सत्यमेव जयते
ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार

किशोरावस्था के लिए पोषण और स्वास्थ्य

स्वयं सहायता समूह बैठकों के लिए फ्लिपबुक

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

ग्रामीण विकास मंत्रालय, भारत सरकार

प्रशिक्षक के लिए सामान्य निर्देश

- प्रत्येक फ्लिपबुक के लिए एक प्रशिक्षक मार्गदर्शिका उपलब्ध है, कृपया सत्र के बारे में स्वयं की समझ बढ़ाने के लिए मार्गदर्शिका को अच्छी तरह पढ़ें।
- प्रशिक्षक मार्गदर्शिका के अंत में पठन सामग्री है जो विषय पर अधिक जानकारी प्रदान करती है ताकि फैसिलिटेटर/ प्रशिक्षक सत्र के दौरान प्रतिभागियों द्वारा उठाए गए किसी भी प्रश्न, संदेह को दूर करने के लिए तैयार हो।

प्रतिभागियों का अभिवादन करके, आज के सत्र के बारे में सूचित करें और सत्र की शुरुआत करें

- हर कार्ड का एक तरफ सहायक एवं दूसरा तरफ प्रतिभागियों के लिए होता है।
- प्रतिभागियों की तरफ का पृष्ठ चित्रित है तथा प्रशिक्षक का विस्तृत होता है।
- प्रशिक्षक को सबसे पहले सभी प्रतिभागियों को चित्र प्रदर्शित करना चाहिए और पूछना चाहिए कि वे क्या समझते हैं। यदि चित्र छोटे हैं और दूर से देखना मुश्किल है, तो फ्लिपबुक को समूह में सभी सदस्यों के बीच घुमा देना चाहिए जिससे सभी ठीक से देख लें।
- उसके बाद, प्रशिक्षक को चित्र से संबंधित संदेश को समझाना चाहिए।
- यदि किसी प्रतिभागी के पास कोई प्रश्न है, तो प्रशिक्षक को धैर्यपूर्वक प्रश्न को सुनने, समझने और समझाने का प्रयास करना चाहिए।
- फ्लिपबुक सामग्री की विस्तृत व्याख्या के बाद, प्रशिक्षक को प्रतिभागियों के बीच प्रश्न पूछकर उनकी समझ की जांच करनी चाहिए और प्रमुख संदेशों को फिर से दोहरा देना चाहिए।

किशोरावस्था के दौरान उचित स्वास्थ्य और पोषण सुनिश्चित करना एक स्वस्थ जीवन सुनिश्चित करता है

किशोरावस्था क्या है?

किशोरावस्था 10 से 19 वर्ष की आयु होती है। यह शारीरिक विकास और मानसिक वृद्धि के साथ बचपन से युवावस्था की ओर बढ़ने का चरण है | भारत की कुल जनसंख्या का लगभग 23% किशोर है।

- किशोरावस्था सबसे तेजी से बढ़ने वाली अवस्था है जो यौवन की शुरुआत से चिह्नित होती है।
- यह शारीरिक विकास, प्रजनन परिपक्वता, संज्ञानात्मक एवं कार्यात्मक विकास और परिवर्तन का समय होता है।
- शारीरिक और जीवन शैली में परिवर्तन पोषण संबंधी आवश्यकता और खाने की आदतों को प्रभावित करते हैं।
- किशोरियों को मासिक धर्म के कारण अधिक शारीरिक तनाव भी होता है।
- इष्टतम विकास के लिए और भविष्य में स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को रोकने के लिएपोषण संबंधी स्वास्थ्य को बनाए रखना अत्यंत महत्वपूर्ण है।

किशोरावस्था क्या है?

