सास्कृतिक, जनसांख्यिक तथा राजनितिक अवस्था र सुशासनसँग सम्बन्धित नीति नियमले समेत खाद्य तथा पोषण सुरक्षा निर्धारण गर्न मुख्य भुमिका खेलेका हुन्छन । यो कुरा माथिको चित्रबाट समेत प्रष्ट रुपमा बुझाइएको छ ।

नेपालको पोषण तथा खाद्य सुरक्षाको विद्यमान अवस्था

- नेपाल डेमोग्राफिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण प्रतिवेदन (NDHS), २०१६ का अनुसार नेपालमा कुल घरधुरीको करिव आधा घरधुरी (४८ प्रतिशत) खाद्य सुरक्षित र वर्षैंभरी खाद्यान्नमा पहुँच भएको देखाएको छ । नेपालको खाद्य असुरक्षाको गम्भिरता अनुसार शहरको तुलनामा ग्रामिण भेगमा खाद्य असुरक्षा वढि रहेको पाइएको छ ।
- नेपालमा उमेर अनुरुप तौल नपुगेको (कम तौल) बालबालिकाहरुको संख्या घट्दो क्रममा रहेको पाइएको छ । पाँच वर्षमुनिका बालबालिकाहरुमध्ये उमेर अनुसार कम तौल हुने बालबालिकाको अनुपात २९ प्रतिशत (सन् २०११) बाट घटेर सन् २०१६ मा २७ प्रतिशत पुगेको छ ।
- नेपाल जनसांख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०१६ अनुसार पाँच वर्षमुनिका बालबालिकाहरुमध्ये ३६ प्रतिशत बालबालिकाहरुमा पुड्कोपन र उचाई अनुरुप तौल नपुगेको १० प्रतिशतमा देखिएको छ ।
- नेपाल जनसांख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०१६ अनुसार ५५ प्रतिशत आमाले जन्मेको पहिलो एक घण्टा भित्र शिशुलाई स्तनपान गराउन सुरुवात गर्दछन् । यसैगरी ६६ प्रतिशत आमाले शिशु जन्मेदेखि ६ महिनासम्म पूर्ण स्तनपान गराउँदछन् ।
- NDHS 2016 अनुसार कडा सिघ्र कुपोषण २ प्रतिसत तथा मध्यम सिघ्र कुपोषण ८ प्रतिसत बच्चा हरुमा पाइएको छ ।
- ८३ प्रतिशत बालबालिकाहरुलाई ६ देखि ९ महिनाको बीचमा दूधको साथमा ठोस, अर्ध ठोस तथा नरम खानाहरु दिईन्छ ।
- ४३ प्रतिशत १५ देखि १९ वर्ष उमेर समूहका किशोर–किशोरीमा रक्तअल्पता पाईएको छ (एन.डि.एच.एस २०१६) ।
- प्रजनन् उमेरका महिलाहरुमध्ये ४१ प्रतिशतमा रक्तअल्पता पाईएको छ भने गर्भवती महिलाहरुमध्ये ४६ प्रतिशतमा रक्तअल्पता पाइएको छ ।
- एन.डि.एच.एस २०११ अनुसार ६-५९ महिनाका बालबालिका हरुमा रक्तअल्पता ४६% थियो भने एन.डि.एच.एस २०१६ अनुसार ५३% रहेको छ ।
- नेपाल जनसांख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०१६ अनुसार जन्मेका २४ प्रतिशत नवजात शिशुको जन्मदाको तौल कम पाइएको छ ।
- पाँच वर्षभन्दा मुनिका बालबालिकामध्ये १० प्रतिशतले पुनर्जलीय झोलका साथै जिङ्क चक्की पाएका छन् ।

