



नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर



मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा

फिलप
कार्ड

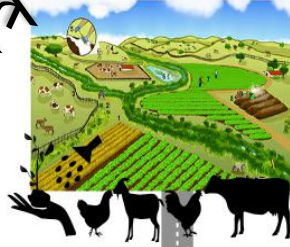




नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

खाद्य

कृषि
माध्यम
सिस्त्र
पुष
माद्य
फाल्गुन
चैत्र



बैशाख
जेठ
असार
साउन
भदौ
असोज

सुरक्षा





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

प्रत्येक व्यक्तिको स्वास्थ्य र सक्रिय जीवनयापनका लागि आवश्यकता र चाहाना अनुसार **पर्याप्त, स्वच्छ र पोषणयुक्त खाना** माथिको पहुँचको अवस्था नै खाद्य सुरक्षा हो ।

खाद्यान्नको सर्वसुलभ उपलब्धता, यसको पहुँच, यसको उपयोग र स्थिरता भनेको नै खाद्य सुरक्षा हो ।

खाद्य सुरक्षा त्यो प्रक्रिया हो जहाँ सर्वसाधारणको लागि आवश्यक हुने खाद्यवस्तुहरूको पर्याप्त उत्पादन, सञ्चय, वितरण र पहुँच सुनिश्चित गर्दछ ।





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर



पर्याप्त खानपान



स्याहार र हेरचाह



स्वास्थ्य तथा वातावरणीय
सरसफाइ





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

प्रत्येक व्यक्तिका लागि पर्याप्त, स्वच्छ र पोषणयुक्त
खानामाथिको पहुँच; स्याहार र हेरचाह तथा स्वास्थ्य सेवा र
वातावरणीय सरसफाइ सुनिश्चित भएमा पोषण सुरक्षा हुन्छ ।

पोषण सुरक्षा हुनको लागि

- खाद्य सुरक्षाका साथै
- स्वच्छ वातावरण, स्वास्थ्य सेवा र
- पर्याप्त स्याहार तथा हेरचाह

को आवश्यकता पर्दछ ।





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर



पुडकोपन

बालबालिकामा कुपोषणका प्रकारहरु



कम तौल

ख्याउटेपन





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

उचित पोषण र सन्तुलित पौष्टिक खानपानको कमिले समुदायमा बालबालिकामा विभिन्न किसिमका असरहरु देखिन्छ । यस्ता असरहरुले गर्दा शारिरिक तथा मानसिक वृद्धि विकासमा कमि आउँछ ।

समुदायमा बालबालिकामा प्रायः देखिने कुपोषणहरु

- उमेर अनुसार उचाइ नहुनु (पुङ्कोपन)
- उचाइ अनुसार तौल नहुनु (ख्याउटेपन)
- उमेर अनुसार तौल नहुन (कम तौल)

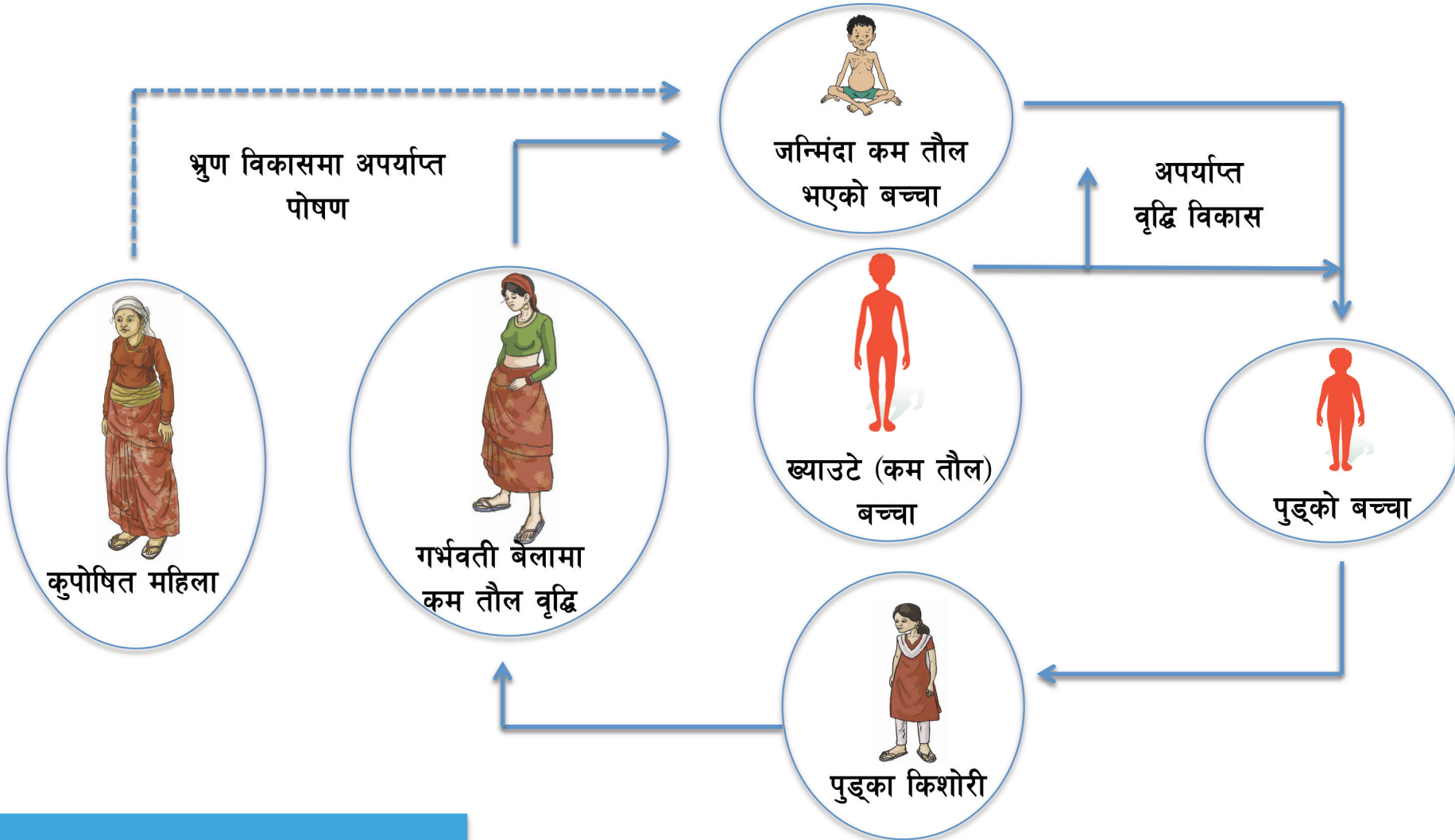
यसका साथै सूक्ष्म पोषक तत्वहरुको कमीले देखिने असरहरु पनि छन् जुन सजिलै पत्ता लगाउन सकिदैन तर त्यसले बालबालिकाको शारिरिक तथा मानसिक वृद्धि विकासमा कमि आउँछ ।





