

किशोरकिशोरीको समग्र विकासका लागि



रूपान्तरण

सहजकर्ता तालिम पुस्तिका

खण्ड

७

पोषण





प्राक्कथन

नेपाल सरकारले किशोरकिशोरीको समग्र विकासका लागि उनीहरूको अधिकार र विकाससँग सम्बन्धित सवालहरूलाई आफ्ना नीति, योजना तथा कार्यक्रमहरूमा एकीकृत रूपमा समायोजन गर्दै विकास प्रक्रियाको मूलप्रवाहमा समाहित गर्ने पहल गरेको छ।

किशोरावस्थामा आउने विभिन्न शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक र सामाजिक परिवर्तनहरूलाई बुझ्न नसक्दा र यस्ता परिवर्तनहरूमा अभिभावकहरूको उचित साथ र सहयोग नपाउँदा किशोरकिशोरीले विभिन्न जोखिमपूर्ण र संवेदनशील परिस्थितिको सामना गर्न बाध्य हुनुपर्दछ। अर्कातिर, समाजमा विद्यमान गलत धारणा, परम्परा, मूल्यमान्यता र सोचाइले किशोरकिशोरीको समग्र विकासमा असर पुऱ्याएको पाइन्छ। यिनै चुनौतीहरूलाई मध्यनजर गरी नेपाल सरकारले किशोरकिशोरीको समग्र विकासका निम्ति आवश्यक सवालहरूलाई सम्बोधन गर्दै उनीहरूको अधिकारको संरक्षण र सम्बर्द्धनका लागि “किशोरकिशोरीको समग्र विकासका लागि राष्ट्रिय कार्ययोजना २०७०/७१-२०७४/७५” तयार गरी, सो कार्ययोजनाको कार्यान्वयन अगाडि बढाएको छ। उक्त कार्ययोजनामा समावेश गरिएका विभिन्न सवालहरूमा किशोरकिशोरीको ज्ञान र सिप अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्य अनुरूप “रूपान्तरण” तालिम पुस्तिका तयार गरिएको हो।

यस तालिम पुस्तिकामा स्वस्थ र सुरक्षित वातावरण, शिक्षा र सीप, जीविकोपार्जन तथा आर्थिक सशक्तीकरण, नागरिक संलग्नता र सहभागिता, लैङ्गिक समता र सामाजिक समावेशीकरण जस्ता कार्ययोजनाले महत्त्वपूर्ण ठानेका सवालहरूलाई समावेश गरिएको छ। १०-१४ वर्ष र १५-१९ वर्षका किशोरकिशोरीमा आउने फरक परिवर्तनहरूलाई ध्यान दिँदै तालिमका सत्र तथा मुख्य सन्देशहरू तयार गरिएका छन्। त्यसैगरी किशोरकिशोरीको विकासका लागि समुचित वातावरण तयार गर्न अभिभावकहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुने भएकाले अभिभावकहरूका लागि पनि छुट्टै तालिम पुस्तिका तयार गरिएको छ।

“रूपान्तरण”ले किशोरकिशोरीको स्थितिमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सक्ने अपेक्षा सहित यसलाई राष्ट्रिय कार्ययोजना कार्यान्वयनको एउटा अंशको रूपमा लिइएको छ।

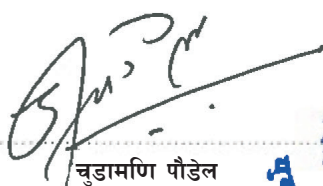
तालिम पुस्तिका तयारीका क्रममा किशोरकिशोरीको समग्र विकासका लागि राष्ट्रिय कार्ययोजनाले पहिचान गरेका सवालहरूलाई आत्मसात् गर्दै उनीहरूको विकासका लागि तयार गरिएका विभिन्न स्रोत सामग्रीहरू, तालिम निर्देशिकाहरू, प्रतिवेदन आदिको सङ्कलन, अध्ययन तथा विश्लेषण गरिएको थियो। किशोरकिशोरीका सवालहरू, अपेक्षाहरू र उनीहरूले रुचाउने सिकाइ विधिहरूको पहिचानका लागि अछाम, सप्तरी र दोलखाका किशोरकिशोरी तथा सरोकारवालाहरूसँग परामर्श गरिएको थियो। विषयगत प्राविधिक विशेषज्ञहरूसँग सल्लाह तथा सुझाव लिइएको थियो। यसरी तयार गरिएको तालिम पुस्तिकाको खकालाई अछाम र सप्तरी जिल्लाका किशोरकिशोरी र अभिभावकहरूसँग पूर्व परीक्षण गरी अन्तिम रूप दिइएको थियो।

“रूपान्तरण” तालिम पुस्तिका तयारीका लागि अग्रसरता देखाउने सम्बन्धित मन्त्रालयका पदाधिकारीहरू, आर्थिक तथा भौतिक सहयोग गर्ने संयुक्त राष्ट्र बाल कोष (UNICEF) तथा संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष (UNFPA), तालिम पुस्तिका तयारी गर्ने संस्थाहरू रेस्टलेस डेभलपमेन्ट, सिविन नेपाल र रिन्युएबल वर्ल्ड, तालिम पुस्तिकालाई अछाम र सप्तरीका किशोरकिशोरी र अभिभावक विचमा पूर्व परीक्षण गरी महत्त्वपूर्ण सुझावहरू सङ्कलन गर्ने सम्झौता नेपाल र बाइ पियर नेपाल प्रति नेपाल सरकार आभार प्रकट गर्दछ। तालिम पुस्तिका तयार गर्ने क्रममा सेभ द चिल्ड्रेन नेपालले दिएको सल्लाह र सुझाव तथा यस पुस्तिकाको पूर्व परीक्षणका लागि गरेको महत्त्वपूर्ण सहयोग सराहनीय छ।

त्यस्तै यो तालिम पुस्तिका लेखन तथा सम्पादनमा संलग्न व्यक्तित्वहरू, निर्माणका क्रममा सरसल्लाह तथा सुझाव दिनुहुने संस्थाहरू, किशोरकिशोरीहरू, शिक्षक तथा अभिभावकहरू धन्यवादका पात्र हुनुहुन्छ।

तालिम पुस्तिकाको प्रभावकारी कार्यान्वयनले किशोरकिशोरीको उज्ज्वल भविष्य निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउनेछ भन्ने अपेक्षा गरिएको छ। अन्त्यमा, नेपाल सरकार यस पुस्तिकाको प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि सम्बन्धित सबै सरकारी र स्थानीय निकाय, राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय गैरसरकारी संस्थाहरू, दातृ निकायहरू र नागरिक समाजसँग हार्दिक आग्रह गर्दछ।

धन्यवाद।


चुडामणि पौडेल
सह सचिव,
युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय




कृष्ण प्रसाद पौड्याल
महानिर्देशक
महिला तथा बालबालिका विभाग

परिचय:

जीवनको एक प्रमुख आधार खाना हो। मानवका लागि खाना महत्त्वपूर्ण छ। खानाबिना मानव बाँच्नै सक्दैन। खाद्यान्नमा सबै नागरिकको पहुँच कसरी बढाउने, स्थानीय स्तरमा उपलब्ध स्रोतहरूको प्रयोग कसरी बढाउने, खाद्यान्न उत्पादन कसरी बढाउने, खाना पकाउँदा वा तयार गर्दा खानाको गुण तथा पोषक तत्वलाई कसरी नष्ट हुनबाट जोगाउने जस्ता ज्ञान र सीपहरू समुदायका सबै मानिससँग हुनु आवश्यक छ। यस प्रकारको ज्ञान नहुँदा कतिपय अवस्थामा खाद्य बस्तुको उत्पादन, सङ्कलन, सङ्ग्रह र तयार गर्ने क्रममा पोषण तत्वको नाश भइरहेको हुन्छ। त्यसैले, सहभागीहरूमा यस सम्बन्धी ज्ञानको विकास गरी व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउन मद्दत गर्नु नै यस सत्रको उद्देश्य हो। खाद्यान्नको महत्त्व, प्रशोधन प्रक्रियाहरू, पोषणसँग सम्बद्ध स्वास्थ्य समस्याहरूको व्यवस्थापन, शिशु, बालबालिका, किशोरकिशोरीहरू तथा आमाहरूको खानपानको व्यवहारमा सुधार आदि विषयमा किशोरकिशोरीहरूलाई जानकारी गराउन आवश्यक हुन्छ। यो सत्रले यसै प्रकारको सिकाइलाई मद्दत गर्नेछ।

