सत्यमेव जयते
ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार

आजीविका AAJEEVIKA

परिवार के लिए संतुलित और अलग-अलग प्रकार के आहार

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।

पोषक रूप से पर्याप्त आहार का रहस्य आहार विविधता के सिद्धांतों में छुपा है

इन पर समूह के साथ चर्चा शुरू करें:

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

हम जो खाना रोज़ाना खाते हैं, उनसे मिलने वाले प्रमुख पोषक तत्वों के आधार पर, खाद्य पदार्थों को अलग-अलग समूहों में बांटा जाता है। इन समूहों को समझना ज़रूरी है ताकि हम अपने आहार में अलग-अलग खाद्य समूहों के खाद्य पदार्थों को शामिल करें और यह निश्चित करें कि हम जो भोजन खा रहे हैं, उसके माध्यम से एक दिन के लिए प्रमुख पोषक तत्वों की ज़रूरतें पूरी होती हैं। हम उन 10 खाद्य समूहों और उनके फ़ायदों के बारे में जानेंगे जिनमें रोज़ाना खाए जाने वाले भोजन को बांटा किया गया है।

प्रत्येक आहार समूह के लाभ अलग-अलग हैं, इसलिए प्रति दिन 10 में से कम से कम 5 समूहों के खाद्य पदार्थों को शामिल करना बहुत ज़रूरी है।

इस सत्र में, हम परिवार के लिए आहार संबंधी सुझावों के साथ-साथ "क्या करें" और "क्या न करें" जैसे विषयों पर चर्चा करेंगे।

10 खाद्य समूह

प्रत्येक खाद्य समूह के फ़ायदे अलग-अलग हैं, इसलिए एक दिन के भोजन में 10 में से कम से कम 5 खाद्य समूहों को शामिल करना बहुत ज़रूरी है।

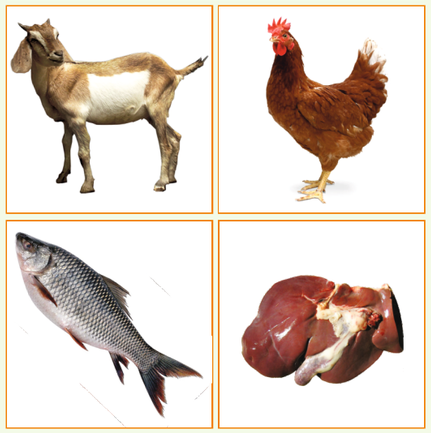
समूह-1
अनाज और कंद मूल

समूह-2
दालें और फलीदार सब्ज़ियां

समूह-3
सूखे मेवे और बीज

समूह-4
दूध और दूध से बनी चीज़ें

समूह-5
मांस और मछली



समूह-6
अंडे

समूह-7
हरी पत्तेदार सब्ज़ियां

समूह-8
लाल-पीले फल और सब्ज़ियां

समूह-9
अन्य सब्ज़ियां

समूह-10
अन्य फल

अलग-अलग खाद्य समूहों के फ़ायदे

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

इस QR कोड को स्कैन कर वीडियो चलाएं

अलग-अलग खाद्य समूहों के फ़ायदे

समूह संख्या	खाद्य समूह	खाद्य समूह के फ़ायदे
1.		रोज़ के कामों को करने के लिए शरीर को ऊर्जा देना
2.		शारीरिक और मांसपेशियों का विकास करना
3.		शारीरिक विकास और बीमारियों से लड़ना
4.		दांतों और हड्डियों की मज़बूती के लिए ऊर्जा देना, शारीरिक विकास और खून बढ़ाना
5.		शारीरिक विकास और दिमाग को तेज़ करना
6.		शारीरिक विकास और तेज़ दिमाग के लिए
7.		खून बढ़ाना और बीमारियों से लड़ना
8.		आँखों को स्वस्थ बनाना और बीमारियों से लड़ना
9.		बीमारियों से लड़ना
10.		बीमारियों से लड़ना

संतुलित आहार - एक दिन के मेन्यु के लिए भोजन की थाली

संतुलित आहार - समूह से उन ज़रूरी खाद्य पदार्थों के बारे में पूछकर विषय की शुरुआत करें जो रोज़ के आहार का हिस्सा होना चाहिए। इनकी मात्रा के बारे में भी चर्चा करें।

अलग-अलग प्रकार के भोजन से युक्त आहार और अच्छे स्वास्थ्य के लिए ज़रूरी पोषक तत्वों की पर्याप्त मात्रा देने वाले आहार को संतुलित आहार माना जाता है।

आपके रोज़ के भोजन में ये सब शामिल होना चाहिए:

