



ತುಮ್ಮಂ ಖಾಣ್ ತುಮ್ಕಾಂಚ್ ಖಾತಾ?

ಅತಿರೇಕ್ ಸಂಸ್ಕರಿತ್  
ಕೆಲ್ಯಾ ಖಾಣಾಂಚೆ  
(ULTRA PROCESSED FOOD)  
ಅದೃಶ್ ಅಪಾಯ್



putting child nutrition  
at the forefront  
of social change

NAPi



# ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ

"ಭುಗ್ಯಾಚ್ಯಾ ಜಿವಿತಾಚಾ ಸುರ್ವಿಲ್ಯಾ ದೋನ್ ವರ್ಸಾಂನಿ, ಭಲಾಯ್ಕಿಭರಿತ್ ಪೋಶಣಾದ್ವಾರಿಂ ಬರಿ ವಾಡಾವಳ್ ಆನಿ ಜಾಣ್ವಾಯ್ ವಾಡ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಮುಕ್ಲ್ಯಾ ವಾಡಾವಳಿಂತ್ ಚಡ್ ವಜನ್, ಮೊಟಾಯ್ ವ ಅಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ್ ಪಿಡೆಂಕ್ ಒಳಗ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಸಂದರ್ಭ್ ಭೋವ್ ಉಣೆಂ ಕರ್ತಾ" ಮ್ಹಣ್ ಜಾಗತೀಕ್ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಸಂಘಟನ್ (WORLD HEALTH ORGANISATION) ಮಾಂದ್ತಾ ಆನಿ ಸಗ್ಳ್ಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಂಕ್ "ಭಲಾಯ್ಕಿಭರಿತ್ ಖಾಣಾಚಿ" ಶಿಫಾರಸ್ ಕರ್ತಾ. ಲ್ಹಾನ್ ಬಾಳ್ಯಾಂಕ್ ಆನಿ ಲ್ಹಾನ್ ಭುಗ್ಯಾಂಕ್, ಪಯ್ಲ್ಯಾ 6 ಮಹಿನ್ಯಾಂನಿ ಫಕತ್ ಪಾನೊ ದೀವ್ಚ್, 2 ವರ್ಸಾಂ ಮ್ಹಣಾಸರ್ ಆನೀ ತಾಚೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪಾನೊ ದಿಂವ್ಚೆಂ ಮುಂದರ್ಸುನ್ ತಾಚೆ ಸವೆಂ ವಿವಿಧ್ ಪೋಷಕ್ ಅಂಶಾನಿ ಭರ್ಲೆಲೆಂ ಪೂರಕ್ ಖಾಣ್ ದಿವ್ಚೆತ್.

ಪೂರಕ್ ಖಾಣಾಂತ್ ಮೀಟ್ ಆನಿ ಸಾಕರ್ ಫಾಲುಂಕ್ ನಜೊ. ತರ್ನಾಟ್ಯಾಂಕ್ ಖಾಣಾಂ-ಜಿವ್ಣಾಂತ್ ಫಲಾಂ, ಭಾಜಿ-ಪಾಲೊ, ವಿವಿಧ್ ರಿತಿಚ್ಯೊ ಬಿಯೊ (ದಾಳ್, ಆಳ್ವಾಂದೊ), ಬದ್ತಾಂ, ಧಾನಿ (ಸಂಸ್ಕರಿತ್ ಕರಿನಾತ್ಲೊ ಮಕೊ, ನಾಚ್ಚೊ, ಜಂವ್, ಗಂವ್, ತಾಂಬೊ ತಾಂದುಳ್), ಕುಂಕ್ಡಾಂ ಮಾಸ್, ಇತರ್ ಮಾಸ್ ಆನಿ ತಾಂತ್ಯಾಂ ವಾಪರುಂಕ್ ಜಾಯ್. ದಿಸ್ತಡ್ಯಾ ಖಾಣಾಂತ್ 5% ಪ್ರಾಸ್ ಮ್ಹಣಾಸರ್ ಸಾಕರ್ ಫಾಲಿನಾತ್ಲೆಂ ಖಾಣ್ (ಖಾಣಾಂತ್ ಸಾಕರ್ ಉಣೆಂ ಉಪೇಗ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ ವ ನೈಸರ್ಗಿಕ್ ರಿತಿನ್ ಆಸ್ಲೆಂ ಖಾಣ್), 10% ಪ್ರಾಸ್ ಉಣೆಂ ನಿರ್ಧಿಷ್ಟ್ ಚರ್ಬೆಚೆಂ ಖಾಣ್, ಆನಿ 1% ಪ್ರಾಸ್ ಉಣೆಂ - ಚರ್ಬೆಚೆಂ ಖಾಣ್, ಆನಿ ದಿಸಾಕ್ 5 ಗ್ರಾಂಕೀ (ಏಕ್ ಚಮಚ್) ಉಣೆಂ ಮೀಟ್ ಖಾಣಾಂತ್ ಉಪೇಗ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಗತೀಕ್ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಸಂಘಟನ್ ಶಿಫಾರಸ್ ಕರ್ತಾ.

ಪುರಾತನ್ ಕಾಳಾ ಥಾವ್ನ್ ಆಮಿಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಖಾಣಾ - ಜಿವ್ಣಾಕ್ "ಖರೆಂ ಖಾಣ್" ಮ್ಹಣ್ ಪಾತ್ಯೆವ್ಚ್ಯಾ ಆಸಾಂವ್. ದೆಕಿಕ್ ಖಾಣಾಂ ರಾಂದ್ತಾನಾ ತಾಚಿ ರೂಚ್ ವಾಡಂವ್ಚ್ ಚಡಿತ್ ಮಸಾಲೊ ಆನಿ ಪರ್ಮಳ್ ವಾಡಂವ್ಚ್ ಚಡಿತ್ ಸಾಂಬಾರ್ ಪಿಟೊ ವಾಪರ್ ಕರುನ್ ಆಸಾಂವ್. ಆರ್ವಿಲ್ಯಾ ಕಾಳಾಂತ್ ಆಮಿ ಸಂಸ್ಕರಿತ್ ಕೆಲ್ಲಿಂ ಖಾಣಾಂ (ದೇಖೀಕ್ - ಶೀತಲ ಪೇಯಾಂ ಆನೀ ಮೀಟ್ ಫಾಲ್ಚಿ ಚಿಪ್ಪೆ) ಖಾವ್ನ್ ಆಸಾಂವ್. ತಾಂತು ವಸ್ತು ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಉರಜೆ ಮ್ಹಣುನ್ ಫಾಲ್ಚೆಂ ರಾಸಾಯನಿಕ್ ಮಿಶ್ರಣ್, ಚಡಿತ್ ರೂಚ್ ದೀಂವ್ಕ್ ಸಾಕರ್ ಗೋಡ್ ಆನಿ ರಂಗ್ ದಿವ್ಪಿ ಮಿಶ್ರಣ್ ಫಾಲ್ಯಾನ್ ಮೀಟ್ ಆನಿ ಸಾಕರ್ ಚಡಿತ್ ಆಸ್ತಾ. ಸಗ್ಳ್ಯಾ ಸಂಸಾರಾರ್ ತಶೆಂಚ್ ಭಾರತಾಂತ್ಯೀ ಖರ್ಯಾ ಬರ್ಯಾ ಖಾಣಾಂಚೊ ಉಪೇಗ್ ಉಣೊ ಜಾವ್ನ್ ಸಂಸ್ಕರಿತ್ ಖಾಣಾಂಚೊ ಉಪೇಗ್ ಚಡಿತ್ ಜಾವ್ನ್ ಆಸಾ. ದಕ್ಷಿಣ್

