

७. पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रक्रिया

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रक्रियामा निम्न ३ वटा चरणहरू हुन्छन् :

पोषण पाठशालाको संचालनको लागि तयारी बैठक ३ वटा

पोषण पाठशाला संचालन

पोषण दिवस

चित्र नं. ३: पोषण पाठशाला सञ्चालन चरण

८. पोषण पाठशाला अनुसरण

पोषण मुख्य रूपमा व्यवहारसँग सम्बन्धीत हुन्छ। तसर्थ पोषण पाठशालाको अनुसरण वा पोषण पाठशालामा सिकेका सिकाइलाई व्यक्तिले आफ्नो दैनिक जीवनमा अनुसरण गरेको हुनु पर्दछ। पोषण पाठशालाले सहभागि आमाहरू तथा तिनका परिवार र समुदायको पोषण व्यवहार परिवर्तनका लागि निम्न चरणहरू वा विधिको प्रयोग गर्ने छ।

सहयोगलाई निरन्तरता दिने	→	यसको बारेमा अरुलाई बताउँछन्।
प्रशंसा गर्ने वा फाईदाका बारेमा छलफल	→	निरन्तर गर्नेछन्।
सहमति तुल्याउने	→	कोशिस गर्नेछन्।
उत्साहित गर्ने	→	गर्छु नै भन्ने चाहना छ।
जानकारी प्रदान गर्ने	→	यसको बारेमा थाहा छ।
		यसको बारेमा थाहा छैन।

चित्र नं. ४ : पोषण पाठशाला सञ्चालन तथा अनुसरण

हरेक बार खाना चार

हरेक पटक खाना खाँदा कम्तिमा ४ खानाको समूहहरू (अन्न, गोडागुडी, पशुजन्य खाना र फलफूल तरकारी अनिवार्य हुने गरी) समेटिने गरी खानु पर्दछ।



पोषण पाठशाला : पोषण सुरक्षाको आधार



नेपाल सरकार

कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय

खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना

आयोजना व्यवस्थापन इकाई

२०७७

थप जानकारीका लागि :

खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना

आयोजना व्यवस्थापन इकाई

हरिहरभवन, ललितपुर

फोन नं. : +९७७ ०१ ५५५२९७१

+९७७ ०१ ५०१०१०८

इमेल : fansep2018@gmail.com

वेबसाइट : www.fansep.moald.gov.np

१. पोषण पाठशालाको अवधारणा :

पोषण पाठशाला सुनौलो १००० दिनका आमाहरूले र प्रजनन उमेरका महिलाहरूले पोषण सम्बन्धी व्यावहारिक शिक्षा आर्जन गर्ने एक थलो हो । यस थलोमा २५ जना गर्भवती र सुत्केरी आमाहरूले सामूहिक रूपमा खोजपूर्ण सिकाईका तरिकाहरू अपनाई पोषण विश्लेषणमा आधारित भई आफु र आफ्नो परिवारलाई पोषिलो र स्वस्थ बनाउन आवश्यक व्यावहारिक ज्ञान बारेमा सिक्ने र सिकाउने कार्य गर्दछन् । यो भित्ता वा छानो बिनाको पाठशाला हो । पोषण पाठशालामा गर्भवती र सुत्केरी आमाहरूले स्थानीय स्तरमा पाईने खाद्यान्नको प्रयोगले दैनिक रूपमा खाने खानालाई कसरी पोषिलो तयार पार्न सकिन्छ भन्ने कुरामा छलफल र आवश्यकता अनुसार पाठशालामा प्रदर्शन गरी आमाहरूलाई व्यावहारिक ज्ञान दिने गर्दछ । पोषण पाठशालामा दुई जना सहजकर्ताले सिकाई प्रकृयाको सहजीकरण गर्दछन् । यहाँ आमाहरूलाई स्थानिय स्तरमा पाईने सबै खालका खाद्यान्नमा पाईने पौष्टिक तत्वका बारेमा जानकारी गराईन्छ र त्यसको आधारमा ति सहभागी आमाहरूलाई कुन खाद्यान्नको प्रयोग गर्ने भन्ने छनौटको निर्णय समुह वा आमाहरूलाई नै दिईन्छ । यसले आमाहरूमा कुन खाद्यान्नमा कुन पौष्टिक तत्व बढी पाईन्छ भन्ने ज्ञान हुनुका साथै कुन खाद्यान्न पकाउने भन्ने छनौटमा समस्या भएमा त्यसको समाधान गर्न आमाहरूलाई दक्ष बनाउँछ । उक्त पाठशालामा स्थलगत अन्तरक्रिया, प्रदर्शन, व्यावहारिक तालिम, पोषण पाठशाला दिवस जस्ता कार्यहरू समावेश गरी सम्पन्न गरिन्छ ।

