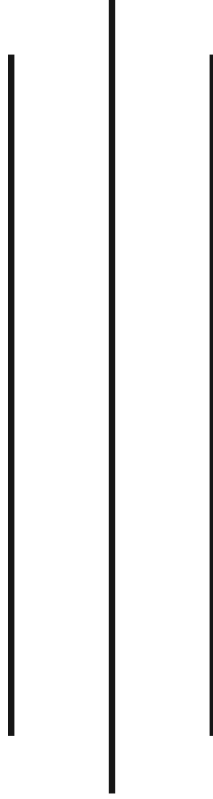


पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

२०७७

(पोषण पाठशाला सहजीकरण सहयोगी पुस्तिका)



नेपाल सरकार

कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय

खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना

हरिहरभवन, ललितपुर

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल
(पोषण पाठशाला सहजीकरण सहयोगी पुस्तिका)

प्रकाशक

खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
आयोजना व्यवस्थापन इकाई, हरिहरभवन, ललितपुर
फोन नं. ९७७-१-५५५२९७१/५०१०१०८
Email: fansep2018@gmail.com
Website: www.fansep.moald.gov.np

प्राविधिक सहयोग

संयुक्त राष्ट्रसंघको खाद्य तथा कृषि संगठन - प्राविधिक सहायता
हरिहरभवन, ललितपुर

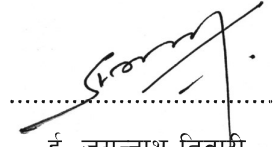
© खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना, २०७७

यस म्यानुअलमा उल्लेखित कुनै पनि सामग्रीलाई गैर नाफा-मूलक प्रकाशनका लागि श्रोत उल्लेख गरी प्रयोग गर्न सकिनेछ।

मन्तव्य

नेपालका भूकम्प प्रभावित जिल्लाहरू मध्ये गण्डकी प्रदेशको गोरखा जिल्ला, बागमती प्रदेशका धादिङ्ग, सिन्धुपाल्चोक र दोलखा जिल्लाहरू तथा बाढी प्रभावित जिल्लाहरू मध्ये प्रदेश नं. २ का सिराहा, सप्तरी, धनुषा र महोत्तरी समेत आठ जिल्लाका सोह्र गाउँपालिकाहरूमा कृषि तथा पशुपन्छी जन्य बाली वस्तुहरूको उत्पादन तथा उत्पादकत्व बढाई खाद्यान्न तथा पौष्टिक खाद्य पदार्थहरूको उपलब्धता र पहुँच बढाउनुका साथै पोषण सम्बन्धी आनीबानीमा परिवर्तन ल्याई लक्षित वर्गको समग्र खाद्य तथा पोषण सुरक्षा र आय आर्जनमा सुधार ल्याउने उद्देश्यले खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना लागु भएको छ । यस आयोजनाको चारवटा सम्भाग मध्ये सम्भाग सी अन्तर्गत पोषण सुरक्षामा सुधारका लागि आयोजना लागु भएका गाउँपालिकाहरूमा गठन भएका पोषण समूहहरूमा पोषण पाठशालाहरू सञ्चालन गर्ने लक्ष्य रहेको छ । प्रभावकारी रूपमा उक्त पाठशालाहरू सञ्चालन गर्नका लागि कुशल सहजकर्ताहरूको आवश्यकता रहने र यस्ता सहजकर्ताहरूलाई पोषण पाठशाला सञ्चालनमा सहजता ल्याउन "पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल" को विकास गर्नु अति आवश्यक हुन्छ । यो म्यानुअल मूलतः आयोजना अन्तर्गत सञ्चालन हुने पोषण पाठशालामा सहजिकरण गर्ने सहजकर्ताहरूको लागि तयार पारिएको हो । यस म्यानुअलको प्रयोगले पोषण पाठशाला सञ्चालनमा प्रक्रियागत एकरूपता र गुणस्तरीयता कायम राख्दै सुव्यवस्थित किसिमले पोषण पाठशाला सञ्चालन गर्नमा सहयोग पुग्नेछ ।

यो म्यानुअल तयार गर्न आफ्नो अमूल्य समय दिई महत्वपूर्ण योगदान पुर्याउनु हुने आयोजना व्यवस्थापन इकाई तथा आयोजना क्लष्टर इकाईका सहकर्मी साथीहरू, यस आयोजनाका लागि प्राविधिक सहायतातर्फका परामर्शदाताहरू र अन्य विभिन्न सरकारी तथा गैर सरकारी निकायमा कार्यरत व्यक्तित्वहरू प्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्न चाहन्छु र साथै यस म्यानुअललाई थप परिष्कृत बनाउनको लागि सकारात्मक सुझाव एवं सल्लाहको समेत अपेक्षा गर्दछु ।



ई. जगन्नाथ तिवारी

आयोजना निर्देशक

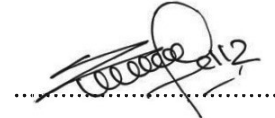
खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना

दुई शब्द

खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजनाले नेपालका मध्यपहाडी र तराईका गरी आठ जिल्लाहरूमा जलवायु तथा पोषण मैत्री प्रविधिहरूको अवलम्बनबाट कृषि तथा पशुजन्य पदार्थहरूको उत्पादन तथा उत्पादकत्व बढाई आयोजनाका लाभग्राहीहरूको आयआर्जन वृद्धि गराउनका साथै खाद्य तथा पोषण सुरक्षामा सुधार ल्याउने लक्ष्य राखेको छ । यहाँ बालीनाली तथा पशुजन्य पदार्थहरूको उत्पादन तथा उत्पादकत्व बढाउने र उत्पादनमा विविधिकरण गर्ने कुरा निकै महत्वपूर्ण रूपमा रहेकोछ । आयोजनाको पहिलो संभाग अन्तर्गत कृषक पाठशालाको माध्यमबाट बालीनालीका जलवायु तथा पोषण मैत्री प्रविधि तथा असल अभ्यास सम्बन्धी ज्ञान, सीप हासिल गराई आफ्नो स्थान तथा परिवेश सुहाउँदो उन्नत तथा सुधारिएका स्थानीय प्रविधिहरू अवलम्बन गर्नमा टेवा पुऱ्याइन्छ । त्यसैले आयोजना लागु भएका १६ गाउँपालिकाहरूमा पोषण पाठशाला सञ्चालनलाई व्यवस्थित एवम् प्रभावकारी बनाउन पाठशालाका सहजकर्ताहरूलाई सन्दर्भ सामग्रीको रूपमा उपयोग गर्ने अभिप्रायले यो पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल तयार गरिएको हो ।

यस म्यानुअलमा उल्लेख गरिएको पोषण पाठशालाको तरिका प्रक्रियाहरू, सहभागितात्मक खोजपूर्ण सिकाइका सिद्धान्तमा आधारित छ । कतिपय अवस्थामा नजिकैका दुईवटा क्षेत्रहरूमा समेत पोषण तथा खानपानको अवस्था तथा रोगका समस्याहरू आदि फरक हुने गर्दछन् । त्यसैगरी विभिन्न जोखिम उमेर समूह जस्तै गर्भवती/सुत्केरी महिला, दुइ बर्ष मुनिका बालबालिकाहरू, किशोर किशोरीहरू को खानपान, कार्यबोझ तथा स्याहार पनि फरक फरक हुन सक्दछ । त्यसकारण, ति विभिन्न जोखिम समूहको खाद्य तथा पोषण सुरक्षा अभिवृद्धि गर्दै पोषण अवस्थामा सुधार ल्याउन यो म्यानुअल तयार गरिएको हुदा यहाँ उल्लिखित कार्यविधिको अनुसरणबाट पोषण पाठशाला सञ्चालनमा प्रक्रियागत एकरूपता तथा गुणस्तरीयता कायम राख्दै र स्थान विशेषका विविधतालाई ख्याल गर्दै सुव्यवस्थित किसिमले पाठशाला सञ्चालन गर्नमा सहयोग पुग्नेछ ।

अन्त्यमा, यस म्यानुअल तयार गर्ने कार्यमा संलग्न भई योगदान पुऱ्याउनु हुने सम्पूर्ण महानुभावहरूलाई हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्न चाहन्छु ।



डा. केशव प्रसाद प्रेमी

टिम लिडर

एफएओ प्राविधिक सहायता

खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना

पुस्तिका बारे संक्षिप्त जानकारी

पृष्ठभूमि

यो पुस्तिका पोषण पाठशाला सञ्चालनका लागि आवश्यक पर्ने प्रक्रिया तथा पद्धतिका बारेमा दिशानिर्देश गर्ने उद्देश्यले तयार गरिएको हो । यस पुस्तिकामा समावेश गरिएका सत्रयोजना (Session Plan) हरू आमा, शिशु तथा बालबालिकाको पोषण अवस्था सुधारका लागि खाद्यमा आधारित तथा विश्वव्यापी रूपमा र तथ्यगत आधारमा सिफारीस गरिएका पोषण सम्बन्धी क्रियाकलापहरू हुन । यी सत्र योजनाहरू सहभागीतात्मक खोजपूर्ण सिकाई (Participatory Discovery-based Learning) र वयस्क सिकाई (Adult Learning) का सिद्धान्तमा आधारित रहि विकास एवं प्रयोग गरिएका हुनाले आमाहरूकै अनुभवको एउटा पाटो हो ।

यी क्रियाकलापहरू सबैजसो पोषण पाठशालामा मिल्ने खालका छन् तापनि सहजकर्ताले हरेक पाठशाला एक अर्कामा फरक हुन सक्छन् भन्ने कुरामा हेक्का राख्नु पर्दछ । पोषण अवस्था सबै समुदायमा समान नहुन सक्छ र हुँदापनि तसर्थ त्यहाँको पोषण अवस्थाको आधारमा पोषण पाठशाला अनुसार सत्र योजना फरक फरक हुन्छ । त्यसो हुनाले पोषण पाठशालाका कुनै पनि क्रियाकलापहरूको छनौट स्थानीय समस्यामा आधारित भई आमाहरू तथा सहजकर्ताको सहभागीतात्मक पद्धतिबाट गर्नु राम्रो हुन्छ ।

कतिपय समुदायमा यस पोषण पाठशालाको पत्र योजनामा राखिएका क्रियाकलापहरू भन्दा पोषण अवस्था भिन्न हुन सक्छ त्यस्तो अवस्थामा यो सत्र योजना उपयुक्त नहुन पनि सक्छ र त्यस्तो अवस्थामा स्थानीय श्रोत, साधन, ज्ञान, सीपको आधारमा थप सत्र योजनाहरूको विकास र प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ ।

यस पुस्तिकामा दिइएको सत्र/पाठ योजनाहरूमा अनुभवी सहजकर्ताले आवश्यकता अनुसार परिमार्जन गर्न सक्दछन् र यस पुस्तिकामा पाठक वर्गबाट सकारात्मक सुझाव एवं प्रतिक्रियाको पनि अपेक्षा गरिएको छ ।

यस पुस्तिका भित्र:

यस पुस्तिकाले पोषण पाठशाला सञ्चालनका लागि गर्भवती तथा सुत्केरी महिला, किशोरकिशोरीहरू र बालबालिकाको पोषण सुधारका लागि विश्वमा तथ्यगत रूपमा प्रमाणीत क्रियाकलापहरूलाई सिलसिलेवार रूपमा १६ वटा खण्डमा प्रस्तुत गरिएको छ । खण्ड १ मा पोषण पाठशालाको प्रारम्भ, खण्ड २ मा नेपालमा पोषणको अवस्था र यसको महत्व, खण्ड ३ मा खाद्य उपलब्धता, व्यवस्थापन, प्रसोधन तथा संचय खण्ड ४ मा खानपान सम्बन्धी अभ्यासहरू, खण्ड ५ मा स्वस्थ खाना तथा सिफरिस गरिएका खानाहरू, खण्ड ६ मा स्थानीय पोषणयुक्त खानाहरू, खण्ड ७ मा पोषण बगैँचा स्थापना र प्रदर्शन, खण्ड ८ मा मातृ पोषण र स्याहार, खण्ड ९ मा शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण र स्याहार, खण्ड १० मा किशोरावस्थाको पोषण, खण्ड ११ मा पोषण युक्त खाद्य पदार्थ तयारी तथा प्रदर्शन, खण्ड १२ मा अत्यवश्यक खानेपानी, सरसफाइ तथा खाद्य स्वच्छता, खण्ड १३ मा सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाहरूमा मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणको समायोजन र आपतकालीन अवस्थामा पोषण, खण्ड १४ मा सामाजिक व्यवहार परिवर्तन, खण्ड १५ मा पोषण पाठशालाको समापन र खण्ड १६ मा सिकाई प्रसारण सम्बन्धी सत्र योजनाहरू समेटिएका छन् ।

सत्र योजनाहरूलाई सत्रको परिचय, उद्देश्य, समयवधि, कहिले गर्ने, आवश्यक सामग्री, कार्यविधि, छलफलको लागि मुख्य प्रश्नहरू र सहजकर्ताको लागि सन्दर्भ सामग्री जस्ता उप-शिर्षकहरू दिएर एकैनासले संरचित गरिएका छन् । यसले गर्दा सहजकर्तालाई सत्र योजना बुझ्न सजिलो हुनेछ ।

विषय-सूची

खण्ड र पाठ	पेज नं
मन्तव्य	
दुइ शब्द	
पुस्तिकाबारे संक्षिप्त जानकारी	
१. पोषण पाठशाला सम्बन्धी जानकारी	
१.१ पोषण पाठशालाको उद्देश्य	
१.२ पोषणपाठशालाका अवस्था वा चरणहरू	२
१.३ खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार योजनाको पोषण पाठशालाको ढाँचा	३
१.४ पोषण पाठशाला सञ्चालन अवधि	३
२ पोषण पात्रो तयार	४
३. पोषण पाठशालाको आधारभूत अध्ययन परीक्षण	७
४ पोषण अवस्था विश्लेषण Nutrition Situation Analysis (NSA)	१३
५. विशेष विषय	१६
६. समूह गतिशिलता अभ्यास	१६
७. पोषण दिवस	१६
७.१ पोषण दिवस मनाउने कार्यविधि	१६
८. पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रक्रिया	१८
९. पोषण पाठशालाका सिकाईहरूको अनुसरण	१९
पोषण पाठशाला सहजीकरण	२०
पोषण पाठशाला सहजीकरण पूर्व तयारी	२८
खण्ड १ : पोषण पाठशालाको प्रारम्भ	३३
सत्र योजना : तयारी बैठक	३४
पहिलो तयारी बैठक	३४
दोस्रो तयारी बैठक	३६
तेस्रो तयारी बैठक	३७
सत्र योजना: लैङ्गिक भूमिका विश्लेषण	३९
सत्र योजना: सामाजिक समावेशीकरण विश्लेषण	४४
सत्र योजना: सहभागी छनौट	४६
सत्र योजना: अपेक्षा मिलान वा सङ्कलन	४७
सत्र योजना: पोषण पाठशालाको आचार संहिता	४८
खण्ड २: नेपालमा पोषणको अवस्था र पोषणको महत्व	४९

पाठ २.१ नेपालमा र स्थानीय तहमा पोषण	४९
पाठ २.२ पोषण र यसको महत्व	५३
पाठ २.३ कुपोषण, कुपोषणको वर्गीकरण, कुपोषणको चक्र, कुपोषणका नकारात्मक असरहरू	६१
खण्ड ३ : खाद्य उपलब्धता, व्यवस्थापन, प्रसोधन तथा संचय	६६
पाठ ३.१ : स्थानिय स्तरमा उपलब्ध खाद्यान्न, तरकारी, फलफुल तथा पशुपंछिहरू र उत्पादनोपरान्तको (उत्पादन पछिको) व्यवस्थापन, भण्डारण र संरक्षण	६६
पाठ ३.२ खाद्य प्रसोधन तथा संचय	७५
पाठ ३.३ खाद्य स्वच्छता, सरसफाई र सुरक्षा	७९
खण्ड ४: खानपान सम्बन्धी अभ्यासहरू	८७
पाठ ४.१ खाद्य उपलब्धता तथा खानपानको विद्यमान आनीबानी विश्लेषण	८७
पाठ ४.२ खानपान सम्बन्धी अन्धविश्वास र मुख्य समस्याहरू	९४
पाठ ४.३ पोषण र वातावरणीय तथा सामाजिक सुरक्षणको सम्बन्ध	१०२
खण्ड ५: स्वस्थ खाना र सिफारीस गरिएको खाना	११२
पाठ ५.१ नेपालीका लागि सिफारीस गरिएको खानाको मात्रा तथा असल खानपान सम्बन्धी मार्गदर्शन	११२
खण्ड ६ : स्थानीय पोषणयुक्त खानाको प्रवर्द्धन	११९
पाठ ६.१ : खाद्य विविधिकरण, स्थानीय पोषणयुक्त खानाको परिचय र महत्व	११९
खण्ड ७ : एक पोषण पाठशाला एक पोषण बगैचा स्थापना र प्रदर्शन	१२५
पाठ ७.१ : पोषण बगैचा स्थापना र पोषणयुक्त तरकारी, फलफुल उत्पादन, र बाली पात्रोवारे अभिमुखिकरण तथा पोषण सम्बेदनशील कृषि, पोषणयुक्त खाना	१२५
खण्ड ८ : मातृ पोषण र स्याहार	१३५
पाठ ८.१ : मातृ पोषण, पौष्टिक खाद्य पदार्थ तथा गर्भावस्था तथा सुत्केरी अवस्थामा लिइने अत्यावश्यक स्वास्थ्य सेवाहरू	१३५
पाठ ८.२ रक्तअल्पता रोकथाम (खाद्यमा आधारीत पोषण) र जुकाको संक्रमणको रोकथाम	१४७
खण्ड ९ : शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको परिचय र महत्व	१५२
पाठ ९.१ स्तनपान र यसको महत्व	१५३
पाठ ९.२ पूरक वा थप खाना	१७८
पाठ ९.३ वृद्धि अनुगमन प्रवर्धन	१८७
पाठ ९.४ खोपको महत्व, खोप तालिका तथा बिरामी बालबालिकाको खाना र हेरचाह	२०१
खण्ड १० : किशोरावस्थाको पोषण	२११
पाठ १०.१ किशोरावस्थाको पोषण	२११
खण्ड ११ :पोषण युक्त खाद्य परिकार तयारी तथा प्रदर्शन	२२५
पाठ ११.१ पोषण युक्त खाद्य परिकार तयारी तथा प्रदर्शन	२२५
खण्ड १२: अत्यावश्यक खानेपानी, सरसफाई र स्वच्छता कार्य	२३०

पाठ १२.१ अत्यावश्यक खानेपानी, सरसफाई र स्वच्छता कार्य	२३०
खण्ड १३ : सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाहरूमा मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणको समायोजन र आपतकालीन अवस्थामा पोषण	२४२
पाठ १३.१ सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाहरूमा मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणको समायोजन र आपतकालीन अवस्थामा पोषण	१४२
खण्ड १४ : सामाजिक व्यवहार परिवर्तन	२५०
पाठ १४.१ व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार, यसका चरणहरू र परामर्शको तरिका	२५०
खण्ड १५: पोषण पाठशालाको समापन	२६०
पाठ १५.१ पाठशाला समापन तयारी	२६०
सत्र योजना : पोषण दिवस	२६१
खण्ड १६ : सिकाई प्रसारण	२६४
सत्र योजना : पोषण पाठशाला समापन	२६४
अनुसूचीहरू	२६५

१. पोषण पाठशाला सम्बन्धी जानकारी

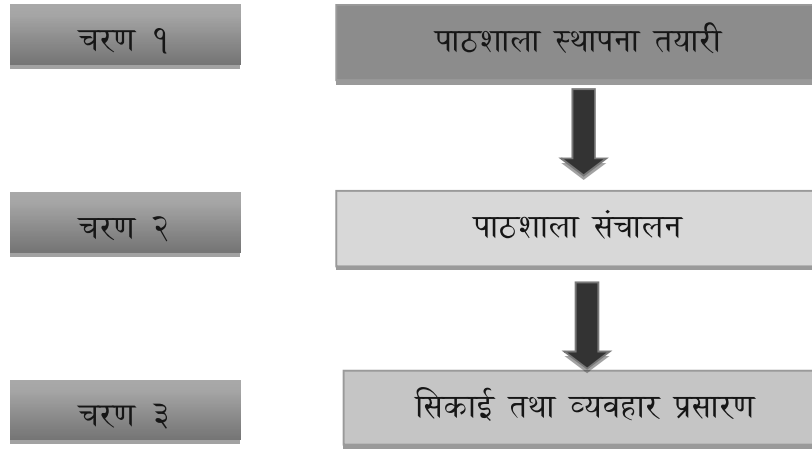
पोषण पाठशाला सुनौलो १००० दिनका आमाहरूले र प्रजनन् उमेरका महिलाहरूले पोषण सम्बन्धी व्यवहारिक शिक्षा आर्जन गर्ने एक थलो हो । यस थलोमा २५ जना गर्भवती र सुत्केरी आमाहरूले सामूहिक रूपमा खोजपूर्ण सिकाईका तरिकाहरू अपनाई पोषण अवस्था विश्लेषणमा आधारित भई आफु र आफ्नो परिवारलाई पोषित र स्वस्थ बनाउन आवश्यक पोषण सम्बन्धी व्यवहारिक 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 व्यवहारिक ज्ञान दिने गर्दछ । पोषण पाठशालामा दुई जना सहजकर्ताले सिकाई प्रक्रियाको सहजीकरण गर्दछन् । यहाँआमाहरूलाई 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 बनाउछ । उक्त पाठशालामा स्थलगत अन्तरक्रिया, प्रदर्शन, व्यवहारिक तालिम, पोषण पाठशाला दिवस जस्ता कार्यहरू समावेश गरी सम्पन्न गरिन्छ ।

१.१ 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 पोषण पाठशालाको उद्देश्य रहेको छ । यसको साथै आमाहरूको सांगठनिक तथा संजाल विकास गराउनु र पोषण सम्बन्धित देखा परेका समस्याका बारेमा छलफल गर्न दक्षता अभिवृद्धि गराउने कार्य समेत पोषण पाठशालामा गरिन्छ ।

१.२ पोषणपाठशालाका अवस्था वा चरणहरू

पोषण पाठशालाका मुख्य तीन चरणहरू छन् ।



चित्र नं. १ पोषण पाठशाला सञ्चालनको चरण

क) पाठशाला स्थापना (तयारीको चरण)

पोषण पाठशाला सञ्चालन पूर्व गरिएका तयारी र गृहकार्यहरूमा पोषण पाठशालाको सफलता निर्भर गर्दछ । पोषण पाठशाला स्थापना गर्नु भन्दा पहिले कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने सहजकर्ताहरूले त्यस क्षेत्रका सम्भावित सहभागी र सरोकारवालाहरूको संलग्नतामा ३ पटकसम्म तयारी बैठकहरू सञ्चालन गर्नु पर्दछ । पहिलो तयारी बैठकमा मुख्य रूपमा स्थानीय श्रोत साधनको नक्शा तयार गर्ने, स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खाद्यान्नहरूको सूची तयार पार्ने, खाद्यान्नको उपलब्धता वा पहुँच र उपभोगमा समुदायका चलनहरू, स्थानीय स्तरमा पाईने अन्य खाने कुराहरू, स्थानीय समुदायमा खाना सम्बन्धी आनीबानीहरू के कस्ता रहेका छन्, खाना सम्बन्धी समुदायमा रहेको अन्धविश्वासहरू वा समस्याहरू पहिचान गर्ने । दोस्रो तयारी बैठकमा लैङ्गिक भूमिका तथा सामाजिक समावेशिकरण तालिका तयारी र विश्लेषण, सहभागीहरू छुनौटको मापदण्ड निर्धारण, समूह गठन र टोलिनेता चयन र कार्य विभाजन र कार्यक्रम कार्यान्वयनमा प्रतिबद्धता, पोषण पाठशालाका नीति—नियम तर्जुमा र अपेक्षा संझलन, सहभागीहरूसँग सम्बन्धित आधारभूत विवरण संझलन, पोषण पाठशाला सञ्चालन स्थान, समय र दिन निर्धारण गरिन्छ र तेस्रो तयार बैठकमा समुदायको पोषण अवस्था विश्लेषण गर्नको लागि तयार पारिएको फारममा छलफल तथा आवश्यक सुचना संझलन र पोषण पाठशाला सञ्चालनका लागि आवश्यक पर्ने स्थानीय सामग्रीहरू बारेमा छलफल र संझलन गर्ने गरिन्छ । यसपछि आमाहरूले पोषण पाठशाला र यससम्बन्धी सहजकर्ताको भूमिकाका बारेमा बढी यथार्थपरक अपेक्षाहरू व्यक्त गर्न सक्दछन् । साथै यी तयारी बैठकहरूका क्रममा सहभागी आमाहरूको छुनौट तथा पाठशालाको लागि परीक्षण स्थलको छुनौट गर्ने कार्यहरू गरिन्छ । यी तयारी बैठकहरूले सरोकारवालाहरूको प्रतिबद्धता हासिल गर्न र विभिन्न निकाय एवम् सहभागीहरूको भूमिका तथा जिम्मेवारी बोध गराउन पनि मद्दत गर्दछ ।

ख) पाठशाला सञ्चालन (सिकाई अवस्था)

पोषण पाठशाला स्थापना पश्चातका सत्रहरूमा गरिएका अभ्यास तथा क्रियाकलापहरूले पोषण पाठशालाको प्रभावकारिता निर्धारण गर्दछ । पोषण पाठशाला नेपालमा एउटा नयाँ अवधारणा हो तसर्थ यस सम्बन्धी समुदाय तहमा जानकारी वा तालिम प्राप्त जनशक्तिको अभाव रहेको छ । यसका लागि आयोजनाबाट छनौट भएका सहजकर्ताको क्षमता विकासका लागि पोषण पाठशाला सञ्चालनका लागि १४ दिनको आधारभूत प्रशिक्षक प्रशिक्षण प्रदान गरिने छ तर सहजकर्ताको प्रमाण पत्र आयोजनाको अन्त्यमा उनीहरूको दक्षता प्रमाणिकरण गरेर प्रदान गरिने छ । साथै आयोजनाको सञ्चालन पश्चात बीचमा एक पटक ५ दिने पुनर्ताजगी तालिम पनि प्रदान गरिने छ । १४ दिने प्रशिक्षक प्रशिक्षणको तालिका अनुसूची नं. १ र ५ दिने पुनर्ताजगी तालिमको तालिका अनुसूची नं. २ मा दिएको छ । त्यसै गरी पोषण पाठशालामा सत्र शुरु हुनु भन्दा पहिले पूर्व परीक्षा र अन्त्यमा अन्तिम परीक्षा लिइने छ यसका लागि अनुसूची नं. ३ मा भएको प्रश्नावलीको प्रयोग गरिनेछ । त्यसै गरी १२ वटा सत्र सकेर मध्यम परीक्षा लिइने छ । यसका लागि अनुसूची नं. ४ मा भएको प्रश्नावलीको प्रयोग गरिने छ ।

पोषण पाठशाला कुनै निश्चित पाठ्यक्रममा मात्र सीमित हुँदैन । प्रत्येक पाठशालाका क्रियाकलापहरू अर्को भन्दा फरक हुन सक्दछ साथै पाठ्यक्रम स्थानीय अवस्थामा आधारित हुन्छ । तथापी हरेक पाठशालाको पाठ्यक्रममा केहि सामान्य पक्षहरू समान हुन्छन् जसमा आधारित भएर पाठ्यक्रम विकास गरिएको हुन्छ । ती महत्वपूर्ण पक्षहरू यस प्रकार छन्:

- आधारभूत परीक्षणहरू (Basic field studies/ trials)
- पोषण अवस्था विश्लेषण (Nutrition situation Analysis - NSA)
- विशेष विषयवस्तु (Special Topics)
- समूह गतिशिलता क्रियाकलाप (Group Dynamics)

ग) सिकाई प्रसारण (पोषण दिवस)

पोषण दिवसको उद्देश्य समुदायका अन्य आमाहरूलाई पोषण पाठशालाको खोजमूलक अभ्यासहरूका माध्यमबाट अर्जित सीप तथा ज्ञान सम्बन्धी जानकारीहरू प्रदान गर्नु हो । पोषण पाठशालाका सहभागीहरूले पोषण दिवसलाई एक उत्सवको रूपमा मनाउछन् । पोषण दिवसका दिन सहभागी आमाहरूले आफुले गर्भवति तथा सुत्केरी महिला र शिशु तथा बालबालिकाहरूको पोषणका लागि पोषण पाठशालामा सिकेका कुराहरूका बारेमा समुदायका अन्य आमाहरू तथा अन्य जनसमुदायहरूलाई जानकारी प्रदान गर्दछन् । पोषण दिवसको तयारी र सञ्चालन आमाहरू स्वयंले नै गर्ने भएकोले उनीहरूलाई कार्यक्रमको योजना बनाउने र त्यसको सफल सञ्चालन गर्ने मौका समेत प्राप्त हुन्छ । पोषण दिवसका क्रियाकलापहरूको वर्णन ६.१ पोषण दिवस सञ्चालन कार्यविधिमा दिइएको छ ।

१.३ खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार योजनाको पोषण पाठशालाको ढाँचा

पोषण पाठशाला सञ्चालन सहजीकरण सहयोगी पुस्तिका अनुसूची नं. ५ अनुसार गरिनेछ ।

१.४ पोषण पाठशाला सञ्चालन अवधि

पोषण पाठशाला सञ्चालन गर्दा पोषणका कुराहरू मानिसको जीवन चक्र नमुना अनुसार गरिने छ । अर्थात् कुन उमेर र अवस्थामा के कस्ता खाने कुरा खान पर्छ भन्ने मान्यता अनुसार पोषण पाठशाला सञ्चालन गरिने छ । तथापी गर्भवति, सुत्केरी, बालबालिकाको पहिलो २ वर्षको समय र किशोरावस्थाको अवधिलाई मुख्य जोड दिइने छ र त्यसका लागि २४

वटा विभिन्न पोषण विषयहरूमा अनुसूचि नं. ५.१ र ५.२ अनुसार आमाहरूसँग छलफल गरिने छ। विषयको शुरुवात सुनौलो १००० दिन अर्थात् मातृ पोषण आमा गर्भवती भए पछि कस्तो खालको खाना खानुपर्छ र अन्य के कस्तामा कुरामा ध्यान दिन जरूरी हुन्छ भन्ने विषयमा छलफल गर्नु पर्ने छ । त्यस पश्चात नवजात शिशु, शिशु तथा बालबालिकाको पोषणका लागि के के गर्न आवश्यक हुन्छ र किशोरावस्थाको पोषणका लागि के के कुरामा ध्यान दिनुपर्दछ भन्ने विषयमा छलफल गर्नु पर्नेछ।

२. पोषण पात्रो तयारी

विभिन्न समुदायमा विभिन्न किसिमका खाद्यान्नहरू विभिन्न समयमा उब्जनी हुन्छन् । उनीहरूको खानपान सम्बन्धी उपभोगको बानि पनि सोहि अनुसार निर्धारित भएको हुन्छ । त्यसैले हरेक समुदायको उत्पादन हुने खाद्यान्नहरू, त्यसको उत्पादनको समय र त्यसको उपभोग सम्बन्धी आनिबानिले पनि त्यस समुदायको खाद्य तथा पोषण सुरक्षाको स्थितिको निर्धारण गर्दछ। त्यसैले स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खाद्यान्नहरूको मौषमी पात्रो तयार, खाद्यान्नको उपलब्धता वा पहुँच र उपभोगमा समुदायका चलनहरू तल दिइएको तालिका अनुसार दोश्रो या तेश्रो तयारी बैठकमा पोषण पात्रो तयार गर्नुपर्ने हुन्छ ।

फाराम : मौसम/महिना अनुसार खाद्य बस्तुहरूको उपलब्धता

पोषण पाठशालाको नाम:..... ठेगाना:..... मिति

क्र.सं.	खाद्य बस्तुहरू	बैशाख	जेष्ठ	असार	श्रावण	भाद्र	आश्विन	कार्तिक	मंसिर	पौष	माघ	फाल्गुण	चैत्र	कैफियत
अन्न बालीहरू	धान													
	गाहूँ													
	मकै													
दाल बालीहरू														
हरियो सागपात														
पहेला फलफुल														
जरे तथा गानो बालीहरू														
पशु जन्य पदार्थहरू														

३. 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 मुख्यरूपमा स्थानीयतहमा चलनचलितमा रहेका पोषण सम्बन्धी विभिन्न चालचलन के कस्ता उपलब्ध छन र तिनको प्रयोग गरी के कस्ता खाने कुराहरू रहेका छन्, परिवार तहमा गर्भवती महिला, सुत्केरी आमा र शिशु तथा बालबालिकाको पोषणका लागि के कस्ता खाने कुराहरू उपलब्ध छन र तिनको प्रयोग गरी के कस्ता खाने कुराहरू तयार गर्ने गरिन्छ। 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)

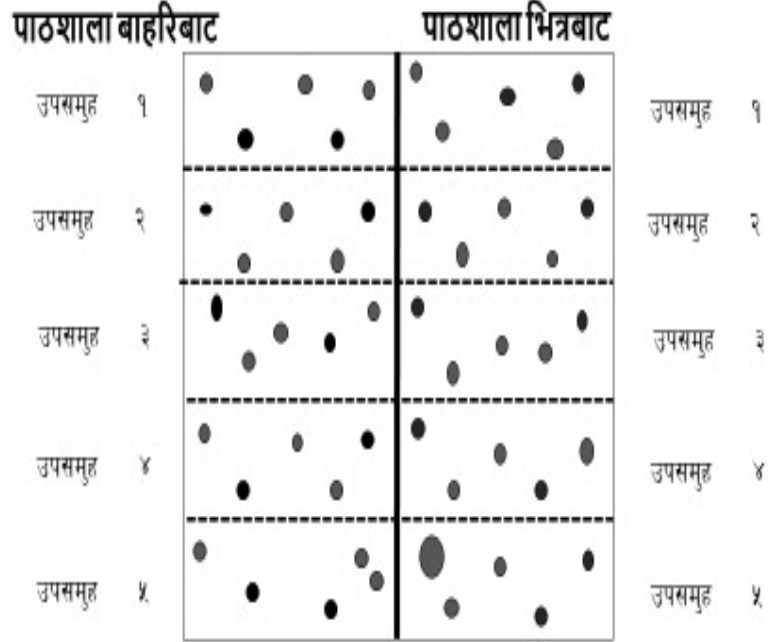
अनिवार्य अध्ययन परीक्षण पोषण पाठशाला सञ्चालन भएको दिन प्रत्येक दिन गर्नु पर्छ । यसका लागि उपचार १: पाठशालामा रहेका आमा तथा तिनका २ बर्ष मुनिका बालबालिका र उपचार २: आयोजनाको लाभग्राही रहेको तर पाठशालामा नरहेका आमा तथा बालबालिका बीचको तुलनात्मक अध्ययन परीक्षण गरिनेछ ।

तुलनात्मक अध्ययन सञ्चालन प्रकृया

१. आयोजनाको लाभग्राही तर पाठशालामा नरहेका कम्तिमा १० र बढीमा २५ जना सुनौलो १००० दिनका आमा तथा तिनका बालबालिकाको नमुना छनौट गर्ने ।
२. त्यसै गरी पाठशालामा रहेका कम्तिमा १० र बढीमा २५ जना सुनौलो १००० दिनका आमा तथा तिनका बालबालिकाको पनि नमुना छनौट गर्ने ।
३. फारम नं. १ मा दिएको सुचकहरूको जानकारी आमा वा अभिभावकसँग वा बच्चाहरूको शरीरको मापन गरेर हरेक पाठशालाको दिन सत्र शुरु हुनु भन्दा पहिले तुलनात्मक विश्लेषण गर्ने ।
४. सुचनाको विश्लेषण गरी सकेपछि पोषण अवस्थामा थप सुधारका लागि आवश्यक योजना बनाउने ।

पोषण अवस्था विश्लेषण गर्न तुलनात्मक अध्ययन परीक्षण भित्र उप समुहहरूको क्षेत्र निर्धारण

२. नमुना महिला / बच्चा छात्रे र विवरण लिने



● नमुना सुनौलो हजार दिनका महिला

● नमुना सुनौलो हजार दिनका महिला

फारम नं. १: तुलनात्मक पोषण अवस्था विश्लेषण फारम

श्री पोषण पाठशाला,.....