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

जन्म जन्मान्तर (अन्तरवंशीय)



न्यून पोषणको चक्र





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

जन्म जन्मान्तर न्यूनपोषण चक्र

महिला न्यूनपोषित हुँदा रोगको संक्रमण बढ्छ र रोगसँगको प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि कम हुन्छ। जब एउटी महिला न्यूनपोषित हुन्छिन्, अर्को पुस्ता पनि न्यूनपोषित र स्वास्थ्य अवस्था कमजोर भएको हुन्छ। अझ पुढ्का महिलाहरुलाई बच्चा जन्माउन गाह्रो हुन्छ जसले गर्दा आमाहरुको बच्चा जन्माउने बेला मृत्यु समेत हुन सक्छ। न्यूनपोषित महिला र उमेर नपुगी चाँडै नै विवाह गरी गर्भवती भएकी महिलाहरुले कम तौल भएको र न्यूनपोषित शिशु जन्माउने सम्भावना अझ बढी हुन्छ। त्यस्ता शिशु अपर्याप्त वृद्धि विकासले गर्दा पुढ्का किशोरीको रूपमा आउन सक्दछन् र त्यसले न्यूनपोषणको चक्रलाई निरन्तरता दिन सक्दछ। यसरी न्यूनपोषणको चक्र सधैं दोहोरिइ रहन्छ।

न्यून पोषणको चक्र तोड्नको लागि विभिन्न रोकथामका उपाय अजनाउन सकिने महत्वपूर्ण ४ अवस्थाहरु:

किशोरीहरुको न्यून पोषणलाई रोकथाम।

गर्भवती महिलाबाट कम तौल र कम उचाईको बच्चा जन्मिनबाट रोकथाम।

शिशुको कम तौल र कम उचाई (वृद्धि नहुने) हुनबाट रोकथाम।

बालबालिकाहरुको कमतौल र उचाईलाई रोकथाम।



नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

१ पहिला



दिनहरू

पहिलो १००० दिन भित्रै पोषणमा विशेष ध्यान दिन सकेमा

१० गुणा बढी

बालबालिकामा लाग्ने खतरनाक रोगहरूबाट बच्न सकिन्छ।



५ गुणा बढी

पढाइमा अक्ल हुन्छ।



२१% बढी

आम्दानी गर्न सकिने



स्वस्थ परिवार





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

बच्चाको वृद्धि, विकास, तथा सिक्ने क्षमताको जग उसको आमाको गर्भमा भएदेखि २ वर्ष सम्म नभइन्जेल हुनेहुँदा पहिलो १००० दिनमा सही र उचित पोषणको धेरै महत्व छ । यस समयमावधिलाई सुनौला हजार दिन पनि भनिन्छ ।

बच्चा जन्मेको दुइ बर्ष भित्रमा दिमागको ८० प्रतिशत भाग विकास हुने भएकाले यस विशेष अवस्थामा आमा र बच्चाको पोषणमा विशेष ध्यान दिनु अति आवश्यक रहन्छ ।

पहिलो १००० दिनमा ध्यान दिन पर्ने कुराहरु:

- गर्भवतीलाई गर्भावस्था देखि बच्चाको जन्म सम्म मातृ पोषणमा विशेष ध्यान दिँदै पौष्टिक तत्व युक्त विविध खाना खुवाऔं ।
- बच्चा जन्मेदेखि ६ महिनासम्म आमाको दुध मात्र खुवाऔं ।
- बच्चा ६ महिनाको भएपछि आमाको दुध संगै विविध खाना मिसाइएको पौष्टिक पूरक खाना खुवाऔं ।

पहिलो १००० दिन भित्रै पोषणमा विशेष ध्यान दिन सकेमा:

- बालबालिकामा लाग्ने खतरनाक रोगहरुबाट १० गुणा बढी बच्न सकिन्छ ।
- ५ गुणा बढी पढाइमा अक्ल हुन्छ ।
- २१% बढी आम्दानी गर्न सकिने ।
- स्वस्थ परिवार को निर्माणमा सहयोग पुऱ्याँछ ।



नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

गर्भवती र सुत्केरीका लागि पोषिलो खानाको थाली

हरिया सागपात
पहेँला तथा विभिन्न
रंगका सागसब्जी



फलफुल

प्रोटीनयुक्त खाद्यपदार्थ

अन्न, दाल
जरा तथा कन्दमुल





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

प्रत्येक दिन गर्भवती तथा सुत्करी महिलाहरूले खाने थालीमा

- प्रशस्त मात्रामा धान, मकै, गहुँ बाट बनेका परिकार (भात, रोटी) र दाल खानुपर्छ, सखरखण्ड, आलु जस्ता खानेकुरा पनि सधैं खानुपर्छ ।
- कुखुराको मासु, अण्डा, गेडागुडी, माछा, रातो सिमी जस्ता प्रोटीन धेरै पाइने खानेकुरा खानुपर्छ ।
- गाढा, हरिया तथा पात भएका सागसब्जी (पालुगों, स्वीसचाड, रायो, सिस्नुको पात, मुलाको साग, फर्सीको मुन्टा), ब्रोकाउली, विभिन्न रंगका तरकारीहरू (पाकेका फर्सी, गाजर, गोलभेंडा, काउली, कर्कलो) धेरै खानुपर्छ ।
- मौसमी फलफुल खाजाको रूपमा दिनहुँ खानुपर्छ ।

