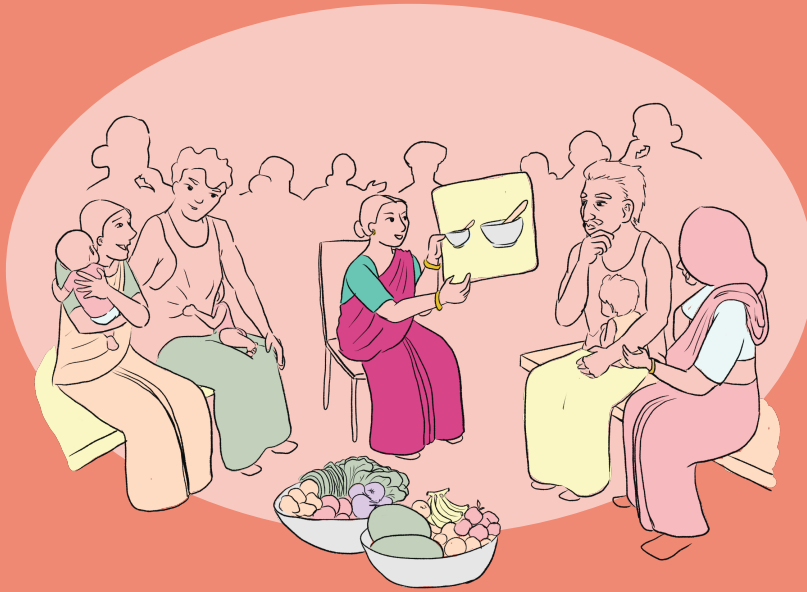


सेवापुरी विकास अभियान

पोषण क्षेत्र

एसबीसीसी सामग्री



पोषण क्षेत्र

इस क्षेत्र में शामिल किए जाने वाले **प्राथमिक विषय** हैं-

- > 6-23 महीने की उम्र के बच्चों के लिए ऊपरी आहार का आयोजन
- > 6 महीने से कम उम्र के बच्चों के लिए स्तनपान सुनिश्चित करना

यह एसबीसीसी टूलकिट लाभार्थियों को **संदेश और सरल कार्यक्रम / हस्तक्षेप** प्रदान करता है, ताकि उन्हें इसमें शामिल किया जा सके तथा स्वास्थ्य और पोषण सेवाओं का अनुपालन करने के लिए प्रेरित किया जा सके। इन प्रोटोकॉल और संदेशों को **व्यवहार परिवर्तन में विशेषज्ञता** के साथ बनाया गया है और प्रभावी सामुदायिक परिवर्तन के लिए निर्दिष्ट क्षेत्र में इसका पालन किया जाना चाहिए।

स्वास्थ्य और पोषण संबंधी विषयों के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए कृपया **एमसीपी कार्ड, आशा टूलकिट एचबीवाईसी और आइएलए मॉड्यूल और आशा मॉड्यूल 6 और 7** देखें।

जब आप क्षेत्र में लाभार्थियों के साथ बातचीत कर रहे हों, तो **टूलकिट को अपने साथ ले जाएं**, ताकि आप उन्हें परिचालन योजना में सूचित किया गया संदेश (पोस्टर) दिखा सकें।

इस दस्तावेज़ में, **एफएलडब्ल्यू शब्द** का उपयोग तीन प्रकार के स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं यानी आशा, एएनएम और आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को दर्शाता है।

"क्या आप जानती हैं की आपके नवजात शिशु के लिए सबसे बढ़िया खुराक क्या है?"

"6 महीने तक की उम्र के बच्चों के लिए माँ का दूध सबसे अधिक लाभदायक है। इसमें वह सारे पौष्टिक गुण हैं जो बच्चे के लिए ज़रूरी हैं।"

"ध्यान रखें की पहले 6 महीने तक बच्चे को सिर्फ और सिर्फ माँ का दूध ही पिलायें।"

मैसेजिंग हस्तक्षेप - 1

"क्या आप जानती हैं की आपके नवजात शिशु के लिए सबसे बढ़िया खुराक क्या है?"