पोषण अन्तर्गतको यस सत्रहरूमा खाना, खानाका विभिन्न प्रकारहरू, पोषण, कुपोषण, लैङ्गिकता र पोषण जस्ता विषयहरू रहेका छन्।

सत्र ७ पोषण



उद्देश्य :

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

- अन्तरपुस्ता कुपोषण चक्र र यसको असरका बारेमा बताउन सक्नेछन्।
- स्थानीय स्तरमा उपलब्ध खानाका चार प्रकार र महत्त्वको बारेमा बताउन सक्नेछन्
- लिङ्गको आधारमा खानामा गरिने विभेदका बारेमा व्याख्या गर्न सक्नेछन्।
- पोषण सम्बन्धी सेवाहरू कहाँ कहाँ पाइन्छ भनी सूची बनाउन सक्नेछन्।



समय:

२ घण्टा १० मिनेट



आवश्यक सामग्रीहरू:

न्युजप्रिन्ट, मेटाकार्ड, मार्कर अथवा कालो पाटी र चक



पूर्व तयारी :

विङ्गो खेलका लागि खानाका विभिन्न प्रकार लेखिएको चित्र, पोषण र कुपोषण भएका बालक वा बालिकाको चित्र



विधि:

विङ्गो खेल, समूह छलफल, मष्तिस्क मन्थन, वर्गीकरण खेल, सहमत असहमत खेल



१० मिनेट

अधिल्लो सत्रको पुनारावलोकन

अधिल्लो सत्रमा तयार पारिएको कार्य योजना कार्यान्वयन र उपलब्धिबारे छलफल गर्ने ।



के के सिकियो ?	के के गरियो ?



१०-१५ वर्ष

उमेर समूहका लागि

क्रियाकलाप १:

अन्तरपुस्ता कुपोषण चक्र



१५ मिनेट

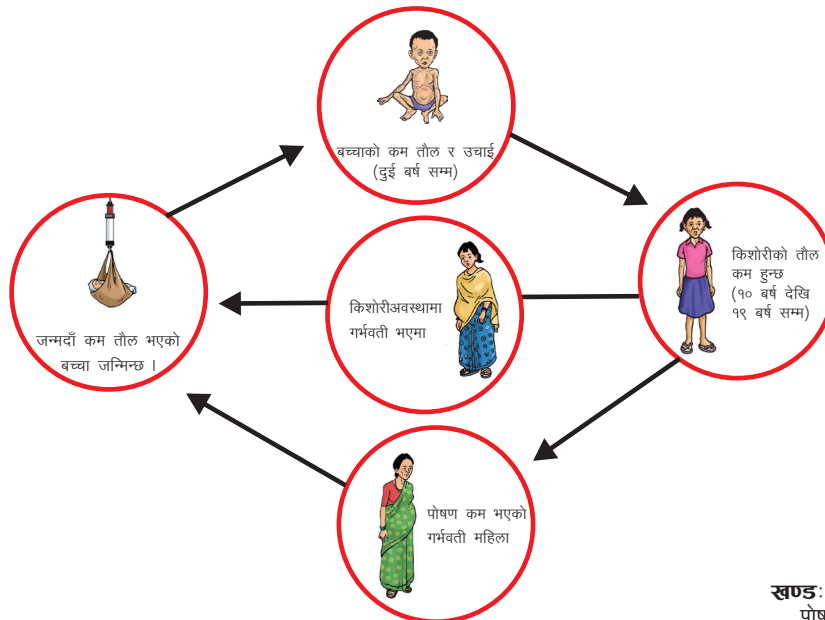
उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले : अन्तरपुस्ता कुपोषण चक्र र यसको असरका बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

विधि : मस्तिष्क मन्थन र चित्र छलफल

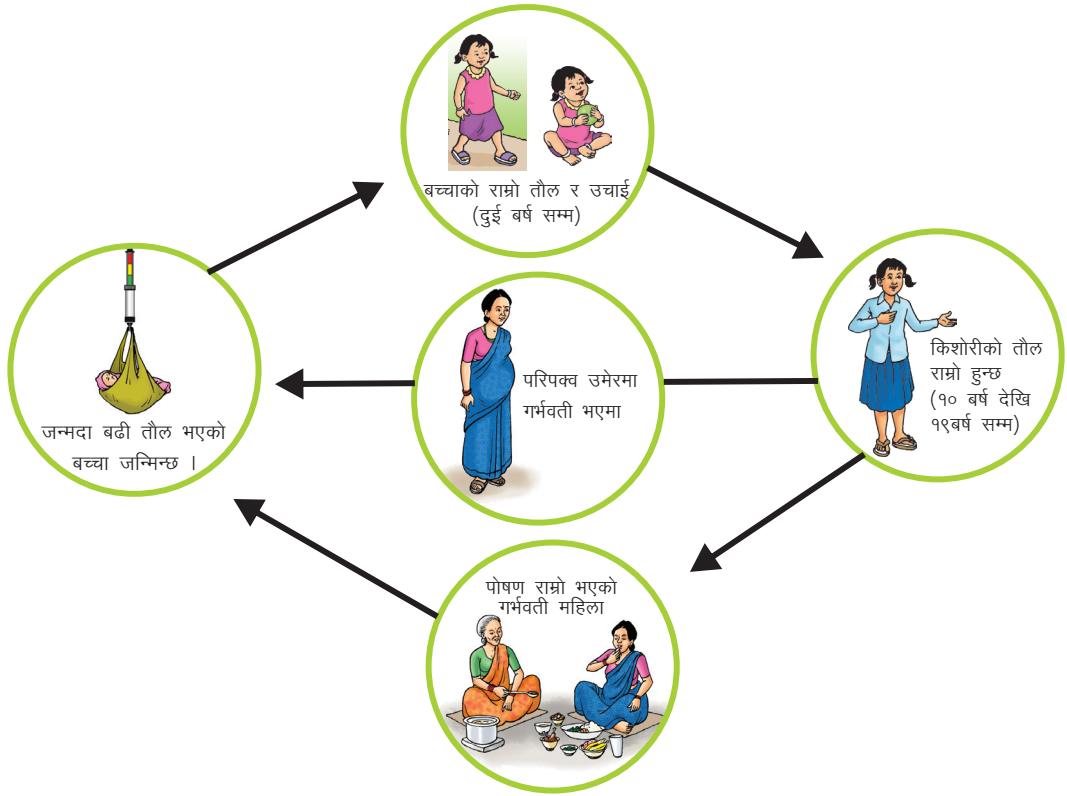
आवश्यक सामग्री : मार्कर, न्युजप्रिन्ट, मास्किङ टेप, अन्तरपुस्ता कुपोषण चक्रका फ्ल्यास कार्डहरू

- सहजकर्ताले सहभागीलाई पोषणको कमी भनेको के हो भनी प्रश्न सोध्ने ।
- सहजकर्ताले एउटा ठुलो कागज भित्तामा टाँस्ने र अन्तरपुस्ता कुपोषण चक्रका फ्ल्यास कार्डहरूको नम्बर अनुसार क्रमशः देखाउँदै टाँस्दै जाने ।
- सहजकर्ताले सबै कार्डहरू देखाएर टाँसिसकेपछि सुरुको कार्डबाट तलको चक्रमा देखाइए जस्तै देखिने गरी धर्का (धनुषकाँड) तान्ने ।

अन्तर्पुस्ता कुपोषणचक्र



अन्तर पुस्ता पोषणचक्र



३० मिनेट

सहभागीहरूलाई तिन समूहमा विभाजन गर्ने र प्रत्येक समूहलाई तलका एक एक प्रश्नमा छलफल गर्न लगाउने :

- क) कम तौल र उचाइ भएको बच्चा वा किशोरकिशोरीलाई उमेर विकासक्रमसँगै उचित तौल र उचाइ विकास गर्ने वातावरण तयार गर्न के गर्नुपर्छ ?
- ख) किशोरकिशोरीका लागि पोषणको महत्त्व किन छ ?
- ग) अन्तरपुस्ता कुपोषण चक्र तोड्न के गर्न सकिन्छ ?