दिनहुँ प्रशस्त सुरक्षित र सफा पानी खानुपर्छ । चिया वा कफी धेरै खानु हुन्न ।

बिहान बेलुका दुध, दही, मही वा त्यसबाट बनेका परिकारहरू खानुपर्छ ।

तेल, घ्यु वा बोसोजन्य खानेकुरा कम मात्रामा खानुपर्छ ।

धेरै भारी काम गर्नुहुँदैन र काम नगर्ने महिलाहरूले हलुका काम गर्नुपर्छ ।





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

मातृ पोषण तथा स्वास्थ्यका लागि आवश्यक सेवाहरु

गर्भवती जाँच



नियमित आइरन फोलेट



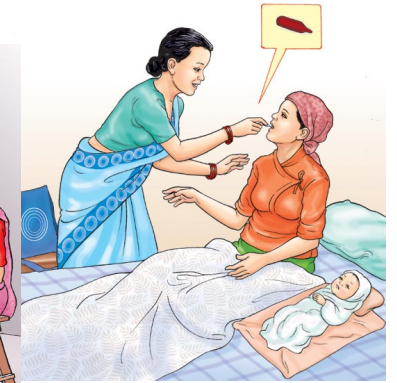
संस्थागत सुत्केरी



जुका औषधी



सुत्केरी बेला भिटामिन ए



स्वास्थ्यकर्मीसंगको प्रत्येक भेटमा स्वास्थ्य सेवा लिन आएका महिलालाई
पोषण र खाद्य विविधता सम्बन्धी परामर्श दिनुपर्छ ।



नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

गर्भवती महिलाले नियमित ४ पटक (४, ६, ८ र ९ महिनामा) गर्भ जाँच गराउनु पर्दछ ।

गर्भवति महिलाले गर्भ रहेको तिन महिना पुरा भए देखि सुत्केरि भएको ६ हप्ता सम्म दिनको एक पटक नविराइ आइरन-फोलिक एसिड चक्कि खानुपर्दछ ।

सुत्केरि हुनका लागि स्वास्थ्य संस्थामा नै जानुपर्दछ ।

गर्भवती महिलाले गर्भधारणको दोश्रो चौमासिकमा रहँदा जुकाको औषधि खानु पर्दछ ।

बच्चा जन्मिएको ६ हप्ता भित्र सुत्केरी महिलालाइ भिटामिन ए क्याप्सुल खुवाउनु पर्दछ ।

गर्भवती महिलाले टि.टि. खोप लगाउनुपर्दछ । (पहिलो पटक गर्भवति भएकाले २ पटक र त्यसपछि प्रत्येक गर्भ रहँदा एक पटक)





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

मातृ पोषणका लागि आवश्यक स्याहार र हेरचाह





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

गर्भवती महिलाले साविकको भन्दा **थप एक पटक** पोषिलो खाना खानु पर्दछ ।

गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थाका महिलाहरूलाई थप आराम दिनु पर्दछ,
हलुका र सजिलो घरायसी काम हरु मात्र लगाउनु पर्दछ ।

सुत्केरी महिलाले साविक को भन्दा **थप दुइ पटक** पोषिलो खाना खानु पर्दछ ।

गर्भधारण को अवधिमा गर्भवतीले धुम्रपान गर्नु हुँदैन । यसले गर्दा आमा र
गर्भमा रहेको बच्चा दुवैको स्वास्थ्यलाई असर गर्दछ ।





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

बच्चा जन्मेको १ घण्टा भित्रै आमाको दूध खुवाउनुपर्दछ ।





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

जन्मने बित्तिकै नव शिशुलाई आमाको नाङ्गो छातीमा टाँसेर राखौं ।

बिगौती दूध पहिलो खोप सरह हुनाले शिशु जन्मने बित्तिकै १ घण्टाभित्र जति सक्दो चाडो आमाको बाक्लो पहेँलो दूध चुसाउनुपर्छ ।

शिशु जन्मेको १ घण्टा भित्र नै आमाको दुध खुवाऔं ।

बिगौती दूधमा प्रोटीन, भिटामिन 'ए' र अन्य सूक्ष्म पोषक तत्वहरु बढी मात्रामा पाईन्छ, जसले गर्दा बच्चाको वृद्धि विकासमा मद्दत गर्छ र बच्चालाई रोगहरुबाट बचाउँछ ।

जन्मने बित्तिकै स्तनपान शुरु गराउनाले दूध उत्पादन प्रशस्त मात्रामा हुनुको साथै लगातार आई रहन्छ ।





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

बच्चा जन्मिए देखि **६ महिना** सम्म शिशुलाई आमाको दूध मात्र
खुवाउनुपर्छ ।



पानी पनि खुवाउनु हुँदैन ।





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

आमाको दूधबाट बच्चालाई आवश्यक सम्पूर्ण पौष्टिक तत्व प्राप्त गर्ने हुदाँ बच्चा जन्मेदेखि ६ महिनासम्म आमाको दूध मात्रै खुवाउनुपर्छ ।

बच्चा जन्मेदेखि ६ महिनासम्म **पानी पनि खुवाउनुहुँदैन ।**

यसमा भाडापखाला तथा श्वास प्रश्वास सम्बन्धि संक्रमणहरु विरुद्ध लड्ने प्रतिरोधात्मक तत्वहरु रहेको हुन्छ ।

जन्मेको पहिलो ६ महिनासम्म प्रभावकारी पूर्ण स्तनपान गराएमा (९८ प्रतिशत) गर्भ निरोधकको रुपमा काम गर्छ ।

बच्चालाई दिन र रातमा गरी कम्तीमा पनि १० देखि १२ पटक सम्म स्तनपान गराउनुपर्छ ।

दूध चुसाउन बोतलको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

स्तनपानका सही सम्पर्क तथा आसन





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

आमा सजिलो गरी बसेको हुनुपर्छ ।

- बच्चाको शरीर सिधा हुनुपर्छ ।
- बच्चाको शरीर र मुख आमाको स्तनतिर फर्किएको हुनुपर्छ ।
- बच्चा आमाको नजिक हुनुपर्छ ।
- आमाले बच्चाको सम्पूर्ण शरीरलाई थामेको हुनुपर्छ ।

बच्चालाई विभिन्न आसनहरू (भोलुङ्गोमा राखेको जस्तो आसन, छड्के आसन, कोल्टो पारेर, काखि मुनिको आसन आदि) मा राखेर स्तनपान गराउन सकिन्छ ।

