केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड

(शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन एक स्वायत्त संगठन)

CENTRAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION

(An Autonomous Organisation Under the Ministry of Education, Govt. of India)

केमाशिबो /निदेशक (शैक्ष)/2025 दिनांक :15.07.2025

परिपत्र सं: शैक्ष.-45/2025

केमाशिबो से संबद्ध सभी विद्यालयों के प्रमुख

विषय: विद्यालय में "ऑइल बोर्ड्स (वसा पटल)" की स्थापना एवं विद्यार्थियों के बीच स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देने के संबंध में।

प्रधानाचार्य,

यह शुगर बोर्ड्स (शर्करा पटल) से संबंधित दिनांक: 14.05.2025 के पिछले परिपत्र सं. शैक्ष-26/2025 के क्रम में है।

आँकड़े यह दर्शाते हैं कि वयस्कों और बच्चों दोनों में मोटापा तेज़ी से बढ़ रहा है। एनएफएचएस-5 (2019-21) के अनुसार, शहरी क्षेत्रों में पाँच में से एक वयस्क अधिक वजन या मोटापे से ग्रस्त हैं। 2025 में प्रकाशित द लैंसेट जीबीडी 2021 मोटापा पूर्वानुमान अध्ययन के अनुसार, भारत में अधिक वजन और मोटे वयस्कों की संख्या 2021 में 18 करोड़ से बढ़कर 2050 तक 44.9 करोड़ होने का अनुमान है, जिससे यह वैश्विक स्तर पर दूसरा सबसे बड़ा भार वाला देश बन जाएगा। बाल्यावस्था में मोटापे का बढ़ना मुख्यतः आहार संबंधी खराब आदतों और कम शारीरिक गतिविधि के कारण होता है।

उपर्युक्त को ध्यान में रखते हुए, सभी विद्यालयों

को अपने विद्यार्थियों और कर्मचारियों को निम्नलिखित तरीकों से जागरूक करना चाहिए:

i सार्वजनिक क्षेत्रों (कैफेटेरिया,लॉबी,बैठक कक्ष और अन्य सार्वजनिक स्थानों) में **तेल बोर्ड पटल(वसा पटल प्रदर्शनी)(डिजिटल/स्थिर पोस्टर,आदि)लगाना** ताकि हानिकारक उपभोग के बारे में जागरूकता बढ़ाई जा सके।

ii मोटापे से लड़ने के दैनिक अनुस्मारक को सुदृढ़ करने के लिए **सभी आधिकारिक लेखन- सामग्री (पत्र शीर्ष (लेटरहेड), लिफाफे, नोटपैड, फ़ोल्डर, आदि) और प्रकाशनों पर स्वास्थ्य संदेश छापना।**

iii पौष्टिक, स्वास्थ्यवर्धक भोजन विकल्पों (अधिक फल, सब्जियां और कम वसा वाले विकल्प, तथा शर्करा युक्त पेय और उच्च वसा वाले स्नैक्स की उपलब्धता को सीमित करके) और गतिविधि पहलों (जैसे सीढ़ियों के उपयोग को प्रोत्साहित करना, छोटे व्यायाम अंतराल का आयोजन करना, और पैदल चलने के मार्गों की सुविधा प्रदान करना) की उपलब्धता के माध्यम से विद्यालयों में **स्वस्थ भोजन और शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देना।**

'एकीकृत कार्यालय परिसर, सेक्टर - 23, द्वारका, नई दिल्ली - 110077'
'Integrated Office Complex, Sector - 23, Dwarka, New Delhi - 110077'

फ़ोन/Telephone: 011-24050612 वेबसाइट/Website: http://cbseacademic.nic.in ईमेल/e-mail: directoracad.cbse@nic.in

ऐसे बोर्डो (पटलों) के कुछ नमूने अनुलग्नक-I में दिए गए हैं, और विद्यालय अपनी आवश्यकताओं के अनुसार इनका निर्माण कर सकते हैं। विद्यालय के विद्यार्थियों को अनुभवात्मक अधिगम के एक भाग के रूप में ऐसे बोर्ड (पटल) तैयार करने के लिए प्रेरित किया जा सकता है। पोस्टर, वीडियो आदि सहित प्रासंगिक आईईसी सामग्री एफएसएसएआई के आधिकारिक यू-ट्यूब चैनल पर उपलब्ध है।