- आपके रोज़ के आहार के एक-तिहाई हिस्से में अनाज शामिल होना चाहिए।
- एक तिहाई हिस्से में मौसमी और हरी पत्तेदार सब्ज़ियां होनी चाहिए।
- आपके दैनिक आहार के बचे हुए हिस्से में दालें/मांस उत्पाद शामिल होने चाहिए।
- एक दिन में केवल 4-5 चम्मच चीनी और तेल का इस्तेमाल किया जाना चाहिए।
- रोज़ाना एक मौसमी फल खाएं और दूध और इससे बनी चीज़ें खाएं-पिएं।
- जो लोग मांस या अंडे नहीं खाते; उन्हें दालें, सोयाबीन, दूध और दूध से बनी चीज़ें, अधिक मात्रा में खानी चाहिए।

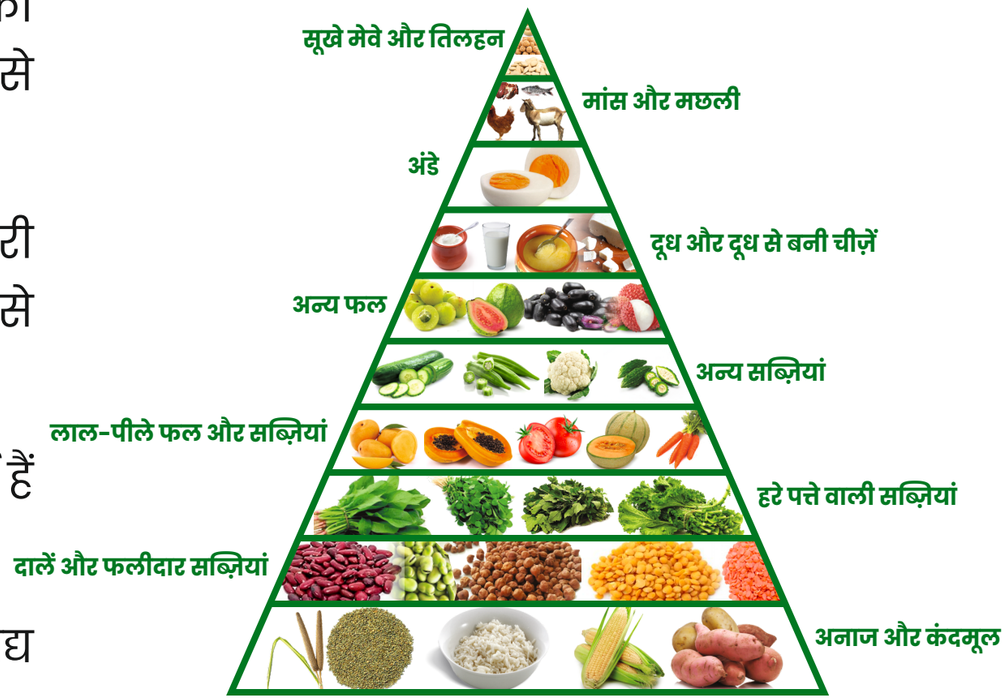
संतुलित आहार – एक दिन के मेन्यु के लिए भोजन की थाली

अलग-अलग प्रकार के भोजन से युक्त आहार और अच्छे स्वास्थ्य के लिए ज़रूरी पोषक तत्वों की पर्याप्त मात्रा देने वाले आहार को संतुलित आहार माना जाता है।

खाद्य पिरामिड के माध्यम से समझाया गया संतुलित आहार

एक खाद्य पिरामिड मनुष्यों के लिए आहार संबंधी दिशा-निर्देशों के एक समूह को दिखाता है। यह खाद्य पिरामिड आमतौर पर खाद्य समूहों में से प्रत्येक के सबसे ज़्यादा सुझाए गए विकल्प पर आधारित होता है।

