सत्यमेव जयते
ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार

आजीविका AAJEEVIKA

पूरे परिवार के लिए संतुलित आहार एवं आहार विविधता

एसएचजी बैठकों के लिए फैसिलिटेटर गाइड

दीनदयाल अंत्योदय योजना – राष्ट्रीय ग्राम आजीविका मिशन (डी ऐ वाई – एनआरएलएम)

ग्राम विकास मंत्रालय, भारत सरकार

प्रिय फैसिलिटेटर

"**संतुलित आहार और आहार विविधता**" पर यह फैसिलिटेटर गाइड फ्लिपबुक को प्रचारित करने और एसएचजी समूहों और अन्य सामुदायिक कैडर के बीच प्रमुख संदेशों को प्रसारित करने में राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन (एस.आर.एल.एम) के अंतर्गत सभी फेसिलिटेटर की मदद करने के लिए डिज़ाइन की गई है। यह सत्र खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता (एफएनएचडब्ल्यू) पर एक प्रशिक्षण पैकेज का हिस्सा है जिसमें फ्लिप बुक, फैसिलिटेटर गाइड, पोस्टर, परामर्श कार्ड और स्टिकर एवं अन्य सामग्री शामिल हैं।

इस प्रशिक्षण का उद्देश्य आहार विविधता को बढ़ाकर स्वास्थ्य और पोषण में सुधार करने के ज्ञान के साथ एसआरएलएम कर्मचारियों, संवर्गों और समुदाय को सशक्त बनाना है। इसके परिणामस्वरूप प्राप्त जानकारी से विविध आहारों के सेवन की प्रथाओं में सुधार करने और उनके परिवार और समुदाय के पोषण और स्वास्थ्य की स्थिति में सुधार करने में मदद मिल सकती है। हम सभी जानते हैं कि बेहतर स्वास्थ्य और पोषण से उत्पादकता में वृद्धि होती है जिससे गरीबी में कमी आती है और जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है।

यह ध्यान में रखा जाना चाहिए कि यह प्रशिक्षण पैकेज, हालांकि एसएचजी महिलाओं के लिए है, पूरे परिवार के लिए संदर्भ सामग्री के रूप में काम करना चाहिए। फ्लिपबुक के माध्यम से प्रत्येक सत्र के तहत प्रदान की गई जानकारी और इस गाइड को परिवार के लिए सामूहिक शिक्षा के रूप में देखा जाना चाहिए, और परिवार के प्रत्येक सदस्य को यह सुनिश्चित करने के लिए अपनी भूमिका निभानी होगी कि संदेश रोजमर्रा की जिंदगी में उनके द्वारा अपनाए गए हों।

इन व्यवहारों को आत्मसात करने की जिम्मेदारी केवल महिलाओं की नहीं है, परिवार में पुरुषों/पति/बड़े लड़कों को एफएनएचडब्ल्यू पर इन प्रथाओं का पालन करने के लिए जो कुछ भी आवश्यक है, उसकी व्यवस्था सुनिश्चित करने की जरूरत है।

उद्देश्य

मॉड्यूल को पढ़ने व समझने के बाद, फैसिलिटेटर निम्नलिखित में सक्षम होगें:

- स्वस्थ जीवन जीने के लिए विविध और संतुलित आहार लेने के महत्व को प्रतिभागियों को समझने और समझाने में।
- मां, बच्चे, किशोरों और परिवार के सदस्यों के लिए आहार विविधता के महत्व को समझने और समझाने में।
- आहार की गुणवत्ता में सुधार, पारिवारिक आहार विविधता और पोषक तत्वों के घनत्व को बढ़ाने के तरीकों को बढ़ावा देने में, जैसे घरेलू मुर्गी पालन और किचन गार्डन के माध्यम से।

सत्र प्राम्भ

प्रतिभागियों के बीच चर्चा कि शुरुयात इस बात से करें कि हम जो प्रतिदिन भोजन करते है उससे प्रदान किए जाने वाले प्रमुख पोषक तत्वों के आधार पर आहार को समूहों में विभाजित किया जाता है। हम लोगों को इन समूहों को समझना महत्वपूर्ण एवं जरूरी है ताकि हम अपने आहार में विभिन्न खाद्य समूहों को शामिल करें और यह सुनिश्चित करें कि हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोजन के माध्यम से रोज के आहार में प्रमुख पोषक तत्वों की आवश्यकता पूरी हो। हम उन 10 खाद्य समूहों एवं इसके मुख्य लाभ के बारे में जानेंगे जिन्हें रोज के खाने में विभाजित किया गया है। इस सत्र के दौरान हम आहार विविधता, संतुलित आहार और खाद्य समूहों के महत्व के बारे में जानेंगे, साथ ही थाली में विविधता जोड़ने के फायदे भी जानेंगे। चर्चा किए गए प्रमुख बिंदुओं/मुद्दों को चार्ट पेपर पर लिखा जा सकता है और प्रशिक्षण के दौरान उपयोग किया जा सकता है।

चरण 1:

सत्र की शुरूआत उनके दैनिक गृहण करने वाले पदार्थों और जो विविध प्रकार का भोजन वे पकाते और परोसते हैं उस पर चर्चा के साथ करें। समूह से पूछें कि क्या वे जानते हैं कि हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोजन को उनके द्वारा प्रदान किए जाने वाले पोषक तत्वों के आधार पर 10 समूहों में बांटा गया है और प्रत्येक समूह का अपना महत्व है।

प्रतिभागियों से पूछे कि:

- दस खाद्य समूह क्या हैं?
- हमारे दैनिक आहार में अधिक संख्या में खाद्य समूहों का होना क्यों आवश्यक है?