"6 महीने तक की उम्र के बच्चों के लिए माँ का दूध सबसे अधिक लाभदायक है। इसमें वह सारे पौष्टिक गुण हैं जो बच्चे के लिए ज़रूरी हैं।"

"ध्यान रखें की पहले 6 महीने तक बच्चे को सिर्फ और सिर्फ माँ का दूध ही पिलायें।"



संदेश का वितरण -

ग्रूप मैसेज को सभी मंचों, जैसे टीकाकरण दिवस, आंगनवाडी गतिविधियों, स्वास्थ्य कार्यक्रमों में साझा किया जाएगा।

परिचालन योजना -

- 1 एफएलडब्ल्यू को **स्क्रिप्ट** और उसके **उपयोग पर ट्रेनिंग** दी जाएगी।
- 2 स्क्रिप्ट का उपयोग **6 महीने से कम उम्र के बच्चों** के अभिभावकों के साथ सभी सामूहिक स्वास्थ्य आयोजनों के दौरान किया जाना चाहिए।

बढ़ते बच्चे के लिए उत्तम आहार

6 महीने से अधिक उम्र के बच्चों के लिए सिर्फ माँ का दूध काफी नहीं है। बच्चे के सही मानसिक और शारीरिक विकास के लिए घर पे बना अलग-अलग तरह का खाना जैसे हरी पत्तेदार सब्जियां, मांस, अंडे, और फल आदि ज़रूरी हैं।

बच्चे को ऊपरी आहार ना मिलने के परिणाम



अलग-अलग प्रकार के ऊपरी आहार की कमी होने से बच्चे होते हैं चिड़चिड़े, कमज़ोर, मंद, और आसानी से बीमार। अपने बच्चे को रोज़ाना घर पर बना संतुलित आहार यानी हरी सब्जियों, अंडे, मांस, और फलों से भरपूर भोजन दें।

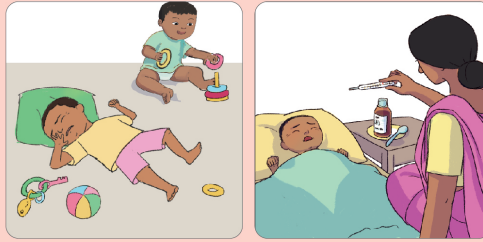
6 महीने की उम्र से बच्चे को घर में जो विभिन्न प्रकार का खाना बनता है वो ज़रूर खिलाएँ।

मैसेजिंग हस्तक्षेप - 2

बढ़ते बच्चे के लिए उत्तम आहार

6 महीने से अधिक उम्र के बच्चों के लिए सिर्फ माँ का दूध काफी नहीं है। बच्चे के सही मानसिक और शारीरिक विकास के लिए घर पे बना अलग-अलग तरह का खाना जैसे हरी पत्तेदार सब्जियाँ, मांस, अंडे, और फल आदि ज़रूरी हैं।

बच्चे को ऊपरी आहार ना मिलने के परिणाम



अलग-अलग प्रकार के ऊपरी आहार की कमी होने से बच्चे होते हैं चिड़चिड़े, कमज़ोर, मंद, और आसानी से बीमार। अपने बच्चे को रोज़ाना घर पर बना संतुलित आहार यानी हरी सब्जियों, अंडे, मांस, और फलों से भरपूर भोजन दें।

6 महीने की उम्र से बच्चे को घर में जो विभिन्न प्रकार का खाना बनता है वो ज़रूर खिलाएँ।



संदेश का वितरण -

एफएलडब्ल्यू द्वारा गृह भ्रमण/एचबीवाईसी विज़िट के दौरान **परिवार के सदस्यों** की काउंसलिंग की जाएगी।

परिचालन योजना -

- 1 एफएलडब्ल्यू को सहायक सामग्री और उसके **उपयोग पर ट्रेनिंग** दी जाएगी। उन्हें गृह भ्रमण के दौरान इसे अपने साथ रखना होगा।
- 2 **6 महीने से अधिक उम्र के बच्चों** के यहां हर गृह भ्रमण दौरे पर एफएलडब्ल्यू सहायक सामग्री का इस्तेमाल करेंगी-
 - > पहली विज़िट के दौरान - पूरा संदेश प्रदान करें
 - > फ़ॉलो उप विज़िट के दौरान - संदेश को दोहराएं

क्या भोजन सिर्फ भूख मिटाता है?