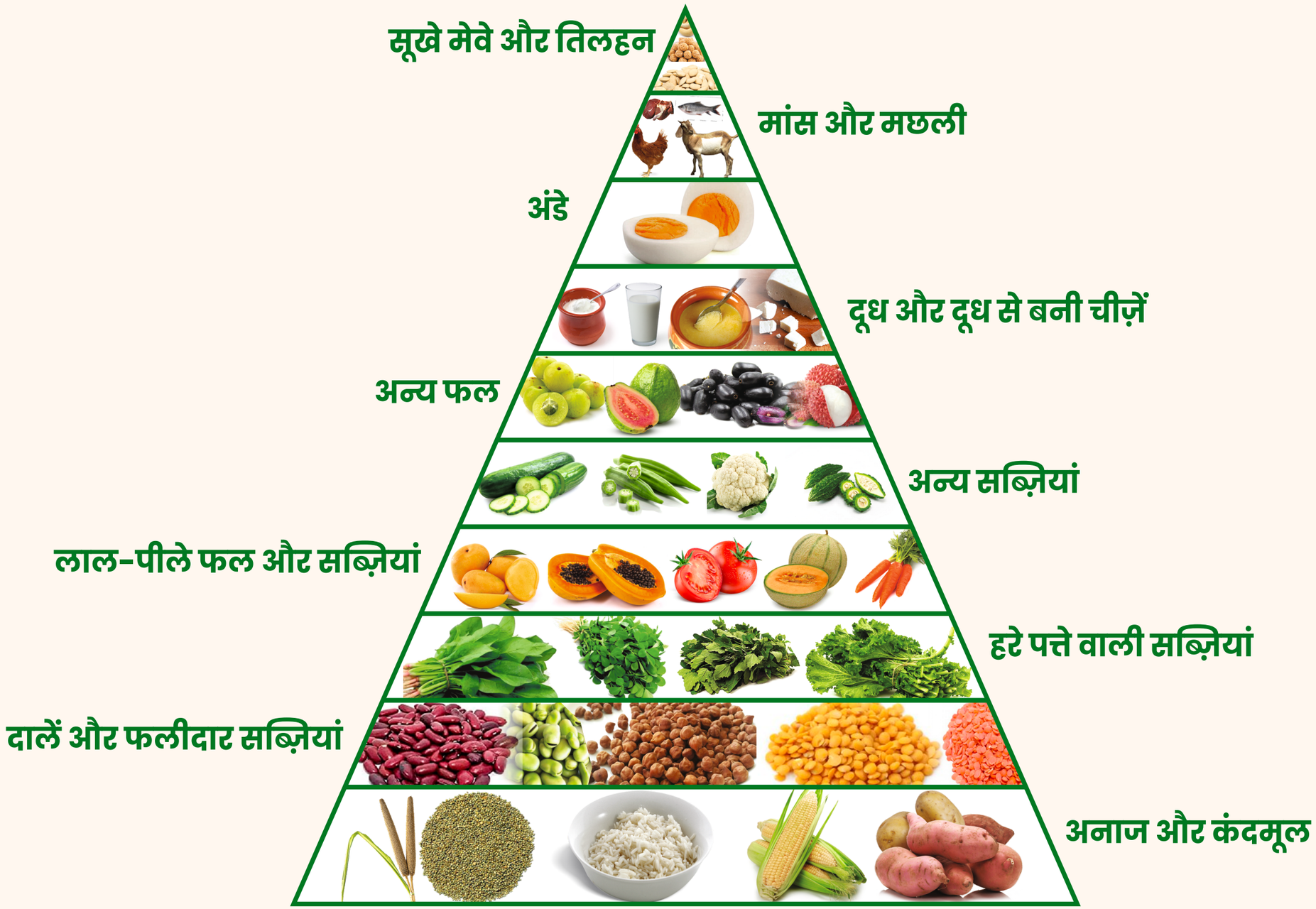
- पिरामिड का सबसे चौड़ा भाग (आधार), मानव पोषण के लिए सबसे ज़रूरी और मूलभूत खाद्य पदार्थों को दिखाता है और इन्हें खाने का सुझाव सबसे ज़्यादा दिया जाता है।
- सबसे ऊपर, सबसे छोटे हिस्से में, कम ज़रूरी माने जाने वाले खाद्य पदार्थ हैं और इन्हें खाने का सुझाव सबसे कम मात्रा में दिया जाता है।
- हमें सभी पोषक तत्वों की ज़रूरतों को पूरा करने के लिए अलग-अलग खाद्य समूहों में से पर्याप्त भोजन खाना चाहिए।
- संतुलित आहार में, **ऊर्जा देने वाले खाद्य पदार्थ** जैसे चपाती, चावल, रोटी, **सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थ** जैसे सब्ज़ियां और फल, साथ ही दूध, दही, पनीर और मछली जैसे **शरीर के निर्माण वाले खाद्य पदार्थ** शामिल होने चाहिए।
- प्रत्येक भोजन में थोड़ी मात्रा में तेल शामिल होना चाहिए।
- नियमित रूप से जंक फूड खाने से सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी हो सकती है, इसलिए जितना हो सके इन्हें खाने से बचना चाहिए।



संतुलित आहार भोजन पिरामिड

इस QR कोड को स्कैन कर वीडियो चलाएं

खाद्य पिरामिड के माध्यम से समझाया गया संतुलित आहार



संतुलित आहार भोजन पिरामिड

परिवार के लिए आहार विविधता क्या है?

आहार विविधता का मतलब है, रोज़ाना कम से कम 5 खाद्य समूहों में से भोजन खाना। ये खाद्य समूह मिलकर शरीर को एक दिन के लिए ज़रूरी ऊर्जा, प्रोटीन, वसा (फैट) और सूक्ष्म पोषक तत्व देते हैं।

- परिवार के प्रत्येक सदस्य को 5 या अधिक खाद्य समूहों में दिए गए भोजन खाने चाहिए।
- आयोडीन के लिए आहार में आयोडीन युक्त नमक का इस्तेमाल करें।
- आहार की पोषक गुणवत्ता, विशेष रूप से आयरन और प्रोटीन की मात्रा में सुधार करने के लिए आहार में मांस वाले भोजन को शामिल करें।
- रोज़ाना मौसमी सब्ज़ियां और फल खाएं।
- जितना हो सके, चीनी और वसा (फैट) के इस्तेमाल को उतना कम करें।
- जहां तक हो सके परिवार के साथ खाना खाने की आदत डालें।
- सुनिश्चित करें कि महिलाएं भी परिवार के साथ खाएं और ऐसा न हो कि वे सबके खाना खाने के बाद सबसे अंत में खाना खाएं।