आमाले बच्चालाई स्तनपान गराउदा आफ्नो स्तनलाई C आकारमा समात्नु पर्छ ।





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

स्तनपानका सही सम्पर्क तथा आसन





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

बच्चाको मुख पुरा खुलेको हुनुपर्छ ।

बच्चाको तल्लो ओठ बाहिर फर्केको हुनुपर्छ ।

बच्चाको चिउँडोले आमाको स्तन छोएको हुनुपर्छ ।

स्तनको धेरैजसो कालो भाग बच्चाको मुख भित्र पसेको हुनुपर्छ ।





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

बच्चा ६ महिना को हुने बितिकै
आमाको दुध संगै थप खाना
खुवाउन शुरु गर्नुपर्छ ।

पुरक खाना



स्तनपान





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

बच्चा ६ महिना को हुने बितिकै आमाको दुध संगै **थप खाना** खुवाउन शुरु गर्नुपर्छ ।

६ देखि २४ महिनाका बालबालिकाको शारिरिक बृद्धि र विकास छिटोछिटो हुनेहुँदा यस्तो उमेरमा आइरनको आवश्यकता बढी हुन्छ । त्यसैले आइरन प्रशस्त मात्रामा पाईने कोदो, फापर, भटमास, केराउ, हरियो सागपात, कर्कलो, गुन्द्रुक, गेडागडी जस्ता खानेकुराहरु पर्याप्त मात्रामा खाने गरौं ।

त्यसैले बच्चा ६ महिनाको पुगेपछि २ वर्षसम्म उनीहरुलाइ गाई, भैंसी र बाखाको दुध एबम् दुधजन्य परिकार तथा माछा मासु, कलेजो र अण्डा पर्याप्त मात्रामा खुवाउनुपर्छ । साथै आमाको दुध पनि दैनिक खुवाइराख्नु पर्छ ।





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर



बच्चालाई विभिन्न खाद्य (कम्तीमा ४ प्रकार)

मिसाएर पकाइएको थप खाना मात्र
खुवाउनु पर्छ ।





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

समुदाय तथा परिवार स्तरमा उपलब्ध विभिन्न खाद्यबस्तुहरुको मिश्रणबाट थप खाना तयार गर्नु पर्छ ।

बालबालिकाको लागि पुरक खाना तयार गर्दा प्रत्येक पटक उल्लेखित चार प्रकारका समुहबाट तयार गरेर खुवाउनु पर्दछ ।

चार प्रकारका खाना भन्नाले **अन्न, गेडागुडी, हरिया सागपात तथा पहेंला फलफूल र पशुजन्य खाना**को समुह भन्ने बुझ्नुपर्छ ।





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

आफ्नै समुदायमा उत्पादन गरिएका
विभिन्न थरी खानेकुरा मिसाएर **पुरक**
खानाका विभिन्न परिकारहरु
बनाउन सकिन्छ ।





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

बालबालिकालाई खुवाइने दैनिक खानालाई घरमा नै भएका तथा सजिलै प्राप्त हुने खानेकुराहरु मिसाएर अझ पोषिलो र सुक्ष्म पोषकतत्वले भरिपूर्ण बनाउन सकिन्छ ।

जस्तै :

कुनै एक वा दुई हरियो सागपात जस्तै रायो, लट्टे, सलगम, पालुंगो, प्याजको पात, जंगली पातजन्य तरकारी (जस्तै सिस्नो, जलुको, बेथे) साथै पिन्धेको गाजर वा पाकेको फर्सिको टुक्रा मिसाएमा जाउलो थप पोषिलो हुन्छ ।

पशुजन्य खाद्य पदार्थहरु जस्तै अण्डा, मासु, कलेजो, दुध लाई थप खानामा आवश्यक मात्रामा मिसाए थप पोषिलो बन्दछ ।

उदाहरणको लागी पोषिलो जाउलो, पोषिलो खिर, पोषिलो खिचडी घरपरिवार स्तरमा तयार पार्न सकिने पुरक खानाका परिकारहरु हुन् ।





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

६ - द महिना का बच्चाका लागि





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

६ महिना पुरा भएदेखि ८ महिना सम्मको बच्चालाई **३ पटक विविध थप खानाका** साथै पटक पटक आमाको दूध खुवाइरहनु पर्छ ।

थप खाना २ देखि ३ ठूलो चम्चा बाट खुवाउन सुरु गर्नु पर्छ ।

पहिले स्वाद चखाउने र क्रमिक रूपमा मात्रा बढाउँदै जाने र एक पटक खुवाउँदा २ देखि ३ ठूलो चम्चा खुवाउनु पर्छ ।

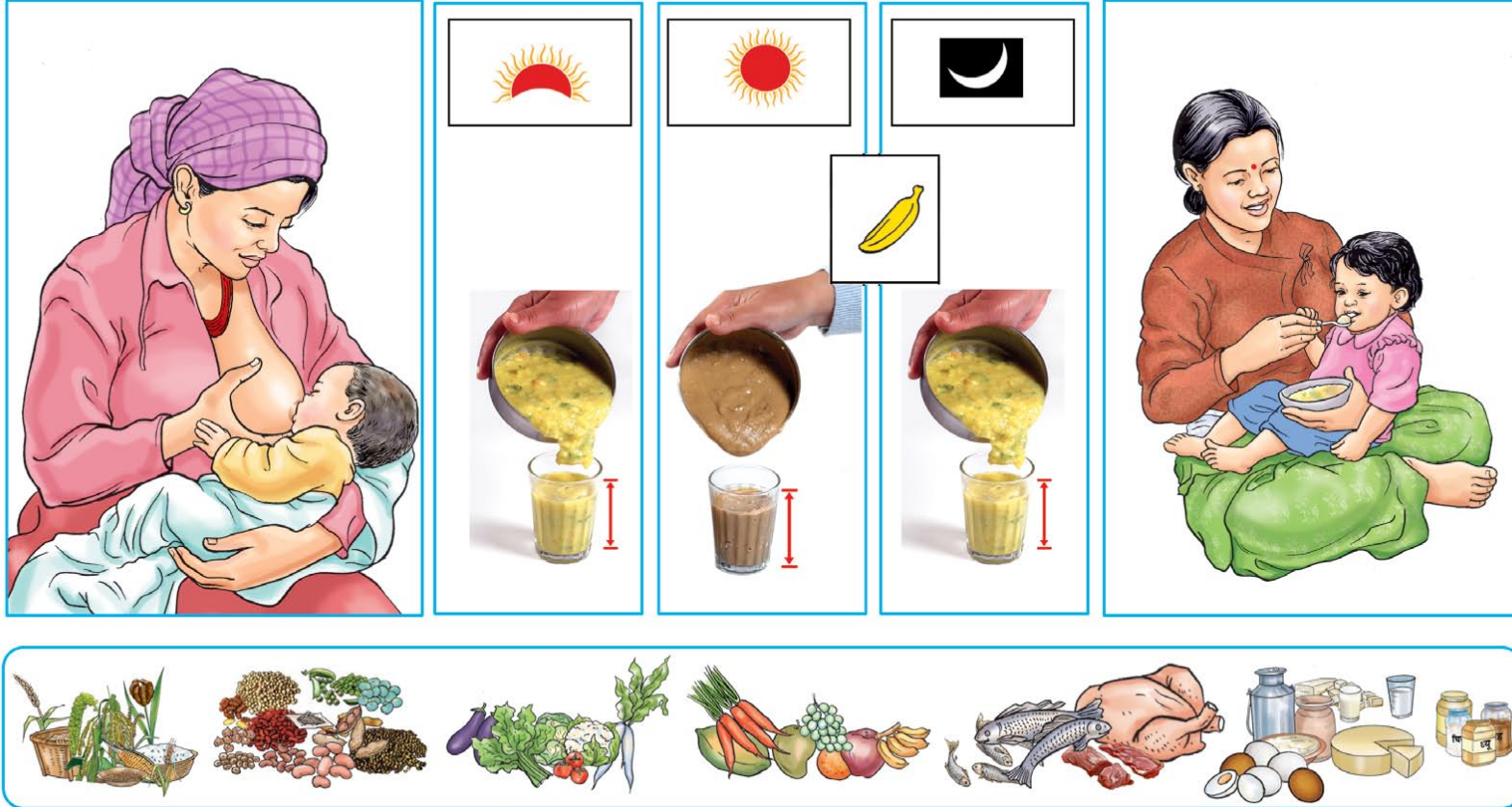
कमश त्यसपछि १ कप वा १ सानो कचौरा (१२५ मिलि लिटर) सम्म बढाउँदै जानु पर्छ ।