निस्कर्ष:

- बालबालिका तथा किशोरकिशोरीलाई उनीहरूको उपयुक्त शारीरिक तथा मानसिक विकासका लागि पोषण युक्त खाना खुवाउनुपर्छ ।
- किशोरी तथा महिलाले पर्याप्त आइरन, फोलिक एसिड र त्यसप्रकारका तत्व पाइने खाना खानुपर्दछ । किशोरी तथा महिलाले एनिमियाबाट बच्नका लागि आवश्यक रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरू अवलम्बन गर्नुपर्दछ ।
- सबै परिवारका सदस्यहरूले पर्याप्त आयोडिनयुक्त खानाको प्रवर्द्धन र प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
- बच्चालाई छ महिनासम्म पूर्ण स्तनपान मात्रै गराउनु पर्दछ ।
- छ महिना देखि दुई वर्षसम्मका बच्चालाई अन्य पोषणयुक्त खानाको साथै स्तनपान पनि नियमित रूपमा गराउनुपर्छ ।
- विरामी र अति कुपोषित बच्चाको लागि अधिकतम पोषणयुक्त खाना खुवाउनु पर्दछ ।
- बच्चा, किशोरी र महिलालाई भिटामिन ए को कमीबाट बचाउन यस सम्बन्धी प्रवर्धनात्मक काम गर्नुपर्दछ ।

किशोरकिशोरीका लागि पोषणको महत्त्व

सन् २०११ को नेपाल जनसाङ्ख्यिक र स्वास्थ्य सर्वेक्षण अनुसार निम्न अवस्था देखिएको छ :

- प्रजनन उमेर समूहका १०० जना महिलामध्ये ३५ जनामा एनिमिया, १२ जना पुङ्को (१४५ से.मी. भन्दा कम) र १८ जनामा पोषणको कमी छ ।
- १०० जना गर्भवती महिलामध्ये ४८ जनामा रक्त अल्पता देखिएको छ ।
- १०० जना किशोरकिशोरीमध्ये ३९ जनामा रक्त अल्पता र २६ जनामा पोषणको कमी देखिएको छ ।
- गत पाँच वर्षको तथ्याङ्क अनुसार १०० जना बच्चा जन्मिएकामा १२ जना बच्चा कम तौल भएका जन्मिएका थिए ।
- गत पाँच वर्षको तथ्याङ्क अनुसार १०० जना सुत्केरी महिलामध्ये ४० जनाले मात्र सुत्केरी अवस्थामा भिटामिन ए लिएका थिए ।
- १०० जना बच्चा जन्मिएकामा १२ जना बच्चा कम तौल भएका जन्मिएका थिए ।



क्रियाकलाप २:

हरेक बार, खानाको प्रकार चार



३० मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :


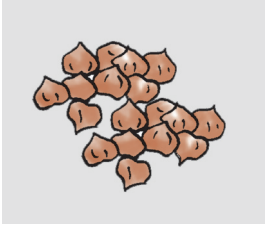


स्थानीय स्तरमा उपलब्ध चार प्रकारका खाना र तिनको महत्त्वका बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

विधि : वर्गीकरण खेल






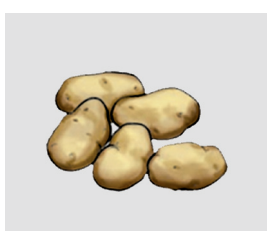

आवश्यक सामग्री : खानेकुराको चित्रहरू भएको फ्ल्यास कार्डहरू




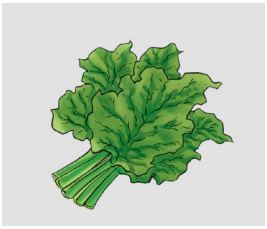
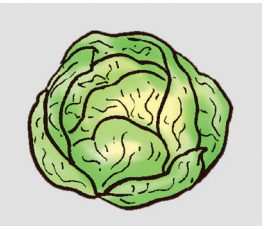

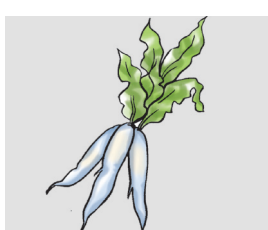

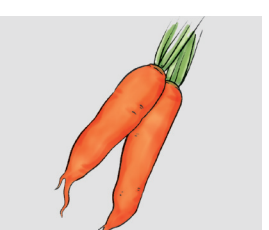
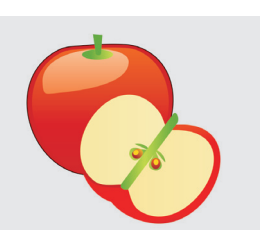
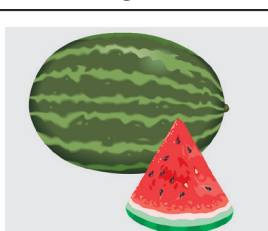


गेडागुडी

			
भटमास	चना	मटर	बदाम



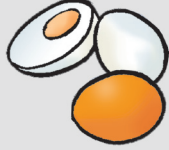





अन्न

			
चामल	मकै	कोदो	फापर
			
गहुँ	आलु	तरुल	

तरकारी तथा फलफूल

			
सिमी	हरियो सागपात	बन्दा	काउली
			
मुला	सुन्तला	गाजर	स्याउ
			
तर्बुजा	केरा	उसु	

पशुपक्षीजन्य खाद्यान्नहरू तथा तेल

			
माछा	मासु	अण्डा	दुध
			
दही	घ्यू	तेल	मह

- सहभागीहरूलाई ४ वटा समूहमा विभाजन गर्ने ।
- प्रत्येक समूहलाई खानेकुराको चित्रहरू उल्लेख भएको फ्ल्यासकार्डको १/१ सेट दिने ।
- समूहका सहभागीलाई चित्रमा दिएका खानेकुरा मध्ये कुन कुन खानेकुरा (क) गेडागुडी, (ख) अन्नहरू (ग) तरकारी तथा फलफूल (घ) पशुपक्षीजन्य खाद्यान्न तथा तेल अन्तर्गत पर्दछन् भनी छलफल गर्न लगाउने ।
- छलफलबाट आएका निष्कर्ष अन्न, फलफूल, गेडागुडी र पशुपक्षी कुन कुन समूहमा पर्दछ सोही अनुसार छुट्टयाउन लगाउने ।
- प्रत्येक समूहबाट एक एक जना सहभागीलाई पालैपालो एक एक वटा समूह ((क) गेडागुडी, (ख) अन्नहरू (ग) तरकारी तथा फलफूल (घ) पशुपक्षीजन्य खाद्यान्न तथा तेल) को प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने ।
- एक समूहले प्रस्तुतीकरण गर्दा बाँकी समूहको सोही अनुसार भए नभएको रुजु गर्न लगाउने र फरक भएमा किन फरक गुपमा राखिएको हो सो छलफल गराउने ।
- सहजकर्ताले समूहमा छलफल गरी प्रस्तुत गरेको चित्रमा देखाइए अनुसार भए नभएको रुजु गर्ने र सो नभएमा थप प्रस्ट पारिदिने ।
- सहजकर्ताले सोही अनुसार सहभागीलाई सहभागी अभ्यास पुस्तिका ७ मा कुन कुन खाना कुन कुन वर्गमा पर्दछन्, लेख्न लगाउने ।