नहीं। भूख भले ही पेट में महसूस हो परन्तु खाने की ज़रूरत बच्चे के पूरे शरीर को होती है। अच्छा भोजन वो है जो पेट के साथ दुसरे शरीर के हिस्से - जैसे दिमाग, हड्डियां और दिल-को भी संतुष्टि दे।



अनाज और कंद-मूल



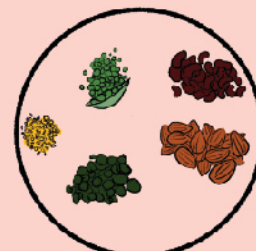
दूध से बनी चीज़ें



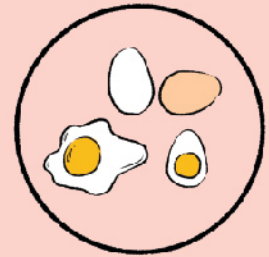
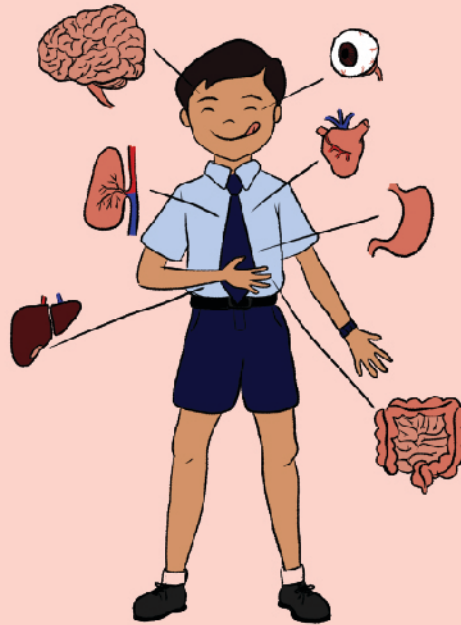
हरी सब्जियाँ और मौसमी पीले या नारंगी फल



अन्य फल और सब्जी



दाल, मेवे और फलियाँ



अंडे



मांस और मछली

विभिन्न प्रकार का खाना न खाने से बच्चे के तन और मन की ज़रूरतें अधूरी रह जाती हैं।

6 महीने की उम्र से बच्चे को घर में जो विभिन्न प्रकार का खाना बनता है वो ज़रूर खिलाएँ।

मैसेजिंग हस्तक्षेप - 3

क्या भोजन सिर्फ भूख मिटाता है?

नहीं! भूख भले ही पेट में महसूस हो परन्तु खाने की ज़रूरत बच्चे के पूरे शरीर को होती है। अच्छा भोजन वो है जो पेट के साथ दूसरे शरीर के हिस्से - जैसे दिमाग, हड्डियां और दिल-को भी संतुष्टि दे।

विभिन्न प्रकार का खाना न खाने से बच्चे के तन और मन की ज़रूरतें अधूरी रह जाती हैं।

6 महीने की उम्र से बच्चे को घर में जो विभिन्न प्रकार का खाना बनता है वो ज़रूर खिलाएँ।

NITI Aayog

संदेश का वितरण -

एफएलडब्ल्यू द्वारा गृह भ्रमण/एचबीवाईसी विज़िट के दौरान परिवार के सदस्यों की काउंसलिंग की जाएगी।

परिचालन योजना -

- 1 एफएलडब्ल्यू को सहायक सामग्री और उसके **उपयोग पर ट्रेनिंग** दी जाएगी। उन्हें गृह भ्रमण के दौरान इसे अपने साथ रखना होगा।
- 2 **6 महीने से अधिक उम्र के बच्चों** के यहां हर गृह भ्रमण दौरे पर एफएलडब्ल्यू सहायक सामग्री का इस्तेमाल करेंगी-
 - > पहली विज़िट के दौरान - पूरा संदेश प्रदान करें
 - > फ़ॉलो उप विज़िट के दौरान - संदेश को दोहराएं

"अच्छा, आप बताएं, आप को पोषण की ज़रूरत क्यों होती है?"

"अच्छा, और एक बच्चे को अच्छे पौष्टिक भोजन की ज़रूरत क्यों होती है?"