किशोरावस्था 10 से 19 वर्ष की आयु होती है। यह शारीरिक विकास और मानसिक वृद्धि के साथ बचपन से युवावस्था की ओर बढ़ने का चरण है | भारत की कुल जनसंख्या का लगभग 23% किशोर है।

किशोरावस्था के दौरान स्वास्थ्य और पोषण

किशोरावस्था कुपोषण के नकारात्मक प्रभावों को टालने का दूसरा मौका देती है जो बचपन में हुआ हो सकता है।

यह आयु निम्नलिखित कारणों से महत्वपूर्ण है

- शारीरिक और संज्ञानात्मक विकास मांगों को पूरा करता है।
- अच्छी जीवनशैली की आदतों का पोषण करता है।
- वयस्क अवस्था में होने वाले रोग जैसे हृदय रोग, मधुमेह आदि की शुरूआत को रोका जा सकता है।

किशोरावस्था के दौरान अनुचित आहार और स्वास्थ्य देखभाल निम्नलिखित के कारण हो सकते हैं

- मंद शारीरिक विकास और विलंबित यौन परिपक्वता।
- कमी और विकार जैसे एनीमिया, अल्पपोषण, मोटापा, खाने के विकार, मधुमेह, आदि।
- एकाग्रता की कमी, शिक्षा और स्कूल में खराब प्रदर्शन।

किशोरावस्था के दौरान स्वास्थ्य और पोषण

अच्छा पोषण और स्वास्थ्य

जिसकी कमी इस तरफ़
ले जा सकती है →

खराब पोषण और स्वास्थ्य

बेहतर पोषण के लिए सुझाव

करने योग्य

- इष्टतम वृद्धि और विकास के लिए संतुलित आहार आवश्यक है|

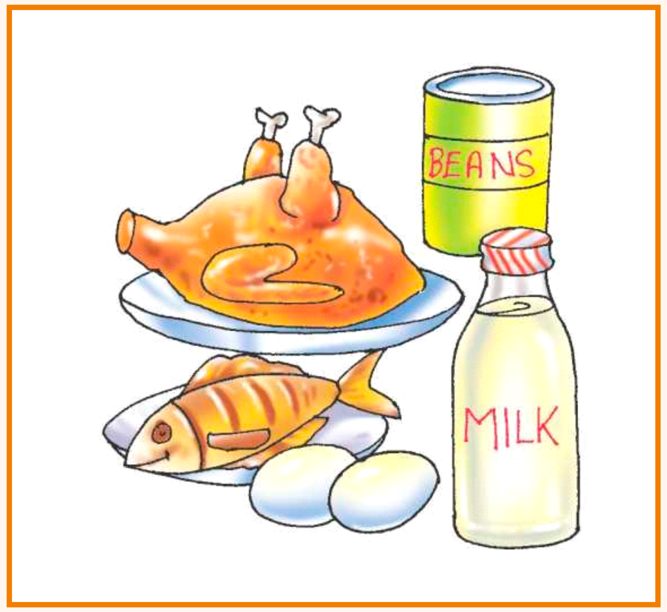
- अपने आहार में उच्च प्रोटीन खाद्य पदार्थ जोड़ें जैसे कि दालें, फलियां, डेयरी, मांस और अंडे|
- हरी पत्तेदार सब्जियों और मौसमी फलों का खूब सेवन करें|
- रोजाना कम से कम 6 - 8 गिलास पानी पिएं और अन्य तरल पदार्थों का सेवन करें|
- स्वस्थ नाश्ता जैसे मुरमुरा, चना, चिवड़ा, मखाना आदि खाएं|
- कैल्शियम अवशोषण में मदद करने के लिए पर्याप्त विटामिन डी चाहिए, इसके लिए रोज कुछ देर के लिए धूप/सूर्य के प्रकाश में रहें|
- नियमित रूप से व्यायाम करें|

