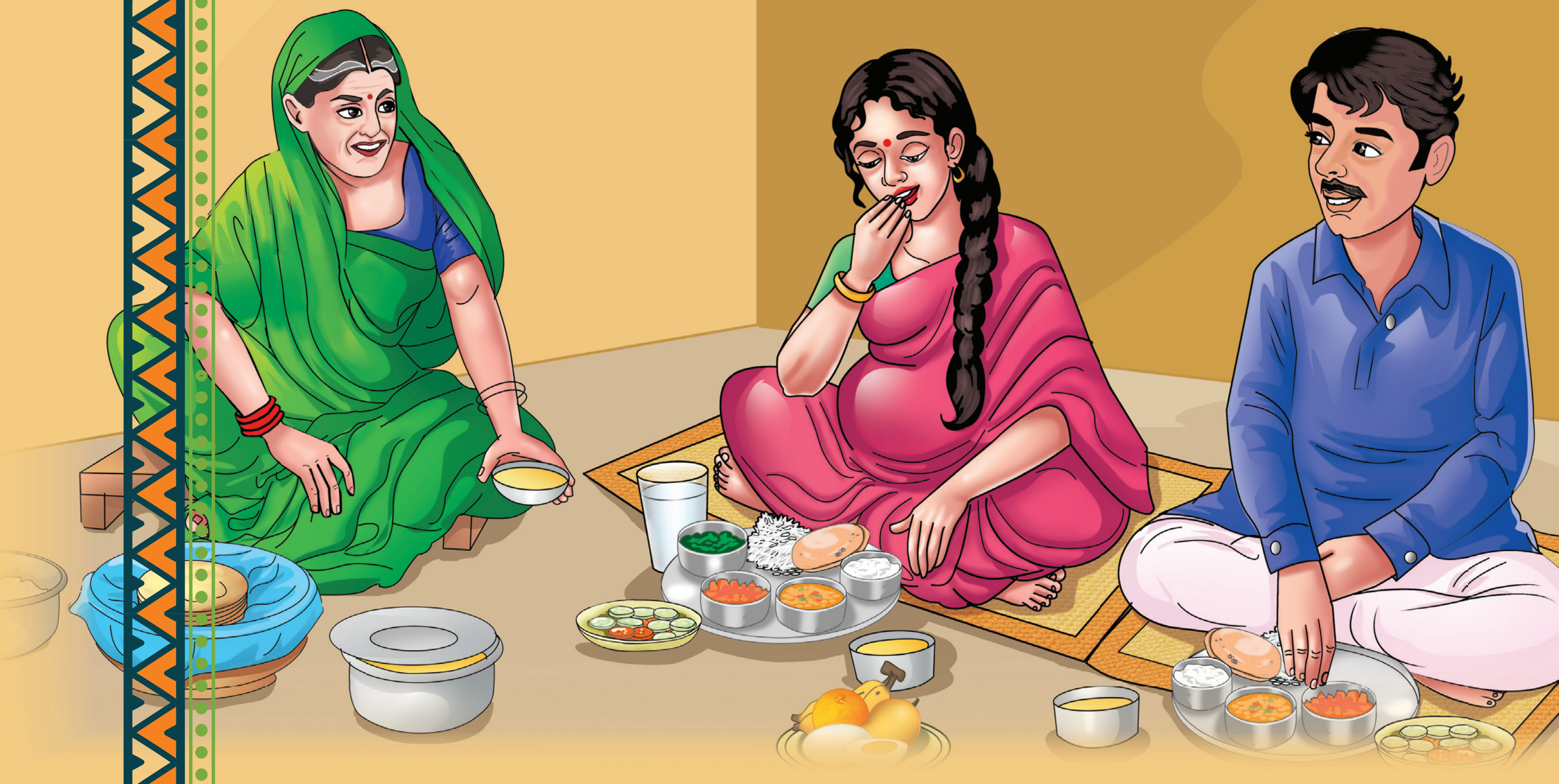
सत्यमेव जयते
ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार

आजीविका AAJEEVIKA

मातृ पोषण

एसएचजी बैठकों के लिए फैसिलिटेटर गाइड



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

ग्राम विकास मंत्रालय, भारत सरकार

प्रिय फैसिलिटेटर

"मातृ पोषण" पर यह फैसिलिटेटर गाइड राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन (एसआरएलएम) के अंतर्गत सभी फैसिलिटेटर को फ्लिपबुक को प्रचारित करने और एसएचजी समूहों और अन्य सामुदायिक संवर्गों के बीच प्रमुख संदेशों को प्रसारित्त करने के लिए फैसिलिटेटर को प्रशिक्षण में मदद करने के लिए डिज़ाइन की गई है। यह सत्र खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता (एफएनएचडब्ल्यू) पर एक प्रशिक्षण पैकेज का हिस्सा है जिसमें फ्लिपबुक, फैसिलिटेटर गाइड, पोस्टर, परामर्श कार्ड और स्टिकर एवं अन्य सामग्री शामिल हैं।

इस प्रशिक्षण का उद्देश्य प्रसवपूर्व और प्रसवोत्तर अवधि के दौरान स्वास्थ्य और पोषण देखभाल व्यवहार में परिवर्तन के लिए ज्ञान प्राप्त करना है। यह ज्ञान परिणामस्वरूप बेहतर व्यवहार और प्रथाओं को अपनाने में मदद करेगा जो प्रसव पूर्व और प्रसवोत्तर माताओं के पोषण और स्वास्थ्य की स्थिति में सुधार करेगा। हम सभी जानते हैं कि बेहतर स्वास्थ्य और पोषण के परिणामस्वरूप 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 अंतर्गत 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 चाहिए कि संदेश रोजमर्रा की जिंदगी में उनके द्वारा अपनाए जाये।

इन व्यवहारों को अपनाने की जिम्मेदारी केवल महिलाओं की नहीं होती है; परिवार में पुरुषों/ पतियों/ लड़कों को एफएनएचडब्ल्यू पर इन प्रथाओं का पालन करने के लिए जो कुछ भी आवश्यक है, उसकी व्यवस्था सुनिश्चित करने की ज़रूरत है।

उद्देश्य

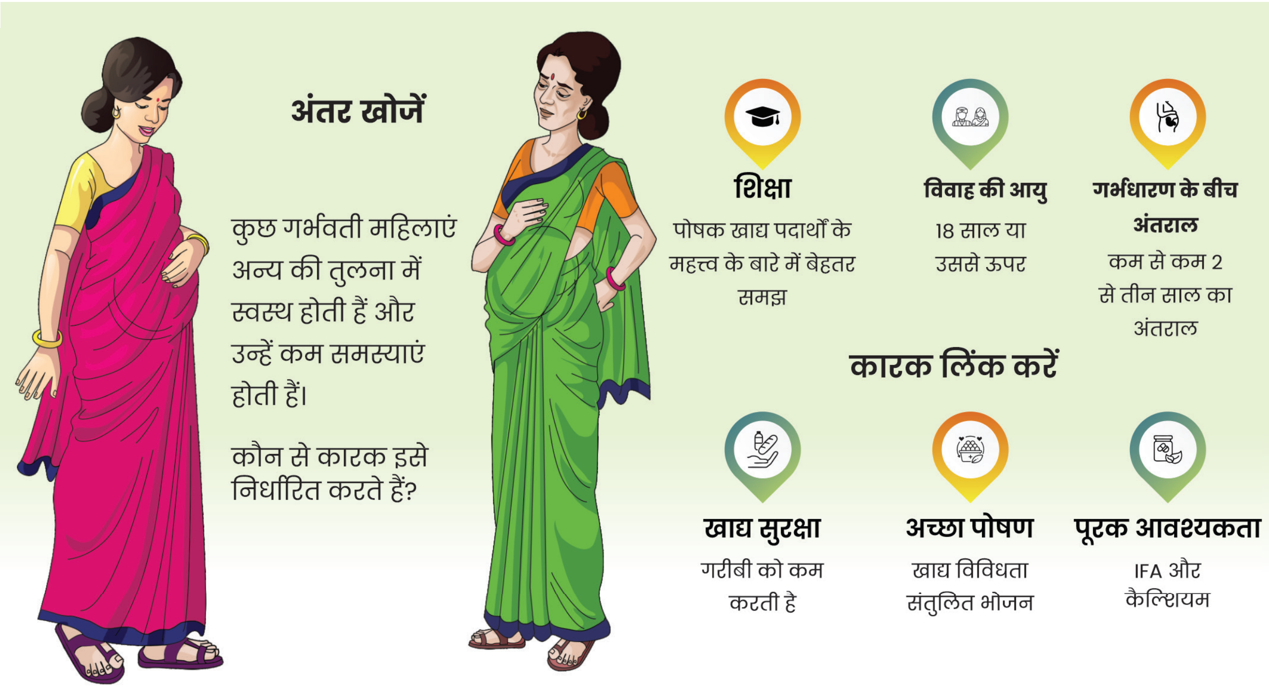
मॉड्यूल को पढ़ने के बाद, फैसिलिटेटर सक्षम होगा:

