शासकीय/निमशासकीय बैठका, शासकीय कार्यक्रम व उपाहारगृहात (कॅन्टीनमध्ये) अल्पोपहार तसेच जेवण यामध्ये संतुलित आरोग्यदायी अन्नपदार्थांचा समावेश करणेबाबत.

महाराष्ट्र शासन

सार्वजनिक आरोग्य विभाग

शासन निर्णय क्रमांकः संकीर्ण -१०२६/प्र.क्र. ५०/असंसर्ग-१

१० वा मजला, गो. ते. रूग्णालय संकूल इमारत,

नवीन मंत्रालय, मुंबई - ४००००१.

दिनांक : ०२ सप्टेंबर, २०२६.

वाचा :-

१) सचिव, भारत सरकार, स्वास्थ अनुसंधान विभाग,स्वास्थ एवं परिवार कल्याण मंत्रालय,नवी दिल्ली दि. २४.०४.२०२४.

२) आहार तत्वे,राष्ट्रीय पोषण संस्था आणि भारतीय वैद्यकीय संशोधन परिषद, नवी दिल्ली, दि.२४.०४.२०२४.

प्रस्तावना:-

राज्यामध्ये मधुमेह, उच्च रक्तदाब, लठ्ठपणा, हृदयविकार तसेच इतर असंसर्गजन्य आजारांचे (Non-Communicable Diseases - NCDs) प्रमाण सातत्याने वाढत असून ही सार्वजनिक आरोग्यासमोरील गंभीर समस्या बनली आहे. बदलती जीवनशैली, बैठी कामाची पद्धत, वाढता ताणतणाव, असंतुलित आहार तसेच प्रक्रिया केलेल्या व अल्ट्रा-प्रोसेस्ड खाद्यपदार्थांचे वाढते सेवन ही या आजारांची प्रमुख कारणे आहेत. या आजारांमुळे व्यक्तीच्या आरोग्यावर, कार्यक्षमतेवर, उत्पादकतेवर आणि आरोग्यावरील खर्चावर प्रतिकूल परिणाम होत असून राज्याच्या सामाजिक व आर्थिक विकासावरही त्याचा विपरीत परिणाम होत आहे.

भारतीय संविधानाच्या अनुच्छेद ४७ नुसार नागरिकांचा पोषणस्तर उंचावणे, सार्वजनिक आरोग्य सुधारणे आणि जीवनमान उंचावणे ही राज्याची घटनात्मक जबाबदारी आहे. तसेच, भारतीय अन्न सुरक्षा व मानक प्राधिकरण (FSSAI) च्या Eat Right India उपक्रम, Fit India Movement, आयुष मंत्रालय तसेच भारतीय वैद्यकीय संशोधन परिषद-राष्ट्रीय पोषण संस्था (ICMR-NIN) यांनी संतुलित व पोषणमूल्ययुक्त आहाराला प्रोत्साहन देण्यावर विशेष भर दिला आहे.

या पार्श्वभूमीवर महाराष्ट्र शासनाने आरोग्य संवर्धनाच्या दृष्टीने आदर्श निर्माण करणे आवश्यक आहे. त्याअनुषंगाने शासकीय व निमशासकीय कार्यालयांमध्ये अधिकारी, कर्मचारी तसेच कार्यालयांना भेट देणाऱ्या नागरिकांसाठी आरोग्यदायी खाद्य उपलब्ध करून देणे आवश्यक आहे. राज्याचे भौगोलिक वैविध्य व वैविध्यपूर्ण खाद्य संस्कृती पाहता आरोग्यदायी आहारामध्ये संपूर्ण धान्ये किंवा मिलेट्स, पुरेसे प्रथिन, हंगामी भाज्या, फळे आणि मर्यादित साखर, मीठ व तेल यांचा समावेश असणे आवश्यक आहे. नाश्त्यासाठी भाज्यांचा वापर केलेले पोहे, इडली-सांबार, मोड आलेल्या कडधान्यासह उपमा, मोड आलेल्या कडधान्याची भेळ, मिलेट खिचडी, मिलेटचा वापर केलेले वाफवलेले पदार्थ, उकडलेली अंडी आणि फळे हे चांगले पर्याय ठरू शकतात. आरोग्यदायी अल्पोपहार म्हणून भाजलेले चणे, फळे, सुका मेवा, मोड आलेले कडधान्य चाट आणि नारळ पाणी यांचा समावेश करता येतो. दुपारचे किंवा रात्रीचे जेवण संतुलित थाळी स्वरूपात डाळ, भाजी, कोशिंबीर, दही, मिलेट भाकरी किंवा हातसडीचा तांदूळ आणि कमी तळलेले पदार्थ यांसह दिले जाऊ