परिक्षणको नाम : अनिवार्य तुलनात्मक अध्ययन उप समुहको नाम:

क्र सं	अध्ययन	पाठशाला शुरु भएको मिति:					अवलोकन पटक:								
		नमुना नाम/कोड	लिंग	उमेर	पाखुराको मोटाई (१)	उचाई (२)	तौल (३)	खानेपानी को स्वच्छता (४)	पोषण सम्बन्धी समस्या (५)	नियमित वृद्धि अनुगमन (६)	गत २४ घन्टामा खानामा समावेश (७)	पोषण बौचाको प्रयोग (८)	व्यक्तिगत सरसफाई (९)	खोप को नियमितता (१०)	'हेरेक बार, खाना चार' को नियमितता (११)
	पाठशाला भित्रका सुनौलो हजार दिनका महिलाका बच्चा														
	औसत														
	पाठशाला भित्रका सुनौलो हजार दिनका महिलाका बच्चा														

फाराम भर्ने तरिका :

यो फाराम भर्दा गएको अन्तिम अबलोकन पछीको तथ्याङ्क लिनु पर्दछ । बच्चाको उमेर जहिले पनि पुरा गरेको महिना उल्लेख गर्नु पर्दछ । प्रत्येक सूचक को अंक राखिसके पछी दुवै समुहको औसत अंक निकाल्नु पर्दछ ।

१. बच्चाको पाखुराको मध्य परिधिको मोटाइ नाप्ने । यदि रातोमा आए ०, पहेलोमा आए २ तथा हरियोमा आए ४ अंक दिने ।
२. बच्चाको उचाई नाप्ने । यदि उमेर अनुसार उचाई नभएमा ०, मध्यम भएमा २ तथा राम्रो भएमा ४ अंक दिने ।
३. बच्चाको तौल नाप्ने । यदि उमेर अनुसार तौल नभएमा ०, मध्यम भएमा २ तथा राम्रो भएमा ४ अंक दिने ।
४. घर परिवारमा सम्भव भए सम्म खाने पानीको स्वच्छता अबलोकन गर्ने । सम्भव नभएको खण्डमा सोधेर जानकारी लिने । यदि खाने पनि सुद्धिकरण को कुनै पनि विधि अपनाएको छैन भने ०, खानेपानीको सुद्धिकरण गर्ने विधि प्रयोग गरेको तर उपयुक्त तरिकाले नअपनाएको भए २, राम्रो संग सुद्धिकरण गर्ने विधि अपनाएको भए ४ अंक दिने ।
५. यदि आमा तथा बच्चा मध्ये कसैलाई शिघ्र पोषण तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी कडा समस्या देखिएको छ/थियो भने ०, सामान्य समस्या देखिएको छ / थियो भने २ र कुनै पनि देखिएको छैन/थिएन भने ४ अंक दिने ।
६. बच्चाको वृद्धि अनुगमन को तथ्याङ्क लिने । सकेसम्म बाल स्वास्थ्य कार्ड हेरेर भर्ने । यदि बच्चाको नियमित वृद्धि अनुगमन गरिएको छैन भने ०, छिटफुट गरेको अवस्थामा २ र नियमित गरेको अवस्थामा ४ अंक दिने ।
७. गत २४ घन्टामा मासु, अन्डा, दुध, तरकारी र फलफूलको उपभोग बारेमा सोधेर छुट्टा छुट्टै तथ्याङ्क लिने । सकेसम्म सहभागीले दिएको उत्तर को विश्वश्रियाताको जांच अबलोकन तथा अन्य माध्यम बाट गर्ने । यदि कुनै पनि खाद्य पदार्थ नखाएको देखिएमा ०, खाएको तथा पर्याप्तता नपुगेको अवस्थामा २ र पर्याप्त खाएको हकमा ४ अंक दिने ।
८. व्यक्तिगत तथा सामुहिक घरबारी पोषण बगैचा स्थापना नभएको भए ०, व्यक्तिगत नभएको तर सामुहिक मात्र भएकोमा २, र व्यक्तिगत तथा सामुहिक दुवै भएको हकमा ४ अंक दिने ।
९. व्यक्तिगत सरसफाई को अवस्था अबलोकन गर्ने । जस्तै सफा हात (हात धुने), नंग को अवस्था, दांत, कपाल, कान आदिको सरसफाई, नुहाउने तथा कपडाको सरसफाई आदि अबलोकन गरि धेरै जसो सरसफाई विहिन भए ०, मध्यम भए २ तथा उत्तम भएको हकमा ४ अंक दिने ।
१०. उमेर अनुसारको खोप को पूर्णता को तथ्याङ्क लिने । सके सम्म बाल स्वास्थ्य कार्डको मध्यम बाट लिने । यदि उमेर अनुसार लिनु पर्ने खोप नलिएको भए ०, मिश्रित लिएको अवस्थामा २ र पूर्ण भएको अवस्थामा ४ अंक दिने ।
११. हरेक बार, खाना चार को सिफारिश अनुसार औशत रुपमा पालना गरिरहेको तथ्याङ्क लिने । सकेसम्म अबलोकन या कुनै माध्यम बाट यसको विश्वसनीयता जांच गर्ने । हरेक बार खाना चार को सिफारिस पालना

यो फारम नं. २ लाई परीक्षणमा समावेश गरिएका सबै बालबालिका र गर्भवती र सुत्केरी महिलाहरूको सुचना सङ्कलन तथा प्रतिवेदन तयार गरिन्छ । यो माथि उल्लेख गरेको अनिवार्य आधारभूत अध्ययन परीक्षण अनुसार नै तथ्याङ्क सङ्कलन गर्नु पर्दछ । जस्तै न्यून वा शून्य भए ०, सामान्य भए २ र उत्तम भए ४ अंक दिने ।

३.१. तुलनात्मक अध्ययन परीक्षण (अनिवार्य) माथि उल्लेख गरे अनुसार परीक्षण गर्ने

- तुलनात्मक अध्ययनमा उपचार १ र उपचार २ बीचमा तुलना गरिन्छ र त्यसको आधारमा पोषण अवस्था तथा पोषण सम्बन्धी बानी व्यवहारा परिवर्तनका लागि कार्ययोजना बनाई लागु गर्नु पर्दछ ।
- तुलनात्मक अध्ययनका लागि छनौट भएका गर्भवती महिला तथा स्तनपान गराउने आमा र २ वर्ष मुनिका बालबालिकाको पोषण विश्लेषण गर्न फारम नं. १ अनुसार कतिपय सुचकको मापन गर्नपर्ने र कतिपय आमाहरू सोधेर सुचना लिन सकिन्छ ।

३.२. आवश्यकतामा आधारित सहयोगी परीक्षणहरू: माथि उल्लेख गरेर अनुसार परीक्षण गर्ने

- २४ वटा पोषण सम्बन्धी सबै कक्षाहरूले व्यावहारिक सीप र व्यवहार परिवर्तनको अपेक्षा गरेको छ तसर्थ ती पोषण कक्षा पश्चात के कस्तो परिवर्तन भयो भनेर समय समयमा परीक्षण गर्न जरुरी हुन्छ र समूह छलफल पश्चात कुन विषयमा परीक्षण गर्ने भनेर निर्णय गरेर परीक्षण सञ्चालन गर्ने ।
- परीक्षण गर्दा कति वटा घर परिवार, आमा वा बालबालिकाको खाने आनीबानी तथा अन्य पक्षहरूलाई परीक्षण गर्ने सबै कुरा समूहमा छलफल गरेर सुनिश्चित गर्ने ।

पोषण अवस्था विश्लेषण वा अध्ययन परीक्षणका सूचकहरू

क) पोषण पाठशालाका लागि मातृ पोषणका केही उपयुक्त सहयोगी अध्ययन परीक्षणहरू

- प्रसूति पूर्वका भेटहरू
- आईरन चक्कीको र जुकाको औषधिको प्रयोग
- खाद्य विविधिकरणको प्रयोग र साबिक भन्दा थप एक वा दुई पटक बढी खाने कुरा खाएको
- सुरक्षित प्रसूति
- प्रसूति पछिको भेट र आईरन चक्कीको ४२ दिनसम्म निरन्तर प्रयोग
- प्रसूति पछिको खाना तथा खानाको विविधिकरण
- प्रसूतिले भिटामिन ए को प्रयोग गरेको

ख) पोषण पाठशालाका लागि नवजात शिशु तथा शिशुहरूको पोषणका लागि उपयुक्त सहयोगी अध्ययन परीक्षणहरू

- जन्मने वित्तिकै पहिलो एक घण्टामा स्तनपान गरेको परीक्षण
- सुत्केरी आमाले बच्चालाई बिगौती दुध खुवाएको परीक्षण
- नवजात शिशुलाई अस्पतालमा आवश्यक जाँच गराउन लगेको परीक्षण
- पहिलो ६ महिनासम्म शिशुलाई आमाको दूध मात्र खुवाएको परीक्षण
- शिशुलाई नियमित रूपमा वृद्धि अनुगमन गराएको परीक्षण
- नवजात शिशु तथा शिशुलाई आवश्यक खोप समयमा पुरा गरेको वा दिएको परीक्षण

ग) पोषण पाठशालाका लागि उपयुक्त बाल पोषणका लागि सहयोगी अध्ययन परीक्षणहरू

- ⇒ बच्चा ६ महिना पुरा भए पछि थप खाना खुवाउन थालेको परीक्षण
- ⇒ थप खाना दिनमा कति पटक खुवाउने गरेका छन् सो को परीक्षण
- ⇒ थप खानाको विविधिकरणको परीक्षण
- ⇒ थप खानामा कम्तिमा बालबालिका लागि उपयुक्त भए नभएको परीक्षण
- ⇒ थप खानासँगै बालबालिकालाई नियमित २ वर्षसम्म आमाले स्तनपान गराएको परीक्षण
- ⇒ आमा वा परिवारले स्थानीय स्तरमा पाइने खाने कुराको प्रयोगले साना बालबालिका लागि उपयुक्त पोषिलो खाने कुरा तयार पार्ने गरेको परीक्षण
- ⇒ बालबालिकालाई नियमित रूपमा भिटामिन ए पाइने फलफुल र हरियो सागसब्जी खुवाउने गरेको परीक्षण
- ⇒ बालबालिकालाई नियमित रूपमा पशुजन्य खाद्यान्न खुवाएको परीक्षण
- ⇒ बालबालिकालाई नियमित रूपमा वृद्धि अनुगमन तथा आवश्यक खोप दिएको परीक्षण

घ) पोषण पाठशालाका लागि उपयुक्त किशोरावस्थाको पोषणका लागि सहयोगी अध्ययन परीक्षणहरू

किशोरावस्थामा खानामा विविध (फलफूल, सागपात तथा पशुपन्छी जन्य) श्रोतको प्रयोग

४. पोषण अवस्था विश्लेषण (Nutrition Situation Analysis (NSA))

पोषण अवस्था विश्लेषण (Nutrition Situation Analysis-NSA) पोषण पाठशालाको मुख्य क्रियाकलाप हो । पोषण अवस्था विश्लेषणले आमाहरूको 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। पोषणमा केन्द्रित २ वर्ष मुनिका बालबालिका तथा गर्भवति र सुत्केरी महिलाहरूको फारम नं. १ अनुसार तथ्याङ्क सङ्कलन 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 बनाउँदछ ।

हरेक पाठशाला सञ्चालन हुने दिन आमाहरूले फारम नं. १ अनुसार पोषण अवस्थाको मापन, आमालाई सोधेर र अवलोकन गरी तथ्याङ्क सङ्कलन गर्नु पर्छ । संकलित तथ्याङ्कलाई समूहमा छलफल गरी कुन कुन पोषणका सुचक राम्रो छ त्यसलाई निरन्तरता दिने र कुन सुचकमा अझै सुधार गर्नपर्ने छ र त्यसका लागि के गर्नपर्छ भन्ने कुरा समूहमा छलफल गरी तल दिएका फारम अनुसार योजना बनाई कार्यान्वयन गर्ने ।

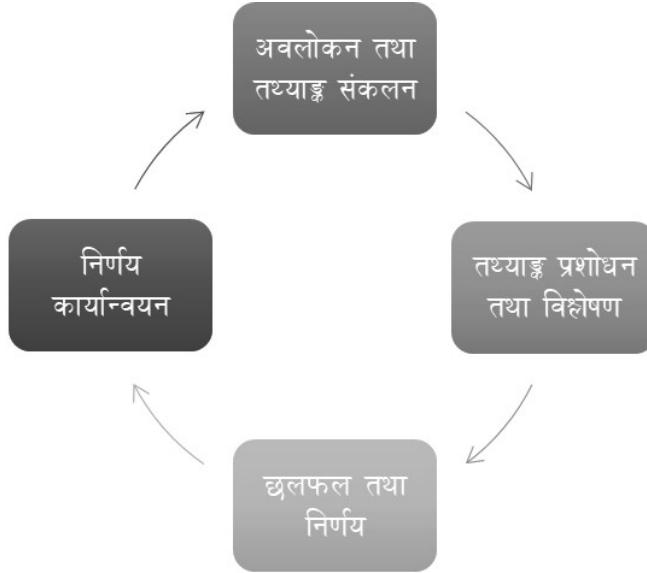
पाठशाला बाहिरका सुनौलो हजार दिनका महिला

पाठशाला भित्रका सुनौलो हजार दिनका महिला



विश्लेषण र निर्णय

पाठशाला बाहिरका सुनौलो हजार दिनका महिला/बच्चा					पाठशालाका सुनौलो हजार दिनका महिला/बच्चा				
के देखियो	के गर्ने	कहिले गर्ने	कसले गर्ने	कति गर्ने	के देखियो	के गर्ने	कहिले गर्ने	कसले गर्ने	कति गर्ने



चित्र नं. २ : पोषण अवस्था विश्लेषण अभ्यास चक्र

५. 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 ।

६. समूह गतिशिलता अभ्यास

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

७. पोषण दिवस

पोषण पाठशालामा 'हरेक बार खाना चार' लाई जसरी उच्च प्राथमिकतामा राखेर यसको प्रयोगमा जोड दिनका लागि सबै सहभागीहरूसँग छलफल गरिन्छ त्यसको व्यापक रूपमा अनुशरण गर्ने तथा पोषण पाठशालामा सिकेका अन्य सिकाईहरूलाई व्यापक बनाउने उद्देश्य राखि पोषण दिवसमा आमन्त्रित पाहुना र अन्य आमाहरूलाई खाद्य विविधिकरणले सजाएका स्टल, पोषण सम्बन्धी सुचना दिने विभिन्न खालका पोष्टर, फिलिप चार्ट निरीक्षण, सांस्कृतिक कार्यक्रम नजर गराई सहभागी आमाहरूलाई पोषण पाठशालाबाट दिक्षित भएको प्रमाणपत्र वितरण गरिन्छ । यसको कार्यविधि यस प्रकार रहेका छन् ।

७.१ पोषण दिवस मनाउने कार्यविधि

पोषण दिवसलाई पोषण पाठशालामा सहभागी आमाहरूले विभिन्न चरणमा सिकेका पोषण सम्बन्धी ज्ञान र अभ्यासलाई समुदायका अन्य जनसमुहलाई सो ज्ञान र पोषण व्यवहारहरू बाड्ने माध्यम हुनुका साथै ती आमाहरूलाई प्रोत्साहन गर्ने

माध्यम पनि हो । दिवसको दिन जनसमुहलाई पोषणका विविध पक्षहरू बारे जानकारी दिन विभिन्न खालको पोष्टर, चित्र तथा स्थानीय स्तरमा पाईने पोषणयुक्त खाद्यान्नहरूको प्रदर्शनी गरेर उपयोगी जानकारी प्रदान गर्ने गर्दछ । साथै सांस्कृतिक कार्यक्रमको माध्यमबाट पनि पाठशालामा आर्जन गरेका ज्ञानलाई आमाहरूले दिवसको अवसरमा सहभागी जनसमुदाय समक्ष प्रस्तुत गर्ने गर्दछन् । उनीहरूले नाच गान र नाटकका माध्यमबाट आफ्नो ज्ञान र अनुभव अरूलाई बाँड्ने गर्ने गर्दछन् । सहभागी जनसमुदायले पनि यस्तो सांस्कृतिक कार्यक्रमलाई निकै उत्सुकतापूर्वक हेर्ने भएकाले यो पोषण पाठशालाको महत्व दर्शाउने एक सशक्त माध्यम हो ।

यी कार्यक्रमहरूको अलावा यस दिन पोषण पाठशालामा सफलतापूर्वक सहभागी हुने आमाहरूलाई उनीहरूको योग्यताको कदर स्वरूप प्रमाण—पत्र पनि वितरण गरिन्छ ।

पोषण दिवसको लागि उपयुक्त स्थान

पोषण दिवसमा ठूलो संख्यामा सहभागीहरूको भेला हुने भएकाले यस कुरालाई ध्यानमा राखेर स्थान छनौट गर्नु बेस हुन्छ । कुनै सार्वजनिक विद्यालय वा ठूलो मैदान भएको, धेरै मानिस जमघट वा आवत जावत हुने र अवलोकन गर्न सक्ने स्थानमा पोषण दिवस आयोजना गर्नु राम्रो हुन्छ । यस ठाँउमा धेरै जसो साना बालबालिकाको पनि आमासँग धेरै उपस्थिति हुने हुनाले साना बालबालिका सुरक्षित हुने ठाँउको सुनिश्चितता हुन जरुरी हुन्छ । साथै जनचेतना फैलाउने खालका सामग्रीहरूको प्रदर्शनी हुने भएको हुनाले उज्यालो, फराकिलो र प्रदर्शनी सामग्रीको बारेमा अझ धेरै जानकारी लिन चाहेमा त्यस बारेमा व्याख्या गर्न सक्ने मान्छेको पनि व्यवस्था हुनु पर्दछ ।

पोषण दिवसको लागि उपयुक्त समय:

पोषण दिवस खास गरी पोषण पाठशालाको अन्तिममा गरिन्छ । यसरी पोषण पाठशालाको अन्ततिर गर्दा पोषण पाठशालामा आमाहरूले मानव जीवनको कुन चरणमा कस्तो पोषणको आवश्यकता गर्दछ भनेर राम्रो जानकारी प्राप्त गरि सक्नु भएको हुन्छ । यसले गर्दा पोषण दिवसमा सहभागि सबै उमेर समुहका मानिसका लागि चाहिने पोषणको बारेमा जानकारी गराउन सजिलो हुन्छ । साथै विभिन्न चरणमा गरिएका समुदायको पोषण अवस्थाको परिक्षण र हालको उपलब्धीको बारेमा पनि जानकारी वा छलफल गर्न सक्नेछन् ।

पोषण दिवसका सहभागीहरू:

पोषण दिवसको आयोजना गरिने स्थान र मिति सम्बन्धी जानकारीसहित वरपरका आमाहरू, प्रजनन् उमेरका महिलाहरू, किशोरकिशोरी, अभिभावकहरू, गाउँपालिका वा वडाका प्रमुख वा प्रतिनिधी, स्वास्थ्य संस्था प्रमुख, स्थानीय समाजसेवी, बुद्धिजीवी, शिक्षक, विद्यार्थी तथा स्थानीय जनप्रतिनिधि तथा स्थानीय संघ संस्थाहरूलाई आमन्त्रण गरिन्छ ।

द. पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रक्रिया



चित्र नं. ३: पोषण पाठशाला सञ्चालनका चरणहरू

- पोषण पाठशाला सञ्चालन निर्देशिका र प्रक्रिया अनुसार पोषण पाठशाला स्थापना र सञ्चालन गर्ने ।
- पोषण पाठशाला सञ्चालन गर्ने जिम्मेवारी तालिम प्राप्त सहजकर्ता (जो महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका वा आमा समुहको सक्रिय सदस्यहरूबाट हुन सक्छन्) लाई मात्र दिनु पर्छ । प्रत्येक पाठशालामा उपलब्ध भएसम्म एक जना मुख्य सहजकर्ता र एक जना सहायक सहजकर्ता गरी दुई जना सहजकर्ताको व्यवस्था गरिनु पर्ने ।
- पोषण पाठशाला स्थापना गर्नु अगाडि पोषण पाठशाला सहजकर्ता (Nutrition Field School Facilitators), वडा प्रतिनिधि, महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरू, वडाको स्वास्थ्य संस्था प्रमुख वा प्रतिनिधि, स्वास्थ्य आमा समुह सदस्य, स्थानीय संघ संस्थाका प्रतिनिधि, सेवा केन्द्र प्रमुख, बहु क्षेत्रीय पोषण योजनाका सामाजिक परिचालक, सम्बन्धित पालिका सामाजिक विकास शाखा प्रमुख वा प्रतिनिधि पोषण पाठशाला कार्यक्रमबारे जानकारी गराई सरोकारवालाहरूको प्रतिवद्धता प्राप्त गर्न तयारी बैठक गर्ने ।
- पोषण पाठशाला कार्यक्रम सञ्चालनका लागि सामूहिक प्रतिवद्धता प्राप्त भए पश्चात निम्न कुराको आधारमा पाठशाला सञ्चालन गर्ने स्थान (Location) छनोट गर्ने:
- आयोजनाले तोकेको गाउँपालिका वा नगरपालिकामा रहेको स्वास्थ्य आमा समूह र तिनीहरूको नियमित बैठक हुने स्थान नै पोषण पाठशालाका लागि स्थानको रूपमा छनोट गर्ने वा सो ठाँउ पोषण पाठशाला सञ्चालन उपयुक्त नभएमा समुहमा छलफल गरि स्थानको छनोट गर्ने । पाठशाला सञ्चालन गर्ने स्थल (Site) छनोट गर्ने ।
 - ☞ सबै सदस्यलाई पायक पर्ने स्थल (सदस्यहरूको बसाई नजिकै रहेको)
 - ☞ अन्तरक्रिया- छलफल गर्ने ठाउँ भएको स्थल

- ☞ शौचालय, खाजा र पानी उपलब्ध हुने स्थल ।
- पोषण पाठशालामा सहभागी हुने आमा (Participants) छनोट गर्दा निम्न कुराहरूलाई आधार बनाउनु पर्छ:
 - ☞ समुह सदस्य हुनलाई आमाहरू सम्बन्धित गाउँ वा वडाको हनुपर्ने छ ।
 - ☞ गर्भवति महिला र सुत्केरी आमा वा २ वर्ष मुनिका बच्चा भएका आमा वा अभिभावकहरू (अभिभावक हजुरआमा पनि हुन सक्छन्)
 - ☞ पोषण सम्बन्धी ज्ञान, सीप सिक्ने चाहने इच्छुक प्रजनन समुहका महिलाहरू
 - ☞ कुपोषणको उच्च जोखिममा रहेका परिवारका प्रजनन समुहका महिलाहरू वा अभिभावकहरू
- पाठशालामा संलग्न हुन प्रतिवद्ध भएका सहभागीहरूसँग विषयवस्तुको स्वरूप वा प्रकृति अनुसार सहभागीहरूलाई आवश्यकता अनुसार ४-५ जनाको उप-समूहमा विभाजन गरी पाठशालाका सिकाई क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्ने ।
- पाठशालामा अनिवार्य रूपमा तुलनात्मक अध्ययन परीक्षण स्थापना गर्ने । साथै स्थानीय आवश्यकता अनुसारका सहयोगीपरीक्षणहरू समेत सञ्चालन गर्ने ।
- पोषण पाठशालाको दैनिक पाठयोजनामा समसामयिक आवश्यकता अनुसारका विषय र समूह गतिशिलता अभ्यास नियमित रूपमा समावेश गर्ने ।
- पोषण पाठशालाको अभिलेख राख्न प्रत्येक पोषण पाठशालामा दुईवटा रजिष्टर कायम गर्ने । एउटा रजिष्टरमा पाठशालामा गरिएका क्रियाकलाप र उपलब्धिहरूको अभिलेख राख्ने र अर्को रजिष्टरमा आगन्तुक तथा अनुगमनकर्ताहरूको राय सुझाव तथा प्रतिक्रियाहरूको अभिलेख राख्ने ।
- पोषण पाठशालामा अनुसरण गरिएको पोषण सम्बन्धी सामाजिक बानी व्यवहारको बिस्तार गर्ने उद्देश्य राखि पोषण दिवस मनाउने कार्यविधि ६.१ अनुसार पोषण दिवस मनाउने । पोषण दिवसमा पोषणयुक्त घरलाई प्रमाणपत्र वितरण सहितको एक समापन समारोह कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।

९. पोषण पाठशालाका सिकाईहरूको अनुसरण

पोषण मुख्यरूपमा व्यवहारसँग सम्बन्धित हुन्छ । तसर्थ पोषण पाठशालाको अनुसरण वा पोषण पाठशालामा सिकेका सिकाइलाई व्यक्तिले आफ्नो दैनिक जीवनमा अनुसरण गरेको हुनु पर्दछ । पोषण पाठशालाले सहभागी आमाहरू तथा तिनका परिवार र समुदायको पोषण व्यवहार परिवर्तनका लागि निम्न चरणहरू वा विधिको प्रयोग गर्नेछन् ।

सहयोगलाई निरन्तरता दिने	→	यसको बारेमा अरूलाई बताउछन्
प्रशंसा गर्ने वा फाइदाका 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

पोषण पाठशाला सहजीकरण

कुनै कुरा स्वभाविक वा सामान्य रूपमा सम्पन्न गर्न सहयोग पुर्याउने कार्य सहजीकरण हो । यस शब्दले सिक्न सिकाउनको लागि आवश्यक सरसुविधा जुटाई सिक्ने सिकाउने प्रक्रियालाई सजिलो बनाई दिने कार्यलाई जनाउँछ । यो मुलतःसिक्ने सिकाउने प्रकयामा केन्द्रित रहन्छ । यो कार्य सहभागी केन्द्रित हुन्छ । यसमा सहभागीहरूको सक्रिय सहभागिता खोजिन्छ र सिक्ने कार्यको जिम्मेवारी मुलतः सहभागीहरू मै निहित रहन्छ । सहजकर्ताले सहभागितामूलक तौर तरीका अवलम्बन गरी एक अर्का सित र एक अर्कावाट सिक्ने वातावरण मात्र सिर्जना गर्दछ । पोषण पाठशालामा सहजकर्ताको भूमिका सिक्ने सिकाउने प्रक्रिया वा संरचनाको निर्माण तथा त्यसका लागि आवश्यक श्रोत साधन, सर सुविधा तथा सामग्री उपलब्ध गराउने कार्यमा केन्द्रित हुन्छ । सहजकर्ता विषयवस्तु तथा सहभागीहरूले निकालेको सामुहिक निष्कर्ष वा उपलब्धि बारे बिलकुल तटस्थ रहन्छ । पोषण पाठशालाको सफल सहजीकरणको लागि कुशल सहजकर्ता, लगनशील सहभागी र सिक्ने सिकाउने अनुकूल वातावरण आवश्यक पर्दछन् ।

एक लगनशील सहभागिमा हुने गुणहरू निम्न हुन सक्दछन्:

- सिक्ने दृढ इच्छा भएको
- नजानेको कुरा धक नमानी सोध्ने
- सहजकर्ता प्रति सद्भाव राख्ने
- आफुले जानेको कुरा अरुलाई सिकाउने
- असफलतामा हरेस नखाने
- अलिकति बुझेर धेरै घमण्ड नगर्ने

पोषण पाठशालामा आमालाई निम्न विशेषतावाट चिनिन्छ:

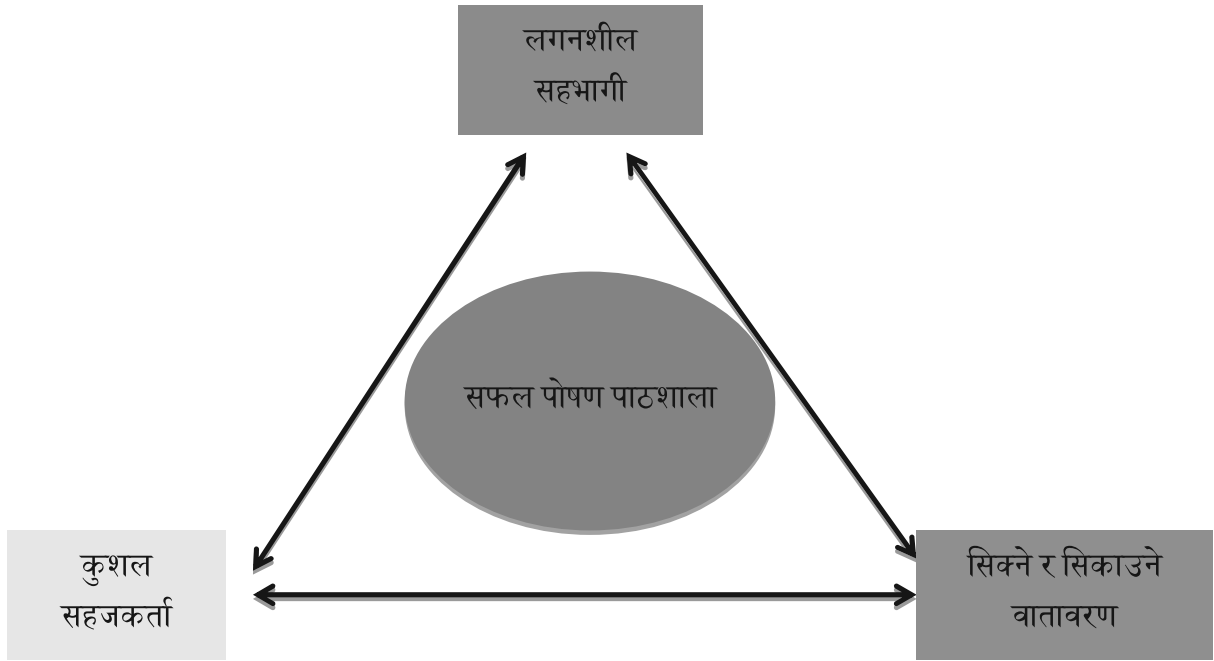
- समुदायमा रहेका गर्भवति महिला तथा २ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरूको आमा/अभिभावक
- औपचारिक शिक्षा कम भएपनि प्रशस्त अनौपचारिक ज्ञान र अनुभव भएको
- श्रोत र साधनमा तुलनात्मक रूपमा कम पहुँच भएको
- जोखिम व्यहोर्ने क्षमता भएको
- तुलनात्मक रूपमा अपहेलित

एक कुशल सहजकर्तामा गुणहरू निम्न हुन पर्छ :

- आफ्नो भूमिका बारे स्पष्ट भएको
- सहजीकरण विधिको जानकारी भएको
- सहभागिलाई उत्प्रेरणा गराउने क्षमता भएको
- सहभागिलाई पाठशाला कृयाकलापामा विभिन्न ज्ञानेन्द्रियको प्रयोग गराउने सिप भएको ।
- प्रौढ शिक्षाका सिद्धान्त सम्बन्धी आधारभूत ज्ञान भएको

सिक्न र सिकाउनका लागि अनुकूल वातावरणको लागि निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनु पर्दछ :

- स्थानिय आवश्यकतामा आधारित पाठशालाको पाठ्यक्रम,
- सबैलाई पायक पर्ने पाठशाला स्थल वा बैठक बस्ने छायादार/पारिलो ठाँउ भएको, शौचालय र चियापानको व्यवस्था गर्न सकिने स्थल,
- सहजीकरण सामग्रीको उपलब्धता



चित्र नं. ५ सफल पाठशालाका गुणहरू

कुशल सहजकर्तामा हुनु पर्ने गुणहरू

विभिन्न सीप, ज्ञान एवं व्यक्तिगत गुणहरूको सम्मिश्रणबाट एक कुशल सहजकर्ता तयार हुन्छ । हरेक सहजकर्तामा सहजीकरण गर्ने केही गुण स्वतः विद्यमान रहन्छ । कुशल सहजकर्ता बन्न बढी गुण विकास गर्दै जानु पर्दछ । कुशल सहजकर्तामा निम्न बमोजीमका गुणहरू हुनु पर्दछः

- ✓ स्पष्ट वक्ता
- ✓ सहनशील/धैर्य-धारण गर्न सक्ने
- ✓ स्पष्टसँग बुझाउन सक्ने
- ✓ समूह परिचालन गर्न सक्षम
- ✓ प्रस्तुतीकरणमा स्पष्टता भएको
- ✓ छिटो छरितो निर्णय लिन सक्ने
- ✓ नम्र एवं हँसिलो स्वभाव
- ✓ सौहार्द मिलनसार
- ✓ समय पालक
- ✓ आत्म विश्वासी
- ✓ अरुको विचारलाई आदर गर्ने
- ✓ अनुशासित
- ✓ समूहमा छिटै भिजन सक्ने

- ✓ विषयवस्तु बारे जानकारी
- ✓ सहभागीहरूको आत्मबल बढाउन सक्ने
- ✓ आकर्षक व्यक्तित्व र व्यवहार भएको र
- ✓ अन्य साकारात्मक र असल गुणहरू ।

सहजीकरण विधि

स्थानिय स्तरका समस्या पहिचान, समस्याको समाधान, अनुभव आदान प्रदान, सामुहिक निर्णय तथा सामुहिक कार्ययोजना तर्जुमा गर्ने जस्ता सहभागी परिचित विषयवस्तुको लागि सहजीकरण प्रभावकारी हुन्छ । प्रभावकारी सहजीकरणको लागि उपयुक्त विधिको छनौट अति आवश्यक हुन्छ । सहजकर्ताले पोषण पाठशाला सहजीकरण गर्दा निम्न लिखित विधिहरू अवलम्बन गर्नु पर्दछः

- ✓ प्रश्नोत्तर (Question/Answer)
- ✓ सामूहिक छलफल (Group Discussion)
- ✓ भूमिका निर्वाह (Role Play)
- ✓ प्रदर्शन (Demonstration)
- ✓ संक्षिप्त प्रवचन (Short Lecture)
- ✓ अन्तक्रियात्मक छलफल (Interaction)
- ✓ विचार मन्थन (Brain Storming)
- ✓ अध्ययन भ्रमण (Study Tour)
- ✓ सिकाईमूलक खेल (Learning Game)
- ✓ व्यक्ति सहजीकरण (Individual Coaching)
- ✓ व्यवहारीक अभ्यास (Practical Exercise)
- ✓ मामिला अध्ययन (Case Study)

सहजीकरण विधि छनौट गर्दा सहजकर्ताले सम्झनु पर्ने कुराहरू :

- ✓ सहभागीहरूको संख्या
- ✓ सहभागीको शैक्षिक, बौद्धिक, परिपक्वता, अनुभव आदि को स्तर
- ✓ सहजीकरणको उद्देश्य (ज्ञान, सीप, धारणा परिवर्तन आदि)
- ✓ सहजीकरणको लागि उपयुक्त समय, ज्ञान, सुविधा, उपकरण आदि र
- ✓ पाठशाला सहभागीहरूले रुचाउने सिक्ने तरिका ।

पोषण पाठशालामा प्रयोग हुन सक्ने केही प्रमुख सहजीकरण विधिका सवल पक्ष, कमजोर पक्ष तथा प्रयोग गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू तालिका नं. १ मा दिईएको छ ।