खेल:

प्रतिभागियों को 10 समूहों में विभाजित करें और प्रत्येक समूह का नाम 10 खाद्य समूहों के नाम पर दें। प्रत्येक समूह को एक चार्ट और स्केच पेन प्रदान करें और फैसिलिटेटर उन्हें चार्ट पर अपने समूह का नाम (एक खाद्य समूह का नाम लिखने के लिए कहें।

संदर्भ निर्धारित करने के लिए प्रतिभागियों के साथ प्रश्न पूछें कि विभिन्न खाद्य समूह क्या हैं? कागज/व्हाइट बोर्ड पर प्रदर्शित प्रत्येक खाद्य समूहों से खाद्य पदार्थों की फेरबदल सूची के साथ एक खेल सीखने की शुरुआत करें और उन्हें एक-एक करके पढ़ें (जैसे: शकरकंद, पालक, केला, भिंडी, मछली की किस्म का नाम, रागी, सोयाबीन, गेहूँ, बाजरे की किस्म का नाम, पनीर, टमाटर, मोरिंगा के पत्ते, आम आदि) ताकि संबंधित खाद्य समूह तुरंत अपने-अपने उदाहरण अपने चार्ट में लिख सकें। जो समूह चार्ट में अपने संबंधित खाद्य समूह शीर्षक के लिए अधिक एवं सही नाम लिखेगा वह समूह खेल जीतेगा और समूह के सभी सदस्यों द्वारा उसकी सराहना की जाएगी।

अपने खाद्य समूह की पहचान करें

- पालक .... खाद्य समूह ???
- चिंराट .... खाद्य समूह ???
- टमाट .... खाद्य समूह???
- शकरकंद.. खाद्य समूह ??
- पनीर.. खाद्य समूह???
- गेहूं .... खाद्य समूह???
- रागी .... खाद्य समूह???
- गाय का दूध.................................. खाद्य समूह ??
- मछली .... खाद्य समूह ???
- बत्तख का अंडा.............................. खाद्य समूह ???
- केला.. खाद्य समूह ???
- मक्का .... खाद्य समूह???

दस खाद्य समूह हैं:

1. अनाज और कंद मूल
2. दालें एवं फलियाँ (बीन्स, मटर और दाल)
3. सूखे मेवे और बीज
4. दूध एवं दूध से बनी चीजें
5. मांस और मछली
6. अंडे
7. पीले और लाल रंग के फल
8. हरी पत्तेदार सब्जियां
9. अन्य सब्जियां
10. अन्य फल।

फैसिलिटेटर प्रतिभागियों को नीचे दी गई तालिका का उदाहरण देते हुए 10 खाद्य समूहों से प्रत्येक द्वारा प्रदान किए गए फायदों तथा पोषक तत्वों के बारे में समझाएगें।

विभिन्न खाद्य समूहों के फायद

समूह क्रमांक	खाद्य समूह	खाद्य समूहों के लाभ
1	अनाज और जड़ें	दैनिक कार्यों को करने के लिए ऊर्जा प्रदान करता है
2	डालें और फल्लियाँ	शारीरिक विकास के लिए
3	सूखे मेवे और बीज	शारीरिक विकास और रोगों से लड़ने में
4	दूध और दूध से बने उत्पाद	दांतों और हड्डियों की मजबूती के लिए
5	मांस और मछली	ऊर्जा प्रदान करने, शारीरिक विकास और रक्त बढ़ाने के लिए
6	अंडे	शारीरिक विकास और तेज़ दिमाग के लिए
7	हरी पत्तेदार सब्जियां	खून बढाने और रोगों से लड़ने के लिए
8	लाल-पीले फल और सब्ज़ियाँ	स्वस्थ आँखों और रोगों से लड़ने के लिए
9	अन्य सब्जियां	रोगों से लड़ने के लिए
10	अन्य फल	रोगों से लड़ने के लिए

प्रत्येक खाद्य समूह पोषक तत्वों से भरपूर है। नीचे दिए गए बिंदु के आधार पर प्रतिभागियों के साथ चर्चा करें:

- इन खाद्य समूहों की खाद्य सामग्री मिलकर रोज के लिए आवश्यक ऊर्जा, प्रोटीन, वसा और सूक्ष्म पोषक तत्व प्रदान करते हैं।
- लाल, हरे एवं पीले रंग वाले खाद्य पदार्थ भोजन में अवश्य शामिल करें।
- आहार विविधता पोषक तत्वों की गुणवत्ता बढ़ाती है।
- परिवार के व्यस्क सदस्यों को रोज के खाने में 10 में से कम से कम 5 खाद्य समूहों की शामिल करने कि सलाह दी जाती है।
- बच्चों को रोज के खाने में 7 खाद्य समूहों में से कम से कम 4 खाद्य समूहों को शामिल करने की सलाह दी जाती है।

चरण 2:

विभिन्न प्रकार के खाद्य समूहों को खाने और संतुलित आहार खाने के बारे में समझने के लिए प्रतिभागियों के साथ चर्चा शुरू करें।

संतुलित आहार-दिन के मेनू के लिए खाने की थाली

वह आहार जिसमें विभिन्न प्रकार के भोजन शामिल होते हैं और अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक पोषक तत्वों की पर्याप्ति मात्रा प्रदान करते हैं, संतुलित माना जाता है। दैनिक दिनचर्या में विभिन्न खाद्य समूहों की मात्रा कितनी होनी चाहिए और एक नियमित भोजन प्लेट कैसी होनी चाहिए, यह समझना महत्वपूर्ण है।

समूह को समझाएं कि हमारे दैनिक आहार में विविधता जोड़ना बहुत महंगा नहीं होता है, हमेशा स्थानीय रूप से उपलब्ध और मौसमी खाद्य पदार्थों से वस्तुओं का चयन करने का प्रयास करना चाहिए।