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

९ - ११ महिना का बच्चाका लागि





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

९ महिना देखि भएदेखी ११ महिना सम्मको बच्चालाई ३ पटक विविध थप खानाका साथै पटक पटक आमाको दूध खुवाइरहनु पर्छ ।

बीचमा थप एक पटक खाजा खुवाउनु पर्छ । यस्तो खाजाका लागि स्थानीय रुपमा पाइने फलफुल खान सकिन्छ ।

बच्चाको उमेर बढे सँगै क्रमिक रुपमा मात्रा बढाउँदै जानु पर्छ र एक पटक खुवाउदा २ देखी ३ ठुलो चम्चा खुवाउनु पर्छ ।

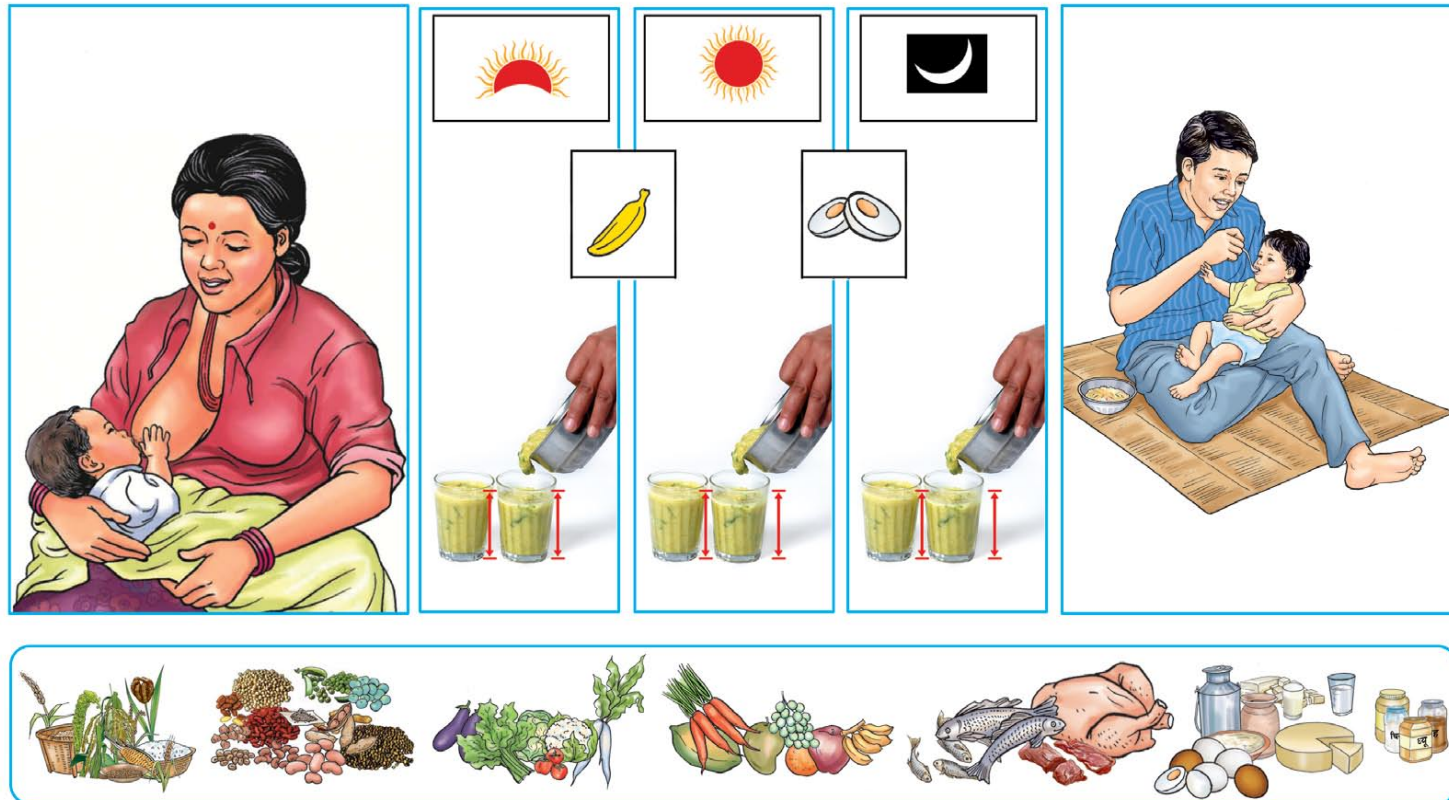
१ कप वा १ सानो कचौरा (१२५ मिलि लिटर) सम्म बढाउँदै जानु पर्छ ।





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

१२ - २३ महिना का बच्चाका लागि





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

१२ महिना देखि भएदेखि २३ महिना सम्मको बच्चालाई ३ पटक विविध थप खानाका साथै पटक पटक आमाको दूध खुवाइरहनु पर्छ ।