तालिका नं १ : केही सहजीकरण विधिहरूको विशेषता

सहजीकरण विधि	सवल पक्ष	कमजोर पक्ष	प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा
प्रश्नोत्तर (Question/Answer)	<ul style="list-style-type: none"> - दिमागलाई सजग र सकृय बनाउँछ । - बोल्ने अवसर प्रदान गर्छ । - श्रृजनशिलता र स्मरण क्षमता वढाउँछ । - सहभागिलाई आफुले महत्व पाएको महसुस गराउँछ । - गहनताका साथ सोंच्ने क्षमता वढाउँछ । - नया कुरा खोज्न मद्दत गर्दछ । - थाहा नभएको कुरा पहिचान गर्न मद्दत गर्दछ । - उचित निर्णय लिन सहयोग गर्छ 	<ul style="list-style-type: none"> उपयुक्त प्रश्न सोध्न गाह्रो हुने । उत्तर दिन नसक्ने सहभागीहरू आफुलाई कमजोर र अपमानित भएको ठान्ने । उत्तरमा हो/ होइन भन्ने किसिमका प्रश्नले सिकाई प्रक्रिया अवरुद्ध हुने । 	<ul style="list-style-type: none"> खुल्ला (के ? कसरी ? किन ? बाट शुरु हुने) प्रश्न गर्ने । उत्तरमा हो/होइन आउने किसिमको प्रश्न सकभर नगर्ने । छोटो उत्तर हुने खालका प्रश्न सोध्ने । एउटै सहभागिलाई पटक पटक प्रश्न नसोध्ने । प्रश्नोत्तरमा भाग नलिएका सहभागीहरूलाई प्रोत्साहित गर्ने ।
सामूहिक छलफल (Group Discussion)	<ul style="list-style-type: none"> सहभागितामूलक हुन्छ । निर्णय प्रक्रिया अपनाइन्छ । विभिन्न विषयको समष्टिगत निचोड निस्कन्छ । थप जानकारी हासिल गर्न सफल हुन्छन् । 	<ul style="list-style-type: none"> प्रत्येकको सहभागिता हुन्छ जुन ठूलो समूहमा सम्भव हुँदैन । छलफल विवादमा परिणत हुने सम्भावना हुन्छ । बढिसमय लाग्छ । 	<ul style="list-style-type: none"> विषयवस्तु पूर्व निर्धारित भएको हुनुपर्दछ । समूह ठीकको हुनु पर्दछ । चाहिने सामग्रीहरू जस्तै कागज, मार्कर आदि उपलब्धहुनु पर्दछ ।
भूमिका निर्वाह (Role Play)	<ul style="list-style-type: none"> सहभागिको भावनात्मक अभिव्यक्ति स्पष्ट हुन्छ । श्रृजनात्मक शक्ति प्रोत्साहित हुन्छ । उत्प्रेरणा दायक हुन्छ । कार्य केन्द्रीत हुन्छ । चाख लाग्दो हुन्छ । 	<ul style="list-style-type: none"> सबैको सहभागिता हुन पाउँदैन । अनुभवी सहजकर्ता चाहिन्छ । 	<ul style="list-style-type: none"> पूर्व योजना चाहिन्छ । आशा गरेको उपलब्धी प्राप्त नहुन सक्छ । विषय सान्दर्भिक हुनु राम्रो हुन्छ ।
विचार मन्थन (Brain Storming)	<ul style="list-style-type: none"> सहभागितामूलक हुन्छ । प्रतिस्पर्धात्मक हुँदैन । श्रृजनात्मक हुन्छ । विश्वास दिलाउन सक्ने हुन्छ । 	<ul style="list-style-type: none"> ठूलो समूहका लागि उपयुक्त हुँदैन । उच्च सहजीकरण क्षमता चाहिन्छ प्रशिक्षार्थीलाई उत्प्रेरित गर्न गाह्रो हुन्छ । 	<ul style="list-style-type: none"> ठूलो समूहबाट निष्कर्ष निकाल्न सकिदैन । सम्बन्धित विषयमा ज्ञानको आवश्यकता पर्दछ ।
संक्षिप्त प्रवचन	<ul style="list-style-type: none"> व्याख्या गर्न सजिलो । 	<ul style="list-style-type: none"> सहभागिता मूलक हुँदैन सीप सिकाउन गाह्रो हुन 	<ul style="list-style-type: none"> विषयवस्तुको परिचय दिने ।

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

सहजीकरण विधि	सवल पक्ष	कमजोर पक्ष	प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा
	ठूलो समूहका लागि उपयुक्त । धेरै विषयवस्तुलाई सीमित समयमा व्याख्या गर्न सकिने । तयारीका लागि कम समय चाहिने ।	सक्छ श्रोतालाई आलस्य गराउँदछ विपरीत अर्थ लाग्ने सम्भावना हुन्छ ।	विषयवस्तुको व्याख्या गर्ने । सान्दर्भिक प्रश्न सोध्ने । बिसन नहुने कुराहरू औल्याउने ।
प्रदर्शन (Demonstration)	अधिकतम ज्ञानेन्द्रियहरूको प्रयोग हुने हुँदा बढी प्रभावकारी हुन्छ । छिटो सिक्दछन् । अविस्मरणीय हुन्छ । निर्धारित समयभित्र सकिन्छ ।	प्रदर्शनका लागि चाहिने कुनै एक वस्तुको अभाव भएमा सम्भव हुँदैन । तालिम प्राप्त सहजकर्तानै चाहिन्छ । सहि प्रक्रिया अनुरूप सञ्चालन नभए गलत संदेश जान सक्छ ।	विषयवस्तुसँग मेल खाने हुनु पर्दछ । प्रदर्शन पूर्व तयारी गर्नुपर्दछ । प्रदर्शन सामग्रीका उपब्धता हेर्नुपर्दछ ।
शिकाई मुलक खेल	सहभागिको ध्यानाकर्षण हुन्छ । मनोरञ्जनात्मक हुन्छ । सत्र सञ्चालनमा पुनर्ताजगी आउँछ सहभागीलाई सकृय, इच्छा, रुचि र तालिम प्रति सकारात्मक धारणा अभिवृद्धि गर्न सहयोगी हुन्छ । समूह भित्र अलिखपना हराउँदछ ।	पूर्व योजना चाहिन्छ । मूल विषयवस्तुको रुचिबाट विचलित हुन सक्दछ । मूल विषय गौण हुन सक्दछ ।	विषय सान्दर्भिक हुनुपर्ने । खेल समय सापेक्ष हुनुपर्ने । पूर्व योजना चाहिन्छ । खेलमा प्रयुक्त हुने सामग्रीको उपब्धता । समूह विश्लेषण गरेर मात्र खेलाउनु पर्ने । सहभागीतामूलक भए राम्रो हुन्छ ।
व्यक्ति सहजीकरण	विशेष दृष्टि पुग्दछ । विषय सीमा पूर्व निर्धारित हुन्छ । सीप सिकाउन राम्रो हुन्छ सहभागिता जुटाउन सजिलो हुन्छ (१ जना मात्र हुन्छ) ।	सहजीकरण समय अनुपयुक्त हुन्छ । कुनै निर्दिष्ट उद्देश्यका लागि मात्र उपयोगी हुन्छ । समय सापेक्ष हुँदैन ।	नअपनाई नहुने विषयवस्तुमा बाहेक यो विधि प्रयोग नगर्नु बेस हुन्छ । एक पक्षीय हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।
अन्तरक्रियात्मक छलफल	सहजीकरणलाई राम्रो पार्दछ । प्रशिक्षार्थीलाई प्रोत्साहन मिल्दछ । प्रतिस्पर्धात्मक हुन्छ । थप जानकारी प्राप्त गर्न सकिन्छ । जोस जांगर उत्पन्न गर्न सकिन्छ ।	सञ्चालन गर्न सजिलो छैन । मूल्याङ्कन एकतर्फी हुन सक्दछ ।	विषयवस्तु दुविधाजनक हुनु हुँदैन । सहयोगी सामग्री उपलब्ध गराउनु पर्छ । मूल्याङ्कन पारदर्शी र स्वच्छ हुनु पर्दछ ।

सहजीकरण सामग्री

सहजकर्ताले सहजीकरण विधिलाई प्रभावकारी पार्न प्रयोग गरिने सहजीकरणका मुख्य मुख्य सामग्रीहरू निम्न अनुसार छन् ।

- ✓ म्यानुअल, निर्देशिका सन्दर्भ पाठ्य सामग्री
- ✓ सेतो वा कालो पाटि
- ✓ क्यामरा
- ✓ नोट बुक
- ✓ फरमेट, फ्लेक्स र पोस्टर
- ✓ फ्लीप चार्ट/चार्ट र तस्वीर
- ✓ नमुनाहरू (Model)
- ✓ अभ्यास/विषय विशेष सहजीकरण गर्न आवश्यक पर्ने औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू र
- ✓ मल्टिमिडीया प्रोजेक्टर/ल्यापटप (विद्युत सुविधा र तालिम स्थलको उपयुक्तता अनुसार)

सहजकर्ताका भूमिका

सफल सहजकर्ताले पोषण पाठशाला सञ्चालनको क्रममा निम्नानुसारको भूमिकाहरू निभाउनु पर्ने हुन्छ ।

पाठशाला सञ्चालन पुर्व

- ✓ पोषण पाठशाला सञ्चालन हुने स्थानको पहिचान ।
- ✓ पाठ्यक्रम अनुसार सहजीकरण सामग्री तयार गर्ने ।
- ✓ यातायात खर्च तथा सहभागिहरूको लागि चियापन खर्च रकम व्यवस्था गर्ने ।
- ✓ दैनिक पाठयोजना तयार गर्ने । र
- ✓ पाठयोजना अनुसारका विषय सहजीकरण गर्ने सत्र योजनाको अध्ययन गर्ने । सत्र योजना उपलब्ध नभएको अवस्थामा सो विषयको सत्रयोजना तयार गर्ने ।

पाठशाला सञ्चालन हुने दिन:

- ✓ पाठशाला हुने स्थलमा निर्धारित समयमा पुग्ने ।
- ✓ पाठशालामा लिएर जानुपर्ने सहजीकरण सामग्री लिएर जाने ।
- ✓ प्रसन्न मुद्रामा सबै सहभागिहरूलाई अभिवादन गर्ने ।
- ✓ आफ्नो उद्देश्य र विषयको उद्देश्य तथा दायरा प्रष्ट पार्ने ।
- ✓ आफ्नो कुरा सुन्न बातावरण सृजना गर्ने ।
- ✓ सहभागिहरू सबै आफूतिर केन्द्रीत छन् कि छैनन् ध्यान दिने ।
- ✓ आफूले विषयवस्तुको जानकारी दिइरहेको बेला प्रशिक्षार्थीहरूलाई एक आपसमा कुराकानी गर्न नमिल्ने वातावरण सृजना गर्ने ।
- ✓ पाठशाला बाहिरको आवाज र गतिविधिले सहभागिहरूलाई असर गरेको देखे वित्तिकै आफु रोकिएर बाहिरको आवाज र गतिविधिलाई व्यवस्थित गर्ने ।
- ✓ सहभागिहरूलाई विषयप्रति अभिरुचि जगाउने गरी सान्दर्भिक प्रश्न सोध्ने ।
- ✓ सहभागिहरूले बुझ्न नसकेको विषयलाई पुनः स्पष्ट पार्ने ।
- ✓ विषय वस्तुलाई सिलसिलेवार रूपमा प्रस्तुत गर्ने ।
- ✓ कमजोर सहभागिलाई विशेष ध्यान दिई बढि भन्दा बढि अवसर प्रदान गर्ने ।

सहजकर्ताले गर्न हुने र नहुने कुराहरू

गर्न हुने

- ✓ स्पष्ट र ठूलो आवाजमा बोल्ने
- ✓ उत्साहित हुने
- ✓ नबोल्ने वा कम बोल्ने सहभागीहरूलाई छलफलमा सहभागी गराउने ।
- ✓ कोठाको वातावरण प्रति संवेदनशील रहने ।
- ✓ मित्रवत व्यवहार गर्ने ।
- ✓ नमूना भएर प्रस्तुत हुने
- ✓ आवश्यकता अनुसार आवाजलाई परिवर्तन गर्ने ।
- ✓ सबै सहभागीलाई देख्न सक्ने गरी बस्ने व्यवस्था मिलाउने
- ✓ कार्ड प्रयोग गर्दा ठूलो र स्पष्टसँग लेख्ने
- ✓ वातावरण अनुसार परिवर्तन हुन सक्ने वा घुलमिल हुनसक्ने
- ✓ खुल्ला दिमाग राख्ने
- ✓ सहभागीहरूसँग ठिक्को दूरी बनाई राख्ने
- ✓ निष्पक्ष रहने
- ✓ सुहाउँदो पोषाक लगाउने
- ✓ स्थानीय संस्कृति र संस्कारलाई बुझ्ने
- ✓ मनोरंजन गर्ने
- ✓ समयको ख्याल राख्ने
- ✓ सहभागीले चाहेको बेलामा भेट्ने
- ✓ आवश्यक कुरा छलफल गर्ने

गर्न नहुने कुराहरू

- ✓ अशिष्ट व्यवहार
- ✓ अशिष्ट भाषाको प्रयोग
- ✓ अरुको खिसि
- ✓ एकजना सहभागीलाई मात्र मौका दिने
- ✓ तयारी नगरी आउने
- ✓ छलफलमा विषयवस्तु भन्दा बाहिर जाने
- ✓ सहभागीहरूलाई अन्यायमा पार्ने
- ✓ अष्टचारो प्रश्न सोध्ने वा प्रयोग गर्ने
- ✓ सहभागीलाई लाजमर्दो पार्ने
- ✓ वादविवाद गर्ने
- ✓ ढीलो आउने
- ✓ सहभागीलाई सानो ठान्ने
- ✓ धैर्यता गुमाउने/रिस देखाउने
- ✓ सहभागीहरूतिर नफर्किएर बोल्ने

सहभागिहरूलाई उत्प्रेरण गराउने शैली

सफल सहजकर्ताले पाठशाला सहभागिहरूलाई निरन्तर उत्प्रेरण गराइरहनु पर्दछ । सहभागिहरूलाई कसरी उत्प्रेरण गराउन सकिन्छ भन्ने बारे तल उल्लेख गरिएको छ ।

- ✓ सहभागिहरूसँग नम्रतापूर्वक बोलेर
- ✓ सहभागिहरूको रुचिलाई बुझेर
- ✓ सहभागिहरूलाई आफ्नो रमाइलो अनुभव सुनाएर
- ✓ कमजोर सहभागिहरूको हौसला बढाएर
- ✓ कमजोरी नलुकाएर
- ✓ कुरा सुन्न प्रेरित गरेर
- ✓ विषयको उद्देश्य प्रष्ट पारेर र
- ✓ सहभागिहरूको बढी भन्दा बढी सहभागिता बढाएर ।

ज्ञानेन्द्रियको प्रयोग

हाम्रा पाँच ज्ञानेन्द्रियमा कुनबाट बढी सिक्छन् भन्ने कुरा सहजकर्ताले जान्न जरुरी छ । सुनेको भन्दा देखेको कुराबाट मानिसहरूले बढी सिक्दछन्, जान्दछन् र सम्झन्छन् । त्यस्तै सुनेर भन्दा हेरेर बढी विषयवस्तुहरूको जानकारी प्राप्त गर्दछन् । मानिसले पढदा, सुन्दा, हेर्दा, बोल्दा, अभ्यास आदि गर्दा के कति सम्झन सक्दछन् भन्ने बारे एक अध्ययनको नतिजा तालिका नं. २ मा दिईएको छः

तालिका नं २ : मानिसको सम्झना शक्ति

विधि	सम्झना (प्रतिशतमा)										
	०	१०	२०	३०	४०	५०	६०	७०	८०	९०	१००
१. पढ्दा		√									
२. सुन्दा			√								
३. हेर्दा				√							
४. पढ्दा र सुन्दा						√					
५. आफैले कुनै कुरा बोल्दा वा भन्दा								√			
६. आफैले अभ्यास गर्दा										√	
७. आफैले खोजमूलक अभ्यास वा अनुसन्धानगर्दा											√

पोषण पाठशाला सहजीकरण पूर्व तयारी

पोषण पाठशालामा सही र प्रभावकारी ढंगले सहजीकरण गर्न सहजकर्ताले केही पूर्व तयारी गर्नु आवश्यक हुन्छ । यी तयारी कार्यतिन किसिमका हुन्छन् । ती हुन: पाठ्यक्रम, पाठयोजना र सत्रयोजना ।

क) पाठ्यक्रम

पोषण पाठशाला पाठ्यक्रम पोषण पाठशालामा कुन विषय कहिले गर्न उपयुक्त हुने सम्बन्धमा मार्गनिर्देशन गर्ने योजनाको अभिलेख हो । पाठशाला तयारी बैठक पश्चात पोषण पाठशाला शुरू गर्न पूर्व नै सहजकर्ताले पाठशाला सञ्चालन हुने स्थानको विशेषता र विविधतालाई मध्य नजर गरी पोषण पाठशालाको पाठ्यक्रम तर्जुमा गर्नु पर्दछ । पोषण पाठशाला पाठ्यक्रम निर्धारण गर्ने खाकाको एक नमुना अनुसूची ६ मा प्रस्तुत गरिएको छ ।

ख) पाठयोजना

पोषण पाठशाला सञ्चालन चरणमा पाठशाला सञ्चालन हुने दिन कुन कुन समयमा कुन कुन कृयाकलापहरू कसले सहजीकरण गर्ने बारे स्पष्ट झल्किने गरी तालिका नं. ३ अनुसारको दैनिक पाठ योजना तयार गरी पाठशाला सञ्चालन स्थलमा झुण्डयाउनुपर्दछ । यसको नमुना अनुसूची ५.२ मा दिइएको छ ।

तालिका नं ३: दैनिक पाठ योजना तयार गर्ने ढाँचा

पोषण पाठशालाको नाम:

मिति:

दैनिक पाठयोजना नं

समय	क्रियाकलाप	उद्देश्य	सहजीकरण विधि	आवश्यक सामग्री	जिम्मेवारी

ग) सत्रयोजना

पोषण पाठशालाको पाठ्यक्रम र पाठयोजना अनुसार गर्नु पर्ने कृयाकलापहरूको सहजीकरण गर्न सहजकर्तालाई सत्र योजनाले मार्ग निर्देशित गर्दछ । यो पुस्तिका पोषण पाठशालामा गरीनु पर्ने सत्र योजनाहरूको संग्रह हो । कुनै पनि कृयाकलापको सत्र योजनालाई परिचय, उद्देश्य, समयावधि, कहिले गर्ने, आवश्यक सामग्री, कार्यविधि, छलफलको लागि मुख्य प्रश्नहरू जस्ता उप-शिर्षकहरू दिएर तयार गर्नु पर्दछ ।

पोषण पाठशाला पाठ्य सामग्री

पाठशालाको तयारी, पाठशाला सञ्चालन (तुलनात्मक अध्ययन परिक्षण, सहयोगी अध्ययन परिक्षण र अन्य प्राविधिक कार्य) र पोषण दिवस मनाउने क्रममा विभिन्न पाठ्य सामग्री र अन्य सामग्रीहरूको आवश्यकता पर्दछ । ती आवश्यक सामग्रीहरू मध्ये मुख्य मुख्य सामग्रीहरूको सूची तालिका नं. ४ मा दिईएको छ । यस बाहेक पाठशाला सञ्चालनको क्रममा आवश्यक पर्ने अन्य सामग्रीहरू सहजकर्ताले आवश्यकता अनुसार खरिद गरी पाठशाला सञ्चालन गर्नुपर्ने हुन्छ । पाठशाला सञ्चालन गर्ने स्थानमा सवैले देख्ने गरी पाठशालाको साईनबोर्ड राख्नु पर्ने हुन्छ ।

तालिका नं ४ पाठशाला सञ्चालन गर्न आवश्यक पर्ने सामग्रीहरू

सि.नं.	सामग्रीहरूको नाम	इकाइ	संख्या
क.	सहभागीका लागि मसलन्द		
१	नोट कपी	संख्या	२५
२	क्लम	संख्या	२५
३	सिसाकलम	संख्या	२५
४	इरेजर	संख्या	२५
ख.	सत्र सञ्चालनका लागि आवश्यक सामग्रीहरू		
५	मेटा कार्ड	संख्या	१००

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

६	ब्राउन पेपर	संख्या	१००
७	बोर्ड मार्कर	संख्या	१६
८	विभिन्न रंगका परमानेन्ट मार्करहरू	संख्या	१६
९	रंगिन कलम (१२ वटा रंगिन कलम)	सेट	४
१०	मास्किङ टेप	संख्या	६
११	सेलो टेप (सानो)	संख्या	४
१२	कैंची	संख्या	१
१३	रलुस्टिक	संख्या	२
१४	फोटोकपी पेपर	पेज	१००
१५	कार्डबोर्ड पेपर	पेज	५
१६	स्टिचिङ मेसिन र त्यसको पीन	संख्या	१
१७	सानो साईजको क्याल्कुलेटर	संख्या	१
१८	नेपाली फायल	संख्या	१०
१९	फेभिकल (सानो)	प्याक	१
२०	थम्पिन	वट्टा	१
२१	स्केल	संख्या	२
२२	पाठशाला अभिलेख रजिष्टर	संख्या	२
२३	पाठशाला हाजिरी रजिष्टर	संख्या	१
२४	तुलनात्मक अध्ययन सम्बन्धी सामान्य जानकारी फ्लेक्स	संख्या	१
२५	पोषण पर्यावरणीय प्रणाली विश्लेषण फ्लेक्स	संख्या	५
२६	स्थानीय स्तरमा पाईने खाद्यान्नहरू		
२७	उचाई वा लम्बाई मापन बोर्ड	संख्या	१
२८	तौल नाप्ने स्केल	संख्या	१
२९	पाखुरा नाप्ने फित्ता (बच्चाको)	संख्या	१०
३०	उचाइ अनुसारको तौल/उमेर अनुसार उचाई निकाल्ने तालिका	संख्या	१
३१	कुपोषणको चक्रचित्र	संख्या	१
३२	कुपोषित बच्चाहरूको चित्र	संख्या	१/१
३३	१००० दिनको चार्ट	संख्या	१
३४	माछाको चित्र	संख्या	६
३५	उ.प.मा.वा.प्र.स.स. खाली तथा भरेको चार्ट	संख्या	१/१

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

३६	खोप तालिका	संख्या	१
ग	भाडाकुडाहरु		
३७	मापन गर्ने सिसाको गिलास वाकचौरा	संख्या	४
३८	प्लाष्टिकको थैली	संख्या	३६
३९	तथ्याङ्क सङ्कलन फाराम	संख्या	८

पाठशाला अनुगमन तथा सुपरीवेक्षण

पोषण पाठशाला अनुगमन तथा सुपरीवेक्षण योजना

पोषण पाठशाला सञ्चालनका लागि तय गरिएको तालिका अनुसार पाठशाला सञ्चालनको अवस्था बुझ्न, पाठशालाको मूल्य र मान्यता अनुसार गुणस्तरीयतालाई कायम राख्दै सञ्चालन भए नभएको सुनिश्चित गर्नका लागि नियमित अनुगमन, सुपरीवेक्षण तथा पृष्ठपोषण गर्ने तालिका नं. ५ तयार गरिएको हो ।

तालिका ५: पोषण पाठशाला अनुगमन तथा सुपरीवेक्षण योजना

अनुगमनकर्ता	पाठशाला सञ्चालन अवस्थाहरु			कैफियत
	तयारी बैठक	पाठशाला सञ्चालन	पोषण दिवस	
सम्बन्धित वडाको स्वास्थ्य संस्थाको प्रतिनिधि	√	√	√	आफ्नो कार्य क्षेत्रका प्रत्येक पोषण पाठशालामा न्यूनतम तीन पटक
सम्बन्धित गाँउपालिकाको सामाजिक विकास/स्वास्थ्य शाखाको स्वास्थ्य विषय हेर्ने प्रतिनिधि	√	√	√	त्यस गाउँ पालिका संचालित प्रत्येक पोषण पाठशालामा न्यूनतम तीन पटक : तेश्रो तयारी बैठक सञ्चालन (१. वृद्धि विकास पात्रो तयारी/अध्ययन परिक्षण डिजाईन गर्दा २)पाठशाला सञ्चालन अवस्था र ३. पोषण दिवसको दिन ।
जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयका प्रमुख/पोषण सम्पर्क व्यक्ति		√	√	जिल्लामा संचालित छनौट गरिएका केही पोषण पाठशालाहरुमा न्यूनतम एक पटक । (पोषण दिवसमा अनिवार्य सहभागी हुनु पर्ने)
आयोजना व्यवस्थापन इकाई/आयोजना क्लष्टर ईकाईका कर्मचारी/पोषणविद् तथा प्रादेशिक सरकार, सामाजिक विकास मन्त्रालय	√	√	√	त्यस क्षेत्रमा संचालित केही छनौट गरिएका पोषण पाठशालामा न्यूनतम एक पटक

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

अनुगमनकर्ता	पाठशाला सञ्चालन अवस्थाहरू			कैफियत
	तयारी बैठक	पाठशाला सञ्चालन	पोषण दिवस	
आयोजना क्लष्टर ईकाई तथा एफएओ प्राविधिक सहायता केन्द्रिय टोली FAO TA central official	√	√	√	आयोजना संचालित ४-५ जिल्लाहरूमा संचालित केही छनौट गरिएका पोषण पाठशालाहरूमा न्यूनतम एक पटक
जिल्ला स्थित सेवा प्रदायक संस्था	√	√	√	गाउँपालिकामा संचालित पोषण पाठशालामा नियमित उपस्थित भई सल्लाह सुझाव प्रदान गर्ने
आयोजनाका पोषण सम्बद्ध व्यक्ति	√	√	√	

पोषण पाठशाला अनुगमन प्रतिवेदन

अनुगमनकर्ताले पोषण पाठशाला अनुगमन गर्दा अनुसूची ३ अनुसार अनुगमन चेकलिष्ट फारम भरी आयोजना क्लष्टर एकाई मार्फत आयोजना व्यवस्थापन कार्यालयलाई र एक प्रति सम्बन्धित निकायमा बुझाउनु पर्ने हुन्छ ।

पाठशाला अभिलेख

प्रत्येक पोषण पाठशालामा दुई (२) वटा रजिस्टरहरूको व्यवस्था गर्नु पर्दछ । यी रजिस्टरहरूलाई पाठशाला स्थल मै सुरक्षित राख्ने व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ । एउटा रजिस्टरमा पाठशालामा सञ्चालन भएका दैनिक कृयाकलापहरूको अभिलेख राख्नु पर्ने हुन्छ । यस रजिस्टरमा पाठशाला सञ्चालन भएको दिनको सहभागीहरू, मुख्य सहजकर्ता, सहायक सहजकर्ता, विषय विशेष सहजीकरण गर्ने सहजकर्ता र अन्य आगन्तुकको उपस्थिती सम्बन्धी विवरण राख्नु पर्दछ । त्यस्तै गरि सेसन प्लान (session plan) बाट आएका निश्कर्ष र त्यसको निर्णय कार्यान्वयनको अवस्था, पोषण दिवसको दिनमा दिनको उपस्थिती र कार्यक्रमको अभिलेख पनि यसै रजिस्टरमा लेख्ने गर्नु पर्दछ । अर्को रजिस्टरमा आगन्तुक तथा अनुगमनकर्ताबाट प्राप्त भएका राय सुझाव तथा प्रतिक्रिया राख्नु पर्ने हुन्छ । पाठशालामा तयार गरीएका सामग्रीहरू वा अध्ययनमा प्रयोग गरिएका पोस्टरहरू अनिवार्यरूपमा पाठशाला स्थलमै सुरक्षित राख्ने व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ । यस्ता सामग्रीहरू सम्भव भएसम्म पाठशाला सञ्चालन गर्ने हलको भित्ताहरूमा टास्ने व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ ।

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रथम चेकलिष्ट

पोषण पाठशाला सञ्चालन गर्ने मुख्य सहजकर्ताले पोषण पाठशाला स्थापना भए लगत्तै अनुसूची ४ मा उल्लेखित चेकलिष्ट अनुसारको विवरण भरेर सम्बन्धित आयोजना क्लष्टर ईकाई कार्यालयमा बुझाउनु पर्ने हुन्छ ।

पोषण पाठशालाको प्रतिवेदन फारम

आयोजना व्यवस्थापन सूचना पद्धति (Project Management Information System-PMIS)मा पोषण पाठशालाका प्रगति स्थिती पनि राखिने व्यवस्था छ । त्यसकारण यस पुस्तिकाको अनुसूची ५ मा दिईएको फारम अनुसार तथ्याङ्क भरी आयोजनाको प्रगति प्रतिवेदन (Progress Report) पेश गर्ने नियमित प्रक्रिया अनुसार नै भरेर सम्बन्धित क्लष्टर कार्यालयमा बुझाउनु पर्ने हुन्छ ।

आकस्मिक कृयाकलाप

पाठशाला सञ्चालनका अवधिमा केहि अकस्मिक अवस्थामा सहजकर्ता वा नजिकको प्राविधिकलाई सूचना गरी उपसमुह/समुहका सदस्यहरूको आकस्मिक बैठक बस्ने व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ । आकस्मिक बैठकमा समस्याको कारणहरूका बारेमा छलफल गरी योजना क्लष्टर ईकाईको सल्लाह अनुसार व्यवस्थापकीय उपाय अवलम्बन गर्नु पर्दछ ।

खण्ड १: पोषण पाठशालाको प्रारम्भ

पोषण पाठशाला सञ्चालन गर्नु भन्दा पहिले गरिएका तयारी र गृहकार्यहरूले पोषण पाठशालाको सफलता निर्धारण गर्दछ । तसर्थ, पोषण पाठशालाको सन्दर्भमा पूर्व तयारी एवं विभिन्न तयारी बैठकहरूको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ । पोषण पाठशाला स्थापना गर्नु भन्दा पहिले कार्यक्रम सञ्चालन हुने क्षेत्रका सरोकारवालाहरूको संलग्नतामा तीनवटा तयारी बैठकहरू सम्पन्न गर्नु पर्दछ । यस किसिमको पहिलो तयारी बैठक सो क्षेत्रका सम्बन्धित सरोकारवालाहरूको संलग्नतामा गर्नु पर्दछ भने दोश्रो र तेस्रो तयारी बैठक पाठशालामा सहभागी हुने आमाहरूको संलग्नतामा गरिन्छ । तयारी बैठकको समयमा कार्यक्रमको उद्देश्य माथि प्रकाश पार्नुका साथै पोषण पाठशालामा प्रयोग गरिने विधिहरूका सम्बन्धमा जानकारी दिनु पर्दछ । त्यसैगरी सहभागी आमा, सहजकर्ता र सम्बन्धित सरोकारवालाहरूको भूमिका र जिम्मेवारी बोध गराउने कार्य पनि तयारी बैठककै अभिन्न अंगको रूपमा रहेको हुन्छ । पोषण पाठशालाको प्रभावकारी सञ्चालनका लागि सहभागी आमा तथा सम्बन्धित सरोकारवालाहरूको संलग्नता र सहयोग अत्यावश्यक रहन्छ त्यस्तो सहयोगको प्रतिबद्धता तयारी बैठककै क्रममा प्राप्त गर्ने कोशिस गर्नु पर्दछ ।

पोषण पाठशाला सञ्चालन गर्ने स्थानको छनौट, सहभागी आमाहरूको छनौट, समूह गठन, उपसमूह विभाजन र टोलि नेता चयन, अपेक्षा संझलन, मौषमी पात्रोको तयारी, लैंगिक भूमिका विश्लेषण, सामाजिक समावेशिकरण तालिका तयारी, आधारभूत विवरण संझलन जस्ता विविध कृयाकलापहरू तयारी बैठककै क्रममा सम्पन्न गरिन्छ । त्यसैगरी पाठशाला सञ्चालन गर्नका लागि पोषण कक्षा सञ्चालन हुने दिन, समय र स्थलको छनौट, नीति नियम निर्धारण गर्ने कार्यहरू पनि तयारी बैठकसंग गाँसिएका हुन्छन् । तयारी बैठकमै आमाहरूको आवश्यकता वा अपेक्षा पहिचान, गर्भवति आमा, सुत्केरी आमा र समुदायको खानपान तथा बानी व्यहोराको पहिचान समेत गर्नु पर्दछ । त्यसैले तयारी बैठकहरू जति सहभागितामूलक र प्रभावकारिरूपमा सञ्चालन गर्न सकियो त्यति नै पोषण पाठशाला सफलतापूर्वक सञ्चालन गर्न सकिने आशा गर्न सकिन्छ ।

आम भेलाको रूपमा सञ्चालन हुने प्रथम तयारी बैठक भन्दा पहिले सम्बन्धित सरोकारवालाहरूको सहभागिता सुनिश्चित गर्नका लागि केही पूर्व तयारीका कृयाकलापहरू आवश्यक पर्दछ । सर्व प्रथम, उपलब्ध सूचना तथा तथ्याङ्कको आधारमा आयोजनाको कार्यक्षेत्र भित्र कुन कुन ठाँउमा पोषण पाठशाला सञ्चालन हुन सक्दछन् भन्ने सम्भावनाको खोजि गर्नु पर्दछ । आवश्यक ठानिएमा त्यस्ता सम्भावित क्षेत्रहरूको स्थलगत अवलोकन समेत गरी पाठशाला सञ्चालन हुने क्षेत्र यकिन गर्नु पर्दछ । त्यसपछि सो क्षेत्रमा आमभेला सञ्चालन हुने मिति, समय र स्थान निर्धारण गरी सम्बन्धित सरोकारवाला निकाय, स्थानिय बुद्धिजिवी, नागरिक समाजका अगुवा, आमाहरू तथा अन्य सहभागीहरूलाई पूर्व सूचना दिई सहभागिताका लागि आमन्त्रण गर्नु पर्दछ । आमभेलाको पूर्व तयारी स्वरूप तयारी बैठकको वेला सहभागीहरूलाई दिने खाजा तथा अन्य सामग्रीको व्यवस्थापन एवं कार्यक्रमको समय तालिका र कार्यसूची समेत तयार गर्नु पर्दछ ।

सत्र योजना : तयारी बैठक

परिचय:

पोषण पाठशाला सञ्चालन गर्नु पूर्व तीनवटा तयारी बैठक आयोजना गरी पाठशाला सञ्चालनका लागि आवश्यक सबै तयारीहरू पुरा गर्नुपर्ने हुन्छ । प्रत्येक बैठकको उद्देश्य, सहभागीहरू, आवश्यक सामग्रीहरू र सञ्चालनको विधि तल दिइएको छ ।

पहिलो तयारी बैठक

उद्देश्य:

यस बैठक पश्चात सहभागीहरूले निम्न कुराहरू गर्न सक्षम हुने छन्:

१. खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना बारे जानकारी प्राप्त गर्ने छन् ।
२. पोषण पाठशाला कार्यक्रमको बारे प्रारम्भिक जानकारी प्राप्त गर्ने छन् ।
३. पोषण पाठशाला सञ्चालनका लागि सरोकारवालाहरूको प्रतिबद्धता र सहयोग पाउनेछन् ।
४. स्थानीय स्तरमा उपलब्ध खाद्यान्नको पहिचान र त्यसको परिवारका सदस्यहरूमा पहुँच र उपभोग बारे विश्लेषण गर्न ।
५. स्थानीय स्तरमा रहेको खाना सम्बन्धी आनीबानी र अन्धविश्वास वा समस्या खोतल्न ।

सहभागी:

- ✓ समुदायका सबै प्रजनन उमेर समुहका आमाहरू (विशेषत गर्भवति र सुत्केरी आमाहरू), स्थानीय समाजसेवी, राजनैतिक दलका प्रतिनिधि, स्थानीय संघसंस्थाहरू (सरकारी/ गैसस) का प्रतिनिधि, वडा तथा पालिका / नगरपालिका कार्यालयका प्रतिनिधि, सहजकर्ताहरू आदि ।
- ✓ सहभागी संख्या: ४० देखि ५० जना ।

कहिले गर्ने: सो आमा समूहमा पोषण पाठशाला सञ्चालन गर्ने कुरा पक्का भएपछि र अन्य बैठकहरू भन्दा अघि ।

समयावधि: एक दिन (करिब ४ घण्टा) ।

आवश्यक सामग्री: ब्राउन पेपर, मार्कर, मास्किङ टेप, मेटाकार्ड र रजिष्टर ।

कार्यविधि:

१. कार्यक्रमलाई औपचारिक र प्राविधिक गरी दुई सत्रमा विभाजन गर्ने;
२. तल दिइएको कार्य तालिका अनुसार उद्घाटन सत्रको औपचारिक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।

तालिका ६: उद्घाटन सत्रको कार्यसूची

समय	क्रियाकलाप	जिम्मेवारी
	सहभागी दर्ता	
	आशन ग्रहण	
	अध्यक्षता (महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाबाट)	
	प्रमुख अतिथी	
	अतिथी	

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

समय	क्रियाकलाप	जिम्मेवारी
	अन्य सहभागीहरू	
	खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना बारे जानकारी पोषण पाठशाला कार्यक्रम, यसको उद्देश्य र सञ्चालन प्रक्रियाबारे जानकारी	कार्यालय प्रमुख/सहजकर्ता/ आयोजनाका पोषण अधिकृत
	सरोकारवालाहरूको भूमिका र जिम्मेवारी प्रष्ट्याउने	कार्यालय प्रमुख/सहजकर्ता/ आयोजनाका पोषण अधिकृत
	मन्तव्य सहित कार्यक्रममा सहयोगको प्रतिबद्धता	
	१.	
	२.	
	३.	
	कार्यक्रममा सहयोगको प्रतिबद्धता सहितको माईन्युटिंग	
	अध्यक्षको मन्तव्य सहित उद्घाटन सत्र समापन	

३. उद्घाटन सत्रको औपचारिक कार्यक्रम पश्चात प्राविधिक सत्र सञ्चालन गर्ने

- ✓ स्थानीय श्रोत साधनको नक्शा तयार गर्ने ।
- ✓ स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खाद्यान्नहरूको सुचि तयार पार्ने ।
- ✓ खाद्यान्नको उपलब्धता वा पहुँच र उपभोगमा समुदायका चलनहरू ।
- ✓ स्थानीय स्तरमा पाईने अन्य खाने कुराहरू ।
- ✓ स्थानीय समुदायमा खाना सम्बन्धी आनीबानीहरू के कस्ता रहेका छन् ।
- ✓ खाना सम्बन्धी समुदायमा रहेको अन्धविश्वासहरू वा समस्याहरू ।