पोषण पाठशालाको उद्देश्य :

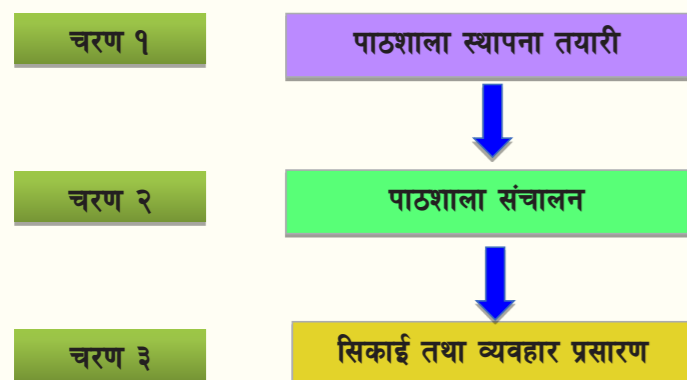
अनुभव सिकाई (Experiential Learning) मा आधारित सहभागितात्मक अभ्यासहरूको माध्यमले सहभागीहरूलाई विश्लेषण र निर्णय गर्न सक्षम बनाई सिर्जनात्मक सोच र क्षमतामा अभिवृद्धि गरी उनीहरूलाई दक्ष बनाउनु पोषण पाठशालाको मुख्य उद्देश्य हो ।

पोषण पाठशालामा आमाहरूले मातृ, शिशु तथा बालबालिका र परिवारको पोषणका लागि प्राप्त गरेका अनुभव, ज्ञान तथा सीपको प्रवर्द्धन गरिन्छ । मातृ, शिशु तथा बालबालिका र परिवारको राम्रो पोषणका लागि स्थानियस्तरमा उपलब्ध हुने पोषिला खाद्यान्न बारे जानकारी दिनका साथै त्यस्ता खाद्यान्नहरू दैनिक तथा नियमित रूपमा आ-आफ्नो परिवारका खानामा संलग्न गराउन प्रोत्साहन गर्ने ।

महिलाहरूको सांगठनिक तथा संजाल विकास गराउनु र पोषण सम्बन्धित देखा परेका समस्याका बारेमा छलफल गर्न दक्षता अभिवृद्धि गराउने ।

पोषण पाठशालाका अवस्था वा चरणहरू :

पोषण पाठशालामा निम्न ३ वटा चरणहरू हुन्छन् :



चित्र नं. १ पोषण पाठशाला संचालनको चरण

पोषण पाठशाला सञ्चालन अवधि

पोषण पाठशाला सञ्चालन गर्दा पोषणका कुराहरू मानिसको जीवन चक्र नमुना अनुसार गरिने छ । अर्थात् कुन उमेर र अवस्था के कस्ता खाने कुरा खान पर्छ भन्ने मान्यता अनुसार पोषण पाठशाला संचालन गरिने छ । तथापी गर्भवति, सुत्केरी बालबालिकाको पहिलो २ वर्षको समय र किशोरावस्थाको अवधिलाई मुख्य जोड दिइने छ र त्यसका लागि २५ देखि ३० वटा विभिन्न पोषण विषयहरूमा आमाहरूसँग छलफल गरिने छ ।