ದಿಲ್ಲಿಂತ್ಲ್ಯಾ 45 ಕುಟ್ಮಾನಿ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ಕುಟ್ಮಾ ಸಮೀಕ್ಷೆಂತ್, ಆಮ್ಕಾಂ ಕಳೊನ್ ಆಯ್ಲೆಂ ಕಿತೆಂಗೀ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್, ದೂರ್ದರ್ಶನ್/ಟಿವಿ ಜಾಯ್ತಾಂತಾನಿ ದಾಕಯಿಲ್ಲಿಂ 'ಆರೋಗ್ಯ ಪೀವನಾಂ' ತಾಂಕಾಂ ಭಲಾಯ್ಕಿಭರಿತ್ ದವರ್ತಾತ್ ಮ್ಹಣ್ ಸಗ್ಳಿಂ ಸಮ್ಜಾಲ್ಲಿಂ. ತಾಣಿಂ ತ್ಯಾ ಪೀವನಾಂನಿ ಆಟಾಪ್ಪಿ ಮಾಹೆತ್ ಚೀಟ್ ಸಯ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ನಾ. ತಾಂತುಂ ಕಿತ್ಲಿ ಘಟಾಯ್ ಲಾಭ್ಯಾ, ಸಾಕರ್ ವ ಮೀಟ್ ಕಿತ್ಲಿ ಆಸಾ ಹಾಚೆಂ ಗಣ್ಣೆಂ ಕೆಲೆಂ ನಾ. ಬ್ರೆಜಿಲ್ ದೇಶಾಂತ್ಲ್ಯಾ ವಾಡ್ಲೆಲ್ಯಾ ಜಣಾಂಚಿ ಮೊಟಾಯ್ 2002 ಇಸ್ವೆಂತ್ 7.5% ಆಸ್ಲಿ, 2013 ಇಸ್ವೆಂತ್ 17.5% ವಾಡ್ಲಿ. ಸಾನ್ ಪಾವ್ಲೊ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯಾಚೊ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಕಾರ್ಲೊಸ್ ಮೊಂತೆರೊ ಆನಿ ತಾಚಾ ಪಂಗ್ಡಾನ್ ಹ್ಯಾ ಜಣಾಂನಿ ಖಾಂವ್ಚಾ ಖಾಣಾ ವಯ್ ಅಧ್ಯಯನ್ ಕೆಲೆಂ. ತಾಂಚಾ ಅಧ್ಯಯನಾಂತ್ ಸಮ್ಜೊನ್ ಆಯ್ಲೆಂ ಕೀ, ಸಂಸ್ಕರಿತ್ ಖಾಣಾಂ ಚಡಿತ್ ಖಾಂವ್ಕ್ ಕರ್ತಾತ್, ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಮೊಟಾಯ್ ಚಡೊನ್, ದುಸ್ರ್ಯಾ ವರ್ಗಾಚಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಪಿಡಾ ಆಯಿಲ್ಲಿ. ಸಾಕರ್ ಆನಿ ತೇಲ್ ಉಣೆಂ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರೀ ಹಿ ಪಿಡಾ ಆಯಿಲ್ಲಿ ದಿಸೊನ್ ಆಯ್ಲಿ. ಸಂಸ್ಕರಿತ್ ಆನಿ ಅತಿರೇಕ್ ಸಂಸ್ಕರಿತ್ ಖಾಣಾಂ, ಚಡಿತ್ ಸಾಕರ್ ಫಾಲ್ಚೆಂ ಖಾಣಾಂ ಖಾಂವ್ಚೊ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಚಡಿತ್ ಜಾಲ್ಲೊ. ತ್ಯಾ ದೆಕುನ್ ತಾಣಿಂ ವಿಸ್ತರಿತ್ ಅಧ್ಯಯನಾಚಾ ಉದ್ದೇಶಾನ್ ಖಾಣ್ ಸಂಸ್ಕರಣ್ ಕರ್ಚೆ ವಿಶಿಂ 'ನೊವಾ' ವಿಧಾನ್ ವಾಪರ್ ಕರುನ್ ವಿಶ್ಲೇಷಣ್ ಕೆಲೆಂ. ಪುಣ್ ಹ್ಯಾ ವಿಧಾನಾಚೆಂ ವಿಶ್ಲೇಷಣ್ ಪೋಷಕ್ ಖಾಣಾ ವಿಶ್ಯಾಂತ್ ಸಂಬಂಧ್ ನಾತ್ಲೆಂ.

ಹ್ಯಾ ದಸ್ತಾವೆಜಾಂತ್ ಅತಿರೇಕ್ ಸಂಸ್ಕರಿತ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ಖಾಣಾಂಚೊ ಅಧ್ಯಶ್ಯ ಅಪಾಯ್, ನೋವಾ ವಿಧಾನಾ ಪ್ರಮಾಣೆಂ, 4 ಖಾಣಾಂ ಪಂಗ್ಡಾಂನಿ ಆಮಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ರೀತಿನಾ ದಿಲಾ. ಅತಿರೇಕ್ ಸಂಸ್ಕರಿತ್ ಕೆಲ್ಲಿಂ ಖಾಣಾಂ ಸೆವ್ಲ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಭಲಾಯ್ಕಿ ವಯ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಅಪಾಯ್ ಸಮ್ಜೊನ್ ಮಾಹೆತ್ ದಿಲಾ ಆನಿ ತುಮಿಂ ಖರೀದ್ ಕರ್ಚೆಂ ಖಾಣ್ ಕಸಲೆಂ ಜಾಯ್ ಮ್ಹಣ್ ಸಲಹಾ ದಿಲಾ.