कार्यविधिहरू

स्थानीय स्तरमा उपलब्ध खाद्यान्नको पहिचान र त्यसको परिवारका सदस्यहरूमा पहुँच र उपभोगको विश्लेषण

- ✓ सर्वप्रथम स्थानीय श्रोत साधनको नक्शांकन गर्न सहभागीहरूलाई गोलो घेरामा बस्न लगाई एक जना व्यक्ति जसले गाँउको बारेमा राम्रो जानकारी राख्दछ सो व्यक्तिलाई यसका लागि नेतृत्व गर्न लगाउने ताकि उहाँले स्थानीय स्तरमा रहेको साधन र श्रोतहरूको राम्रोसँग अरू सहभागीहरूसँग छलफल गर्दै पहिचान गर्न मद्दत मिल्ने । यसै बीचमा सहजकर्ताले पनि आवश्यकतानुसार बीच बीचमा सहयोग गर्ने ।
- ✓ खाद्यान्नमा जानकार व्यक्तिलाई स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने र स्थानीय तहमा पाउने अन्य खाद्यान्नको सुचि बनाउने कार्यलाई नेतृत्व गर्न लगाई समुह छलफलबाट खाद्यान्नको सुचि तयार पार्ने ।
- ✓ यसरी स्थानीय स्तरमा पाईने खाद्यान्नको सुचि तयार भए पछि ती खाद्यान्नमा परिवारमा कसको कसको पहुँच हुने र कसले खान पाउने गरेका छन् ? भनेर सानो समुहहरू बनाई छलफल गरि सामाजिक चलन र प्रथा उजागर गर्ने ।

स्थानीय स्तरमा खाना सम्बन्धी आनीबानी र अन्धविश्वासहरू

यसका लागि ३ फरक समुहहरू जस्तै: २० वर्ष मुनिका गर्भवति तथा सुत्केरी आमाहरू, २० वर्ष भन्दा माथिका आमाहरू र पुरुषहरूको समुह बनाई स्थानीय स्तरमा रहेका खाना सम्बन्धी विश्वास, अन्धविश्वास, आनीबानी, प्रचलन, मुख्य मान्यता के के रहेका छन् ती कुराहरू खोतल्न लगाउने ।

- ✓ यसरी ती समुहले छलफलबाट निकालेका कुराहरू ठुलो समुहमा प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- ✓ यी तीन समुहले प्रस्तुत गरी सके पछि तीनै समुहले पहिचान गरेका साझा आनीबानी, विश्वास र अन्धविश्वास पहिचान गर्न सकिन्छ ।
- ✓ साथै महिला पुरुष तथा नयाँ पुस्ता र पुराना पुस्तामा पनि यस सम्बन्धी बुझाई फरक हुन सक्छ । ती फरक बुझाई पनि यस समुह कार्यबाट पहिचान गर्न सकिन्छ ।

४. अन्तमा दोश्रो तयारी बैठकको मिति, समय र स्थान निर्धारण गर्ने ।

५. दोश्रो तयारी बैठकमा करिब ३० - ४० जना आमाहरूलाई सहभागिताका लागि अनुरोध गर्दै बैठक समापन गर्ने ।

६. बैठकको प्रतिवेदन तयार गर्ने ।

दोस्रो तयारी बैठक

उद्देश्य:

यस बैठक पश्चात सहभागीहरूले निम्न कार्यहरू सम्पादन गर्नेछन्:

१. लैंगिक भूमिका तथा सामाजिक समावेशीकरण विश्लेषण गर्न ।
२. पोषण पाठशालाका लागि उपयुक्त सहभागि छनौट ।
३. पोषण पाठशाला सञ्चालनका निति नियम निर्धारण तथा अपेक्षा सङ्कलन । र
४. पोषण पाठशाला सञ्चालन स्थान, समय र दिन निर्धारण र पोषण सम्बन्धित कृषि Nutrition Sensitive Agriculture पहिचान गर्न

बिषयवस्तु:

- ✓ लैंगिक भूमिका तथा सामाजिक समावेशीकरण तालिका तयारी र विश्लेषण ।
- ✓ सहभागीहरू छनौटको मापदण्ड निर्धारण ।
- ✓ समूह गठन र टोलिनेता चयन र कार्य विभाजन र कार्यक्रम कार्यान्वयनमा प्रतिबद्धता ।
- ✓ पोषण पाठशालाका नीति-नियम तर्जुमा र अपेक्षा सङ्कलन ।
- ✓ सहभागीहरूसँग सम्बन्धित आधारभूत विवरण सङ्कलन ।
- ✓ पोषण पाठशाला सञ्चालन स्थान, समय र दिन निर्धारण ।

सहभागीहरू: ३०-४० जना आमाहरू, पोषण पाठशालाको सहजकर्ता ।

कहिले गर्ने: पोषण पाठशाला शुरु हुनुअघि पहिलो बैठक पछि ।

समयावधि: एक दिन (५ घण्टा) ।

आवश्यक सामग्री: ब्राउन पेपर, मार्कर, मास्किङ टेप, मेटाकार्ड र आधारभूत तथ्याङ्क फर्मेट ।

कार्यविधि: तल उल्लेखित विषयमा समुह छलफलबाट सबै कुराको टुङ्गो लगाउने

- ✓ लैङ्गिक भूमिका विश्लेषण अभ्यास ।
- ✓ सामाजिक समावेशीकरण विश्लेषण अभ्यास ।
- ✓ समुहद्वारा सहमति जनाइएका आधारमा सहभागी छनौट ।
- ✓ सहभागीहरूको आधारभूत विवरण संकलन फारम ।
- ✓ सहभागीहरूको अपेक्षा संकलन ।
- ✓ पोषण पाठशाला सुचारु रूपले सञ्चालन गर्न सामुहिक छलफलबाट नीति नियम निर्धारण ।
- ✓ समूह गठन तथा टोली नेताको छनौट ।
- ✓ समुहिक छलफलबाट पोषण कक्षा सञ्चालन हुने स्थान, समय र दिन पहिचान ।
- ✓ आगामि बैठकको मिति समय र स्थान निर्धारण ।

तेस्रो तयारी बैठकका लागि सबैलाई जानकारी गराउदै दोस्रो बैठकको समापन गर्ने
बैठकमा भएका निर्णयको माईन्युटिंग गर्ने

तेस्रो तयारी बैठक

उद्देश्यहरू: यस बैठक पश्चात सहभागीहरू

१. समुदायको पोषण अवस्था विश्लेषण गर्ने सामान्य आधारहरू पहिचान गर्न सक्नेछन् ।
२. पोषण अवस्था विश्लेषण गर्ने फाराम तयार पार्न सक्नेछन् ।
३. पोषण पाठशाला सञ्चालनका लागि आवश्यक सामग्रीहरू तयारी गर्न सक्नेछन् ।

विषयवस्तु:

- ✓ समुदायको पोषण अवस्था विश्लेषण ।
- ✓ पोषण अवस्था विश्लेषण गर्ने फारामको तयारी ।
- ✓ पाठशालाको लागि आवश्यक सामग्रीहरू ।

सहभागीहरू: २५ जना पाठशालाका लागि छानिएका सहभागी आमाहरू र पाठशाला सहजकर्ता

कहिले गर्ने : तेस्रो तयारी बैठकमा

समयावधि : एक दिन (४.५ घण्टा)

आवश्यक सामग्री : कागज, ब्राउन पेपर, मास्किङ टेप, मार्कर, मेटाकार्ड र आवश्यक फाराम ।

कार्यविधि :

- ✓ समुदाय स्तरको पोषण अवस्था विश्लेषण गर्ने पोषणका सुचकहरू के के हुन सक्छन् छलफल गर्ने ।
- ✓ सुचकहरू पहिचान भईसकेपछि कस्ता सुचक तुलनात्मक र सहयोगी परीक्षणमा गर्ने भनेर छलफल गर्ने ।
- ✓ परीक्षणहरूमा सहमति भईसकेपछि ती सुचक राखेर फाराम तयार पार्ने र त्यसलाई कसरी प्रयोग गर्ने छलफल तथा अभ्यास गर्ने ।
- ✓ पोषण अवस्था विश्लेषण फारमको बारेमा स्पष्ट भई सकेपछि सहभागीहरू आवश्यक सुचनाहरू संकलन गर्न गर्भवति महिला, सुत्केरी आमा तथा बालबालिकालाई भेट्ने छलफल गर्ने तथा सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्था वा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूबाट लिन सक्नेछन् ।

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

- ✓ पोषण पाठशाला सञ्चालन गर्दा आवश्यक पर्ने स्थानीय सामग्रीहरूको के के हुन र त्यसलाई कसरी व्यवस्था गर्न सकिन्छ भनेर सहजकर्ताले सहभागीहरूसँग छलफल गर्ने ।
- ✓ पोषण पाठशाला सञ्चालनको लागि सहजकर्ताले पहिलो दिनको प्राविधिक पाठयोजना तयार गर्ने ।

आधारभूत अध्ययन परीक्षण अर्थात् तुलनात्मक अध्ययन र सहयोगी परीक्षणहरू के के विषयमा गर्नु पर्ने होला सो कुरा तेस्रो तयारी बैठकमा छलफल र एक प्रकारको निश्कर्षमा पुग्नु पर्ने हो कि ? हो भने यहाँ अलिकति राख्नु पर्ला ।

तयारी बैठक १	तयारी बैठक २	तयारी बैठक ३
<ul style="list-style-type: none"> • अभिवादन तथा स्वागत, रजिष्टरमा सहभागीहरूको उपस्थिति • खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना बारे परिचय / जानकारी • खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार पोषण पाठशाला र यसको सञ्चालन प्रक्रिया बारे जानकारी • सरोकारवाला स्थानीय निकायहरूको भूमिका तथा जिम्मेवारी बारे छोटो परिचय तथा प्रतिवद्धता • स्थानीय श्रोत साधन नक्साङ्कन • वर्तमान महिला, बालबालिकाको पोषण अवस्था बारेमा विश्लेषण • दिनभरीको कार्यक्रमको संक्षेपीकरण • दोश्रो बैठकको मिति निर्धारण 	<ul style="list-style-type: none"> • अभिवादन तथा स्वागत, रजिष्टरमा सहभागीहरूको उपस्थिति • लैङ्गिक विश्लेषण तालिका तयारी • सामाजिक समावेशीकरण विश्लेषण तालिका तयारी • पाठशालाका लागि सहभागीआमाहरूको छनौट • अपेक्षा स्तरीकरण (यस आयोजनाबाट प्राप्त हुन सक्ने सहयोगहरू र हुन नसक्ने कुराहरू) • पाठशालाको नामाकरण • उप-समूह विभाजन र नामाकरण • पाठशाला सञ्चालनका लागि नीति नियम निर्धारण • पाठशाला सञ्चालन हुने दिन र समय निर्धारण • परीक्षण सञ्चालन गर्ने ठाउँ र अध्ययन स्थलको छनौट • खानपानका आनीबानी विश्लेषण (पोषण अभ्यास) • दिनभरीको कार्यक्रमको संक्षेपीकरण • तेस्रो तयारी बैठकको मिति निर्धारण 	<ul style="list-style-type: none"> • अभिवादन तथा स्वागत, रजिष्टरमा सहभागीहरूको उपस्थिति • समुदायको पोषण अवस्था विश्लेषण • पोषण पाठशालाका लागि आवश्यक स्थानीय सामग्रीहरूको बारेमा छलफल र त्यसको व्यवस्थापन • पाठशाला सञ्चालन मिति तथा पाठ्यक्रम निर्धारण • दिनभरीको कार्यक्रमको संक्षेपीकरण

सत्रयोजना: लैङ्गिक भूमिका विश्लेषण

परिचय:

नेपालको परिवेशमा साना बालबालिका तथा परिवारको समग्र पोषण तथा स्वास्थ्यमा आमाहरूको भूमिका तथा सक्रियता र संलग्नता तुलनात्मक रूपमा अरु भन्दा बढी छ तर उनीहरू निर्णय लिने प्रक्रिया, पोषणका बारेमा जानकारी, तालिम तथा अन्य अवसरहरूबाट वञ्चित छन् । तसर्थ यो अभ्यासले परिवारको पोषण तथा स्वास्थ्य र अन्य कुन कुन भूमिकामा आमाहरू संलग्न छन् सो को विश्लेषण गर्न सघाउनुका साथै पोषण पाठशालामा सहभागी हुन पनि उत्प्रेरणा प्रदान गर्दछ । महिला तथा आमाहरू घर परिवारको काममा धेरै समय व्यतित गर्नाले वास्तवमा उनीहरू परिवारको पोषणका लागि आवश्यक समय दिन नसकेको धेरै उदाहरणहरू सुन्न पाइन्छ । ग्रामीण भेकका आमाहरू समयको अभावले आफ्ना बालबालिकालाई समयमा पोषिलो खानेकुरा खानदिन नसकेको धेरै घटना अध्ययनहरू सुन्न पाइन्छ । त्यसैले घरको काममा पुरुषको भूमिका बढाउन सके आमाहरूले पनि आफ्ना बालबालिका तथा परिवारको पोषणमा अझै बढी योगदान दिन सक्नेछन् । यो लैङ्गिक भूमिका विश्लेषणले पोषण सहजकर्तालाई पोषण पाठशालालाई अझै प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन गर्न मद्दत पुग्दछ ।

उद्देश्य: यो सत्र पछि सहभागीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

१. लैङ्गिक भूमिका विश्लेषण गर्न ।
२. पोषण पाठशालालाई प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन गर्न पुरुषको भूमिका अवगत गराउन र उनीहरूलाई काममा साझेदारी गर्न उत्प्रेरित गर्न सफल गराउन ।

कहिले गर्ने: दोस्रो तयारी बैठकमा (सहभागी छनौट अगाडि) ।

समयावधि: एक घण्टा ।

आवश्यक सामग्री: ब्राउन पेपर, मार्कर, मास्किङ टेप, स्केल र रंगिन कलम ।

कार्यविधि:

क्रियाकलाप: लैङ्गिक भूमिका विश्लेषण

- ✓ लैङ्गिक भूमिका भन्नाले घर, परिवार तथा समुदायमा महिला तथा पुरुषले गर्ने कार्य वा काम भन्ने बुझिन्छ । हाम्रो समुदाय, संस्कार र परम्पराले महिला र पुरुषलाई के काम गर्ने र के काम नगर्ने भन्ने भूमिका दिएको हुन्छ तर त्योभन्दा बढी कतिपय पुरुषहरू अलिबढी टाढोबाटो बनेर घरायसी र कृषिकर्महरूको अधिकांश कार्यबोझ महिलालाई थुपार्ने गरेको पनि पाइन्छ । तिनै कुराहरूको लेखाजोखा गर्ने काम नै लैङ्गिक भूमिका विश्लेषण हो । यसमा साना बालबालिका, गर्भवति महिला र सुत्केरी आमा तथा समग्र परिवारको पोषणका लागि घरमा पुरुष तथा महिलाले गर्ने काम पनि पर्दछन् ।
- ✓ यस कार्यका लागि सहभागिहरूलाई सानो सानो समुह बनाएर छलफल गर्ने । समुदायमा धेरै जातजाति छन् भने जातिगत समुह बनाई महिला पुरुषको भूमिका बारेमा छलफल गराउने । यसले समुदाय अनुसार महिला, पुरुषको भूमिका फरक देख्न सकिन्छ र एकले अर्काको राम्रो कुरा सिक्न र दैनिक जीवनमा अपनाउन प्रोत्साहन गर्न पनि सहयोग गर्दछ ।
- ✓ यदि सहभागिहरू सबै एकै जातका छन् भने पनि तीन चार समुह बनाएर लैङ्गिक भूमिका विश्लेषण गर्न लगाउने यसबाट छलफलमा सहभागिहरूको कुरा मिल्दाजुल्दा छन् कि छैन हेर्न सकिन्छ ।

- ✓ यसबाट महिलाहरू दिनमा कति समय र पुरुषहरू कति समय काम गर्ने रहेछन् सो कुरा विश्लेषण गर्न सकिन्छ । यसले सहभागिहरूलाई विशेषत पुरुषहरूलाई महिलाहरू कसरी सामाजिक भूमिका धेरै समय खर्चिनु भएको छ भन्ने कुराहरूको महसुस गराउने गर्दछ ।
- ✓ यसरी छलफल गर्दा छलफलमा आएका कुराहरूलाई टिपोट गर्ने ताकि पछिल्लो सत्रमा कुन महिलाको भूमिकामा पुरुषहरूले कसरी सहयोग गर्न सक्छन् भन्ने कुरामा छलफल गर्न सजिलो होस् ।
- ✓ पोषण पाठशाला मुख्य रूपमा सुनौलो १००० दिनका आमाहरूलाई लक्षित गरि तयार पारिएको हो । उहाँहरूको सक्रिय सहभागिता विना पोषण पाठशाला सञ्चालन गर्न सकिदैन । तसर्थ यी मुख्य लक्षित समुहहरूको सहभागिता लागि घरका पुरुष तथा समुदायले के के भूमिका वा कार्य गर्न आवश्यक छ ती कुराहरू छलफल गरेर समस्या समाधानका लागि उपायहरू निकाल्ने । उपायहरू कार्यान्वयनका लागि कसको भूमिका र सहयोग के हुने सबै कुरा प्रष्ट हुनु पर्दछ ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू (सहजकतले यी बाहेकका पनि प्रश्न गरेर आवश्यक सुचना सङ्कलन गर्न मद्दत गर्न सक्नु हुने छ)

- ✓ यो अभ्यास पोषण पाठशालामा सञ्चालन गर्न किन आवश्यक छ त ?
- ✓ कस्तो अवस्था/समाजमा यो अभ्यासको उपयोगिता बढी हुन्छ ?
- ✓ यो अभ्यासले क—कसलाई निर्णय लिन उत्प्रेरणा प्रदान गर्दछ ?
- ✓ लैङ्गिक भूमिका विश्लेषण कहिले गर्नु पर्छ ?

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

फारम नं.१: लैङ्गिक भूमिका विश्लेषण तालिका

औसत घरघुरीको दैनिक कार्य बोझ				
सिजन			स्थानमा प्रमुख पेशा	
स्थान:			गाउँपालिका:	वडा:
क्र.सं.	मुख्य मुख्य कार्य	पुरुषको	महिलाको	कैफियत
१	उठ्ने समय			
२				
३				
४				
५				
६				
७				
८				
९				
१०				
११				
१२				
१३				
१४	सुत्ने समय			
जम्मा				

मिति

स्थान

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

क्र.सं.	दैनिक घरायसी कार्यहरू	जम्मा	लैङ्गिक विक्षेपण	
			महिला (%)	पुरुष (%)
१		१००%		
२		१००%		
३		१००%		
४		१००%		
५		१००%		
६		१००%		
७		१००%		
८		१००%		
९		१००%		
१०		१००%		
११		१००%		
१२		१००%		
१३		१००%		
१४		१००%		
१५		१००%		
१६		१००%		
१७		१००%		
१८		१००%		
१९		१००%		
२०		१००%		

द्रष्टव्यःसम्पूर्ण प्रक्रियामा महिला सहभागीलाई सहजीकरण गर्नुपर्दछ । पोषण पाठशालाको यो प्रारम्भिक चरण भएकाले केही महिलाहरू कतिपय ठाउँमा पुरुषसँग समूह अभ्यासमा सहभागी हुन हिचकिचाउन सक्छन् । यस्तो अवस्थामा महिलामात्र सहभागी भएको उपसमूह पनि बनाउन सकिन्छ । निरक्षर महिलाहरूलाई राम्रोसँग बुझाउनका लागि बढी मात्रामा चित्रात्मक क्रियाकलापहरू उपयोगी हुन सक्छन् ।

बक्स १: सहभागि हुने आमाहरु छनौटका आधारहरु

- ✓ आयोजना छनौट गरेको लाभग्राहीहरुबाट न्युनतम ८०% हुनु पर्नेछ ।
- ✓ स्वास्थ्य आमा समुहका सदस्यहरु सम्बन्धीत आयोजनाको गाँउपालिकाको हुनु पर्ने छ ।
- ✓ समुह सदस्य प्रजनन उमेर समुह अर्थात १५ देखि ४९ वर्ष समुहको हुनु पर्ने छ ।
- ✓ गर्भवती महिला तथा सुत्केरी आमाहरु तथा २ वर्ष मुनिका बालबालिकाका अभिभावकहरु यस समुहका मुख्य लक्षित वर्ग हुन् ।
- ✓ यदि समुदायमा पछिपरेका जाति, समुदाय वा अपांगता भएका गर्भवती वा सुत्केरी महिलाहरु भएका उहाँहरुलाई प्राथमिकताका साथ समुहमा आवद्ध गराउने ।

सत्र योजना: सामाजिक समावेशीकरण विश्लेषण

परिचय:

सामाजिक समावेशीकरण विश्लेषणबाट गाउँका सामाजिक संरचनाको वस्तुस्थितिको जानकारी हुन्छ र तिनलाई पोषण पाठशाला सञ्चालनका क्रममा सहभागी गराउने वातावरण बनाउँदछ । यसले पोषण पाठशालालाई प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन गर्न मद्दत मिल्दछ ।

उद्देश्य: यो सत्र पछि सहभागिहरूले निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

१. गाउँको सामाजिक बनावटको विवरण विश्लेषण गर्न ।
२. पोषण पाठशालामा सबै जातजातिहरूलाई समावेश गर्न ।

कहिले गर्ने: दोस्रो तयारी बैठकमा (सहभागी छनौट अगाडि) ।

समयावधि: आधा घण्टा ।

आवश्यक सामग्री: ब्राउन पेपर, मार्कर, मास्किङ टेप, स्केल र रंगिन कलम ।

कार्यविधि:

सामाजिक बनावट विश्लेषण

- ✓ पोषण पाठशाला सञ्चालन हुने गाउँटोलको सामाजिक बनावट विश्लेषण गर्न यस सत्र सञ्चालन गर्ने सहजकर्ताले सामाजिक बनावट विश्लेषण गर्न प्रयोग हुने फारम राम्रोसँग अध्ययन गर्ने ।
- ✓ बैठकमा सहभागिहरूलाई सामाजिक बनावट भनेको के हो र यसको विश्लेषण किन आवश्यक छ भन्ने बारेमा बताउने ।
- ✓ सामाजिक बनावट विश्लेषण फारमको फारम नं. २ प्रयोग गरेर उक्त समुदायमा रहेका जातजातिका बारेमा तथ्याङ्क सङ्कलन गर्ने ।
- ✓ पोषण पाठशालाका लागि सहभागि छनौट गर्दा समुदायमा रहेका सबै जातजातिको सहभागिताको लागि सुनिश्चित गर्ने । साथै जुन जातजातिमा कुपोषणको जोखिम धेरै छ ती जातजातिको उपस्थितीलाई सशक्त बनाउने ।

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

फारम २. : सामाजिक समावेशीकरण विश्लेषण गर्ने ढांचा

गाउँपालिका: वडा:

यस वडाको कूल घरधुरी: र कूल जनसंख्या: (अनुमानित करिव)

क्र.सं.	जाति/जातीय समूह	संख्या (करिव)	प्रतिशत	कैफियत
१	ब्राह्मण			
२	क्षेत्री			
३	मधेशी			
४	जनजाति (जातिको नाम लेखुहोस्)			
४.१				
४.२				
४.३				
४.४				
५	दलित			
			

छलफलका लागि प्रश्नहरू:

- ✓ के यो अभ्यास पोषण पाठशाला सञ्चालन गर्न आवश्यक छ ?
- ✓ छ भने किन आवश्यक छ ?
- ✓ यो अभ्यास कहिले सञ्चालन गर्दा राम्रो होला ?
- ✓ कस्तो समूदाय/अवस्थामा यो अभ्यासको महत्व बढी हुन्छ ?

सत्र योजना: सहभागी छनौट

परिचय

पोषण पाठशालालाई सफल र उपलब्धीमूलक बनाउन सहि सहभागी अर्थात् पोषण पाठशालामा सहभागी हुन इच्छुक आमाहरू तथा अन्य सहभागीको छनौट गर्न सक्नु हो । सभागीहरूले पोषण पाठशालामा सहभागी हुन रुचि देखाएमा मात्र पोषण कक्षमा सञ्चालन गरीएका पोषण र स्वास्थ्यका विषयमा जानकारी र त्यसलाई व्यवहारमा उतार्न तत्पर हुनुहुनेछ अन्यथा जति सुकै प्रभावकारी शिक्षण भए पछि उनीहरूको सिक्ने रुचि र व्यवहार परिवर्तनमा ध्यान नहुन सक्छ । तर पनि पोषण पाठशालाको सहभागी छनौट गर्न पूर्व सबै सहभागीहरूलाई पोषण पाठशालाको औचित्य किन छ भनेर पोषण पाठशालाको महत्व बोध गराउन सक्नु पर्दछ । अन्यथा आमाहरूको उपस्थिति झिनो वा सक्रिय नभई सहभागिता न्यून हुनजान्छ । तसर्थ, पोषण पाठशालाका निम्ति सहभागीहरू छनौट गर्दा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ । सहभागी छनौटका केही आधारहरू बक्स नं. १ मा दिईएको छ वा समुदायमा रहेको स्वास्थ्य आमा समुहका सदस्यहरू नै यस पोषण पाठशालाका सदस्य हुनेछन् ।

उद्देश्य: यस क्रियाकलाप पश्चात पोषण पाठशालामा समय दिन सक्ने र त्यसबाट लाभ लिन सक्ने उपयुक्त सहभागीहरूको छनौट हुनेछ ।

कहिले गर्ने: पोषण पाठशालाको दोस्रो तयारी बैठकमा लैङ्गिक विश्लेषण तथा सामाजिक समावेशीकरण विश्लेषण पछि ।

समयावधि: आधा घण्टा (तयारी बैठक सँगै) ।

आवश्यक सामग्री: ठुलो कागज, मार्कर, मास्किङ टेप, स्केल र रंगिन कलम ।

कार्यविधि:

सहभागी छनौट

कार्यक्रमको परिचय, पोषण पाठशालाको उद्देश्य, कार्यक्रमका निम्ति आधारभूत कुराहरू एवम् लैङ्गिक भूमिका र सामाजिक समावेशीकरण विश्लेषणपछि:

- ✓ सहभागीहरूलाई खाद्य र पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना तथा पोषण पाठशालाको औचित्य र यसको महत्वको बारेमा संक्षिप्त जानकारी गराउने ।
- ✓ स्वास्थ्य आमा समुहका सदस्यहरू नै यस पाठशालाका लक्षित समुह वा आमाहरू भएको हुनाले यसका लक्षित समुह छनौटका आधार के के रहेका छन् त्यसको बारेमा बताउने ।
- ✓ यस पोषण पाठशालामा सहभागी वा आमाहरूको भूमिका, जिम्मेवारी के के रहेका छन् सो कुराहरू बताउने ।
- ✓ पोषण पाठशाला कति समयको लागि, कहाँ, कुन समयमा र कसले सञ्चालन गर्ने छ भन्ने कुरा बताउने ।
- ✓ सहभागी छनौटका आधार सम्बन्धमा सहभागीहरूबाट पनि केहि सुझावहरू आउन सक्छन् ती सुझावहरूलाई पनि सम्मान दिने ।
- ✓ सहभागी छनौट गर्दा लैङ्गिक भूमिका र सामाजिक समावेशीकरण विश्लेषणका आधारमा महिला र जातीय समूहलाई समावेश गर्ने ।
- ✓ स्वैच्छिक रूपमा सहभागिता जनाउन वातावरण श्रृजना गर्ने ।
- ✓ सबै सहभागीको नाम रजिष्टरमा लेखने । र
- ✓ पोषण पाठशालामा सहभागी हुनेहरूलाई ताली बजाएर स्वागत गर्ने ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू:

- ✓ पोषण पाठशाला सफलतापूर्वक सञ्चालन गर्न उपयुक्त आमाहरूको छनौट हुन महत्वपूर्ण छ किन ?
- ✓ पोषण पाठशालाका सहभागी छनौटमा त्रुटि भए के हुन्छ ?

सत्र योजना: अपेक्षा मिलान वा सङ्कलन

परिचय

पाठशालामा सहभागी हुन इच्छुक आमाहरूले पाठशाला सञ्चालन सम्बन्धमा र पाठशालामा गरिने सिकाईका सम्बन्धमा केही अपेक्षाहरू राखेका हुन्छन् । पाठशालाका सहजकर्ताहरू पनि सहभागीका अपेक्षाको विषयमा सचेत हुनु आवश्यक छ । पाठशाला आरम्भ हुनु अघि आमाहरू र सहजकर्ता दुवै यस बारे प्रष्ट हुनु पर्दछ । सहभागीको पोषण सम्बन्धी अपेक्षा पोषण पाठशालाको तयारी बैठकको क्रममै सङ्कलन गरी वर्गीकरण एवं प्राथमिकिकरण गर्नु जरुरी हुन्छ र पाठशाला सञ्चालनको क्रममा तालिमको माध्यमबाट उनीहरूको चाहनालाई समेट्न प्रयास गरिनु पर्दछ ।

उद्देश्य: यो अभ्यास पश्चात पोषण पाठशालामा सहभागी आमाहरूको पोषण सम्बन्धी अपेक्षाहरू सुचि बनाई त्यसलाई वर्गीकरण र प्राथमिकिकरण गरिनेछ ।

कहिले गर्ने: पोषण पाठशालाको तेश्रो तयारी बैठकका क्रममा ।

समयावधि: आधा घण्टा ।

आवश्यक सामग्री: ब्राउन पेपर, मार्कर, मेटाकार्ड (विविध रंगका) र मास्कड टेप ।

कार्यविधि:

- ✓ लेख पढन सक्ने प्रत्येक सहभागीलाई आवश्यकता अनुसार (२—३ वटा सम्म) फरक फरक रंगका मेटाकार्ड दिने । उनीहरूलाई पाठशालाबाट सिक्न चाहेका अपेक्षाहरू लेख लगाउने । एउटा कार्डमा ठूला अक्षरमा एउटा मात्र अपेक्षा लेख लगाउने । लेखपढ गर्न नसक्ने सहभागी भएमा अपेक्षाहरू भन्न लगाउने र सहजकर्ताले लेखे ।
- ✓ यसरी उल्लेख गरिएका चाहनाहरूलाई विषयवस्तु अनुसार मेटाकार्डहरूलाई बोर्डमा विषयगत रूपमा वर्गीकरण गरी एकिकृत गर्ने ।
- ✓ अपेक्षाहरूलाई ४—५ वटा महत्वपूर्ण वर्गमा वर्गीकृत गर्ने ।
- ✓ कार्यक्रमको सञ्चालनका क्रममा पूरा गर्न सकिने वा नसकिने अपेक्षाहरूका सम्बन्धमा सहभागीहरूलाई स्पष्टरूपमा बताउने । र
- ✓ रजिष्टरमा अपेक्षाहरूलाई प्राथमिकता क्रममा सूचीबद्ध गर्ने । यसले पोषण पाठशालाको पाठ्यक्रम तयार गर्न सहयोग गर्दछ ।

सत्रयोजना: पोषण पाठशालाको आचार संहिता

परिचय

कार्यक्रमलाई सहभागीहरूले कसरी आत्मसात गरेका छन् भन्ने कुरामा नै पोषण पाठशालाको सफलता निर्भर गर्दछ । कार्यक्रमप्रति सहभागीमा आफ्नोपनको अनुभूति भएमा पोषण पाठशाला धेरै सहज रूपमा अघि बढ्ने छ र यसको उद्देश्य हासिल हुन सक्दछ । सहभागीहरूबाटै कक्षा सञ्चालन सम्बन्धी नीति नियम निर्धारण भएमा पोषण पाठशाला कार्यान्वयनका लागि सहभागीमा आफ्नोपन ल्याउनेतर्फको एउटा खुड्किलो पार भएको मान्न सकिन्छ ।

उद्देश्य: यस अभ्यास पश्चात सहभागीहरूबाट पोषण पाठशालाको सफल कार्यान्वयनका लागि आचार संहिता वा नियमहरू बन्नेछन् ।

कहिले गर्ने: सहभागी छनौट गरेपछि र पोषण पाठशाला आरम्भ हुनु अघि तेश्रो तयारी बैठकमा ।

समयावधि: आधा घण्टा ।

आवश्यक सामग्री: ब्राउन पेपर, मार्कर, र मास्किङ टेप ।

कार्यविधि:

सहभागीहरूलाई पोषण पाठशाला कार्यान्वयनको सम्बन्धमा निम्न कुराहरू निर्णय गर्न लगाउने:

- ✓ सहभागीहरूको जिम्मेवारी निर्धारण गर्ने ।
- ✓ अनुपस्थितिका सम्बन्धमा र सिकाईलाई मर्यादित र अनुशासित बनाउन नियम बनाउने र प्रमाण—पत्र प्राप्त गर्न न्यूनतम उपस्थिति दिन तोक्ने ।
- ✓ ढिलो आउने सहभागीका सम्बन्धमा नियम बनाउने ।
- ✓ सिकाइ सत्रका नियम, जस्तै: प्रश्न गर्दा हात उठाउने, कक्षामा हल्ला नगर्ने, मोबाईल साईलेन्स वा स्वीच अफ गर्नुपर्ने इत्यादि, निर्धारण गर्ने ।

खण्ड २: नेपालमा पोषणको अवस्था र पोषणको महत्व

पाठ २.१: नेपालमा र स्थानीय तहमा पोषण

परिचय

कुनै पनि मुलुकको पोषण तथा स्वास्थ्यको अवस्था उक्त मुलुकको समृद्धिसँग जोडिएको हुन्छ । पोषणका सूचकहरू मानव विकास सूचकाङ्कको महत्वपूर्ण सूचक हुन् । पोषणका क्षेत्रमा कुनै पनि कार्य गर्नुभन्दा अगाडि उक्त क्षेत्रको पोषण अवस्थाका बारेमा जानकारी हुन आवश्यक हुन्छ । अतः समग्र नेपाल तथा स्थानीय तहको पोषणको अवस्था र बारेमा सहभागीहरूलाई जानकारी दिन यस पाठको महत्व हुने ।

उद्देश्य: यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्

१. नेपालका गर्भवति, सुत्केरी महिला, ५ वर्ष मुनिका बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूको पोषण अवस्था वर्णन गर्न ।
२. सहभागीहरू आफ्नो समुदायका बालबालिकाको पोषण अवस्था व्याख्या गर्न ।

कहिले गर्ने: पोषण पाठशालाको दैनिक पाठयोजनामा सुचिकृत गरिएको दिन

समयावधि: १५० मिनेट

आवश्यक सामग्री: तथ्यांक सहितको न्यूजप्रिन्ट, मेटा कार्ड, मास्किङ टेप, मार्क

कार्यविधि:

क्रियाकलाप: नेपालका ५ वर्ष मुनिका बालबालिकाको पोषण अवस्था

- ✓ नेपालमा साना बालबालिका, गर्भवती महिला, सुत्केरी आमाहरू पोषणको अवस्था कस्तो होला भनेर सहभागी आमाहरूलाई मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउने ।
- ✓ सहभागीहरूबाट आएका कुरालाई टिपोट गर्ने र ती बुदाहरूमा अरु सहभागीहरूको विचार लिने ।
- ✓ सहभागीहरूलाई उनीहरूको विचारका लागि धन्यवाद दिने र सहजकर्ताले विभिन्न खालको कुपोषित बालबालिकाहरूको चित्र देखाउँदै सजिलो, सहज रूपमा सहभागिले बुझ्ने गरी नेपालको पोषण अवस्था प्रस्तुत गर्ने । जस्तै: पोषणको अवस्था प्रतिशतमा नभई संख्यामा भनि दिने ।

क्रियाकलाप: समुदायका बालबालिकाको पोषण अवस्था

- ✓ सहभागीहरूलाई समुदायको पोषण अवस्था विश्लेषण गर्न भन्दा पहिले विभिन्न खालको कुपोषित बच्चाको चित्रमा देखाएर यस्ता बच्चालाई हाम्रो समुदायमा के भनेर चिनिन्छ भनेर सोध्ने किन भने समुदाय अनुसार फरक फरक नामले कुपोषित बच्चाहरू चिनिने गरिन्छ । यसले गर्दा सहभागीहरू उत्साहित हुने हुन्छ र अपनत्वमा पनि गर्ने गर्दछन् ।
- ✓ सहभागीहरूलाई हाम्रो समुदायका बालबालिकाको पोषणको अवस्था कस्तो छ भनेर सानो सानो समुह बनाएर छलफल गर्न लगाउने । आवश्यकता अनुसार नजिकको ३/४ वटा घरमा गएर बालबालिकालाई निरीक्षण गर्ने वा कुनै सहभागीहरूले बच्चा लिएर आएको खण्डमा उक्त बच्चाहरूलाई पनि आधार मानेर छलफल गर्न सकिन्छ ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू

- ✓ नेपालका बालबालिकाहरूको पोषण अवस्था कस्तो होला ?
- ✓ नेपालका गर्भवति महिलाहरूको पोषणको अवस्था कस्तो होला ?
- ✓ नेपालका सुत्केरी आमाहरूको पोषणको अवस्था कस्तो होला ?
- ✓ हाम्रो स्थानीय स्तरका बालबालिका, गर्भवती र सुत्केरी महिलाहरूको पोषण अवस्था कस्तो छ ?