"आपके और मेरी उम्र के इंसान को भोजन की ज़रूरत होती है सेहत बनाये रखने के लिए। पर एक बढ़ते बच्चे को भोजन की ज़रूरत होती है सही शारीरिक और मानसिक विकास के लिए।

जीवन के इस ज़रूरी पड़ाव पर अपने बच्चे को सही मात्रा में पौष्टिक भोजन ज़रूर खिलायें। "



NITI Aayog

मैसेजिंग हस्तक्षेप - 4



"अच्छा, आप बताएं, आप को पोषण की ज़रूरत क्यों होती है?"

"अच्छा, और एक बच्चे को अच्छे पौष्टिक भोजन की ज़रूरत क्यों होती है?"

"आपके और मेरी उम्र के इंसान को भोजन की ज़रूरत होती है सेहत बनाये रखने के लिए। पर एक बढ़ते बच्चे को भोजन की ज़रूरत होती है सही शारीरिक और मानसिक विकास के लिए।

जीवन के इस ज़रूरी पड़ाव पर अपने बच्चे को सही मात्रा में पौष्टिक भोजन ज़रूर खिलायें। "

संदेश का वितरण -

ग्रुप मैसेज को सभी मंचों, जैसे टीकाकरण दिवस, आंगनवाड़ी गतिविधियों, स्वास्थ्य कार्यक्रमों में साझा किया जाएगा।

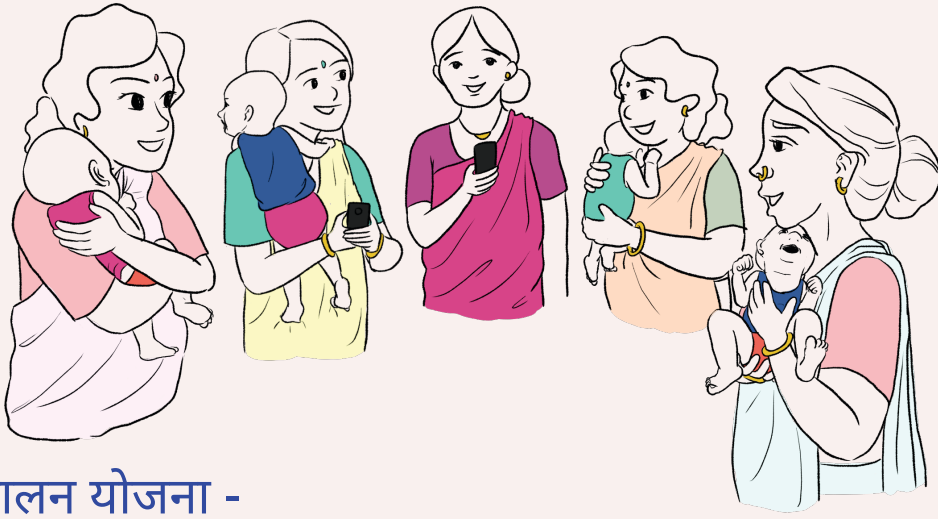
परिचालन योजना -

- 1 एफएलडब्ल्यू को **स्क्रिप्ट** और उसके **उपयोग पर ट्रेनिंग** दी जाएगी।
- 2 **स्क्रिप्ट** का उपयोग **6 महीने से कम उम्र के बच्चों** के अभिभावकों के साथ सभी सामूहिक स्वास्थ्य आयोजनों के दौरान किया जाना चाहिए।

कार्य उन्मुख हस्तक्षेप - 1

विवरण -

समान आयु वर्ग के बच्चों की माताओं के बीच सहकर्मी समूह नेटवर्क की स्थापना की जाएगी, जिससे ऊपरी आहार की विधियों (जैसे की भूख के संकेतों को समझना) के बारे में चर्चा और प्रोत्साहन किया जा उसके। आंगनवाड़ी केंद्र पर समूह की बैठकें हो सकती हैं। आशा या आंगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा जल्दी बातचीत करने के लिए व्हाट्सएप या एसएमएस समूह भी बनाएं जा सकते हैं।



परिचालन योजना -

- 1 आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, एएनएम और आशा को **समूहों की स्थापना** करने के लिए और **समूह सहभागिता** को बढ़ावा देने के लिए ट्रेनिंग दी जाएगी।