आदर्श दैनिक आहार में सलाह दी जाती है कि –

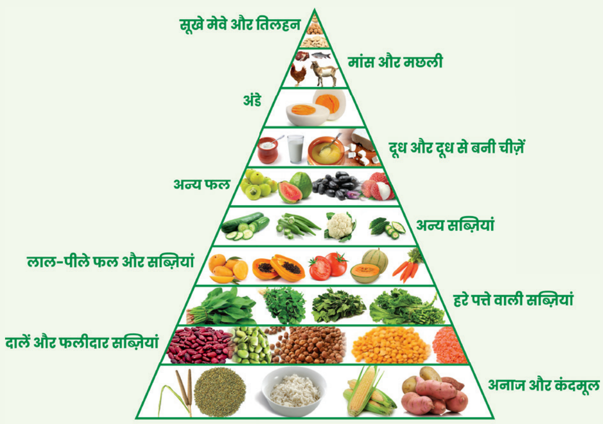
- अपने दैनिक आहार के एक तिहाई हिस्से में अनाज शामिल होना चाहिए।
- अन्य एक तिहाई भाग में मौसमी और हरी पत्तेदार सब्जियां होनी चाहिए।
- आपके दैनिक आहार के शेष भाग में दालें/मांस उत्पाद शामिल होने चाहिए।
- एक दिन में 4-5 चम्मच चीनी और तेल का प्रयोग करें।
- रोजाना एक मौसमी फल खाएं और दूध और दूध से बने उत्पादों का सेवन करें।

- जो लोग मांस, मछली या अंडे का सेवन नहीं करते हैं उन्हें दालें, सोयाबीन, दूध और दूध से बने उत्पादों का सेवन अधिक मात्रा में करना चाहिए।

समूह को समझाइए कि एक खाद्य पिरामिड आरेख के माध्यम से खाद्य समूहों और उनकी आवश्यक मात्राओं को किस प्रकार समझा जा सकता है।

संतुलित आहार भोजन पिरामिड

एक खाद्य पिरामिड मनुष्यों के लिए आहार संबंधी दिशा-निर्देशों के एक समूह को दर्शाता है, जो आमतौर पर कई खाद्य समूहों में से प्रत्येक की अनुशंसित संख्या पर आधारित होता है।



संतुलित आहार भोजन पिरामिड

- पिरामिड का सबसे चौड़ा हिस्सा मानव पोषण के लिए बुनियादी खाद्य पदार्थों को दर्शाता है और सबसे अधिक अनुशंसा इसी भाग की जाती है।
- पिरामिड के सबसे संकरे हिस्से के खाद्य पदार्थों को सबसे ऊपर, कम आवश्यक माना जाता है और सबसे कम अनुशंसा इसी भाग की की जाती है।
- हमें सभी पोषक तत्वों की जरूरतों को पूरा करने के लिए विभिन्न खाद्य समूहों में से प्रत्येक से पर्याप्त भोजन प्राप्त करने की आवश्यकता होती है।
- संतुलित आहार में **ऊर्जा देने वाले खाद्य पदार्थ** जैसे चपाती, चावल, रोटी, **सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थ** जैसे सब्जियां और फल और **शरीर निर्माण खाद्य पदार्थ** जैसे दूध, दही, पनीर और मछली शामिल होने चाहिए।
- प्रत्येक भोजन में थोड़ी मात्रा में तेल शामिल करना चाहिए।
- जंक फूड के नियमित सेवन से सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी हो सकती है, इसलिए इससे बचना चाहिए।

चरण 3:

विभिन्न प्रकार के खाद्य समूहों को सेवन करने तथा संतुलित आहार खाने के बारे में उनकी पूर्व जानकारी को समझने के लिए प्रतिभागियों के साथ चर्चा शुरू करें। प्रतिभागियों को विविध खाद्य पदार्थ खाने से पोषण और स्वास्थ्य परिणामों को समझने के लिए निम्नलिखित प्रमुख बिंदुओं पर चर्चा करें।

पूरे परिवार के लिए आहार विविधता

आहार विविधता का तात्पर्य कम से कम 5 खाद्य समूहों का रोज के भोजन में उपयोग से है। ये खाद्य समूह मिलकर रोज के लिए आवश्यक ऊर्जा, प्रोटीन, वसा और सूक्ष्म पोषक तत्व प्रदान करते हैं।

- परिवार के प्रत्येक सदस्य को रोज के खाने में 5 या 5 से अधिक खाद्य समूहों को अवश्य ही शामिल करना चाहिए।
- आयोडीन के लिए आहार में आयोडीनयुक्त नमक का प्रयोग अवश्य ही करें।
- आहार में पोषक तत्वों की गुणवत्ता में सुधार के लिए विशेष रूप से आयरन और प्रोटीन युक्त आहार जैसे मांस, मछली एवं अंडे को भोजन में अवश्य ही शामिल करना चाहिए।
- रोजाना मौसमी सब्जियों और फलों का सेवन करना चाहिए।
- अपने आहार में चीनी और तेल का उपयोग कम से कम करे।

इन बातों को याद रखें :-

- पूरे परिवार को जहां तक संभव हो सके एक साथ भोजन करना चाहिए।
- अक्सर ऐसा देखने में आता है महिलाएं सबसे अंत में भोजन करती हैं जबकि ऐसा नहीं होना चाहिए उनका भी भोजन पूरे परिवार के साथ होना चाहिए।
- सुनिश्चित करें और ध्यान रखें कि गर्भवती महिलाएं, स्तनपान कराने वाली माताएं और छोटे बच्चे अपनी आवश्यकताओं के अनुसार पर्याप्त रूप से भोजन करते हैं।
- विविधतापूर्ण आहार पोषक तत्वों की पर्याप्तता को दर्शाता है।
- आहार में विविधता ऊर्जा, प्रोटीन, वसा और अन्य आवश्यक सूक्ष्म पोषक तत्वों की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए महत्वपूर्ण है, विशेष रूप उनके लिए जिन्हें कुपोषण का खतरा ज्यादा है जैसे कि 6-24 महीने के बच्चे, गर्भवती महिला और प्रसव पश्चात/स्तनपान कराने वाली माताएं।

