POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment
सही पोषण - देश रोशन

सत्यमेव जयते

नए समाज की ओर

समय के साथ ऊपरी आहार में सुधार और वृद्धि

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय
भारत सरकार, 2018

9

ऊपरी आहार सुनिश्चित कराने में हम कहाँ तक पहुँचे?

प्रश्नों को पढ़ें और चर्चा करें।

चर्चा के लिए और भी प्रश्नों को शामिल करें:

- वो कौन से बच्चे हैं जिन्हें पर्याप्त ऊपरी आहार मिला है?
- वो कौन से बच्चे हैं जिन्हें पर्याप्त ऊपरी आहार नहीं मिला है?
- क्या कुछ ऐसे भी बच्चे हैं जिन्होंने हमारे सहयोग के बाद पर्याप्त ऊपरी आहार की शुरुआत की? उनमें यह परिवर्तन कैसे आया?

चर्चा समाप्त होने के बाद बतायें:

- हम यह चर्चा इसलिए कर रहे हैं क्योकि शिशु के सम्पूर्ण शारीरिक और मानसिक विकास के लिए 6 महीने के बाद स्तनपान के साथ ऊपरी शुरू करना आवश्यक है।

ऊपरी आहार सुनिश्चित कराने में हम कहाँ तक पहुँचे?

- क्या हमारे गाँव में अब पहले से ज्यादा बच्चों ने पर्याप्त मात्रा में ऊपरी आहार खाना शुरू किया है?
- ऊपरी आहार पर आधारित इस प्रगति को कैसे मापेंगे?

क्या हम ऊपरी आहार खाने वाले बच्चों की संख्या बता सकते हैं?

एक प्रतिभागी को प्रथम कॉलम के सभी प्रश्नों को पढ़ने के लिए बुलाएं। उसके बाद कुछ प्रतिभागियों को बुलाएं और एक–एक कर तालिका में लिखी जानकारी के बारे में पूछें। पूछें कि आपके क्षेत्र में इन आयु में कितने बच्चे हैं, इनमें से कितने बच्चों को तरीके से खिलाया जा रहा है?

सभी को बताएं किः

इस अभ्यास के लिए कुछ सामान्य नियम हैं।

- अपनी गृह भेंट पंजी को देखकर जवाब दें।
- यदि आपको कुछ बच्चों के बारे में पता नहीं है तो कोई बात नहीं।

यह अभ्यास आपके क्षेत्र की स्थिति समझने के लिए और सीखने के लिए है।

किन्ही पाँच प्रतिभागियों से संख्या पूछें। सभी द्वारा दी गई संख्या भरने के बाद अंश (कितने बच्चे) और विभाजक (कुल बच्चे) को लेकर प्रतिशत निकालें और देखें किः

- अभी बच्चों की क्या स्थिति है?
- क्या आपको लगता है कि वो पर्याप्त मात्रा में ऊपरी आहार खा रहे हैं?
- ऊपरी आहार को खिलाने से जुड़ी हुई ऐसी कौन सी चीजें हैं जो परिवार के लोग सही कर रहे हैं, और कौन सी चीजें हैं जो सही नहीं कर रहे हैं?

		6 माह	7 माह	8 माह	9 माह
कितने बच्चे स्तनपान कर रहे हैं?	कितने बच्चे?				
	कुल बच्चे				
कितने बच्चों को पूरे दिन में चावल, रोटी या दूध के अलावा निम्नलिखित चीजें भी खिलायी जा रही हैं? 1. दाल, 2. पीली/नारंगी रंग की सब्जियां व फल, 3. हरी पत्तेदार सब्जियां, 4. अन्य प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ	कितने बच्चे?				
	कुल बच्चे				
कितने बच्चों को खाना हाथ धोकर खिलाया जा रहा है?	कितने बच्चे?				
	कुल बच्चे				
कितने बच्चों को खाना अलग से प्लेट या कटोरी में दिया जाता है?	कितने बच्चे?				
	कुल बच्चे				
क्या बच्चों को जितना आहार, खाना चाहिए उतना खा रहे हैं?	कितने बच्चे?				
	कुल बच्चे				

क्या हम ऊपरी आहार लेने वाले बच्चों की संख्या बता सकते हैं?

6, 7, 8, 9 माह के बच्चों की ऊपरी आहार से जुड़े हुए परिणामों की जानकारी:

		6 माह	7 माह	8 माह	9 माह
कितने बच्चे स्तनपान कर रहे हैं?	कितने बच्चे?				
	कुल बच्चे				
कितने बच्चों को पूरे दिन में चावल, रोटी या दूध के अलावा निम्नलिखित चीजें भी खिलायी जा रही हैं? 1. दाल, 2. पीली/नारंगी रंग की सब्जियां व फल, 3. हरी पत्तेदार सब्जियां 4. अन्य प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ	कितने बच्चे?				
	कुल बच्चे				
कितने बच्चों को खाना हाथ धोकर खिलाया जा रहा है?	कितने बच्चे?				
	कुल बच्चे				
कितने बच्चों को खाना अलग से प्लेट या कटोरी में दिया जाता है?	कितने बच्चे?				
	कुल बच्चे				
क्या बच्चों को जितना खाना, खाना चाहिए उतना खा रहे हैं?	कितने बच्चे?				
	कुल बच्चे				

हमें ऊपरी आहार को बढ़ाने के लिए क्या–क्या करना चाहिए?

