



**fssai**

भारतीय खाद्य सुरक्षा और  
मानक प्राधिकरण

विश्वास के प्रेरक, सुरक्षित और पोषक आहार के आश्वासक

तुरंत जारी करने के लिए

प्रेस विज्ञप्ति

**‘सही खाएँ अभियान’ की शुरुआत : जीवन शैली से संबंधित बीमारियों से लड़ने के लिए नकारात्मक पौषणिक प्रवृत्तियों से निपटने की दिशा में एक कदम**

नई दिल्ली, 10 जुलाई, 2018 : भारत में जन स्वास्थ्य में सुधार लाने और जीवन शैली से संबंधित बीमारियों से लड़ने के प्रयोजन से नकारात्मक पौषण प्रवृत्तियों से निपटने हेतु आज तब एकता का अभूतपूर्व प्रदर्शन हुआ, जब खाद्य उद्योगों, जन स्वास्थ्य पेशेवरों, सिविल सोसायटी और उपभोक्ता संगठनों, प्रभावी और यशस्वी व्यक्तियों ने मंच पर एकत्रित होकर देश में ‘सही खाएँ अभियान’ छेड़ने के लिए ठोस कदम उठाने हेतु प्रतिबद्धता जताई।

‘स्वास्थ्यकर खाएँ’ और ‘सुरक्षित खाएँ’ - इन दो ठोस स्तंभों पर आधारित ‘सही खाएँ अभियान’ का उद्देश्य नागरिकों को अपना स्वास्थ्य और तंदरुस्ती सुधारने की दिशा में प्रवृत्त करना, प्रेरित करना और योग्य बनाना है। जब रोगजन्य 5 मौतों में से 1 मौत गैर-संचारी रोगों (एनसीडी) के कारण हो रही हो, रक्तल्पता व्यापक हो, सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी बढ़ती जा रही हो तथा भारत विश्व में मधुमेह की राजधानी बनता जा रहा हो, तो यह अभियान छेड़ने का इससे बेहतर कोई समय नहीं था।

एफ.एस.एस.ए.आई की अगुआई में ‘सही खाएँ अभियान’ की ताकत इसके पावन और सहयोगपरक दृष्टिकोण में है। साथ ही मांग और आपूर्ति दोनों ओर के हितधारक स्पष्ट पहचाने गए कुछ कदमों के माध्यम से प्रभाव डालने के लिए हाथ मिला रहे हैं। मांग की दिशा में ‘सही खाएँ अभियान’ नागरिकों को सही खाद्य का चयन करने में सक्षम बनाता है। आपूर्ति की दिशा में यह खाद्य कारोबारों को अपने उत्पादों की संरचना नए ढंग से करने, उपभोक्ताओं को बेहतर पोषण सूचना उपलब्ध कराने और जिम्मेदार खाद्य कारोबार के रूप में स्वास्थ्यकर आहार में निवेश करने के लिए प्रेरित करता है।

उद्योग के सदस्यों में ‘सही खाएँ’ को बढ़ावा देने की महत्ता के प्रति बढ़ती सहमति खाद्य श्रृंखला कंपनियों की प्रतिबद्धता के समय देखने में आई। जहाँ खाद्य तेल उद्योग, बेकरियों और हलवाइयों ने वर्ष 2022 तक ट्रांस फैट को खत्म करने [इंडिया@75 - 2022 तक ट्रांस फैट से मुक्ति] की प्रतिबद्धता जताई, प्रमुख खाद्य कंपनियों ने लवण, शर्करा और सैच्युरेटिड फैट की मात्रा को कम करने के लिए पैकेजबंद खाद्यों के संघटन में बदलाव लाने की प्रतिबद्धता प्रकट की। खाद्य सेवा क्षेत्र ने खाद्य के ज्यादा स्वास्थ्यकर विकल्प उपलब्ध कराने और मेनु-लेबलिंग आरंभ करने का वायदा किया। ई-कॉमर्स कारोबारियों सहित खाद्य के बड़े खुदरा कारोबारी भी खाद्य के ज्यादा स्वास्थ्यकर विकल्पों और जिम्मेदार खुदरा रीतियों को बढ़ावा देने पर सहमत हुए।