खानाको वर्गीकरण

क्र.सं.	खाना	
१.	गेडागुडी	<p>केराउ, मुँग दाल, चना, मस्याङ, मुसुर दाल, रहर, बोडी, भटमास, बदाम</p> 
२.	अन्नहरू	<p>चिउरा, जौ, पाउरोटी, चामलको लिटो, मकैको ढिँडो, बिस्कुट, गहुँ, कोदो, पुलाउ, भात, चपाती</p> 
३.	तरकारी तथा फलफूल	<p>सखरखण्ड, कर्कलाको पात, आलु, मुलाको साग, पिँडालु, लसुन, तरुल, प्याज, काउली, चमसुर, काँक्रो, कर्कलो, गोलभेंडा, लौका, आँप, केरा, सुन्तला, केरा, अमिलो फलफूल, अम्बा, मेवा</p> 
४.	जनावरबाट उत्पादन खाद्यान्नहरू तथा तेल	<p>मासु (कुखुरा, भेडा, भैंसी, बङ्गुर, बाखा, माछा, परेवा, हाँस), कुखुराको अण्डा, हाँसको अण्डा, भैंसीको दुध, गाईको दुध, मक्खन, तेल (तोरी, नरिवल), खुर्सानी, ज्वानो, अदुवा, चिनी, मह, चिया, कफी, भातको जाँड (बियर)</p> 

निष्कर्ष:

- हामीले दिनहुँ खाने खानामा शक्ति दिने, शरीर वृद्धि गर्ने र सुरक्षा गर्ने खानेकुराहरू तथा सफा पानी आदि अर्थात् सबै समूहबाट (गोडागुडी, अन्न, पशुपक्षीजन्य र फलफूल) मिलाएर खाएमा सन्तुलित भोजन हुन्छ ।
- शरीरको सम्पूर्ण विकास तथा स्वस्थ रहनका लागि सबै समूहबाट विभिन्न किसिमको खानेकुराहरू समावेश गरी खानु पर्दछ । “हरेक बार खानाको प्रकार चार” भनी प्रत्येक दिन चारै प्रकारका खानेकुरा- अन्न, गोडागुडी, पशुपक्षीजन्य र फलफूल जस्ता खानेकुरा खानुपर्छ ।
- सन्तुलित भोजन तयार गर्नका लागि महँगा महँगा खानेकुरा ल्याउनु पर्दैन । सन्तुलित भोजन हामी आफैले गाउँ घरमा भएका स्थानीय खानेकुराबाट तयार गर्न सक्छौं । जस्तै: कोदोको रोटी, रायोको साग, दाल, अचार वा भात-दाल-साग-गोलभेंडाको अचार आदि ।



क्रियाकलाप ३: लैङ्गिकता र पोषण



३० मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

लिङ्गको आधारमा खानामा गरिने बिभेदका वारेमा व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।

विधि : सहमत असहमत खेल

आवश्यक सामग्री : भनाइहरूको सूची

- सहजकर्ताले तालिम हलको एकातर्फ “सहमत” र अर्को तर्फ “असहमत” लेखी टाँसिदिने ।
- सहभागीहरू मध्ये कुनै एकजना सहभागीलाई तलको टेबलमा दिइएका भनाइहरू पालैपालो पढ्न लगाउने ।
- भनाइहरूमा सहमत हुने सहभागीहरूलाई सहमत तर्फ र असहमत हुनेलाई असहमत तर्फ जान लगाउने ।
- सहभागीहरूलाई सहमत वा असहमत हुनाका कारण भन्न लगाउने ।
- सहजकर्ताले सहभागीबाट आएका तर्क र तल दिइएको व्याख्या अनुसार प्रस्ट पारिदिने ।



क्र.स.	भनाइ	सत्यता
क)	महिनावारी भएको बेलामा दुध, फलफूल खानु हुँदैन ।	महिनावारी भएको बेलामा साविकको भन्दा बढी पोषणयुक्त खानाको आवश्यकता हुने हुनाले यस्तो समयमा दुध, फलफूल खानु राम्रो हुन्छ ।
ख)	घरमा बुवाले खाना नखाई आमाले खानुहुँदैन ।	परिवारका सबै सदस्यहरू समान भएको हुँदा सबैले सँगै खादा पारिवारिक माया प्रेम बढ्ने, समान भावनाको विकास हुने भएकाले सम्भव भएसम्म सँगै खाना खानु राम्रो हुन्छ । सम्भव नभएमा अनुकूलता अनुसार अगाडि पछाडि खाना खाँदा फरक भने पर्दैन ।
ग)	छोरोलाई मात्र दैनिक एक गीलास दुध दिनुपर्दछ ।	खानामा छोरा र छोरीलाई भेदभाव गर्नु हुँदैन । छोरा छोरीलाई समान पोषणको आवश्यकता पर्ने भएकोले दुवैलाई समान खाना, दुध मासु आदि दिनु पर्दछ ।
घ)	छोरीलाई छोराजस्तो खाना आवश्यक पर्दैन ।	छोरा र छोरीबिचमा खानेकुराको भेदभाव गर्नुहुँदैन । दुवैलाई उस्तै पोषणयुक्त खानेकुरा दिनुपर्छ ।
ङ)	महिनावारी भएको बेला भान्छा र भण्डार छुनु हुँदैन ।	महिनावारी भनेको एक प्राकृतिक प्रक्रिया हो । तसर्थ यो समयमा कुनै छेकवार वा विभेद गर्नु पर्दैन । यस्ता रुढिवादी क्रियाकलापहरूले किशोरीहरूले महिनावारी भएको समयमा आवश्यक मात्रामा खान नपाउने, उनीहरूको शारीरिक तथा मानसिक विकासमा समस्या पर्ने तथा हिंसा र विभेदको सिकार हुनु परेको छ । यो सही होइन ।
च)	मलाई प्रशोधित खानेकुराहरू (चाउचाउ, चिप्स, बिस्कुट आदि) मन पर्छ ।	यस्ता खानामा आवश्यक पोषण तत्वहरू नपाइने, खाना लामो समयसम्म नबिग्रियोस् भन्नका लागि अन्य रासायनिक तत्वहरू पनि मिसावट हुने हुनाले हाम्रो स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्छ । यस्ता खानाले बालबालिका तथा किशोरकिशोरीको वृद्धि विकासमा अझ बढी नकारात्मक असर पर्छ ।
छ)	मैले बाल्यकालमा पर्याप्त र पोसिलो खानेकुरा नखाएकोले मेरो शारीरिक वृद्धि राम्रो हुन सकेन ।	बाल्यकालमा पर्याप्त तथा पोसिलो खानेकुराको अभाव भएमा बच्चाको कम तौल र उचाइ हुन्छ । बच्चामा कम तौल र उचाइ भएमा पछि किशोरकिशोरी हुँदा पनि तौल कम हुन्छ । किशोरीको तौल कम भएमा कम तौल र काम उचाइ भएको महिला हुन्छ । कम तौल र कम उचाइ भएको महिलाबाट जन्मेको बच्चाको पनि तौल कम हुन्छ । यसरी यदि कुनै बच्चाको कम तौल भएमा अन्तरपुस्ता कुपोषण चक्रमा पर्ने हुँदा बाल्यकालमा नै पर्याप्त र पोसिलो खाना खानुपर्छ । पोसिलो खाना खानाले स्वस्थ रहन मद्दत गर्दछ ।
ज)	सुत्केरी अवस्थामा दही, दुध, फलफूल, सागपात खानुहुँदैन ।	सुत्केरी अवस्थामा तातो र सफा खाना खानुपर्दछ । यस अवस्थामा पोसिलो खाना खानाले आमा र बच्चा दुवैलाई फाइदा पुग्छ । दुध, फलफूल, सागपात, दही साथै अन्य पोसिलो खाना सन्तुलित तरिकाले खानुपर्दछ ।

त्यसपछि सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरू सोधी छलफल गर्ने ।

क) तपाईंहरूको समाजमा पनि छलफल गरिए जस्ता सोचाइ तथा व्यवहारहरू छन् ?