- प्रसव पूर्व और प्रसवोत्तर स्थितियों के दौरान अतिरिक्त और विविध पोषण की आवश्यकता सहित मातृ पोषण के महत्व को समझा पाने में।
- गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए पूरकों (आईएफए और कैल्शियम) के महत्व समझा पाने में।
- मातृ पोषण और देखभाल पर एक अच्छे वातावरण बनाने के लिए परिवार के सदस्यों की भूमिका को समझाने में।

समूह के साथ निम्नलिखित बिंदुओं पर चर्चा के साथ सत्र की शुरुआत करें

- प्रसवपूर्व और प्रसवोत्तर अवधि जीवन चक्र के सबसे महत्वपूर्ण चरणों में से एक है।
- यह बच्चे के विकास का समय होता है और इसलिए इस समय पोषण की जरूरत अधिक होती है।
- गर्भावस्था में बच्चा पूरी तरह से मां के स्वास्थ्य और पोषण पर निर्भर होता है।
- एक स्वस्थ बच्चा और मां परिवार, समुदाय और राष्ट्र के लिए एक संपत्ति हैं।

नीचे दिए गए चित्र को देखें, प्रश्नों को ध्यान से पढ़ें और समूह के साथ उनकी चर्चा करें।



- **क्यों कुछ गर्भवती महिलाएं दूसरों की तुलना में स्वस्थ होती हैं। उन्हें प्रसव के दौरान किसी भी कठिनाई का सामना नहीं करना पड़ता है और स्वस्थ बच्चे पैदा होते हैं?**
- **गर्भवती महिला के लिए संतुलित आहार और उचित पोषण क्यों महत्वपूर्ण है?**
- **क्यों गर्भधारण और स्तनपान अतिरिक्त पोषण की मांग करते हैं?**

केस स्टडी

कमला 20 साल की है और 3 महीने की गर्भवती है, उसका दूसरा बच्चा है जबकि उसकी बड़ी बेटी एक साल की है। उसे अपनी सास और पति के साथ खेत में काम करना पड़ता है, परिवार के लिए खाना बनाना पड़ता है और साथ ही अपनी बेटी को स्तनपान भी कराना पड़ता है। घर के कामों के बीच, कमला को शायद ही कभी खुद को एक पौष्टिक भोजन खाने या थोड़ी देर के लिए आराम करने का समय मिलता है। एक कृषि परिवार से होने के बावजूद, उसकी भोजन की थाली में विविधता की कमी है और महत्वपूर्ण खाद्य समूह गायब हैं। इसके अलावा, उसे एएनएम/आशा या यहां तक कि आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से तक मिलना बाकी है और इस तरह उसकी गर्भावस्था अब तक पंजीकृत नहीं हुई है। उसकी बड़ी बहन जो एक एएएनएम दीदी हैं, लंबे समय के बाद उससे मिलने आती हैं, उसकी हालत को देखती हैं और उसे लेकर चिंतित होती हैं। वह उसके पति के साथ चर्चा के लिए मिलने का फैसला करती है। उसके पति के साथ चर्चा करने के लिए उसके पास क्या बिंदु होंगे?

- क्या कमला की स्थिति उसके स्वास्थ्य के लिए अच्छी है?
- ऐसे कौन से कारक हैं जो उसकी पोषण स्थिति और स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकते हैं?
- गर्भावस्था के दौरान स्वास्थ्य देखभाल एवम उचित पोषण प्राप्त करने में एक महिला को किन बाधाओं का सामना करना पड़ सकता है?

नोट: यहां कोई जवाब न दें। बस सुनें कि समूह को क्या कहना है। 1000 दिनों के सत्र में चर्चा किए गए कुपोषण चक्र के संदेशों को समूह को याद दिलाएं।

सन्देश

- गर्भवती महिलाओं के बीमारियों की चपेट में आने का खतरा तब है जब उनकी शादी कम उम्र में होती है, बच्चों के बीच कम अंतर होता है, उनके आहार में विविधता नहीं होती है, कड़ी मेहनत करने पर भी पौष्टिक भोजन नहीं मिलता है।
- जब किशोरी के आहार में विविधता की कमी होती है और उनके किशोरावस्था की उम्र में कम विविधता वाला भोजन दिया जाता है, तो वे एक कमज़ोर किशोरी के रूप में बढ़ती हैं जो कमज़ोर अवस्था में मातृत्व में प्रवेश करती हैं।
- एक स्वस्थ, सुपोषित बच्चे, किशोरी, वयस्क महिला, गर्भवती महिला, स्तनपान कराने वाली महिला और नवजात शिशु के सही विकास को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारकों को पहचानें।

चरण 1: समूह के साथ चर्चा शुरू करें और उन्हें मातृ पोषण के सुनहरे नियमों के बारे में बताएं

अनुशंसित 10 खाद्य समूहों में से कम से कम 5 हर दिन खाएं

गर्भविस्था के दौरान तिमाही के अनुसार निर्धारित मात्रा में भोजन को सही तरीके से खाएं

गर्भधारण के चौथे माह से रात में सोने से पहले पानी या नीबू पानी के साथ आईएफए की एक गोली रोज लें

गर्भधारण के चौथे माह से 2 केल्शियम कीगोलियां रोज लें

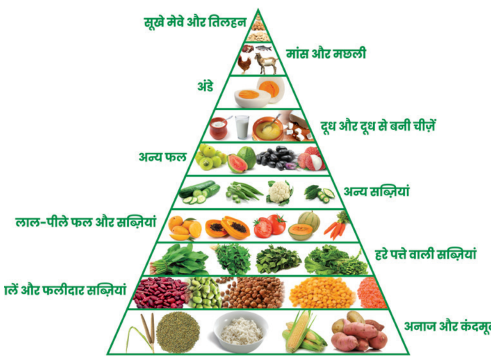
उचित स्वच्छता बनाए रखें

नियमित आधार पर वजन बढ़ने की निगरानी करें

1. आहार विविधता: एक दिन में कम से कम पांच खाद्य समूह खाइये

पहले नियम के रूप में, समूह को 10 खाद्य समूहों और न्यूनतम 5 खाद्य समूहों के बारे में समझाएं जिनका सेवन गर्भवती और स्तनपान कराने वाली माताओं को करना चाहिए। इस सत्र को लेते समय, एक प्रश्नोत्तरी से शुरू करें, विकल्पों को पढ़ें और प्रतिभागियों को सही उत्तर चुनने दें। इस अध्याय में आपने जो पढ़ा है उसके आधार पर सही उत्तर चर्चा कर समझाये।

समूह संख्या	खाद्य समूह	खाद्य समूह के फ़ायदे
1.	अनाज और कंदमूल	रोज़ के कामों को करने के लिए ऊर्जा देते हैं
2.	दालें और फलीदार सब्ज़ियां	शारीरिक और मांसपेशियों के विकास के लिए
3.	सूखे मेवे और बीज	शारीरिक विकास और बीमारियों से लड़ने के लिए
4.	दूध और दूध से बनी चीज़ें	दांतों और हड्डियों की मज़बूती के लिए
5.	मांस और मछली	ऊर्जा देने, शारीरिक विकास और रक्त को बढ़ाने के लिए
6.	अंडे	शारीरिक विकास और तेज़ दिमाग के लिए
7.	हरी पत्तेदार सब्ज़ियां	खून बढ़ाने और बीमारियों से लड़ने के लिए
8.	लाल-पीले फल और सब्ज़ियां	स्वस्थ आँखों के लिए और बीमारियों से लड़ने के लिए
9.	अन्य सब्ज़ियां	बीमारियों से लड़ने के लिए
10.	अन्य फल	बीमारियों से लड़ने के लिए



संतुलित आहार भोजन पिरामिड

1. दालें और पशु आहार किसके अच्छे स्रोत हैं?