प्रतिभागियों को रंगीन खाद्य पदार्थ खाने के फायदों के बारे में बताया जा सकता है।उन्हें तिरंगे खाद्य पदार्थों से परिचित कराया जाएगा जो संतुलित आहार के लिए पोषक तत्व की गुणवत्ता को बढ़ाते हैं।

- हर दिन कई तरह के खाद्य पदार्थ खाने चाहिए जो उनके शरीर को सभी पोषक तत्व प्रदान करते हैं।
- प्रतिभागियों को तिरंगा थाली को याद रखने के लिए सवसे आसान तरीका भारतीय राष्ट्रीय ध्वज के रंग नारंगी, सफेद और हरा के उदाहरण का उपयोग करना आसान हो सकता है।
- प्रत्येक भोजन में और विशेष रूप से दोपहर के भोजन और रात में भोजन के दौरान, भारतीय राष्ट्रीय ध्वज के तीन रंगों में से प्रत्येक के भोजन समूहों को शामिल करने का प्रयास करना चाहिए।
  - **नारंगी** (नारंगी, लाल एवं पीले रंग के फल और सब्जियां)
  - **सफ़ेद** (कार्बोहाइड्रेट की अधिकता वाले खाद्य-चावल जैसे अनाज और दुग्ध उत्पाद)
  - **हरा** (हरी सब्जियां विशेषकर हरी पत्तेदार सब्जियां)

परिवार में विभिन्न आयु वर्ग के लिए आहार

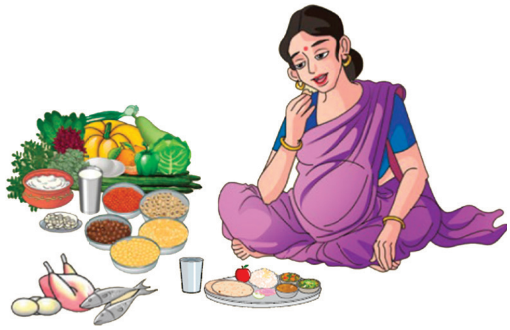
गर्भवती महिला /धात्री माता	छोटे बच्चे	स्कूल जाने वाले बच्चे	किशोरों	वयस्क पुरुष और महिलाएं	बुज़ुर्ग
• 5 या अधिक खाद्य समूहों का सेवन करना • रोज के आहार में विविधता पूर्ण आहार बार-बार करना • हरी पत्तेदार सब्जियों को ज्यादा से ज्यादा शामिल करना • पीले और नारंगी फलों और सब्जियां को शामिल करना • आईएफए और कैल्शियम का गर्भधारण के चौथे महीने से लेकर बच्चे के 6 माह होने तक उपयोग करना • खूब पानी एवं तरल पदार्थ पीना	• 6 महीने तक केवल स्तनपान • 6 महीने के बाद स्तनपान के साथ पूरक आहार शुरू किया जाएगा • सही उम्र, सही मात्रा, और सही बारंबारता एवं सही गाढापन का पालन किया जाना चाहिए • 7 में से कम से कम 4 खाद्य समूह (जैसा कि शिशु और छोटे बच्चे को खिलाने के सत्र में समझाया गया है) • बच्चा 1 वर्ष की आयु पहुँचने तक मां के आहार की आधी मात्रा में भोजन खाने लगे • छह महीने के बाद अनुपूरण आईएफए सुझाव के अनुसार शुरू करें	• तीव्र शारीरिक विकास होती है जिससे आवश्यकताएं बढ़ी होती है • इस उम्र में स्वस्थ खाने की आदतों का अभ्यास व पालन किया जाना • उच्च गुणवत्ता वाला प्रोटीन उक्त आहार का सेवन • रोज के खाने में 10 में से 5 या अधिक खाद्य समूहों के खाद्य पदार्थों का सेवन करना • मोटापे से बचने के लिए जंक फूड से बचें- जैसे चिप्स, कुरकुरे, कोल्ड ड्रिंक्स, पैक्ड जूस, नूडल्स, पिज्जा, बर्गर, आदि	• संतुलित आहार उचित वृद्धि और विकास के लिए आवश्यक है • अपने आहार में उच्च प्रोटीन खाद्य पदार्थ–दालें, फलियां, दूध एवं दूध से बनी चीजे, मांस, मछली और अंडे शामिल करें • हरी पत्तेदार सब्जियों और मौसमी फलों का खूब सेवन करें • रोजाना कम से कम 6-8 गिलास पानी पिएं और अन्य तरल पदार्थों का भी खूब सेवन करें • कैल्शियम अवशोषण में मदद करने के लिए स्वस्थ स्नैक्स जैसे मुरमुरा, चना, चिवड़ा, मखाना आदि • पर्याप्त विटामिन डी के लिए सूर्य के प्रकाश के संपर्क को सुनिश्चित करें • नियमित रूप से व्यायाम करें	• भोजन की मात्रा जीवन शैली पर निर्भर करती है–गतिहीन जैसे घरेलू काम, मध्यम कृषि खेत आदि भारी काम जैसे स्थल पर निर्माण कार्य करना • रोज के खाने में कम से कम 5 या इससे अधिक खाद्य समूहों के खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए • हृदय रोग, मधुमेह को रोकने के लिए ज्यादा चीनी, तेल और तले हुए खाद्य पदार्थों से जरूर बचना चाहिए • शराब और तंबाकू का सेवन न करें	• अच्छी तरह से संतुलित प्रोटीन युक्त आहार। नए खाद्य पदार्थों के बजाय परिचित खाद्य पदार्थ खाएं • विभिन्न प्रकार के फल और सब्जियां (लाल, पीला और हरा रंग) • आसानी से चबाने योग्य नरम, अर्ध-ठोस, अच्छी तरह से पकाए जाने वाले खाद्य पदार्थ • कम मात्रा में, हल्का और बार-बार भोजन करना • खूब पानी एवं तरल पदार्थ पीना