- 2 आशा, माताओं की पहचान करेगी और उनके **बच्चों की उम्र** के आधार पर समूह बनाएंगी (6 महीने से नीचे, 6-11 महीने, 12-23 महीने)
> आशा, एएनएम/आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के सहयोग से **मासिक आधार** पर समूहों के मिलने कि व्यवस्था करेगी (टीकाकरण दिवस गतिविधियों के बाद किया जा सकता है)। इसमें ऊपरी आहार पर जानकारी प्रदान करेगी और सुनिश्चित करेगी कि ग्रुप बैठक सभी के लिए **संवादात्मक और आकर्षक** हो।

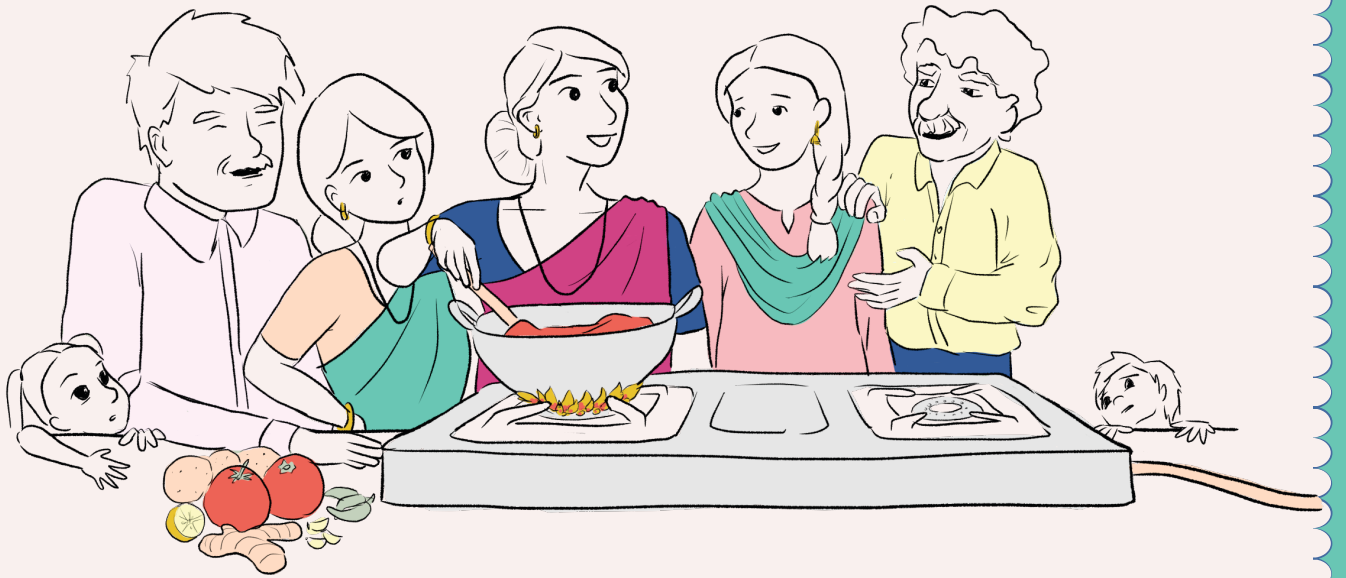
- > स्मार्टफोन तक पहुंच रखने वाली महिलाओं को एएनएम और आशा सहित एक **व्हाट्सएप ग्रुप** में जोड़ा जा सकता है। इस समूह का उपयोग, अगले मीटअप तक प्रश्नों के जवाब देने और चर्चाओं को सुविधाजनक बनाने के लिए किया जाएगा।



कार्य उन्मुख हस्तक्षेप - 2

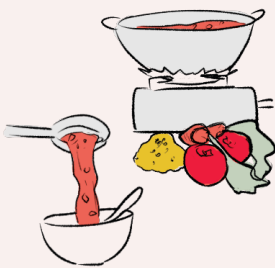
विवरण -

पोशन पंचायतों में होने वाले बाल आहार कार्यक्रमों का प्रदर्शन किया जाएगा। ये 'करके सीखने' पर केंद्रित होंगे और देखभालकर्ता के लिए सबसे अच्छे खिलाने के प्रथाओं को समझने का एक व्यावहारिक तरीका होगा।