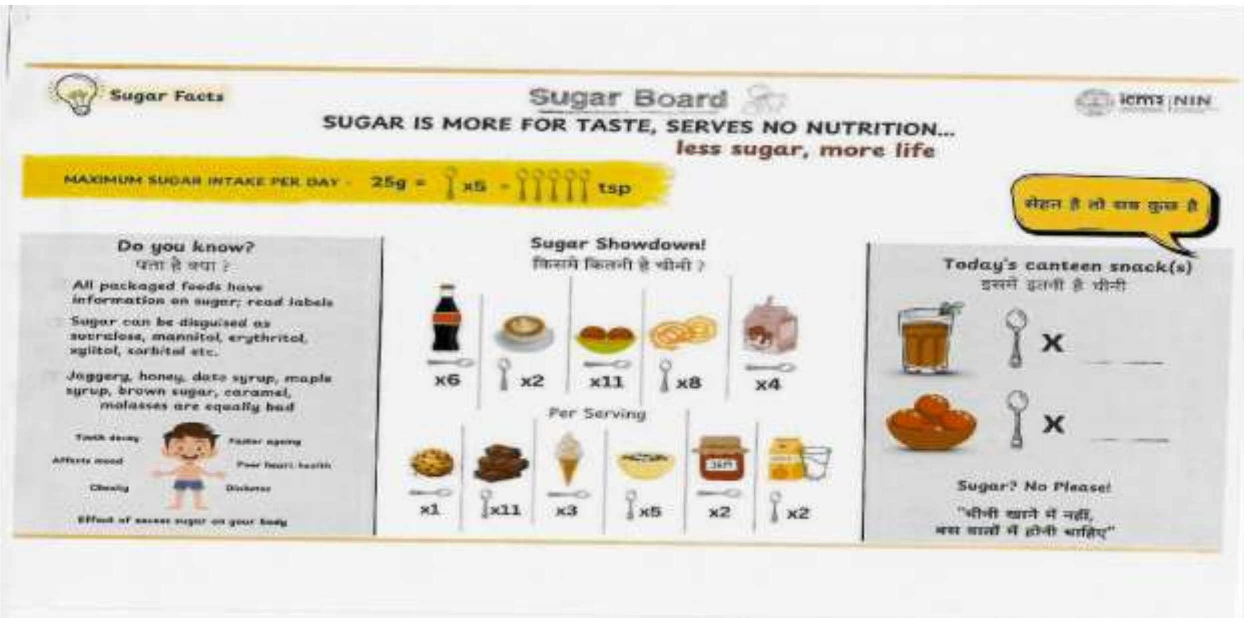
इस पहल के बारे में अधिक जानकारी के लिए, विद्यालय iec@fssai.gov.in पर ईमेल के माध्यम से भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण से संपर्क कर सकते हैं।

उपर्युक्त को ध्यान में रखते हुए, आपसे अनुरोध है कि इस संबंध में आवश्यक कदम उठाएँ ताकि एक स्वस्थ विद्यालयी वातावरण को बढ़ावा मिले और बच्चों का कल्याण सुनिश्चित हो।

शुभकामनाओं सहित,

(डॉ. प्रज्ञा एम. सिंह)
निदेशक (शैक्षणिक)

अनुलग्नक-I



'एकीकृत कार्यालय परिसर, सेक्टर - 23, द्वारका, नई दिल्ली - 110077'
'Integrated Office Complex, Sector - 23, Dwarka, New Delhi - 110077'
फ़ोन/Telephone: 011-24050612 वेबसाइट/Website: http://cbseacademic.nic.in ईमेल/e-mail: directoracad.cbse@nic.in

'एकीकृत कार्यालय परिसर, सेक्टर - 23, द्वारका, नई दिल्ली - 110077'
'Integrated Office Complex, Sector - 23, Dwarka, New Delhi - 110077'

फ़ोन/Telephone: 011-24050612 वेबसाइट/Website: http://cbseacademic.nic.in ईमेल/e-mail: directoracad.cbse@nic.in

'एकीकृत कार्यालय परिसर, सेक्टर - 23, द्वारका, नई दिल्ली - 110077'
'Integrated Office Complex, Sector - 23, Dwarka, New Delhi - 110077'
फ़ोन/Telephone: 011-24050612 वेबसाइट/Website: http://cbseacademic.nic.in ईमेल/e-mail: directoracad.cbse@nic.in

fssai
OIL BOARD
Recommended limit
One should consume only
27-30 gms of fat/day
Which food contains how much oil?
1 Samosa (100 g)
17 gms of fat.
2 kachoris (40 g)
10 gms of fat.
1 Vadapav (127 g)
10 gms of fat.
1 Vada (71 g)
10 gms of fat.
10 Pakoras (130 g)
14 gms of fat.
Banana Chips (28 g)
14 gms of fat.
French Fries (117 g)
17 gms of fat.
1 Burger (247 g)
31 gms of fat.
4 Slices Pizza (428g)
40 gms of fat.
Less Oil, More Life

