खाने की मेज़ के अलावा

2024 NATIONAL NUTRITION MONTH®

eat right. Academy of Nutrition and Dietetics

रिक्त स्थान भरें

रसोई में मदद करने के तरीकों पर सुझावों के लिये निम्नलिखित रिक्त स्थान भरें!

चलो _____पकायें ! (संकेत: “दाना” के साथ तुकबंदी करता है)

1	शुरू करने से पहले, अपने हाथों को साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकंड तक ____। खाना बनाने या खाने से पहले यह कदम महत्वपूर्ण है।
2	_____ _____ (2 शब्द) में सामग्री की एक सूची और भोजन तैयार करने के तरीके के बारे में दिशानिर्देश शामिल होते हैं। इसे कहां पाया जा सकता है, इसकी कुछ उदाहरणों में किसी मित्र या परिवार के सदस्य द्वारा कार्ड, कुकबुक में या ऑनलाइन शामिल हैं।
3	सही मात्रा प्राप्त करने में आपकी सहायता के लिये ____ _____ (2 शब्द) कप और चम्मच का उपयोग किया जाता है। ये बर्तन आमतौर पर अलग-अलग आकार में आते हैं, जैसे ¼ या ½ कप और 1 छोटी चम्मच या बड़ी चम्मच।
4	लकड़ी के चम्मच आटा ____या सूप हिलाने के लिये सहायक उपकरण हो सकते हैं।
5	आटा और अंडे और कच्चे आटे जैसी सामग्री को ____ से पहले पकाया जाना चाहिये ।
6	फलों और सब्जियों को धोने के बाद छिलका हटाने के लिये ____ ____ ____ (3 शब्द) का उपयोग किया जाता है।
7	फलों और सब्जियों और कच्चे मांस जैसे खाद्य पदार्थ तैयार करते समय अलग ____ ____ (2 शब्द) बोर्ड और बर्तनों की आवश्यकता होती है। इससे कच्चे खाद्य पदार्थों से खाने के लिये तैयार खाद्य पदार्थों में कीटाणुओं को फैलने से रोकने में मदद मिलती है।
8	स्टोव पर सूप, पास्ता या बीन्स पकाने के लिये धातु के ____ की आवश्यकता होती है। उनका आकार आमतौर पर पकाये जाने वाले खाने की मात्रा पर निर्भर करता है।
9	जलने से बचने के लिये गर्म बर्तन या पैन तक पहुंचते समय हमेशा ____ ____ (2 शब्द) या पॉट होल्डर का उपयोग करें।
10	जब सफाई का समय हो, तो सुनिश्चित करें कि बचे हुये खाद्य पदार्थों को तुरंत रेफ्रिजरेटर या____ में स्टोर किया जाए।

बोनस (2 शब्द) का उपयोग करना यह सुनिश्चित करने का एकमात्र तरीका है कि खाद्य पदार्थों को उचित आंतरिक तापमान पर सुरक्षित रूप से पकाया गया है।

इन सुझावों का पालन करने से आपको और आपके भोजन को सुरक्षित रखने में मदद मिल सकती है! भोजन तैयार करने और घरेलू खाद्य सुरक्षा पर अधिक सुझावों के लिये eatright.org पर जायें।

खाने की मेज़ के अलावा
2024 NATIONAL NUTRITION MONTH®

eat right. Academy of Nutrition and Dietetics

उत्तर:

1. धोयें **2.** व्यंजन विधि **3.** मापने वाले **4.** मिलाने **5.** खाने **6.** छीलने वाले चाकू **7.** काटने वाले **8.** बर्तनों
9. ओवन मिट **10.** फ्रीज़र

बोनस उत्तर खाद्य थर्मामीटर

२०२४ अकेडेमी ऑफ़ नुट्रिशन एंड डायटेटिक्स शैक्षिक उद्देश्यों के लिये इस हैंडआउट के पुनरुत्पादन की अनुमति है। बिक्री उद्देश्यों के लिये पुनरुत्पादन अधिकृत नहीं है।