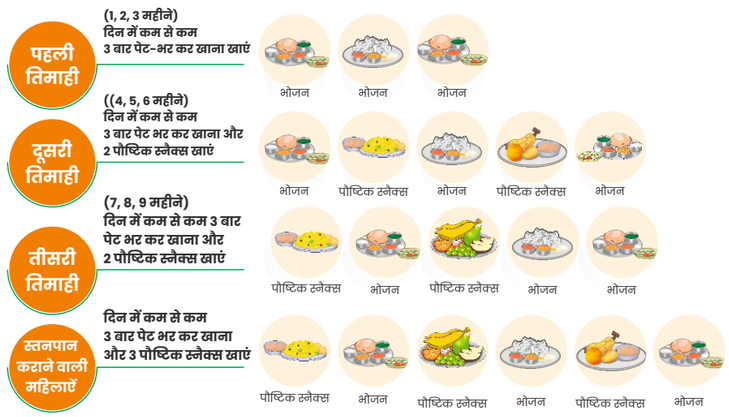
- ध्यान रखें कि गर्भवती महिलाएं, स्तनपान कराने वाली माँ और छोटे बच्चे अपनी ज़रूरतों के अनुसार पर्याप्त भोजन खाएं।

आहार विविधता पूरे परिवार के लिए महत्वपूर्ण है

गर्भवती महिलाओं, स्तनपान कराने वाली महिलाओं और 2 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए आहार

गर्भवती / स्तनपान कराने वाली महिला

- 5 या अधिक खाद्य समूहों को अपने भोजन में शामिल करें।
- थोड़े थोड़े अंतराल में कम से कम दिन में पांच बार भोजन करें। तिमाही के आधार पर और स्तनपान के दौरान आवश्यक मात्रा के लिए नीचे दिया गया उदाहरण देखें।
- अपने भोजन में ज़्यादा से ज़्यादा हरी-पत्तेदार सब्ज़ियां शामिल करें।
- अपने भोजन में ज़्यादा से ज़्यादा पीले और नारंगी फल और हरी सब्ज़ियां शामिल करें।
- आहार में सुझाव के अनुसार आईएफ़ए और कैल्शियम शामिल करें।
- ज़्यादा से ज़्यादा तरल पदार्थ पिएं।



इस QR कोड को स्कैन कर वीडियो चलाएं

2 साल से कम उम्र के बच्चे

- 6 महीने तक केवल स्तनपान करवाएं।
- 6 महीने के बाद पूरक आहार शुरू करें।
- सुझाव के अनुसार सही समय अवधि और निरंतरता का पालन किया जाना चाहिए।
- 7 में से कम से कम 4 खाद्य समूहों में दिए गए भोजन को शामिल करें (जैसा कि "शिशु एवं छोटे बच्चों के आहार सत्र" में बताया गया है)।
- एक वर्ष की उम्र हो जाने पर बच्चे का भोजन माँ के भोजन की लगभग आधी मात्रा में होना चाहिए।
- सुझाव के अनुसार, बच्चे का आईएफ़ए/आयरन सप्लीमेंट 6 महीने के बाद शुरू करना चाहिए।

गर्भवती महिलाओं, स्तनपान कराने वाली महिलाओं और 2 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए आहार

गर्भवती महिलाओं और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए आहार

पहली तिमाही

(1, 2, 3 महीने)
दिन में कम से कम 3 बार पेट-भर कर खाना खाएं

दूसरी तिमाही

((4, 5, 6 महीने)
दिन में कम से कम 3 बार पेट भर कर खाना और 2 पौष्टिक स्नैक्स खाएं

तीसरी तिमाही

(7, 8, 9 महीने)
दिन में कम से कम 3 बार पेट भर कर खाना और 2 पौष्टिक स्नैक्स खाएं

स्तनपान कराने वाली महिलाएं

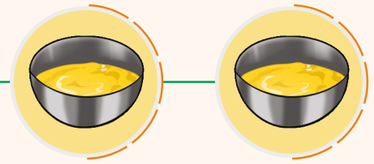
दिन में कम से कम 3 बार पेट भर कर खाना और 3 पौष्टिक स्नैक्स खाएं