नेपालमा खाद्य असुरक्षा हुनुका मुख्य कारणहरु

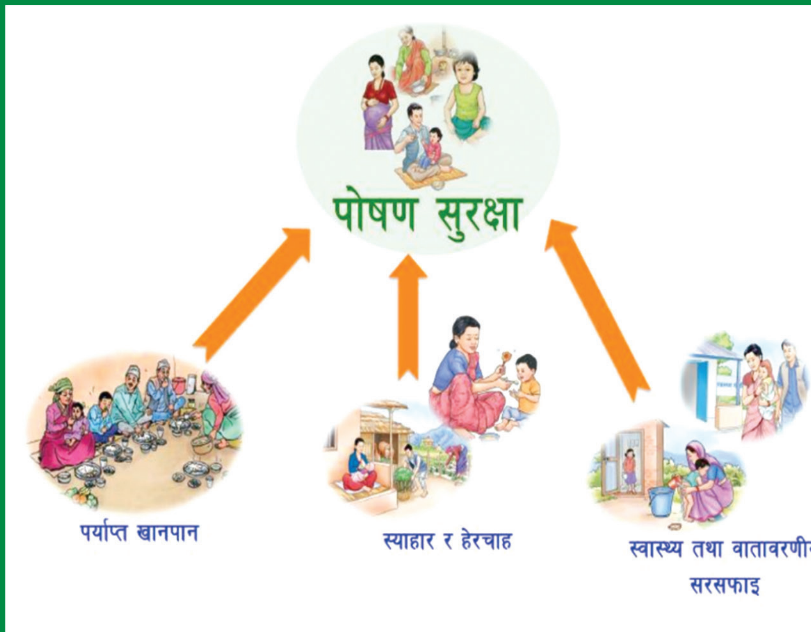
- भौगोलिक विकटता
- गरिबी
- नेपालीहरुको खाना खाने शैली फेरिएको,
- परम्परागत कृषि प्रणालीमा मात्र भर पर्नु,
- व्यवसायिक कृषि उपजहरुमा अनियन्त्रित जीवनाशक विषादि, एन्टिबायोटिक, हर्मोन, खाद्य वस्तुमा अखाद्य पदार्थको मिश्रण गर्नु,
- जलवायु परिवर्तन तथा अन्य प्राकृतिक विपत्तीहरुले खाद्य वस्तुको उत्पादनमा ह्रास आउनु
- खाने बानी व्यवहार सम्बन्धि जनचेतनाको कमि आदि
- बैदेशिक रोजगारी तथा बसाईँ सराईँको कारणले कृषि उत्पादन गर्ने जनशक्तिको अभाव

खाद्य असुरक्षा समाधानका केही उपायहरु

- स्थानिय पोषिला रैथाने खाद्य बाली तथा पशु पंछीको संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्ने
- बजारमा पाइने पत्रु खानाहरु (Junk foods) उत्पादन गर्न तथा खान बन्द गर्ने
- स्वास्थ्य अवस्था सुधार गर्ने
- वातावरण सरसफाईमा ध्यान दिने
- आधुनिक सुहाँउदो कृषि प्रविधी प्रयोग गर्ने
- खानपानको व्यवहारमा सुधार ल्याउने

खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
आयोजना व्यवस्थापन इकाई
हरिहरभवन, ललितपुर
फोन नं.: ०१-५५५२९७१/५०१०१०८
वेभसाइट : www.fansep.moald.gov.np
ईमेल : fansep2018@gmail.com

खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी



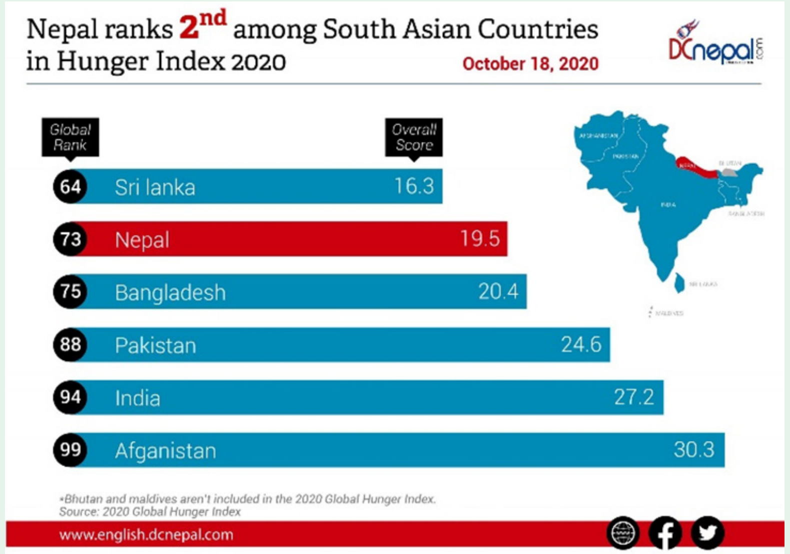
नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
आयोजना व्यवस्थापन इकाई
हरिहरभवन, ललितपुर

खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी

शारीरिक र मानसिक रुपमा सक्रिय जीवनका लागि खाद्यान्न आधारभूत आवश्यकताको रुपमा रहन्छ । यसको अभावमा मानव शरीरलाई आवश्यक पोषण तत्वको कमी भई मानिस अस्वस्थ हुन जान्छ । मानव पूँजी नै राष्ट्रिय विकास र समृद्धिको सम्वाहक भएकोले खाद्य सुरक्षा केवल मानव सुरक्षासँग मात्र होइन सिंगो विकास प्रणालीसँग जोडिन्छ । सक्रिय र स्वस्थ जिवन बिताउन आफ्नो रुचि अनुसार आवश्यक परिमाणमा पोषणयुक्त र सुरक्षित खाद्य पदार्थमा सबै जनताको सधै पहुँच भएको अवस्थानै खाद्य सुरक्षाको अवस्था हो ।

