Let's Fix Our Food
आपका
फ़ूड डिटेक्टिव्स
क्लब में स्वागत है
GROCERY
OPEN
icmr
INDIAN COUNCIL OF MEDICAL RESEARCH
NIN
NATIONAL INSTITUTE OF NUTRITION
इसका उद्देश्य लोगों को
जागरूक ग्राहक बनाना है

पात्र परिचय

मिस पीहू पोषिका

मिस पोषिका खाद्य/पेय पदार्थ पर अंकित लेबल विवरण को आसानी से समझाने में माहिर है

मिस ईशा इंग्रीवा

मिस इंग्रीवा के पास खाद्य/पेय पदार्थ की सामग्री व पोषण तत्वों के रहस्यों को सुलझाने की चाभी है

ऋषि खरीददार

ऋषि एक साधरण ग्राहक है जिसे फूड लेबल की कोई जानकारी नहीं

मिस्टर नयन निशान

मिस्टर निशान अपने लेंस का उपयोग कर सभी खाद्य उत्पादों की गुणवत्ता की जानकारी दे सकते है

मिस्टर देव दावे

मिस्टर दावे में फूड लेबल में छुपे संकेत को सुलझाने की शक्ति है

ऋषि एक दुकान के अंदर जाता है और उसकी नज़र एक नए आकर्षक पैकेजिंग के एनर्जी ड्रिंक पर पड़ती है

जैसे ही वह ड्रिंक का एक घूँट पीने लगता है, अचानक उसकी नज़र कैन पर लिखे शब्दों की ओर जाती है
तभी उसके दिमाग में ख़्याल आता है कि उसे एक बार फ़ूड डिटेक्टिव्स से सलाह ले लेनी चाहिए

मिस पोषिका खाद्य लेबल का अवलोकन करने के लिए आगे आती है

आइए देखें कि, मिस इंग्रीवा लेबल के बारे में क्या कहना चाहती है

याद रखें

पहली सामग्री अधिकतम मात्रा में होती है, उससे कम दूसरी सामग्री और उससे कम तीसरी सामग्री और आगे इसी तरह ...

इससे बचें

SUGAR, FAT, SALT/SODIUM, REFINED FLOUR (मैदा), चिंता के तत्व हैं

अगर किसी उत्पाद में ये पहली पांच सामग्रियों में से एक हैं तो **दूर रहें**

चलो अब इसके न्यूट्रिशन फैक्ट्स के पीछे छिपे रहस्य को सुलझाते हैं

Recommended Dietary Allowance (RDA)

RDA, एक पोषक तत्त्व की, सरकार द्वारा निर्धारित, वह मात्रा है, जिसका सेवन प्रति व्यक्ति द्वारा एक दिन में करना आवश्यक है।

% Daily value* **आपको यह बताती है की एक पुष्टिकर का कितना प्रतिशत इस उत्पाद में उपस्थित है**

उदाहरण के लिए

11% सैचुरेटेड फैट (वसा) का अर्थ - RDA की दैनिक मात्रा का 11% एक सर्विंग में उपस्थित है

अब आप खुद SODIUM% को डिकोड करें

____

____

____

Nutrition Facts

Serving Size 10 g
Serving Per Pack 3

Amount Per Serving

Calories 200	Calories From Fat 200	
Total Carbohydrate	15 g	3%
Dietary Fiber	2 g	3%
Sugars	3 g	
Protein	30 g	
		% Daily value*
Total Fat	10 g	35%
Saturated Fat	1.5g	11%
Trans Fat	0.0 g	
Cholesterol	0 mg	1%
Sodium	210 mg	15%

Vitamin A	3%	Vitamin C	3%
Calcium	6%	Iron	6%

*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lewer depending on you calorie needs.