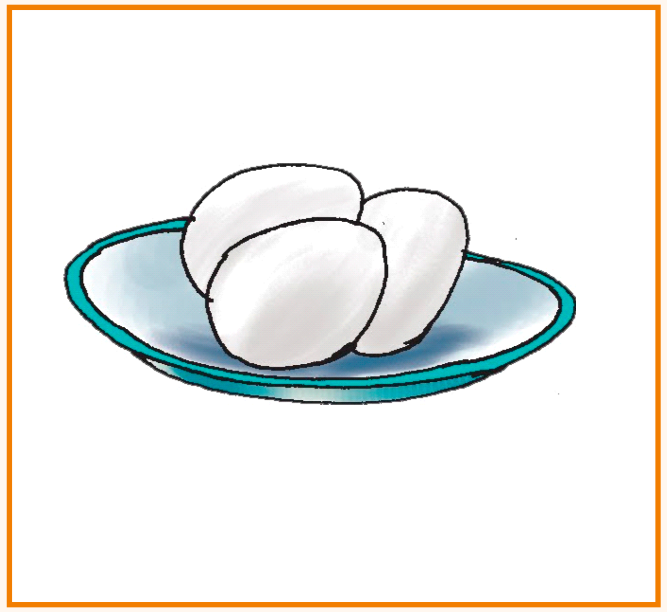
ऐसा न करें

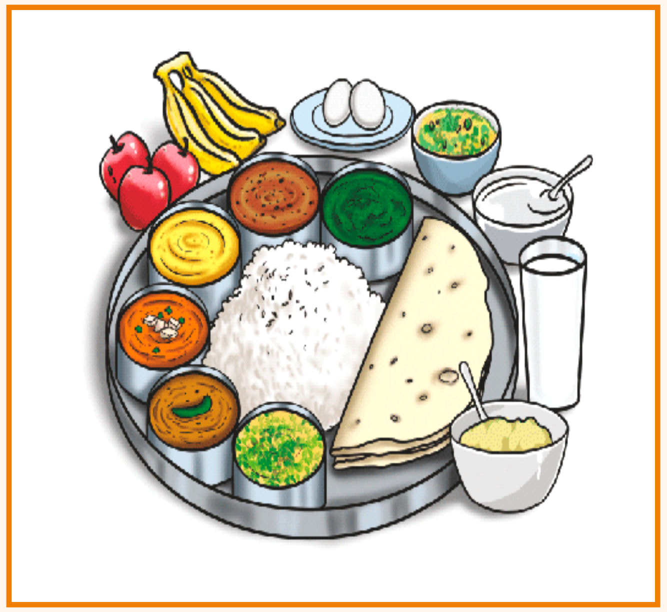
- नियमित खाना न छोड़ें|
- अत्यधिक चीनी और नमक के सेवन से बचें|
- तला हुआ, जंक फूड और फास्ट फूड के सेवन से बचें या सीमित रखें|
- शराब और तंबाकू सेवन न करें|
- भोजन करते समय टेलीविजन न देखें|