संयुक्त राष्ट्र संघ को परिभाषा अनुसारः "खाद्य सुरक्षा भनेको त्यस्तो अवस्था हो जहाँ प्रत्येक व्यक्तिले हरेक समयमा स्वस्थ्य तथा उत्पादनशील जीवनयापनका लागि आवश्यक आहार (पोषण) परिपूर्तिका लागि चाहिने खाद्यान्नमा भौतिक तथा आर्थिक पहुँच राख्दछ ।"

संयुक्त राष्ट्र संघको खाद्य तथा कृषि संगठन (FAO) को अनुसार भोकमरी भन्नाले दैनिक १८०० किलो क्यालोरी भन्दा कम शक्ति संचय गर्ने व्यक्तिलाई बुझाउँछ । Global Hunger Index, २०२० अनुसार विश्वमा करिब ४० देशमा गम्भीर किसिमको भोकमरी र करिव ६९० लाख जनसंख्यामा कुपोषण देखिएको छ ।



विश्वमा अफ्रिकन राष्ट्रहरु गम्भीर खाद्य असुरक्षित छन् ।। Global Hunger Index, २०२० अनुसार नेपाल १९.५ अंक सहित भोकमरी भएको ११७ देशहरुमध्ये ७३ औ स्थानमा रहेको छ र भोकमरी तथा कुपोषणको अवस्था गम्भीर रहेको देखिन्छ । विश्व खाद्य संगठन (WFP) Nepal country brief February २०२१ अनुसार नेपालमा २८ लाख मानिसहरु खाद्य असुरक्षित रहेको साथै १८ लाख गर्भवती र स्तनपान गराईरहेका आमाहरु कुपोषित रहेको पाइएको छ ।

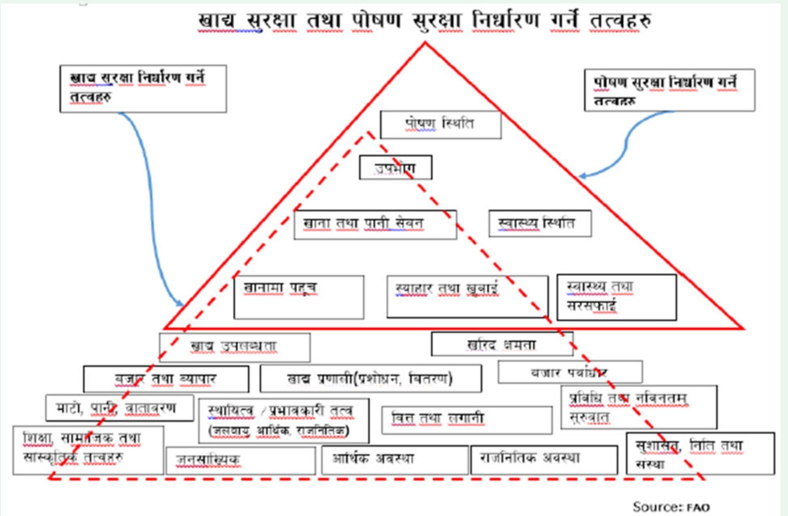
खाद्य सुरक्षाका आयामहरु (Dimensions of Food security)

खाद्यको उपलब्धता, पहुँच, उपयोग र दिगोपना खाद्य सुरक्षाका ४ आयामहरु हुन् जसलाई खाद्य सुरक्षाका आधारस्तम्भ पनि भन्ने गरिन्छ । यी आयामहरू सुनिश्चित भएको खण्डमा मात्र व्यक्ति खाद्य सुरक्षित भएको मान्न सकिन्छ ।

- उपलब्धताः पर्याप्त मात्रामा लगातार खाद्यान्न उपलब्ध हुनु । यो कृषि उत्पादन र आयात सँग सम्बन्धित छ ।
- पहुँचः पौष्टिक आहारको लागि उपयुक्त खाद्य पदार्थ प्राप्त गर्न पर्याप्त स्रोत साधन हुनु । पहुँचका प्रमुख आधारहरु मध्ये भौतिक, सांस्कृतिक, भौगोलिक, आयआर्जन प्रमुख मानिन्छन् ।
- उपयोगः पोषण र हेरचाहको साथै पर्याप्त पानी र सरसफाई सम्बन्धी ज्ञानमा आधारित भई त्यसको उचित प्रयोग ।
- स्थिरताः पर्याप्त खाद्यान्न लगातार रुपमा उपलब्ध गराउनु ।