२. पोषण पाठशालाको आधारभूत अध्ययन परीक्षण

पोषण पाठशालाको प्रगति लेखाजोखा तथा नियमित अनुगमन गर्न पोषण पाठशाला सञ्चालन गर्न भन्दा पहिले वा पोषण पाठशालाको बीचमा केहि आधारभूत अध्ययन परीक्षण गर्न आवश्यक रहेको हुन्छ । यस्तो अध्ययन परीक्षणहरू मुख्य रूपमा स्थानीय तहमा चलनचलितमा रहेका पोषण सम्बन्धि विभिन्न चालचलन के कस्ता उपलब्ध छन् र तिनको प्रयोग गरी के कस्ता खाने कुराहरू तयार गरिन्छन्, परिवार तहमा गर्भवती महिला, सुत्केरी आमा र शिशु तथा बालबालिकाको पोषणका लागि के कस्ता खाने कुराहरू उपलब्ध छन् र तिनको प्रयोग गरी के कस्ता खाने कुराहरू तयार पार्ने गरिन्छ भन्ने विषयमा केन्द्रित हुन्छन् । साथै बालबालिकाको पोषण अवस्था कस्तो रहेको छ, गर्भवती महिलाहरूले गर्भ जाँचका लागि स्वास्थ्य संस्थामा जाने गरेका छन् कि छैनन् र स्वास्थ्य संस्थामा प्रसूति गराउने अभ्यास कस्तो रहेको छ भन्ने आधारभूत कुराहरू परीक्षण गर्न जरुरी हुन्छ ।

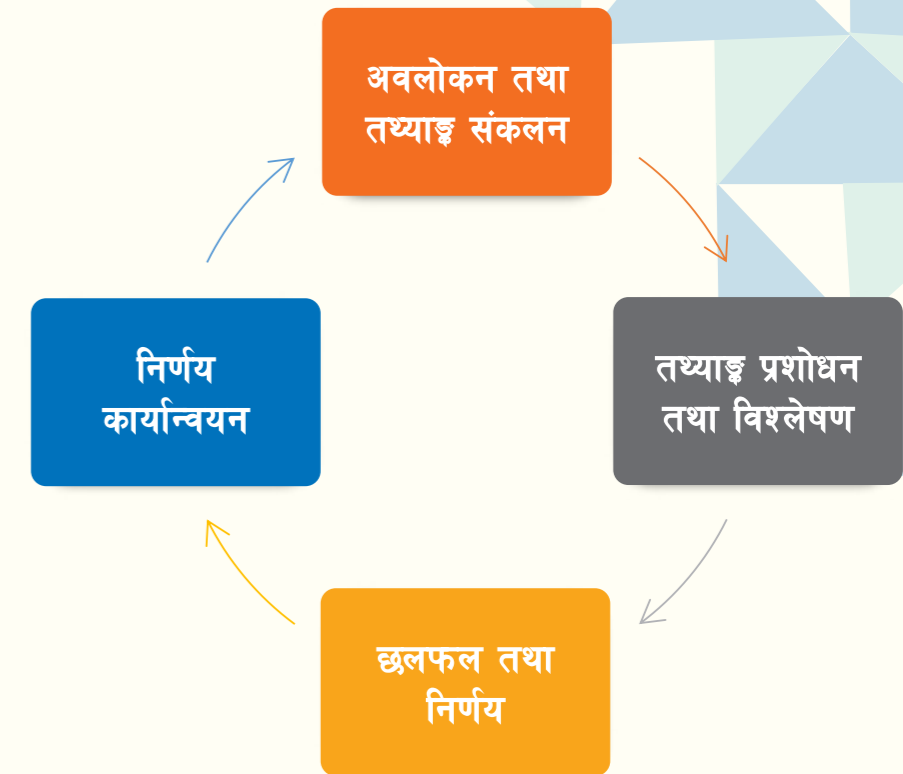
अनिवार्य अध्ययन परीक्षण (तुलनात्मक अध्ययन परीक्षण): तुलनात्मक पोषण अवस्था विश्लेषण (NSA)

आवश्यकतामा आधारित सहयोगी परीक्षणहरू

३. पोषण अवस्था विश्लेषण (Nutrition Situation Analysis, NSA)