कार्ड को प्रदर्शित करें

पिछली तालिका की संख्याओं का प्रयोग करते हुए समझाएं कि हम देख सकते हैं की कुछ परिवार बच्चों के आहार के लिए कुछ सही तरीके अपना रहे हैं और कुछ परिवार अभी भी ऐसा नहीं कर पा रहें हैं।

पूछें:

जो परिवार अभी तक सही तरीके से अपने बच्चों को ऊपरी आहार नहीं दे पा रहे हैं, उनकी हमें कैसे मदद करनी चाहिए।

फिर, उन्हीं पाँच प्रतिभागियों को एक–एक करके बुलाएं और जाने कि कितने बच्चों का उन्होंने गृह भ्रमण किया और मदद की। प्रतिभागियों द्वारा दी गयी संख्याओं को दाहिनी ओर के उदाहरण के साथ तालिका में भरें:

जब पाँचों प्रतिभागियों की संख्या भर जाये, उसके सभी अंश का योग कर दें और पूछें:

- अब, हमारी क्या स्थिति है?
- हमने क्या अच्छा किया?
- हमने क्या अच्छा नहीं किया?

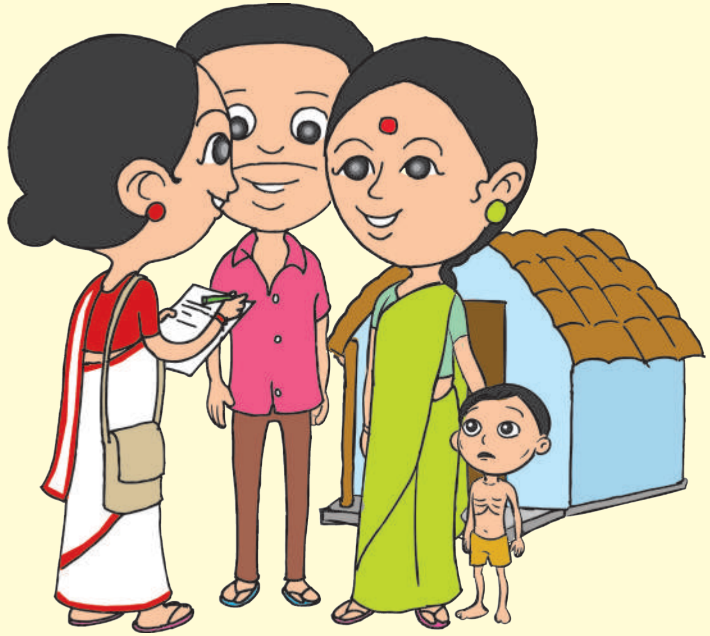
चर्चा करें कि क्यों कुछ चीज़ें अच्छी हुईं और कुछ नहीं।

अभ्यास के अंत में यह बताएं कि हम आगे के सत्रों में भी इस प्रकार की चर्चाओं को जारी रखेंगे।

		6 माह	7 माह	8 माह	9 माह
इनमे से कितने बच्चों के परिवारों से आप पिछले महीने मिल पाए?	कितने बच्चे?				
	कुल बच्चे				
इनमें से कितने परिवारों के यहां आपने पूछा था कि उनके घर में कल क्या पकाया गया था?	कितने बच्चे?				
	कुल बच्चे				
इनमें से कितने परिवारों के यहां आपने पूछा था कि कल उन्होंने बच्चे को क्या खिलाया था?	कितने बच्चे?				
	कुल बच्चे				
कितने बच्चों को खाना अलग से प्लेट या कटोरी में दिया जाता है?	कितने बच्चे?				
	कुल बच्चे				
क्या आपने घर में पके खाने को लेते हुए ऊपरी आहार खिलाने का प्रदर्शन किया था?	कितने बच्चे?				
	कुल बच्चे				

हमें ऊपरी आहार को बढ़ाने के लिए क्या–क्या करना चाहिए?

		6 माह	7 माह	8 माह	9 माह
इनमें से कितने बच्चों के परिवारों से आप पिछले महीने मिल पाए?	कितने बच्चे?				
	कुल बच्चे				
इनमें से कितने परिवारों के यहां आपने पूछा था कि उनके घर में कल क्या पकाया गया था?	कितने बच्चे?				
	कुल बच्चे				
इनमें से कितने परिवारों के यहां आपने पूछा था कि कल उन्होंने बच्चे को क्या खिलाया था?	कितने बच्चे?				
	कुल बच्चे				
कितने बच्चों को खाना अलग से प्लेट या कटोरी में दिया जाता है?	कितने बच्चे?				
	कुल बच्चे				
क्या आपने घर में पके खाने को लेते हुए ऊपरी आहार खिलाने का प्रदर्शन किया था?	कितने बच्चे?				
	कुल बच्चे				



एक बच्चे को कितना आहार लेना चाहिए?