‘सही खाएँ अभियान’ से एफ.एस.एस.ए.आई की तीन चालू पहलें एक साथ क्रियान्वित हो रही हैं: सुरक्षित और पोषक आहार पहल, जो घर, स्कूल, कार्यस्थल और रेस्टोरेंटों में खाद्य सुरक्षा और पोषण के बारे में सामाजिक और व्यवहारगत परिवर्तन लाने पर केंद्रित है; स्वास्थ्यकर खाएँ अभियान, जो आहार में उच्च वसा, शर्करा और लवण कम करने पर केंद्रित है; और खाद्य पौष्टिकीकरण, जो इन पाँच प्रमुख आहारों को बढ़ावा देने पर केंद्रित है - गेहूँ का आटा, चावल, तेल, दूध और लवण, जिनका पोषण मान बढ़ाने के लिए उनमें मुख्य विटामिन और खनिज डाले जाते हैं।

अभियान को स्थायी बनाने के लिए आज शुरू किए गए समृद्ध, विश्वसनीय और उच्च गुणता वाले संसाधन इस अभियान की मुख्य बातें हैं। 'सही खाएँ अभियान' वेबसाइट खाद्य सुरक्षा और पोषण विशेषज्ञों और नागरिकों के बीच संवाद का एक माध्यम होगा। इसमें व्यक्तिगत पोषण आवश्यकताओं की जानकारी लेने के लिए विशेषज्ञों द्वारा स्वास्थ्य संबंधी हिदायतें, पोषण नुस्खे और आकर्षक साधन, शरीर सूचकांक, पोषण लेबलों संबंधी शिक्षाएँ, और अन्य संसाधनों सहित पोषण के बारे में विश्वसनीय और प्रामाणिक सूचना दी गई है। न्यूट्रिशन सोसायटी ऑफ इंडिया (एनएसआई), इंडियन डायटेटिक्स एसोशिएशन (आईडीए), एसोशिएशन ऑफ फूड साइंटिस्ट्स एंड टेक्नोलॉजिस्ट्स (इंडिया) और इंडियन मेडिकल एसोशिएशन (आईएमए), इंडियन फेडरेशन ऑफ कॅलनरी एसोशिएशन (आईएमसीए) जैसे पेशेवरों और व्यक्तियों ने इस मंच को सहयोग देने की प्रतिबद्धता जताई। वेबसाइट में नागरिकों के खाद्य से संबंधित सभी प्रश्नों का जवाब देने के लिए एआई पावर्ड चैटबोट की सुविधा है।

लोगों के मध्य जमीनी स्तर तक पहुँच बनाने के लिए सही खाएँ टूलकिट में हेल्थ और वेलनेस सेंटर कर्मियों, आशा और आंगनवाड़ी वर्कर्स आदि स्वास्थ्यकर्मियों के लिए प्रशिक्षण मैनुअल और ग्रामीण एवं एस्पायरेशनल क्षेत्रों में नागरिकों को एकजुट करने की सामग्री शामिल है, जिनमें बच्चों पर विशेष ध्यान दिया गया है। इसमें सुरक्षित और पोषक आहार के बारे में क्षेत्र के विशेषज्ञों द्वारा जाँची गई संसाधन पुस्तकें, जैसे घरों के लिए पिक बुक, स्कूलों के लिए येलो बुक, कार्यस्थलों के लिए ओरेंज बुक, भोजनालयों के लिए पर्पल बुक भी शामिल हैं।

अभियान की शुरुआत सही ढंग से करने और इसे लोकप्रिय बनाने के लिए एक छोटे वीडियो के माध्यम से एक प्रभावी इन्फोटेनमेंट अभियान की शुरुआत की गई। वीडियो राष्ट्रीय पुरस्कार प्राप्तकर्ता अभिनेता श्री राजकुमार राव (जिन्होंने अभियान में हिस्सा लेने की सहमति दी) द्वारा अभिनीत है। इसमें नागरिकों को मास मीडिया और सोशल मीडिया पर लवण, शर्करा और वसा कम करने के लिए प्रेरित किया गया है और यह अपने साधारण संदेश - 'आज से, थोड़ा कम' से हर जगह फैलने में सक्षम है। अभियान के मुख्य व्यक्तित्व के रूप में श्री राव ने मुंबई में 'सही खाएँ अभियान' को आधिकारिक रूप में शुरू किया और 'आज से थोड़ा कम' संदेश को हर संभव रूप में फैलाने के सहयोग का आश्वासन दिया।

सभी संबंधित सामग्रियों, जिसमें प्रशिक्षण माड्यूल भी शामिल है, का प्रसार विभिन्न सहभागियों के माध्यम से किया जाता है, जिनमें केंद्र और राज्य सरकार के विभाग, सिविल सोसायटी संगठन, उद्योग और पेशवर संघ, एनजीओ, राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय एजेंसियाँ, शिक्षाविद् और सीएसआर गतिविधियों के माध्यम से कार्पोरेट शामिल हैं।