**ಜಾಗತೀಕ್ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಸಂಘಟನ್  
ಶಿಫಾರಸ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ಖಾಣಾಂನಿ,  
ಅತಿರೇಕ್ ಸಂಸ್ಕರಿತ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ  
ಖಾಣಾಂಚೊ ಪ್ರಸ್ತಾವ್ ಕರುಂಕ್  
ನಾಂ. ಕಿತ್ಯಾಕ್ ತಿಂ ಖಾಣಾಂ  
ಭಲಾಯ್ಕಿಕ್ ಬರಿಂ ನ್ಹಂಯ್.**

# ಖಾಣಾಂಚೆಂ ವರ್ಗೀಕರಣ್

ಖಂಚೊ ಖಾಣಾ ಪಂಗಡ್ ಹೆರ್ ಪಂಗ್ಡಾ ಪ್ರಾಸ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಚಡಿತೆ ಲುಕ್ಸಾಣ್ ಹಾಡ್ತಾ ತೆಂ ಜಾಣಾ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಗರ್ಜೆಚೆಂ. ಹ್ಯಾ ಲಾಗೊನ್ ಖಾಣಾಂ ಪಂಗಡ್ ನವ್ಯಾ ದಿಷ್ಟಿನ್ ಪಳೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ 'ನೊವಾ ವರ್ಗೀಕರಣ್' ಚೊ ಉದೆವ್ ಜಾಲೊ.

**ಖಾಣಾಂ ಸಂಸ್ಕರಿತ್ಯರ್ಚಾ ರೀತಿರ್ ಹೊಂದ್ವೊನ್ ನೊವಾ ವರ್ಗೀಕರಣ್**  
ಖಾಣಾಂ ಸಂಸ್ಕರಿತ್ಯರ್ಚಾ ರೀತಿರ್ ಹೊಂದ್ವೊನ್ ಚಾರ್ ಥರಾಚೆಂ ಖಾಣಾಚೆ ವರ್ಗ್ ಆಸಾತ್.

1. ಸಂಸ್ಕರಿತ್ ಕರಿನಾತ್ಲೆಂ ಯಾ ಭೋವ್ ಉಣೆಂ ಸಂಸ್ಕರಿತ್ ಕೆಲ್ಲಿಂ ಖಾಣ್,
2. ರಾಂದ್ಪಾಚೊ ಸಾಮಾನ್ ಉಪೇಗ್ ಕರುನ್ ರಾಂಧ್ಲೆಂ ಖಾಣ್,
3. ಸಂಸ್ಕರಿತ್ ಖಾಣ್ ಆನಿ
4. ಅತಿರೇಕ್ ಸಂಸ್ಕರಿತ್ ಖಾಣ್.

**ಪಯ್ಲೆ ವರ್ಗ್ : ಸಂಸ್ಕರಿತ್ ಕರಿನಾತ್ಲೆಂ ಯಾ ಭೋವ್ ಉಣೆಂ ಸಂಸ್ಕರಿತ್ ಕೆಲ್ಲಿಂ ಖಾಣ್**

ಹೆಂ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಮೂಳ್ ಖಾಣ್, ಜೆಂ ರ್ಪಾಡಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಲಾಬ್ತಾ (ಬಿಯೊ, ಫಳಾಂ, ಪಾನಾಂ, ಕಾಂದೊ, ಪಾಳಾಂ) ವ ಮನ್ಜಾತಿಂ ಥಾವ್ನ್ ಲಾಬ್ತಾ (ತಾಂತ್ಯಾಂ, ಮಾಸ್, ದೊದ್). ಹೆರ್ ಖಾಣ್ ಗಾಜರ್, ಬಟಾಟೆ, ಕಾಂದೊ, ಕೆಳಿಂ, ಆನಿ ಧಾನಿ (ಗಂವ್, ತಾಂದುಳ್, ಜಂವ್, ಬಾಜ್ರಿ, ನಾಚ್ಚೊ, ಮಕೊ), ಕಚ್ಚೆಂ ಕುಂಕಾಡ್ ವ ಬಾದ್ಲಾಂ ತಸಲೆ ಫಳ್. ಹೆಂ ಸಕ್ಕಡ್ ಉಕ್ಲೊನ್, ಥಂಡ್ ಕರುನ್, ಭಾಜುನ್, ಧೊಳ್ ಪಿಟೊ ಕರ್ನ್ ಉಪ್ಪೊಗ್ ಕರ್ತಾತ್. ದೆಕಿಕ್, ದುದ್ ಅಂಬ್ಯೆಂ ಜಾವ್ನ್ ಥಂಯ್ ಜಾತಾ. ತಾಂದುಳ್ ಶಿಜವ್ನ್ ಪುಲಾವ್, ಚಪಾತಿ, ದಾಳ್, ತರ್ಕಾರಿ, ಇಡಿ, ಪೊಳೆ, ವನಸ್ಪತಿ ತಸಲೆ ವೊಡ್ತಾಲಾಂವ್ ಹ್ಯಾ ವರ್ಗಾಂತ್ ಆಸಾತ್. ಹೆಂ ಸಕ್ಕಡ್ ಘರಾಂತ್ ತಯಾರ್ ಕರ್ಚಿಂ ಜಾವ್ನಾಸೊನ್, ಔದ್ಯೋಗಿಕ್ ರಿಟಿನ್ ಸಂಸ್ಕರಣ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ನಾತ್ಲೆಂ ಖಾಣಾಂ.