प्रतिलिपि:- नीचे दर्शाए गए संबंधित निदेशालयों, संगठनों और संस्थानों के प्रमुखों को उनके अधिकार क्षेत्र के अंतर्गत सभी विद्यालयों में सूचना प्रसारित करने के अनुरोध सहित:

1. आयुक्त, केंद्रीय विद्यालय संगठन, 18 संस्थागत क्षेत्र, शहीद जीत सिंह मार्ग, नई दिल्ली-16
2. आयुक्त, नवोदय विद्यालय समिति, बी-15, सेक्टर-62, संस्थागत क्षेत्र, नोएडा-201309
3. सचिव, एकलव्य मॉडल आवासीय विद्यालय (ईएमआरएस), जनजातीय कार्य मंत्रालय, भारत सरकार
4. सचिव, सैनिक स्कूल सोसाइटी, कमरा नं. 101, डी-1 विंग, सेना भवन, नई दिल्ली-110001
5. अध्यक्ष, ओडिशा आदर्श विद्यालय संगठन, एन-1/9, दूरदर्शन केंद्र के पास, पोस्ट ऑफिस सैनिक स्कूल नयापल्ली, भुवनेश्वर, ओडिशा-751005
6. शिक्षा निदेशक, शिक्षा निदेशालय, एनसीटी दिल्ली सरकार, पुराना सचिवालय, दिल्ली-110054
7. निदेशक जन अनुदेश (स्कूल), राज्य संघ क्षेत्र सचिवालय, सेक्टर 9, चंडीगढ़-160017
8. शिक्षा निदेशक, सिक्किम सरकार, गंगटोक, सिक्किम –737101
9. स्कूल शिक्षा निदेशक, अरुणाचल प्रदेश सरकार, ईटानगर –791111
10. स्कूल शिक्षा निदेशक, सरकार अंडमान और निकोबार द्वीप समूह, पोर्ट ब्लेयर-744101
11. स्कूल शिक्षा निदेशक, लद्दाख, कमरा न. 101-102 , ग्राउंड फ्लोर, सचिवालय परिषद, कुर्बाथंग, कार्गिल-लद्दाख
12. निदेशक स्कूल शिक्षा, आंध्र प्रदेश, तृतीय तल, बी ब्लॉक, आंजनेय टावर्स,वीटीपीएस रोड, भीमराजु गुट्टा, इब्रहीमपटनम, आंध्र प्रदेश-521456
13. निदेशक, झारखंड शिक्षा प्रोजेक्ट परिषद, पुराना एचईसी हाई स्कूल, जेएससीए स्टेडियम रोड, जगन्नाथपुर, सैक्टर-III, धुर्वा, रांची- 834004 (झारखंड)
14. जल सेना शिक्षा सोसाएटी, डीटीई जल सेना, जल सेना मुख्यालय, रक्षा मंत्रालय, वेस्ट ब्लॉक-वी, आर.के. पुरम, नई दिल्ली-110066
15. अवर महानिदेशक, आर्मी एडुकेशन, ए-विंग, सेना भवन, डीएचक्यू, पीओ, नई दिल्ली-110001
16. सचिव एडब्ल्यूईएस, रक्षा मंत्रालय (आर्मी) का एकीकृत मुख्यालय, एफडीआरसी बिल्डिंग नं. 202, शंकर विहार (एपीएस के पास), दिल्ली कैंट-110010
17. अध्यक्ष केमाशिबो के उप सचिव
18. के.मा.शि.बो. के सचिव/परीक्षा नियंत्रक/सभी निदेशक
19. के.मा.शि.बो. के सभी क्षेत्रीय निदेशको /क्षेत्रीय अधिकारियों को इस परिपत्र को उनके संबंधित क्षेत्रों में बोर्ड के संबद्ध विद्यालयों के सभी प्रमुखों को भेजने के अनुरोध सहित।
20. के.मा.शि.बो. सभी संयुक्त सचिव/उप सचिव/प्रधान निजी सचिव/वरिष्ठ निजी सचिव/अवर सचिव/सहायक सचिव
21. उत्कृष्टता केंद्र, के.मा.शि.बो. के सभी प्रमुख/प्रभारी
22. आईटी इकाई के प्रभारी को इस परिपत्र को के.मा.शि.बो. शैक्षणिक वेबसाइट पर प्रस्तुत करने के अनुरोध सहित
23. पुस्तकालय के प्रभारी
24. रिकॉर्ड फ़ाइल

'एकीकृत कार्यालय परिसर, सेक्टर - 23, द्वारका, नई दिल्ली - 110077'
'Integrated Office Complex, Sector - 23, Dwarka, New Delhi - 110077'
फ़ोन/Telephone: 011-24050612 वेबसाइट/Website: http://cbseacademic.nic.in ईमेल/e-mail: directoracad.cbse@nic.in