ख) तपाईंहरूको परिवार वा समुदायमा त्यस्ता अभ्यासहरू छन् भने तपाईं के गर्नुहुन्छ ?





क्रियाकलाप ४ : पोषण सम्बन्धी उपलब्ध सेवाहरू



३० मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :
पोषण सम्बन्धी सेवाहरू कहाँ कहाँ पाइन्छ भनी सूची बनाउन सक्नेछन् ।

विधि : समूह छलफल र प्रस्तुतीकरण

आवश्यक सामग्री : न्युजप्रिन्ट, मार्कर

- सहभागीहरूलाई २ वटा समूहमा विभाजन गर्ने ।
- स्थानीय स्तरमा सरकार तथा अन्य विभिन्न क्षेत्रबाट पोषण सम्बन्धी के कस्ता सेवाहरू उपलब्ध भएका छन् भनी छलफल गर्न अनुरोध गर्ने ।
- समूहमा छलफल गरेपश्चात् ठुलो समूहमा प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- समूह छलफलका क्रममा केही थप गर्नुपर्ने भए सहजकर्ताले थप गरी व्याख्या गरिदिने ।



निष्कर्ष:

- स्थानीय स्वास्थ्य संस्था तथा जिल्ला जन-स्वास्थ्यले आइरन फोलिक एसिड, जुकाको औषधी निःशुल्क रूपमा वितरण गर्छन् ।
- विद्यालय स्वास्थ्य पोषण कार्यक्रम अन्तर्गत विभिन्न सेवाहरू तथा जुकाको औषधी विद्यालय स्तरमा पनि वितरण गर्ने गरिन्छ ।

सिकाइ मापन

- आजको सत्रबाट सिकेका मुख्य सिकाइहरू के के भए ?
- छलफलको अन्त्यमा सहभागीहरूलाई सत्रमा सिकेका मुख्य मुख्य कुराहरूमध्ये आउने ७ दिन भित्र के के गर्न सकिन्छ लेख्न लगाउने ।



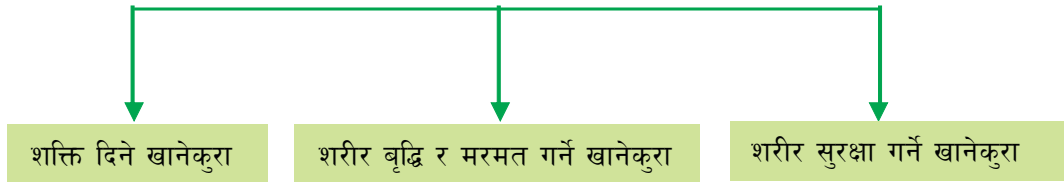
पाठ्य सामग्री :

पोषण : पोषण भन्नाले शरीरलाई आवश्यक मात्रामा चाहिने खानेकुरालाई बुझिन्छ । राम्रो पोषण भनेको पर्याप्त मात्रामा सन्तुलित खानेकुराको साथसाथै दैनिक शारीरिक अभ्यास पनि हो ।

पोषणको कमीले शरीरमा रहेको रोगसँग लड्ने क्षमतामा कमी ल्याउँछ । यसबाट सरुवा रोगहरूको वृद्धि हुँदै शारीरिक र मानसिक विकासमा पनि अवरोध ल्याउँछ ।

खानेकुरालाई मुख्य कामको आधारमा ३ समूहमा वर्गीकरण गरिएको छ ।

खानेकुराको वर्गीकरण



१. शक्ति दिने खानेकुरा :

स्रोतहरू:

अन्न: चामल, गहुँ, मकै, कोदो, फापर, जौ आदि ।

जरे खानेकुरा: आलु, पिंडालु, तरुल, गीठा, भ्याकुर, सखरखण्ड आदि ।

चिल्लो पदार्थ: घ्यू, तेल, मक्खन, नौनी आदि ।

गुलियो पदार्थ: गुंड (सखर), चिनी, उखु, मह आदि ।



मुख्य काम:

- शक्ति दिने र शरीरलाई बलियो राख्ने ।
- शरीरको तापक्रम सन्तुलनमा राख्ने ।
- अन्नको ढुटोमा भएको पोषण तत्वले विभिन्न रोगबाट बचाउँछ । जस्तै: खुट्टा भ्रमभ्रम गर्ने, पाइताला पोल्ने, मुखको कुनामा खटिरा आउने, जिब्रोमा विमिरा आउने, खान मन नलाग्ने छाला खस्रो हुने आदि । यदि धेरै दिनसम्म यसको कमी भयो भने मुटुको रोग पनि लाग्न सक्छ । फलेको चामल भन्दा नफलेको चामल बढी पोसिलो हुन्छ ।
- गहुँको पिठो-आँटा मैदाभन्दा बढी पोसिलो हुन्छ ।
- कोदो हाडको विकासको लागि उत्तम स्रोत हो ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा:

- आलुलाई ताछेर तथा मसिनो टुक्रा पकाउनु भन्दा नताछिकन ठुलो टुक्रा गरी पकाए बढी फाइदा हुन्छ ।
- चामल धेरै पटक पखालेमा पोषण तत्व खेर जान्छ ।

- चामल लगायतको खाद्य बस्तुमा यदि किरा मार्ने भोल/पाउडर राखिएको छ भने धेरै पटक पखाल्दा राम्रो हुन्छ ।
- भात पकाउँदा पानी ठिक्क अडकलेर राख्नुपर्छ, माड फाल्ने गरी बढी पानी हाली माड फालेमा पोषण तत्व खेर जान्छ ।

कस्ता व्यक्तिलाई बढी शक्तिको आवश्यकता हुन्छ ?

- बढी मेहनतको काम गर्नुपर्नेलाई, जस्तै: खेतमा काम गर्ने, मजदुरीको काम गर्ने आदि ।
- भारी बोकेर हिँड्ने मानिसलाई ।
- गर्भवती महिला र स्तनपान गराउने आमालाई ।
- बिरामी अवस्थामा वा भर्खर निको भएपछिका व्यक्तिलाई ।
- बढी खेलकुद गर्ने बालबालिका/व्यक्तिलाई ।
- बढ्दो उमेरका बालबालिकाहरूलाई (जन्मेदेखि १६ वर्षसम्मको) ।

२. शरीर वृद्धि गर्ने खानेकुरा

स्रोतहरू:

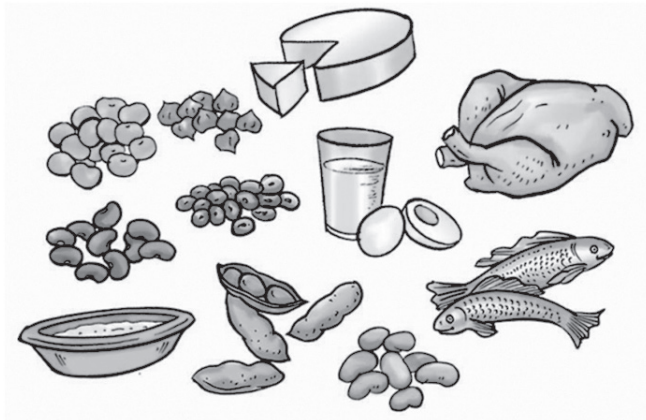
गेडागुडी दाल - भटमास (भट्ट), मास (कालो दाल), मुसुरो, चना, रहर, मस्याङ, मुगी, बोडी, सिमी, केराउ, बकुला आदि ।