Nutrition Facts

Serving Size 10g
Serving Per Pack 3

Amount Per Serving		
Calories 200	Calories From Fat 200	
Total Carbohydrate	15 g	3%
Dietary Fiber	2 g	3%
Sugars	3 g	
Protein	30 g	
		% Daily value*
Total Fat	10 g	35%
Saturated Fat	1.5g	11%
Trans Fat	0.0 g	
Cholesterol	0 mg	1%
Sodium	210 mg	15%

इसका अर्थ यह है:

प्रति पैकेट सर्विंग = 3 बिस्कुट = 10 ग्राम

यहां पर पुष्टिकर की जानकारी प्रति serving के लिए बताई गयी है = 3 बिस्कुट

यहां पोषक तत्वों की जानकारी प्रति 100 ग्राम के लिए दिया गया है लेकिन हमें प्रति सर्विंग की जानकारी की आवश्यकता है

therefore

गणन करें....
(प्रति सर्विंग = 50 ग्राम, जैसा कि लेबल पर बताया गया है)

____
____
____

अब हम सर्विंग साईज़ (serving size) को समझेंगे

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size		50g
Amount per serving (100g)		
Calories		250
% Daily Value*		
Total Fat	10g	15%
Saturated Fat	2g	7%
Trans Fat	0g	
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	100mg	5%
Total Carbohydrate	30g	10%
Dietary Fiber	2g	11%
Total Sugars	1g	25%
Incl. Added Sugars	5g	
Protein	5g	
Vitamin A	2mcg	8%
Vitamin C	5mcg	15%
Calcium	200mg	20%
Iron	10mg	40%

मिस्टर संकेत इन चिन्हों का रहस्य सुलझाने के लिए आगे आते हैं

अनिवार्य (Mandatory)

सभी पैक किया गया खाद्य पदार्थ के लिए

पेय जल के लिए

सभी दूध और दूध के उत्पाद के लिए

ये गुणवत्ता का चिन्ह नहीं है , यह सिर्फ इतना बताता है की उत्पादक को FSSAI संगठन से लाइसेंस मिला है

शाकाहारी चिन्ह

मांसाहारी चिन्ह

वैकल्पिक (Optional)

सभी कृषि उत्पाद के लिए जैसे मसाले और घी के गुणवत्ता चिन्ह

सभी ऑर्गेनिक उत्पादों के लिए गुणवत्ता चिन्ह

वीगन चिन्ह

ऋषि, पैकेट के पीछे इन चिन्हों को अवश्य देखना चाहिए

फोर्टिफिकेशन चिन्ह

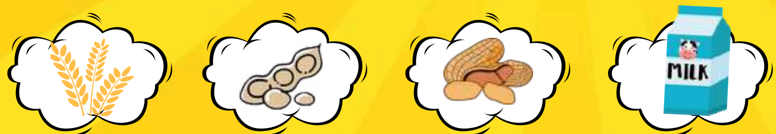
फोर्टिफिकेशन: खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता बढ़ाने हेतु उनमें आयरन, आयोडीन, ज़िंक, विटामिन ए, विटामिन डी जैसे सूक्ष्म पोषक तत्वों को मिलाया जाता है।

उदाहरण

- नमक में आयोडीन मिलाया जाता है
- दूध में विटामिन डी मिलाया जाता है
- गेहूं और चावल में आयरन मिलाया जाता है

अलर्जिक पदार्थ के चिन्ह:

अगर आप एलर्जिक हैं तो इन संकेतों को अवश्य देखें



ग्लूटेन | सोया | मूंगफली | दूध

मिस्टर दावे, दावों की रहस्मयी दुनिया में ले जाने के लिए आगे आते हैं

"यह केवल एक ब्रांड नाम / ट्रेड मार्क है और इसके दावों में वास्तविकता नहीं होती है"

वास्तव में इसमें टमाटर से अधिक पानी और चीनी होते हैं

यह 100% असली जूस होने का दावा करता है,लेकिन वह केवल एक ब्रांड नाम है। वास्तव में इस में आम का केवल 11% शामिल है