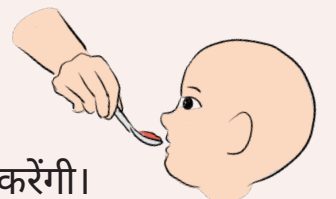
परिचालन योजना -

- 1 आँगनवाड़ी कार्यकर्ता पोशन पंचायत के दौरान खाना **पकाने और खिलाने** का प्रदर्शन की तैयारी करेंगे।



- 2 आंगनवाड़ी कार्यकर्ता **खुद सामग्री** लाएंगी या फिर अभिभावकों से विभिन्न सामग्री लाने को कहेंगी। फिर आंगनवाड़ी कार्यकर्ता यह प्रदर्शित करेंगी कि **विविध खाद्य समूहों, सही गाढ़ापन और आवश्यक मात्रा** के साथ एक आदर्श भोजन कैसे तैयार किया जाना चाहिए।

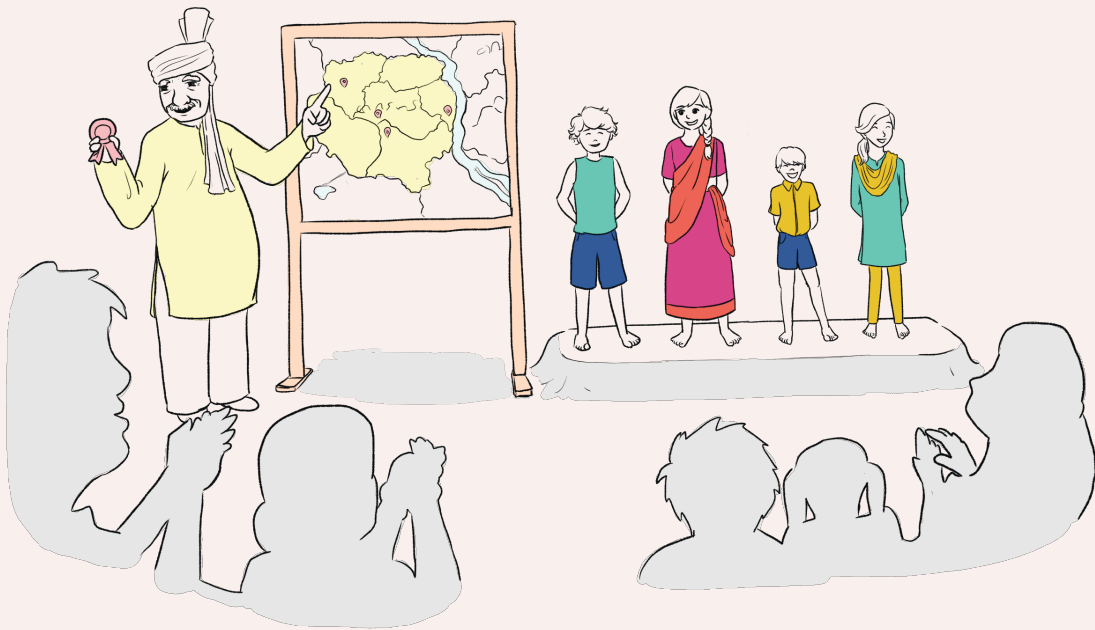
- 3 सही खिलाने की प्रथाओं को समझाने के लिए आंगनवाड़ी कार्यकर्ता किसी अभिभावक के **बच्चे को खिलाने का प्रदर्शन** करेंगी।



कार्य उन्मुख हस्तक्षेप - 3

विवरण -

माताओं के सामाजिक समूहों का गठन किया जाएगा जिनका उपयोग **ब्लॉक स्तर की प्रतियोगिताओं** के लिए होगा। ये प्रतियोगिताएं **बाल देखभाल प्रथाओं** पर केंद्रित होंगी, उदाहरण के लिए- सबसे स्वस्थ बच्चों का समूह या फिर ऐसा समूह जहाँ शारीरिक विकास के पैमाने पर उच्च जोखिम श्रेणी में कम से कम बच्चे हो।



