

Learning While Doing

रोगप्रतिकार शक्तीसाठी व्हिटॅमिन 'सी' बास्केट (Vitamin 'C' Basket For Immunity)

समस्या:

ज्या व्यक्तीची रोगप्रतिकार शक्ती चांगली ती व्यक्ती आजाराला लवकर बळी पडत नाही. कोव्हिड-१९ च्या काळात कमी रोगप्रतिकार क्षमता असलेल्या व्यक्तीस लवकर कोरोना संसर्गाची बाधा झाली.

प्रकल्प:

आम्ही गृह आरोग्य विभागामध्ये रोगप्रतिकार शक्ती वाढविण्यासाठी 'सी' व्हिटॅमिन आणि प्रोटीन असलेले खाद्यपदार्थ तयार केले. यात लिंबू लोणचे, आवळा कॅंडी, फ्लॉवर लोणचे, मेतकुट, नाचणी बिस्कीट आणि संत्री ज्यूस इ. लिंबू लोणचे, आवळा कॅंडी, फ्लॉवर लोणचे यांत 'सी' व्हिटॅमिन असते. आवळा कॅंडी पित्तनाशक देखील आहे. फ्लॉवरच्या लोणच्यात 'के' व्हिटॅमिन असल्याने हाडे बळकट होतात, त्वचा चांगली राहते. मेटकुटात विविध डाळी वापरल्यामुळे प्रथिने मिळतात. नाचणीच्या बिस्कीटांमधून व्हिटॅमिन अ,ब,क,ड,ई,के मिळतात. या सर्व खाद्यपदार्थांमुळे रोगप्रतिकार शक्ती वाढते आणि आरोग्य सुधारते. हे पदार्थ टिकण्यासाठी वाळविणे, खारविणे, मुरविणे, अन्नसंरक्षकाचा वापर इ. पद्धती वापरल्या.

एकूण खर्च:

१३०० रुपये