पोषण अवस्था विश्लेषण (Nutrition Situation Analysis, NSA) पोषण पाठशालाको मुख्य क्रियाकलाप हो । पोषण अवस्था प्रणाली विश्लेषण आमाहरूले निर्णय लिने प्रक्रिया सिक्ने एउटा महत्वपूर्ण अभ्यास हो । यसमा आमाहरूले आफ्नो आफ्नो, बालबालिका र परिवारको पोषणको वास्तविक अवस्थाको विश्लेषण गरी परिवारका सबै सदस्य विशेष: २ वर्ष मुनिका बालबालिकाको राम्रो पोषणका लागि उपयुक्त व्यवस्थापकीय निर्णय लिने गर्दछन् । पोषण अवस्थामा केन्द्रित रही तथ्याङ्क संकलन गर्ने, अवलोकन गर्ने र विश्लेषण गर्ने कार्य गरिन्छ । यस अभ्यासले सहभागीहरूको अवलोकन सीप, विश्लेषण सीप, प्रस्तुती सीप र निर्णय क्षमतामा सुधार ल्याउछ । जसको फलस्वरूप आमाहरू समस्या पहिचान गर्न र ती समस्यालाई सम्बोधन गर्न उपयुक्त हुने निर्णयहरू लिन सक्षम बनाउंदछ ।

हरेक पाठशाला सञ्चालन हुने दिन आमाहरूले पोषण अवस्थाको अवलोकन गरी तथ्यांक संकलन गर्नु पर्छ । संकलित तथ्याङ्कलाई सानो समूहमा प्रशोधन र विश्लेषण गरी ठूलो समूहमा प्रस्तुतिकरण गर्दछन् । ठूलो समूहमा छलफल गरी पोषण व्यवस्थापन (समस्या, समाधान, गर्नु पर्ने क्रियाकलाप आदि) सम्बन्धी उपयुक्त निर्णय लिन्छन् । यस प्रकृयाबाट लिइएका निर्णयहरूको स्थलगत कार्यान्वयन गरी सो को मूल्याङ्कन अर्को पाठशाला सञ्चालन हुने दिनको अवलोकन र विश्लेषण गर्दा गरिन्छ ।



चित्र नं. २: पोषण अवस्था विश्लेषण अभ्यास चक्र

४. विशेष विषय

आमाहरूले भोगेका समस्याहरू र त्यसका समाधानमा आधारित विषयहरूलाई विशेष विषयको रूपमा पोषण पाठशालाको पाठ्यक्रममा राखिन्छ । यस्तो विषयवस्तुको निर्णय सहजकर्ता तथा आमाहरू मिलेर गर्ने गर्छन् । गाउँ समाजमा देखापर्ने समस्याहरू विविध प्रकारका भएकोले यसका शिर्षकहरू पाठशाला अनुसार फरक हुन सक्दछन् । विशेष कक्षाको विषयवस्तु पाठशाला सञ्चालनको क्रममा आईपर्ने समस्याहरूको आधारमा पाठशाला सञ्चालन कै क्रममा निश्चित गरिन्छ ।

५. समूह गतिशिलता अभ्यास

समूहमा मिलेर कार्य गर्ने बानीको विकास गर्न र समूहको महत्व बुझ्न समूह गतिशिलता क्रियाकलापले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । विभिन्न सन्देशमूलक खेलहरू खेपी तिनीहरूको उद्देश्यबारे सहभागीहरूमाभ छलफल गर्दा मनोरञ्जन गर्नुका साथै विभिन्न पाठहरू सिक्न र सिकाउन मद्दत पुग्दछ ।

६. पोषण दिवस

पोषण पाठशालामा रहेक बार खाना चारलाई जसरी उच्च प्राथमिकतामा राखेर यसको प्रयोगमा जोड दिनका लागि सबै सहभागीहरूसँग छलफल गरिन्छ, त्यसको व्यापक रूपमा अनुशासन गर्ने उद्देश्य राखि पोषण दिवसमा आमन्त्रित पाहुना र अन्य आमाहरूलाई खाद्य विविधिकरणले सजाएका स्टल, पोषण सम्बन्धी सुचना दिने विभिन्न खालका पोस्टर, फ्लिप चार्ट निरीक्षण, सांस्कृतिक कार्यक्रम नजर गराई सहभागी आमाहरूलाई पोषण पाठशालाबाट दिक्षित भएको प्रमाणपत्र वितरण गरिन्छ । यसको कार्यविधि यस प्रकार रहेका छन् ।