

माइक्रोग्रीन्स, विविध सलाद एवं स्वास्थ्यवर्धक स्मूदी का प्रदर्शन

आयोजक : खाद्य एवं पोषण विभाग

दिनांक : 29 सितम्बर 2026

स्थान : शासकीय डी.बी. गर्ल्स पी.जी. कॉलेज, रायपुर

शासकीय डी.बी. गर्ल्स पी.जी. कॉलेज, रायपुर के खाद्य एवं पोषण विभाग द्वारा दिनांक 29 सितम्बर 2026 को पोषण जागरूकता तथा दैनिक भोजन में विविधता एवं स्वास्थ्यवर्धक विकल्पों को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से खाद्य प्रदर्शन गतिविधि का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम का प्रमुख आकर्षण माइक्रोग्रीन्स (Microgreens) का स्वतंत्र प्रदर्शन रहा। माइक्रोग्रीन्स को एक अलग खाद्य घटक के रूप में प्रस्तुत किया गया तथा विद्यार्थियों को इनके पोषण संबंधी महत्व और भोजन में इनके उपयोग की संभावनाओं से परिचित कराया गया।

इसके अतिरिक्त विभिन्न प्रकार की सलाद तैयार की गईं तथा उनके लिए अलग-अलग ड्रेसिंग का प्रयोग किया गया। इस गतिविधि का उद्देश्य प्रतिदिन एक ही प्रकार के भोजन को दोहराने के बजाय उसमें स्वाद, रंग, विविधता और आकर्षण लाना था। विभिन्न ड्रेसिंग के माध्यम से सामान्य सलाद को अधिक रुचिकर बनाने का व्यावहारिक प्रदर्शन किया गया।

कार्यक्रम में स्वास्थ्यवर्धक स्मूदी भी तैयार एवं प्रदर्शित की गई। इसके माध्यम से पौष्टिक खाद्य पदार्थों को दैनिक आहार में सुविधाजनक एवं स्वादिष्ट रूप में शामिल करने की संभावना को प्रदर्शित किया गया।

पूरी गतिविधि के दौरान खाद्य स्वच्छता, सुरक्षित भोजन, पोषण मूल्य, रचनात्मक प्रस्तुतीकरण तथा व्यावहारिक पाक-कौशल पर विशेष ध्यान दिया गया। छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए खाद्य पदार्थों की तैयारी, सजावट एवं प्रस्तुतीकरण में अपनी रचनात्मकता का प्रदर्शन किया।

यह आयोजन पोषण शिक्षा को व्यावहारिक अनुभव से जोड़ने की दिशा में एक सार्थक पहल रहा। गतिविधि के माध्यम से यह संदेश दिया गया कि स्वस्थ भोजन केवल पौष्टिक ही नहीं, बल्कि विविध, स्वादिष्ट और आकर्षक भी बनाया जा सकता है।

कार्यक्रम की प्रमुख झलकियाँ

- माइक्रोग्रीन्स का स्वतंत्र एवं आकर्षक प्रदर्शन।
- विभिन्न प्रकार की सलाद तैयार कर अलग-अलग ड्रेसिंग का प्रयोग।
- दैनिक भोजन में एकरूपता के स्थान पर विविधता एवं नवीनता लाने का संदेश।
- स्वास्थ्यवर्धक स्मूदी का प्रदर्शन।
- छात्राओं एवं शिक्षिकाओं की सक्रिय सहभागिता।
- खाद्य स्वच्छता, सुरक्षित भोजन एवं आकर्षक प्रस्तुतीकरण पर जोर।

कार्यक्रम की फोटो झलकियाँ



खाद्य एवं पोषण विभाग की टीम एवं कार्यक्रम में सहभागिता



खाद्य प्रदर्शनी एवं छात्राओं द्वारा व्यंजनों का प्रदर्शन



कार्यक्रम में प्राध्यापिकाओं एवं शिक्षिकाओं की सहभागिता



प्रदर्शनी में छात्राओं एवं आगंतुकों की सहभागिता

**खाद्य एवं पोषण विभाग
शासकीय डी.बी. गर्ल्स पी.जी. कॉलेज, रायपुर**