नेपालमा कुपोषणको अवस्था

- ✓ हाम्रो नेपाल तथा समुदायहरूमा ५ वर्ष मुनिका १०० जना बालबालिका मध्ये २७ जना कम तौल अर्थात् उमेर अनुसार जति तौल हुनु पर्ने हो त्यति छैन त्यसै गरी, ३६ जना पुङ्का वा बामपुङ्के र १० जना दुब्लो वा ख्याउटेपन रहेका छन् । यसरी यो संख्या नेपाल भरी वा हाम्रो समुदायका सबै ५ वर्षमुनिका बालबालिकालाई लिएर हेर्ने हो भने निकै नै धेरै छ ।
- ✓ ६ देखि ५९ महिनासम्मका १०० बच्चाहरूमा ५३ जनामा रक्तअल्पता वा रगतको कमि । त्यसै गरि २ वर्ष मुनिका बालबालिकामा मात्र हेर्ने हो भने १०० जनामा ६८ जनालाई रक्तअल्पता रहेको पाईन्छ ।
- ✓ ५ वर्ष मुनिका बालबालिकाको मृत्यु हेर्ने हो भने प्रति १००० जनामा ३९, त्यसै गरी शिशु मृत्यु ३२ र नवजात शिशुको मृत्यु २१ जनाको बर्षेनी हुने गरेको छ ।
- ✓ जन्मेको एक घण्टा भित्र आमाको दूध खान पाउने नवजात शिशुहरू १०० जनामा केवल ५५ जना रहेको छ ।
- ✓ ६ महिनासम्म आमाको दूधमात्र खाने १०० जनामा ६६ जना
- ✓ ६ महिना पुरा भएर पूरक खाना खान शुरु गर्ने १०० जनामा ७९ जना
- ✓ एक दिनमा खान पर्ने पूरक खानाको मात्रा खान पाउने बालबालिका केवल ७१ जना
- ✓ खानामा विविध खालको खाना खाने बालबालिका १०० जनामा केवल ४७ जना रहेका छन्
- ✓ खानामा विविध खालका खाना खाने आमाहरू १०० जनामा केवल ४९ जना रहेका छन् ।
- ✓ १०० जना गर्भवती महिलाहरूमा ४४ जनामा रक्तअल्पता रहेका पाईन्छ ।
- ✓ १०० जना प्रजनन उमेरका महिलाहरूमा ४१ जनामा रक्तअल्पता रहेको छ ।
- ✓ १०० जना महिलाहरूमा २२ जना धेरै तौल भएका छन् र १०० जना पुरुषमा १७ जना धेरै तौलका रहेका छन् ।

स्थानीय तहमा पोषण अवस्थाको विश्लेषण

स्थानीय तहको पोषण अवस्था विश्लेषण गर्न निम्न कुराहरू हेर्न सकिन्छ ।

- ✓ यसका लागि फारम नं. ३ को प्रयोग गर्ने ।
- ✓ फारमको लागि आवश्यक तथ्याङ्क वा सुचना वृद्धि अनुगमनवाट लिन सकिन्छ ।
- ✓ साथै कतिपय कुराहरू आफैले स्वास्थ्य आमा समुहको दिनमा बालबालिकाको पाखुराको नाप लिने, पोषणजन्य सुन्निएको जाँच गर्ने, गर्भवती महिला, सुत्केरी आमा र ६ महिना पुरा गरेका बालबालिकाको पूरक खानाको शुरुवात र तिनीहरूको खाद्य विविधता जस्ता कुराहरू आफैले पनि गर्न सकिन्छ ।

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

फारम नं.३ स्थानीय तह अर्थात यस गाउँपालिकामा पोषण अवस्था विश्लेषण फारम

पोषण पाठशालाको नाम:

ठेगाना:

मिति:

पूरक तथा थप आहारसम्बन्धी सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू						
उमेर (उ) Age (A)	पटक (प) Frequency (F)	मात्रा (मा) Amount (A)	अवस्था (अ) Thickness (T)	प्रकार (प्र) Variety (V)	सक्रिय खुवाई (स) Active Feeding (A)	सरसफाई (स) Hygiene (H)
६ - ९ महिना						
९ - १२ महिना						
१२ - २४ महिना						

पोषण पाठशालाको नाम:

ठेगाना:

मिति:

क्र.सं.	विवरण	आयोजनाका लाभान्वित घरधुरीका तर पोषण पाठशालामा नरहेका बालबालिका	पोषण पाठशालामा सहभागी आमाका बच्चाहरू मात्र
१	२ बर्ष मुनिका बालबालिकाको संख्या		
१.१	परीक्षण गरिएका जम्मा बालबालिकाको संख्या		
१	जन्मने बितिकै स्तनपान गरेकाको संख्या		
२	बिगौती दूध खुवाएको संख्या		
३	पहिलो ६ महिना आमाको दूध मात्र खाएको शिशुको संख्या		
४	नियमित वृद्धि अनुगमन गरेका बालबालिकाहरूको संख्या		
५	६ महिना पछि थप खाना शुरु गरेको बालबालिकाको संख्या		
६	कम्तिमा २ पटक थप खाना खाएका बालबालिकाको संख्या		
७	दिनमा चार थरीका खाना खाएका बालबालिकाको संख्या		
८	नियमित रूपमा फलफूल खाने बालबालिका संख्या		
९	नियमित रूपमा पशुजन्य खानेकुरा खाएको बालबालिका संख्या		
२	गर्भवति तथा सुत्केरी महिलाको संख्या		

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

क्र.सं.	विवरण	आयोजनाका लाभान्वित घरधुरीका तर पोषण पाठशालामा नरहेका बालबालिका	पोषण पाठशालामा सहभागि आमाका बच्चाहरू मात्र
२.१	परीक्षण गरिएका जम्मा गर्भवति र सुत्केरी महिलाहरूको संख्या		
१	नियमित रूपमा गर्भ जाँच गराउने गर्भवतीको संख्या		
२	आईरन चक्री र जुकाको औषधि खाने गर्भवतीको संख्या		
३	साविक भन्दा थप एक जा दुई पटक खाना खाने आमाहरूको संख्या		
४	नियमित रूपमा फलफूल खाने आमाहरू संख्या		
५	नियमित रूपमा पशुजन्य खानेकुरा खाने आमाको संख्या		
६	स्वास्थ्य संस्थामा प्रसूति गर्ने सुत्केरी आमाहरू		
७	प्रसूति पछिको भेट र आईरन चक्रीको ४२ दिनसम्म निरन्तर प्रयोग		
८	प्रसूतिले भिटामिन ए को प्रयोग		

पाठ २.२: पोषण र यसको महत्व

परिचय

विभिन्न अध्ययनहरूका अनुसार संसारमा भोकमरी र कुपोषण जनस्वास्थ्यको लागि अत्यन्तै गहन चुनौतिको रूपमा रहेको छ । कुपोषण बाल मृत्युको तेश्रो प्रमुख कारण बन्दै आएको छ । अतः पोषण र कुपोषण परिभाषित गर्न तथा कुपोषणको कारणले देखा पर्ने लक्षण तथा असरहरूको विषय र पोषण हाम्रो दैनिक जीवनमा किन महत्वपूर्ण छ भन्ने बारे सहभागीहरूको ज्ञान तथा सीप अभिवृद्धि गर्न यस पाठको महत्व हुनेछ ।

उद्देश्य: यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्

१. पोषण तथा कुपोषणको अर्थ बारे वर्णन गर्न ।
२. बालबालिकाको पोषणका लागि चाहिने पौष्टिक तत्वका प्रकार बारे बताउन ।
३. गर्भवती, सुत्केरी महिला र बालबालिकालाई पोषणको महत्व बारेमा बताउन ।

कहिले गर्ने: पोषण पाठशालाको दैनिक पाठयोजनामा सुचिकृत गरिएको दिन

समयावधि: १५० मिनेट

आवश्यक सामग्री:

१. पोषण तथा कुपोषणको अर्थ बारे वर्णन गर्न ।
२. बालबालिकाको पोषणका लागि चाहिने पौष्टिक तत्वका प्रकार बारे बताउन ।
३. गर्भवती, सुत्केरी महिला र बालबालिकालाई पोषणको महत्व बारेमा बताउन ।

कार्यविधि:

क्रियाकलाप: पोषण तथा कुपोषणको अर्थ

- ✓ सहभागीहरूलाई पोषण र कुपोषणको बारेमा मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउने र सहभागीहरूको तर्फबाट आएका बुदाँहरू न्यूजप्रिन्टमा टिपोट गर्ने र सन्दर्भ सामग्रीहरूको सहयोगमा थप कुराहरू गर्ने । वा
- ✓ सहभागीहरूलाई दुई समुहमा बाड्ने । एक समुहलाई कुपोषण र अर्को समुहलाई पोषणका बारेमा छलफल गरि ठुलो समुहमा प्रस्तुती र छलफल गर्ने । साथै
- ✓ पोषित र कुपोषित बाच्चाको चित्रको प्रयोग गरेर पोषण र कुपोषणको बारेमा थप जानकारी दिने वा सहभागीहरूलाई दुई बच्चा बीच के फरक छ भनेर भन्न लगाउने ।

क्रियाकलाप: पोषणका लागि चाहिने पौष्टिक तत्वका प्रकार

- ✓ बालबालिका, गर्भवती र सुत्केरी आमाहरूलाई चाहिने पौष्टिक तत्वका बारेमा जानकारी दिनका लागि सहभागीहरूलाई ३ समुहमा बस्न लगाउने,
- ✓ एक समुहलाई कुनै एक जना आमाले आज आफ्नो बच्चालाई वा २४ घण्टामा के के खुवाउनु भयो भनेर खानाको प्रकार लेख्न लगाउने, त्यसै गरी अर्को समुहलाई कुनै एक सुत्केरी महिला र अर्को समुहलाई गर्भवति महिलाले आजको खानामा वा २४ घण्टामा के के खानु भयो सो कुरा छलफल गरेर टिपोट गर्न लगाउने । (२४ घण्टामा के के खानु भयो वा खुवाउनु भयो भनेर छलफल गर्दा अझै राम्रो)

- ✓ यसरी छलफलमा आएका कुराहरू टिपोट गरेर ठुलो समुहमा प्रस्तुत गर्ने ।
- ✓ त्यस पश्चात सहजकर्ताले स्थानीय स्तरमा पाईने खाद्यान्न प्रदर्शन गर्दै हामीलाई हरेक दिन चाहिने खाना अर्थात रहेक बार खाना चारको बारेमा बताउने र
- ✓ अधिको समुह कार्यमा साना बालबालिका, गर्भवती र सुत्केरी महिलाले हरेक बार खाना चार अनुसार खाना खाएको नखाएको सहभागिहरूसँग छलफल गर्ने ।

क्रियाकलाप: गर्भवती, सुत्केरी महिला र बालबालिकालाई पोषणको महत्व

- ✓ सहभागिहरूलाई पोषिलो खाने कुरा किन खान जरुरी छ भनेर मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउने र
- ✓ उनीहरूबाट आएका कुराहरू टिपोट पर्ने ।
- ✓ सहभागिहरूले भन्ने विसेको केहि महत्वपूर्ण कुरा छुटेको भएमा सहजकर्ताले सहभागिहरूलाई सक्रिताको लागि धन्यवाद दिदै ती थप महत्वहरू बताउने ।

छलफलका लागि आवश्यक प्रश्नहरू

- ✓ पोषण भनेको के हो ?
- ✓ कुपोषण भनेको के हो ?
- ✓ विगत २४ घण्टा भित्र आफ्ना साना बालबालिका, सुत्केरी आमा वा गर्भवती महिलाहरूले के के खानु भयो ?
- ✓ हरेक बार खाना चार भनेको के हो ?
- ✓ किशोरी, गर्भवती, सुत्केरी महिला तथा बालबालिकाहरूले पोषिलो खाना खान किन जरुरी छ ?

सन्दर्भ सामग्री

पोषण र कुपोषणको अर्थ

पोषण

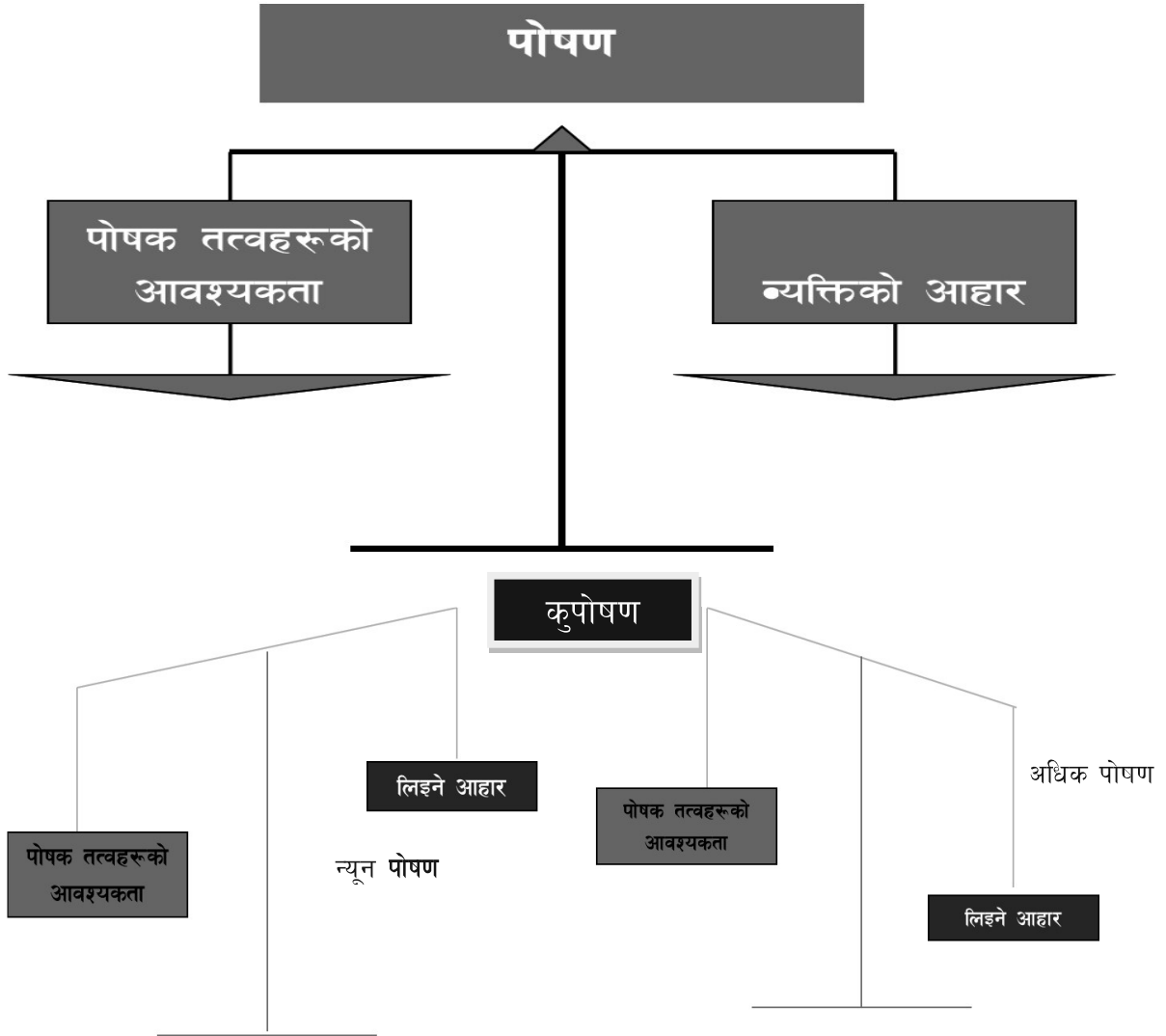
पोषण भन्नाले पोषक तत्वहरूको आवश्यकता व्यक्तिको शरीर र आहार बीचको सन्तुलन लाई जनाउँछ । मानिस बाँच्न र उसको सम्पूर्ण विकासका लागि खाना अपरिहार्य हुन्छ । हामीले खाने खानेकुराबाट आवश्यक पोषक तत्व प्राप्त गर्दछौं जसबाट शरीरले काम गर्न, बढ्न र स्वस्थ रहन सक्षम हुन्छ । हामीले हाम्रो दैनिक खानामा विभिन्न किसिमका खानेकुराहरू खानु पर्दछ किनकि एउटै खानाबाट सबै पोषक तत्व पाउन सकिदैन ।

कुपोषण

कुपोषणको शाब्दिक अर्थ नराम्रो पोषण हो र प्राविधिक हिसावले यसमा दुवै सूक्ष्म पोषण र अधिक पोषण पर्दछन् । पोष्टिक तत्वको असन्तुलनका कारण शरीरले पर्याप्त रूपमा आफ्नो शारीरिक कार्य जस्तै शारीरिक विकास र रोगप्रति प्रतिरोधात्मक क्षमता राख्न नसक्ने अवस्थालाई कुपोषण भनि परिभाषित गरिएको छ । विकासोन्मुख मुलुकका सन्दर्भमा न्यूनपोषण चासोको विषय बनेको छ यद्यपि आधुनिकीकरण, जीवन शैली परिवर्तन, खानपान सम्बन्धी व्यवहार परिवर्तनको कारणले अधिक पोषण वढ्दै गएको देखिन्छ । कुपोषण सूक्ष्म पोषक तत्वहरू (भिटामिन र खनिज पदार्थ) वा वृहत पोषण तत्वहरू (कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन र चिल्लो पदार्थ) को कमी वा यी दुवैको कमीले हुन्छ ।

आमा र शिशुको पोषण अवस्था गर्भवती र स्तनपानको समयमा बढी जोखिमपूर्ण हुन्छ । पर्याप्त पोषणको अभावमा सूक्ष्म पोष्टिक तत्वको कमी गर्भमा नै हुन्छ र यो जीवनभर रहिरहन्छ । एउटी आमा जो शिशु, बाल्यावस्था र युवा अवस्थामा कुपोषित अवस्थामा हुन्छन्, गर्भवतीमा पनि कुपोषित हुने सम्भावना बढी हुन्छ । जसले गर्दा उनीबाट जन्मने बालबालिकाको स्वास्थ्य र पोषणमा पनि असर गर्छ ।

पोषण र कुपोषणलाई तलका चित्रबाट पनि बुझ्न सकिन्छ ।



चित्र नं. ३: पोषण र कुपोषण

खाना/आहार, सन्तुलित खाना र पोषक तत्वहरूको परिभाषा

खाना/आहार के हो ?

जीवन जिउन, शारीरिक एव मानसिक वृद्धि विकासका लागि नभई नहुने शरीरले उपयोग गर्न सक्ने पौष्टिक पदार्थ युक्त एवं सामाजिक सांस्कृतिक मान्यता प्राप्त खानका लागि प्रयोग हुने वस्तु नै खाना हो । त्यस्तै हामीले खाने जति खानाको भाग हाम्रो आहार हो ।

पोषक तत्व

पोषक तत्व भनेको यस्तो तत्व हो जुन हामीले दैनिक खानाबाट प्राप्त गर्न सक्छौं र यसले उमेर अनुसार मानव प्राणीको वृद्धि र विकासमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । प्राकृतिक खाद्य पदार्थहरूमा प्राय एक भन्दा बढी प्रकारका पोषक तत्वहरू पाइन्छन् ।

खानाले मानव शरीरमा पौष्टिक तत्व प्रदान गर्दछ । कुनै पनि जीवले खाना निलनाले वा ग्रहण गर्नाले शक्ति उत्पादन हुन्छ र शरीरमा शारीरिक तथा मानसिक वृद्धि विकासका लागि आवश्यक कार्य सुरु हुन्छ । दैनिक खाने विभिन्न किसिमका खानाबाट प्राप्त हुने पोषक तत्वहरू पनि फरक फरक हुन्छ, यसर्थ खानालाई विभिन्न समूहमा बाँडिएको पाइन्छ ।

पोषक तत्वका प्रकार

पोषक तत्वलाई खास गरी बृहत र सूक्ष्म पोषक तत्व गरी दुई भागमा विभाजन गरी अध्ययन गर्न सकिन्छ:

क. बृहत पोषक तत्व

- बृहत पोषक तत्व भनेका ती पौष्टिक तत्वहरू हुन्, जुन हाम्रो शरीरलाई धेरै मात्रामा चाहिन्छ र जसले हाम्रो दैनिक शारीरिक कार्यका लागि चाहिने शक्ति प्रदान गर्छ । यसमा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन र चिल्लो पदार्थ र पानी पर्दछन् ।
- मानव जीवन तथा यसको वृद्धि, विकासको लागि सेवन गरिने पशुपन्छी तथा वोट विरुवा जस्ता श्रोतबाट प्राप्त हुने पोषण युक्त पदार्थ ।

बृहतपोषक तत्व	कार्यहरू	मुख्य श्रोत
कार्बोहाइड्रेट	यसले शरीरलाई चाहिने मुख्य शक्ति प्रदान गर्छ ।	चामल, गहु, आलु, मकै, तरुल, पिडालु, कन्दमूल इत्यादि
प्रोटीन	यो शरीरको विकास र वृद्धिका लागि आवश्यक छ साथै शरीरको संरक्षण र मर्मतका लागि जरुरी छ ।	मासु र मासुका उत्पादन, माछा, दूध र दूधका उत्पादन, अण्डा र सिमी, केराउ, भटमास, चना आदि विभिन्न किसिमका गोडागुडी इत्यादि ।
चिल्लो पदार्थ	यो शक्ति प्रदान गर्ने स्रोत हो । साथै शरीरमा भिटामिनहरू सोस्न सहयोग गर्ने र महत्वपूर्ण अंगको सुरक्षा गर्ने कार्य गर्दछ ।	घिउ, तेल, माछा, बोसो, तेल, इत्यादि । त्यस्तै बदाम ओखर, तिल, आलसले प्रोटीनको अतिरिक्त थप चिल्लो पदार्थ तथा शरीरलाई अत्यावश्यक समेत प्रदान गर्दछ ।

ख. सूक्ष्म पोषण तत्व

सूक्ष्म पोषक तत्व भनेको मानव शरीरको वृद्धि र विकासको लागि दैनिक रूपमा आवश्यक तर ज्यादै कम मात्रामा आवश्यक पर्ने पौष्टिक तत्वहरू हुन् । सूक्ष्म पोषक तत्वहरू भनेका भिटामिन र खनिज तत्व (मिनरल) हुन् जुन हाम्रो सामान्य आहारबाट ज्यादै कम अर्थात् मिलिग्राम वा माइक्रोग्रामको मात्रामा प्राप्त हुन्छन् । यी तत्वहरू मानिसको शरीरमा उत्पादन (संश्लेषण) हुन सक्दैन र शरीरमा धेरै बेरसम्म नरहने हुनाले दैनिक सेवन गर्ने खानाबाट प्राप्त गर्नु पर्दछ । कतिपय सूक्ष्म पोषकतत्वहरू रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन पनि जरुरी हुन्छन् ।

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

प्रमुख खनिज (मिनरल) तत्वहरू

खनिज तत्व	कार्यहरू	मुख्य स्रोत	कमीले हुने असरहरू
आइरन	<ul style="list-style-type: none"> - रगत बनाउनका लागि आवश्यक हुन्छ । - पाचन कार्यमा मद्दत गर्दछ । - फोक्सोवाट शरीरको अन्य भागमा अक्सिजन पुऱ्याउन मद्दत गर्छ । - रोगसँग लड्न सक्षम बनाउछ । - वृद्धि विकासमा मद्दत, मांसपेशीको कार्य, स्नायुहरूको कार्यमा मद्दत गर्दछ । - गर्भमा रहेको बच्चाको वृद्धि र विकासका सहयोग गर्दछ । 	कलेजो, रातो मासु, माछा, अण्डा, सिमी, पालुंगो, कर्कल्लो, ब्रो काउली, भटमास, कोदो, आइरन मिसाएको खाना, गोडागुडी, साग, चुकन्दर आदी ।	रक्तअल्पता, सिकाई र कार्य क्षमतामा कमी, मातृ तथा शिशु मृत्युदरमा वृद्धि, जन्मदा कम तौलको शिशु ।
आयोडिन	<ul style="list-style-type: none"> - सबै अंगको विकास र परिपक्वताको लागि चाहिन्छ । - शरीरको सामान्य वृद्धि विकास र गर्भमा रहेको बच्चाको विकासको लागि अति आवश्यक हुन्छ । - मानसिक सतर्कता वढाउँछ र छाला, कपाल, नङ्ग र दात स्वस्थ बनाउँछ । - गलगौड हुनवाट बचाउँछ । 	आयोडिनयुक्त नुन, दूध र अन्य दूधजन्य पदार्थ, कुरिलो, च्याउ, साग, भटमास, सलगम, सामुन्द्रिक वनस्पति तथा जीवजन्तु ।	गलगौड, बौद्धिक क्षमतामा कमी, उत्पादकत्वमा कमी ।
जिङ्क	<ul style="list-style-type: none"> - शरीरमा भिटामिन ए र बी कम्प्लेक्स को शोषण गर्न मद्दत गर्दछ । - रोगसँग लड्ने क्षमता वृद्धि गर्दछ । - झाडापखाला नियन्त्रणमा सहयोग पुऱ्याउँछ । 	प्याज, सिमी, तोरी, मटर, गाजर, फर्सीको बीउ, सुर्यमुखीको बीउ, दाल, मासु, अण्डा, कलेजो, माछा, काजु, बदाम, ओखर, जिङ्कवाट मिश्रण (फोर्टिफाइड) गरेको आहार ।	गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा नकारात्मक नतिजाहरू, वृद्धिमा कमी, रोगहरूसँग लड्ने क्षमतामा कमी ।

प्रमुख भिटामिनहरू

भिटामिन	कार्यहरू	प्रमुख श्रोत	
भिटामिन ए	<ul style="list-style-type: none"> - आँखा स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ । - शरीरलाई संक्रमणवाट जोगाउँछ र चाँडै मृत्यु हुनवाट बचाउछ । - स्वस्थ छाला र तन्तुको विकास गर्दछ । - बालबालिकाको वृद्धि र विकास गर्न 	कलेजो, अण्डा, मासु, माछा, तेल, दूध, गाढा हरियो सागपात, पालुंगो पहेलो फलफुल, पाकेको मेवा, आँप, फर्सी र गाजर, भिटामिन ए मिसाएको खाना, सुन्तले सखरखण्ड ।	रतन्धो, तथा अन्य आँखा सम्बन्धी रोगहरू

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

भिटाभिन	कार्यहरू	प्रसुख श्रोत	
	<p>सहयोग गर्दछ ।</p> <ul style="list-style-type: none"> - रातो रक्त कोष बनाउने काममा मद्दत गर्दछ । 		
भिटाभिन डी	<ul style="list-style-type: none"> - क्याल्सियम र फोस्फोरस सोस्नमा मद्दत गर्दछ । - दाँत र हड्डीको विकासमा मद्दत गर्दछ । - कोषको विकास र स्नायुकोषको कार्यहरूलाई सुचारु गर्न मद्दत गर्छ । 	<ul style="list-style-type: none"> - खाना, माछा, माछाको तेल, कलेजो, अण्डाको पहेलो भाग आदी । - माथीका श्रोतबाट भिटाभिन डी प्राप्त गर्न छालामा सुर्यको प्रकाशको सम्सर्ग हुन आवश्यक छ ।) 	हड्डी बाँगिने
भिटाभिन बी कम्प्लेक्स (बी १, बी २, बी ६, बी १२)	<ul style="list-style-type: none"> - स्वस्थ छाला र स्नायु प्रणालीलाई कायम राख्दछ । - खाना पाचाउन सहयोग गर्दछ । - रगतको उत्पादन गर्छ । - खानामा रुची बढाउँछ । 	<p>अन्नहरू, हरियो सागपात, फलफुल, केरा, दूध र गेडागुडी दूधबाट बनेको परीकार, मृगौला, कलेजो, मासु, मुटु, माछा, दही, भिटाभिनबी समिश्रित खाद्य आदि ।</p>	थकाई, रक्तअल्पता, छाला सम्बन्धी रोगहरू,
भिटाभिन सी	<ul style="list-style-type: none"> - आइरनको शोषणमा वृद्धि गर्दछ । - चिल्लो पदार्थलाई शक्तिमा बदल्न मद्दत गर्दछ । - प्रतिरोधात्मक शक्ति बढाउन सहयोग गर्दछ । - गिजा र दाँतलाई स्वस्थ राख्दछ । - स्वस्थ मानसिक अवस्था कायम राख्न मद्दत गर्दछ । 	<p>अमिलो फलफुल जस्तै अमला, अम्बा, सुन्तला, कागती, मेवा, अङ्कुर, आँप, वन्दा, भिटाभिन सी फोर्टिफाइड खानाहरू आदी ।</p>	थकाई, रोगहरूसगँ लड्ने क्षमतामा कमी ।
भिटाभिन इ	<ul style="list-style-type: none"> - उसले मुटुका रोगीहरूलाई रोग कम गराउन मद्दत गर्दछ । - चिनी रोगका लागि फाइदाजनक हुन्छ - महिलाहरूमा बाँझोपन हुनबाट बचाउँदछ । - शरीरको छाला स्वस्थ र तन्दुरुस्त बनाउछ । 	<p>तोरी, बदाम, सुर्यमुखीको तेल, मकै, गहुँको आँटा, ढिकीमा कुटेको चामल, कुखुराको अण्डा, माछा, मासु ।</p>	महिलाहरूमा बाँझोपन
भिटाभिन के	<ul style="list-style-type: none"> - चोटपटक लागेर धेरै रगत बगिरहेको 	<p>हरियो साग, गेडागुडि, कलेजो,</p>	रगत जम्ने कार्य

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

भिटाभिन	कार्यहरू	प्रसुख श्रोत	
	समयमा तुरुन्त रगत जमाएर रगत बगनवाट जोगाउछ । - महिलाहरू सुत्केरी हुँदा, शल्यक्रिया गर्दा भएको घाउको निको पार्न सहयोग गर्दछ	फलफूलहरू ।	ढिलो हुन्छ
फोलिक एसिड	- यसले मानव शरीरमा खाना र अक्सिजन सञ्चार गर्न रातो रक्तकणहरूको नयाँ निर्माण कार्य गर्दछ । - रगतमा निर्माण र उत्पादन भएका रातो रक्तकणहरूलाई परिपक्व र स्वस्थ बनाउछ । - यसले मानव शरीरलाई रक्तअल्पता हुनवाट संरक्षण गर्ने	भटमास, केराउ, हरियो सागसब्जी, बदाम, जनावरको कलेजो, माछा, कुखुराको अण्डा। दूध, फलफूलहरू ।	रक्तअल्पता, रक्तकणको निर्माण कार्य बन्द हुने,

पोषणको महत्व

- ✓ यसले मानव जातिलाई जीवन प्रदान गर्दछ ।
- ✓ बच्चा गर्भमा भए देखि उसको शारीरिक, मानसिक र संवेगात्मक वृद्धि र विकासमा सहयोग गर्दछ ।
- ✓ बच्चाहरूमा सिक्न सक्ने क्षमताको विकास गर्दछ ।
- ✓ बच्चाहरूलाई विभिन्न खालको कुपोषण हुनवाट बचाउँछ ।
- ✓ अन्य रोगहरू र दीर्घ रोगी हुनवाट बचाउन ।
- ✓ यसले सानो बच्चालाई उत्पादनशील नागरीक बनाउने गर्दछ ।
- ✓ नजजात शिशु, शिशु, बाल मृत्यु र मातृ मृत्यु दरमा कमि ल्याउँछ ।
- ✓ समुन्नत र समृद्ध समाजको निर्माण गर्दछ ।

पाठ २.३: कुपोषण, कुपोषणको बर्गीकरण, कुपोषणको चक्र, कुपोषणका नकारात्मक असरहरू

परिचय

कुपोषण आफैमा एक भेग कुराहरू हो तसर्थ समुदायमा मानिसहरू कुपोषणलाई कसरी चिन्ने र बुझ्ने गर्दछन्, कुपोषणका नकारात्मक असरहरू के कस्ता रहेका छन् वा समुदायमा यसको असर कस्तो देखा पर्दछ र कुपोषणलाई कसरी कम गर्न सकिन्छ तथा कुपोषणको चक्र के हो भन्ने कुराहरू बुझ्न सके मात्र कुपोषणको न्यूनिकरणमा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्न सक्नु हुन्छ ।

उद्देश्य: यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्

१. कुपोषणको बर्गीकरण वा प्रकार बताउन ।
२. कुपोषणको चक्र बारे बताउन ।
३. कुपोषणका असरहरू बताउन ।

कहिले गर्ने: पोषण पाठशालाको दैनिक पाठयोजनामा सुचिकृत गरिएको दिन

समयावधि: १५० मिनेट

आवश्यक सामग्री: मेटा कार्ड, भित्ते टेप, मार्कर, कुपोषणको चक्र चित्र, कुपोषित बच्चाहरूको चित्र

कार्यविधि:

क्रियाकलाप: कुपोषणको बर्गीकरण

- ✓ पुङ्का, ख्याउटे, कम तौल, अधिक तौल, रतन्धो वा रक्तअल्पता भएका कुपोषित बालबालिकाको चित्रहरू टाँस्ने र सहभागीहरूलाई ती चित्रको बारेमा भन्न लगाउने ।
- ✓ सहजकर्ताले आवश्यकता अनुसार बीच बीचमा चित्रको बारेमा प्रश्नहरू गर्न सक्नेछन् ताकि ती प्रश्नले सहभागीहरूले आफ्नो समुदायमा वा वरिपरिको समुदायहरूमा यस्ता बच्चाहरू देखेको अनुभव सुनाउन सकुन ।
- ✓ समुदायमा यस्तो खालका बालबालिका छन् कि छैनन् भने कुन घरमा यस्ता बच्चा देख्नु भयो । यस्तो बच्चालाई के भनेर भन्ने गरिन्छ भनेर प्रश्न गर्ने ?
- ✓ यसरी कुपोषणको प्रकार बारे प्रष्ट पार्ने ।

क्रियाकलाप: कुपोषणका असरहरू

- ✓ सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई २ समुहमा विभाजन गर्ने ।
- ✓ एउटा समुहलाई कुपोषण भयो भने बच्चालाई कस्तो असर र अर्को समुहलाई परिवारलाई कस्तो असर गर्दछ होला भनेर समुह कार्य गर्न लगाउने
- ✓ समुह कार्य पश्चात ठुलो समुहमा प्रस्तुत गर्ने र छलफल गर्ने ।

क्रियाकलाप: कुपोषणको चक्र

- ✓ सहभागीहरूलाई कुपोषणको चक्रको बारेमा सुन्नुभएको छ कि छैन भनेर सोध्ने ।
- ✓ सुनेको भए भन्न लगाउने ।
- ✓ सुनेको छैन भन्ने उत्तर आएमा सहजकर्ताले सन्दर्भ सामग्रीको सहयोगमा कुपोषण चक्र भनेको के हो सबैले बुझ्ने गरि भनिदिने ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू

- ✓ हाम्रो समुदायमा कस्ता कस्ता खालका कुपोषित बालबालिका देख्नु भएको छ ?
- ✓ यी कुपोषित बालबालिकालाई स्थानीय भाषामा के नामले चिनिन्छ ?
- ✓ कुपोषणले गर्दा बालबालिकालाई कस्तो असर गर्दछ ?
- ✓ कुपोषणले गर्दा परिवारलाई कस्तो खालको असर पर्दछ ?
- ✓ कुपोषणको चक्र भनेको के हो ?
- ✓ कुपोषणको चक्रलाई कसरी तोड्न सकिन्छ होला ?