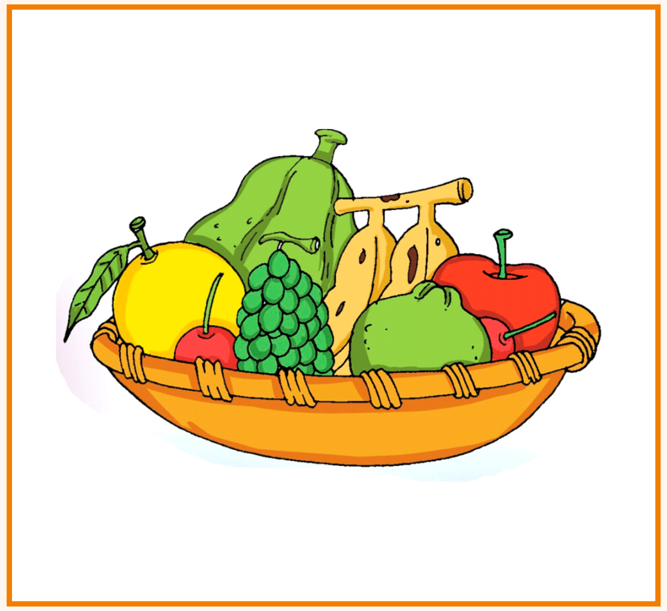
इस QR कोड को स्कैन कर वीडियो चलाएं

बेहतर पोषण के लिए सुझाव

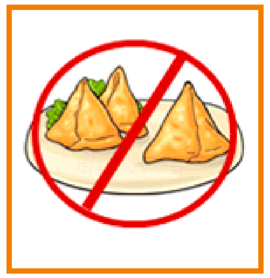








संतुलित आहार, स्वस्थ नाश्ता और तरल पदार्थों का सेवन करें



तला हुआ, वसायुक्त,
मीठा और जंक फूड से बचें

किशोरों में कुपोषण

कम वजन वाले किशोरों का स्कूल का प्रदर्शन खराब होता है और वे कड़ी मेहनत करने में सक्षम नहीं होते हैं।

कुपोषित एवं कम वजन वाली किशोरियों का वजन महिला होने पर भी कई बार कम ही रहता है और वे ज्यादातर कमजोर बच्चे को जन्म देती हैं और कुपोषण चक्र जारी रहता है (*कुपोषण चक्र पर सत्र देखें*)

- भोजन की मात्रा और संख्या बढ़ाएँ।
- उच्च ऊर्जा और प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ जैसे गेहूं, चावल, डेयरी, दालें, मांस, मेवा और सूखे मेवे का सेवन करें।
- मौसमी फलों और सब्जियों जैसे सूक्ष्म पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन करें।
- नियमित रूप से कृमि मुक्ति सुनिश्चित करें।

मोटे/अधिक वजन वाले किशोरों में खराब स्कूल प्रदर्शन व सुस्ती रहती है, इनमें हृदय रोग, मधुमेह, फैटी लीवर, अल्सर आदि बीमारियों की शुरुआत हो सकती है। (*एनसीडी पर सत्र देखें*)

- कम मात्रा में ज्यादा बार भोजन करें जिसमें साबुत अनाज और दालें, फल, पत्तेदार सब्जियां जैसे उच्च फाइबर वाले खाद्य पदार्थों को शामिल करें।
- कम वसा वाले डेयरी और लीन मीट जैसे चिकन, मछली और अंडे की सफेदी जैसे खाद्य पदार्थ चुनें।
- अंकुरित, चना, पोहा, आदि जैसे स्वस्थ, बिना तले हुए नाश्ता/स्नैक्स का प्रयोग करें।
- नियमित रूप से व्यायाम करें और नियमित रूप से वजन की निगरानी करें।

उपरोक्त उपायों का पालन करने के बाद भी यदि वजन में कोई परिवर्तन न हो तो चिकित्सक से परामर्श करें

किशोरों में कुपोषण

कम वजन

परिणाम

- कुपोषण
- कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली
- एनीमिया और अन्य कमियां
- कमजोर व नाजुक हड्डियां
- सीखने की क्षमता कम होना

निवारण

- भोजन की अधिक संख्या
- भोजन की अधिक मात्रा
- ऊर्जा और प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ
- अधिक फल व पत्तेदार सब्जियां
- IFA का नियमित सेवन
- नियमित रूप से कृमिनाशक

अधिक वजन/मोटापा

परिणाम

- सुस्ती
- दिल के रोग
- मधुमेह
- फैटी लिवर
- पेट में अल्सर

निवारण

- कम मात्रा में ज्यादा बार भोजन करें
- उच्च फाइबर/रेशे वाले खाद्य पदार्थ बढ़ाएं
- कम वसा वाले डेयरी और लीन मीट का ही प्रयोग करें
- सक्रिय जीवनशैली अपनाएं जैसे-
    - खेल कूद में हिस्सा लें
    - योगा, सैर एवं अन्य गतिविधियों में हिस्सा लें