शकते. या सर्वांचा विचार करुन बैठका, परिषद, कार्यशाळा, प्रशिक्षण कार्यक्रम आणि कार्यालयीन उपाहारगृहांमध्ये संतुलित, पोषणमूल्ययुक्त व स्थानिक आहारसंस्कृतीशी सुसंगत आरोग्यदायी खाद्यपदार्थांचे पर्याय उपलब्ध करून देणे, तसेच अल्ट्रा-प्रोसेस्ड, जास्त साखर, मीठ व अपायकारक चरबी असलेल्या पदार्थांचा वापर टप्प्याटप्प्याने कमी करणे गरजेचे आहे. यास्तव शासनामध्ये कार्यरत अधिकारी, कर्मचारी या मनुष्यबळ वर्गासाठी तसेच शासकीय, निमशासकीय कार्यालयांना भेट देणाऱ्या नागरिकांसाठी आरोग्यदायी आहाराचे वातावरण निर्माण करण्यासाठी संतुलित व पौष्टिक अन्नपदार्थांचा समावेश करण्याची बाब शासनाच्या विचाराधीन होती.

<u>शासन निर्णय :-</u>

शासनामध्ये कार्यरत अधिकारी, कर्मचारी वर्गासाठी तसेच शासकीय, निमशासकीय कार्यालयांना भेट देणाऱ्या नागरिकांमध्ये आरोग्यदायी आहाराच्या सवयी विकसित होण्यास प्रोत्साहन देणे, असंसर्गजन्य आजारांच्या प्रतिबंधास चालना देणे, तसेच निरोगी, कार्यक्षम आणि उत्पादक राज्य घडविण्यासाठी महाराष्ट्र शासनाच्या सर्व विभागांमध्ये आयोजित करण्यात येणाऱ्या बैठका, अधिकृत कार्यक्रम, प्रशिक्षण सत्रे, परिषद तसेच विभागीय कॅन्टीनमध्ये भोजन अथवा अल्पोपहारासाठी आरोग्यदायी मेनू यांचा समावेश असेल. त्यानुसार सर्व विभागांनी त्यांच्या अधिनस्त कार्यालये व विभागीय उपाहारगृहामध्ये आवश्यक ती कार्यवाही करून सदर व्यवस्थेची अंमलबजावणी करण्यात यावी.

२. महाराष्ट्र शासनाच्या सर्व कार्यालयांमध्ये आयोजित करण्यात येणाऱ्या बैठका, अधिकृत कार्यक्रम, प्रशिक्षण सत्रे, परिषद तसेच विभागीय उपाहारगृहांमध्ये पुरविण्यात येणाऱ्या अन्नपदार्थांसाठी आरोग्यदायी आहारासंबंधी मापदंड लागू करण्यात येत आहेत:-

२.१ राज्यातील सर्व शासकीय, निमशासकीय कार्यालयांमधील आयोजित बैठका, कार्यक्रम, प्रशिक्षण, परिषदा दरम्यान अल्पोपहार व भोजनासाठी आरोग्यदायी मेनू उपलब्ध करून देण्यात यावा.

२.२ सर्व शासकीय व निमशासकीय कार्यालयांच्या उपाहारगृहांमध्ये (कॅन्टीनमध्ये) देखील आरोग्यदायी मेनू उपलब्ध करून देणे आवश्यक राहील.