1. कार्बोहाइड्रेट 2. कैल्शियम 3. विटामिन 4. प्रोटीन

2. एक वैकल्पिक शाकाहारी के रूप में गर्भवती महिला को अधिक सेवन करने की सलाह दी जाती है।

1. अंडे 2. दूध और डेयरी उत्पाद 3, हरी पत्तेदार सब्जियां 4. नट और तिलहन

3. फल और सब्जियां किसके अच्छे स्रोत हैं?

1. विटामिन 2. प्रोटीन और अमीनो एसिड 3. विटामिन और खनिज 4. वसा

4. पीले फल और सब्जियां किसके अच्छे स्रोत हैं?

1. विटामिन बी 2. विटामिन ए 3. विटामिन ई 4. विटामिन डी

5. गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं को सलाह दी जाती है कि वे प्रतिदिन 5 खाद्य समूहों में से प्रत्येक को इसके साथ सेवन करें।

1. पानी/नमक 2. रोटी/चावल 3. नट/वसा 4. फल सब्जियां

खाद्य विविधता के महत्व को वीडियो के माध्यम से समझाएं।

खाद्य विविधता पोषक तत्वों के घनत्व को बढ़ाती है, विशेष रूप से गर्भावस्था जैसी विशेष परिस्थितियों के दौरान, क्योंकि प्रत्येक खाद्य समूह में पोषक तत्वों की एक अलग संरचना होती है, जो भोजन के सेवन में अधिक भिन्नता पेश करने पर शरीर को उपलब्ध हो जाती है।

केस स्टडी 2

अंजलि 19 साल की है, 5 महीने की गर्भवती है और कम विविधता वाला खाना खाती है। वह गीता दीदी के घर में काम करती है और घर के सभी कामों में मदद करती है। अंजलि बहुत कम खाती है, समय पर नहीं खाती है और फल, सब्जियां, दूध और डेयरी उत्पादों सहित खाद्य पदार्थों को नापसंद करती है। एएनएम दीदी ने उसके गृह भ्रमण के दौरान, अंजलि को कम वजन की श्रेणी में पाया, वह पीली, सुस्त और कमजोर दिख रही थी। उसने उसे वीएचएसएनडी को आने के लिए कहा। अंजलि वीएचएसएनडी में भाग लेने के लिए बचती रही है जहां गर्भवती और स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए भोजन प्रदर्शन और पोषण पर परामर्श नियमित रूप से दिया जाता है। एक दिन अंजलि कार्य करने के समय बेहोश हो गई और गीता दीदी को उसकी हालत की चिंता हुई और वह उसे प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र ले गई। डॉक्टर ने उसकी जांच की और कहा कि उसका वजन उम्मीद से काफी कम है, उसे एनीमिया है और उसका हीमोग्लोबिन का स्तर बहुत कम है। वह बहुत कुपोषित भी लग रही थी। डॉक्टर ने उसे सलाह दी कि यदि यह स्थिति बनी रहती है, तो उसे अपने प्रसव में जटिलताओं का सामना करना पड़ सकता है, जिससे होने वाले बच्चे के जीवन और स्वयं के जीवन को खतरा हो सकता है।

- प्रतिभागियों को अपनी राय देने दें कि क्या अंजलि की स्थिति उसके स्वास्थ्य और बच्चे के लिए ठीक है?
- अंजलि के साथ क्या गलत था? आप उसकी मदद कैसे कर सकते हैं?

2. गर्भावस्था की तिमाही के आधार पर पौष्टिक भोजन की मात्रा में वृद्धि

दूसरा नियम गर्भावस्था की तिमाही के आधार पर आवश्यक भोजन की मात्रा के बारे में है। नीचे दिए गए चित्र के माध्यम से स्पष्ट करें कि गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए भोजन की आवश्यकता सामान्य से अधिक है, जिसका पालन माँ और बच्चे के स्वास्थ्य और पर्याप्त विकास के लिए किया जाना चाहिए।

गर्भावस्था की तिमाही के आधार पर भोजन की आवश्यकता

अतिरिक्त पोषण क्यों?

गर्भावस्था के दौरान शरीर कई शारीरिक और हार्मोनल परिवर्तनों से गुजरता है। माँ और उसके बढ़ते बच्चे को पोषण देने के लिए, विभिन्न प्रकार के खाद्य स्रोतों से संतुलित आहार खाना चाहिए।माँ का खाना बच्चे के पोषण का मुख्य स्रोत है, इसलिए उसे आवश्यक सभी पोषक तत्व से भरपूर खाना खाना महत्वपूर्ण है। गर्भावस्था से पहले और उसके दौरान पोषक तत्वों से भरपूर मातृ आहार बेहतर भ्रूण स्वास्थ्य, सही जन्म वजन और मातृ और शिशु के जीवित रहने के साथ जुड़ा हुआ है। मस्तिष्क सहित बच्चे के ऊतकों और अंगों के समुचित विकास को सुनिश्चित करने के लिए प्रोटीन महत्वपूर्ण है। यह गर्भावस्था के दौरान स्तन और गर्भाशय के ऊतकों के विकास में भी मदद करता है। यह आपके खून की आपूर्ति बढ़ाने में भी भूमिका निभाता है, जिससे आपके बच्चे को अधिक खून मिल सकता है।

3. आईएफए की खुराक का सेवन

प्रतिभागियों को बताएं कि गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान आयरन की आवश्यकता बढ़ जाती है और इस आवश्यकता को आईएफए टैबलेट के दवारा पूरा करना बहुत आवश्यक है जो स्वास्थ्य केंद्रों पर या आशा/ए.एन.एम और आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं से मुफ़्त उपलब्ध हैं।

गर्भावस्था के दौरान आयरन-फोलिक एसिड (आईएफए) सप्लीमेंट आयरन की कमी और एनीमिया के जोखिम को प्रभावी ढंग से कम कर सकता है और गर्भकालीन परिणामों में सुधार कर सकता है। गर्भावस्था के दौरान महिलाओं को आयरन की अधिक आवश्यकता का सामना करना पड़ता है और भ्रूण के स्वस्थ विकास के लिए फोलिक एसिड आवश्यक है। प्रसवपूर्व देखभाल पैकेज में, दैनिक आईएफए अनुपूरण एक प्रमुख क्रियाकलाप है। आवश्यक मात्रा आमतौर पर आहार सेवन से पूरी नहीं होती है और आवश्यकताएं बढ़ जाती हैं, इसलिए आईएफए की आवश्यकता पर जोर दिया जाना चाहिए।

- गर्भवती महिला से पूछें कि क्या वह नियमित रूप से आयरन की गोलियां खा रही है।
- उन्हें लाभ समझाएं और उसे याद दिलाएं कि क्या नहीं करना है।
  - आईएफए गोलियों का सेवन एनीमिया को कम करता है और गर्भावस्था के दौरान अन्य कठिनाइयों को कम करता है।
  - यह अजन्मे बच्चे (भ्रूण) के मानसिक विकास में मदद करता है।

- गर्भावस्था के चौथे महीने से रोजाना रात को सोने से पहले 1 आईएफए टैबलेट पानी या नीबू पानी के साथ सेवन करें।
- आयरन के अवशोषण को बढ़ाने के लिए खट्टे फल (संतरा, अमरूद, नींबू, आदि) लें।
- गर्भावस्था के चौथे महीने से लेकर प्रसव के समय तक 180 गोलियों का सेवन करें।
- बच्चे के जन्म के बाद 6 महीने तक रोजाना 1 आईएफए टैबलेट का सेवन जारी रखें।
    - आईएफए गोलियों को चाय या दूध के साथ न लें।
    - आईएफए गोलियों को कैल्शियम की गोलियों के साथ न लें
    - आईएफए गोली लेने के 1 घंटे पहले या बाद में चाय/कॉफी न पियें।