2 साल से कम उम्र वाले बच्चों के लिए आहार

6-8 महीने

आधा कटोरा, दिन में दो बार

1 कटोरा = 250 ग्राम



9-11 महीने

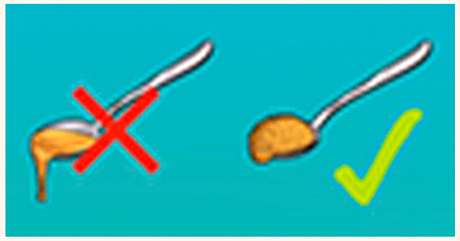
आधा कटोरा, दिन में तीन बार
दिन में 1-2 बार
पौष्टिक स्नैक्स भी दें

1 कटोरा = 250 ग्राम

12-23 महीने

पूरा कटोरा, दिन में तीन बार
दिन में 1-2 बार पौष्टिक स्नैक्स भी दें

1 कटोरा = 250 ग्राम



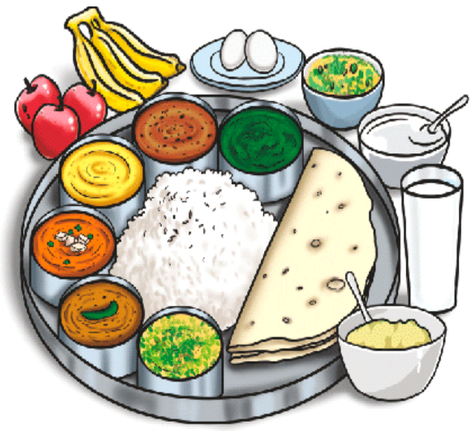
अपने भोजन में हरी पत्तेदार सब्ज़ियों और मौसमी फलों वाले पांच खाद्य समूह शामिल करें। सुझाव के अनुसार आईएफ़ए और कैल्शियम का सेवन ज़रूर करें।

पर्याप्त मात्रा, समय अवधि और निरंतरता सुनिश्चित करें।

स्कूल जाने वाले बच्चों और किशोरों के लिए आहार

स्कूल जाने वाले बच्चों के लिए आहार

- तेज़ी से शारीरिक विकास का मतलब है ज़्यादा ज़रूरतें।
- इस उम्र में बच्चों को सही व्यवहारों के बारे में जानकारी दें और स्वस्थ खाना खाने की आदत डालें।
- उच्च प्रोटीन आहार जैसे दालें, फलीदार सब्ज़ियां, दूध से बनी चीज़ें, मांस और अंडे खाएं।
- रोज़ाना 5 या अधिक खाद्य समूहों में दिए गए खाद्य पदार्थों का सेवन करें।
- मोटापे से बचने के लिए जंक फूड जैसे चिप्स, कुरकुरे, कोल्ड ड्रिंक्स, पैक्ड जूस, नूडल्स, पिज्जा, बर्गर आदि से बचें।



किशोर

- बेहतर वृद्धि और विकास के लिए संतुलित आहार बहुत ज़रूरी है।
- अपने आहार में उच्च प्रोटीन खाद्य पदार्थ-दालें, फलीदार सब्ज़ियां, दूध से बनी चीज़ें, मांस और अंडे शामिल करें।
- ज़्यादा से ज़्यादा हरी पत्तेदार सब्ज़ियों और मौसमी फलों का सेवन करें।
- रोज़ाना कम से कम 6-8 गिलास पानी पिएं और अन्य तरल पदार्थों का भी खूब सेवन करें।
- स्वस्थ स्नैक्स (हेल्दी स्नैक्स) जैसे मुरमुरा, चना, चिवड़ा, मखाना आदि खाएं।
- पर्याप्त विटामिन डी पाने के लिए कुछ समय धूप में ज़रूर बिताएं, यह कैल्शियम के अवशोषण में भी मदद करता है।
- नियमित रूप से व्यायाम करें।

स्कूल जाने वाले बच्चों और किशोरों के लिए आहार

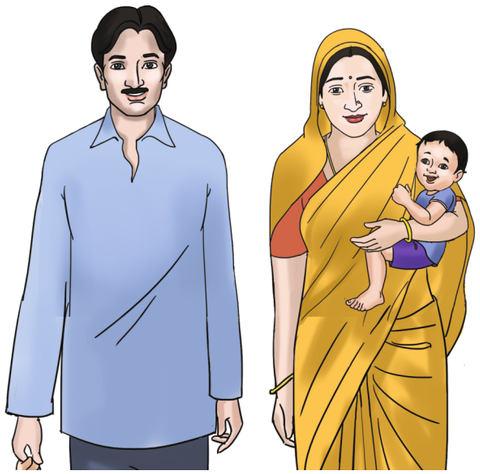
स्वस्थ खाना खाने की आदत डालें और व्यायाम करें