किशोरों में एनीमिया

एनीमिया रक्त में लाल रक्त कोशिकाओं या हीमोग्लोबिन की कुल मात्रा में कमी या रक्त की ऑक्सीजन ले जाने की कम क्षमता का होना है।

एनीमिया के वजह से शारीरिक एवं मानसिक विकास में बाधा पड़ती है, एकाग्रता और स्कूल के प्रदर्शन में कमी आती है; प्रतिरक्षा में कमी होती है, बार-बार संक्रमण; थकान, सांस की तकलीफ, अनियमित मासिक धर्म और कभी-कभी चेतना की हानि भी हो सकती है।

आहार संबंधी जरूरतें

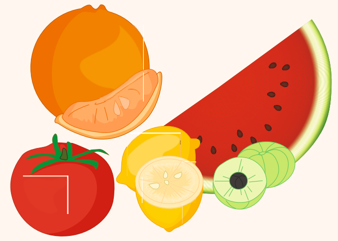
- हरी पत्तेदार सब्जी
- खट्टे खाद्य पदार्थ / विटामिन C युक्त
- आयरन फोलिक एसिड
    - WIFS (साप्ताहिक पूरक IFA)
- नियमित रूप से कृमिनाशक दवा

इस QR कोड को स्कैन कर वीडियो चलाएं

किशोरों में एनीमिया

खाने में लें

विटामिन-सी
युक्त आहार



इनसे शरीर में आयरन का
बेहतर समावेश होता है।

साथ में

एक नीली गोली
हर हफ़्ते

पेट के कीड़े मिटाएँ

एक गोली
साल में दो बार

किशोरावस्था के दौरान अन्य महत्वपूर्ण विचार

- **मासिक धर्म स्वच्छता –** प्राकृतिक शारीरिक प्रक्रिया; पौष्टिक आहार, उचित स्वच्छता और निपटान के तरीकों पर ध्यान दें (मासिक धर्म स्वच्छता पर सत्र देखें)।
- **यौन और प्रजनन स्वास्थ्य –** जल्दी विवाह और किशोर गर्भधारण के परिणाम।
- **मानसिक स्वास्थ्य–**तनाव, चिंता, अवसाद, खाने के विकार, शरीर को शर्मसार करना आदि। परिवार का समर्थन सुनिश्चित करें, शिक्षा पूरी करने के लिए प्रोत्साहित करें और भावनात्मक समर्थन प्रदान करें।
- **चोट और हिंसा–** लिंग आधारित हिंसा, घरेलू हिंसा, बदमाशी, अस्वस्थ प्रतिस्पर्धा की भावना, सड़क पर झगड़ा, चोट आदि।
- **मादक द्रव्यों का सेवन –** किशोरावस्था अवस्था में मादक द्रव्यों के सेवन में पड़ने की अधिक संभावना होती है।
- **गैर संचारी रोग/एनसीडी –** किशोरावस्था में अनुचित पोषण, तनाव एवं अन्य संबंधित व्यवहारों के कारण एनसीडी की शुरूआत हो सकती है।

इन मुद्दों को आशा/एएनएम के साथ चर्चा करके संबोधित किया जाना चाहिए। सरकार ने किशोर हितैषी स्वास्थ्य क्लीनिक (AFHCs) स्थापित किए हैं, अधिक जानकारी के लिए आशा/एएनएम से संपर्क करें।

समूहों/क्लबों का हिस्सा बनकर भी आप अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