बीचमा थप दुई पटक खाजा खुवाउनु पर्छ । यस्तो खाजाका लागि स्थानीय रुपमा पाइने फलफुल खान सकिन्छ ।

बच्चाको उमेर बढे सँगै क्रमिक रुपमा खानाको मात्रा बढाउँदै जानु पर्छ ।

एक पटक खुवाउदा एक पटकमा २ कप वा कचौरा (२५० मिली लिटर) सम्म बढाउँदै जानु पर्छ ।





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

थप खानामा हुनुपर्ने बाक्लोपना





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

बच्चाले खाने खाना सजिलो गरी पचाउन सक्ने गरी बाक्लो तथा नरम हुनु पर्छ ।

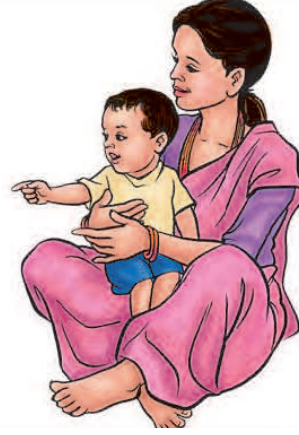
यदि बच्चाको खाना पातलो भयो भने त्यसमा पानीको मात्रा बढी हुन्छ । यस प्रकारको पातलो खाना कम पोषिलो हुन्छ ।

उमेर बढ्दै जाँदा खानाको बाक्लोपन पनि बढाउँदै जानुपर्छ र बच्चालाई विस्तारै पारिवारिक खाना पनि खुवाउन शुरु गर्नु पर्छ ।

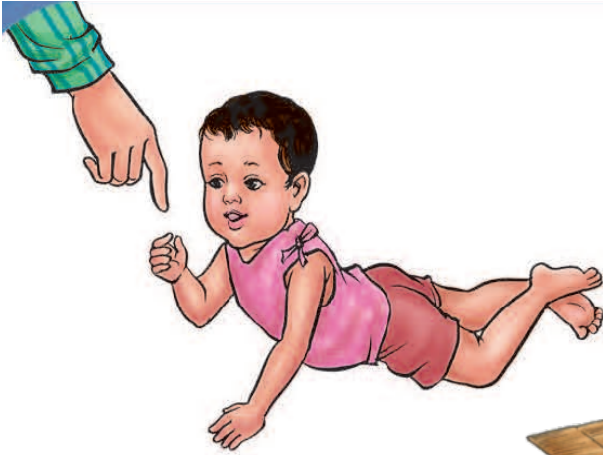




नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर



धैर्यता एवम्
सक्रियताका साथ
बच्चालाई खेलाउँदै
खाना खुवाउनुपर्छ





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

बच्चालाई खाना खुवाउँदा खेलाउदै रमाइलो गर्दै जस्तै: गित गाएर, कथा भनेर, घरमा नै बनाएका खेलौनाहरु प्रयोग गरी उसंग नै खेल्दै खुवाउनु पर्दछ ।

बच्चालाई खुवाउन धैर्यता एवं सक्रियताका साथ सकेसम्म बढि खुवाउन प्रोत्साहित गर्नुपर्छ ।

प्रायः जसो बच्चाहरुले नयाँ स्वादका खानेकुरा सुरु सुरुमा खान मान्दैनन् त्यसैले पटक पटक समय लगाएर खुवाउनु पर्छ ।

खुवाउने समय भनेको बच्चाले सिक्ने र माया पाउने समय हो । त्यसैले उसंग कुरा गर्दै, खेल्दै, फकाउदै खुवाउनु पर्छ ।

सावधानी एवं संवेदनशील भएर बच्चाले खाना मन पराएको नपराएको, खान खोजेको, नखोजेको संकेत बुझी कति मात्रामा खायो एकिन गर्नुपर्दछ ।

बच्चालाई राम्रोसंग खुवाउन परिवारका अन्य सदस्यहरु पनि सक्रिय हुनुपर्छ ।





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

पूरक तथा थप आहारसम्बन्धी सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू

उमेर (व) Age (A)	पटक (प)	मात्रा (म)	वाक्लोपना (वा)	प्रकार (प्र)	सकृय खुवाइ (स)	सरसफाई (स)
६-८ महिना						
९-११ महिना						
१२-२३ महिना						








नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

बालबालिकालाई आमाको दुधसँगै उमेर अनुसार थप खानाको मात्रा र पटक कमश बढाउदै लैजानुपर्छ ।

बच्चाको लागि पुरक खाना तयार गर्दा अन्न, गेडागुडी, हरिया सागपात तथा पहेला फलफूल र पशुजन्य खानाको प्रत्येक समुहबाट कम्तिमा कुनै एक प्रकारको खाना पर्ने गरी तयार गर्नु पर्दछ ।

यदि २४ महिना भन्दा कम उमेरको बच्चालाई दूध चुसाएको छैन भने साविक खाने खानामा थप १ देखि २ पटक खाना खुवाउने वा १ देखि २ पटक नास्ता पनि दिन सकिन्छ ।

परिवारको खाना तयार गर्दा दुई बालबालिका चिन्ह भएको आयोडिनयुक्त नुनको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

बच्चा ६ महिनाको पुग्नासाथ र प्रत्येक ६ - ६ महिनामा अतिरिक्त भिटामिन ए क्याप्सुल र जुकाको औषधी खुवाउनु पर्छ ।

बच्चाको पोषण स्थितिमा सुधार आए नआएको हेर्न उमेर अनुसार तौल र उचाई निरन्तर बढेको /नबढेको बृद्धि अनुगमन गर्नुपर्छ ।

पानी सँगै सफा वा उमालेर मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ र सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ ।





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

हात धुनुपर्ने महत्वपूर्ण अवस्थाहरू





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

दिसा पिसाव वा चर्पीको प्रयोग गरिसकेपछि

बच्चाको दिसा धोइसकेपछि

खाना पकाउनु वा तयार पार्नु भन्दा अघि

आफूले खाना खानु अघि र बच्चालाई खुवाउनु अघि

बच्चालाई छुनु वा खेलाउनु अघि

साबुन पानीले मिचीमिची हात धुनुपर्छ ।

सफा र सुरक्षित पानीले विभिन्न संक्रमित रोगहरुबाट बच्न सकिन्छ ।





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

खानेपानी, स्वच्छता तथा सरसफाई कार्यहरु





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

साबुन र सफा पानीको प्रयोग गरी भाडाकुडा राम्रोसंग पखाल्नु पर्दछ । पखालेको भाडाकुडा घाममा सुकाएर राख्नुपर्दछ ।