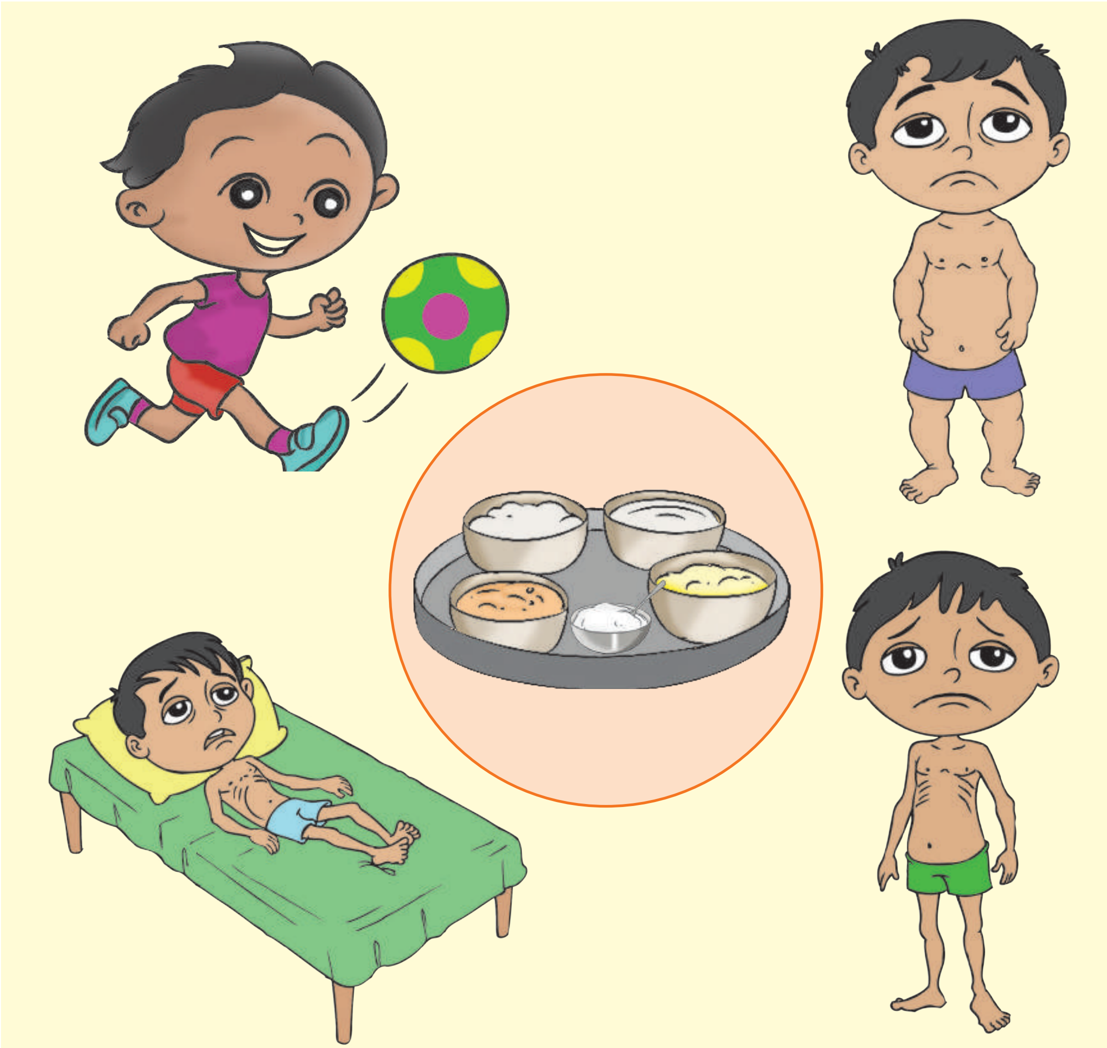
सभी प्रतिभागियों को बताएं किः

हमने अपनी पिछली बैठकों में ऊपरी आहार की समय से शुरूआत और ऊपरी आहार में विविधता के बारे में सीखा था। आज हम बच्चों की उम्र के अनुसार बढ़ते आहार की मात्रा और उसके महत्त्व के बारे में सीखेंगे।

- कार्ड दिखाएं और प्रतिभागियों से प्रश्नों को पढ़ने तथा प्रतिक्रिया देने को कहें और खुली चर्चा होने दें।
- प्रतिभागियों की प्रतिक्रियाओं को किसी चार्ट पेपर, ब्लैक या वाइट बोर्ड, या अपनी कॉपी में लिखें।

एक बच्चे को कितना आहार लेना चाहिए?

- हम यह कैसे जाने कि कितना आहार बच्चे के लिए पर्याप्त है? क्या आहार बच्चे की उम्र के अनुसार बढ़ रहा है?
- एक अत्यंत सक्रिय और खेलकूद करने वाले बच्चे को कितनी मात्रा में आहार की आवश्यकता होगी? और ऐसे बच्चे को जो ज्यादातर सोता या सुस्त रहता है?
- ऐसे बच्चे को जो मोटा या तंदरुस्त है उसे कितनी मात्रा में आहार चाहिए? और दुबले बच्चे को कितना चाहिए?
- एक बीमार बच्चे को कितनी मात्रा में आहार चाहिए?