4. कैल्शियम की गोली का सेवन

गर्भवती महिला से पूछें कि क्या वह नियमित रूप से कैल्शियम की गोलियां ले रही है। समूह को सूचित करें कि आपके और आपके बच्चे के स्वास्थ्य के लिए कैल्शियम का सेवन आवश्यक है। यह गर्भावस्था से संबंधित जटिलताओं में उच्च रक्तचाप की संभावना को कम करने में मदद करेगा। हाई ब्लड प्रेशर मां और बच्चे दोनों के लिए खतरनाक है। कैल्शियम आपके बच्चे की हड्डियों और दांतों के विकास के लिए भी महत्वपूर्ण है। गर्भावस्था के दौरान एक महिला को बहुत अधिक कैल्शियम की आवश्यकता होती है, जो वह अपने द्वारा खाए जाने वाले खाद्य पदार्थों से प्राप्त नहीं कर पाती है। इसलिए गर्भावस्था में कैल्शियम युक्त भोजन के साथ-साथ कैल्शियम की गोली का भी सेवन करना जरूरी है। उसे याद दिलाएं कि उसे क्या करना है और क्या नहीं करना है।

- गर्भावस्था के चौथे महीने से रोजाना 2 कैल्शियम की गोलियों का सेवन करें।
- बच्चे के जन्म के बाद 6 महीने तक रोजाना 2 कैल्शियम की गोलियां खाना जारी रखें।
- कैल्शियम की पहली गोली नाश्ते के बाद और दूसरी गोली दोपहर के भोजन के बाद लें।
- इसे खाली पेट न लें।
- इसे आयरन की गोलियों के साथ न लें।

5. उचित स्वच्छता का पालन

समूह के सदस्यों को अच्छी स्वच्छता के महत्व के बारे में समझाएं, चर्चा करें कि गंदगी विभिन्न संक्रमणों को जन्म दे सकती है और निम्नलिखित बिंदुओं पर जोर दें–

- अपने हाथों को हर महत्वपूर्ण समय जैसे शौचालय का उपयोग करने के बाद साबुन से हाथ धोएं और खाना बनाने और खाने के पहले भी।
- नंगे पांव न चलें और खाद्य पदार्थों की साफ-सफाई सुनिश्चित करें, उपयोग से पहले फलों और सब्जियों को धो लें। पीने के पानी को हमेशा ढक कर रखें।
- खुले में शौच न करें। स्वच्छ घरेलू शौचालय का प्रयोग करें।

6. गर्भावस्था के दौरान वजन बढ़ने की निगरानी

फैसिलिटेटर गर्भवती महिलाओं द्वारा उचित वजन बढ़ाने के महत्व पर भी चर्चा करेगा, जो पर्याप्त पोषण और स्वास्थ्य देखभाल के संकेतों में से एक है। निम्नलिखित बिंदुओं को स्पष्ट करने की आवश्यकता है। नियमित

ए.एन.सी. (प्री-नेटाल चेक-अप), वजन की निगरानी करें और इसे मातृ-शिशु रक्षा कार्ड में अंकित करवाएं।

- वजन बढ़ना अजन्मे बच्चे (भ्रूण) के स्वस्थ विकास को दर्शाता है।
- आम तौर पर पहली तिमाही में, महिला का हर महीने 1 किलो वजन बढ़ाना चाहिए, और चौथे महीने से उससे हर माह 1.5-2 किलो वजन बढ़ाना चाहिए।
- गर्भावस्था से लेकर बच्चे के जन्म तक एक महिला का 10-12 किलोग्राम वजन बढ़ना चाहिए।

गर्भावस्था के दूसरे तिमाही में कृमिनाशक दवा (400 मिलीग्राम एल्बेंडाजोल की एक गोली) लें।

कुपोषित (या उच्च जोखिम वाली) महिलाओं की पहचान

फैसिलिटेटर को समूह में से प्रसवोत्तर माताओं या उन महिलाओं की पहचान करनी चाहिए जिनके परिवार में ऐसी महिलाएं हैं। उनसे प्रसव की प्रक्रिया से संबंधित अपने अनुभव साझा करने और अपनी अच्छी और गलत प्रथाओं की पहचान करने और उस पर चर्चा करने के लिए कहें। फैसिलिटेटर को मॉड्यूल के संदर्भ में पहचानी गई प्रमुख गलतियों और जोखिम कारकों पर चर्चा करना सुनिश्चित करना चाहिए।

समूह के साथ साझा करें कि निम्न में से कम से कम एक स्थिति मौजूद होने पर गर्भावस्था को पोषण से संबंधित जोखिम में माना जाता है:

- गर्भावस्था से पहले का वजन लिया गया> 20 सप्ताह का गर्भकाल 18.5 बीएमआई वाली महिला गंभीर रूप से पतली, बीएमआई या 25 या उससे अधिक का बीएमआई महिला को , अधिक वजन या मोटापे के रूप में पहचानते है।
- गर्भावस्था की आयु (20 से कम और 35 वर्ष से अधिक)।
- पंजीकरण के समय शरीर का वजन (40 किग्रा या उससे कम); और ऊँचाई (145 सेमी से कम)।
- एनीमिया (गंभीर एनीमिया: 7 ग्राम/डीएल से कम, मध्यम एनीमिया: 7-10.9 ग्राम/डीएल)।
- गर्भावस्था के दौरान कम वजन बढ़ना (जी डब्लू जी) (<1 किग्रा/माह या >1.5-2 किग्रा/माह दूसरे से तिमाही के बाद)।
- बार-बार एवम कम अंतराल पर प्रसव।

चरण 2: परिवार के सदस्यों, विशेषकर पति और सास की भूमिका

समूह को समझाएं कि पति और सास कुछ चीजें सुनिश्चित करके गर्भवती/स्तनपान कराने वाली महिला के लिए एक बहुत ही अच्छा वातावरण दे सकते हैं जैसे:

पति यह सुनिश्चित कर सकता है कि घर में हर समय आवश्यक खाद्य पदार्थों की उपलब्धता हो और उसे यह सुनिश्चित करना चाहिए कि उसकी पत्नी उसके साथ रहकर भावनात्मक रूप से यह महसूस करे कि उसका पति हमेशा उसके साथ है, उसे जांच के लिए ले जा रहा है और उसे उचित आहार और स्वच्छता बनाए रखने की आवश्यक प्रथाओं का पालन करने के लिए याद दिला रहा है। विशेष रूप से, उसे यह सुनिश्चित करना चाहिए।

- प्रतिदिन के लिए रोटी/चावल के साथ 5 विविध, पोषक तत्वों से भरपूर और स्थानीय रूप से उपलब्ध खाद्य पदार्थ खाएं।

- आईएफए और कैल्शियम की गोलियां।
- उसके साथ नियमित ए.एन.सी. (प्री-नेटालचेक-अप), वजन की निगरानी करें और इसे मदर-चाइल्ड प्रोटेक्शन कार्ड में लिखवाएं।
- सुनिश्चित करें कि गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाएं नियमित रूप से साबुन से हाथ धोए।

सास यह सुनिश्चित कर सकती है कि–वह अपनी बहू के काम का बोझ कम करे, उसे पर्याप्त रूप से आराम करने दे, यह सुनिश्चित करते हुए बहू की पसंद का खाना बनाए कि उसमें अधितम खाद्य समूह हों, सास विशेष रूप से यह सुनिश्चित कर सकती है कि-

- रोटी/चावल के साथ अनुशंसित 5 खाद्य समूहों में से प्रत्येक में से कम से कम एक प्रतिदिन खाया करें। अगर परिवार मांसाहारी है, तो सप्ताह में कई बार अंडे या मांस का सेवन करें।
- प्रतिदिन 1 IFA टैबलेट और 2 कैल्शियम टैबलेट का सेवन करें।
- एएनसी के दौरान नियमित रूप से अपने वजन की निगरानी करें।
- नियमित रूप से साबुन से हाथ धोएं।

सभी एसएचजी महिलाएं और पति और सास सहित परिवार के सदस्य कुशल देखभाल सेवाओं के साथ घर पर गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं का समर्थन करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

गर्भवती महिलाओं के लिए क्या करें और क्या न करें।

सहजकर्ता को स्थानीय/क्षेत्रीय उदाहरणों का प्रयोग करते हुए समूह को निम्नलिखित बिन्दुओं की व्याख्या करनी चाहिए:

करें

- विटामिन सी से भरपूर फल जैसे आंवला (आंवला), अमरुद और संतरे को पादप खाद्य पदार्थों के आयरन अवशोषण में सुधार करने के लिए आहार में शामिल करना चाहिए।
- अपने दैनिक आहार में हरी पत्तेदार सब्जियां और अन्य सब्जियां (जैसे मेथी रोटी, पालक रोटी, सब्जियों वाला इडली, डोसा) शामिल करें।
- जी मिचलाने और उल्टी होने की स्थिति में, कम और बार-बार भोजन करें (दिन में 4-6 बार)।
- पर्याप्त विटामिन डी प्राप्त करने के लिए कम से कम 15 मिनट के लिए सीधे धूप का सेवन करें।
- आंगनबाडी केन्द्रों से पूरक पोषाहार और डॉक्टर की सलाह के अनुसार सूक्ष्म पोषक तत्वों की खुराक का लाभ लें।
- अपने दैनिक आहार में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों को शामिल करें ताकि सभी पोषक तत्वों की दैनिक आवश्यकता को पूरा किया जा सके।
- हरी पत्तेदार सब्जियों, फलियों और नट्स का सेवन करें क्योंकि वे फोलिक एसिड के अच्छे स्रोत हैं।

न करें

- धूम्रपान या तंबाकू खाना और शराब का सेवन।
- कार्बोनेटेड पदार्थों का सेवन।
- हाइड्रोजेनेटेड वसा से बना पका हुआ खाना।
- खाना खाने के तुरंत बाद में सोना।
- छीलने के बाद सब्जियां धोना।
- भोजन के साथ या भोजन के बाद केफीन युक्त पदार्थ जैसे चाय या कॉफ़ी का सेवन।
- भारी वजन उठाना या ऐसे काम करना जिससे शरीर में खिंचाव होता हो।

व्यंजनों का प्रकार, खाने का समय और आवृत्ति, क्षेत्र और सांस्कृतिक प्राथमिकताओं और सुविधा के अनुसार भिन्न हो सकती है लेकिन आहार चार्ट में प्रदान की गई मात्रा का पालन पर्याप्त आहार आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए किया जाना चाहिए।

सामान्य गर्भवती महिला के लिए प्रतिदिन 30 ग्राम तेल (20 ग्राम वनस्पति तेल और 10 ग्राम मक्खन या घी), कुपोषित गर्भवती महिला के लिए 35 ग्राम तेल (25 ग्राम वनस्पति तेल और 10 ग्राम मक्खन या घी) और अधिक वजन वाली गर्भवती महिला के लिए 20 ग्राम तेल (15 ग्राम वनस्पति तेल और 5 ग्राम मक्खन या घी) का उपयोग करें। अधिक वजन वाली गर्भवती महिला के लिए भोजन की तैयारी के दौरान डबल फोर्टिफाइडनमक (आयरन+आयोडीन) का प्रयोग करें। नमक की मात्रा को प्रति दिन <5g तक सीमित करें।

अनाज को प्रति सप्ताह दो या तीन बार बाजरा (पोषक-अनाज) से बदला जा सकता है, साबुत गेहूं और कम पॉलिश वाले चावल का उपयोग करें और रिफाइंड गेहूं को खाने से बचें। अत्यधिक किए गए पॉलिश चावल नहीं खाये।

शाकाहारी लोग *अंडे/*चिकन/*मछली मांस के बदले 30 ग्राम दाल/पनीर खा सकते है।

* मांसाहारी लोग दालों की जगह *अंडा/*चिकन/*मछली/*मांस खा सकते हैं।

* मांस का भोजन: 30 ग्राम/दिन के बजाय, सप्ताह में दो या तीन बार 60-100 ग्राम का उपभोग किया जा सकता है बीएमआई (बॉडी मास इंडेक्स) की गणना किलोग्राम में वजनऊंचाई वर्ग का उपयोग करके मीटर वर्ग में ऊंचाई द्वारा विभाजित।

सामान्य (बीएमआई 18.5-23.0) गर्भवती महिला को न्यूनतम 10 किग्रा, कुपोषित (बीएमआई <18.5) गर्भवती महिला को न्यूनतम 13 किग्रा, अधिक वजन (बीएमआई> 23.0) प्राप्त करना चाहिए गर्भवती महिला को गर्भावस्था अवधि में 7-10 किग्रा बढ़ना चाहिए।

* मांसाहारी खाद्य पदार्थों की सलाह केवल क्षेत्रीय, धार्मिक और सांस्कृतिक स्वीकृति और उपलब्धता/ किफायत के अनुसार ही दी जाती है।

स्वयं सहायता समूहों की भूमिका

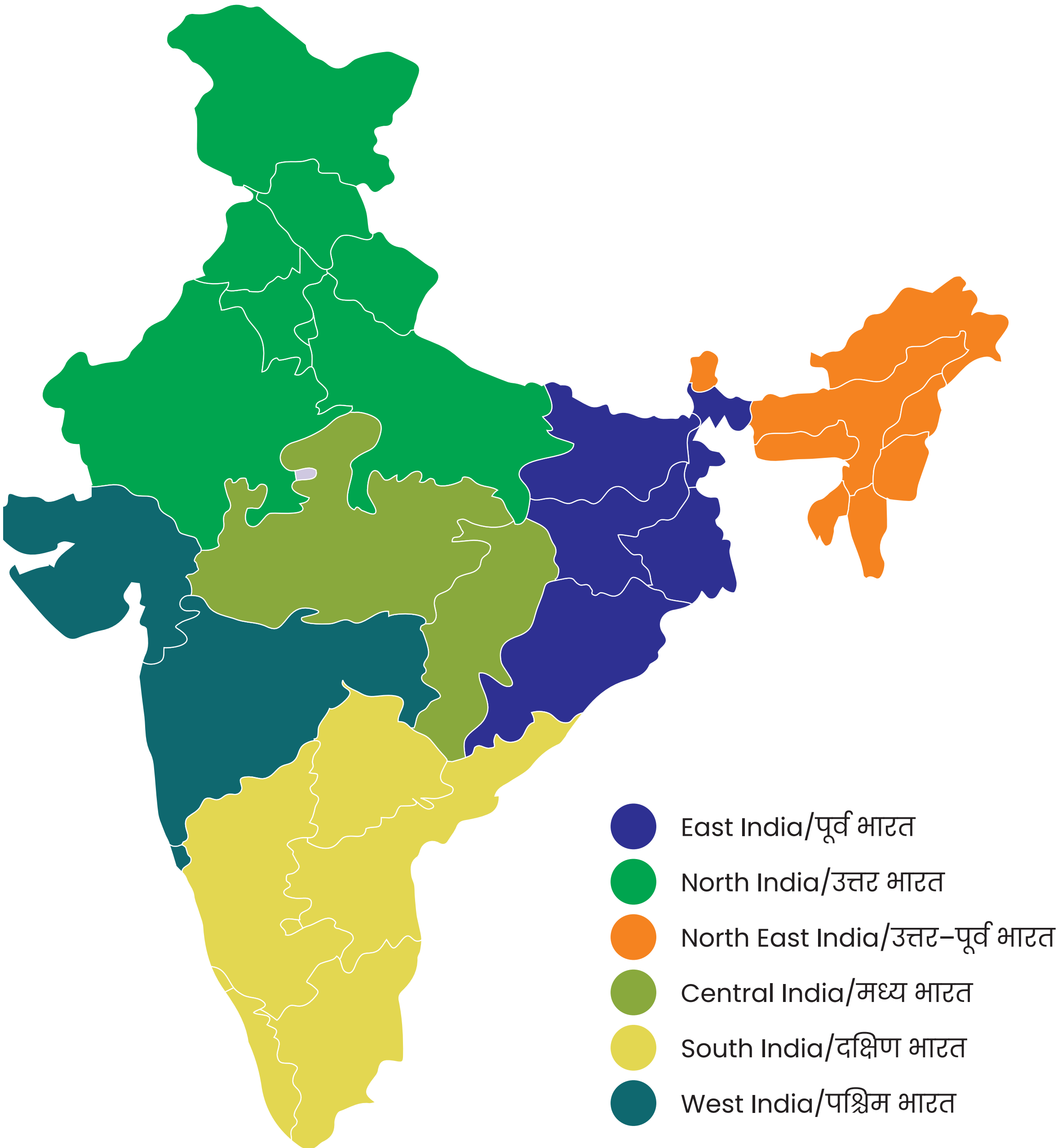
- स्वयं सहायता समूह के सदस्यों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता व्यवहार के मुद्दों पर उचित समझ हो।
- सभी सदस्य यह सुनिश्चित करें कि उनके परिवार में सभी गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाएं कम से कम पांच खाद्य समूहों का सेवन हर दिन कर रही हैं, यह भी सुनिश्चित करें कि परिवार के सदस्य स्थानीय स्तर पर उपलब्ध विविध खाद्य पदार्थ और क्या खाया जा सकता है इसके प्रति भी जागरूक हों।
- समूह के सदस्य यह भी सुनिश्चित करें कि उनके परिवारों में सभी गर्भवती महिलाएं प्रसव पूर्व जांच कराएं, उनके वजन की निगरानी करें।
- नियमित रूप से आईएफएऔर कैल्शियम की गोलियां लें और उनका सेवन करें।
- परिवार के सभी सदस्यों द्वारा यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि घर में साबुन से हाथ धोने, स्वच्छता और सफाई के उपायों का ध्यान रखा जाता है।