खाद्य सुरक्षा एक जटिल दिगो विकासको विषय हो जुन आर्थिक विकास, वातावरण र व्यापार सँग सम्बन्धित छ । प्रायः ग्रामिण समुदायमा खाद्य असुरक्षा, गरिबी, खाद्यान्नको पहुँच भएता पनि खान नजान्ने, पर्याप्त खाद्यान्न भएता पनि वितरण प्रणाली कमजोर भएकाले खाद्य असुरक्षाको अवस्था सिर्जना हुन पुग्दछ ।

पोषण सुरक्षाको लागि सामान्यतया परिवार तथा समुदाय स्तरमा विद्यमान खाद्य स्थिति, स्वास्थ्य र स्याहारको अवस्था तथा सरसफाईको स्थितिमा निर्भर गर्दछ । स्वस्थ खाद्य पदार्थको उत्पादनले परिवारका लागि उच्चतम् स्वस्थ्य र वृद्धि विकासका लागि आवश्यक पर्ने सन्तुलित भोजनको सुनिश्चितता गर्दछ । घरस्तरमा खाद्य सुरक्षा बिना पोषण सुरक्षा प्राप्त गर्न सकिदैन । पोषण सुरक्षा खाद्य स्वच्छतामा पनि भर पर्दछ । पोषण असुरक्षाले गर्दा व्यक्तिमा कुपोषण लगायत अन्य विभिन्न नकरात्मक असरहरु पर्दछन् ।



खाद्य असुरक्षा र कुपोषणको अन्तरसम्बन्ध

उपलब्धता, पहुँच, प्रयोग र स्थिरता मध्ये कुनै एक अवस्थाको कमी भएमा खाद्य असुरक्षा हुन सक्छन । आर्थिक कारण वा अन्य कुनै कारणले गर्दा पर्याप्त भोजन गर्न लगातार पहुँच नहुनु नै खाद्य असुरक्षा भन्ने बुझिन्छ । खाद्य असुरक्षाले गर्दा विशेष गरी बालबालिकाहरुमा कुपोषण हुने धेरै सम्भावना हुन सक्छ । खाद्य असुरक्षा र पोषण असुरक्षा एक अर्कामा अन्तरसम्वन्धित छन् । पोषण स्थितिलाई खाद्य असुरक्षाले प्रत्यक्ष प्रभाव पार्दछ ।

घरायसी स्तरमा पोषण अवस्थालाई सुधार गर्नको लागी खाद्य उपलब्धताको ठुलो भुमिका हुन्छ । कुनै व्यक्ति वा घरपरिवारको आफ्नै उत्पादनबाट होस् वा बजारबाट होस् वा खाद्य अनुदानबाट होस्, पर्याप्त मात्रामा आवश्यक मुख्य खाद्य उपलब्ध हुन्छ भने तब खाद्य उपलब्धता भएको मानिन्छ । उपलब्ध खाद्यको समुचित प्रयोग एवम उपभोग गर्न सकेमा मात्र पारिवारिक पोषण स्थिति सुदृढ हुन्छ । खाद्य उपयोगिता भन्नाले मानिसहरूले पर्याप्त खाद्यको उपभोग, सफा पानी, सरसफाइ र स्वास्थ्य सेवाको माध्यमबाट उपयुक्त पोषणको स्थिति प्राप्त गर्न सक्ने क्षमता बुझिन्छ जसले सम्पूर्ण शारीरिक आवश्यकताहरू परिपूर्ति हुन्छन् । यसले खाद्य सुरक्षामा गैरखाद्य पक्षको महत्व देखाउँछ ।

खाद्य तथा पोषण सुरक्षा निर्धारण गर्न विभिन्न तत्वहरुले भुमिका खेलेका हुन्छन् । खानामा पहुँच, स्याहार तथा खुवाई, सुरक्षित तथा सफा पानीको सेवन, उपभोग लगायतका तत्वहरुले खाद्य सुरक्षा निर्धारण गर्दछ । त्यस्तै पोषण सुरक्षा निर्धारण गर्नको लागी स्वास्थ्य तथा सरसफाई र पोषण स्थितिको मुख्य भुमिका हुने गर्दछ । यि बाहेक खाद्य तथा पोषण सुरक्षा निर्धारण गर्न खाद्यान्नको सहज उपलब्धता, खरिद क्षमता, बजार तथा व्यापार, खाद्य प्रणाली, बजार पुर्वाधार, माटो, पानी, वातावरण, प्रविधीको सुरुवात जस्ता तत्वहरुको देन पनि उल्लेखनिय रहेको छ । देशको सम्रग आर्थिक, सामाजिक,