एक बच्चा कितना आहार खा सकता है?

कार्ड दिखाएं और प्रतिभागियों से एक–एक कर सभी प्रश्नों को पढ़ने के लिए कहें।

यदि संभव हो तो इस ट्रेनिंग के लिए बी.आर.जी., डी.आर.जी. को 150 ml की एक स्टील की कटोरी जिसमें 100 ml का निशान बना हो दिलाएं।

सभी से पूछें कि:

आपको क्या लगता है कि अगर हम किसी बच्चे को बार–बार असीमित मात्रा में खाना दे, जैसे कि, दाल–चावल, दूध–चावल, दही–चावल, दाल या दूध में मिली हुई रोटी, तो वह कितना खाएगा।

दाहिनी ओर दिए गए बिन्दुओं का उपयोग करते हुए चर्चा को आगे बढ़ाएं।

- अगर हम अलग–अलग बच्चों को जितना चाहिए उतना खाना खिलाएं तो सब बच्चे अलग–अलग मात्रा में खाएंगे। कुछ बच्चे ज्यादा खाएंगे और कुछ कम खाएंगे।
- अगर इन बच्चों के साथ ऐसा रोज़ करें तो अलग–अलग बच्चे अलग–अलग दिन अलग–अलग मात्रा में खाना खाएंगे। यह प्राकृतिक है।
- सभी बच्चे हमेशा एक जैसी मात्रा में खाना नहीं खाते।
- उम्र में छोटे बच्चों के मुकाबले में बड़े बच्चे ज्यादा खाना खाएंगे।
- बीमार बच्चे खाने से मना कर सकते हैं, लेकिन जैसे ही वह बीमारी से बाहर आते हैं, उनकी भूख बढ़ जाती है और हो सकता है कि वो पहले से अधिक खाने लगें।

वैज्ञानिकों द्वारा किए गए इस तरह के प्रयोगों से पता चला है कि माँ का दूध पीने वाले बच्चों को भी अगर ऊपरी आहार इस तरह से खिलाया जाए तो अलग–अलग उम्र के बच्चे अच्छी तरह और औसत मात्रा में खाना खा लेते हैं।

जैसे कि:

- 6 माह के बाद ऊपरी आहार शुरू करने पर 9 माह तक 24 घंटे में लगभग 200 ग्राम या दो कटोरी खा लेते हैं।
- इसी तरह 12 माह का होने तक 24 घंटे में लगभग 300 ग्राम या तीन कटोरी खा लेते हैं।
- 18 माह का होने तक 24 घंटे में लगभग 500 ग्राम या पांच कटोरी खा लेते हैं।
- यदि बच्चा माँ के दूध पर नहीं है तो वह कही अधिक खा पायेगा।

इसलिए चाहे बच्चे अत्यंत सक्रिय हो या ज़्यादातर सोते हों, मोटे हों या दुबले हों उन्हें लगभग कम से कम ऊपर दी गई मात्रा में आहार खा लेना चाहिए।

नोटः कटोरी में मिश्रित आहार होना चाहिए।

एक बच्चा कितना आहार खा सकता है?

चलिए, इसे समझने की कोशिश करते हैं:

यदि हम एक स्वस्थ बच्चे को दिनभर आहार देते रहें, तो वह कितना खा पायेगा।

9 माह की आयु पर

12 माह की आयु पर

बढ़ते हुए बच्चों को बढ़ी हुई मात्रा में आहार की आवश्यकता क्यों होती है?

दाहिनी ओर दिए हुए सन्देश के अनुसार चर्चा करें।

हमने विभिन्न प्रकार के आहारों की आवश्यकता के बारे में सीखा

भोजन करने का सबसे महत्त्वपूर्ण कारण है कि हमें ऊर्जा की आवश्यकता होती है, बिल्कुल उसी तरह जैसे बस चलाने के लिए ईंधन की जरुरत होती है। खाने से हमें महत्वपूर्ण तत्व जैसे प्रोटीन, विटामिन इत्यादि मिलते हैं जो मांस–पेशियों को बढ़ाते और स्वस्थ रखते हैं। जैसे–जैसे बच्चा बड़ा होता है, शरीर का आकार बढ़ता है और शरीर के लिए अधिक आहार की आवश्यकता होती है।

विभिन्न कारणों की वजह से बच्चों को किसी वयस्क के मुकाबले में अधिक पोषण की जरूरत होती है जैसे कि:

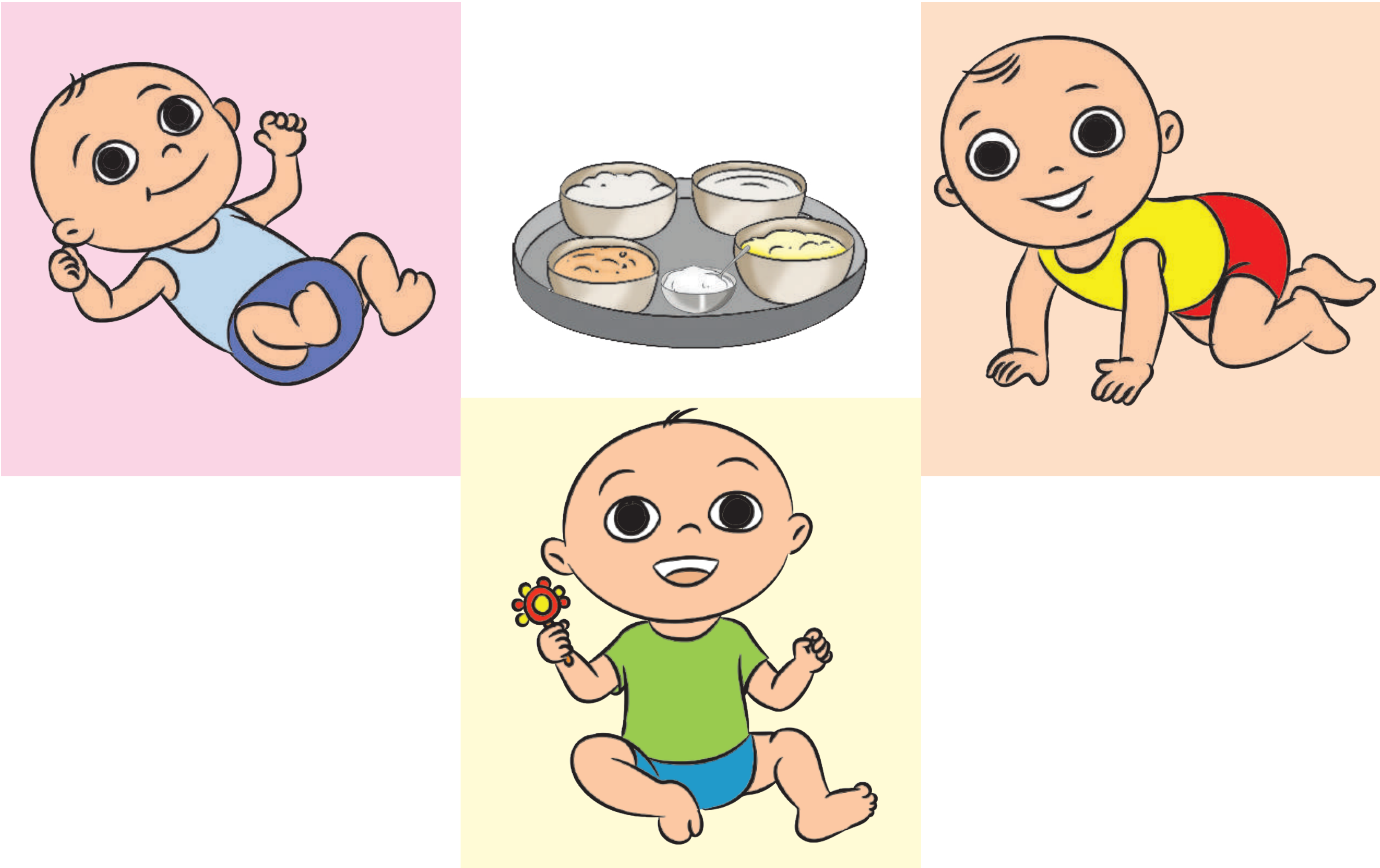
- **विकास के लिए:** पूरे बचपन के दौरान बच्चों की लम्बाई और वजन बढ़ता रहता है, खासतौर से बच्चे के माँ की कोख में होने से लेकर दो साल तक। इसका मतलब है कि इस समय हड्डियों की लंबाई बढ़ती है, शरीर पर मांस बढ़ता है और शरीर के सभी अंदरूनी अंग भी बढ़ते हैं। इस विकास की मदद के लिए प्रोटीन, विटामिन, मिनिरल और बहुत सारे कार्बोहाईड्रेट (उर्जा) की जरूरत होती है।

- **सीखने के लिए:** पहले दो साल में एक बच्चे के दिमाग का आकार किसी वयस्क जितना हो जाता है। इस उम्र में बच्चा जैसे–जैसे देखता, सुनता, छूता है, उसकी याद्दाश्त बनने लगती है और वह बहुत तेजी से सीखता है। शरीर की तरह ही दिमाग के विकास के लिए भी विभिन्न प्रकार के पोषण की जरूरत होती है। किसी भी तरह की कमी का मतलब है कि सीखने की गति का धीमा होना।