सन्दर्भ सामग्री

कुपोषणको वर्गिकरण

कुपोषणलाई मुख्यतया २ भागमा वर्गिकरण गरिन्छ:

क) न्यून पोषण

ख) अधिक पोषण

क) न्यून पोषण: यस अन्तर्गत निम्न कुपोषणहरू पर्दछन्

१) उमेर अनुरूप कम उचाई/पुङ्कोपन:

पुङ्कोपन वा दीर्घकालीन कुपोषण कम शारीरिक विकासको रूप हो । पुङ्कोपन वा दीर्घ कुपोषण भएको बच्चा कतिपय अवस्थामा सामान्य जस्तै देखिएता पनि वास्तवमा सामान्य उमेर र उचाईको अनुपातमा पुङ्का हुन्छन् ।

दीर्घ कुपोषण बाल्यकालमा सवैभन्दा जोखिमपूर्ण हुन्छ किनकि यसले शारीरिक विकास र महत्वपूर्ण संवेगात्मक विकासलाई रोक्छ । दुर्भाग्यवस, बाल्यकालको पुङ्कोपन २ वर्षको उमेर पछि अपरिवर्तनीय हुन्छ जसका कारण पुङ्कोपन भएका व्यक्तिहरू शारीरिक र संवेगात्मक क्षमतामा कमी भएका वयस्कका रूपमा वढ्छन् । यस्ता वयस्कहरूमा नसर्ने रोग लाग्ने जोखिम अत्याधिक हुन्छ ।

२) उचाई अनुरूप कम तौल/ख्याउटेपन वा दुब्लो:

छोटो समयमा पोषण तत्वको आमूल हासले शीघ्र कुपोषण वा दुबलोपन वा ख्याउटेपन देखापर्दछ । ख्याउटेपनले तीव्र रूपमा तौल घटाउनुका साथै यसले मृत्यु सम्म नित्याउन सक्छ । शीघ्र कुपोषणले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता घटानाउनुका साथै शारीरिक कार्यहरूलाई खलबल्याउँछ । कडा कुपोषणलाई ३ भागमा छुट्याउन सकिन्छ ।

सुकेनास: अत्याधिक तौल घट्ने, हाड र छालामात्र बांकी रहने गरि तौल घट्ने (शरिरमा रहेको बोसो र मासु खेर जाने)

फुकेनास: शरीरमा पानी जमेकोले फुलिएको जस्तो देखिनु र कहिलेकाही छालामा खटिराहरू देखिनुका साथै कपाल र छालाको रङ परिवर्तन हुन्छ ।

सुकेनास सहितको फुकेनास: सुकेनास र फुकेनास दुवै हुनु, विशेषतःअधिक मात्रामा तौल घट्नु ।

३) उमेर अनुरूप कम तौल (कम तौल)

यो अवस्थाले बच्चाहरूको उमेर अनुसारको हुनुपर्ने तौल नभएको जनाउँदछ । समग्रमा, यसले दीर्घकालीन कुपोषण वा/र शीघ्र कुपोषणको अवस्था झल्काउछ तर यी दुईबीच फरक बताउँदैन । यो सूचकले कम तौलका कारण ख्याउटेपन हो वा पुङ्कोपन हो भनेर बताउँदैन ।

४) सूक्ष्म पोषक तत्वको कमी:

एक वा एक भन्दा बढी भिटामिन, खनिज पदार्थ (मिनरलहरू) (आइरन, आयोडिन, जिंक, क्याल्सियम) को सेवनमा कमी वा शरीरमा यसको उपयोग नभएको अवस्थाले सूक्ष्म पोषक तत्वको कमी निम्त्याउँछ र यसबाट लाग्ने रोगलाई सूक्ष्म पोषक तत्वको कमीको अभाव भनिन्छ । सूक्ष्म पोषक तत्वको कमीका कारणले धेरै हानिकारक असरहरू पर्दछन् जस्तै धेरै विरामी हुनु र मृत्यु हुनु । यसका साथै शारीरिक तथा मानसिक विकासमा पनि नराम्रो असर पर्दछ ।

५) महिलाहरूमा उचाई अनुसार तौल कम हुनु

शरीरको उचाई र तौलको आधारमा शरीर पिण्ड सूचाङ्कको गणना गरिन्छ । नेपालमा प्रजनन उमेरका (१५ देखि ४९ वर्षसम्मका) महिलामा पोषण अवस्था विश्लेषण गर्न उचाई अनुसार तौल निकालेर गरिन्छ ।

ख) अधिक पोषण

अधिक पोषण भनेको कुपोषणको एउटा प्रकार हो जसमा पोषक तत्वहरू शरीरको सामान्य वृद्धि तथा विकासका लागि चाहिने भन्दा बढी प्राप्त हुन्छ । चाहिने भन्दा बढी पोषण तत्वहरू शरीरले प्राप्त गर्नु नै अधिक पोषण हो । अधिक पोषण भनेको बढी तौल वा मोटोपन भन्ने बुझिन्छ र यसको विशेषता भनेको शरीरमा अधिक बोसो रहेको अवस्था हो ।

अधिक पोषणले मोटोपन निम्त्याउँछ जसले जोखिमपूर्ण स्वास्थ्य समस्या जस्तै मुटु सम्बन्धी रोग, क्यान्सर रोग र मधुमेह जस्ता समस्याहरू बढाउँछ ।

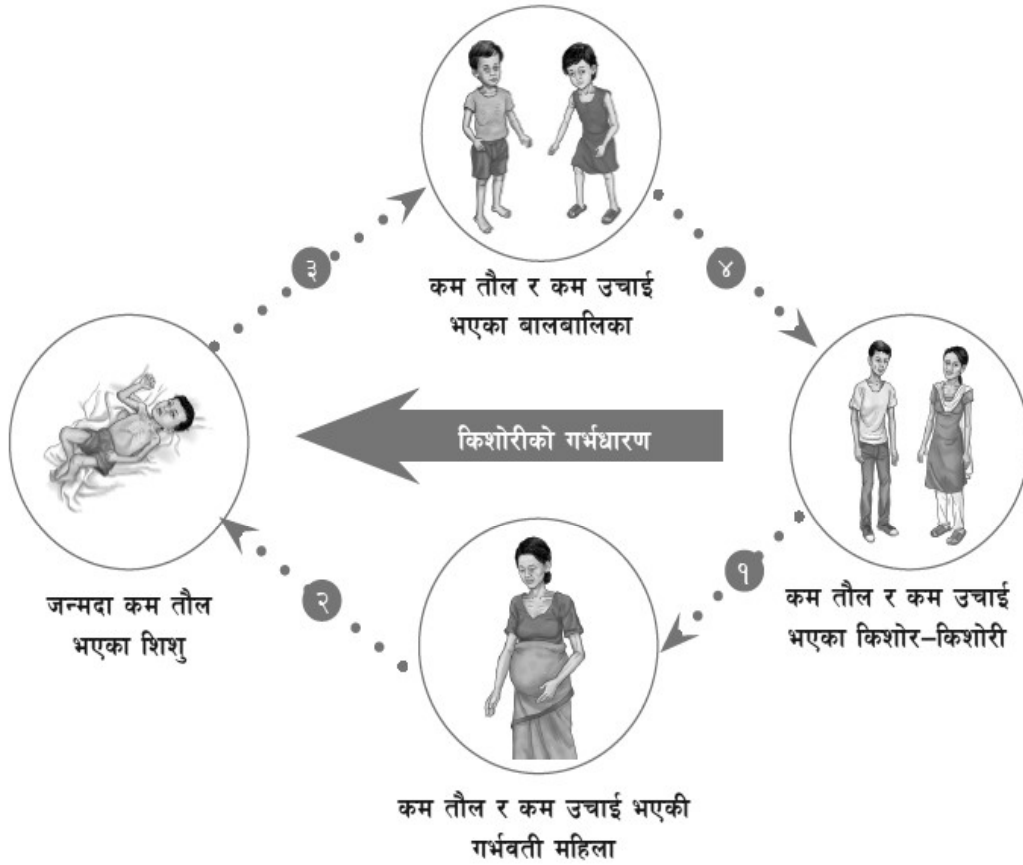
कुपोषणका असरहरू

- ✓ कुपोषणले गर्दा बालबालिकाहरू पुङ्कोपन, ख्याउटेपन तथा कम तौलको हुने गर्दछन् ।
- ✓ शिशु तथा बालबालिकाहरूको रोगसँग लड्ने शक्ति वा प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर र संक्रमण हुन्छ ।
- ✓ कुपोषित बालबालिका वयस्क भएपछि उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मुटु सम्बन्धी रोग र मोटोपनबाट ग्रसित हुने सम्भावना बढि हुन्छ ।
- ✓ होचा आमाबाट जन्मिने बालबालिकाहरूमा ४० प्रतिशतले मृत्यु हुने जोखिम बढी हुने अनुमान गरिएको छ ।
- ✓ न्युन पोषित महिलाहरूमा मुत्युदर बढ्ने र बालबालिकाहरू सानो र कम तौलको जन्मने सम्भावना बढी हुन्छ ।
- ✓ कम तौल भएका बालबालिकाहरू कम तौल नभएका बालबालिकाहरूको तुलनामा वयस्क भएपछि पनि होचा हुने गर्दछन् ।
- ✓ कुपोषित बालबालिकाहरू अरुको तुलनामा ढिलो स्कुल सुरु गर्छन र विद्यालय गए पनि बीचैमा छोड्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।
- ✓ उनीहरूको शारीरिक र मानसिक बनावट अ विकसित हुन्छ ।
- ✓ गर्भावस्था देखि दुई वर्षसम्मका बालबालिकामा (१००० दिनमा) यदि प्रयास पोषण नपुगेमा यसले बच्चाको मानसिक विकासमा असर गर्छ, वृद्धि विकासमा असर गर्छ, बुझाईमा असर गर्दछ ।
- ✓ कुपोषणले गर्दा व्यक्तिगत आर्जनमा कमि हुन्छ ।
- ✓ पोषणको अवस्था राम्रो नहुनु नै संसार भरिका आधा बालबालिकाहरूको मृत्युको अन्तरनिहित कारण हो भने कुपोषणले ४५ प्रतिशत बालमृत्युदर ओगट्दा शिशु तथा मातृ कुपोषण नै रोगहरूको अगुवा कारणहरू हुन ।
- ✓ कुपोषणले सिक्ने क्षमता, रोग विरुद्ध लड्ने क्षमता र काम गर्ने (आय आर्जन) क्षमता घटाई आर्थिक विकासमा नराम्रो असर पार्छ ।

कुपोषणको चक्र

आमा र शिशुको पोषण अवस्था मुलतः गर्भवती र स्तनपानको समयमा बढी जोखिमपूर्ण हुन्छ । महिला न्यून पोषित हुँदा रोगको संक्रमण बढ्छ र रोगसँगको प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि कम हुन्छ । यदि एउटी महिला गर्भावस्थामा न्यून पोषण भएमा यसको असर उनको जीवनभर रहिरहन्छ र साथै उनीबाट जन्मिने शिशुमा पनि पर्छ । उक्त जन्मेको शिशु यदि छोरी भएमा उनी शिशु, बालक र युवा अवस्थामा कुपोषित हुन सकिन्छन् र भविष्यमा उनी गर्भवती अवस्थामा पनि कुपोषित हुने सम्भावना बढी हुन्छ । उनको त्यो अवस्थाले उनको बालबालिकाको स्वास्थ्य र पोषणमा पनि असर गर्छ । न्यून पोषित महिलाले कम तौल भएको र न्यून पोषित शिशु जन्माउने सम्भावना अझ बढी हुन्छ । न्यून पोषित छोरी जन्मिएमा

पनि न्यून पोषणको चक्र दोहोरिन्छ । साथै उमेर नपुगी चाँडै नै विवाह गरी गर्भवती भएको खण्डमा कम तौल र न्यून पोषित बालबालिका जन्मन्छ । यसरी न्यून पोषण चक्र दोहोरी रहन्छन् ।



चित्र नं. ६: जीवन चक्रमा पोषणको महत्व

- माथि चित्रमा देखाइए जस्तै न्यून पोषणको जीवनचक्र जन्मदेखि नै सुरु हुन्छ । कुपोषित, होची तथा तौल कम भएकी आमाले तौल कम भएको बालबालिकालाई जन्म दिन्छन् जुन बालक/बालिकाको राम्ररी विकास हुन सक्दैन र भविष्यमा पनि पुङ्कोपन वा कम तौलका नै रहने सम्भावना बढी हुन्छ ।
- वयस्क केटीहरूलाई पर्याप्त मात्रामा पोषक तत्व आवश्यक हुन्छ, यदि यसो भएन भने उनीहरूबाट जन्मने शिशुको पनि तौल कम हुन्छ ।
- जन्मदाको तौलले बालबालिकाको वृद्धि र विकासमा असर पार्छ । तौल कम भएको बालबालिकाको शारीरिक वृद्धि र विकास राम्ररी हुन सक्दैन । यदी उसलाई पर्याप्त पौष्टिक तत्व खुवाईएन भने उसमा संक्रमण देखापर्न सक्छ जसले पुनः न्यून पोषण निम्त्याउन सक्छ । त्यस्तो बालबालिकाहरू दुई वर्षको उमेरमा कुपोषण (पुङ्कोपन) को शिकार हुन सक्छन् जसले गर्दा मृत्युदर बढ्न सक्छ ।
- त्यसैले गर्भन्तरमा सुधार ल्याउनु एउटा ज्यादै महत्वपूर्ण कार्य हो किनभने जन्मदाको तौलले शिशुको वृद्धि, विकास र वयस्क हुंदाको उचाईमा असर पर्दछ । आमाको स्वास्थ्य र पोषण साथै अविकसित भ्रुणले पुङ्कोपन निम्त्याउन सक्छ त्यसै कारणले गर्भावस्था र स्तनपानको समयमा मातृ स्वास्थ्य र पोषणलाई प्राथमिकतामा राखिनु पर्छ ।

खण्ड ३ खाद्य उपलब्धता, व्यवस्थापन, प्रसोधन तथा संचय

पाठ ३.१ स्थानिय स्तरमा उपलब्ध खाद्यान्न, तरकारी, फलफूल तथा पशुपन्छीहरू र उत्पादनोपरान्तको (उत्पादन पछिको) व्यवस्थापन, भण्डारण र संरक्षण

उपशिर्षक: स्थानिय स्तरमा उपलब्ध खाद्यान्न, तरकारी, फलफूल र पशुपन्छीहरू

परिचय

नेपालको तराई, पहाड र हिमालहरूमा भौगोलिक हावापानी अनुसार विभिन्न खालका खाद्यान्नहरू, तरकारीहरू, फलफूलहरूको उत्पादन हुने गर्दछ । यी तीनै क्षेत्रमा उत्पादन हुने खाद्यान्नमा फरकपना रहेको छ । तसर्थ स्थानीय तहमा आमाहरूलाई यस बारेमा ज्ञान हुनु जरुरी छ मुख्यतया यहाँ उत्पादन हुने खाद्यान्नमा पोषणको मात्रा कति छ र त्यसको आधारमा कुन खाद्यान्न (अन्न, तरकारी, फलफूल र पशुजन्य) छनौट गर्ने भन्ने निर्णय लिन सजिलो हुने छ ।

उद्देश्यहरू: यस सत्रको अन्त्यमा सहभागिहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्

१. सहभागिहरू आफ्नो समुदायमा उत्पादन हुने खाद्यान्न, तरकारी र फलफूल र पशुपन्छीहरूको सूचि तयार पार्न
२. स्थानीय तहमा उपलब्ध खाद्यान्नमा कस्तो कस्तो पौष्टिक तत्व पाईन्छ भनेर छुट्याउन ।

कहिले गर्ने: पोषण पाठशालाको दैनिक पाठयोजनामा सुचिकृत गरिएको दिन

समयावधि: ७५ मिनेट

आवश्यक सामग्री: न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप र फारमहरू, स्थानीय तहमा उत्पादन हुने खानेकुरामा पाइने पौष्टिक तत्व उल्लेख गरिएको कार्ड

कार्यविधि: (लघु तथा अन्तर कृयात्मक प्रवचन, समुह कार्य, प्रस्तुतिकरण तथा छलफल)

क्रियाकलाप: स्थानीय तहमा उत्पादन हुने खाद्यान्न, तरकारी र फलफूल र पशुपन्छीको सूचि

- ✓ सर्वप्रथम सहजकर्ताले कुन भौगोलिक क्षेत्रको समुदायमा सत्र सञ्चालन गरिरहेको छ भनेर हेक्का राख्नु पर्दछ । त्यसै अनुसार त्यहाँ उत्पादन हुने खाद्यान्न, तरकारी र फलफूल र पशुपन्छीका बारेमा जानकारी लिन जरुरी हुनेछ ।
- ✓ सहभागिहरूलाई तीन समुहमा विभाजन गर्ने ।
- ✓ एक समुहलाई स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खाद्यान्न, अर्को बाँकी तीन समुहलाई स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने तरकारी, फलफूल र पशुपन्छीको बारेमा छलफल गरि सूचि तयार पार्न लगाउने
- ✓ सबै समुहले समुह कार्य सकेपछि समुह नेताले आफ्नो समुहको कार्य प्रस्तुत गर्ने ।
- ✓ समुह कार्य प्रस्तुती पश्चात सबै सहभागिहरूसँग उक्त समुहको कार्य माथि छलफल वा सवाल जवाफ गर्ने र समुहले बनाएको सूचिलाई पारित गर्ने ।
- ✓ यसरी चारै समुहले प्रस्तुत गरि सकेपछि सहजकर्ताले स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खाद्यान्न, तरकारी र फलफूल र पशुपन्छीको फारममा नं. ४ मा लेखेर राख्ने

क्रियाकलाप: स्थानीय तहमा उत्पादित खाद्यान्न, तरकारी र फलफूल, पशुजन्य उत्पादनमा पाईने पौष्टिक तत्वहरू

- ✓ यो उप शिर्षकमा सहभागिहरूलाई प्रष्ट पार्न यस अधि समुह कार्यबाट तयार पारेको सूचिहरूलाई सहजकर्ताले पढेर सुनाउने ।

- ✓ यी स्थानीय तहमा उत्पादन हुने खानेकुराहरूमा कस्ता पौष्टिक तत्वहरू पाईन्छन् होला भनेर प्रश्न गर्ने र सहभागिहरूबाट आएका उत्तर टिपोट गर्ने ।
- ✓ सबै सहभागिहरूलाई उत्तरको लागि धन्यवाद दिदै । स्थानीय तहमा उत्पादन हुने खानेकुरामा पाइने पौष्टिक तत्व उल्लेख गरिएको कार्ड देखाउने ।
- ✓ त्यस पश्चात लघु तथा अन्तरक्रियात्मक प्रवचन विधिको प्रयोग गरि ती खाद्यान्न, तरकारी तथा फलफूलमा पाईने पौष्टिक तत्वका बारेमा बताउने ताकि सहभागिहरूलाई दैनिक जीवनमा प्रयोगका लागि छनौट गर्न सहज होस ।

छलफलका लागि आवश्यक प्रश्नहरू

यी प्रश्नहरू नमुनाका लागि हुन परिस्थिती अनुसार सजहकर्ताले थप प्रश्न आफैले तयार गरि यस सत्रको उद्देश्य पुरा गर्न सक्ने छन्

- ✓ स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खाद्यान्नहरू के के हुन ?
- ✓ स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने तरकारीहरू के के हुन ?
- ✓ स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने फलफूलहरू के के हुन ?
- ✓ सहभागिहरूले भनेका खाद्यान्नहरूमा पौष्टिक तत्वहरू के के पाईन्छ ?
- ✓ सहभागिहरूले भनेका तरकारीहरूमा पौष्टिक तत्वहरू के के पाईन्छ ?
- ✓ सहभागिहरूले भनेका फलफूलमा पौष्टिक तत्वहरू के के पाईन्छ ?

फाराम नं ४: मौसम/महिना अनुसार खाद्य बस्तुहरूको उपलब्धता

पोषण पाठशालाको नाम:..... ठेगाना:..... मिति:.....

क्र.सं.	खाद्यबस्तुहरू	बैशाख	जेष्ठ	असार	श्रावण	भाद्र	आश्विन	कार्तिक	मंसिर	पौष	माघ	फाल्गुण	चैत्र	कैफियत
अन्न बालीहरू	धान													
	गहुँ													
	मकै													
दाल बालीहरू														
हरियो सागपात														
पहेला फलफुल														
जरे तथा गानो बालीहरू														
पशु जन्य पदार्थहरू														

सन्दर्भ सामग्रीहरू

स्थानीय स्तरमा उपलब्ध पोषण तथा खाद्यान्न, तरकारी र फलफूलका किसिम

परिचय

नेपालमा तीन तहको भौगोलिक भूभागहरू तराई, पहाड र हिमाल रहेको छ । यी तिनै भौगोलिक भूभागहरूका आ—आफनै रहनसहन, चालचलन, रीतिरिवाज, खानपान, कृषि व्यवसायहरू जस्ता विशेषता रहेको छ । यहाँको मौसम अनुसार उत्पादन हुने खाद्यान्न, तरकारी, फलफूलहरूको आफ्नै विशेषता र विविधता पनि रहेको छ । तराईमा फल्ने कतिपय फलफूलहरू हिमालमा र हिमालमा फल्ने अन्न तथा तरकारीहरू तराईमा फल्ने गर्दैन । यी उत्पादीत खाद्यान्न, तरकारी, फलफूलहरूमा पौष्टिक मात्रामा पनि फरक फरक रहेको हुन्छ । तसर्थ सहभागीहरूलाई उनीहरूको क्षेत्र अनुसार कुन कुन खाद्यान्न, तरकारी र फलफूलहरू उत्पादन हुन्छन र त्यसमा पोषणको मात्रा कस्तो हुन्छ भनेर जानकारी दिन आवश्यक छ । यसले सहभागीहरूलाई परिवारको पोषणका लागि स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खाद्यान्न, तरकारी, फलफूलहरू छनौट गर्न सजिलो हुनेछ ।

सहभागीहरूलाई आफ्नो समुदायमा के कस्ता खाद्यान्नहरू उत्पादन हुन्छन भनेर जानकारी दिनका लागि समुह कार्य गराउने । त्यसका लागि फारम नं. ४ को प्रयोग गर्ने । समुह कार्य गर्नु भन्दा पहिले सबैलाई फारमको बारेमा सबैलाई प्रष्ट पार्ने । त्यसपछि एउटा समुहलाई अन्न, अर्को समुहलाई तरकारी र अर्कोलाई फलफूलको बारेमा छलफल गरी लेख लगाउने ।

तालिका नं. ७ स्थानीय तहमा उत्पादन हुने खाद्यान्न (अन्नहरू) मा पोषणको मात्रा (प्रति १०० ग्राम)

क्र.सं.	अन्न	प्रोटिन (ग्राम)	चिल्लो (ग्राम)	मिनरल (ग्राम)	रेसा (ग्राम)	शक्ति (कि. क्यालोरी)	क्याल्सियम (मि. ग्राम)	आइरन (मि. ग्राम)
१	जौ	११.५	१.३	१.२	३.९	३३६	२६	१.७
२	फापर	१०.३	२.४	२.३	८.६	३२३	६४	१५.५
३	कागुनो	१२.३	४.३	३.३	८.०	३३१	३१	१२.९
४	चिनो	७.३	१.३	२.७	३.६	३२८	१४	३.९
५	जुनेलो	७.६	२.४	१.०	०.६	३५७	१७	३.६
६	उवा-कालो	१०.४	१.७	२.३	२.५	३४०	२०	७.५
७	आँटा	१२.१	१.७	२.७	१.९	३४१	४८	४.९
८	मैदा	११.०	०.९	०.६	०.३	३४८	२३	२.७
९	कोदो	७.८	१.२	२.९	३.७	३२२	२८८	४९.२
१०	मकै	११.१	३.६	१.५	२.७	३४२	१०	३.३
११	चामल	६.८	०.५	०.६	०.२	३४५	१०	०.७

स्रोत: नेपाली खाद्य पदार्थमा पाइने पोषक तत्वहरू, नेपाल सरकार, कृषि तथा सहकारी मन्त्रालय खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग, २०७३

स्थानीय तहमा उत्पादन हुने तरकारी, फलफूल, पशुजन्य श्रोतमा पौष्टिक मात्रा:

नेपालमा भएका विभिन्न सर्वेक्षणका अनुसार हाम्रा साना बालबालिका, गर्भवती महिला र स्तनपान गराउने आमा र समग्र परिवारमा तरकारी, फलफूल र पशुजन्य श्रोतको उपभोगमा समस्या रहेका पाईन्छ । अहिले पनि के गाँउ के शहर सबै तिर सधैँ एकै खालका खाद्यको उपभोग गर्ने चलन रहेको छ । त्यसै गरी हरियो सागपातलाई भान्साको परिकार नबनाउने । हरियो साग, दूध दही बेचेर चाउचाउ र सोयाविन खाने प्रचलन व्यापक रहेको छ । बजारमा पाइने फलफूललाई मात्र फलफूल सम्झिने । स्थानीय फलफूल कुहिएर जाने वा गाई भैसी, भेडा, बाख्रा र सुँगुर आदि लाई खुवाउने चलन रहेको देख पाईन्छ ।

स्थानीय तहमा मौसम अनुसार उत्पादन हुने र पाईने सबै खालका तरकारी, फलफूल र पशुजन्य उत्पादनको उपभोगका लागि प्रोत्सहन गर्न जरुरी देखिन्छ । हरियो सागपात उत्पादन भएपछि पहिले आफ्नो भान्सामा अनि बाँकी रहेका बजारमा, मौसम अनुसार फल्ने फलको उपभोग र पशुपछिको उत्पादन र उपभोगमा जोड दिन आवश्यक देखिन्छ । यसो गरेमा मात्र हाम्रो घर परिवारको पोषण अवस्थामा सुधार हुन सक्छ ।

उपशिक्षक: उत्पादनोपरान्तको (उत्पादन पछिको) व्यवस्थापन तथा भण्डारण र संरक्षण

परिचय

कुनै पनि पाकेको वाली अर्थात उत्पादनोपरान्तका खाद्यवस्तुहरू जस्तै अन्न, गेडागुडि, फलफुल तथा सागसब्जीहरूका साथै मासु, अण्डा र दुधलाई यीनको उत्पादन भएको ठाउँदेखि नै सुरक्षित अवस्थामा भण्डारण तथा प्रसोधन भएको हुनु पर्दछ । उत्पादित वालीको व्यवस्थापन भन्नाले प्रसोधन अगाडि वाली वा खाद्यान्नको अवस्था अनुसार उपयुक्त छनौट गर्ने, ग्रेडिग गर्ने, सफाई गर्ने र सुरक्षित ढुवानी गर्ने तथा भण्डारण गर्दा ध्यान पुऱ्याउनु हो । उपयुक्त भण्डारणबाट खाद्यवस्तुहरूलाई भौतिक तथा जैविकरूपबाट सुरक्षित गर्न सकिन्छ । उपयुक्त रूपमा उत्पादनोपरान्तको व्यवस्थापन तथा भण्डारणबाट वर्षेभरि खाद्यवस्तुको प्रयाप्ततालाई सुनिश्चित गर्न मद्दत मिल्दछ र उत्पादनोपरान्त खाद्यवस्तुहरूमा हुने पोषणको क्षय हुनबाट बचाउन सकिन्छ ।

उद्देश्य: यस अभ्यास पश्चात सहभागिहरूले,

१. अन्न, गेडागुडि, फलफुल तथा सागसब्जीहरूको उत्पादन गरे पश्चात ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूको बारे बताउन सक्नेछन् र
२. विद्यमान खाद्य भण्डारण विधि, यसको महत्वको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
३. खाद्य संरक्षणको महत्व र प्रचलित परम्परागत विधिको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

कहिले गर्ने: पोषण पाठशालाको दैनिक पाठयोजनामा सुचिकृत गरिएको दिन

समयावधि: ७५ मिनेट

आवश्यक सामग्री: न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप रफारामहरू

कार्यविधि: (लधु तथा अन्तरक्रियात्मक प्रवचन, समुह कार्य, प्रस्तुतिकरण तथा छलफल)

- ✓ सर्वप्रथम सहजकर्ताले सन्दर्भ सामग्रीमा आधारित भई उत्पादनोपरान्तको व्यवस्थापन तथा भण्डारणको अवधारणा बारे लधु तथा अन्तरक्रियात्मक प्रवचन विधिबाट प्रष्टयाउने । त्यस पश्चात ध्यान दिन पर्ने कुराहरूमा छलफल गर्ने

क्रियाकलाप: खाद्यान्न उत्पादन गरे पश्चात ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- ✓ सहभागिहरूलाई उत्पादनोपरान्त खाद्यवालीहरूको व्यवस्थापन गर्दा के के गर्नुहुन्छ भनेर सोध्ने ? जस्तै, अन्न, गेडागुडिहरू, फलफुल तथा सागसब्जीहरूको व्यवस्थापन कसरी गरिन्छ ?
- ✓ पोषण सुरक्षाको दृष्टिकोणले किन यस प्रकारको व्यवस्थापन जरुरी छ भनेर सोध्ने ?
- ✓ सहभागिहरूबाट आएका कुराहरूको टिपोट गर्ने र प्रशंसा गर्दै तयारी स्थानीय तहमा चलनचलतीका राम्रा कुराहरूको वर्णन गर्ने थप ध्यान दिन पर्ने कुराहरू बताउने ।

क्रियाकलाप: बिद्यमान भण्डारण विधि, यसको महत्वहरू

- ✓ यस भन्दा पहिलेको सत्रमा तीन समुहले तयार पारेको खाद्यान्न, तरकारी र फलफूलको सूचिलाई तीनै समुहलाई वितरण गर्ने । फारम नं.४ मा
- ✓ सो सूचि वितरण गरिसकेपछि ती समुहलाई स्थानीय तहमा यी खाद्यवस्तुहरूको भण्डारण विधिहरू के रहेका छन् र भण्डारणमा सुधार गर्नु पर्ने कुराहरू के के रहेका छन् भनेर समुहमा छलफल गर्न लगाउने ।
- ✓ समुह कार्यको प्रस्तुतिको लागि समय दिने र छोटो छलफल गर्ने र आएको कुराहरूलाई फाराम नं. ५ को ढाँचामा उतार गर्ने ।
- ✓ यस पश्चात भण्डारणका महत्व बारेमा लघु तथा अन्तरक्रियात्मक प्रवचन विधिबाट सहभागिहरूलाई प्रष्टयाउने ।

क्रियाकलाप: खाद्य संरक्षणका परम्परागत विधिहरू

- ✓ सहभागिहरूलाई खाद्य संरक्षणका लागि हाम्रो गाँउ घरका अपनाइने विधिका बारेमा भन्न लगाउने ।
- ✓ सहभागिहरूको उत्तर टिपोट गर्ने र सन्दर्भ सामग्रीको सहयोगमा थप प्रष्ट पार्ने ।

छलफलका लागि आवश्यक प्रश्नहरू

- ✓ उत्पादनोपरान्त खाद्यन्न वालीहरूको व्यवस्थापन गर्दा के के गर्नुहुन्छ ?
- ✓ अन्न, गेडागुडि, फलफुल तथा सागसब्जीहरूको व्यवस्थापन कसरी गरिन्छ ?
- ✓ पोषण सुरक्षाको दृष्टिकोणले किन उत्पादनोपरान्त व्यवस्थापन जरुरी छ ?
- ✓ तपाईंहरूले अपनाई रहेको उत्पादित विभिन्न खाद्यवस्तुहरू (अन्न, गेडागुडि, फलफुल तथा सागसब्जीहरू) को सामान्यतया भण्डारण प्रक्रियाबारे बताउनुहोस् ?
- ✓ तपाईंको विचारमा उपयुक्त भण्डारण घरपरिवारको लागि फाइदाजनक छ, र किन?
- ✓ वाली व्यवस्थापन तथा भण्डारणका सबल र दुर्बल पक्षहरू के के हुन् ?
- ✓ खाद्यवस्तुहरू जस्तो अन्न, गेडागुडि, फलफुल तथा सागसब्जीहरूलाई य सको उत्पादन भएको ठाउँदेखि नै सुरक्षित व्यवस्थापन तथा भण्डारणलाई अझै थप प्रभावकारी कसरी बनाउन सकिन्छ ?