पशुपक्षीजन्य खानेकुरा: माछा, मासु, फुल (अण्डा) आदि ।

दुध र दुधबाट बनेको खानेकुरा: दुध, दही, मही, चीज, कुरौनी (खुवा), आदि ।

अन्य विँयाहरू : बदाम, फर्सीको विँया, तील, ओखर र अन्य बिउहरू, आदि ।

गाउँघरमा माछा-मासु जस्ता खानेकुरा कम उपयोग हुने हुँदा गेडागुडी बढी उब्जाउन सल्लाह दिनुपर्छ । त्यस्तै, गाई-भैँसीको दुध र कुखुरा पालेको भए फुल सकेसम्म घरका बच्चाहरूलाई तथा अन्य जरुरी भएका व्यक्तिलाई खान दिनका लागि सल्लाह तथा प्रोत्साहन दिनुपर्छ ।



मुख्य काम:

- शरीर वृद्धि र विकास गर्ने ।
- मांसपेशी बलियो बनाउने, शरीरको मासु कस्रा बनाउने र मर्मत गर्ने ।
- घाउ छिटो निको पार्ने ।
- रोगबाट लड्ने क्षमता बढाउने ।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:

- गेडागुडीमा हाड बनाउने र रगत बनाउने तत्व पनि पाइन्छ ।
- अन्न र गेडागुडी सँगसँगै खाएमा मासुले जस्तो फाइदा दिन्छ ।
- टुसा उमारेका गेडागुडी धेरै पोषिलो हुन्छ ।
- साना किसिमका गेडा, जस्तै: मुंगी, चना, मेथी, आदि टुसा उमारेर काँचै खाएमा बढी पोषिलो हुन्छ ।
- गेडागुडीलाई टुसा उमारेर खाएमा बढी पोषण प्राप्त गर्न सकिन्छ ।
- बढी पानी राखी पकाएको दालमा पोषण तत्व कम हुन्छ ।
- किरा मार्ने औषधी छरेको भए पकाउने बेलामा राम्ररी सफा गर्नुपर्दछ ।
- औषधी प्रयोग भएको खानेकुरा पखालेपछि सफासँग हात धोएर मात्र अर्को खानेकुरा छुनुपर्छ ।
- काँचो माछा, मासु वा फुल छोएपछि हात राम्ररी सफा गरेर मात्र अर्को खानेकुरा छुनुपर्छ ।

- माछा-मासु भित्रसम्म पाक्ने गरी राम्ररी पकाउनु पर्छ, सकेसम्म धेरै ठुलो टुक्रा नपार्नु नै बेस हुन्छ ।

कस्ता व्यक्तिलाई बढी शरीर वृद्धि तथा मर्मत गर्ने खानेकुराको आवश्यकता हुन्छ ?

- बढ्दो उमेरका बालबालिकालाई (जन्मदेखि १६ वर्षसम्म) ।
- उमेर बढी भएकालाई ।
- गर्भवती, स्तनपान गराउने महिलालाई ।
- घाउ चोट लागेका व्यक्तिलाई ।

३. शरीर सुरक्षा गर्ने खानेकुरा

स्रोतहरू:

फलफूल : आँप, मेवा, अमला, सुन्तला, कागती, अम्बा, केरा, भुईकटहर, खुर्पानी, आरु, आलुबखडा, एंसेलु, चुत्रा, काफल, लिची, गोलभेंडा, आदि ।

सागपात: रायो, चम्सुर, पालुङ्गो, मेथी, तोरी, साग, मूलाको पात, कर्कलो, फर्सीको मुन्टा, सिस्नु, लट्टे, बेथे आदि ।

अन्य तरकारी : काउली, भन्टा, रामतोरिया, सिमी, बोडी, फर्सी आदि ।



मुख्य काम:

- यस प्रकारको खानेकुराले रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउँछ ।
- हरियो र पहेंलो खानेकुराले आँखा स्वस्थ राख्छ, छाला नरम र स्वस्थ राख्छ, आन्द्रा स्वस्थ राख्छ । यी खानेकुरामा भिटामिन “ए” पाइन्छ ।
- त्यान्द्रा वा रेसा सागले पेट सफा राख्न मद्दत गर्छ ।
- खाना पचाउने काम गर्छ ।
- सागपातले रगत बढाउँछ । (यसमा फलाम तत्व पाइन्छ ।)
- फलफूलले घाउ छिटो निको हुन मद्दत गर्छन् । गीजा पाक्ने र गिजाबाट रगत बग्ने जस्ता रोगबाट बचाउँछ । यस्ता फलफूलमा भिटामिन “सी” पाइन्छ ।
- हरिया सागपातसँग अमिला फलफूल, जस्तै: कागती, गोलभेंडा, अमला खाएमा शरीरमा रगत बनाउन र स्वस्थ राख्न भन् बढी मद्दत गर्दछ । (फलाम तत्व शोषण गर्न मद्दत गर्छ ।)
- काउलीको पात रगतको लागि धेरै राम्रो स्रोत हो ।
- गुन्द्रुकमा रगत बनाउने तथा हाडका लागि चाहिने तत्व हुन्छ ।
- मुला, गाजर, सलगमको जरा आदिको पात बढी पोसिलो हुन्छ ।
- स्याउ भन्दा अमला, सुन्तला आदि बढी पोसिलो हुन्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा:

- सागपात पहिले पखालेर अनि साना टुक्रा नपारी पकाउनु पर्छ ।
- टुक्रा पारेपछि पखाल्दा सागमा रहेको पोषण तत्व पानीसँग मिसिएर खेर जान्छ ।

- साग टुक्रा गर्दा चक्कु वा चुलेसीले भन्दा हातैले टुक्रा गर्दा पोषण तत्त्व खेर जान पाउँदैन ।
- साग पकाउँदा अलिकता ठिक्कको पाक्नेसम्म छोपी छोपी पकाउनु पर्छ । धेरैबेर पकाएमा यसको स्वाद र पोषण तत्त्व नष्ट हुन्छ ।
- साग सुकाउँदा राम्ररी पखालेर सफा नाङ्गलोमा राखी सीधा घाममा नपर्ने गरेर छाँयामा हावा आउने ठाउँमा सुकाएमा पोषण तत्त्व खेर जाँदैन । सुकेपछि हावा नलाग्ने भाँडामा वा प्लास्टिक भोलामा राम्ररी बन्द गरेर राख्ने ।
- सागलाई गुन्द्रुक बनाउँदा पनि पोषण तत्व पाइन्छ ।

कसलाई बढी मात्रामा शरीर सुरक्षा गर्ने खानेकुरा चाहिन्छ ?

- परिवारका सबै सदस्यलाई
- सबै प्रकारको काम गर्नेलाई
- गर्भवती तथा स्तनपान गराउने महिलालाई
- बढ्दो बालबालिकालाई (जन्मदेखि १६ वर्षसम्म)
- बिरामी/चोटपटक लागेका व्यक्तिलाई

बच्चादेखि (६ महिना पुगेपछि) नै शरीर सुरक्षा गर्ने खानेकुरा, हरिया सागपात, फलफूल खान दिए बच्चाको शरीरले विभिन्न रोगसँग लड्न सक्छ, र सधैं स्वस्थ र फुर्तिलो रहन्छ । (साना बच्चालाई सागपात पिनेर लिटोमा पकाएर खुवाउन सकिन्छ ।)

सधैं याद राखौं

हामीले दिनहुँ खाने खानामा तीन समूहका खानेकुराहरू मिलाएर खाऔं:

- शक्ति दिने
- शरीर वृद्धि गर्ने
- शरीर सुरक्षा गर्ने

भिटामिन “ए”

यो एक महत्त्वपूर्ण पोषण तत्त्व हो, यसले आँखाको देख्ने शक्ति विकास गर्न, शरीरको सामान्य वृद्धि तथा विकास गर्न र सङ्क्रामक रोग आदिबाट बच्न मद्दत गर्दछ ।

