতে পারে। তবে পারিবারিক পর্যায়ে নিরাপদ খাদ্য নিশ্চিত করা সরকারের পক্ষে সম্ভব নয়। একজন ভোক্তা হিসেবে আপনি আপনার নিজের ও পরিবারের জন্য যে খাবার তৈরি করেন তার নিরাপদতা রক্ষার দায়িত্ব আপনার। প্রত্যাশিত ব্যবহার ও উপযোগিতা বিবেচনায় পরিবারের সদস্যদের জন্য নিরাপদ খাদ্যের সরবরাহ আপনাকেই করতে হবে। অনেক সময় অনিয়ন্ত্রিত খাদ্যাভ্যাসের কারণে নিরাপদ খাদ্যও অনিরাপদ হতে পারে। ভোক্তা হিসেবে আপনাকেই অনিরাপদ খাদ্যের ঝুঁকি সম্পর্কে জ্ঞান অর্জন ও সঠিক অনুশীলনের মাধ্যমে ঝুঁকি নিরসন করে নিজের ও পরিবারের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় ভূমিকা রাখতে হবে।



নিরাপদ ও পুষ্টিসমৃদ্ধ সুষম খাদ্য গ্রহণ করুন, সবাইকে নিয়ে সুস্থ থাকুন



প্রচারে:

বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষের সক্ষমতা বৃদ্ধিকরণ প্রকল্প
বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ, খাদ্য মন্ত্রণালয়
বিএসএল অফিস কমপ্লেক্স, ভবন-২ (লেভেল-৪)
১১৯ কাজী নজরুল ইসলাম রোড, ঢাকা-১০০০
ই-মেইল: pd.scproject@bfsa.gov.bd
ওয়েবসাইট: www.bfsa.gov.bd

মুদ্রণে : কৃষি তথ্য সার্ভিস, সংখ্যা : ২৫০,০০০ কপি/২০২৩

খাদ্য নিরাপদ রাখার চাবিকাঠি



বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ
Bangladesh Food Safety Authority
জীবন ও স্বাস্থ্য সুরক্ষায় নিরাপদ খাদ্য
খাদ্য মন্ত্রণালয়

নিরাপদ খাদ্য নিশ্চিতকরণে আপনার ভূমিকা

বাড়ি কিংবা খাদ্য প্রতিষ্ঠান যেখানেই হোক না কেন খাদ্য অব্যবস্থাপনার কারণেই খাদ্য অনিরাপদ হয় এবং খাদ্যজনিত রোগের বিস্তার ঘটে। নিম্নলিখিত ০৫ (পাঁচ) টি মূল কৌশল(Tips) পালনের মাধ্যমে খাদ্য নিরাপদ রাখা যায়।

১. বাজার থেকে ক্রয় বা সংগ্রহের সময় সাবধানে খাদ্য বাছাই করুন।
২. পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখুন।
৩. কাঁচা খাবার, রান্না করা খাবার থেকে আলাদা রাখুন।
৪. খাবার সঠিক তাপমাত্রায় রান্না করুন।
৫. খাদ্য নিরাপদ তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করুন।

বাজার থেকে সাবধানে খাদ্য বাছাই করুন

যখন বাজার করি তখন থেকে মূলত খাদ্যের নিরাপদতা শুরু করতে হয়। সঠিক খাদ্য বাছাইয়ের মাধ্যমে খাদ্যে বিষক্রিয়ার ঝুঁকি বহুলাংশে কমানো যায়।



পরামর্শ:

- বিশ্বস্ত এবং নির্ভরযোগ্য দোকান থেকে খাদ্য কিনুন।
- মেয়াদ দেখে খাবার বাছাই করুন। মেয়াদোত্তীর্ণ খাবার পরিহার করুন।
- সাধারণ তাপমাত্রায় রাখা ঠান্ডা বা হিমায়িত খাবার কিনবেন না। ফুটো, বাঁকা বা আঘাতে গর্ত হওয়া মোড়কজাত (Canned) খাবার পরিহার করুন।
- ছেঁড়া, ফুটো বা পোকামাকড় দ্বারা আক্রান্ত প্যাকেট এড়িয়ে চলুন। পঁচা বা বাজে গন্ধযুক্ত খাবার বর্জন করুন,কারণ এটি ক্ষতিকারক মাইকোটক্সিন দ্বারা দূষিত হতে পারে।
- বোতলজাত দুধ বা পানীয় কেনার সময় বোতলের মুখ ভালোভাবে সিল করা আছে কিনা দেখে নিন।



- পরিষ্কার ডিম কিনুন। ফাটা বা ভাঙ্গা ডিম এড়িয়ে চলুন, কারণ ফাটল দিয়ে ব্যাকটেরিয়া ডিমে প্রবেশ করতে পারে।
- সতেজ শাকসবজি ও তাজা মাছ, মাংস ক্রয় করুন।

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখুন

অণুজীব পরিবেশের সর্বত্র যেমন মাটি, পানি, বাতাস এমনকি মানুষ এবং প্রাণীদের মধ্যে রয়েছে। অনেক ধরনের ক্ষতিকারক অণুজীব আমাদের হাতে, কাপড়ে বা খাবারে পাওয়া যেতে পারে। ক্ষতিকারক অণুজীব খাদ্য শৃঙ্খলের মাধ্যমে মানব দেহে প্রবেশ করে মানুষের জীবন ও স্বাস্থ্যকে বিপন্ন করে।



পরামর্শ:

- কোন খাদ্য সামগ্রী বা বাসনপত্র ধরার আগে সাবান ও পানি দিয়ে হাত ন্যূনতম ২০ সেকেন্ড যাবৎ ধুয়ে নিন।
- সব ধরনের খাবার, বিশেষ করে কাঁচা মাছ, মাংস এবং সামুদ্রিক খাবার রান্নার আগে এবং রান্নার পরে ভালোভাবে হাত ২০ সেকেন্ড যাবৎ সাবান পানিতে ধুয়ে নিন।
- টয়লেট ব্যবহারের পর এবং পশু পাখি ধরার পর অবশ্যই হাত ২০ সেকেন্ড যাবৎ সাবান পানিতে ধুয়ে নিন।
- খাওয়ার আগে ফল ও সবজি নলকূপ বা কলের (Tap water) প্রবাহমান পানিতে ধুয়ে কিছুক্ষণ ভিজিয়ে রাখুন।
- জীবাণুনাশক এবং গরম পানি দিয়ে রান্নাঘরের সমস্ত মেঝে এবং কাটিংবোর্ড, দা, ছুরি, বটি ইত্যাদি পরিষ্কার ও জীবানু মুক্ত করুন।
- থালাবাটি মোছার কাপড় বা তোয়ালে ঘন ঘন সাবান পানি বা ডিটারজেন্ট দিয়ে ধুয়ে পরিষ্কার রাখুন এবং ক্লোরিন (ব্লিচ) দ্রবণে রান্নাঘরের মাজনি বা স্পঞ্জগুলিকে জীবাণুমুক্ত করুন।

কাঁচা খাবার থেকে রান্না করা খাবার আলাদা রাখুন

কাঁচা খাবারে বিপজ্জনক অণুজীব থাকতে পারে, যা খাদ্যে বিষক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে। যখন কাঁচা খাবার ও রান্না করা খাবার একসাথে রাখা হয়, তখন কাঁচা খাবার নিঃসৃত রস রান্না করা খাবারকে দূষিত করতে পারে। এটি পারস্পরিক দূষণ (Cross-contamination) হিসাবে পরিচিত এবং এটি খাদ্য বিষক্রিয়ার সবচেয়ে প্রধান কারণ।



পরামর্শ:

- পারস্পরিক দূষণ এড়াতে কাঁচা, রান্না ও রেডি টু ইট (সরাসরি আহার্য) খাবার আলাদা আলাদা রাখুন।
- ব্যবহারের পর ছুরি, দা, বটি, কাটিং বোর্ড ইত্যাদি সাবান ও জীবাণুনাশক দিয়ে ধুয়ে জীবানু মুক্ত রাখুন।
- বিশেষ করে যখন কাঁচা এবং রান্না করা খাবার নিয়ে কাজ করবেন তখন বিষয়টি অতি গুরুত্ব সহকারে দেখুন।



- কাঁচা এবং রান্না করা খাবার পৃথক প্লেটে বা পাত্রে পরিবেশন করুন।
- কাঁচা খাবারের নিঃসৃত রস বা গন্ধ যাতে রান্না করা খাবারে প্রবেশ করতে না পারে সেজন্য কাঁচা খাবারকে বায়ুরোধী ব্যাগে বা পাত্রে (জিপার ব্যাগ, এয়ারটাইট বক্স) ভরে রেফ্রিজারেটরে রাখুন।

খাবার সঠিক তাপমাত্রায় ভালো করে রান্না করুন

পর্যাপ্ত তাপে রান্নার মাধ্যমে খাদ্যের সমস্ত ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া ধ্বংস করে খাবারকে নিরাপদ রাখা যায়।



পরামর্শ:

- খাবার ভালোভাবে রান্না করুন। বিশেষ করে মাছ, মাংস, মুরগি, ডিম এবং সামুদ্রিক খাবার ইত্যাদি পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে রান্না করুন।
- খাবার ৭০ ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার চেয়ে বেশি তাপমাত্রায় রান্না করুন।

খাবার নিরাপদ তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করুন



খাবার সংরক্ষণে তাপমাত্রা একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। মনে রাখতে হবে - গরম খাবার ৬০ ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার চেয়ে বেশি তাপমাত্রায় এবং ঠান্ডা খাবার ৫ ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার চেয়ে কম তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করতে হবে।

পরামর্শ:



- রান্না করা খাবার সাধারণ তাপমাত্রায় অর্থাৎ রেফ্রিজারেটরের বাহিরে ০২ (দুই) ঘন্টার বেশি রাখবেন না।
- রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষিত রান্না করা খাবার খাওয়ার আগে ৭০ ডিগ্রি সেলসিয়ারের বেশি তাপমাত্রায় গরম করুন। এতে ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়া ধ্বংস হবে।
- রান্না করা অতিরিক্ত খাবার আলাদা করে দ্রুত রেফ্রিজারেটরে রাখুন।
- ঠান্ডা খাবার (আইসক্রিম, ক্ষীর, পনির, ফালুদা, পুডিং ইত্যাদি) পরিবেশনের আগ পর্যন্ত রেফ্রিজারেটরে অথবা বরফে ঢেকে রাখুন।
- হিমায়িত খাবার ঘরের তাপমাত্রায় গলাবেন না এতে খাবারটির গুনগত মান নষ্ট হতে পারে। গলানোর জন্য খাবার রেফ্রিজারেটরে রাখুন অথবা প্রয়োজনে মাইক্রোওয়েভ ওভেন ব্যবহার করুন।
- ঘরের তাপমাত্রায় মেরিনেট করবেন না। মেরিনেট করার জন্য খাবার ঢাকনাযুক্ত পাত্রে ভরে রেফ্রিজারেটরে রাখুন।