फाराम नं. ५: बिद्यमान भण्डारण विधि, महत्व र सुधारको लागि अपनाउनुपर्ने कार्यहरू

पोषण पाठशालाको नाम:.....	ठेगाना:.....	मिति:.....			
प्रमुख खाद्य समुह	खाद्य बस्तुहरू	बिद्यमान भण्डारण विधिहरू	यस विधिको महत्व	भण्डारण सुधारको लागि के गर्न सकिन्छ ?	कैफियत
अन्न बालीहरू					
दाल बालीहरू					
हरियो सागपात तथा पहेला फलफुल					
पशुजन्य उत्पादन					
अन्य					

सन्दर्भ सामग्रीहरू

खाद्य भण्डारण र संरक्षण

राम्रो तरिकाले खाद्य भण्डारण गर्नाले पनि घरतहको खाद्य सुरक्षामा सहयोग गर्दछ । खाद्य भण्डारण भन्नाले कसरी खानालाई नबिगारीकन लामो समयसम्म राख्ने भन्ने बुझिन्छ । खाद्य भण्डारण गर्दा निम्न कुरा भएको सुनिश्चित गर्नु पर्दछ ।

- ✓ भण्डारण गरेको खाद्यान्न राम्रो अवस्थामा रहेको ।
- ✓ खानालाई दुषित वा संक्रमण गर्ने झिगा, मुसा र अन्य वस्तुबाट सुरक्षित भएको ।
- ✓ उत्पादन पश्चात हुने खाद्य नास वा पोषण तत्वको नास नहुने ।

स्थानीय तहमा चलनचलितमा रहेका केहि खाद्य भण्डारणहरू

अन्न र पिठोको भण्डारण

- ✓ पिठोलाई एउटा प्याकेट (बोरा, झोला, डब्बा) आदिमा राखेर घरको उपयुक्त ठाँउमा राख्ने र सकभर ६० दिन भित्र उपभोग गरि सक्ने ।
- ✓ अन्न: अन्नलाई टाइट बिको लगाएर ओषिलो तथा किराहरू लाग्नबाट जोगाउने । साथै मुसाबाट जोगाउनु त्यतिकै ध्यान दिन जरुरी हुन्छ ।
- ✓ धानलाई पनि त्यसैगरी भकारीमा वा स्थानीय चलन चलितका भण्डारण विधिको प्रयोगले भण्डारण गर्ने र एक वर्ष भित्र प्रयोग गर्ने ।

ताजा तरकारीको भण्डारण

- ✓ ताजा रुपमा भण्डारण गर्नाले यसमा भएको पौष्टिक तत्वलाई यथावत राख्न सकिन्छ । हाम्रो गाँउघरमा यस्ता तरकारीलाई कम तापक्रम हुने ठाँउमा राख्न सकिन्छ । यदि उपलब्ध भएमा माटोको भाडोमा राख्ने (clay pot fridge)
- ✓ जराजन्य तरकारीहरू आलु, प्याज, लसुन, सखरखण्ड, मुला तथा भण्टा, लौका, टमाटर आदि लाई चिसो ठाँउमा वा हावा चल्ने खुल्ला ठाँउमा राख्ने ।

ताजा फलफूलको भण्डारण

- ✓ सबै खालका फलफूललाई चिसो ठाँउमा भण्डारण गर्ने । सम्भव भएमा माटोको भाडामा राख्ने ।

दूध र दूधवाट बनेका खानेकुराहरू

- ✓ दूध एकदमै पौष्टिक एवं चाडो बिग्रने खानेकुरा हो । यसलाई यतिकै राखियो भने चाडै बिग्रने हुन्छ । यसलाई पनि चिसो ठाँउमा सफा भाडोमा ढाकेर मात्र राख्नु पर्दछ । रेफ्रिजेरेटर नभएको खण्डमा एक दिन भित्र यसको उपभोग गरि सक्नु पर्दछ ।

माछा, मासुको भण्डारण

- ✓ माछा, मासुको भण्डारण गर्दा हाम्रो समुदायमा चलन चलितमा रहेका विधिको प्रयोग गर्न सकिन्छ । जस्तै: सुकाउने, हल्का आगो र धुँवामा सुकाउने, उमाल्ने आदि ।

भण्डारण र संरक्षणका फाईदाहरू

- ✓ खाद्यान्नलाई सुरक्षित साथ राख्न मद्दत मिल्दछ ।

- ✓ खाद्यान्नमा भएका भएका पौष्टिक तत्वलाई जोगाएर राख्दछ ।
- ✓ खानामा हानिकारक किरा, मुसाहरू लाग्नबाट बचाउछ ।
- ✓ खाद्यान्न नास हुनबाट बचाउछ ।
- ✓ खाद्यान्न संरक्षणले आपकालित अवस्थामा राहत मिल्दछ ।
- ✓ खाद्यान्नलाई राम्रो समयसम्म भण्डारण गर्न सकिन्छ ।

खाद्य संरक्षणका केहि परम्परागत विधिहरू

सुकाएर: धेरै खालका खानेकुरा जस्तै तरकारी, फलफूल, आलु टमाटर, आदि लाई सुकाएर संचय गरी लामो समयसम्म विग्रनबाट बचाउन सकिन्छ । यस्ता खानेकुरालाई पहिला सानो सानो टुक्रा काटेर घाममा सुकाउन सकिन्छ ।

चिसो बनाएर: खानालाई चिसो बनाएर संचय गर्ने पनि परम्परागत विधि हो । खानालाई चिसो बनाएर खानालाई चाडै कुहाउने व्याक्टेरियालाई मारेर खाना लामो समयसम्म संचय गर्ने गरिन्छ ।

जमाएर: खानेकुराहरूलाई चिसोमा जमाएर पनि लामो समयसम्म संचय गर्ने विधि बजार क्षेत्रमा धेरै पहिला देखि चलिआएको विधि हो ।

धुँवा: माछा, मासुलाई लामो समय सम्म संचय गर्न हल्का आमो र धुँवा सेकेर राख्ने गरिन्छ । माछा वा मासुलाई ५/६ दिन सम्म हल्का आगो र धुवामा सुकाईन्छ । यसरी सकाएको माछा वा मासुलाई महिना दिनसम्म पनि संचय गर्न सकिन्छ ।

उमाल्ने: उमालेर खानेकुरामा भएका सुक्ष्म जिवाणु नष्ट वा कम गर्न सकिन्छ । यसरी उमालेर चिसो बनाई सफा भाडामा राखेर पछि त्यहि दिन खान सकिन्छ ।

पाठ ३.२ : खाद्य प्रसोधन तथा संचय

परिचय

खाद्य प्रसोधन तथा संचय एउटा भरपर्दो तथा प्रचलित विधि हो जसले घर तथा परिवार तहमा खाद्य र पोषणको सुरक्षा दृष्टिकोणले खाद्य उपलब्धताको अवधिलाई बढाउनुका साथै वर्षेभरी खानाको निरन्तरता तथा पर्याप्तता भएको सुनिश्चित गर्न सहयोग गर्दछ ।

उद्देश्य: यस अभ्यास पश्चात सहभागीहरू,

१. खाद्य प्रसोधन तथा संचयको प्रचलित विधि तथा यसका महत्व बारे व्याख्या गर्न सक्ने छन् ।
२. घरायसी स्तरमा वर्षे भरी खाद्य सुरक्षा तथा पोषणको लागि सहयोग पुऱ्याउन खाद्य प्रसोधन तथा संरक्षणमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू बताउन सक्ने छन् ।

कहिले गर्ने: पोषण पाठशालाको दैनिक पाठयोजनामा सुचिकृत गरिएको दिन

समयावधि: १५० मिनेट

आवश्यक सामग्री: न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, स्केल र सरल फारमहरू

कार्यविधि: स्तष्क मन्थन, समुह कार्य, प्रस्तुतिकरण तथा छलफल)

क्रियाकलाप:

खाद्य प्रसोधन तथा संचयको प्रचलित विधि तथा यसका महत्व

- ✓ सहभागिलाई विषयवस्तुबारे जानकारी गराउने ।
- ✓ खाद्य प्रसोधन तथा संचयका बारेमा के बुझ्नुहुन्छ भनेर मस्तिष्क मन्थन गराउने
- ✓ मस्तिष्क मन्थनबाट आएका उत्तरहरूलाई ब्राउन पेपरमा लेखे र छलफल गरी खाद्य प्रसोधन तथा संचयको अवधारणा बारेमा प्रष्ट्याउने ।

क्रियाकलाप: खाद्य प्रसोधन तथा संरक्षणमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- ✓ खाद्य विविधतामा आधारित भई चार प्रकारका खाद्यवस्तुहरू (अन्न, गोडागुडी, तरकारी तथा फलफूल र पशुजन्य श्रोतमा वर्गिकरण गर्ने र सोहि आधारमा चारवटा समुह कार्य गराउने
- ✓ खाद्य उपलब्धता फारमको आधारमा समुह कार्य गर्नको लागि औजारको रूपमा फारम नं. ६ उपलब्ध गराउन
- ✓ प्रत्येक समुहलाई निम्न बुंदाहरूमा छलफल गर्न समय प्रदान गर्ने:
 - ☞ यस समुहमा पर्ने प्रमुख खाद्य वस्तुहरू ।
 - ☞ ती खाद्य वस्तुहरू प्रसोधन गर्ने तरिका ।
 - ☞ ती खाद्य वस्तुहरू प्रसोधन गर्ने कारण ।
 - ☞ ती खाद्य वस्तुहरू प्रसोधन तथा संचय गर्नुका फाइदाहरू ।
 - ☞ ती खाद्य वस्तुहरू प्रसोधन तथा संचय गर्दा आइपर्ने अप्ठ्याराहरू ।
 - ☞ ती खाद्य वस्तुहरू प्रसोधन तथा संरक्षण गर्दा ध्यान दिन पर्ने कुराहरू ।
- ✓ यसरी चारै समुहले समुह छलफलबाट यो फारम अद्यावधिक गर्न लगाउने ।
- ✓ सबै समुहलाई आ—आफ्नै ठाउँबाट प्रस्तुतिकरण गर्न लगाई आएको निष्कर्षलाई समायोजन गर्ने ।

छलफलका लागि आवश्यक प्रश्नहरू

- ✓ खाद्य प्रसोधन तथा संचय भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?
- ✓ खाद्यवस्तुको प्रकृति अनुसार खाद्य प्रसोधन तथा संरक्षणको लागि समुदायमा प्रचलित साझा खालका विधिहरू के के छन् ? किन यि विधिहरू फाइदाजनक छन् ?
- ✓ प्रत्येक समुहका फरक फरक खाद्यवस्तुहरूको प्रसोधन तथा संरक्षणका विधिहरू के के छन् र यसका फाइदाहरू के के छन् ?
- ✓ खाद्यवस्तुमा भएको पोषक तत्व नष्ट हुन नदिने विधिहरू के के हुन् ?
- ✓ प्रसोधित खाद्यवस्तुहरूलाई कसरी संरक्षण गर्न सकिन्छ ?
- ✓ खाद्य प्रसोधन तथा संरक्षणमा देखिने प्रमुख समस्याहरू के के र कसरी सुधार गर्न सकिन्छ ?

फाराम नं. ६ : खाद्य प्रसोधन तथा संरक्षण

पोषण पाठशालाको नाम:..... ठेगाना:..... मिति:.....

खाद्य समुह	प्रमुख खाद्य बस्तुहरू	कसरी प्रसोधन गरिन्छ ?	कसरी संरक्षण गर्न सकिन्छ ?	प्रसोधन तथा संरक्षणका फाइदाहरू	खाद्य प्रसोधन तथा संरक्षणका चुनौतिहरू	खाद्य प्रसोधन तथा संरक्षणका लागि गर्न सकिने सुधारहरू
अन्न बालीहरू						
दाल बालीहरू						
हरियो सागपात तथा पहेला फलफुल						
पशुजन्य उत्पादन						
अन्य						

सन्दर्भ सामग्रीहरू

खाद्य प्रशोधन र संचय

खाद्य प्रशोधन भनेको खानेकुराहरूलाई उनीहरूको वास्तविक रूप वा स्वरूप भन्दा फरक वा अलि फरक रूपमा रूपान्तरण गर्नु हो । कच्चा खाद्य पदार्थलाई खान योग्य बनाउनका लागि विभिन्न रसायन तथा भौतिक प्रक्रियाहरू प्रयोग गरिएको हुन्छ ।

खानेकुराहरूलाई लामो समयसम्म राख्नका लागि, खानालाई आकर्षक बनाउन र बजारमा बेच्न योग्य बनाउन खानालाई प्रशोधन गरिन्छ । खाद्यान्न बालीहरू तयार भएपछि त्यसलाई स्वच्छ रूपमा भिन्ड्याउन जरुरी हुन्छ । खाद्य प्रशोधनले खानामा भएको पोषणको मात्रा घटाउने पनि गर्दछ । साथै कहिले काहि कसै कसको स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पनि गर्दछ ।

खाद्य प्रसोधन मुख्यतया

- ✓ खाद्यान्नलाई लामो समयसम्म संचय गर्नका लागि गरिन्छ ।
- ✓ खाद्यान्नलाई संक्रमण हुनबाट बचाउन गरिन्छ ।
- ✓ खाद्यान्न संचय र ओसारपसार गर्न सजिलो बनाउन गरिन्छ ।
- ✓ कच्चा खाद्य पदार्थलाई आकर्षक र बजारमा बेच्न योग्य बनाउन गरिन्छ ।

खाद्य प्रसोधनका केहि विधिहरू

सुकाएर: धेरै खालका खानेकुरा जस्तै तरकारी, फलफूल, आलु टमाटर, आदि लाई सुकाएर संचय गरी लामो समयसम्म बिग्रनबाट बचाउन सकिन्छ । यस्ता खानेकुरालाई पहिला सानो सानो टुक्रा काटेर घाममा सुकाउन सकिन्छ ।

चिसो बनाएर: खानालाई चिसो बनाएर संचय गर्ने पनि परम्परागत विधि हो । खानालाई चिसो बनाएर खानालाई चाडै कुहाउने ब्याक्टेरियालाई मारेर खाना लामो समयसम्म संचय गर्ने गरिन्छ ।

जमाएर: खानेकुराहरूलाई चिसोमा जमाएर पनि लामो समयसम्म संचय गर्ने विधि बजार क्षेत्रमा धेरै पहिला देखि चलिआएको विधि हो ।

धुँवा: माछा, मासुलाई लामो समय सम्म संचय गर्न हल्का आगो र धुँवा सेकेर राख्ने गरिन्छ । माछा वा मासुलाई ५/६ दिन सम्म हल्का आगो र धुवामा सार्किन्छ । यसरी सार्काएको माछा वा मासुलाई महिना दिनसम्म पनि संचय गर्न सकिन्छ ।

उमाल्ने: उमालेर खानेकुरामा भएका सुक्ष्म जिवाणु नष्ट वा कम गर्न सकिन्छ । यसरी उमालेर चिसो बनाई सफा भाडामा राखेर पछि त्यहि दिन खान सकिन्छ ।

खाद्य प्रशोधनका फाईदाहरू

- ✓ खाद्य प्रशोधनले रोग गराउन सक्ने ब्याक्टेरियालाई कम गर्दछ ।
- ✓ खानालाई लामो समयसम्म संचय गर्न योग्य बनाउछ ।

खाद्य प्रशोधनका कमि कमजोरीहरू

- ✓ प्रशोधन गर्दा प्रविधिको प्रयोग अनुसार केही पौष्टिक तत्वहरू नष्ट वा ह्रास हुने सम्भावना रहन्छ ।
- ✓ प्रशोधित खानालाई स्वाद दिनका साथै सुरक्षित राख्न थप नून, तेल तथा चिनी जस्ता कच्चा पदार्थहरू मिसाइने हुँदा अधिक रूपमा उपभोग गर्न उचित हुँदैन ।
- ✓ प्रशोधनका लागि थप लगानी आवश्यकता पर्दछ जुन समुदायमा किसानहरूका लागि थप आर्थिक भर हुन्छ ।

पाठ ३.३ : खाद्य स्वच्छता, सरसफाई र सुरक्षा

उपशिर्षक: खाद्य स्वच्छता र सरसफाई

परिचय

खाद्य प्रसोधन तथा संचय वा संरक्षण कार्यको प्रत्येक चरणहरूमा सरसफाई तथा स्वच्छताको ज्यादै महत्व रहेको हुनाले खाद्य चक्रमा ज्यादै सचेततापूर्वक सावधानी अपनाउनुपर्दछ । यदि खाद्य पदार्थ सफा र सुरक्षित छैन भने यहि नै रोगको कारण बन्दछ । खानेकुराहरूलाई दुषित गराउने थुप्रै श्रोतहरू हुन्छन् जस्तै, फोहर तथा अव्यवस्थित भान्सा, भान्साबाट निस्केका फोहर, फोहर औजारहरू, फोहरपानीको प्रयोग, माटो मिसिएका खानेकुराहरू, भान्सेका फोहर लुगा तथा हातहरू आदि ।

उद्देश्य: यस सत्र पश्चात सहभागिहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुने छन्:

१. खाद्यबस्तुको प्रसोधन तथा उपयोग गर्दा अपनाउन पर्ने खाद्य स्वच्छता तथा सरसफाईका सन्दर्भमा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू बताउन ।
२. खाना पकाउने तथा बाड्ने व्यक्तिको व्यक्तिगत सरसफाईको महत्व बारे व्याख्या गर्न ।
३. खाना बिग्रनुका कारण र बिग्रेको खानाको पहिचान गर्न ।

कहिले गर्ने: पोषण पाठशालाको दैनिक पाठयोजनामा सुचिकृत गरिएको दिन

समयावधि: ७५ मिनेट

आवश्यक सामग्री: न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, स्केल र फारमहरू

विधि: (छोटो प्रवचन, मस्तिष्क मन्थन, समुह कार्य, प्रस्तुतिकरण तथा छलफल)

क्रियाकलाप: खाद्य स्वच्छता तथा सरसफाईका सन्दर्भमा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू

- ✓ खाद्यबस्तुको प्रसोधन तथा उपयोग गर्दा अपनाउनु पर्ने खाद्य स्वच्छता तथा सरसफाई भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ? मस्तिष्क मन्थन गर्ने र आएका उत्तरहरूलाई न्युजप्रिन्टमा लेख्ने ।
- ✓ सहभागिहरूबाट प्राप्त उत्तरमा आधारित भई खाद्य स्वच्छता तथा सरसफाईको अवधारणा लाई प्रवचन विधिबाट प्रष्टयाउने ।

क्रियाकलाप: खाना बिग्रनुका कारण र यसको पहिचान

- ✓ हाम्रो घरमा खानाहरू कसरी बिग्रिन्छ होला भनेर सहभागिहरूलाई प्रश्न गर्ने । सहभागिहरूबाट आएका जवाफलाई टिपोट गर्ने ।
- ✓ सहभागिहरूको जवाफका लागि धन्यवाद दिदै सन्दर्भ सामग्रीको प्रयागवाट खाना बिग्रनुको कारण बताउने ।
- ✓ सहभागिहरूलाई फेरी बिग्रेको खाना देख्नु भएको छ ? भनेर प्रश्न गर्ने ।
- ✓ सहभागिहरूले देखेका छौ भनेर जवाफ दिए पछि कसरी खाना बिग्रेको भनेर थाहा पाउनु भयो भनेर प्रति प्रश्न गर्ने ।
- ✓ आएका जवाफलाई टिपोट गर्ने ।
- ✓ अन्तमा सहजकर्ताले बिग्रेको खाना कसरी पहिचान गर्ने भनेर प्रष्ट पार्ने ।

क्रियाकलाप: खाना पकाउने तथा बाड्ने व्यक्तिको व्यक्तिगत सरसफाईको महत्व

- ✓ सहभागीहरूलाई सरसफाईका मुख्य पाँच व्यवहारहरू के के हुन भनी प्रश्न गर्ने र प्राप्त उत्तरहरूलाई टिपोट गर्दै जाने ।
- ✓ सरसफाईका यी पाँच व्यवहार किन आवश्यक छन् भनेर प्रश्नोत्तर विधिबाट छलफल गर्दै यसको महत्व बारे प्रष्ट पार्ने ।

छलफलका लागि प्रश्नावलीहरू:

- ✓ खाद्य भण्डारण गर्दा स्वच्छता र सरसफाईको दृष्टिले के गर्नु हुदैन र के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?
- ✓ खाद्य प्रसोधन गर्दा स्वच्छता र सरसफाईको दृष्टिले के गर्नु हुदैन र के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?
- ✓ खाना पकाउँदा र खाना खानु अघिपछिको समयमा खाद्य स्वच्छता र सरसफाईको दृष्टिकोणले के के गर्नु हुदैन र के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?
- ✓ खाना तयारी तथा पकाउने भाँडाकुडालाई कसरी सफा गरिन्छ ?
- ✓ परिवारका सदस्यहरूले खाना तयार गर्न तथा खाना खानुअघि साबुन पानीले मिचि मिचि हात धुने गर्दछन् ?
- ✓ ठोस तथ झोलिलो खानेकुराहरूलाई घरायसी स्तरमा कसरी सुरक्षित भण्डारण गरेर राख्न सकिन्छ ?
- ✓ पिउने पानी के उमालेर पिईन्छ ? उमालेको पानीलाई कसरी राख्ने गरिन्छ ?
- ✓ हाम्रो घरमा खाना कसरी बिग्रिन्छ ? बिग्रैको खाना कसरी चिन्नु हुन्छ ?

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

फाराम नं. ७: सरसफाई तथा स्वच्छता

पोषण पाठशालाको नाम:..... ठेगाना:..... मिति.....

विषय	के कस्ता अभ्यास भई रहेको छ ?	के के कुरामा ध्यान दिनु पर्छ ?
भण्डारण गर्दा,		
खाद्य प्रसोधन गर्दा		
खाना पकाउँदा		
खाना खानु अघिपछिको समयमा		

सन्दर्भ सामग्रीहरू

खाद्य स्वच्छता र सरसफाई बाली तयार भए पछि त्यसलाई भित्र्याउने बेला जे जति कार्यहरू गरिन्छ ती सबै कार्य गर्दा खाद्य स्वच्छता र सरसफाईलाई विशेष ध्यान दिन पर्दछ । यसका साथै उक्त खाद्य पदार्थको भण्डारण, प्रसोधन र संचय र खाना तयार गर्दा ध्यान दिन पर्ने व्यक्तिगत सरसफाई र त्यसको उचित रूपमा परिचालन जस्ता कुराहरूमा ध्यान दिन जरूरी हुन्छ । अन्यथा त्यस्ता खानाले शरीरलाई आवश्यक पोषण नभई रोग निम्त्याउने गर्दछ ।

खाद्यान्न बालीहरू तयार भएपछि काट्ने, सङ्कलन गर्ने र त्यसलाई भित्र्याउने कार्य भई सकेपछि त्यसमा ब्याक्टेरीयाहरू सक्रिय हुने हुन्छन् । जसले गर्दा उक्त खाद्यान्नमा भएको पोषण र त्यसको वास्तविक स्वाद पनि नष्ट हुने गर्दछ र खान अयोग्य हुन्छ ।

खाद्य स्वच्छता भन्नाले खाद्यान्नको उपयुक्त भण्डारण, त्यसको संरक्षण र खानाको उचित रूपमा परिचालन भन्ने बुझिन्छ । खाना मानिसका लागि खान योग्य छ भन्नुको मतलब खाना सुरक्षित, खानामा कुनै संक्रमण छैन, खानामा विषादी छैन र कुनै सुक्ष्म जिवाणुहरू पनि छैनन् भन्ने हो । तसर्थ हामीले खाने खाना सुरक्षित हुन नितान्त जरूरी छ ।

खाद्य स्वच्छता र सरसफाईका लागि निम्न कुराहरूमा ध्यान दिन जरूरी हुन्छ:

खाद्य स्वच्छता

- ✓ पकाएको तथा नपकाएको मासुलाई छुट्टै राख्ने किन भने नपकाएको मासुले पकाएको मासुलाई संक्रमण गर्दछ ।
- ✓ काचो र पाकेको मासु काट्ने छुट्टै अचानो बनाउने ।
- ✓ मासु र फलफूल तथा तरकारी काट्ने अलगगै अचानो राख्ने ।
- ✓ मासु काटि सकेपछि अचानो र काट्ने चक्कु वा उपकरण सफा गरि धुने ।
- ✓ काचै खाने खानेकुराहरू मासु काटेको अचानोमा नराख्ने ।
- ✓ तरकारीहरू पकाउन अघि सफासँग धुने ।
- ✓ फलफूल खान अघि सफा गर्ने ।

खाना बिग्रनुको कारण

हामीले खाने खानाहरू विभिन्न तरिकाबाट संक्रमित हुने गर्दछन् । जस्तै: खानाको उचित तरिकाले परिचालन नहुनु, खाना राखेको ठाँउको सरसफाई नभएको, खानामा स्वास्थ्यलाई नकारात्मक असर गर्ने कुराहरू मिश्रण गरेर, खाद्यान्नमा पहिलै बिग्रैको खाद्यान्नमा मिसाएर ।

तसर्थ खाद्य संरक्षणको लागि कुनै पनि उपायहरू अवलम्बन गरिएन भने खाद्यान्नहरू बिग्रने हुन्छ । प्रकृतिमा रहेका विभिन्न ब्याक्टेरीया, घुसिले गर्दा तरकारी, फलफूल केहि दिनमा नै बिग्रन शुरु हुन्छन् । त्यसैगरी अत्यधिक विषादीको प्रयोगले गर्दा पनि खाद्यान्नहरू चाडै बिग्रने हुन्छ ।

बिग्रैको खाद्यान्नको पहिचान

खाना बिग्रैको वा कुहिएको भनेर पहिचान गर्न विभिन्न तरिकाले गर्न सकिन्छ

- ✓ नमिठो गन्ध
- ✓ रंग खुइलिएको वा वास्तविक रंग नभएको

- ✓ खाना च्यापच्यापी हुने
- ✓ फरक स्वाद
- ✓ खाद्यान्नमा धुसि पलाउनु आदि ।

चाडै बिग्रन सक्ने खानाहरू

- ✓ पकाएका सबै खालका मासुहरू
- ✓ दूध र दूधवाट बनेका खाने कुराहरू
- ✓ अण्डा र अण्डावाट बनेका परिकारहरू
- ✓ पकाएका माछाहरू

व्यक्तिगत सरसफाई

- ✓ पाँचवाट जोखिमपूर्ण अवस्थाहरूमा साबुन पानीले अनिवार्य हात हुने । जस्तै: खाना पकाउनु अघि, खाना खानु अघि, चर्पिवाट आईसकेपछि, बच्चालाई खुवाउनु अघि, बच्चाको दिसा धोइसकेपछि र फोहोर कुरा छोएपछि ।
- ✓ खाना पकाउने बेला कपाल बाँधेर राख्ने ।
- ✓ खाना पकाउने बेला कपाल र अनुहार नछुने ।
- ✓ हातको औंलाका नङ्छोटो र सफा राख्ने ।
- ✓ खाना पकाउने बेला खोकने र सिगान फाल्ने काम नगर्ने ।
- ✓ खाना पकाउने बेला सम्भर औंठी र घडी नलगाउने ।

भान्साको सरसफाई

- ✓ भान्सामा प्रयास उज्यालो र हावा चल्ने हुनु पर्दछ ।
- ✓ प्रयास मात्रामा पिउन योग्य पानीको व्यवस्था भएको ।
- ✓ खाना पकाउनु अघि सबै कुराहरू सफा गर्ने ।
- ✓ सम्भव भएसम्म भान्सामा लगाउने छुट्टै कपडा वा एप्रोनको व्यवस्था गर्ने ।
- ✓ घरमा भएका घरपालुवा जनावर र चराचुरुंगीहरूलाई भान्सामा पस्न नदिने ।
- ✓ भान्सा कोठा सधैं सफा राख्ने ।
- ✓ भान्सामा रहेका कुहिएका वा बिग्रिका खाना समयमा फाल्ने ।
- ✓ खाना पस्किदा सधैं सफा भाँडाको मात्र प्रयोग गर्ने

खानाको सरसफाई

- ✓ काचै खान नहुने सबै खाना राम्रोसँग पकाउने ।
- ✓ मासुका परिकारलाई राम्रोसँग पकाउने
- ✓ बाँकी रहेका खानालाई राम्रोसँग सफा भाडाले ढाकेर चिसो ठाँउमा राख्ने ।

उपशिर्षक: खाद्य सुरक्षा र खाद्य विविधता

परिचय

मानिसको पोषण अवस्थामा सकारात्मक तथा नकारात्मक असर वा प्रभाव पर्ने विभिन्न पक्षहरू रहेका छन् । ती विभिन्न पक्षहरू मध्य खाद्य वा खाद्य सुरक्षा एउटा मुख्य पक्ष हो । एउटा व्यक्तिलाई दैनिक कार्य गर्न चाहिने शक्ति खाना खाएर अर्थात् खाद्यान्नबाट प्राप्त गर्दछ । यस आयोजनाले पनि खाद्य र पोषण सुरक्षाको कुरा गर्ने भएको हुनाले खाद्य सुरक्षा के हो भन्ने बारेमा सहभागिहरूले जानकारी पाउन जरुरी हुन्छ ।

उद्देश्यहरू:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागिहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्

१. खाद्य सुरक्षाको अर्थ र यसका अंगहरू व्याख्या गर्न
२. खाद्य सुरक्षाको फाईदाहरू बताउन
३. खाद्य विविधता र यसको फाईदाहरू व्याख्या गर्न

कहिले गर्ने: पोषण पाठशालाको दैनिक पाठयोजनामा सुचिकृत गरिएको दिन

समयावधि: ७५ मिनेट

आवश्यक सामग्री: न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, स्केल

कार्यविधि:

क्रियाकलाप: खाद्य सुरक्षाको अर्थ, अंग र फाईदाहरू, खाद्य विविधताको अर्थ

- ✓ खाद्य सुरक्षा भनेर के बुझिन्छ भनेर सहभागिहरूलाई मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउने । मन्थन पश्चात सहभागिहरूलाई आ-आफ्नो बुझाई भन्न लगाउने र आएका कुराहरूलाई टिपोट गर्ने । अन्त्यमा सहजकर्ताले सन्दर्भ सामग्रीको आधारमा खाद्य सुरक्षाका बारेमा प्रष्ट पार्ने ।
- ✓ खाद्य सुरक्षाका अंगहरू के के हुन भनि सहभागी विच छलफल चलाई सहभागीहरूबाट आएका बुँदाहरूलाई समेट्दै सहजकर्ताले प्रष्ट पार्ने ।
- ✓ खाद्य सुरक्षाको अर्थका प्रष्ट भई सकेपछि यसका फाईदाहरू के होला भनेर प्रश्नउत्तर विधिबाट यसका फाईदाका बारेमा प्रष्ट पार्ने ।

सहभागीहरूलाई २ समुहमा विभाजन गर्ने । तल दिईएको विषयहरूमा समुह कार्य गर्न लगाई प्रस्तुतिकरण गर्न लगाउने र अन्तमा सहजकर्ताले दुवै समुहबाट आएका बुँदाहरूलाई समेट्दै सन्दर्भ सामग्रीबाट प्रष्ट पार्ने ।

समुह कार्यका विषयहरू:

१. खाद्य विविधता भन्नाले के बुझिन्छ र यस भित्र कुन कुन खाद्य समुहहरू पर्दछन् ?
२. खाद्य विविधताको फाईदाहरू के के हुन ?

छलफलका लागि आवश्यक प्रश्नहरू

- ✓ खाद्य सुरक्षा भनेको के हो ?
- ✓ खाद्य सुरक्षाका फाईदाहरू के हो ?
- ✓ खाद्य विविधता भन्नाले के बुझिन्छ ?
- ✓ खाद्य विविधताको फाईदाहरू के के हुन ?

सन्दर्भ सामग्री

खाद्य सुरक्षा

खाद्य सुरक्षा: खाद्य सुरक्षा भनेको त्यस्तो अवस्था हो जहाँ प्रत्येक व्यक्तिले हरेक समयमा स्वस्थ तथा उत्पादनशील जीवनयापनका लागि आवश्यक आहार (पोषण) परिपूर्तिका लागि चाहिने खाद्य पदार्थमा भौतिक तथा आर्थिक पहुँच राख्दछ ।

खाद्य सुरक्षाका लागि आवश्यक अवस्थाहरू निम्न रहेका छन् :

- **उपलब्धता:** पर्याप्त मात्रामा लगातार खाद्य पदार्थ उपलब्ध हुनु । यो कृषि उत्पादन र आयातसँग सम्बन्धित छ ।
- **पहुँच:** पौष्टिक आहारको लागि उपयुक्त खाद्य पदार्थ प्राप्त गर्न पर्याप्त स्रोत साधन हुनु । पहुँचका प्रमुख आधारहरू मध्ये भौतिक, सांस्कृतिक, भौगोलिक, आयआर्जन प्रमुख मानिन्छन् ।
- **उपयोग:** पोषण र हेरचाहको साथै पर्याप्त पानी र सरसफाई सम्बन्धी ज्ञानमा आधारित भइ त्यसको उचित प्रयोग ।
- **स्थायीत्व:** पर्याप्त खाद्य पदार्थ लगातार रूपमा उपलब्ध गराउनु ।

खाद्य सुरक्षा दिगो विकासको लागि एक जटिल तथा महत्वपूर्ण विषय हो जुन मानवीय, आर्थिक, सामाजिक विकास, वातावरण र व्यापारसँग सम्बन्धित हुन्छ ।

प्रायः ग्रामिण समुदायमा खाद्य असुरक्षा, गरिबी, खाद्य पदार्थको पहुँच भएता पनि खान नजान्ने, पर्याप्त खाद्य पदार्थ भएतापनि वितरण प्रणाली कमजोर भएकाले खाद्य असुरक्षाको अवस्था सिर्जना हुन पुग्दछ ।

खाद्य सुरक्षाका फाईदाहरू

- ✓ सुरक्षित खाना हाम्रो शरीरले राम्रोसँग खाना पचाउने र त्यसमा भएको पोषण प्राप्त गर्दछ ।
- ✓ खानावाट हुन सक्ने रोगबाट बचाउने गर्दछ ।
- ✓ खाना खेरजाने गर्दैन ।

खाद्य विविधता

दिएको समय अवधि भित्र छुट्टाछुट्टै संख्यात्मक खाद्य समूहहरूको उपयोग परिधी नै खाद्य विविधता हो । यसले घरेलु स्तरमा उपलब्ध हुने विविध खाद्य समूहहरू साथै छुट्टाछुट्टै आवश्यक हुने पौष्टिक तत्वको पनि प्रतिनिधित्व गर्दछ ।

खाद्य विविधतामा विशेषगरी खाद्य उपलब्धता सुलभता र उपयोगिताको निरन्तरताको लागि खाद्यवस्तुको उच्च गुणस्तर र जैविक रूपमा सुक्ष्म पौष्टिक तत्व वर्षभरी उपलब्ध हुनुपर्छ ।

हरेक बार खाना चार

<p>कार्बोहाईड्रेट बढी भएका खाना जस्तै मकै, चामल, गहुँ, कोदो, सखरखण्ड, तरुल आदि</p> 	<p>प्रोटीन बढी भएका खाना जस्तै दाल तथा गेडागुडीहरू</p> 
<p>भिटामिन तथा मिनरल बढी भएका खाना हरियो सागपात तथा पहेला फलफूलहरू</p> 	<p>पशु पक्षिजन्य खानाहरू जस्तै मासु, अण्डा, दुध, दहि आदि।</p> 

नोट: सामान्यतया एउटै खानामा हामीलाई आवश्यक पर्ने सबै खाले पौष्टिक तत्वहरू उचित मात्रामा हुदैनन्। अतः हरेक पटकको खानामा विभिन्न खालका खाद्य पदार्थहरू मिलाएर सन्तुलित रूपमा खादा आवश्यक पौष्टिक तत्व प्राप्त गर्न सकिन्छ।

खण्ड ४ : खानपान सम्बन्धी अभ्यासहरू

पाठ ४.१ : खाद्य उपलब्धता तथा खानपानको विद्यमान आनीबानी विश्लेषण

उपशिर्षक: खाद्य उपलब्धता तथा खाने आनीबानी विश्लेषण

परिचय:

खाने आनीबानी विश्लेषण गर्ने विधि एउटा भरपर्दो विधि हो जसले समुदायमा विशेष गरी परिवार तहमा गर्भवती आमाहरू, स्तनपान गराई रहेका आमाहरू र ६ देखि २३ महिना सम्मका बच्चाहरूमा भई रहेको खानपान सम्बन्धि अभ्यासहरूको वास्तविक अवस्था पहिचान गर्न मद्दत पुऱ्याउँदछ । यो सत्र दुई खण्डमा विभाजन गरिएको छ । पहिलो खण्डमा खाद्य उपलब्धताको विश्लेषण गरिन्छ भने दोस्रो खण्डमा उपलब्ध खाद्यमा आधारित खाने आनीबानीको विश्लेषण गरिन्छ ।

उप—सत्रयोजना: स्थानीय स्तरमा खाद्य उपलब्धता

उद्देश्य: यस अभ्यास पश्चात सहभागिहरूले समुदायमा उपलब्ध रहेका खाद्यवस्तुहरूको वर्गिकरण गरी महिना अनुसार ती खाद्य वस्तुहरूको उपलब्धताको अवस्था बारे जानकारी हुनेछन् ।

कहिले गर्ने: पोषण पाठशालाको दोश्रो/तेस्रो तयारी बैठकको समयमा

समयावधि: ७५ मिनेट

आवश्यक सामग्री: समुदायमा उपलब्ध विभिन्न खाद्यवस्तु भएको पोको, न्युजप्रिन्ट, मार्कर, खाद्य उपलब्धता फारम, मास्किङ टेप, मार्कर र स्केल

कार्यविधि: मस्तिष्क मन्थन, समुह कार्य, छलफल तथा प्रस्तुतिकरण

- ✓ सहभागिहरूलाई सत्रमा गरिने कार्यको बारेमा संक्षिप्त जानकारी दिने
- ✓ समुदायमा उपलब्ध विभिन्न खाद्यवस्तुहरू राखिएको पोकाहरू सबै सहभागीलाई अवलोकन गर्न लगाउने
- ✓ सहभागिहरू बीचबाट एक जनालाई अगाडि बोलाई ती पोकाहरूलाई एक एक गरी सहभागीहरूलाई देखाई तल दिइएका मध्ये कुन वर्गमा राख्ने भन्न सोध्दै अलग अलग छुट्याउन लगाउने
 - ☞ अन्न बाली
 - ☞ दालबाली
 - ☞ हरियो सागपात
 - ☞ पहेंला फलफुल वा तरकारी
 - ☞ जरे तथा गानो बालीहरू
 - ☞ पशुजन्य खाद्य पदार्थ
- ✓ छुट्याईएका ६ वटा खाद्य समुह अनुसार ६ वटा उप समुहमा विभाजन गर्ने ;
- ✓ विभाजित समुहलाई आ—आफ्नो भागमा परेको खाद्यवस्तु (नमुना उपलब्ध) र यस समुहमा पर्ने अन्य (नमुना उपलब्ध नभएको तर समुदायमा पाईने अन्य खाद्यवस्तुहरू) खाद्यवस्तुहरूको उपलब्धता कुन महिनामा बढी (√√√), ठिक्क (√√) कम (√) वा अभाव (○) हुन्छ भनि छोटो छलफल गरी भन्न लगाउने र सहजकर्ताले टिपोट गर्ने;
- ✓ सहजकर्ताले टिपोट गरेका बुँदालाई समेटि फारम नं. ४ अनुसारको खाद्यवस्तुको उपलब्धता फर्मेटमा उतार गर्ने; र
- ✓ भरेको फर्मेटको आधारमा तपाईंहरूले भने अनुसार स्थानीयस्तरमा उपलब्ध खाद्यवस्तुहरूको अवस्था यही होईन त भनेर सहमत गराई निष्कर्षमा पुग्ने ।

नोट: स्थानिय अवस्था र सहभागिको स्तर अनुसार सहजकर्ताले यस पुस्तिकामा उल्लेख गरेको भन्दा फरक तर प्रभावकारी र सहभागीतात्मक तरीकाबाट पनि यो सत्र सञ्चालन गर्न सक्ने छन् ।

छलफका लागि प्रश्नावलीहरू:

- ✓ यो खाद्यवस्तुहरू राखिएको पोकोबाट अन्न बाली, दालबाली, हरियो सागपात तथा पहेला फलफुल र पशुजन्य खाद्य पदार्थ अलग अलग छुट्याउनु होस् ?
- ✓ छुट्याइएका खाद्यवस्तुहरू कुन कुन महिनामा उपलब्ध हुन्छन् ?
- ✓ यि समुहहरूमा पर्ने अन्य खाद्यवस्तुहरू कुन कुन हुन् र कुन कुन महिनामा पाईन्छन् ?
- ✓ कुन कुन खाद्यवस्तु वर्षभरी वा ६ महिना वा ३ महिना को लागि पुग्छ ? यी खाद्यवस्तु आफ्नै बारीमा उब्जाउनु हुन्छ कि बजारमा किन्नुहुन्छ ?
- ✓ खाद्यवस्तु कुन कुन महिनामा बढी (√√√), ठिक्क (√√), कम (√) वा अभाव (०) हुन्छ, भन्नुहोस ?
- ✓ खाद्यवस्तुको अभाव भएको बेला कहाँबाट ल्याउने गर्नुभएको छ र के सजिलै किन्न पाईन्छ ?

(यस निर्देशिकाको प्रत्येक सत्रको अन्तमा दिईएका प्रश्नहरू नमुनाको लागि मात्र हो । यस्ता प्रश्नहरू सहजकर्ताले आवश्यकतानुसार विषयवस्तु र छलफलको सन्दर्भ मिल्ने गरी थप र पुरक प्रश्न गर्न सक्नेछन्)

फारम नं ४: मौसम/महिना अनुसार खाद्य बस्तुहरूको उपलब्धता

पोषण पाठशालाको नाम:..... ठेगाना:..... मिति:.....