भिटामिन “ए” को कमीबाट हुने (अवस्था) लक्षण:

- रतन्धो (राती आँखा देख्न नसक्ने)
- Xerophthalmia (आँखा फिँज जस्तो आउने)
- Bitot's spot (आँखामा फिँज जस्तो आउने)
- अन्धोपन
- छाला खस्रो हुने ।

यस्तो अवस्थामा स्वास्थ्य संस्था वा स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूसँग छिटो सम्पर्क राख्नुपर्छ ।

यदि बच्चाहरूलाई भिटामिन “ए” को कमी भएको छ भने उसलाई निम्न कुराहरूले पनि बढी सताउँछ :

- कुपोषण
- दादुरा
- भाडा-पखाला

कुपोषण, दादुरा, भडाडा-पखाला, आदि भएमा पनि भिटाभिन “ए” को कमी हुन जान्छ । यस्तो अवस्थामा स्वास्थ्य संस्था वा स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सम्पर्क राख्नुपर्छ ।

भिटाभिन “ए” पाइने मुख्य खानेकुराहरू

हरियो सागपात- कर्कलो, रायो, पालुङ्गो, चम्सुर, मेथी, सोंप, मुलाको पात, फर्सीको मुन्टा, तोरी, लट्टे, बेथे आदि ।

पहेँला फलफूल र तरकारीहरू : पाकेको आँप, मेवा, गाजर, पाकेको फर्सी, हलुवाबेद, आदि ।

जङ्गलबाट वा भारका पातहरू - निउरो, सिमरायो, जलुको, सिस्नु, अल्दो, आदि ।

जनावरी खानेकुरा - कलेजो, अण्डा, आदि ।

फलामको तत्त्व

खानेकुरामा भएको फलाम तत्त्वले शरीरमा रगत बनाउन र स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ ।

फलाम तत्त्वको कमी :

यसको कमी भएमा रगतको कमी हुन्छ र रिडटा लाग्ने, कमजोरी हुने, आलस्य लाग्ने, मुख फुस्रो हुने हुन्छ ।

- रगतको कमी भएमा बच्चा राम्ररी बढ्न सक्दैन । बच्चा कमजोर हुन्छ र खानेकुरा रुचि नै । यसका साथै बच्चाहरूमा ध्यान दिएर सुन्ने क्षमता हुँदैन ।
- महिलाहरू र १२ वर्षदेखि माथिका केटीहरूमा रगतको कमी हुने समस्या बढी देखिन्छ ।

रगतको कमी भएको अवस्था जाँच गर्ने तरिका:

- आँखाको डील पल्टाएर हेर्ने : रातोपन कम वा धेरै फुस्रोपन देखिएमा रगतको कमी भएको मानिन्छ ।
- नङ जाँच्ने- नङ फुस्रो, सेतो देखिएमा, नङको आकार चम्चा जस्तो भएमा,
- अनुहार फुस्रो देखिएमा
- काम गर्दा छिट्टै थाक्ने, स्वाँ- स्वाँ भएमा
- रिडटा लाग्ने, कमजोरी लाग्ने भएमा रगतको कमी भएको हुन सक्छ ।

फलाम तत्त्व पाइने स्रोतहरू

- हरियो सागपात
- काउलीको पात
- गेडागुडी
- कोदो, च्युरा
- गुन्द्रुक,
- फलामको भाँडामा पकाएको खानेकुरा
- कलेजो, मासु, अण्डा र माछामा पनि फलाम तत्त्व पाइन्छ ।
- भिटाभिन “सी” भएका फलफूल, तरकारीले शरीरमा भएको फलाम तत्त्वलाई शोषण गरी मद्दत गर्दछ ।

आयोडिन

आयोडिन एक महत्वपूर्ण सूक्ष्म पोषण तत्व हो जुन मानव जीवनको साधारण विकास र वृद्धिका लागि अत्यन्त आवश्यक छ ।

आयोडिनको कमी

हिमाली, उच्च पहाडी क्षेत्र तथा बढी बाढी पहिरो जाने ठाउँमा आयोडिनको कमी हुन्छ । त्यस्ता ठाउँमा जीविका गर्ने मानिसमा पनि आयोडिनको कमी हुने हुँदा विभिन्न अवस्था देखा पर्छन् । जस्तै:

- गलगाँड हुने,
- क्रेटिनिज्म (लाटो, लठेब्रो, गल्ड्याङ्ग्रे, पक्षघात) हुने
- गर्भपतन हुने
- कमजोर मनस्थिति, बोधो दिमाग हुने
- आयोडिनको कमी भएका बच्चाहरूमा सिकने, ध्यान दिएर सुन्ने क्षमता धेरै कम हुन्छ । यस्ता बच्चाहरूमा शारीरिक क्रियाकलाप कम भएको पाइन्छ र अन्य साधारण अवस्थाका बच्चाहरू जस्तो चनाखो र चलाख हुँदैनन् ।
- आयोडिनको कमी भएका बच्चाको शरीर वृद्धि राम्ररी हुँदैन ।

स्रोतहरू:

मुख्यतया: जमिनबाट उब्जनी हुने खानेकुरामा र समुन्द्री खानेकुरामा आयोडिन पाइन्छ । तर हाम्रो देशको भौगोलिक बनावटले गर्दा जमिनबाट उब्जेको खानेकुरामा आयोडिनको मात्रा ज्यादै कम हुने हुनाले आयोडिन हालको नुन नै प्रमुख स्रोतमा लिन सकिन्छ । दुई बालबालिकाको लोगो भएको प्याकेटको नुन र आयोडिन हालको ढिके नुन (नपखालिकन) प्रयोग गर्नुपर्छ ।

नुनमा आयोडिन छ/छैन भनी थाहा पाउनका लागि आयोडिन जाँच्ने भोल पदार्थबाट जाँच्न सकिन्छ । (यदि नुनमा आयोडिन छ भने यो भोल केही थोपा नुनमा राख्दा राम्रो नीलो रङ आउँछ । आयोडिन जाँच्ने साधन साल्ट ट्रेडिङ कर्पोरेसन, युनिसेफ र स्वास्थ्य मन्त्रालयबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ ।)

क्र.सं.	खाना	
१.	गेडागुडी	केराउ, मूँग दाल, चना, मस्याङ, मुसुर दाल, रहर, बोडी, भटमास, बदाम
२.	अन्नहरू	चिउरा, जौ, पाउरोटी, चामलको रोटी, मकैको ढिँडो, बिस्कुट, गहुँ, कोदो, पुलाउ, भात, चपाती
३.	तरकारी तथा फलफूल	सखरखण्ड, कर्कलाको पात, आलु, मुलाको साग, पिँडालु, लसुन, तरुल, प्याज, काउली, चमसुर, काँक्रो, कर्कलो, गोलभेंडा, लौका, आँप, केरा, सुन्तला, अमिलो फलफुल, अम्बा, मेवा
४.	जनावरबाट उत्पादन खाद्यान्नहरू तथा तेल	मासु (कुखुरा, भेडा, भैंसी, बङ्गुर, बाखा, माछा, परेवा, हाँस), कुखुराको अण्डा, हाँसको अण्डा, भैंसीको दुध, गाईको दुध, मक्खन, तेल (तोरी, नरिवल), खुर्सानी, ज्वानो, अदुवा, चिनी, मह, चिया, कफी, भातको जाँड (वियर)

कुपोषण

शरीरमा शक्ति वृद्धि गर्ने खानेकुराको कमी हुन गएमा शरीरको हुनुपर्ने तौल र उचाइ कम हुन्छ, भने कुपोषण भएको मानिन्छ ।

कुपोषणको कारण:

खानाको कमी (बच्चाले विशेष गरी विरामी अवस्थामा र अन्य बेला राम्ररी खान नपाएमा कुपोषण हुन्छ ।)