खाना बनाउनु र तरकारी काट्नु अघि सागपात र फलफूललाई सफा पानीले धुनु पर्दछ ।

धुवा रहित सुघारिएको चूल्हो प्रयोग गर्नुपर्दछ र भान्सा कोठा सधैं सफा राख्नु पर्दछ ।

खानेपानीको भाडा सधैं छोपेर राख्नु पर्दछ ।

खाना खानु अघि, फोहोर महिला छोएपछि र दिसा पिसाव वा चर्पीको प्रयोग गरिसकेपछि आफ्नो र बच्चाको हात साबुन पानीले मिचीमिची धुनुपर्दछ ।

नियमित रूपमा नुहाई धुवाई गर्ने र नङ्ग काट्ने गर्नुपर्दछ ।





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर



७० डिग्री

खाद्य स्वच्छताका ५ मन्त्र



खाना
असुरक्षित
हुने

६० डिग्री

५ डिग्री





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

खाना छुदां र खाना बनाउँदा सफा हुने गरी हात धुनुपर्छ
सुरक्षित पानी, ताजा र पौष्टिक खाद्यबस्तु मात्र प्रयोग गर्ने र खाने बानी
बसाल्ने

माछा, मासु तथा अण्डा जस्ता खानेकुरालाई राम्ररी पकाउनुपर्छ, खाना राम्ररी
तताएर मात्र खानुपर्छ

पकाएको र नपकाएको खाद्यबस्तुलाई छुट्टाछुट्टै राख्ने, नपकाएको खानेकुराका
लागि प्रयोग गरिने चक्कु, छुरी छुट्टाछुट्टै प्रयोग गर्नुपर्छ ।

पकाएको तथा चाडै बिग्रने खानालाई सुरक्षित तापक्रममा राख्नुपर्छ





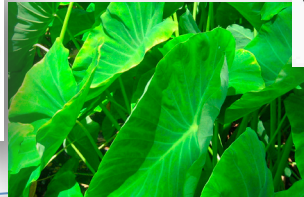
नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर



आइरन प्रशस्त



पाइने खानेकुरा



भिटामीन “सी”
युक्त खाना





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

गर्भावस्था , सुत्केरी अवस्था , ६ महिना देखि २४ महिना सम्मका बालबालिका तथा किशारीहरुका लागि थप आइरन चाहिन्छ त्यसैले प्रशस्त रुपमा आइरन पाइने खानेकुराहरु खानुपर्छ ।

- शिशु ६ महिना पूरा भइसकेपछि आमाको दूधबाटमात्र प्राप्त गर्ने आइरनले शिशुको आवश्यकता पूरा गर्न सक्दैन त्यसैले पूरक खानाको माध्यमबाट सो आवश्यकता पूर्ति गर्नु पर्दछ ।

आइरन प्रशस्तरुपमा पाइने खानेकुराहरु

अन्न : कोदो, मकै , गहुँ

गेडागुडी : सिमी केराउ भटमास तथा अन्य

सागपात तथा तरकारी : पालुङगो , लट्टे , फर्सीको मुन्टा,पात तथा विया ,कर्कलोको पात आदि

पशुजन्य : कलेजो, मासु अण्डा

आइरनको शोषणलाई बढाउनका लागि भिटामिन सी युक्त खानेकुराहरु (अमला, कागती तथा सुन्तला) खानासँगै वा खानापछि खानु पर्दछ ।





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर



भिटामिन ए प्रशस्त पाइने खानेकुराहरु





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

भिटाभिन ए पाइने हरिया सागसब्जी, गाजर, फर्सी र मेवा जस्ता पहेला फलफुल, मासु, कलेजो र अण्डा जस्ता खानाहरु खानुपर्छ । यस्ता खानाले हाम्रो देख्ने क्षमता बढ्दछि हुनु संगसंगै रोगसंग लड्ने क्षमता पनि बढाउँछ ।

भिटाभिन ए प्रशस्तरुपमा पाइने खानेकुराहरु

पशुजन्य : कलेजो, अण्डा तथा मासु , सुकेको माछा , घ्यू तथा नौनी

फलफूल : गाजर, मेवा, फर्सी तथा अन्य

सागपात तथा तरकारी : पालुङगो , लट्टे , फर्सीको मुन्टा,पात तथा विया ,कर्कलोको पात आदि



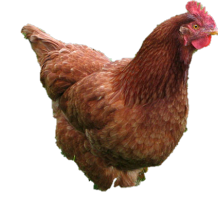


नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

घरायसी खाद्यान्न उत्पादनमा जोड दिऔं



घरायसी कुखुरापालन



घरबारी पोषण बगैँचा





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

कुखुराको मासु र अण्डा गुणस्तरीय प्रोटीनको श्रोत हो । घरायसी कुखुरापालनको माध्यमवाट अण्डा तथा बाख्रापालनको माध्यमवाट दुध तथा मासको उत्पादन तथा उपभोग बढाउनुपर्छ ।

घरबारी पोषण बगैंचाको माध्यम वाट पोषणयुक्त तरकारी तथा सागपात जस्ता खाने कुराको उत्पादन तथा उपभोग बढाउनपर्छ ।





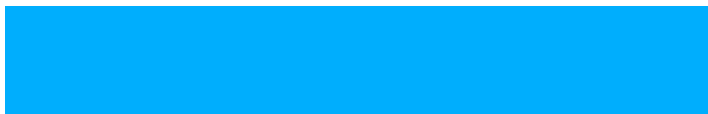
नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर



खाद्य



प्रशोधन





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

घरायसि तथा समुदाय स्तरमा फलफुल तथा तरकारीलाई प्रशोधन तथा संरक्षण गर्न सकिन्छ ।

खाद्य प्रशोधन तथा संरक्षणबाट छिटो बिग्रने खाद्य पदार्थलाई लामो समय सम्म संचय तथा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

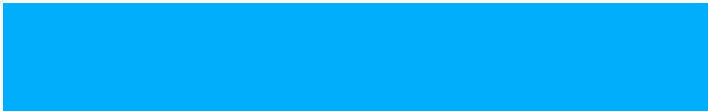
खाद्य पदार्थ प्रशोधन तथा संरक्षण गर्नको लागि निम्न विधि प्रयोग गरिन्छ ।