**ವರ್ಗ್ 2 : ರಾಂದ್ಪಾಚೊ ಸಾಮಾನ್ ಉಪೇಗ್ ಕರುನ್ ರಾಂಧ್ಲೆಂ ಖಾಣ್**  
ಹಿಂ ಖಾಣಾಂ ವರ್ಗ್-1 ಥಾವ್ನ್ ಶೀದಾ ಮೆಳ್ಲೆಂ ವ ನೈಸರ್ಗಿಕ್ ರೀತಿನ್ ಲಾಬ್ಲೆಂ, ತಿಂ ದಾಂಬುನ್, ದಾಳುನ್, ಗಾಳುನ್, ಪಿಟೊ ಕರುನ್, ಸುಕವ್ನ್ ಹ್ಯಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯಾಕ್ ಒಳಗ್ ಜಾಲ್ಲಿಂ. ಜೆವ್ಣಾಚಿ ರೂಚ್ ಚಡಂವ್ಕ್ ಖಾಣ್ ರಾಂದ್ಪಾ ವೆಳಾರ್ ಹಾಚೊ ಉಪೇಗ್ ಕರ್ತಾತ್. ದೆಕಿಕ್, ಮೀಟ್, ಸಾಕರ್, ತೇಲ್, ತೂಪ್, ಪಿಟೊ ಕೆಲ್ಲೊ ಮಸಾಲೊ, ಮೀಟ್ ಫಾಲ್ಡಿ ಲೋಣಿ, ಅಯೋಡಿನ್ಯುಕ್ಟ್ ಮೀಟ್, ಶಿಕೊ ಹ್ಯಾ ವರ್ಗಾಂತ್ ಆಸಾತ್.



ಮಿಠ



ಸಾಕರ್



ತೆಲ



ಲೊಣಿ

**ವರ್ಗ 3 : ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಖಾಣಾಂ**

ಸಾಮಾನ್ಯ ಜಾವ್ವ ಹಿಂ ಖಾಣಾಂ ಪಯ್ಲ್ಯಾ ವರ್ಗಾಚಾ ಖಾಣಾಂಕ್ ಸಾಕರ್, ತೇಲ್, ವ ಮೀಟ್ ಫಾಲುನ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲಿಂ ಜಾವ್ನಾಸಾತ್. ತಿಂ ಚಡ್ ತೇಂಪಾಖಾತಿರ್ ಸಾಂಬಾಳುನ್ ದವರ್ತಾತ್, ಲೋಣ್ಣೆಂ ಫಾಲುನ್, ಮೀಟ್ ಫಾಲುನ್ ವ ಆಂಬ್ಲಿಂ ಕರುನ್ ದವರ್ತಾತ್. ಖಾಣಾಂ ಸಂಸ್ಕರಿಸ್ತಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಕ್ ಒಳಗ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ತಿಂ ಚಡ್ ತೆಂಪಾಕ್ ಉರ್ತಾತ್, ಪುಣ್ ತ್ಯಾ ಖಾಣಾಚೊ ರೊಚ್ ಬದಲ್ತಾ. ದೆಕಿಕ್, ಸಾಕ್ರಿಚಾ ಮೇಲಾಂತ್ (ಮುರಬ್ಜಾ) ಫಾಲ್ಲೆ ಫಳ್, ಮಿಟಾಂತ್/ತೆಲಾಂತ್ ಫಾಲ್ಲಿ ರಾಂದ್ಪಾಯ್ (ಲೋಣ್ಣೆಂ), ದುದಾ ಥಾವ್ನ್ ಕಾಡ್ಲೆಲಿ ಲೋಣಿ, ಡಬ್ಬಾಂತ್ಲಿ ಫಳಾಂ/ರಾಂದ್ಪಾಯ್. ಭಾರತೀಯ್ ಗೊಡ್ಡೆಂ - ಮಿಠಾಯ್, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ್ ಮೀಟ್ ಫಾಲ್ಲೆ ಖಾಣ್ ವಸ್ತು, (ದೆಕಿಕ್ ಮಥಾಡಿ) ಹ್ಯಾ ವರ್ಗಾಂತ್ ಯೆತಾತ್. ಬಿಯರ್, ವಾಯ್ಸ್ ಯೀ ಹ್ಯಾ ವರ್ಗಾಂತ್ ಆಸಾತ್. ಖಾಣ್ ವಸ್ತುಂನಿ ವಾಪರ್ಲೆಲಿ ಸಾಕರ್ ಆನಿ ಮೀಟ್ ಹಿಂ ಖಾಣಾಂ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರಿಂಗೀ ನ್ಹಂಯ್ ಮ್ಹಣ್ ಥರಾಯ್ತಾ.



**ವರ್ಗ 4 : ಅತಿರೇಕ್ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಖಾಣ್**

ಹಿಂ ಖಾಣಾಂ ಕಾರ್ಖಾನ್ಯಾಂನಿ ತಯಾರ್ ಕರ್ತಾತ್ ಆನಿ ಚಡ್ ಕರುನ್ ಡಬ್ಬಾಂನಿ ವಿಕ್ಲೆಂಖಾಣ್, ಖಂಚಾಯ್ ವೆಳಾರ್ ಖಂಚಾಯ್ ಸುವಾತೆರ್ ಖಾಂವ್ಚೆ ಜಾಂವ್ಚೆ ಪಾಸತ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲಿಂ. ಚಡ್ ಕರುನ್ ಹಿಂ ಅತಿರೇಕ್ ಸಂಸ್ಕರಿಸ್ತಾ ಕೆಲ್ಲಿಂ ಖಾಣಾಂ, ನೈಸರ್ಗಿಕ್ 'ಖರೆಂ ಖಾಣಾ' ಬದ್ಲೆಕ್ ವಾಪರ್ಯೆತ್ ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಉದ್ದೇಶ್ ದವರ್ನ್ ಉಗ್ತಾನಾ ಜಾಹಿರಾತ್ ಪರ್ಗಟ್ ಕರ್ತಾತ್. ಖರ್ಯಾ ಖಾಣಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಹ್ಯಾ ಸಂಸ್ಕರಣ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ಖಾಣಾಂನಿ ಭೋವ್ ಥೊಡೆಂ ವ ನಾಂಚ್ ಮ್ಹಣ್ತೆತ್.

ವಿವಿಧ ರಿತಿಚ್ಯಾ ರಾಸಾಯನಿಕ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯಾಂಕ್ ಒಳಗ್ ಜಾವ್ನ್ (carbonating, firming, whipping, bulking and anti-bulking, de-foaming etc) ತಿಂ ಖಾಣಾಂ ಸಾದಾರಣ್ ಜಾವ್ನ್ ಪಾಂಚ್ ಯಾ ಚಡಿತ್ ಘಟಕಾಂಚೊ ಮಿಶ್ರಣ್ ಆಸ್ತಾತ್. ರಾಂದ್ಪಾಂತ್ ಉಪೇಗ್ ಕರಿನಾಸ್ಲೊ ಖಾಣಾಚಿ ರೊಚ್ ವಾಡೊಂವ್ಕ್ ಫಾಲ್ಲ್ಯೊ ವಸ್ತುಂಚೊ ಉಪೇಗ್ ಕರ್ತಾತ್.