२.३ नवीन उपहार खानपान सेवा करारांमध्ये आरोग्यदायी मेनूची स्पष्ट तरतूद करण्यात यावी तसेच पोषणासंबंधी आवश्यक अटींचा समावेश करण्यात यावा. विभागीय उपाहारगृहामध्ये उपलब्ध मेनूच्या अंमलबजावणीवर देखरेख ठेवण्यासाठी संबंधित विभागामार्फत मेनू निरीक्षण समिती स्थापन करण्यात यावी. तसेच एक नोडल अधिकारी नियुक्त करण्यात यावा.

२.४ अन्न व औषध प्रशासन विभाग तसेच या विभागाच्या स्वच्छता मानांकन प्रणालीच्या समन्वयाने वेळोवेळी तपासणी (ऑडिट) करण्यात येईल. सदर उपक्रमाच्या प्रभावी अंमलबजावणीसाठी सर्व विभागांनी त्यांच्या अधिनस्त कार्यालयामध्ये आरोग्यदायी आहाराबाबत जनजागृती, प्रशिक्षण व आवश्यक सूचना देवून प्रभावी अंमलबाजावणी सुनिश्चित करावी.

२.५ सर्व उपाहार खानपान सेवाकरार आणि खरेदी करारांमध्ये अन्नपदार्थांचे पोषणमूल्य (nutritional content) दर्शविणे बंधनकारक राहील, अशी अट घालण्यात यावी, जेणेकरून कर्मचारीवर्गामध्ये

योग्य ती पोषणमुल्य दर्शक माहिती मिळेल व आरोग्याविषयी जागरूकता वाढण्यास मदत होईल. तसेच असंसर्गजन्य आजारांच्या जोखीम घटकांमध्ये घट होऊन कार्यक्षमता व उत्पादकतेत वाढ होण्यास सहाय्य होईल. सदर उपक्रम "निरोगी महाराष्ट्र" या उद्दिष्टाला चालना देणारा ठरेल.

२.६ आरोग्यदायी मेनूमध्ये ICMR-NIN व FSSAI यांच्या मार्गदर्शक तत्त्वांनुसार फळे, भाज्या, संपूर्ण धान्ये, मिलेट्स, कडधान्ये, कमी मीठ, कमी साखर व कमी तेल असलेले पदार्थ समाविष्ट करण्यात यावेत.

२.७ उपाहारगृहातील नियमांचे उल्लंघन झाल्यास अथवा विक्रेत्यांनी ठरवलेल्या मानकांचे पालन न करणे किंवा उपलब्ध करुन दिलेल्या अन्न पदार्थाची गुणवत्ता मानकाप्रमाणे नसल्यास, अशा बाबी उद्भवल्यास संबंधित विभागाने नियुक्त केलेल्या समित्यांमार्फत योग्य ते कारणमिमांसासह पुढील कार्यवाही करण्याची जबाबदारी असेल.

२.८ सदर शासन निर्णयाची अंमलबजावणी महाराष्ट्र शासनाचे सर्व विभाग, आयुक्तालये, संचालनालये, जिल्हाधिकारी कार्यालये, जिल्हा परिषद, महानगरपालिका/नगरपालिका,शासकीय प्रशिक्षण संस्था, शासन अनुदानित स्वायत्त संस्था तसेच सर्व शासकीय उपाहारगृहे यांना लागू राहतील.

२.९ या निर्णयात निश्चित केलेल्या आहारविषयक मार्गदर्शक सूचना, निकष व निर्णयाची तंतोतंत अंमलबजावणी करण्याची जबाबदारी तसेच आहारतज्ज्ञांचे मार्गदर्शन घेऊन उपाहारगृहातील आहाराची गुणवत्ता व पोषणमूल्ये कायम राखण्याची जबाबदारी संबंधित विभागातील कार्यालय प्रमुखांची राहील.

३. सदर उपक्रमानुसार सुस्पष्टतेसाठी शासकीय उपहारगृहात पर्याय म्हणून ठेवावयाचे खाद्यपदार्थ शासन निर्णय सोबतच्या परिशिष्ट-अ मध्ये दर्शविलेले आहे.