चरण 4: परिवार आहार योजना के दौरान महत्वपूर्ण विचार

गर्भवती और स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए

- प्रतिदिन आहार विविधता बढ़ाने के लिए 10 खाद्य समूहों में से प्रत्येक 5 खाद्य समूहों में से कम से कम एक या दो खाद्य पदार्थ अवश्य खाएं। (अनाज, दालें, डेयरी उत्पाद, मौसमी सब्जियां, हरी पत्तेदार सब्जियां, फल, वसा और तेल, आदि)।
- सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी विशेष रूप से आयरन और विटामिन ए की कमी को रोकने के लिए थाली में तीन रंग के खाद्य पदार्थ अवश्य ही शामिल करना चाहिए।

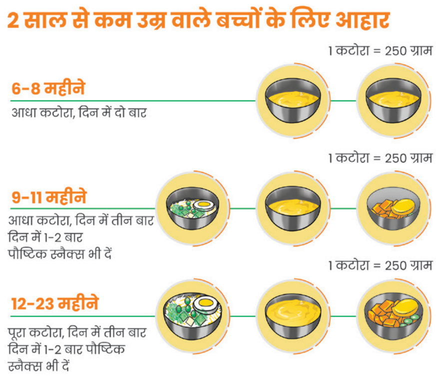
- यदि कोई परिवार खर्च बहन कर सकता है, तो गर्भवती महिला के आहार में कम से कम एक या 2 गिलास दूध और एक अंडा (यदि पारंपरिक रूप से सेवन किया जाता है) शामिल करें।



- यदि परिवार पारंपरिक रूप से चिकन, मछली, मांस आदि का सेवन करता है, और यदि वे इन पर खर्च कर सकते हैं, तो ये खाद्य पदार्थ प्रोटीन और लौह सामग्री का एक अच्छा स्रोत हैं इन्हें भी सेवन करना चाहिए। आयोडीन युक्त नमक का उपयोग अवश्य करना चाहिए।
- आईसीडीएस द्वारा आपूर्ति किए गए टेक होम राशन जो कि एक खाद्य 'पूरक' के हिस्से है न कि पारिवारिक भोजन का 'विकल्प'। एक गर्भवती महिला को टेक होम राशन का सेवन स्वयं करना चाहिए और आपूर्ति किए गए टेक होम राशन को परिवार के अन्य सदस्यों के साथ उपयोग नहीं करना चाहिए।
- पर्याप्त वजन बढ़ाने, दूध उत्पादन बढ़ाने और ऊर्जा, प्रोटीन और अन्य पोषक तत्वों जैसे आयरन, कैल्शियम आदि के स्रोत के रूप में पारंपरिक खाद्य पदार्थों जैसे पंजीरी या लड्डू का सेवन करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- पहली तिमाही में गर्भवती महिलाओं को दिन भर में कम से कम 3 मुख्य भोजन और 1 पौष्टिक नाश्ता कराया जाना चाहिए; दूसरी और तीसरी तिमाही में दिन में 3 मुख्य भोजन, 2 पौष्टिक स्नैक्स और 8-10 गिलास पानी पीना चाहिए। यह मितली या उल्टी की स्थिति में उसकी पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा करने के लिए जरुरी है।

2 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए

- इस उम्र के बच्चे को दिन में 3-4 बार, लगभग 1 पूर्ण कटोरी भोजन (250 मिली) खिलाना चाहिए।
- भोजन की संगति को धीरे-धीरे मसल कर नरम किये गए भोजन से परिवार द्वारा खाए जाने वाले भोजन के प्रकार में बदलना चाहिए।
- अच्छी तरह से पके अनाज, सब्जियों और फलों के अलावा, एक वर्ष से अधिक उम्र के बच्चे को अच्छी तरह से पका हुआ और मसला किया हुआ मांस, अंडे, चिकन और मछली भी खिलाया जा सकता है, अगर ये वस्तुएं पारंपरिक रूप से स्वीकार्य और एक परिवार द्वारा खायी जाती हैं।

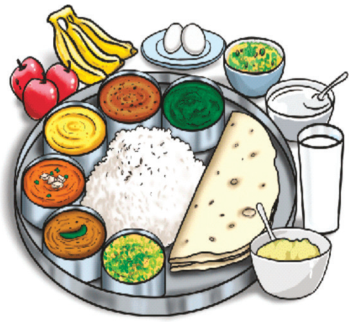


- अनाज, दाल, हरी पत्तेदार सब्जियां, अन्यसब्जियां(पीली/नारंगी/लाल), दूध/दूध उत्पाद और अंडे/मांस खाद्य पदार्थ। इन 7 में से कम से कम 4 खाद्य समूहों को रोज के खाने में शामिल करने चाहिए।
- टेक होम राशन आंगनवाड़ी केंद्र से प्राप्त होने वाले साप्ताहिक आई.सी.डी.एस. खाद्य पूरक को सात भागों में विभाजित किया जाना चाहिए और हर दिन एक भाग बच्चों को खिलाया जाना चाहिए।
- अनाज/दालों को भिगोने और अंकुरण/अंकुरित करने से भोजन की गुणवत्ता में सुधार होता है और खाद्य पदार्थों को पचाने में आसानी होती है, इससेविटामिन सी, विटामिन बी, आयरन और कैल्शियम की वृद्धि होती है। अंकुरण के बाद, अच्छे भंडारण जीवन के साथ '**प्री-मिक्स**' तैयार करने के लिए अनाज को धूप में सुखाया जा सकता है। प्रीमिक्स बच्चों को खिला सकते हैं।