नोट: स्वयं सहायता समूह को उन सदस्यों की सहायता के लिए तैयार रहना चाहिए जो अपने परिवार को इन संदेशों को समझानने में कठिनाई महसूस करते हैं।

सत्र का समापन: केस स्टडी प्रश्नों पर फिर से चर्चा करके सत्र समाप्त करें प्रतिभागियों को धन्यवाद दें।

अगले कुछ पन्नों में, देश में क्षेत्रीय अंतरों के आधार पर गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए दैनिक आहार चार्ट के सुझाव दिए गए हैं।

- फैसिलिटेटर को केवल अपने क्षेत्र/राज्य के लिए प्रासंगिक आहार चार्ट का अध्ययन और पढ़ना चाहिए, और उसके बाद समूह के अनुसार आहार पैटर्न और खाद्य पदार्थों के बारे में बताना चाहिए।



सन्दर्भ–निम्नलिखित पृष्ठों में आहार चार्ट महिला एवं बाल विकास मंत्रालय के संसाधन से लिए गए हैं https://wcd.nic.in/acts/area-wise-diet-charts-developed-pregnant-women-and-malnourished-pregnant-women-reproductive-age

क्षेत्रीय आहार चार्ट – मध्य भारत

Following Dietary Practices

Early Morning
06:30 am
Milk (200 ml)
Note: In case of nausea and vomiting consume toast/rusk before milk

Breakfast
08:00 am
2 Parantha (75g) or
1 Cup Poha (75g)
¼ Cup Green Leafy Vegetables (50g) + Dal (15g)
*1 Boiled Egg/Paneer (30g)

Mid Morning
10:30 am
Seasonal Fruit (100g)

Lunch
01:00 pm
2 Cup Rice (100g) or
4 Roti (100g)
¼ Cup Green Leafy Vegetables (50g)
½ Cup Vegetable Curry (100g)
½ Cup Curd (100 ml)
Salad (50g)
½ Cup *Chicken or *Meat (30g)

Evening Snacks
04:00 pm
1 Seasonal Fruit (100g)
(Banana/Orange/Guava)
and Nuts
(Peanuts/Til etc.) (30g)

Dinner
08:00 pm
2 Cup Rice (100g) or
4 Roti (100g)
½ Cup Red Gram or Chana (15g)
¼ Cup Green Leafy Vegetables (50g)
½ Cup Vegetable Curry (100g)
½ Cup Curd (100 ml)

Bed Time
10:00 pm
Milk (100 ml)

भोजन विकल्प

नाश्ता: रोटी, सब्जी परांठा, पोहा, सेवई (मीठा/नमकीन), बेसन, मूंग चीला, दलिया, दाल, परांठा, खिचड़ी, साबूदाना, *आमलेट, *उबला अंडा, आदि।

नाश्ता: बेसन चीला, टिक्की, लापसी, चिरवा, भुनी हुई मूंगफली, चना चाट, अंकुरित, चकली, आदि।

दोपहर का भोजन और रात का खाना: चावल/रोटी, बाजरा/ मक्की रोटी, खिचड़ी, दाल, सरसों का साग, मेथी आलू, आलू जैसी सब्जियां+गोभी, पालक+दाल, बीन्स, दम आलू, मटर की सब्जी, गाजर रायता/दही के साथ, पालक रोटी, बैंगन का भरता, दाल बाटी, *भुना गोश्त, *मांस करी, आदि।

मिठाई: गुलगुला (पुआ), हलवा (गजर/मूंग दाल), फिरनी, खीर (गाजर/चावल), लापसी, शाही टुकड़ा, बेसन के लड्डू, जलेबी आदि।

हरी सब्जियां: पालक, मेथी, रामदाना मुनगा के पत्ते, पुदीना, बथुआ, सरसों, आदि।

फल: केला, संतरा, अमरूद, आम, मीठा चूना, आदि।

अन्य सब्जियां: कमल का तना, कच्चा केला, हरीप्याज, मटर, सहजन, शलजम, लौकी, टमाटर, भिंडी, करेला, बैगन आदि।

दालें: मूंग दाल (विभाजित और चमड़ी वाला हरा चना), चवली दाल (ब्लैक आइड बीन्स), मसूर दाल (विभाजित लाल दाल), साबूत मसूर (भारतीय ब्राउन दाल), तूर दाल (पीला कबूतर मटर), हरी मटर (हरी मटर), सफेद मटर, बंगाल चना, उड़द, सोयाबीन, मोठ बीन्स, आदि।

मेवा: मूंगफली, सूखा नारियल, तिल, तरबूज के बीज आदि।

क्षेत्रीय आहार चार्ट – उत्तर–पूर्व भारत

Following Dietary Practices

Early Morning
06:30 am
Milk (200 ml)
Note: In case of nausea and vomiting consume toast/rusk before milk

Breakfast
08:00 am
½ Cup Putharo Rice Cake (75g) with
½ Cup Pulses (15g)
& ¼ Cup Green Leafy Vegetables (50g)
¼ Cup *Chicken or *Meat (15g)

Mid Morning
10:30 am
Seasonal Fruit (100g)

Lunch
01:00 pm
2 Cup Rice (100g) or
3 Roti (100g)
¼ Cup Green Leafy Vegetables (50g)
½ Cup Vegetable Curry (100g)
A Piece of Lemon &
½ Cup Curd (100 ml)
½ Cup *Fish (30g)

Evening Snacks
04:00 pm
1 Seasonal Fruit (100g)
(Banana/Orange/Guava)
and Nuts
(Peanuts/Til etc.) (30g)

Dinner
08:00 pm
2 Cup Rice (100g)
½ Cup Lentil (15g)
¼ Cup Green Leafy Vegetables (50g)
½ Cup Vegetable Curry (100g)
Salad (50g)

Bed Time
10:00 pm
Milk (100 ml)

भोजन विकल्प

नाश्ता: पुमालोई, पुसाव (पारंपरिक खासी केक), पुखलीन (फ्राइड राइस केक और गुड़ के सीरे में डुबाया हुआ), यम, पुदोह (खासी रेड राइस), शकरकंद (उबला हुआ), जा-शुलिया (स्टीम्ड स्टिकी राइस), चिरा, खुरा, मोमोज, दाल भात, पिटागुरी, तिल्टा, लुची, घुंगनी *आमलेट पुथारो [(स्टीम्ड राइस केक) (आमतौर पर *मांस या *चिकन के साथ)], आदि।

स्नैक्स: थुकपा (नूडल्स), मोमोज (सब्जी, *मांस), पिठा (पैन केक), सनपियाउ, आदि।

लंच और डिनर: चावल (सादा चावल/लाल चावल/जदोह), दाल, उबली सब्जियां, तली हुई सब्जियां, चटनी (जैसे धनिया की चटनी), तुंग्रीमबाई (किण्वित सोयाबीन, तिल के बीज), बांस शूट करी, जैक फ्रूट करी, अपोंग, थुकपा, पासा, मोनपा, पेखा, नागटोक, गुंड्रुक, ढिंडो, बोहरा, डोनबोरी *नॉन-वेज के साथ सूप, *फिश फ्राई/*चिकन/*मटन (स्मोक्ड/फ्राइड), *उमशिट (जैसे रसम, *नॉन-वेज करी) *किण्वित मछली, *इरोम्ब (मछली+आलू), *मांस/*चिकन/*फिश करी, आदि।