४. सदर शासन निर्णय महाराष्ट्र शासनाच्या www.maharashtra.gov.in या संकेतस्थळावर उपलब्ध करण्यात आला असून त्याचा संकेताक २०२६०९०२१६५२३५०२१७ असा आहे. हा शासन निर्णय डिजीटल स्वाक्षरीने साक्षांकित करुन काढण्यात येत आहे.

महाराष्ट्राचे राज्यपाल यांच्या आदेशानुसार व नावाने,

Digitally signed by RAJASHREE RAHUL SARANG
Date: 2026.09.02 17:17:00 +05'30'

(राजश्री सारंग)
उप सचिव, महाराष्ट्र शासन

प्रत,

१. मा. राज्यपाल यांचे सचिव, राजभवन मुंबई.
२. मा. मुख्यमंत्री यांचे अपर मुख्य सचिव, मंत्रालय, मुंबई.
३. मा. उपमुख्यमंत्री यांचे सचिव, मंत्रालय, मुंबई.
४. मा. मंत्री (सा.आ.) यांचे खाजगी सचिव, मंत्रालय, मुंबई.
५. मा. राज्यमंत्री (सा.आ.) यांचे खाजगी सचिव, मंत्रालय, मुंबई.

६. मा. मुख्य सचिव, महाराष्ट्र राज्य यांचे स्वीय सहाय्यक, मंत्रालय, मुंबई.
७. प्रधान सचिव / सचिव, सार्वजनिक आरोग्य विभाग यांचे स्वीय सहाय्यक, मंत्रालय, मुंबई.
८. प्रधान सचिव / सचिव, वैद्यकीय शिक्षण व औषधी द्रव्ये विभाग यांचे स्वीय सहाय्यक, मंत्रालय, मुंबई.
९. प्रधान सचिव, नगर विकास विभाग यांचे स्वीय सहाय्यक, मंत्रालय, मुंबई.
१०.प्रधान सचिव/सचिव, महिला व बालविकास यांचे स्वीय सहाय्यक, मंत्रालय, मुंबई.
११.प्रधान सचिव/सचिव, ग्राम विकास विभाग यांचे स्वीय सहाय्यक, मंत्रालय, मुंबई.
१२.प्रधान सचिव/सचिव, प.दु.म. विभाग यांचे स्वीय सहाय्यक, मंत्रालय, मुंबई.
१३.अ.मु.स. /प्रधान सचिव/सचिव, महसूल व वन विभाग यांचे स्वीय सहाय्यक, मंत्रालय, मुंबई.
१४.प्रधान सचिव/सचिव, पाणीपुरवठा वस्वच्छता विभाग यांचे स्वीय सहाय्यक, मंत्रालय, मुंबई.
१५.प्रधान सचिव/सचिव, शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग यांचे स्वीय सहाय्यक, मंत्रालय, मुंबई.
१६.आयुक्त, आरोग्य सेवा तथा अभियान संचालक, राष्ट्रीय आरोग्य अभियान, मुंबई.
१७.आयुक्त, अन्न व औषध प्रशासन, मुंबई.
१८.आयुक्त, शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग, पुणे.
१९.संचालक, आरोग्य सेवा, मुंबई/पुणे.
२०.संचालक, वैद्यकीय शिक्षण व संशोधन, मुंबई.
२१.संचालक, हाफकिन संशोधन व शिक्षण संस्था, मुंबई.
२२.संचालक, राष्ट्रीय विषाणू विज्ञान संस्था, पुणे.
२३.राष्ट्रीय रोग नियंत्रण केंद्र, (NCDC), दिल्ली.
२४.विभागीय संचालक, केंद्रीय आरोग्य व कुटुंब कल्याण विभाग, आकुर्डी, पुणे.
२५.उपसंचालक, राज्य सार्वजनिक आरोग्य प्रयोगशाळा, पुणे.
२६.विभाग प्रमुख, बालरोग विभाग, बी.जे. शाकीय वैद्यकीय महाविद्यालय, पुणे.
२७.विभाग प्रमुख, सुक्ष्मजीवशास्त्र विभाग, बी.जे. शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालय, पुणे.
२८.विभाग प्रमुख स्त्रीरोग विभाग, बी.जे. शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालय, पुणे.
२९.मुख्य आरोग्य अधिकारी, बृहन्मुंबई मनपा तसेच, राज्यातील सर्व महानगरपालिका/नगरपालिका/नगरपरिषदा.
३०.अध्यक्ष, इंडियन मेडीकल असोसिएशन, महाराष्ट्र राज्य.
३१.अध्यक्ष, इंडियन पेडीयाट्रीक असोसिएशन, महाराष्ट्र राज्य.
३२.सर्व जिल्हाधिकारी.
३३.सर्व मुख्य कार्यकारी अधिकारी, जिल्हा परिषद.
३४.सहसंचालक, आरोग्य सेवा (हि.ह.व.ज.रो.) पुणे-०६.
३५.सर्व सहसंचालक, (आरोग्य सेवा), सार्वजनिक आरोग्य विभाग.
३६.उपसंचालक सर्व परिमंडळे, सार्वजनिक आरोग्य विभाग.
३७.सर्व अधिष्ठाता, शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालये.
३८.सर्व जिल्हा शल्य चिकित्सक.
३९.उपमुख्य कार्यकारी अधिकारी (ग्रामपंचायत), सर्व जिल्हापरिषद.
४०.सर्व जिल्हा आरोग्य अधिकारी.
४१.सार्वजनिक आरोग्य विभागातील सर्व कार्यासने.
४२.निवडनस्ती (असंसर्गजन्य आजार-१).