तले हुए, वसायुक्त (फैट)
और ज्यादा मीठे भोजन से बचें

वयस्क पुरुषों, महिलाओं और बुज़ुर्गों के लिए आहार

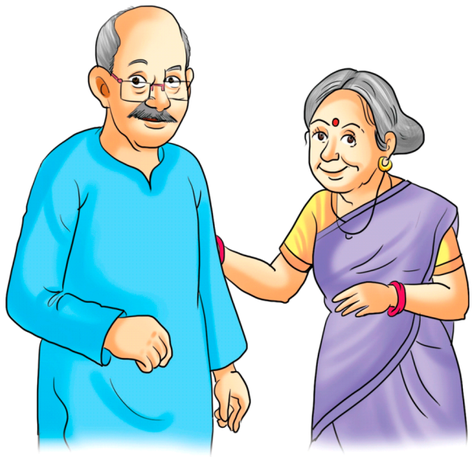
वयस्क पुरुष और महिलाओं के लिए आहार

- जीवनशैली के आधार पर संतुलित आहार का सेवन करें। इसके आधार पर आपके भोजन की मात्रा अलग-अलग हो सकती है - घर या बैठ कर काम करने वाले लोगों को, खेती करने वाले लोगों की तुलना में कम मात्रा में भोजन की ज़रूरत होती है। निर्माण श्रमिकों (लेबर का काम करने वाले), जैसे काम करने वाले लोगों को ज़्यादा से ज़्यादा प्रोटीन वाला भोजन खाना चाहिए।
- प्रतिदिन 5 या अधिक खाद्य समूहों वाले खाद्य पदार्थ खाएं।
- हृदय रोग, डायबिटीज और दूसरी बीमारियों से बचने के लिए ज़्यादा चीनी, तेल और तले हुए भोजन से बचें।
- शराब और तंबाकू का सेवन न करें।

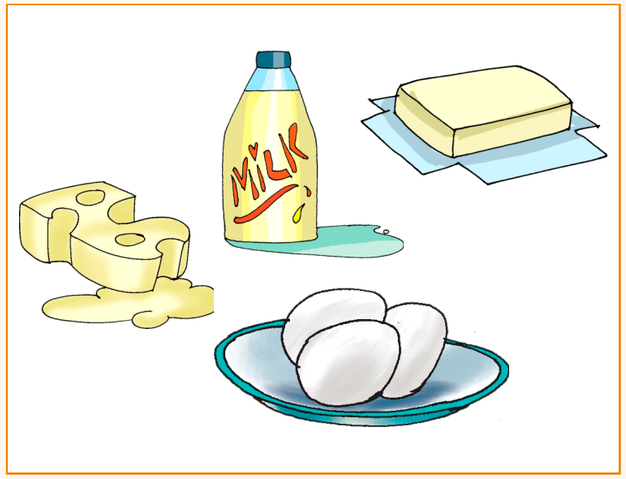


बुज़ुर्ग

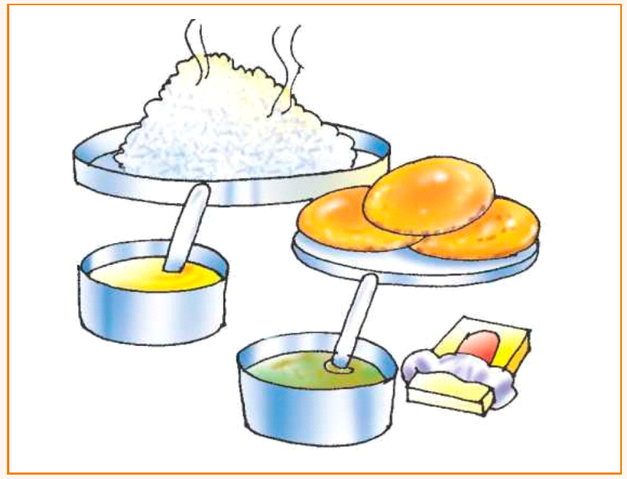
- संतुलित प्रोटीन युक्त आहार खाएं। नए खाद्य पदार्थों के बजाय ऐसे भोजन ज्यादा खाएं जिनकी आदत आपको पहले से है।
- अलग-अलग प्रकार के फल और सब्ज़ियां (लाल, पीले और हरे) खाएं।
- नरम, आसानी से चबाने वाले, अच्छी तरह से पकाया गया भोजन खाएं।
- कम, हल्का और बार-बार भोजन करें। तरल पदार्थ का ज़्यादा से ज़्यादा सेवन करें।



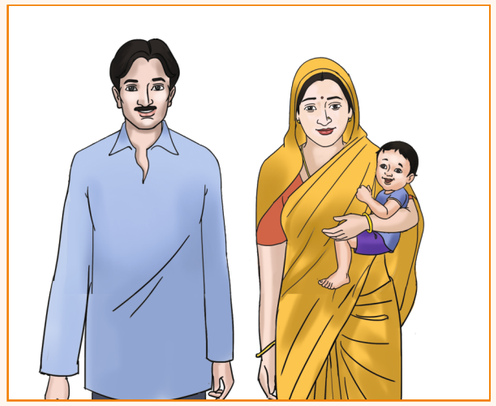
वयस्क पुरुषों, महिलाओं और बुज़ुर्गों के लिए आहार