- ज्ञानको कमी (खानेकुरामा भएको पोषण तत्वले गर्ने फाइदा बारे जानकारी नभएमा र प्रशस्त खानेकुरा भए पनि कसरी तयार गर्ने र समय समयमा खुवाउने तरिकाबारे ज्ञान नभएमा पनि कुपोषण हुन्छ ।)
- कुपोषणको अवस्था: रुन्चे, फुकेनास, सुकेनास



लक्षणहरू :

- बच्चालाई खान रुन्दैन, दुब्लाउँदै जान्छ, भिँभो मान्ने र रोइरहन्छ (रुन्चे) ।
- कुपोषण हुँदा बच्चा दुब्लाउँदै जान्छ, मांसपेशी फितलो हुन्छ ।
- कपाल फुस्रो र कमजोर हुन्छ । (कपाल हातमा सजिलैसाँग आउँछ र टुकिन्छ ।)
- पेट ठूलो, हात-खुट्टा पातलो देखिन्छ ।
- बच्चा कमजोर र अल्छी देखिन्छ ।
- ज्यादै कमजोर हुँदै गएपछि आँखा विस्तारै भिम्क्याउँछ, (भिम्किन्छ)
- हाड र छाला मात्रै देखिन्छ (सुकेनास) ।
- बच्चा सुन्नितन सक्छ । (फुकेनास)
- जिउ सुन्निएको बच्चा कमजोर हुन्छ र खेल्दैन, वरिपरिको वातावरणसँग वास्ता हुँदैन । सुन्निएको ठाउँमा औँला गाड्दा एकछिनसम्म खाल्डो बस्छ ।

उपचार:

- गम्भीर अवस्थाको कुपोषण भएमा स्वास्थ्य संस्था (अस्पताल, स्वास्थ्य चौकी) मा तुरुन्त सम्पर्क राख्ने ।
- खानेकुरा नरम र पचाउन सक्ने किसिमको बनाउने र थोरै थोरै मात्रामा (१ चम्चा, १-१ घण्टाको फरकमा) खुवाउने । (सर्वोत्तम पीठोको लिटो/अन्य खानेकुरा, सागपात, फलफूल आदि ।)
- बच्चालाई पखाला लागेको भए जीवनजल, भोल पदार्थ, भातको माड, आमाको दुध प्रशस्त दिनुका साथै खानेकुरा पनि खान दिनुपर्छ ।
- बच्चालाई रमाइलो वातावरणमा राख्ने ।
- सानोतिनो शारीरिक अभ्यास गराउने, जस्तै: खेलौना खेल्न दिने, बगैँचामा डुलाउने आदि ।
- बच्चाले खान थालेपछि विस्तारै-विस्तारै खानेकुराको मात्रा बढाउने र समयको पनि फरक पार्ने ।
- बच्चा सुन्निएको भए नुन खान नदिने ।

गर्भवती तथा स्तनपान गराउने महिलाले के कति खाना खानुपर्छ ?

यी विशेष अवस्थामा खानाको चारवटै समूहबाट मिलाएर सधैंभन्दा बढी खानेकुरा खानुपर्छ । जस्तै: अन्न दिनभरिमा थप १-१.५ मुठी, गेडागुडी थप ०.५ मुठी, सागपात १ डाडु मात्र बढी खाए पुग्छ । साथै मौसम अनुसारको फलफुल पनि दिनहुँ १ वटा खानुपर्छ । पाएमा माछा, मासु, अण्डा वा कलेजो केही टुक्रा भएपनि खानु राम्रो हुन्छ । (स्तनपान गराउने आमाले ज्वानोको भोल पनि खाएमा दुध राम्ररी आइरहन्छ ।)

यी विशेष अवस्थामा अरु बेलाभन्दा किन बढी खानेकुरा खानुपर्छ ?

- पेटको बच्चाको विकास राम्ररी हुनका लागि ।
- आमालाई पनि शक्ति बढाउनुका साथै रगतको कमी हुनबाट बचाउन र रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउनका लागि ।
- स्तनपान गराउँदा प्रशस्त दुधको मात्रा बढाउन र दुधमा सबै प्रकारको पोषण तत्त्व पुग्नका लागि ।

बिगौती र स्तनपानको महत्त्व

- विगौति दुध : आमा भर्खरै सुत्केरी हुँदा पहुँलो पहुँलो दुध निस्कन्छ । जुन बच्चाको लागि अति नै पोसिलो र स्वस्थ सुरक्षाको लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।
- त्यसैले रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउँछ ।
- त्यसमा बच्चालाई चाहिने पूरा पोषणतत्त्व छ ।
- दुध चुसाएमा आमाको दुध राम्ररी आउन थाल्छ ।

स्तनपानको महत्त्व

- आमाको दुधमा बच्चाले पचाउन सक्ने चिल्लो पदार्थ हुन्छ, जसले शक्ति दिन्छ ।
- बच्चाको शरीर वृद्धि गर्ने, हाडको विकास गर्ने तत्त्व पनि राम्रोसँग पाइन्छ ।
- आमाको दुधमा सबै प्रकारका भिटामिनहरू पनि पाइन्छन् ।
- आमाको दुधमा रोगसँग लड्ने क्षमता पनि रहेको हुन्छ ।
- यो सस्तो र सजिलोसँग खुवाउन सकिन्छ ।
- स्तनपानले गर्दा बच्चा र आमा बीच माया बढ्छ र बच्चाले आफू सुरक्षित र खुसी महसुस गर्छ ।

(६ महिनासम्म बच्चालाई आमाको दुध मात्र खुवाउनु पर्छ । दुध प्रशस्त आउनका लागि आमाले सबै प्रकारको पोसिलो र भोलिलो खाना खानुपर्छ । ज्वानोको भोलले दुध बढाउनमा मद्दत गर्छ ।)

बच्चालाई खुवाउने थप आहारा

बच्चा ६ महिना पूरा भएपछि आमाको दुधले मात्र पोषण तत्त्व पुग्दैन । त्यसैले उसलाई आमाको दुधको साथै नरम, सजिलोसँग पचाउन सक्ने तथा पोसिलो खानेकुरा दिनुपर्छ ।

बच्चालाई बिहानै, नौ दश बजेतिर, मध्यदिन, अपरान्ह, बेलुका गरी कम्तीमा ४-५ पटक दिनभरिमा खानेकुरा खुवाउनु पर्छ । सुरुमा धेरै नरम र पचाउन सक्ने किसिमले तयार गर्नुपर्छ । सर्वोत्तम पिठो, भात-दाल, हरियो साग, साथै मौसम अनुसारको फलफूल- केरा, सुन्तला, मेवा आदि र पाएमा कहिलेकाहीं राम्ररी पाकेको (मसिनो टुक्रा) मासु, माछा वा फुल (अण्डा) जस्ता खानेकुरा बच्चालाई खान दिनुपर्छ । साथै आमाको दुध पनि कम्तीमा २ वर्षको उमेरसम्म खुवाउनु पर्छ । साथै आमाको दुध पनि कम्तीमा २ वर्षको उमेरसम्म खुवाउनु पर्छ । तयारी खानेकुरा जस्तै: बट्टाको दुध, बिस्कुट, चाउचाउ, चकलेट जस्ता खानेकुराले बच्चाको स्वास्थ्यमा हानि पुऱ्याउन सक्छन् किनभने यस्ता खानेकुरामा शरीरलाई आवश्यक पर्ने पोषण तत्त्वको पनि कमी हुन्छ ।

स्थानीय स्तरमा उप स्वास्थ्य चौकी वा स्वास्थ्य संस्था, जिल्ला जन-स्वास्थ्यले आइरन फोलिक एसिड, जुकाको औषधी निःशुल्क रूपमा वितरण गर्छ । विद्यालय स्वास्थ्य पोषण कार्यक्रम अन्तर्गत जुकाको औषधी विद्यालय स्तरमा पनि वितरण हुने गर्छ ।

सहयोग :



वि. सं. २०७१ (सन् २०१४)