ಹಾಂತುನ್ ಸಾಕರ್, ತೇಲ್, ಚರಾಬ್, ಮೀಟ್, anti-oxidants, stabilisers, and ವಸ್ತು ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಉರಜೆ ಮ್ಹಣುನ್ ಫಾಲ್ಲೆಂ ಮಿಶ್ರಣ್ (preservatives) ತಸೆಂಚ್ Casein, lactose, whey, and gluten, hydrogenated oils, hydrolysed proteins, soy protein isolate, maltodextrin, invert sugar and high fructose corn syrup ಹೆ ವಸ್ತು ಕೇವಲ್ ಅತಿರೇಕ್ ಸಂಸ್ಕರಿಸ್ತಾ ಖಾಣಾಂನಿ ಫಾಲ್ತಾತ್. ಖಾಣಾಚಿ ರೊಚ್ ವಾಡೊಂವ್ಕ್ ಇತರ್ ಬಣ್, ಸ್ವಾದ್ ಆನಿ ಪರ್ಮಳ್ ವಾಡೊಂವ್ಕ್ ವಸ್ತು, ಸಾಕರ್ ರಹಿತ ಗೋಡ್ ಕರ್ಚೆ ರಾಸಾಯನಿಕ್ ವಸ್ತು ಆಸ್ತಾತ್. ಆನಿ ಹಿಂ ಖಾಣಾ ಭೋವ್ ರುಚಿಕ್ ಆಸ್ತಾತ್.

ಬಾಳ್ಕಾಂಚಾ ಆನಿ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಚಾ ಖಾಣಾಂಚಿ ಉದಾಹರಣಾಂಕ್ : ಡಬ್ಬಾಂನಿ ಮೆಳ್ಚೆ ದುದಾ ಪಿಟೊ, ದಾನಿಂ ಫಾಲ್ಸ್ ಕೆಲ್ಲೊ ಪಿಟೊ (), ಇತ್ಯಾದಿ. ಚಡಿತ್ ಸಂಸ್ಕರಣ್ ಕೆಲ್ಲಿಂ ಹೆರಾಂಚಿ ಖಾಣಾಂ ತ್ ತಕ್ಷಣ್ ತಯಾರ್ ಕರ್ಚೆ ಸೂಪ್, ನೂಡಲ್ಸ್, ಬ್ರೆಡ್, ಸಂಸ್ಕರಿಸ್ತಾ ಕುಂಕ್ಡಾಂ ಆನಿ ಮಾಸ್ಲೆಚೆ ನುಗ್ಗೆಟ್ಸ್, ಸಾಸೆಜಾಂ, ಬರ್ಗರಾಂ ಆನಿ ಹೆರ್ ಮಾಸಾಧಾವ್ನ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲಿಂ ಉತ್ಪನ್ನಾಂ, ಥಂಡ್ ಪೀವನಾಂ, ಡಬ್ಬಾಂನಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸ್ತಾ ಕೆಲ್ಲೊ ಫಳಾಂಚೊ ರೋಸ್, ಘಟಾಯ್ ದಿಂವ್ಚಿಂ ಪೀವನಾಂ, ಐಸ್ ಕ್ರೀಮಾಂ, ರುಚಿಕ್ ವ ಆಂಬ್ಲಿಂ ಡಬ್ಬಾಂತ್ಲಿಂ ಖಾಣಾಂ, ಚಡಿತ್ ರುಚಿಕ್ ಥಂಯ್, ಚಾಕ್ಲೆಟಾಂ, ಕಾರ್ಖಾನ್ಯಾಂನಿ ಉತ್ಪನ್ನ ಕರ್ಚೆ ಬ್ರೆಡ್ ಆನಿ ಬನ್, ಮಾರ್ಗರಿನ್, ಬಿಸ್ಕಿಟ್ಸ್, ಕೇಕ್, ನಾಷ್ಟ್ಯಾಚಿ ಖಾಣಾಂ, ಘಟಾಯ್ ದಿಂವ್ಚೆ ಬಿಸ್ಕಿಟ್ಸ್, ಸಂಸ್ಕರಿಸ್ತಾ ಮಾಸ್ (ಸಲಾಮಿ, ಹ್ಯಾಮ್) ತಕ್ಷಣ್ ಉಪೇಗ್ ಕರ್ಚೆ ಸಾಸ್, ತಕ್ಷಣ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್ ಖಾಂವ್ಚೆ ತಸಲಿಂ ಖಾಣಾಂ ಪಾಸ್ತಾ, ಪಿಡ್ಡುಯಾ ಇತ್ಯಾದಿ.



ಪಿಂಚುರ್ 1 - 3 : ಭಾರತಾಂತ್ ವೆವೆಗ್ಳ್ಯಾ ಪ್ರಾಯೆಚಾ ವರ್ಗಾಂನಿ ವಾಪಾರ್ಚಾ ಬರ್ಯಾ ಖಾಣಾ ಆನಿ ಚಡಿತ್ ಸಂಸ್ಕರಿತ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ಖಾಣಾಂಚೆಂ ಉದಾಹರಣ್. ಖಾಣಾಂ ವೆವೆಗ್ಳ್ಯಾ ಪ್ರಾಯೆಚಾಂನಿ ವಾಪಾರ್ಚಾಂ ಪ್ರಮಾಣಿಂ ವರ್ಗಾಂನಿ ವಿಭಾಗ್ ಕೆಲ್ಯಾಂತ್. 0-6 ಮಹಿನೆ ಮ್ಹಣಾಸರ್ ಲ್ಹಾನ್ ಭುರ್ಗಿಂ ಆವಯ್ಚ್ಯಾ ದುದಾಚೆರ್ ಅವಲಂಬನ್ ಕರುನ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಸ ಮಹಿನ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್

ತಾಂಕಾಂ ಚಡಿತ್ ಖಾಣಾಂ ಜಾಯ್ ಪಡ್ತಾತ್. ಆನಿ 3 ವರ್ಸಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ತಿಂ ಚಡಾವತ್ ವ್ಹಡಾಂ ಖಾಂವ್ಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣಿಂ ಖಾಣ್ ಖಾತಾತ್. ಭಾರತಾಂತ್ 8 ವರ್ಸಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹೆಂ ಸಾಧಾರಣ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಜಾವ್ನಾಸೊನ್, ವೆವೆಗ್ಳ್ಯಾ ಪ್ರದೆಶಾಂನಿ ವೆವೆಗ್ಳೊ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಹಿಂ ಉದಾಹರಣಾಂ ವಿವಿಧ್ ಖಾಣಾ ವರ್ಗ್ ಸಮ್ಜೊಕ್ ಆಧಾರ್ ದಿತೆಲಿಂ.