मिठाई: खीर पायसम (काले चावल के साथ), संदेश, खीर, पिठा, रवा लड्डू, टिक्ली पिठा, खाजा, नारियल के लड्डू, आदि।

हरी सब्जियां: मेथी, पालक, सोरेल के पत्ते, आदि।

फल: अनानास, केला, खासी मंदारिन नारंगी, बेर, आड़ू, नाशपाती, अमरूद, पपीता, कटहल, नींबू।

अन्य सब्जियां: मूली, चुकंदर, आलू, कोलोकेशिया, बैंगन, फूलगोभी, कद्दू, टमाटर, स्क्वैश, निविदा बांस शूट ककड़ी, फ्रेंच बीन, गोभी, मटर, आदि।

दालें: मूंग दाल (विभाजित और चमड़ी वाला हरा चना), चवली दाल (ब्लैक आइड बीन्स), मसूर दाल (विभाजित लाल दाल), साबूत मसूर (भारतीय ब्राउन दाल), तूर दाल (पीला कबूतर मटर), हरी मटर (हरी मटर), सफेद मटर, बंगाल चना, उड़द, सोयाबीन, मोठ बीन्स, आदि।

मेवा: सूखे नारियल, मूंगफली, तिल, तरबूज के बीज, आदि।

क्षेत्रीय आहार चार्ट – उत्तर भारत

Following Dietary Practices

Early Morning
06:30 am
Milk (200 ml)
Note: In case of nausea and vomiting consume toast/rusk before milk

Breakfast
08:00 am
3 Parantha/3 Roti (75g) or
1 ½ Cup Dalia + Dal
Pulses (75g + 15g)
½ Cup
Vegetable Curry (100g)
*1Boiled Egg/Paneer (30g)

Mid Morning
10:30 am
Seasonal Fruit (100g)

Lunch
01:00 pm
2 Cup Rice (100g) or
4 Roti (100g), Dal
⅓ Cup Green Leafy
Vegetable Curry (75g)
½ Cup Curd (100 ml)
Salad (50g)
½ Cup *Chicken or
*Meat (30g)

Evening Snacks
04:00 pm
1 Seasonal Fruit (100g)
(Banana/Orange/Guava)
and Nuts
(Peanuts/Til etc.) (30g)

Dinner
08:00 pm
2 Cup Rice (100g)
or 4 Roti (100g)
½ Cup Chickpea
Dal (15g) with
⅓ Cup Green Leafy
Vegetables (75g)
Vegetable Curry (100g)
½ Cup Curd (100 ml)

Bed Time
10:00 pm
Milk (100 ml)

भोजन विकल्प

नाश्ता: रोटी, परठा, पोहा, सेवई (मीठा/नमकिन), बेसन मूंग चीला, दलिया, पौष्टिक चीला, *आमलेट।

स्नैक्स: *उबला हुआ अंडा, आदि स्नैक्स: चिरवा, भुनी हुई मूंगफली, चना चाट, स्प्राउट्स, पौष्टिक चीला, पोहा, दही वड़ा, तला हुआ परांठा, आदि।

लंच और डिनर: चावल/रोटी, बाजरा/मक्की रोटी, खिचड़ी, दाल, सब्जी की तरह सरसों का साग, मेथी आलू, आलू+गोभी, पालक+दाल, बीन्स, दम आलू, मटर की सब्जी, रायता/दही के साथ गाजर, सब्जी कढ़ी, पनीर, गोभी, *रोगन जोश,*अंडा चावल, *मांस, *चिकन, *फिश करी, आदि।

मिठाई: गुलगुला (पुआ), हलवा (गाजर/मूंग दाल), खीर (गाजर/चावल), लापसी, कस्टर्ड, बेसन के लड्डू, तिल के लड्डू, चिक्की आदि।

हरी सब्जियां: पालक, मेथी, रामदाना, मोरिंगा के पत्ते, पुदीना, गोंगुरा के पत्ते, बथुआ, सरसों का साग, आदि।

फल: संतरा, अमरूद, आम, मीठा नींबूमाल्टा, आंवला, अनार, केला, आदि।

अन्य सब्जियां: करेला, कमल के डंठल, कच्चा केला, प्याज, हरी मटर, सहजन, शलजम, लौकी, टमाटर, भिंडी, बैंगन, गाजर, परवल, आदि।

दालें: मूंग दाल (विभाजित और चमड़ी वाला हरा चना), चवली दाल (ब्लैक आइड बीन्स), मसूर दाल (विभाजित लाल दाल), साबूत मसूर (भारतीय ब्राउन दाल), तूर दाल (यलो पिजन पी), हरी मटर (हरी मटर), सफेद मटर, बंगाल चना, उड़द, सोयाबीन, मोठ बीन्स।

मेवा: सूखे नारियल, मूंगफली, तिल, तरबूज के बीज, आदि।

क्षेत्रीय आहार चार्ट –
पूर्व भारत

Following Dietary Practices

Early Morning
06:30 am
Milk (200 ml)
Note: In case of nausea and vomiting consume toast/rusk before milk

Breakfast
08:00 am
2 Parantha (75g)
¼ Cup Vegetable Curry (50g)
Pulses (15g) + ¼ Cup Green Leafy Vegetables (50g)
*1 Boiled Egg/Paneer (30g)

Mid Morning
10:30 am
Seasonal Fruit (100g)

Lunch
01:00 pm
2 Cup Rice (100g)/
4 Roti (100g)
½ Cup *Fish Curry or
1 Cup Pulses (30g)
¼ Cup Green Leafy Vegetables (50g)
¼ Cup Kalmi Sag (50g)
¼ Cup Vegetable Curry (50g)
½ Cup Curd (100 ml)
Salad (50g)

Evening Snacks
04:00 pm
1 Seasonal Fruit (100g)
(Banana/Orange/Guava)
and Nuts
(Peanuts/Til etc.) (30g)

Dinner
08:00 pm
2 Cup Rice/
4 Roti (100g)
1 Cup Lentil (30g)
¼ Cup Green Leafy Vegetables (50g)
½ Cup Vegetable Curry (100g)
½ Cup Curd (100 ml)

Bed Time
10:00 pm
Milk (100 ml)

भोजन विकल्प

नाश्ता: रोटी, परांठा (सादा, सत्तू/सब्जी स्टू), पूरी, आलू की सब्जी, मिश्रित सब्जी, पके हुए चावल, मटर, पंटा (रात भर भिहोया हुआ भात), प्याज के साथ ताजा पका हुआ चावल (ताजा), काले चने का सत्तू, दाल, चीरा, दाल भात, राधाबल्लभी व छोले के साथ, लूची, मुरी, *उबला हुआ अंडा/* आमलेट।

स्नैक्स: चिरा, बेसन चीला, चिक्की, भुना हुआ चना, स्प्राउट्स, आदि।

दोपहर का भोजन और रात का खाना: ताजा पके हुए चावल, पत्तेदार सब्जी, मसले हुए आलू, दाल (दाल/हरा चना), मिश्रित सब्जी, चटनी, चावल/रोटी, सब्जी, दाल/पिटटा, खिचड़ी, बेसन करी, साग, खिचड़ी, मूंग साग, गुगुनी (उबला हुआ हरा चना), *मछली (या तो करी या झोल) (मसालेदार और पानीदार) या *मटन/*चिकन, *फिश झोल, आदि।

मिठाई: छैना पोरा, तिल लड्डू, दरबेश, मखाना खीर, रसगुल्ला, संदेश, रसमलाई, चमचम, खीर या पायसम, नारियल के लड्डू आदि।

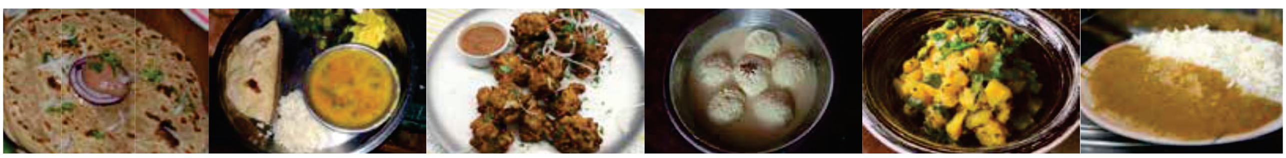
हरी सब्जियां: मूली के पत्ते, कलमी साग, लाल साग, पोई साग, मेथी साग, आदि।