(शासन निर्णय संकीर्ण -१०२६/प्र.क्र.५०/असंसर्ग-१, दि.०२.०९.२०२६ चे सहपत्र)

परिशिष्ट अ

शासकीय/ निमशासकीय संस्थामधील बैठका, कार्यक्रम, प्रशिक्षण संस्था, परिषदा आणि उपहारगृहात आरोग्यदायी आहार लागू करण्यासाठी खालील पर्याय सूचविण्यात येत आहे:-

अल्पकालीन बैठकांसाठी (चहा/अल्पोपहार)	**अर्धदिवसीय / पूर्णदिवसीय कार्यक्रमांसाठी (दुपारचे /रात्रीचे जेवण)**
• हंगामी फळे (केळी, सफरचंद, पेरू,पपई इ.) • भाजलेले/उकडलेले हरभरे / शेंगदाणे (कमी मीठाचे) • संपूर्ण धान्य किंवा भरड धान्य • मोड आलेल्या कडधान्यांची कोशिंबीर • उकडलेल्या मक्याचे दाणे • भरडधान्य, विविध पोष्टीक पिठांचे थालीपीठ • भाज्यांचा उपमा,पुरेसे प्रथिने (डाळ, मोड आलेले धान्य,)मोसमी भाज्या • भाज्या घातलेले पोहे • इडली-सांबार • मोड आलेल्या धान्यासह उपमा • भरड धान्याची खिचडी, उकडलेली अंडी, भाजलेले चणे,सुका मेवा आणि बिया, फ्रुट सॅलड इत्यादी <u>पेये</u> • नारळाचे पाणी, ताक, सोलकढी • मल्टीग्रेन / मिलेट,साधे दूध / ताक (साखरविरहित), • लिंबूपाणी (कमी साखर,/ गुळासह) • ग्रीन टी / हर्बल टी (साखरविरहित) • दही.	• ज्वारी / बाजरी / नाचणीची भाकरी / मल्टीग्रेन चपाती • तपकिरी किंवा हाताने कांडलेला तांदूळ • डाळ / उसळ, • एक पालेभाजी • एक हंगामी भाजी (कमी तेलातील) • दही / ताक • कोशिंबीर (काकडी, गाजर, टोमॅटो, बीट इ) • मिठाईऐवजी एक फळ, कमी तेलातील खिचडी,कमी गुळ असलेली गव्हाची लापशी • भाज्यांचा पुलाव • शुध्द पनीर • मोड आलेल्या कडधान्यांची आमटी • सॅलड • वाफवलेले मासे, व्यवस्थित शिजलेले चिकन/मटण,इत्यादी

****