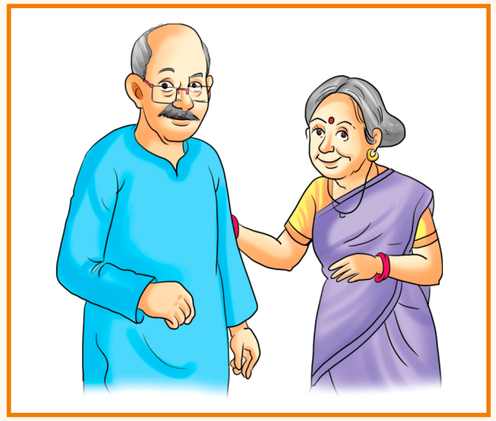


ज़्यादा प्रोटीन वाला भोजन



पचाने में आसान भोजन खाएं





ज़्यादा फाइबर वाला भोजन

तरल पदार्थ का
ज़्यादा से ज़्यादा सेवन करें

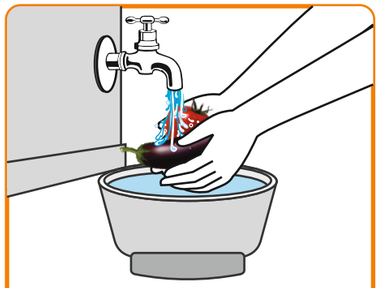
ज़्यादा चीनी, तेल और
तले हुए खाद्य पदार्थों से बचें

विशेष रूप से बुज़ुर्गों के आहार में नरम, आसानी से पचने वाले खाद्य पदार्थ, बहुत सारे फाइबर वाला भोजन और तरल पदार्थ शामिल किए जाने चाहिए।

आहार की गुणवत्ता में सुधार के लिए सरल उपाय

समूह को कुछ सरल और सही सुझावों के बारे में बताएं जो भोजन पकाते समय आसानी से अपनाये जा सकते हैं

- फलों और सब्ज़ियों को छीलने और काटने से पहले धो लें, इससे पानी में घुलने वाले विटामिन बच जाते हैं।
- अनाज और दालों को पकाने से पहले कुछ समय के लिए पानी में भिगोने से प्रोटीन की मात्रा और गुणवत्ता में सुधार होता है।
- पोषक तत्वों को बचाने के लिए भोजन को धीमी आँच पर पकाएं।
- अपने भोजन में आयोडीन युक्त नमक का इस्तेमाल करें। खाना बनाते वक्त नमक डालने की बजाय, खाना पकाने के बाद नमक डालें।
- भोजन में अंकुरित चीज़ें शामिल करने से (अंकुरित चने) उसमें विटामिन सी की मात्रा बढ़ जाती है, इसलिए अपने आहार में अंकुरित चीज़ों को शामिल करें।

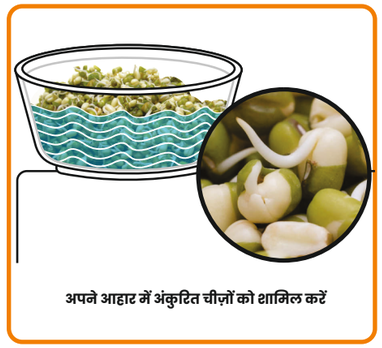

फलों और सब्ज़ियों को छीलने और काटने से पहले धो लें

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

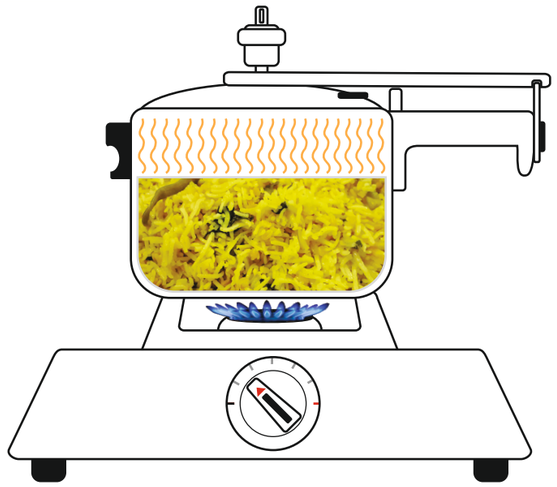
भोजन में आयोडीन युक्त नमक का इस्तेमाल करें


अपने आहार में अंकुरित चीज़ों को शामिल करें

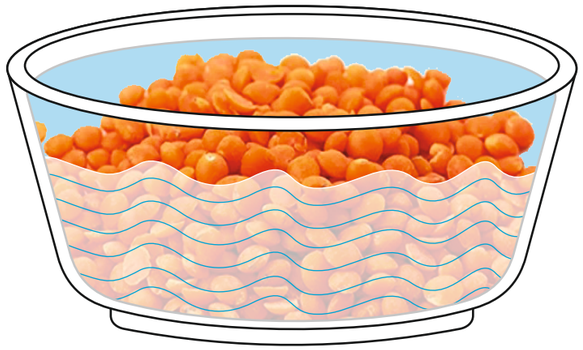
परिवार के रोज़ाना के आहार में कुछ ताज़ी और पौष्टिक सब्ज़ियों और फलों को सुनिश्चित करने के लिए एक किचन गार्डन बनाएं। (ज़्यादा जानकारी के लिए न्यूट्री-गार्डन सत्र देखें)