फल: केला, संतरा, कटहल, अमरुद, नींबू, आम, अनानास, तरबूज, जामुन, कस्तूरी तरबूज, आदि।

अन्य सब्जियां: रिज लौकी, लम्बी लौकी, चौड़ी बीन, पत्ता गोभी, आलू, बादामी आलू (गुर्दे के आकार की छोटी), कद्दू, बैगन, फूलगोभी, रतालू, मखाना आदि।

दालें: मूंग दाल (छिलके वाली), चवली दाल (ब्लैक आइड बीन्स), मसूर दाल (विभाजित लाल दाल), साबुत मसूर (भारतीय ब्राउन दाल), तूर दाल, सफेद मटर, उड़द, सोयाबी, चना, मोठ बीन्स, आदि।

मेवा: सूखे नारियल, मूंगफली, तरबूज के बीज, तिल के बीज, आदि।



क्षेत्रीय आहार चार्ट – दक्षिण भारत

Following Dietary Practices

Early Morning
6:30 am
Milk (200 ml)
Note: In case of nausea and vomiting consume toast/rusk before milk

Breakfast
08:00 am
2 Dosa
(Cereal + Pulses 75g+15g)
or 3 Idli
(Cereal + Pulses 75g+15g)
½ Cup Vegetable Chutney (100g)
*1 Boiled Egg or *1 Omelette

Mid Morning
10:30 am
Seasonal Fruit (100g)

Lunch
01:00 pm
2 Cup Rice (100g)
or 4 Roti (100g)
½ Cup *Chicken or *Meat (30g)
¼ Cup Green Leafy Vegetable Curry (50g)
Salad (50g)
½ Cup Curd (100ml)

Evening Snacks
04:00 pm
1 Seasonal Fruit (100g)
(Banana/Orange/Guava)
and Nuts
(Peanuts/Til etc.) (30g)

Dinner
08:00 pm
2 Cup Rice (100g)
or 4 Roti (100g)
½ Cup Tur Dal or Green Gram (15g)
Green Leafy Vegetables (75g) and
¼ Cup Vegetables (50g)
½ Cup Curd (100ml)

Bed Time
10:00 pm
Milk (100 ml)

भोजन विकल्प

नाश्ता: खरा भात, केसरी भात, रागी डोसा, बेसिबेले भात, वंगी भात, खरा पोंगल, मीठा पोंगल, अक्की रोटी (चावल), रागी रोटी, डोसा, सांभर, नारियल की चटनी, इडली सांबर चटनी, पुट्टू (भाप केक) अप्पम, उपमा, उत्तपम, इडियप्पम, पुरी और करी, चपाती और करी, पोंगल, *अंडा करी, *फिश करी, आदि।

नाश्ता: इडली, उपमा, बोंडा, मुरुक्कू, भज्जी (मिर्च, शिमला मिर्च, केला), आदि।

दोपहर का भोजन और रात का खाना: चावल, सांभर, अवियल, कूट्टूकरी (नारियल की ग्रेवी के साथ उबली सब्जियां), मिक्स वेज करी, चपाती, कूटू, ज्वार रोटी , स्टू बैंगन, मशरूम करी, गोगुरापचड़ी, लौकी की सब्जी, रागी मुद्दा, *फिश करी, *चिकन करी,*फिश फ्राई आदि।

मिठाई: पायसम, मूंगफली की चिक्की, मैसूर पाक, तिल के बीज के लड्डू, रवा केसरी, रागी की मीठी अडाई, आदि।

हरी सब्जियां: पालक, मेथी रामदाना, मोरिंगा के पत्ते, गोंगुरा के पत्ते, धनिया, पुदीना, आदि।

फल: केला, कटहल, संतरा, अमरूद, सेब, अंगूर, आम, आदि।

अन्य सब्जियां: गाजर, बीन्स, कद्दू, गोभी, सहजन, करेला, चुकंदर, आलू, बैंगन, परवल, आदि।

दालें: : मूंग दाल (विभाजित और छिलके वाले हरे चने), चवली दाल (ब्लैक आइड बीन्स), मसूर दाल (विभाजित) लाल मसूर), साबूत मसूर (भारतीय ब्राउन मसूर), तूर दाल (पीला कबूतर मटर), हरी मटर (हरी मटर), सफेद मटर, बंगाल चना, उड़द, सोयाबीन, मोठ बीन्स, आदि।

मेवा: मूंगफली, सूखा नारियल, तिल, तरबूज के बीज आदि।

क्षेत्रीय आहार चार्ट – पश्चिम भारत

Following Dietary Practices

Early Morning
06:30 am
Milk (200 ml)
Note: In case of nausea and vomiting consume toast/rusk before milk

Breakfast
08:00 am
1 Cup Poha (75g) or
Parantha and
Green Leafy Vegetables
½ Cup Dal (15g)
½ Cup Veg Curry (100g)
*Boiled Egg(1)/Paneer (30g)

Mid Morning
10:30 am
Seasonal Fruit (100g)

Lunch
01:00 pm
2 Cup Rice (100g) or
4 Roti (Bhakri)
¼ Cup Green Leafy
Vegetable
Curry (50g)
Curd (100ml), Salad (50g)
½ Cup *Fish or * Meat (30g)

Evening Snacks
04:00 pm
1 Seasonal Fruit (100g)
(Banana/Orange/Guava)
and Nuts
(Peanuts/Til etc.) (30g)

Dinner
08:00 pm
2 Cup Rice (100g) or
3 Bajra Roti (100g)
½ Cup Lentil (15g)
¼ Cup Green Leafy
Vegetable Curry (50g)
½ Cup Vegetable
Curry (100g)
½ Cup Curd (100ml)

Bed Time
10:00 pm
Milk (100 ml)

भोजन विकल्प

नाश्ता: वड़ा पाव, पाव-भाजी, मिसाल-पाव, पोहा, दलिया, उपमा, मिस्सी रोटी, इडली, डोसा, चपाती, सब्जी, चावल/रोटी के साथ सब्जी, दूध, आलू परांठा, थेपला, डोखला, रगड़ा, भेलपुरी, * अंडे का आमलेट, आदि।

स्नैक्स: चिवड़ा, मल्टी ग्रेन लड्डू, खमनढोकला, लापसी, सुकड़ी, फाफड़ा, मिसाल-पाव, थेपला (मेथी), भेल, बटाटा-वड़ा, चकली, साबूदाना-वड़ा, मुठियाँ (हरी पत्तेदार सब्जियों या लौकी के के साथ) खाखरा, मसाला भाकरी, शीरा (हलवा), आदि।

लंच और डिनर: दाल-बफले, बैंगन का भरता, दाल-चावल की रोटी सब्जी, भाकरी (चावल/ज्वार, बजरी और रागी),मठा,दही, कढ़ी, झुनका+भाखर, उसल, रागीरोटला (बाजारा/ज्वार/रागी), खिचड़ी कढ़ी, *मछली, *मटन करी, *चिकन, *अंडा-करी,*झींगा करी, *फिश करी, *पोम्फ्रेट, आदि।

मिठाई: श्रीखंड, पूरनपोली, शीरा, खीर, चिक्की, बेसन के लड्डू, चूरमा, बसुंडी, आदि।

हरी सब्जियां: पालक, अमरनाथ के पत्ते, मोरिंगा के पत्ते, पुदीना, बथुआ, मेथी पत्ते, सहजन के पत्ते, आदि।

फल: केला, संतरा, अमरुद, आम, सपोटा, अनार, शरीफा, सेब, जामुन, अनानास, मीठा चूना, अंगूर, आदि।

अन्य सब्जियां: टमाटर, आलू, हाथी पैर याम, गाजर, फूलगोभी, कद्दू, करेला, लौकी, पत्ता गोभी, शिमला मिर्च, भिंडी, बैगन, ग्वारबीन, खीरा, मटर आदि।

दालें: मूंग दाल (विभाजित और चमड़ी वाला हरा चना), चवली दाल (ब्लैक आइड बीन्स), मसूर दाल, ब्राउन दाल, तूर दाल, हरी मटर, सफेद मटर, बंगाल चना (चना), उड़द, सोयाबीन, मोठ बीन्स, आदि।

मेवा: मूंगफली, सूखा नारियल, तरबूज के बीज, तिल के बीज, आदि।

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