इस अवसर पर बोलते हुए मुख्य अतिथि प्रोफेसर विजय राघवन, प्रधान वैज्ञानिक सलाहकार, भारत सरकार ने कहा कि हमें वनस्पति-आधारित, प्राकृतिक आहार अधिक करके अपनी जीवन शैली में होते जा रहे परिवर्तनों के साथ नमक, शर्करा, वसा में कमी करनी चाहिए, जिसे ख्यात चेफ प्रदर्शित कर सकते हैं। इस अभियान में उद्योग एक बड़ा सहयोगी है। अतः इसकी सफलता के लिए सरकार, सिविल सोसायटी और उद्योग के मध्य ताल-मेल का बड़ा महत्व है।

पद्मश्री चेफ संजीव कपूर ने 80-मिलियन दर्शकों वाले अपने चैनल पर स्वास्थ्यकर आहार का बढ़ावा देकर इस अभियान को सहयोग देने का आश्वासन दिया।

डॉ. बलराम भार्गव, महानिदेशक, आईसीएमआर ने कहा कि भारत में गैर-संचारी रोग व्यापक हैं और 'थोड़ा कम' संदेश के साथ यह अभियान इस संदेश को सभी तक पहुँचाने का बहुत अच्छा विचार है। उन्होंने इस काम में स्ट्रीट फूड विक्रेताओं को भी लगाने का अनुरोध किया।

डॉ. अरविंद मित्र, वैज्ञानिक सचिव, विज्ञान एवं प्रौद्योगिक विभाग ने कहा कि जीवन के प्रारंभिक वर्षों में स्वास्थ्यकर आहार की आदत डालने के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। अतः इस संदेश को पहुँचाने के लिए स्कूली पाठ्यक्रम में परिवर्तन करने चाहिए।

शुश्री सुनीता नारायण, महानिदेशक, सेंटर फॉर साइंस एंड एन्वायरनमेंट ने उद्योग को अपनी प्रतिबद्धताओं पर तत्परता से कार्य करने का अनुरोध किया।

श्री पवन अग्रवाल, मुख्य कार्यकारी अधिकारी, एफ.एस.एस.ए.आई ने कहा कि 'सही खाएँ अभियान' स्वतः स्थायी अभियान के रूप में आगे बढ़ सकता है, जिसका सह-स्वामित्व और सह-अगुआई खाद्य और पोषण क्षेत्र के पेशेवरों और विशेषज्ञों द्वारा बनाए गए मुख्य ढाँचे और संसाधनों का उपयोग करते हुए विभिन्न सहभागियों द्वारा किया जा सकता है।

श्री आशीष बहुगुणा, अध्यक्ष, एफ.एस.एस.ए.आई ने कहा कि पोषण के संबंध में ये स्वैच्छिक प्रतिबद्धताएँ समाज में पोषण के प्रति नकारात्मक प्रवृत्तियों से जुझने के लिए बड़ा कदम हैं और इससे नागरिकों में सकारात्मक पोषण के लिए सामाजिक और व्यवहारगत परिवर्तनों के साथ देश में गैर-संचारी रोगों का बोझ कम करने में सहायता मिलेगी।

**मीडिया के प्रश्नों के लिए संपर्क करें:**

*रुचिका शर्मा*

*भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण*

*E-sharmaruchika21@gmail.com*

अर्ध शासकीय पत्र सं0 25-01/जीए/2018-एफ.एस.एस.ए.आई  
दिनांक 11 जुलाई, 2018

प्रिय श्री

कृपया अपना पत्र दिनांक 26.06.2018 देखने का कष्ट करें, जिसमें आपने खाद्य वस्तुओं में अपमिश्रण की व्यापकता पर चिंता जताई है और इस समस्या से निपटने के लिए एफ.एस.एस.ए.आई द्वारा की गई कार्रवाई और देश के नागरिकों को सुरक्षित और पोषक आहार सुनिश्चित कराने के लिए किए गए उपायों के बारे में जानना चाहा है।

इस पत्र के साथ एक विवरण संलग्न किया जा रहा है, जिसमें आप द्वारा उठाई गई चिंताओं एवं सुझावों और हो चुकी संबंधित कार्रवाई तथा किए जा रहे अन्य मुख्य कार्यों का उल्लेख है। हम खाद्य सुरक्षा और देश के लोगों के स्वास्थ्य में आपकी रुचि और उत्साह की सराहना करते हैं।

आपका,

संलग्नक: उपरोक्त अनुसार  
अग्रवाल)

(पवन

डॉ. के. सी. अग्रवाल,  
59, जोन II, एम.पी नगर,  
भोपाल (मध्य प्रदेश)-462011