आहार की गुणवत्ता में सुधार के लिए सरल उपाय

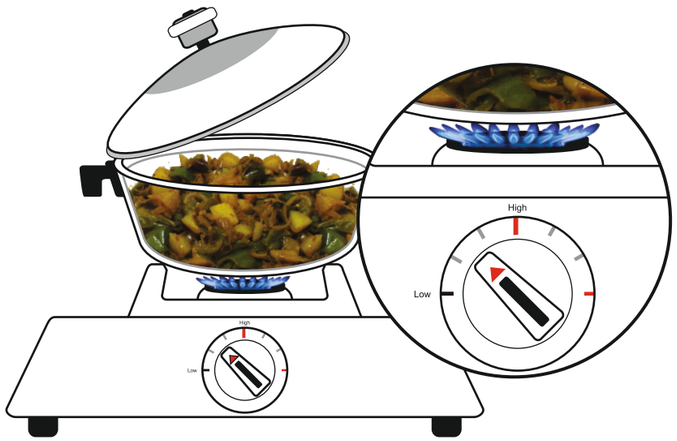
फलों और सब्ज़ियों को छीलने और काटने से पहले धो लें



भोजन को ढक कर या प्रेशर कुकर में पकाएं

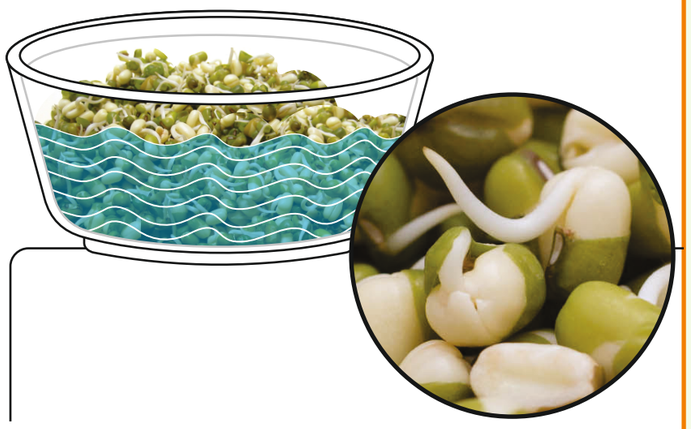


अनाज और दालों को पकाने से पहले
कुछ समय के लिए पानी में भिगोएं



भोजन को धीमी आँच पर पकाएं

भोजन में आयोडीन युक्त नमक का इस्तेमाल करें



अपने आहार में अंकुरित चीज़ों को शामिल करें

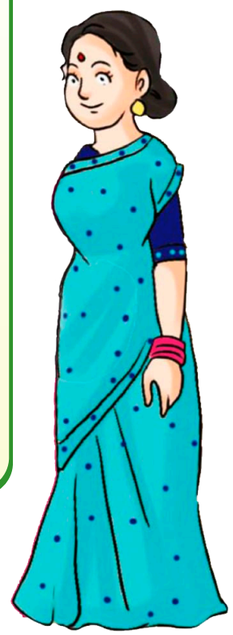
मुख्य संदेश और स्वयं सहायता समूहों की भूमिका

मुख्य संदेश

- हमारे भोजन में प्रतिदिन सुझाए गए खाद्य समूहों सहित, पूरे परिवार के लिए संतुलित आहार का होना ज़रूरी है।
- विभिन्न आयु समूहों और जीवन के विभिन्न चरणों के लिए कुछ विशेष आहार ज़रूरी हैं जिन्हें समझना चाहिए और उनका पालन किया जाना चाहिए।
- कुछ सरल कामों से खाए जाने वाले भोजन की गुणवत्ता में सुधार मकिया जा सकता है।

स्वयं सहायता समूहों 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 खाया जाता है।
- समूह को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि पति और परिवार के अन्य लोग पूरे परिवार के लिए पर्याप्त आहार सुनिश्चित करने में अपनी भूमिका निभाते हैं और इसकी ज़िम्मेदारी केवल एक महिला को नहीं सौंपी जाती है।
- यह भी सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि घर के पुरुष, गर्भवती महिलाओं/स्तनपान कराने वाली महिलाओं और छोटे बच्चों की विशेष आहार संबंधी ज़रूरतों को समझें और और इन्हें पूरा करें।
- स्वयं सहायता समूह के सदस्यों को यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि समुदाय के अन्य लोग, परिवार के लिए सुझाए गए पर्याप्त पोषण को पाने में आहार विविधता के महत्व को जानते हैं।



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

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