परिचालन योजना -

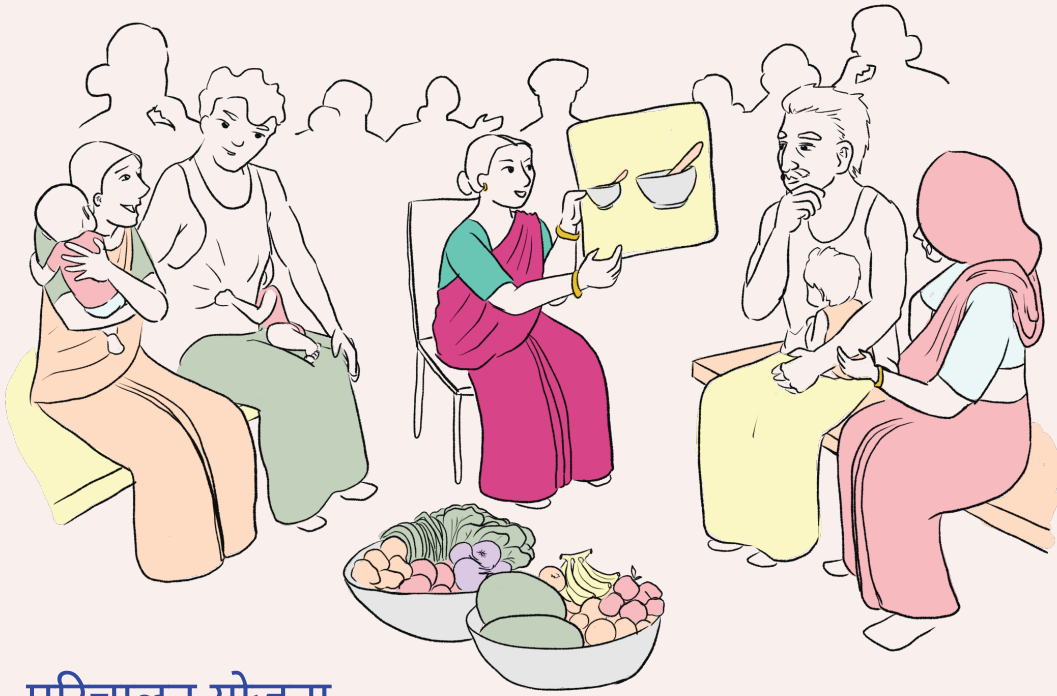
- 1 ग्राम पंचायत हर तिमाही कार्यक्रमों में घोषणा करेंगे कि कौन से गांव निम्नलिखित **पोषण संकेतकों के संबंध में अच्छा कर रहे हैं** -
 - > विकास के लिए "लाल श्रेणी" में कम से कम बच्चे
 - > विकास के लिए "ग्रीन श्रेणी" में अधिकांश बच्चे
 - > लाल / पीले से हरी श्रेणी में सबसे अच्छा सुधार
- 2 आँगनवाडी कार्यकर्ता, आशा और एनएम के साथ मिलकर चयनित संकेतकों के विवरणों को इकट्ठा करेंगी और **मासिक आधार** पर ग्राम पंचायत के साथ साझा करेंगी।



कार्य उन्मुख हस्तक्षेप - 4

विवरण -

पोषण कोश कार्यक्रम के दौरान **आँगनवाड़ी स्तर पर प्रतियोगिताएं** आयोजित की जाएंगी जो की आहार चार्ट बनाने जैसी सरल गतिविधियों पर केंद्रित होंगी।



परिचालन योजना -

- 1 आँगनवाड़ी कार्यकर्ता कुछ सरल प्रतियोगिताओं का आयोजन करेंगे जैसे-
 - > विभिन्न उम्र के बच्चों के लिए **आहार चार्ट** बनाना (जैसे विभिन्न और पौष्टिक खाना खिलाने का प्लान)
 - > माप की इकाई के रूप में विभिन्न फलों / सब्जियों का उपयोग करके खाने की **सही मात्रा की पहचान** करना
 - > बच्चे के स्वस्थ आहार के लिए क्या खरीदना है, इसकी **खरीदारी सूची** बनाना



- 2 पोषण कोष गतिविधियों में ये प्रतियोगिताएं शामिल की जाएंगी ताकि पिता और माताओं को एक साथ **उपरी आहार की प्रथाओं पर शिक्षण** मिल सके।



सेवापुरी विकास अभियान
एसबीसीसी सामग्री