- माँ को यह समझाना अच्छा है कि कैसे घर का बना पूर्व-मिश्रण व्यावसायिक रूप से उपलब्ध 'सेरेलैक', इत्यादि की बजाय पोषक तत्वों से भरपूर होता है, और परिवार के लिए कम खर्चीला भी होता है।

एक स्वस्थ आहार वह है जो शिशुओं, बच्चों और किशोरों के ऊर्जा की आवश्यकताओं को पूरा करता है और सभी महत्वपूर्ण प्रक्रियाओं के कामकाज का समर्थन करने के लिए आवश्यक मैक्रो और सूक्ष्म पोषक तत्वों की आपूर्ति करता है। आहार का सेवन न केवल शरीर के वर्तमान वजन को बनाए रखना चाहिए बल्कि उनके सामान्य विकास और विकास का सहयोग करने के लिए पर्याप्त होना चाहिए।

स्कूल जाने वाले बच्चों के लिए



- इस उम्र के दौरान तेजी से शारीरिक विकास पोषण संबंधी जरूरतों में कई गुना वृद्धि के साथ जुड़ा हुआ है। इसके अलावा, इन वर्षों के दौरान बनने वाली भोजन की आदतें एक वयस्क के भोजन की आदतों को बनाने में एक लंबा रास्ता तय करती हैं।
- बच्चे के आहार में उच्च गुणवत्ता वाला प्रोटीन होना चाहिए, जो तेजी से बढ़ते बच्चों के लिए आवश्यक है। दाल, दूध/उत्पादों, मांस खाद्य पदार्थों/अंडे के साथ अनाज को मिलाकर प्रोटीन की गुणवत्ता में सुधार किया जा सकता है।
- खाने की गलत आदतों से बचना चाहिए, जैसे फास्ट फूड, कोला, बहुत मीठे पेय आदि का सेवन।
- बच्चों को अपने दैनिक आहार में सब्जियों और फलों का सेवन करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। इन्हें **'सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थ'** के रूप में भी जाना जाता है क्योंकि इनमें कई पोषक तत्व होते हैं जो बच्चों में प्रतिरक्षा को बेहतर बनाने में मदद करते हैं।

किशोरों के लिए

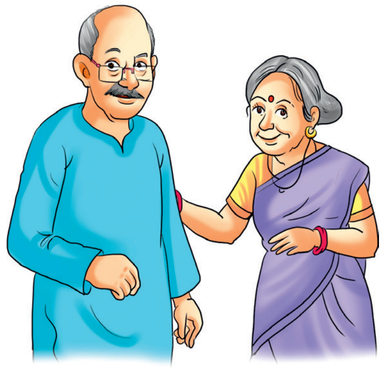
- उचित वृद्धि और विकास के लिए संतुलित आहार आवश्यक है। इसलिए रोज के 4-5 बार भोजन करें।
- अपने आहार में उच्च प्रोटीन खाद्य पदार्थ जैसे दालें, फलियां, दूध और दूध एवं दूध से वनी चीजें, मांस,मछली और अंडा अवश्य शामिल करे।
- मौसमी फल (अमरूद, आंवला, आम, पपीता), हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे ऐमारैंथ, मेथी, सरसों के पत्ते, अन्य सब्जियां जैसे गाजर, मूली, फूलगोभी का सेवन करें।
- रोजाना कम से कम छह से आठ गिलास पानी पिएं और ढेर सारे अन्य तरल पदार्थ जैसे बिना मीठे फलों का रस, नींबू पानी आदि पिएं।
- बाहर खाने के दौरान साबुत अनाज, फल और सब्जियों के साथ-साथ मांस, चिकन या मछली विकल्प की तलाश करें।
- भूना चना, मुरमुरा, मखाना, चिवड़ा, किशमिश जैसे स्वस्थ नाश्ता का उपयोग करे।
- घर में बने/पारिवारिक भोजन को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

- शरीर में विटामिन डी की स्थिति बनाए रखने के लिए सूर्य के प्रकाश के संपर्क में रहना चाहिए। क्योंकि यह कैल्शियम के अवशोषण में मदद करता है।
- सप्ताह में कम से कम 5 दिन 30 मिनट के लिए नियमित मध्यम तीव्रता वाले व्यायाम करें (तेज चलना, साइकिल चलाना, नृत्य करना और बागवानी करना)।

क्या ना करें

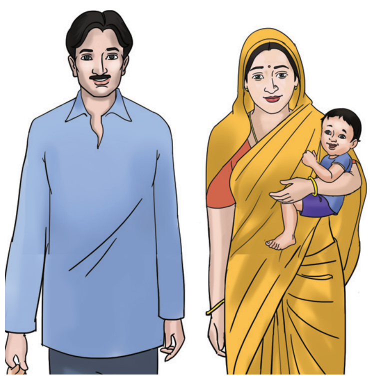
- खाना न खाना, खासकर सुबह का नाश्ता।
- पेस्ट्री, केक, आइसक्रीम, चिप्स, नमकीन आदि के सेवन से बचें और अत्यधिक चीनी और नमक का सेवन ना करे।
- खाने के लिए तैयार वसायुक्त भोजन, तले और नमकीन खाद्य पदार्थों से बचें।
- धूम्रपान सिगरेट, हुक्का; तंबाकू चबाना।
- शराब और कोल्ड ड्रिंक पीना।
- भोजन करते समय टेलीविजन देखना।