- **गतिविधि के लिए:** बढ़ती उम्र के साथ बच्चे की गतिविधियां हर महीने बढ़ती है, जैसे कि पलटना, रेंगना, बैठना, खड़ा होना और आखिर में चलना। वह धीरे–धीरे ज्यादा से ज्यादा लोगों के साथ घुलने–मिलने, खेलने लगता है और चीजों को पकड़ने, उठाने, छोड़ने लगता है। बच्चे में गतिविधि के अभाव मे विकास और सीखने दोनों में कमी आ जाती है। बच्चों में गतिविधि के लिए बहुत सी उर्जा की जरूरत पड़ती है जिसको बनाने के लिए बहुत सा कार्बोहाईड्रेट और वसा का उपयोग होता है।

- **संक्रमणों से लड़ने के लिए:** पहले दो साल में जैसे–जैसे बच्चे बड़े होते हैं वह खांसी, जुखाम, बुखार, दस्त जैसी बीमारियों से बार–बार बीमार पड़ते हैं। बच्चे को इन सभी संक्रमणों से बचने और लड़ने के लिए खाने में विभिन्न प्रकार के पोषण की जरूरत होती है। पोषण के अभाव में बच्चा ज्यादा दिनों तक बीमार रह सकता है, उसका वजन कम हो सकता है और वो गंभीर बीमारी का भी शिकार हो सकता है।

बढ़ते हुए बच्चों को बढ़ी हुई मात्रा में आहार की आवश्यकता क्यों होती है?



एक माँ यह कैसे सुनिश्चित कर सकती है कि उसका बच्चा पर्याप्त मात्रा में आहार ले रहा है।

प्रदर्शन एवं चर्चा –

अंत में यह बताएं कि एक बच्चा जिसे छः माह की आयु से खाने की आदत है, वह आगे भी पर्याप्त मात्रा में आहार लेता रहेगा।

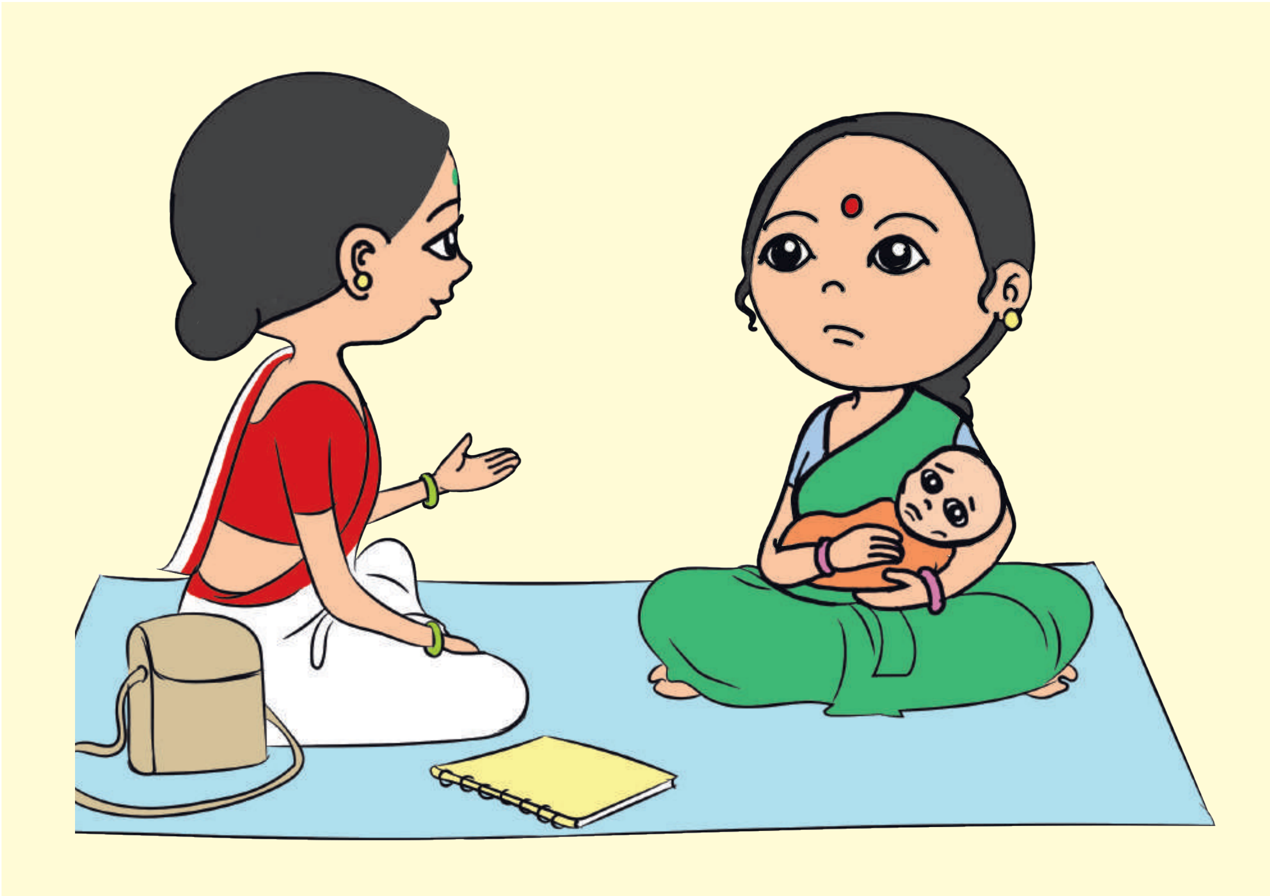
एक बच्चा कितना आहार खाता है यह उसकी भूख पर निर्भर करता है, और बच्चे की भूख इस पर निर्भर करती है कि बच्चा कितना स्वस्थ व सक्रिय है। निश्चित रूप से एक बच्चा अधिक आहार तब खाता है जब उसे स्वादिष्ट लगे। कुछ बच्चे रोज एक ही प्रकार के खाने से उब जाते हैं। यह अलग–अलग बच्चों पर निर्भर करता है, कुछ बच्चों को अन्य की तुलना में अधिक खाने की आदत होती है।