**ಚಿತ್ರ 1**

**ನಿಜವಾದ ಆಹಾರ**

**ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಕೆಲ್ಲಿನ್ ಖಾಣಾ**

**0-6 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸು \***



ಮಾನವ ಸ್ತನಗಳಿಂದ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಹಾಲು.



ಶಿಶು ಫಾರ್ಮುಲಾ, ಪುಡಿ ಹಾಲು

**6 ತಿಂಗಳು - 3 ವರ್ಷಗಳು**



ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು



ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು



ಕಡದಾನಾಂ ಆನಿ ದಾಳ್ ಹಾಂಚೊ ಅಸ್ಪಾವ್ ಜಾತಾ



ಆನಿ ಶಿಶು ಕಡನ್ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ



ಚಾಕೋಲೆಟ್ ಆನಿ ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್



ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಮತ್ತು ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು

\* 0-6 ಮಹಾನ್ಯಾಂಸಾವನ ಭುರ್ಗ್ಯಾಕ್ ಫಕ್ಟ್ ಪಾವ್ ಖವಪಾಚಿ ಗಾರ್ಜ್ ಆಸ್ತಾ. ನಿಜವಾದ ಹಾಲಿನ ಕೃತಕ ಹಾಲು ಅವಿಯಾಗಲು ಕಾರಣಗಳೇನು?

ನಿಜವಾದ ಆಹಾರ

ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಕೆಲ್ಸಿನ್ ಖಾನಾ

3 ನೇ ವರ್ಷದಿಂದ 8 ನೇ ವರ್ಷ



ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ



ನೂಡಲ್ಸ್



ಖೀರ್



ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು (ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು)



ಪೋಹಾ



ಭಕ್ತಿ ಅನಿ ಕೇಕ್



ಚೀಲಾ



ಗೊತಾಯ್ಲೆ ತಿಂಡಿ



ರವೆ ಹಲ್ವಾ



ಕ್ಷೇಮ ಪಾನೀಯಗಳು

ನಿಜವಾದ ಆಹಾರ

ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಕೆಲ್ಸಿನ್ ಖಾನಾ

8 ವರ್ಸಾನ್ ಆನಿ ತಾಚೆ ವಯ್



ಜಿವನ



ಇಡ್ಲಿ ಸಾಂಬಾರ್



ಬಿರಿಯಾನಿ



ಆಮ್ಲೆಟ್



ದಹಿ ಭಲ್ಲಾ



ಪಿಜ್ಜಾ



ತಾಲೀನ್ ಚಿಕನ್



ಗೋತಯಾಲೀನ್ ಕಬಾಬ್



ಬರ್ಗರ್

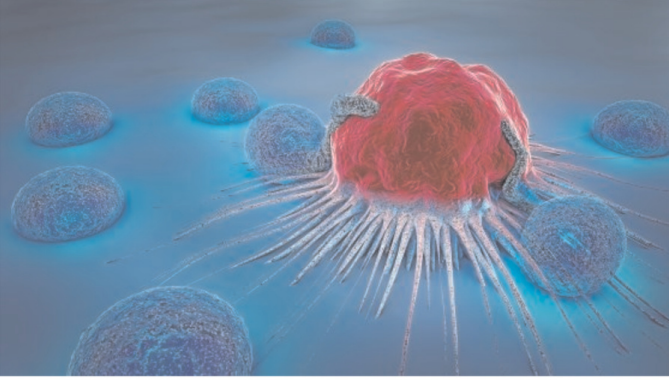


ಸೋರಿ

# ಅಲ್ಟ್ರಾ-ಪ್ರೊಸೆಸ್ಡ್ ಪುಡ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

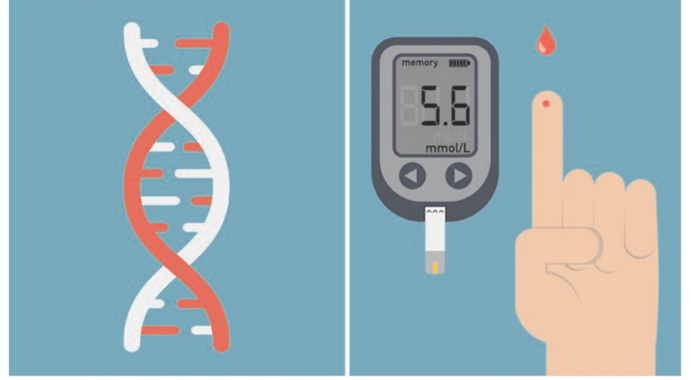
ಆತು ತುಮಿಂ ವಿಚಾರುಂಕ್ ಪುರೋಕಿ, ವೆಗಾಂತ್ ಪಾವ್ಲ್ಯಾನ್ ಕಾಡ್ಲ್ಯಾ ಹ್ಯಾ ಕಾಳೆರ್, ಸದಾಂಚ್ ಕ್ಯಾಲ್ಯಾರಿ ಪಳೆವ್ನ್ ಖಾಂವ್ಚಾ ಹ್ಯಾ ಜಿವಿತಾಂತ್ ಚಡಿತ್ ಆವೃತ್ತಿ ಕೆಲೆನ್ ಖಾಣ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಕಿತ್ಲೆ ಬಾಧಕ್ ಜಾಯಾತ್? ವಯಸ್ಸು ಹಾಂಗಾಚ್ ತುಮಿಂ ಸಂಪಾದಕಾತ್. ಬನಾನಾಸ್, ಖಾನ್ ಖಿಲ್ಯಾ, ವರ್ವಿಂ ಜಾಣ್ವಾಚಾ ಭಲಾಯ್ಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಂಬಂಧ್, ಆಸಾ ಮುಖ್ಯ್ ಸೈಂಟಿಫಿಕ್ ಸಂಶಾನಾಂದಾಂತ್ ರುತಾ ಜಾಲಾನ್. ಎಕಾ ರಿಚ್ಯಾ ಕ್ಯಾಲ್ಯಾರಿ ಆಸ್ಲ್ಯಾ ಆವೃತ್ತಿ ಕರಿನಾತ್ಲ್ಯಾ ಆನಿ ಚಡಿತ್ ಆವೃತ್ತಿ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ಖನಾಮಧೆನ್ ತುಲನ್ ಕರ್ತಾನಾ ಚಡಿತ್ ಆವೃತ್ತಿ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ಖಾಣಾಚೊ ವಾಪರ್ ಚಡ್.