किशोरावस्था के दौरान अन्य महत्वपूर्ण विचार

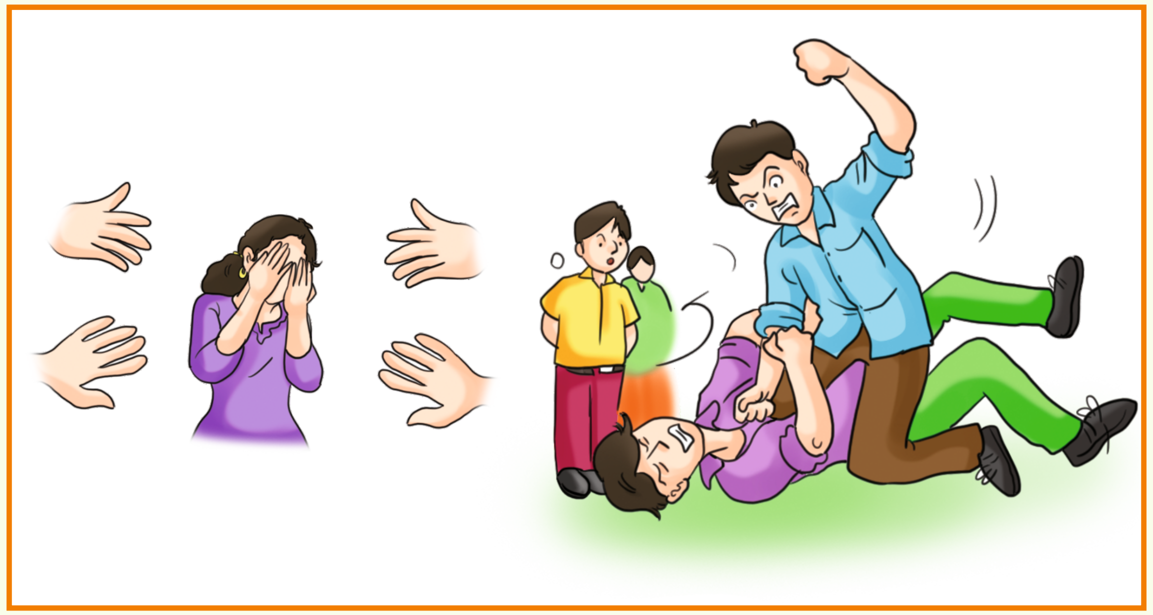
पोषण में सुधार

यौन और प्रजनन स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य

गैर संचारी रोग/एनसीडी

मासिक धर्म स्वच्छता



चोट और हिंसा

मादक द्रव्यों का सेवन

किशोर हितैषी स्वास्थ्य क्लीनिक

- किशोर, ज्ञान की कमी, सामाजिक और सांस्कृतिक बाधाओं, गोपनीयता की कमी और कभी-कभी कर्मचारियों की गैर-मित्रता के कारण स्वास्थ्य और अन्य संबंधित सेवाओं तक पहुँचने में संकोच करते हैं।
- MoHFW के तहत, किशोर अनुकूल स्वास्थ्य क्लीनिक (AFHC) यौन और प्रजनन स्वास्थ्य, पोषण, मादक द्रव्यों के सेवन, चोट और हिंसा, लिंग आधारित हिंसा, गैर संचारी रोगों और मानसिक स्वास्थ्य से लेकर विभिन्न किशोर स्वास्थ्य मुद्दों पर लाक्षणिक और परामर्श सेवाएं प्रदान करते हैं।
- प्राथमिक व सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों, जिला अस्पतालों और मेडिकल कॉलेजों में स्थित इन क्लिनिक को चिकित्सा अधिकारियों, एएनएम और परामर्शदाताओं के माध्यम से वितरित किया जाता है।
- परामर्शदाता किशोरों को स्वास्थ्य के मुद्दों पर शिक्षित करते हैं और परामर्श देते हैं, साथ ही उन्हें स्वास्थ्य सुविधाओं, एनसीडी क्लीनिक, नशामुक्ति केंद्र आदि के लिए संदर्भित करते हैं।
- इसके अलावा, उपलब्ध सेवाओं पर किशोरों, देखभाल करने वालों और प्रभावित करने वालों को संवेदनशील बनाने के लिए स्कूलों, युवा क्लबों और समुदायों में भी परामर्शदाताओं द्वारा सेवाएं दी जाती हैं।
- ये केंद्र (AFHCs) स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं के क्षमता निर्माण और किशोर स्वास्थ्य और अन्य संबंधित मुद्दों पर आईईसी सामग्री के भंडार के लिए संसाधन केंद्र के रूप में भी कार्य करते हैं।