वयस्क और बुजुर्गों के लिए



- अच्छा पोषण महत्वपूर्ण है, चाहे आपकी उम्र कोई भी हो। यह आपको ऊर्जा देता है और आपके वजन को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है। यह कुछ बीमारियों, जैसे हड्डियों का कमजोर होना (ऑस्टियोपोरोसिस), उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, टाइप 2 मधुमेह और कुछ कैंसर को रोकने में भी मदद कर सकता है।
- लेकिन जैसे-जैसे आपकी उम्र बढ़ती है, आपका शरीर और जीवन बदलता है, और स्वस्थ रहने के लिए आपको जो चाहिए होता है वह भी बदलता है। उदाहरण के लिए, आपको कम कैलोरी की आवश्यकता हो सकती है, लेकिन आपको अभी भी पर्याप्त पोषक तत्व प्राप्त करने की आवश्यकता है। कुछ बड़े वयस्कों को अधिक प्रोटीन की आवश्यकता होती है। इस स्तर पर, ऐसे खाद्य पदार्थ खाएं जो आपको बहुत अधिक कैलोरी के बिना बहुत सारे पोषक तत्व प्रदान करते हैं, जैसे कि फल और सब्जियां (रंगों के साथ विभिन्न प्रकार चुनें), साबुत अनाज, जैसे दलिया, पूरी-गेहूं की रोटी, और ब्राउन राइस, वसा-मुक्त या कम वसा वाले दूध और दूध उत्पाद जिनमें विटामिन डी और कैल्शियम हो, समुद्री भोजन, मुर्गी और अंडे बीन्स, नट और बीज शामिल हैं।

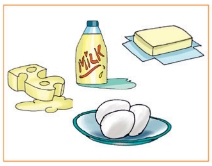
वयस्क पुरुषों और महिलाओं को सलाह दी जाती है;

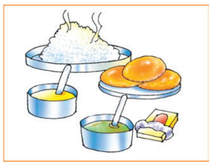


- जीवनशैली पर आधारित मात्रा में संतुलित आहार का सेवन करें-जैसे आप यदि बैठे बैठे काम करते हैं जैसे घरेलू या डेस्क वर्क, या मध्यम या भारी जैसे खेती और निर्माण श्रमिक, अपने काम के अनुसार संतुलित भोजन का चयन करें।
- प्रतिदिन 5 या अधिक खाद्य समूहों के खाद्य पदार्थों का सेवन करें।
- हृदय रोग, मधुमेह और अन्य जटिलताओं को रोकने के लिए अधिक चीनी, तेल और तले हुए खाद्य पदार्थों से बचें।
- शराब और तंबाकू का सेवन न करें या सीमित मात्रा में करें।

बुजुर्गों को सलाह दी जाती है;

- एक संतुलित प्रोटीन युक्त आहार। नए खाद्य पदार्थों के बजाय परिचित खाद्य पदार्थ खाएं।
- विभिन्न प्रकार के फल और सब्जियां (लाल, पीले और हरे रंग की)।
- नरम, अर्ध ठोस, आसानी से चबाने योग्य रूप में अच्छी तरह से पकाए जाने वाले खाद्य पदार्थ खाएं।
- अधिक मात्रा में तरल पदार्थ पिएं।


ज़्यादा प्रोटीन वाला भोजन


पचाने में आसान भोजन खाएं

ज़्यादा फाइबर वाला भोजन

तरल पदार्थ का

यह ध्यान में रखा जाना चाहिए कि यदि परिवार में किसी प्रकार की विकलांगता वाले सदस्य हैं, तो उनकी उम्र और जीवन स्तर के आधार पर पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरा किया जाना चाहिए। परिवार को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि इन व्यक्तियों को सही भोजन खाने और स्वस्थ रहने के लिए प्रेरणा और समर्थन की आवश्यकता होगी।

विकलांगता के आधार पर उन्हें स्वास्थ्य सेवाओं की आवश्यकता होगी, जिसका ध्यान रखना जरूरी है।

चरण 5:

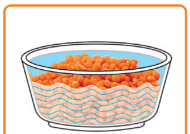
प्रतिभागियों और माताओं से पूछें कि उनके द्वारा खाए जाने वाले भोजन की गुणवत्ता में सुधार कैसे हो सकता है, खाद्य समूहों का चयन करते समय याद रखने वाले बिंदुओं, खरीदारी, मेनू योजना, खाना पकाने और परोसने के लिए (उन्हें उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करें, सही उत्तर देने के लिए माताओं की प्रशंसा करें)। समूह के साथ सरल और अच्छी प्रथाओं पर चर्चा शुरू करें जिन्हें अपनाया जाना चाहिए।

आहार की गुणवत्ता में सुधार के लिए सरल एवं आसान बातें

- फलों और सब्जियों को हम छीलने और काटने से पहले धो लें, इससे पानी में घुलनशील विटामिनों की कमी कम हो जाती है।
- अनाज और दालों को पकाने से पहले कुछ समय के लिए पानी में भिगोने से प्रोटीन की गुणवत्ता में सुधार होता है।
- मध्यम आँच पर भोजन तैयार करें। तेज आंच पर पकाने से बहुत सारे पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।
- अपने भोजन में आयोडीनयुक्त नमक का प्रयोग करें। खाना बनाते समय नमक डालने की बजाय खाना पकाने के बाद नमक डालें।
- भोजन के अंकुरण से उसमें विटामिन सी की मात्रा बढ़ जाती है।

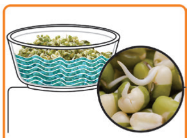
फलों और सब्ज़ियों को छीलने और काटने से पहले धो लें