एक परिवार के लिए कुछ नियम हैं जिससे की वह यह सुनिश्चित कर सके कि उनका बच्चा पर्याप्त आहार ले

- विभिन्न स्वाद एवं प्रकार का खाना बच्चे को खाने को दें और जाने कि बच्चा क्या पसंद करता है और क्या नहीं।
- आयु के आधार पर बच्चे को बार–बार खाना दें:
    - 6–8 माह : दिन भर में कम से कम तीन बार
    - 9–12 माह : दिन भर में कम से कम चार बार
    - 12 माह पूर्ण होने पर दिन भर में कम से कम चार बार आहार दें और अतिरिक्त रूप से दो बार नाश्ता भी दें
- अधिक खाने पर रोकें नहीं बल्कि यह जाने की उसकी इच्छा क्या है।
- यदि बच्चा अपने से खाता है तो खाने दें और यदि खाने के साथ खेलता है तो ऐसा करने दें।
- बच्चे को सिखाएं कि भूख लगने पर वह कैसे बताएं और माँ भी बच्चे की हरकतों को देखकर सीखे की उसे कब भूख लग रही है, और ऐसे में उसे खिलाएं। (घंटे के हिसाब से न चलें)
- बच्चे को खाने के लिए जबरदस्ती न करें – यह केवल कुछ दिनों के लिए ही काम करता है, लेकिन जल्द ही बच्चा इससे बचने के बहाने ढूंढ लेता है और माँ को चक्कर लगवाता रहता है।
- बच्चा बीमार न हो तो वह अच्छे से खाना खाएगा। यदि उसे अपनी इच्छा से खाने दिया जाये तो वह पर्याप्त होता है।
- बच्चे के 9–10 माह के होने तक यह नियम अच्छे से काम करते हैं।
- बड़े बच्चे अधिक चंचल और जिद्दी हो जाते हैं जिससे इनमें खाने की आदत डालना कठिन होता है, इसीलिए यह माँ और बच्चे दोनों के लिए महत्वपूर्ण हो जाता है कि बच्चे के प्रथम वर्ष पूर्ण होने से पहले ही उनमें खाने की अच्छी आदतें डाल दी जाएं।

एक माँ यह कैसे सुनिश्चित कर सकती है कि उसका बच्चा पर्याप्त मात्रा में आहार ले रहा है।

- एक माँ को क्या करना चाहिए?
- एक माँ को क्या नहीं करना चाहिए?



हमें बच्चों के आहार बढ़ाने के लिए परिवार की मदद कैसे करनी चाहिए?

कार्ड दिखाएं और हर बिन्दु पर चर्चा करें।

चर्चा के बाद दाहिनी ओर दिए बिन्दुओं का उपयोग करके सभी को समझाएं।

हम पूर्व में प्रयोग किये गए नियमों के द्वारा ही परिवार की मदद कर सकते हैं।

पूछें:
माँ या परिजनों से पूछें कि बच्चे ने पिछले दिन क्या खाया था।

पता करें:
कटोरी का उपयोग करते हुए बच्चे द्वारा पिछले दिन में खाई गई मात्रा का पता लगायें।

(पिछले 24 घंटे में खाए गए आहार का पता लगाने के लिए कटोरी, और पका हुआ खाना, पानी का प्रयोग करें)

सलाह:

- यदि खाए जाने वाले आहार की मात्रा बच्चे के लिए पर्याप्त है तो परिवार को ऐसा करते रहने के लिए प्रोत्साहित करें।
- यदि मात्रा अपर्याप्त है तो पता करें की माँ किस प्रकार से बच्चे को आहार खिलाती है और पहले बताये गये नियमों की चर्चा कर उसके तरीके में सुधार करें। बच्चे को अगर जितना खाने की इच्छा है उतना खाने दिया जाए तो वह पर्याप्त मात्रा में खाने लगेगा।

हमें बच्चों के आहार बढ़ाने के लिए परिवार की मदद कैसे करनी चाहिए?

- हमें क्या करना चाहिए?
- हमें क्या नहीं करना चाहिए?