अपने क्षेत्र में किशोर अनुकूल स्वास्थ्य क्लीनिक (AFHC) के बारे में अधिक जानकारी के लिए एएनएम/आशा से संपर्क करें।

किशोरों को प्रदान की जा रही परामर्श सहायता

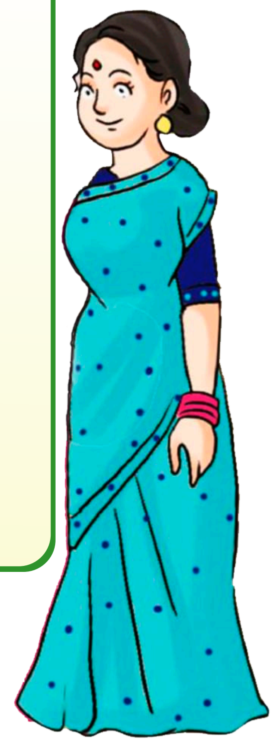
मुख्य संदेश एवं स्वयं सहायता समूह की भूमिका

मुख्य सन्देश

- किशोर 10 से 19 वर्ष की आयु के युवा हैं। किशोरावस्था जीवन की सबसे तेजी से बढ़ने वाली अवस्था है जो यौवन की शुरुआत का भी प्रतीक है।
- किशोरावस्था के दौरान अनुचित आहार और स्वास्थ्य देखभाल, मंद शारीरिक विकास, विलंबित यौन परिपक्वता और विभिन्न कमियों और विकारों को जन्म दे सकती है।
- किशोरावस्था के दौरान कुपोषण और एनीमिया भी आम समस्याएं हैं जिन्हें उचित पोषण और स्वास्थ्य देखभाल के माध्यम से दूर किया जा सकता है।
- किशोरों द्वारा कई अन्य मुद्दों का सामना किया जाता है, जिन्हें कभी-कभी विशेष परामर्श की आवश्यकता हो सकती है, MoHFW ने इस उद्देश्य के लिए AFHC की स्थापना की है।

स्वयं सहायता समूहों की भूमिका

- समुदाय के सदस्यों को उनके परिवारों में किशोरों को सुनने के लिए प्रोत्साहित करें, ताकि किशोर लड़कियों और लड़कों को लगे कि उनके पास अपनी समस्याओं और चिंताओं को सुनने के लिए एक सुरक्षित, सहायक स्थान है।
- समूह के सदस्यों को यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि उनके परिवार के सभी किशोर किशोरावस्था से जुड़े अन्य मुद्दों के बारे में जानते हैं और उनसे निपटने के लिए पर्याप्त जानकारी प्राप्त कर रहे हैं।
- समूह के सदस्यों को किसी भी परामर्श या सहायता के लिए अपने परिवारों में किशोरों को किशोर अनुकूल स्वास्थ्य क्लीनिक (AFHC) से जोड़ने में सक्षम होना चाहिए।



स्वयं सहायता समूह उन सदस्यों का समर्थन करने के लिए तैयार रहना चाहिए जो इन समस्याओं का सामना करते हैं या जिन्हें इन संदेशों को व्यक्त करने और उनके परिवारों को समझाने में कठिनाई होती है।

आइए सुनिश्चित करें कि हम हमारे दैनिक व्यवहार में इस सत्र के प्रमुख संदेशों को अपनाएं |

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

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

वेबसाइट: www.aajeevika.gov.in

सत्यमेव जयते

ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार

आजीविका AAJEEVIKA