**ಕ್ಯಾನ್ಸರ್**



ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಖಾವ್ಪಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಆನಿ ಮೊಟಾಯ್ ವಡ್ಲ್ಯಾ ಯೋಗ್ಕ್ಷೇಮ-ಸಂಬಂಧಿತ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆ, ಆಸ್ತಮಾ, ಆಸ್ತಮಾ; ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ, ಕಾಲರಾ ನೋವು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ದುಃಖ, ಆತಂಕದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಅಜೀರ್ಣ, ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ ಮುಂತಾದ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು. ಖಂಚಾಯ್ ಅಧ್ಯಾನಂತ ಚಡಿತ್ ಸಂಸಕರಿತ ಖಾನಾಂ ವರ್ವಿಂ ಭಲಾಯಕೇಕ ಮುನಾಫೋ ನ ಮಹೇ ಕೋಲನ್ ಯೇತಾ |

**ಇತರ ಗೋಮೂತ್ರ**



**ಸ್ಥೂಲಕಾಯ**



**ಕಾಲ್ಜಾಚೊ ಕಾಯಿಲೆ**





# ತುವೆಂ ಕಿತೆಂ ಕರ್ಯೆತ್?

ಚಡಿತ್ ಸಂಸ್ಕರಿತ್ ಖಾಣಾಂಚೊ ವಿಕೊ ಆನಿ ವ್ಯಾಪಾರ್ ವಾಡೊಂವ್ಚಾ ಖಾತಿರ್ ಆಕ್ರಮಕ್ ರೀತಿನ ಜಾಹೀರಾತ್ ಕರ್ತಾತ್. ನಾಂವಾಡ್ಲಿಕ್ ಮನ್ಶಾಂಕ್ ಜಾಹೀರಾತಾಂನಿ ವಾಪರುನ್, ಭಲಾಯ್ಕೆ ಭರಿತ್ ಆನಿ ಬರ್ಯಾ ಖಾಣಾಚಾ ಸಮಾನ್ ಮ್ಹಣ್ ದಾಕವ್ನ್ ಧಾಕ್ಟಲ್ಯಾ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಪ್ರಾಯೆಸ್ತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಹ್ಯಾ ವ್ಯಾಪಾರಿ ಮಾಂಡ್ಲೆಂತ್ ಸಂಪ್ಡಾಯ್ತಾತ್. ಏಕ್ ಗ್ರಾಹಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಖರೆಂ ಖಾಣ್ ಖಂಚೆಂ ಮ್ಹಣ್ ಪಾರ್ಕುನ್ ಖಾಣ್ ಖರೀದ್ ಕರ್ಚೆಂ ಪಯ್ಲೆಂ ವಿಂಚ್ಪಣ್ ಕರ್ಚಿ ಕರ್ಚ್ ಆಸಾ. ಕೋವಿಡ್ 19 ಉಪ್ರಾಂತ್ಲಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ತುಜ್ಯಾ ಭಲಾಯ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿತ್ ಬರ್ಯಾ ಖಾಣಾಚಿ ವಿಂಚವ್ಣ್ ಕರುಂಕ್ ಆನಿ ಚಡಿತ್ ಸಂಸ್ಕರಿತ್ ಖಾಣಾಂಚೊ ತಿರಸ್ಕಾರ್ ಕರುಂಕ್ ಶಿಕಯ್ತಾ.

## ಆಮ್ಚಿಂ ಶಿಫಾರಸಿ/ಸೂಚನಾಂ

1. ವರ್ಗ 1 ಆನಿ 2 ತ್ ಸಾಂಗ್ಲೆಲಿಂ ಖಾಣಾಂ ಖಾವ್ನ್ ಜಿವಾಂತ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಕಾತ್ ಚಡವ್ನ್ ಮೊಟಾಯ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಆಡ್ವಾರ್ಚೆಂ. ಆಶೆಂ ಕೊವಿಡ್-19 ವ ಇತರ್ ಪಿಡೆಂಕ್ ಒಳಗ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಚುಕವ್ಣೆತ್.
2. ಖಾಣ್ ಚಡಿತ್ ಸಂಸ್ಕರಣ್ ಕೆಲ್ಲೆಗೀ ಮ್ಹಣ್ ತಪಾಸಣ್ ಕರ್ಚೆಂ. ತೆಂ ತುಮ್ಮಾಂ ವಾ ತುಮ್ಮಾ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ ಜಾಯ್ ಗೀ ಮ್ಹಣ್ ಸಾರ್ಕೊ ನಿರ್ಧಾರ್ ಕರ್ಚೊ. ಪ್ರಾಯೆ ಪ್ರಮಾಣೆಂ ಖಂಚೆ ಖಾಣ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ ಮ್ಹಣ್ ನಿರ್ಧಾರ್ ಕರ್ಚೊ.
3. ಜಾಹೀರಾತಾಂನಿ ಯೆಂವ್ಚಾ ಖಾಣಾಂ ವಿಶ್ಯಾಂತ್ ಚುಕ್ ಸಮ್ಜಣಿ ಆಸ್ಲಾರ್ ಮಾಹೆತ್ ಘೆವ್ನ್ ಸಮ್ಜಣಿ, ಜಾಗ್ರುತ್ಕಾಯೆನ್ ರಾಂವ್ಚೆ.
4. WHO, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ್ ವಾ NAPI/BPNI ಆಸಲ್ಯಾ ಸಂಘಟನಾಂನಿ ದಿಂವ್ಚಾ ಮಾಹೆತಿಂಚೊ ವಿಶ್ವಾಸ್ ಕರ್ಚೊ.

**ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾದ ವರ್ಗ: ವರ್ಗ 1 ಚಿಮ್ ಖಾನಾ: ನಿಮ್ಮ ವರ್ಗ 1 ಚಿಮ್ ಖಾನ್:** ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಬರ್ಗ್ಯಾಚಿನ್ ಮೂಲ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಳಸಿ. ಇವುಗಳು ರುಚಿಗೆ ಸುಲಭವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಭಾಗಗಳಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾದವುಗಳು ನಮಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

**ವರ್ಗ 2:** ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಇತರ ಉಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳು. ಎಣ್ಣೆ, ಸಕ್ಕರೆ, ಮಾಂಸ, ಸಕ್ಕರೆ, ಖಾಣಾಕ್ ರೂಚ್ ದೀವುನ್ ಸಮುಲಿತ್ ಕರ್ತಾತ್.

**ವರ್ಗ 3:** ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಖಾನಾಂ ಮೀಟ್ ದವರುನ್ ಉದ್ಯೋಗ್ ಕರ್ಚೊ. ಹಿ ಖಾಣಾಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಜಿವನಾಂತ್ ಉಣೆನ್ ಖಾಂವ್ಚಿಂ. ಸಕ್ಕರೆ ಆಂಡ್ ಮೀಟ್ ಫಾಲುನ್ ಕಲ್ಬರ್ಡ್ ಕೆಲ್ಲಿನ್ ಖಾನಾ, ನೋಡಿ: ಸಕ್ಕರೆ ಆಂಡ್ ಮೀಟ್ ಫಾಲುನ್ ಕಲ್ಬರ್ಡ್ ಕೆಲ್ಲಿನ್ ಫ್ರೂಟ್ಸ್, ಇಂಡಿಯನ್ ಗಾಡ್ಸ್, ಮೂಲಾ ಖಾನಾಂಚಿ ರೂಚ್ ಬದಲ್ತಾತ್.

**ವರ್ಗ 4:** ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸಮತೋಲನದೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು. ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ನಂತರ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿಗಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

(ಬ್ರೆಜಿಲ್ ದೇಶಾಚ್ ಖಾನ್ ಜಿವ್ಣಾಚಾ ಮೆಥೊಡೆಚಾ ನಿಯಮಾವಳಿಂ ಥಾವ್ನ್ ಕಾಡ್ಲ್ಯಾನ್.)

## ಚೌಕ-1: ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಗೇಟ್‌ವೇ.

ಬ್ರೆಜಿಲ್ ಕಂಟ್ರಿ ಥಾವ್ನ್ ಶಿಕೊಂಕ್ ಖುಬ್ ಆಸಾ. ತೈನ್ ಖಾಣಾಚಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ 2014 ವರ್ಸಾ ಥಾವ್ನ್ ಸಾರ್ಕಿ ಕರುಂಕ್ ಆರಂಭ್ ಕೆಲಾನ್. ಲೊಕಾಂಕ್ ಅಸಿ ಸಮ್ಜಣಿ ದಿತಾತ್: 'ಅತಿರೆಕ್ ಸಂಸ್ಕೃತ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ಖಾನಾಂಚೊ ಉಯೋಜನ್ ಕರ್ಚೊ ಅಡಾವ್ಣೊ ಆನಿ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ ಸರ್ಫ್ ಖಾನಾನ್ ಜಾಹೀರಾತಾನ್ ವಿಶ್ವಾಂತ್ ಬುಡ್ವಾಂತ್ಕಾಯ್ ಸಾಂಗ್ಚಿ. ಭಾರತದ ಜನರ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಸರ್ಕಾರ ಎ. ನೋವಾ ವರ್ಗೀಕರಣದ ಸಾಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ. ಬನ್ನಿ. ಖಾಣ್ ವಯ್ ವಿವರ್ಗತ್ ಕರ್ಚೊ. I. ನಿಯಮಾಂತ್ ಇತೆರೆಕ್ ಸಂಸ್ಕೃತ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ಖಾನಾಂಚೊ ಪ್ರಗಟ್ ಆಕಾರ್ ಕರ್ಚೊ. "ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಂಸ್ಕೃತ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ಖಾನಾ ಕೊಯ್ತಾಕ್ ಫಾಲಾ" ಮುನೊನ್ ಅಭಿಯಾನ್ ಆರಂಭ್ ಕರ್ಚೊ.

# ತುಮಿ ವಿಶ್ವಾಸ ದ್ವಿಜಯ ತಸ್ತಿ ಮಾಹಿತ್

## Useful Resources

- Healthy diet , World Health Organisation <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Monteiro, C.A., Cannon, G., Lawrence, M., Costa Louzada, M.L. and Pereira Machado, P. 2019. Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. Rome, FAO. <http://www.fao.org/3/ca5644en/ca5644en.pdf>
- Elizabeth, L.; Machado, P.; Zinöcker, M.; Baker, P.; Lawrence, M. Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: A Narrative Review. *Nutrients* 2020, 12, 1955. <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/7/1955>
- Popkin. B. 2020. Ultra-processed foods' impacts on health. 2030 Food, Agriculture and rural development in Latin America and the Caribbean, No. 34. Santiago de Chile. FAO. <http://www.fao.org/3/ca7349en/ca7349en.pdf>

**Disclaimer:** This document does not replace a complete dietary advice that your health worker could provide you nor does it mean that it is complete prevention from Covid-19.

**Written by:** Dr Arun Gupta

**Reviewed by:** Prof. HPS Sachdev, Dr. JP Dadhich, Prof KP Kushwaha and Dr Rita Gupta

**Design & Layout by:** Amit Dahiya

**Acknowledgment:** I would like to thank BPNI team Nupur, Abhilasha, Yashika, and Zarrin for their comments and input. Tanya Dagar and Vidhi Singh, who did the small study to find out how people consume health drinks during their internship deserve special appreciation. I like to thank Komal Gupta and Saraah Gupta; my nieces, for their valuable feedback and help to keep it simple and understandable.

**Issued in public interest jointly by**



**NAPi**

**Breastfeeding Promotion Network of India (BPNI) /  
Nutrition Advocacy in Public Interest - India**  
BP-33, Pitampura, Delhi-110034  
Tel: 011-42683059  
Email: [bpni@bpni.org](mailto:bpni@bpni.org), [napiindia.in@gmail.com](mailto:napiindia.in@gmail.com)

**[www.bpni.org](http://www.bpni.org)  
[www.napiindia.in](http://www.napiindia.in)**