सफा गर्ने वा धुने ।	छुट्टाउने वा छान्ने ।
भिजाउने तथा टुसा उमाने	चिस्याउने ।
तापको प्रयोग गर्ने ।	धुलो बनाउने ।
किण्वन गर्ने ।	बन्दी (प्याक-) गर्ने ।

खाद्य प्रशोधनका विधि प्रयोग गरेर विभिन्न किसिमका खाद्य बस्तु बनाउन सकिन्छ जस्तै :

गोलभेडा बाट गोलभेडाको चाना, पाउडर, वा सस
स्याउबाट स्याउको चाना वा पाउडर
मुलाबाट मुलाको चाना वा अचार
केराबाट केराको चाना,

खाद्य प्रशोधन तथा संरक्षणले गर्दा हाम्रो खानामा बिबिधता ल्याउन मद्दत गर्छ ।





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर



खाद्य भण्डारण





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

खाद्य सामग्रीलाई ओसिलो पानी, अधिक तापक्रमबाट सुरक्षित गरी भण्डारण गर्न सकेमा तिनको आयु बढाउन सकिन्छ ।

भान्सा तथा भण्डारण गर्ने स्थानलाई किरा मुसा आदिबाट बचाउनु पर्दछ ।

खाद्यान्न राख्नु अगाडि भण्डारण गर्ने सामानहरू (जस्तै भकारी, डालो, घ्याम्पो, सन्दुक आदि) तथा स्थानलाई सफा र सुख्खा राख्नु पर्दछ ।

खाद्यान्न लाई सिधै घामको प्रकाश र पानीको बाछिटा पर्ने गरि राख्नु हुँदैन ।

काँचो र पाकिसकेको खाना सँगै राख्नु हुँदैन ।

खाद्यान्न भण्डारण गर्दा सकेसम्म हानिकारक रासायनिक किटनासक विषादी प्रयोग गर्नु हुँदैन तर जैविक किटनासक विषादीहरूको सावधानीपूर्वक प्रयोग गर्न सकिन्छ ।





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर



स्वास्थ्य



महिला
बालबालिका



पशु
सेवा



बजार

खाद्य तथा पोषण
सुरक्षा

खानेपानी
सरसफाइ



कृषि

शिक्षा



स्थानीय
विकास

नागरिक
समाज





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

खाद्य तथा पोषण सुरक्षाको अवस्थामा सुधारका लागि सबै क्षेत्रहरूले हातेमालो गर्न जरुरी छ ।

गा.वि.स. स्तरमा सरकारबाट सामाजिक क्षेत्रका लागि दिइने अनुदान खाद्य तथा पोषण सुधारका कार्यक्रमका लागि छुट्याउन समुदाय स्तरबाट पैरबी गरौं ।

कृषि, पशु सेवा, स्थानीय विकास, शिक्षा, महिला तथा बालबालिका, समाज कल्याण, गरीबी निवारण कोष जस्ता क्षेत्र वा निकायहरूबाट दिइने अनुदान खाद्य तथा पोषण सुधारका लागि सदुपयोग गरौं ।

स्थानीय पौष्टिक खाद्यान्न उत्पादनमा जोड दिउं र घरपरिवार स्तरमा नै सदुपयोग गरौं ।





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

सामाजिक समावेशीकरण



विविधता र सहभागिता





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

समाजका पिछडिएका, सीमान्तकृत वर्ग, गरीब, असहाय, आदिवासी,
दलित र महिलालाई विशेष प्राथमिकता दिऔं ।

यस्ता व्यक्तिलाई कार्यक्रममा वा समुह बैठकहरुमा सहभागी गराऔं ।





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

खानपान सम्बन्धी समुदायमा विद्यमान मुल्य, मान्यता र विश्वास





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

समुह बैठकमा सोध्ने

- गर्भवती वा सुत्केरी महिलालाई कस्ता खाना दिनुहन्छ वा हुन्न भन्ने विश्वास छ?
- २ वर्ष मुनिका बच्चालाई कस्ता खाना दिनुहन्छ वा हुन्न भन्ने विश्वास छ?





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

महिलाको कार्यबोझ





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

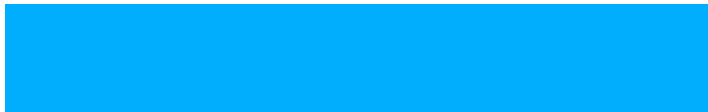
समुह बैठकमा छलफल गर्ने

- गर्भवती वा सुत्केरी महिलालाई कस्ता काममा लाउनुहुन्छ वा हुन्न ?
- महिलाको कार्यबोझ कम गर्न समुदाय स्तरमा के के गर्न सकिन्छ ?





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर





नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

यो फ्लिप कार्ड प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु :

फ्लिप कार्डको विषयवस्तुमा छलफल गर्ने र लाभग्राहीलाई आफ्नो निजी अवस्थसँग तुलना गर्न लगाउने ।

यो फ्लिप कार्ड व्यक्तिगत तथा पोषण समुहमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

संदेश दिने बेलामा सहभागीले स्पष्ट देख्ने गरी यो फ्लिप कार्डलाई समाउनु पर्छ ।

चित्र र त्यसको बुझाईको बारेमा सहभागीसँग छलफल गर्ने ।

सहजकर्ताले कार्डको पछाडीपट्टि हेरेर संदेश दिन सक्छन् ।

सहभागीहरुलाई प्रत्येक सेसनको बारेमा संक्षेपमा बताउने र आवश्यक व्यवहारिक संदेश दिने ।

आभार

यो फ्लिप कार्ड कृषि तथा खाद्य सुरक्षा आयोजनाको प्रकाशनबाट साभार गरी खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजनाको अनुकुल परिमार्जन गरेर तयार पारिएको हो । नेपाल सरकारले एफ.ए.ओ., सुआहारा, युनिसेफ, सेभ द चिल्ड्रनको सहयोगमा तयार गरेको पोषण सम्बन्धी विषयहरु, त्यसका लागि प्रयोग गरिएका इलस्ट्रेशनहरु तथा प्राविधिक पक्षहरुलाई यस फ्लिप कार्डमा प्रयोग गरिएको छ, जसका लागि ती संस्थाहरु प्रति आभार व्यक्त गर्दछौं । अन्य विभिन्न चित्रहरु र जीवित तस्वीरहरु इन्टरनेटबाट प्राप्त गरिएका हुन् ।



नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्धी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
हरिहरभवन, ललितपुर