कार्य योजना

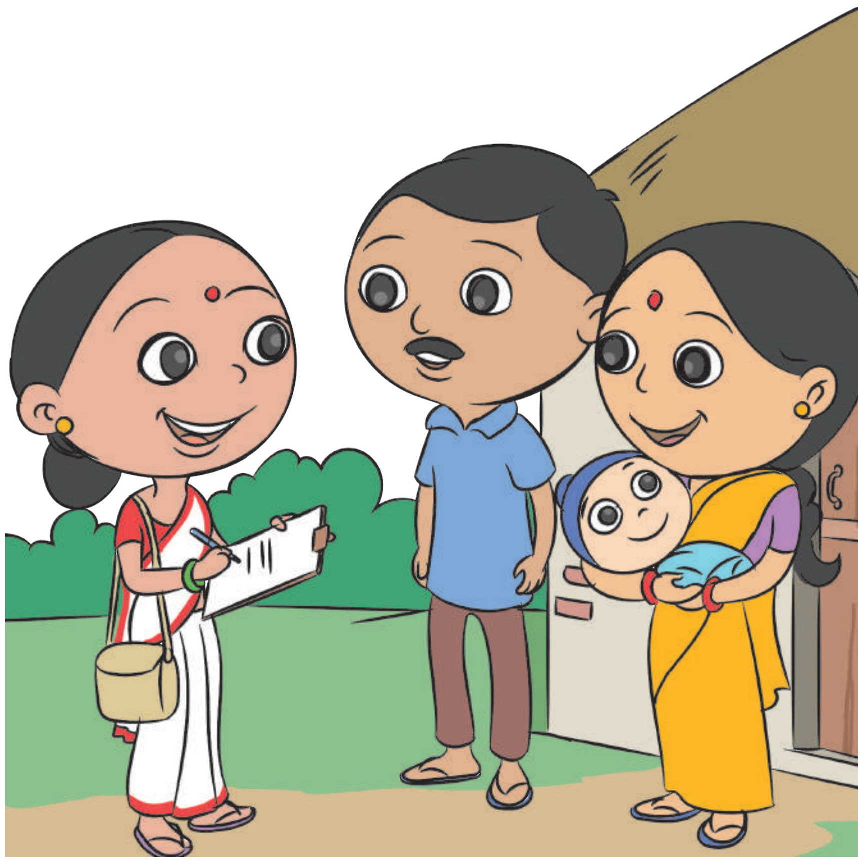
कार्ड दिखाएं और चर्चा करें।

यदि कुछ समझ में न आया हो तो समझाने के लिए पिछले कार्ड का प्रयोग करें।

कार्य योजना

बच्चों में पर्याप्त ऊपरी आहार की मात्रा सुनिश्चित करने के लिए हम परिवारों की कैसे मदद करेंगे:

1. हम गृह भ्रमण के लिए उन परिवारों में जिनके यहाँ 6 माह से बड़े बच्चे हैं, को प्राथमिकता देंगे।
2. प्रत्येक गृह भ्रमण के दौरान, पूछें कि बच्चे ने क्या–क्या खाया। हम कटोरी के द्वारा यह भी पता करेंगे की बच्चे ने पिछले दिन कितनी मात्रा में खाना खाया।
3. यदि आवश्यक हुआ तो हम माँ को बताएंगे की बच्चे को उसकी इच्छा के अनुसार कैसे अधिक से अधिक ऊपरी आहार देना है।
4. हम यह फॉलो–अप भी करेंगे की बच्चा अब पर्याप्त मात्रा में खाना खा रहा है या नहीं।



1 यह मासिक बैठक क्यों?

2 गृह भेंट योजना पंजी कैसे बनाएं या अपडेट करें, गृह भेंट की शुरूआत

3 आंगनवाड़ी केन्द्र पर आयोजित समुदायिक कार्यक्रम की योजना एवं आयोजन

4 नवजात शिशुओं में स्तनपान का अवलोकन - क्यों और कैसे?

5 कमज़ोर नवजात शिशु की पहचान और देखभाल

6 ऊपरी आहार - भोजन में विविधता

7 महिलाओं में एनीमिया की रोकथाम

8 शिशुओं में शारीरिक वृद्धि का आकलन

9 समय के साथ ऊपरी आहार में सुधार और वृद्धि

10 केवल स्तनपान सुनिश्चित करना

11 कमजोर नवजात शिशु की देखभाल - आखिर कितने कमजोर बच्चे हम से छूटे रहे हैं?

12 हम ऊपरी आहार की शुरूआत समय से कैसे सुनिश्चित करें?

13 गंभीर दुबलेपन को कैसे पहचाने एवं रोकें?

14 बीमारी के दौरान शिशु का आहार

15 स्तनपान संबंधित समस्याओं में माता को सहयोग

16 कंगारू मदर केयर की मदद से कमज़ोर शिशु की देखभाल कैसे करें?

17 बीमार नवजात शिशु की पहचान एवं रेफरल सेवा

18 कुपोषण और मृत्यु से बचने के लिए बीमारियों से बचाव

19 बच्चों और किशोरियों में खून की कमी/एनीमिया की रोकथाम

20 प्रसव पूर्व तैयारी - अस्पताल और घर पर होने वाले प्रसव के लिए

21 गर्भावस्था के दौरान तैयारी - नवजात शिशु की देखभाल और परिवार नियोजन