भोजन को ढक कर या प्रेशर कुकर में पकाएं


अनाज और दालों को पकाने से पहले कुछ समय के लिए पानी में भिगोएं

भोजन को धीमी आँच पर पकाएं

भोजन में आयोडीन युक्त नमक का इस्तेमाल करें


अपने आहार में अंकुरित चीज़ों को शामिल करें

पारिवारिक आहार विविधता में सुधार के लिए सहायक उपाय

पारिवारिक आहार विविधता को बढ़ाने के लिए पोषण बगीचा और घर के पीछे मुर्गी पालन की स्थापना एक महत्वपूर्ण निवेश करने का सही उपाय है। समूह के सदस्यों से पूछें कि क्या उन्होंने अपने घरों में किचन गार्डन स्थापित किया है, उनसे अपने अनुभव साझा करने के लिए कहें और समूह को बताएं कि यह एक सरल प्रक्रिया है और इसके बहुत लाभ हैं।

- प्रत्येक परिवार को मौसमी सब्जियां और फल उगाने के लिए घर के आसपास खाली जमीन/गमलों या छतों में, कंटेनरों में किचन गार्डन विकसित करना चाहिए। किचन गार्डन में हरी पत्तेदार सब्जियां, पीले/नारंगी/लाल फल और सब्जियां उगानी चाहिए।
- पोषण बगीचा के उत्पाद परिवार की आहार विविधता को बढ़ाते हैं।
- पोषण बगीचा लगाने वाला हर घर एक उत्पादक होता है और उन्हें मुख्य रूप से स्व-उपभोग के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।
- उपलब्ध स्थान के आधार पर, परिवारों को घर के पीछे मुर्गी पालन, बकरी पालन और अन्य संबंधित गतिविधियों में भी शामिल होना चाहिए। इन्हें कैसे स्थापित किया जाए, इस बारे में अधिक जानकारी आजीविका टीमों से और उनके साथ मिल कर प्राप्त की जा सकती है।
- यह एक परिवार को बाजार से सब्जियां खरीदने के खर्च से बचाएगा।
- किचन के कचरे को किचन गार्डन के लिए खाद के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। किचन के गंदे पानी से बगीचे की सिंचाई भी की जा सकती है।
- किचन गार्डन को अच्छी तरह से नियोजित किया जा सकता है और इसमें हरी पत्तेदार सब्जियां, और कंदमूल, अन्य सब्जियां, फलों के पेड़ और सहजन के पत्ते, करी पत्ते, पुदीना, धनिया, मेथी, नींबू आदि जैसे आम साग का मिश्रण लगाया जा सकता है।

स्वयं सहायता समूह की भूमिका

- समूह को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि उनके परिवार के सदस्य विभिन्न खाद्य समूहों के महत्व को समझते हैं और उनके घरों में संतुलित आहार का सेवन किया जाता है।
- समूह को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि पति और परिवार के अन्य लोग पूरे परिवार के लिए पर्याप्त आहार विविधता सुनिश्चित करने में अपनी भूमिका निभाएं और इसे केवल एक महिला की जिम्मेदारी के रूप में नहीं देखा जाता है।
- यह स्वयं सहायता समूह के सदस्यों की जिम्मेदारी होगी कि वे विशेष आवश्यकताओं वाले परिवार के सदस्यों जैसे गर्भवती महिलाओं, 2 वर्ष से कम उम्र के बच्चों, बुजुर्गों आदि के लिए आहार विविधता सुनिश्चित करें।
- स्वयं सहायता समूह के सदस्यों को यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि समुदाय के अन्य लोगों को परिवार के लिए पर्याप्त अनुशंसित पोषण प्राप्त करने में आहार विविधता के महत्व के बारे में बताएं।

नोट: स्वयं सहायता समूह को उन सदस्यों का सहयोग करने के लिए तैयार रहना चाहिए जो समस्याओं का सामना करते हैं या इन संदेशों को व्यक्त करने और अपने परिवारों को समझाने में मुश्किल पाते हैं।

सत्र का समापन: प्रतिभागियों को धन्यवाद दें और सत्र समापन की घोषणा करें।

खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता (FNHW) टूलकिट को राष्ट्रीय मिशन प्रबंधन इकाई (NMMU) द्वारा तकनीकी सहायता एजेंसी, TA-NRLM, प्रोजेक्ट कंसर्न इंटरनेशनल (PCI) के सहयोग से विकसित किया गया है तथा रोशनी-सेंटर ऑफ वूमेन कलेक्टिव्स लेड सोशल एक्शन, राष्ट्रीय ग्रामीण विकास संस्थान (NIRD), राज्य ग्रामीण विकास संस्थानों (SIRDs), नेशनल रिसोर्स पर्सन्स (NRPs), बिहार, छत्तीसगढ़, झारखंड, ओडिशा, उत्तर प्रदेश, आंध्र प्रदेश, तेलंगाना और महाराष्ट्र के राज्य ग्रामीण आजीविका मिशनों (SRLMs), जीविका तकनीकी सहायता कार्यक्रम-प्रोजेक्ट कंसर्न इंटरनेशनल (JTSP-PCI) और ओडिशा, बिहार और छत्तीसगढ़ राज्यों की यूनिसेफ टीमों से सुझाव प्राप्त किये गए हैं।

सामग्री को अंतिम रूप देने हेतु, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय (MoHFW), महिला और बाल विकास मंत्रालय (MoWCD), नेशनल सेंटर फॉर एक्सीलेंस एंड एडवांस्ड रिसर्च ऑन डाइट्स (NCEARD), अलाइव एंड थ्राइव (A&T), JTSP-PCI और UNICEF की मानक सामग्री को संदर्भित किया गया है।

दीनदयाल अंत्योदय योजना – राष्ट्रीय ग्राम आजीविका मिशन (डी ऐ वाई - एनआरएलएम)

ग्रामीण विकास मंत्रालय, भारत सरकार

7 वीं मंज़िल, एनडीसीसी बिल्डिंग-II, जय सिंह रोड, नई दिल्ली–110001

वेबसाइट: www.aajeevika.gov.in

सत्यमेव जयते

ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार

आजीविका AAJEEVIKA