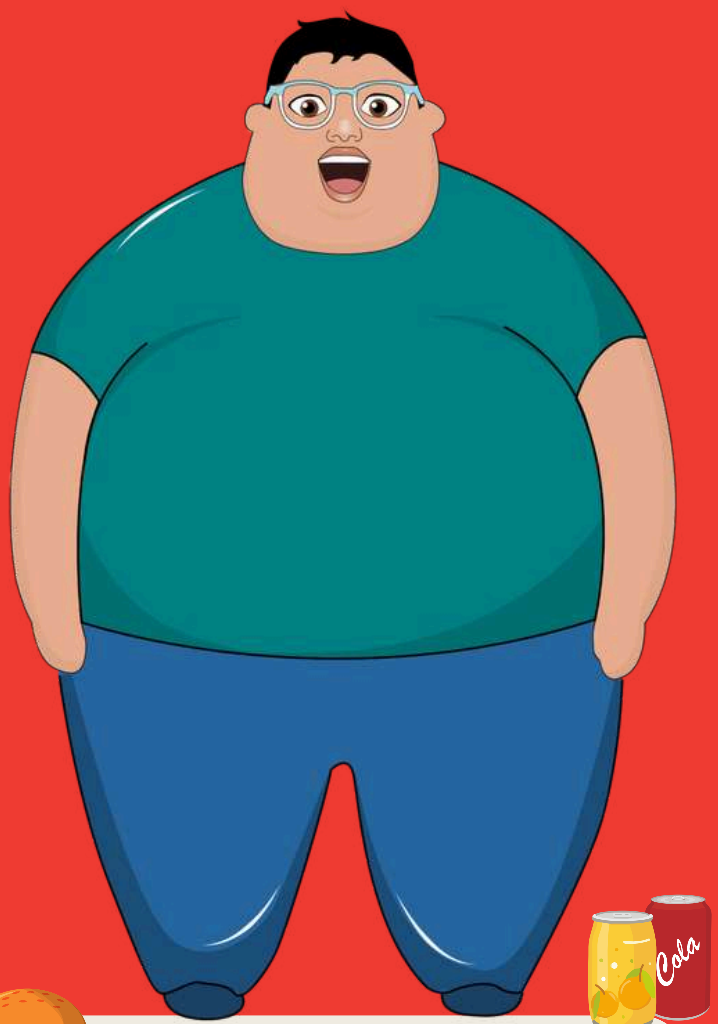
अगली बार जब दुकान से कोई चीज़ खरीदने जाओ तो, उसके पैकेट पर लेबल जरूर पढ़ो

मुझे लगता है कि, वास्तव में इस एनर्जी ड्रिंक में कोई एनर्जी नहीं है
इसे वापस रखना ही ठीक है

अब मैं साधारण ग्राहक नहीं, एक बुद्धिमान ग्राहक बन गया हूँ
अब मेरे पास खुद का जासूसी लेंस है, और प्रत्येक उत्पाद के न्युट्रिकोड को डीकोड करने के लिए मैं तैयार हूँ

भविष्य में ऋषि की 2 वास्तविकताएँ हो सकती हैं

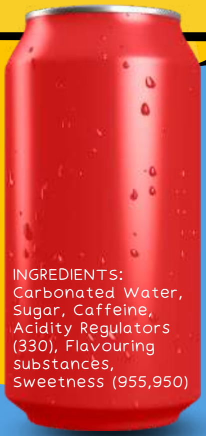
"अगर वह डिटेक्टिव्स का अनुसरण करके एक जानकर उपभोक्ता बनता है"

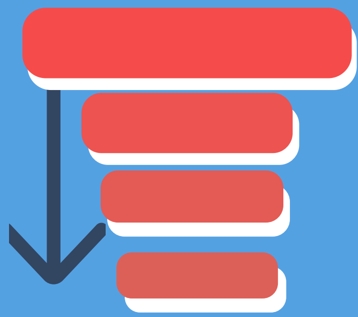


"अगर वह एक साधारण उपभोक्ता ही रहता है जो फ़ूड लेबल्स नहीं पढ़ता"

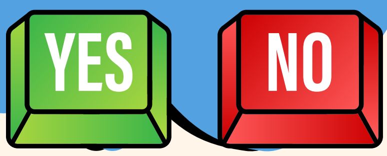
गतिविधियाँ

अब हम ऋषि का एनर्जी ड्रिंक की सामग्री को डीकोड करेंगे





क्या आप इस ड्रिंक को चुनेंगे?



कॉलम से मिलान करें:

एलर्जेन

सर्विंग साइज

चिंता के तत्व

फोर्टिफिकेशन

Website: www.nin.res.in

आई सी एम आर- राष्ट्रीय पोषण संस्थान
जामै उस्मानिया पोस्ट, तारनाका, हैदराबाद - 500 007, भारत.
ईमेल: nin@nic.in,