क्र.सं.	खाद्यबस्तुहरू	वैशाख	जेष्ठ	असार	श्रावण	भाद्र	आश्विन	कार्तिक	मंसिर	पौष	माघ	फाल्गुण	चैत्र	कैफियत
अन्न बालीहरू	धान													
	गहुँ													
	मकै													
दाल बालीहरू														
हरियो सागपात														
पहेला फलफुल														
जरे तथा गानो बालीहरू														
पशु जन्य पदार्थहरू														

उपशिर्षक: खानपानको विद्यमान आनीबानी विश्लेषण

उद्देश्यहरू :

यस अभ्यास पश्चात सहभागिहरूले,

१. विद्यमान अवस्थामा परिवार भित्र खानपानको दृष्टिले जोखिममा रहेका बर्गहरूको पहिचान गर्न सक्नेछन् ;
२. खानपानको दृष्टिले जोखिममा रहेका कुन बर्गले उपलब्ध खाद्यवस्तुहरूको उपभोग कसरी गर्दै आएका छन् सो बारेमा बताउन सक्ने छन् ।

कहिले गर्ने: पोषण पाठशालाको दोश्रो/तेस्रो तयारी बैठकको समयमा

समयावधि: ७५ मिनेट

आवश्यक सामग्री: ब्राउन पेपर, मार्कर, मास्किङ टेप, मार्कर, स्केल, सिसाकलम नमुना फर्मेट

कार्यविधि: मस्तिष्क मन्थन, समुह कार्य, छलफल तथा अन्तरक्रिया

- ✓ सहभागिहरूलाई विषयवस्तुबारे छोटकरीमा जानकारी गराउने;
- ✓ परिवार भित्र खानपानको दृष्टिकोणले यी मध्ये कुन उमेर र अवस्था जोखिममा रहेको अवस्था हो सोध्ने ?
 - ☞ बच्चा (६ महिना देखि ११ महिना सम्म, १२ देखि २३ महिना)
 - ☞ महिला (गर्भवती महिला, २ वर्ष सम्मका बच्चालाई स्तनपान गराई रहेकी महिला, अन्य अवस्थाकी महिला)
 - ☞ वयस्क पुरुष
- ✓ आएको उत्तरको संख्या बराबरको संख्यामा सहभागीहरूलाई उप—समुहमा विभाजन गर्ने;
- ✓ प्रत्येक समुहलाई एक जोखिम वर्गको बारेमा निम्न बुँदाहरूमा आधारित भई छलफल गर्न सहजीकरण गर्ने
 - ☞ खाने/खुवाइने गरिएको परिकारहरू ।
 - ☞ परिकारमा प्रयोग हुने खाद्य वस्तुहरू ।
 - ☞ सरदर दिनको कति पटक दिइन्छ ।
 - ☞ कति मात्रा दिइन्छ ।
 - ☞ उक्त परिकार कसरी तयार गरीन्छ ।
 - ☞ कति समय सम्म संचय गरिन्छ कहिले र कति खाने भन्ने कुरा कसले निर्णय गर्छ ।
 - ☞ परिवारमा प्रायः जसो खाने पारिवारिक खाना कुन हो । र
- ✓ पशुजन्य खाना (जस्तै: मासु, अण्डा, दुध, दही) कति पटक खानुहुन्छ ?
- ✓ प्रत्येक उप—समुहलाई फारम नं. ८ अनुसारको ढाँचा फारम दिई छलफलका निष्कर्षहरू भर्न लगाउने ।
- ✓ छलफलबाट तयार भएको बुँदाहरूलाई एकिकृत गरी फारम नं. ८ अनुसारको पोष्टर तयार गर्ने ।
- ✓ फारम नं. ८ अनुसारको पोष्टर देखाई यही होईन त भनेर सहमत गराई धन्यवाद दिदै सत्र समापन गर्ने ।

छलफलका लागि प्रश्नावलीहरू:

- ✓ तपाईंको घर परिवारमा खानापानको दृष्टिकोणले ध्यान दिनुपर्ने उमेर समुह तथा अवस्था कुन कुन बेला हो ?
- ✓ तपाईंको घरमा दैनिक पाक्ने परिकारहरू के के हुन ? के के मिसाएर सो परिकार बनाउनु हुन्छ ?
- ✓ बच्चाको उमेर अनुसार खाना तयारी गरिन्छ ? गरिन्छ भने कसरी तयार गरिन्छ ?

- ✓ खाद्यान्नका श्रोतहरू के के हो ?
- ✓ वच्चा, गर्भवति तथा स्तनपान गराई रहेका आमाहरूलाई खानामा के फरक गरिन्छ ? कति पटक खान दिइन्छ ?
- ✓ कति मात्रा र कति पटक दिइन्छ ?
- ✓ पशुजन्य खाना (जस्तै: मासु, अण्डा, दुध, दही) कतिको खाइन्छ ?
- ✓ एकचोटि तयारी खाना कति समय सम्म प्रयोग गरिन्छ ?
- ✓ कति खाने, कसले खाने, किन खुवाउनुपर्छ जस्ता निर्णय कसले गर्छ ?
- ✓ सामान्यतया परिवारमा खाने तथा खुवाईने खानाहरू के के हुन् ?

खाद्य उपलब्धता तथा खाने आनीबानी विश्लेषण

खाने आनीबानी विश्लेषण गर्ने विधि एउटा भरपर्दो विधि हो जसले समुदायमा विशेष गरी परिवार तहमा गर्भवती आमाहरू, स्तनपान गराई रहेका आमाहरू र ६ देखि २३ महिना सम्मका बच्चाहरूमा भई रहेको खानपान सम्बन्धी अभ्यासहरूको वास्तविक अवस्था पहिचान गर्न मद्दत पुऱ्याउँदछ । यो सत्र दुई खण्डमा विभाजन गरिएको छ । पहिलो खण्डमा खाद्य उपलब्धताको विश्लेषण गरिन्छ भने दोस्रो खण्डमा उपलब्ध खाद्यमा आधारित खाने आनीवानिको विश्लेषण गरिन्छ ।

स्थानीय तहमा उपलब्ध हुने खानेकुराहरू पहिचान र विभिन्न जोखिम उमेर समुहमा खाना खाने आनीबानी कस्तो रहेको छ भनेर फारम नं. ४ र ८ को प्रयोग गरेर समुह कार्यवाट उक्त समुदायमा उपलब्ध हुने खानेकुरा र खाना सम्बन्धी आनीबानी पत्ता लगाउने ।

समुह कार्य भन्दा पहिले सहजकर्ताले ३ वा ४ समुह विभाजन गर्ने र उक्त फारमको बारेमा पार्ने र कार्यविधिमा उल्लेख गरे अनुसार समुह कार्य शुरु गराउने ।

पाठ ४.२: खानपान सम्बन्धी अन्धविश्वास र मुख्य समस्याहरू

उपशिर्षक: खानपान सम्बन्धी अन्धविश्वास (खाद्य रितिरिवाज)

परिचय

नेपालमा विभिन्न जाति र समुदायहरूको बसोबास छ र समुदाय अनुसार खाना सम्बन्धी आ—आफ्नै धारणा, विश्वास र चलनहरू रहेको पाईन्छ । कुनै समुदायमा साना बालबालिकाहरूलाई यो कुरा खुवाउने यो नखुवाउने त्यसै गरी गर्भवति हुँदा र सुत्केरी हुँदा यो कुरा खाने यो नखाने भन्ने धारणा, विश्वास र त्यहि अनुसार अभ्यासहरू गरेको पाईन्छ । त्यसै गरी रोगहरूको आधारमा पनि खानेकुरा खाने र नखाने चलन छ । यस्ता खालका खानपान सम्बन्धी भ्रम तथा अन्धविश्वासहरूलाई हटाउन आवश्यक रहेको छ ।

उद्देश्य: यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

१. सहभागीहरू आ—आफ्नो समुदायमा रहेको खानपान सम्बन्धी विद्यमान भ्रम वा अन्धविश्वासहरू पहिचान गर्न

कहिले गर्ने: पोषण पाठशालाको दैनिक पाठयोजनामा सुचिकृत गरिएको दिन

समयावधि: ७५ मिनेट

आवश्यक सामग्री: ब्राउन पेपर, मार्कर, मास्किङ टेप, मार्कर, स्केल, सिसाकलम नमुना फर्मेट

कार्यविधि: (मस्तिष्क मान्थन, समुह कार्य, छलफल तथा अन्तरक्रिया)

सहभागीहरूलाई विषयबस्तुबारे छोटकरीमा जानकारी गराउने

- ✓ सहभागीहरूलाई तीन वा चार समुहमा विभाजन गर्ने र हामीले के समुह कार्य गर्न गइरहेका छौं सो को बारेमा बताउने ।
- ✓ समुह कार्य शुरू गर्नु भन्दा पहिले समुह कार्यसँग सम्बन्धी फारम नं. ९ को बारेमा बताउने अतार्थ खानपान सम्बन्धी अन्धविश्वास विश्लेषण फारमको बारेमा बताउने ।
- ✓ त्यस पश्चात दोस्रो तयारी बैठकमा तयार पारिएको स्थानीय खाद्यवस्तुहरूको सुचिमा उल्लेख गरिएका खाद्यान्नलाई जति समुह बनाईन्छ त्यति नै समुहलाई बराबर भाग पर्ने गरी बाड्ने ।
- ✓ ती समुहलाई आफ्नो समुहलाई परेको खाद्यान्नहरू सम्बन्धी समुदायमा कस्तो खालको विश्वास रहेको छ समुहमा छलफल गरि उक्त फारममा भर्न लगाउने ।
- ✓ प्रत्येक समुहलाई फारम नं. ९ अनुसारको ढाँचा फारम दिई छलफलका निष्कर्षहरू भर्न लगाउने
- ✓ छलफलबाट तयार भएको बुदाँहरूलाई एकिकृत गरी फारम नं. ९ अनुसारको पोष्टर तयार गर्ने
- ✓ फारम नं. ९ अनुसारको पोष्टर देखाई यही होईन त भनेर सहमत गराई धन्यवाद दिई सत्र समापन गर्ने ।

छलफलका लागि प्रश्नावलीहरू:

- ✓ हाम्रो गाँउघरमा पाईने खाद्यान्नहरू के के हुन ?
- ✓ ती खाद्यान्नहरू सबै उमेर, अवस्थामा जस्तै बच्चा, गर्भवति, सुत्केरी महिलाहरू र विरामी परेको बेला, गर्मी र जाडो महिना खान हुन वा नहुने भन्ने मान्यता छ कि छैन ?
- ✓ कुन खाना खाँदा के हुन्छ ? चिसो गर्ने, गर्मी गर्ने वा सुत्केरी आमाहरूले स्तनपान गराउन नसक्ने आदि ?

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

फाराम नं. ९ : खाना सम्बन्धी स्थानीय विश्वास वा मुल्य मान्यता

पोषण पाठशालाको नाम:..... ठेगाना:..... मिति:.....

खाद्य समुह	समुदायको विश्वास वा चलन चलित	कैफियत

खानपान सम्बन्धी अन्धविश्वास

नेपालमा विभिन्न जाति र समुदायको बसोबास छ र समुदाय पिच्छे खाना सम्बन्धी विभिन्न धारणाहरू रहेको पाईन्छन् । कतिपय समुदायमा रहर, चना, लसुनलाई गर्मी गराउने खाना र पाकेको फर्सी, सखरखण्ड जस्ता खानालाई सर्दी वा चिसो गराउने खानाको रूपमा लिने गरिन्छ । गर्मी गराउने खानाहरू गर्मीमा कम खाईन्छ भने चिसो वा सर्दी गराउने खाना जाडोमा कम खाने गरिन्छ । शरीरको तापक्रमका आधारमा पनि खाना खाने चलन छ । जस्तै: केरा, फलफूल र दही जाडो मौसममा कम खाईन्छन् । त्यसैगरी रोगका आधारमा पनि खानेकुरा खाने र नखाने चलन छ । झाडापखाला लागेको बेला बच्चालाई आमाको दूध खान दिइदैन । कतिपय खाना विश्वासका आधारमा खाने गरिन्छ । आउँ र झाडापखालाका बेला दही खान प्रेरित गरिन्छ । यसले खाना पचाउन मद्दत गर्छ भन्ने विश्वास छ । कतिपय खानेकुराहरू औषधिका रूपमा खाने गरिन्छ । समुदायमा प्रचलनमा रहेका कतिपय अभ्यास पोषणका दृष्टिकोणबाट सही छन् भने कतिपय अभ्यासहरू गलत छन् । यस्ता गलत अभ्यासहरूलाई राम्रा अभ्यासहरूबाट सच्याउनु जरूरी छ अन्यथा यस्ता अन्धविश्वासले महिला तथा बालबालिकाको पोषण अवस्थामा नकारात्मक असर पार्ने देखिन्छ ।

सामान्यतया: महँगा खानेकुरा जस्तै घिउ, मासु, माछा, अण्डा, दूध, मुंग दाललाई इज्जतिलो खानाका रूपमा लिईन्छ र यिनले मानिसलाई स्वस्थ बनाउँछ भन्ने विश्वास छ । बढी शक्ति दिने यस्ता महँगा खाना शारीरिक रूपमा कमजोर भएका बेला कुनै विरामी भएर भर्खर ठीक भएको अवस्थामा उपभोग गर्न सल्लाह दिने गरिन्छ । यो सामान्य अभ्यास हो र समुदायमा यस्तै विश्वास रहदै आएको छ । तर, निकै सस्ता र सजिलै पाइने खानेकुरा जस्तै: जौ, मकै, भटमास, हरिया सागपात, फलफूल, माछाका सिद्रा पनि स्वास्थ्यका लागि उत्तिकै लाभदायी छन् । समुदायलाई यी वस्तु उपभोग गर्नका लागि प्रेरित गर्नुपर्छ ।

कतिपय समाजमा गर्भवती महिलाहरूलाई धेरै पोषिलो खानेकुराहरू, विशेष गरेर माछा, मासु तथा दुध, दहीहरू खान दिइदैन । यस्ता खानाले पेटमा रहेको बच्चा धेरै ठूलो हुने र त्यसले प्रसुतिको समयमा आमालाई अप्ठ्यारो हुने विश्वास छ । यसका साथै गर्भवती महिलाहरूले कुभिन्डो खाएमा गर्भ तुहिन्छ भन्ने विश्वास पनि छ । स्तनपान गराउने महिलालाई बच्चालाई चिसो लाग्छ, शिशुलाई झाडापखाला लाग्छ भन्ने विश्वासका आधारमा पनि विभिन्न खालका फलफूल र सागपात खान दिइदैन । यस्ता खालका भ्रमलाई हटाउनु पर्छ ।

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

तालिका नं. ८ नेपालमा प्रचलित खाना सम्बन्धी केहि भ्रमहरू

खानाको किसिम	गरम खाना भन्ने विश्वास	सर्दी वा चिसो खाना भन्ने विश्वास	सामान्य खाना भन्ने विश्वास	कैफियत
अन्न	चिउरा, चामल, मकै, कोदोको रोटी, ढिँडा	जौ, पुलाउ, मकैको च्याँखला	पाउरोटी, बिस्कुट	यी भ्रमका पछि नलाग्नोस ।
दाल र गेडागुडी	सुकेको केराउ, चना, रहर, बोडी, मुँगको दाल	हरियो केराउ, मस्याङ, मुसुरो, सेतो केराउ, भटमास, मासको दाल	मुँग, दाल, मसुरोको दाल	मौसम अनुसार पाइने र आफुले उत्पादन गर्न सक्ने वा किन्न सक्ने
सागपात	सिस्नु, सखरखण्ड, आलु (उसिनेको/तारेको) पिँडालुको गाना, तरुल, लसुन —पात र गाना), चम्सुरको साग, गुन्दुक, करेला, घिरौँला, चिचिण्डो र सुकाएका साग	हरिया पालुंगो को साग, पिँडालुको पात, तोरीको साग, मुलाको पात, धनीयाँ, बन्दा, प्याज, काउली, मुला, काँक्रो, गोलभेंडा, फर्सी, अण्डा, उसिनेको आलु		खानेकुरा उपभोग गर्नुहोस । विरामी भएको बेला चिकित्सकको सल्लाह लिनुहोस ।
फलफूल	आँप, कटहर, केरा, अम्बा, अमला (भुटेको)	मेवा, सुन्तला	कागती	
दूध तथा दूध जन्य उत्पादन	घिउ, दूध	दही, मोही		
मासु र मासु जन्य उत्पादन	कुखुरा, खसी, सुँगुर, माछा, कुखुराको अण्डा, भैँसीको दूध	भेडा, बंगुर, राँगो, हाँस र हाँसको अण्डा		
अन्य	चिया, कफी, मिश्री, अदुवा, खुर्सानी । ज्वानो, मेथी, जिरा	जाँड, चिनी, नुन		

उपशिर्षक: खानपान सम्बन्धी मुख्य मुख्य समस्याहरू

परिचय

पोषण तथा स्वास्थ्यप्रति सजगता वा खानेकुराको उपभोगमा रहेका बुझाइहरूको अन्तर वा समस्यालाई मार्ग निर्देशनको खण्डमा विभिन्न अवस्थाका लागि तोकेरै उल्लेख गर्दै पृष्ठभूमि सहित पोषण सन्देशहरू प्रस्तुत गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरू :

यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुने छन्:

१. सहभागीहरूले आफ्नो समुदायमा रहेका खानपान सम्बन्धी समस्याहरूको बारेमा बताउन ।
२. खानपान सम्बन्धी समस्या समाधानका उपायहरू पहिल्याउन ।

कहिले गर्ने: पोषण पाठशालाको दैनिक पाठयोजनामा सुचिकृत गरिएको दिन

समयावधि: ७५ मिनेट

आवश्यक सामग्री: ब्राउन पेपर, मार्कर, मास्किङ टेप, मार्कर, स्केल, सिसाकलम नमुना फर्मेट

कार्यविधि: (मस्तिष्क मन्थन, समुह कार्य, छलफल तथा अन्तरक्रिया)

- ✓ सहभागीहरूलाई विषयबस्तुबारे छोटकरीमा जानकारी गराउने ।
- ✓ सहभागीहरूलाई आ—आफ्नो परिवारमा खानपान सम्बन्धी के कस्ता समस्या रहेको जस्तो लाग्छ भनेर मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउने ।
- ✓ मस्तिष्क मन्थन पश्चात सहभागीहरूबाट आएका विचारहरू टिपोट गर्ने र अन्य सहभागीहरूको विचार पनि लिने ।
- ✓ यसरी सहभागीहरूबाट आएका खानपान सम्बन्धी समस्याहरूको सुचि बनाउने ।
- ✓ सूचि मध्येबाट सानो समुहमा ३ वा ४ वटा समस्याहरूलाई कसरी सहभागीहरूले समाधान गर्न सक्छन् छलफल गर्न लगाउने ।

छलफका लागि प्रश्नावलीहरू

- ✓ तपाईंहरूको परिवारमा २४ घण्टा भित्रमा के के खानेकुरा खानु भयो ?
- ✓ तपाईंहरूको विचारमा ती खानेकुराहरू प्रयास पोषिलो थियो कि थिएन ?
- ✓ तपाईंहरूको विचारमा तपाईंको परिवारको खानपान सम्बन्धी मुख्य समस्या के हो ?
- ✓ त्यो समस्या समाधान गर्न के गर्नु पर्छ ?

हाम्रो समुदायमा विद्यमान खानापान सम्बन्धी समस्याहरू

हाम्रो समुदायहरूमा निम्न खालका पोषणको दृष्टिकोणले खानापानका समस्याहरू रहेको छन्

समस्याहरू १: खानामा विविधताको कमी

नेपाल जनसाङ्ख्यिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०१६ ले हाम्रो समुदायमा १०० जना मानिसहरूमा १६ जनाले खाना खान नपाएको देखिएको छ । त्यसै गरी १०० जनामा ७२ जनाले हामीलाई दैनिक काम गर्न चाहिन शक्ति मुख्य खानाबाट प्राप्त गरेको जबकी यो शक्ति मुख्य खानाका साथै अन्यबाट पनि प्राप्त गरेको पोषणको दृष्टिकोणले धेरै राम्रो हो । ६ देखि २३ महिनाका बालबालिकाहरूले भिटामिन ए भएको खानाको उपभोग तराईमा १०० जना बालबालिका मध्ये ४१ जनाले र पहाडमा ५४ जनाले खान पाउने गरेको देखिन्छ । त्यसै गरी १०० जना मा केवल २४ जना बालबालिका मात्र आइरनयुक्त खानेकुरा खान पाउने देखिन्छ ।

समस्या २: खानामा सधैँ एकै किसिमको अन्नको प्रयोग तथा बढी मात्रामा प्रशोधन गरिएको पिठो तथा चामलको प्रयोग

नेपालमा धेरै जसो परिवारमा वा परिवारका सदस्यहरूले वर्षेनी मुख्यतः चामल त्यसपछि क्रमशः क्रमै, गहुँ र थोरै मात्रामा कोदोको उपभोग गरेको पाईन्छ । आज भोली के शहर के गाँउ सबै तिर खाना बनाउने बेला धेरै प्रशोधित वस्तुको प्रयोग गरेर खाना बनाउने गरिन्छ । तथापी गाँउको तुलनामा शहरमा अझै बढी रहेको पाईन्छ । यस्तो प्रशोधित वस्तुले खानाको स्वाद बढाउला तर पोषणको दृष्टिकोणले निकै नै कम पोषिलो हुने गर्दछ । गहुँको चिउरा, जौ, जुनेलो, कोदो जस्ता अन्नको प्रयोग निकै कम हुने गर्छ । जबकी यस्ता अन्नहरूमा बढी भिटामिन र खनिज जस्ता पौष्टिक तत्व पाईन्छन् । यी अन्नको बाहिरी पत्रमा धेरै मात्रामा पौष्टिक तत्व पाईन्छन् ।

समस्या ३: फलफूल र तरकारी तथा सागपातको उपभोगमा कमी

रोग विरुद्ध पर्याप्त सुरक्षा पाउनका लागि कम्तिमा पाँच किसिमका फलफूल र हरिया सागपातहरू सिफारिस गरिएको छ । नेपाल जनसाङ्ख्यिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०१६ का अनुसार १०० जनामा ९८ जना कसैले पनि यी पाँच किसिमका फलफूल र साग नखाएको पाएको थियो ।

समस्या ४: प्राटिनयुक्त खानाको कमी

खानामा प्रयाप्त मात्रामा प्रोटीन नहुनाले बालबालिकामा प्रोटीनका कारणले हुने कुपोषण बढी हुने गरेको पाईन्छ । बालबालिकाहरूको वृद्धि विकासको लागि माछा, मासु, अण्डा, दूध जस्ता खानेकुरामा पाईने प्रोटीन तथा आइरन राम्रो गुणस्तरको हुने तर नेपालीहरूको खानामा यस्ता खाना कम्ति मात्र पाइने हुनाले महिला तथा बालबालिकाहरूलाई विभिन्न किसिमका कुपोषणले सताउने गरेको पाइन्छ ।

समस्या ५: दूध र दूधबाट बनेका परिकारको उपभोगमा कमी

प्रोटीन तथा विभिन्न खनिज र भिटामिनयुक्त दूध र दूधबाट बनेका परिकार सबै उमेर समूहका लागि अनि नै उपयोगि खाने कुरा हो । यसको उपयोगले सबै खालका कुपोषण हुनबाट जोगाउन मद्दत गर्दछ । तर नेपालका सबै भागमा यसको उपभोग निकै कम मात्रामा गरेको पाईन्छ ।

समस्या ६: घिउ र तेलको उपभोगमा असन्तुलन

घिउ, तेल जस्ता चिल्ला खाद्यवस्तुको अधिक उपभोगले रगतमा चिल्लोको मात्रा बढाइदिन्छ, जसले गर्दा मुटु सम्बन्धी रोगहरूको जोखिम बढाउँछ । शहरी क्षेत्रमा बढ्दो चिल्लो पदार्थको उपभोगले मोटोपना दिनदिनै बढ्दै गइरहेको छ ।

समस्या ७: खानपान सम्बन्धी अन्धविश्वास

नेपाली समाजका खानपान सम्बन्धी थुप्रै भ्रमहरू रहेका छन् । यी भ्रमका कारण बिरामी, गर्भवति, सुत्केरी वा स्तनपान गराई रहेकी आमा र कुपोषित व्यक्तिहरू पोषणयुक्त खानाबाट वञ्चित हुने गरेका छन् । व्यवहारगत यस्ता खालका अन्धविश्वासले गर्दा कतै आवश्यकता भन्दा बढी र कतै न्यून उपभोगले सबै खालको कुपोषणको समस्याहरू देखा परेका छन् ।

समस्या ८: अस्वच्छ खाना र पानीका कारणले देखा पर्ने रोगहरूको बढ्दो क्रम

खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभागको वार्षिक प्रतिवेदन २०७१ ले आँखाले देख्न नसक्ने कीटाणु भएका दुषित र सडेगलेका खानेकुरा, अत्याधिक विषदीको प्रयोग भएका फलफूल र सागपात उत्पादन र पहिचान नखुलेका खानेकुरा, असुरक्षित र दुषित पानी नै खाद्य अस्वच्छताका कारण भएको उल्लेख गरेको छ । घरपरिवार तहमा नै सुरक्षित खानाका लागि केहि आधारभूत विषयमा पर्याप्त ध्यान दिने हो भने खानालाई स्वच्छ र सुरक्षित बनाउन सकिन्छ, जसले गर्दा बर्षेनी हुने खानाजन्य रोगबाट समेत बचाउन सकिन्छ ।

समस्या ९: खाना तयार पार्ने स्वस्थ अभ्यास सम्बन्धी चेतनाको कमी

नेपाली नागरिकमा खानको प्रमुख स्रोत घरमा पकाएका वा बनाएका खानेकुरा नै हुन् । त्यसैले घरमा कसरी खाना बनाईन्छ भन्ने कुराले खाद्य वस्तुको पोषण र स्वच्छतामा असर परेको हुन्छ । नेपालका थुप्रै समुदायमा खाना पकाउने गलत अभ्यासका कारण खानामा हुने पोषक तत्वहरू नष्ट भएका हुन्छन् । खाना पकाउने केही गलत अभ्यासहरू मध्ये भात पकाउनु अघि धेरै पटक पखाल्ने, हरियो सागलाई धेरै समय पकाउने वा तार्ने धेरै किसिमका परिकार नबनाउने आदि केहि हुन् ।

समस्या १०: परम्परागत पोषिला खाद्य परिकारको उपभोगमा घट्दो प्रवृत्ति

नेपालमा विभिन्न समुदायमा उहिले देखि नै परम्परागत पोषिला खाना बनाउने र खाने गरिदै आएको छ । तथापि विभिन्न औद्योगिक खाद्य उत्पादनको व्यापारिकरणले गर्दा मानिसहरूमा परम्परागत खानेकुरा खाने रुचि कम हुँदै गएको छ ।

समस्या ११: बालबालिका र युवा वर्गमा धेरै नुनिलो, चिल्ला र गुलिया खाद्यवस्तुको उपभोग गर्ने बढ्दो प्रवृत्ति

तारेर सुख्खा पारेको चिप्स, हावा भरेर प्याकिङ गरिएका खाना, चिसो पेय, आईस क्रिम जस्ता पौष्टिक तत्व कम भएका तर बढी शक्ति दिने वा बढी नुनिला खानाहरूको उपभोग बढेको छ । यस्ता खानामा नुन, चिनी र तेलको धेरै मात्रा घुलेर रहेको अवस्थामा हुन्छ । यस्ता खानेकुरामा शरीरलाई आवश्यक पर्ने पौष्टिक तत्व भन्दा शरीरलाई हानी पत्याउने तत्वहरू बढी मात्रामा हुने गर्दछ ।

समस्या १२: मदिराजन्य पेय पदार्थको उपभोगमा बढ्दो प्रवृत्ति

मदिराजन्य पेय पदार्थको अत्यधिक सेवन गर्नाले धेरै रोगलाई निम्त्याउन सक्छ । यसले सामाजिक तथा पारिवारिक अशान्ति समेत निम्त्याउँछ । यस बाहेक मदिरा सेवनले मुलुक माथि नै आर्थिक भार थप्छ ।

समस्या १३: बालबालिकामा उपयुक्त थप खानाको कमि

६ महिना उमेर पुगेपछि शिशुलाई आमाको दूधले मात्र पुग्दैन । त्यसकारण यो उमेर पछि बच्चालाई थप ठोस खानेकुरा खुवाउनु पर्छ । नेपाल जनसाङ्ख्यिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०१६ ले नेपालमा १०० जना बालबालिका मध्ये ४६ जनाले मात्र चार भन्दा बढी समुहका खानेकुरा खान पाएको देखिएको छ ।

समस्या १४: गर्भवति र स्तनपान गराउने महिलाहरूमा पौष्टिक खानाको कमि

गर्भवति र स्तनपान गराउने समय भनेको महिलाको जीवनको अत्यधिक शक्ति आवश्यक पर्ने समय हो । यस्तो बेलामा गर्भको बच्चाको वृद्धिका लागि पनि आमाले पोषणयुक्त खानेकुरा खानुपर्छ । गर्भवति हुँदा महिलाको तौल १० देखि १२ किलोग्रामसम्म बढ्नु आवश्यक छ । तसर्थ, यो समयमा महिलालाई थप शक्तिको साथसाथै अन्य पौष्टिक तत्व समेत आवश्यक पर्ने हुन्छ । तर नेपालमा गर्भवति महिला र स्तनपान गराउने आमाहरूको खानपानमा थप खाना तथा पौष्टिक खानाको कमि देखिएको छ । नेपालमा धेरैजसो महिलाहरू दीर्घ शक्ति र सूक्ष्मपोषण तत्वको कमिबाट देखिने विकृतिबाट निरन्तर पीडित भईरहेको पाईन्छ ।

समस्या १५: किशोर किशोरीहरूको खानामा पौष्टिकताको कमि

स्वस्थकर खाना खाने, भडकिलो जीवन शैली र बढ्दो मात्रामा पौष्टिक तत्व कम भएका खाना खाने प्रवृत्ति बढ्दै भएकोले किशोर किशोरीहरूको खानपानमा विशेष ध्यान दिनु पर्ने देखिएको छ ।

पाठ ४.३: पोषण र वातावरणीय तथा सामाजिक सुरक्षणको सम्बन्ध

उपशिर्षक: पोषण पाठशालामा वातावरणीय सुरक्षा

परिचय

नेपालको वातावरणीय राष्ट्रिय नीति, कानून र नियमावलीका साथै विश्व बैकको वातावरणीय नीतिले कुनै पनि आयोजनाको क्रियाकलाप वातावरणमा पर्न सक्ने सकारात्मक पक्षलाई प्रवर्द्धन तथा उत्थान गरी नकारात्मक प्रभावलाई न्यूनीकरण गरी वातावरणीय व्यवस्थापन गर्नुपर्ने कुरामा जोड दिने गर्दछ । यसै अनुरूप “खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना (FANSEP)” ले पनि आयोजनाको क्रियाकलाप उप—आयोजनाबाट वातावरणमा कुनै प्रकारको नकारात्मक असर पर्दैन भन्ने कुराको सुनिश्चितता कायम गर्नुपर्ने छ । त्यसकारण यिनै पाठशालाहरूको माध्यमबाट आयोजनाको क्रियाकलाप तथा उपआयोजनाबाट नकारात्मक वातावरणीय प्रभाव पर्न सक्ने देखिएमा पहिचान गरी आवश्यक जोखिम न्यूनीकरण (Mitigating Measures) को व्यवस्था गरि क्रियाकलाप तथा उप—आयोजनालाई स्वीकार योग्य बनाउनु पर्ने अवधारणालाई विस्तार गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

उद्देश्यहरू :

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागिहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् ।

१. यस सत्र पश्चात आयोजनाको पोषण क्षेत्रमा आउन सक्ने वातावरणीय सवालहरूको बारेमा जानकारी प्राप्त हुनेछ ।
२. स्वास्थ्य आमा समुहबाट वातावरणीय क्षेत्रमा आउन सक्ने समस्यालाई न्यूनीकरण गर्ने उपायहरू बारेमा जानकारी प्राप्त गर्ने छन् ।

समयावधि: ७५ मिनेट

कहिले गर्ने: पोषण पाठशालाको पाठ्यक्रममा सुचित गरिएको दिन

आवश्यक सामग्री: मार्कर पेन, फिलिपचार्ट

कार्यविधि: छलफल तथा प्रवचन विधिबाट

- ✓ पोषण पाठशालामा के कस्ता क्रियाकलापहरू गर्ने गरिन्छ भनेर सहभागिहरूलाई मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउने र सहभागिहरूबाट आएका जवाफलाई टिपोट गर्ने ।
- ✓ पोषण पाठशालामा गरिने क्रियाकलाप भनेको खाली पोषण कक्षामा सञ्चालन हुने सत्रहरू मात्र नभई सत्रसँग गरिने प्रयोगात्मक अभ्यासहरू पनि पर्दछन् । जस्तै: बच्चाहरूको पोषिलो खाने कुरा बनाएर प्रदर्शन गर्ने बेला आगो बाल्ने गरिन्छ, पानीको प्रयोग गरिन्छ, खाना बनाउने क्रममा फोहोरहरू निस्कन्छन् र ती फोहोरको व्यवस्थापन कसरी गरिन्छ आदि ।
- ✓ यसरी समुहबाट आएको मुख्य मुख्य क्रियाकलापहरू पहिचान भई सकेपछि त्यसबाट वातावरणमा के असर गर्न सक्छ र त्यसको न्यूनीकरण कसरी गर्न सकिन्छ भनेर समुह विभाजन गरी समुह कार्य गराउने ।
- ✓ समुह कार्य पश्चात समुह नेताले ठुलो समुहमा प्रस्तुत गर्ने र आवश्यक छलफल चलाउने ।

छलफलका लागि प्रश्नावलीहरू

१. वातावरण भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?
२. खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजनामा वातावरण किन आवश्यक छ ?

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

३. पोषण पाठशालामा वातावरणलाई असर पार्ने खालका क्रियाकलापहरू के के गर्ने गरिन्छ ?
४. ती क्रियाकलापहरूले के असर गर्छन् ?
६. वातावरणीय पक्षमा पर्न सक्ने असरलाई कसरी न्यूनिकरण गर्ने ?

तल दिइएको तालिका अनुरूप समूहगत अभ्यास गरी छलफल र प्रस्तुती गर्ने ।

तालिका: ९ वातावरणीय प्रभाव विश्लेषण

क्र. सं.	वातावरणीय प्रभाव वा असरहरू	न्यूनिकरणका उपायहरू

सन्दर्भ सामग्री

वातावरण भन्नाले के बुझिन्छ ?

भौतिक, जैविक तथा सामाजिक र साँस्कृतिक पक्ष र मानवीय क्रियाकलापहरू बीचको अन्तरक्रिया र अन्तर्सम्बन्धलाई वातावरण भनिन्छ । यस अर्थमा मानवीय क्रियाकलापहरू र जल, जमिन, जङ्गल, जिवजन्तु र हावासँगको प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूपमा सम्मिश्रण नै वातावरण हो । यस्तै गरी हामीले गर्ने, कृषि, पशुपालन र पोषणका क्रियाकलापहरू जमिनमा हो र यसको सम्बन्ध जल, जङ्गल, जिवजन्तु र हावासँग हुन्छ ।

पाठशालामा वातावरण सम्बन्धी सवाल उठाउनुको उद्देश्य

- वातावरण र यससँग सम्बन्धित समस्याहरू प्रति चासो एवं चेतना भएका व्यक्ति वा समूहबाट वर्तमान समस्यालाई समाधान गर्न र नयाँ समस्या श्रृजना हुन नदिन आधार तयार गर्न ।
- सम्पूर्ण वातावरण एवं यसका समस्याहरूप्रति चासो र चेतनाको विकास गर्न ।
- वातावरणीय आचार संहिताका बारेमा जानकारी प्राप्त गराउन ।

वातावरण सम्बन्धी मुख्य सवालहरू के छन ?

पोषण क्षेत्रका क्रियाकलापहरू साना अनुदान मार्फत सञ्चालन गर्दा उदाहरण स्वरूप, बालीको सन्दर्भमा भूक्षय, उत्पादनशील जग्गाको हास र पानीको स्रोत सुक्ने र पौष्टिकजन्य फलफूल तथा तरकारी उत्पादन गर्ने जस्ता कुरामा जोखिम हुन सक्छ । त्यस्तै अधिक मात्रामा बिषादी र रासायनिक मल (स्वीकार योग्य मात्रा भन्दा बढी) को प्रयोगले कतै जोखिम भैरहेको त छैन भन्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । त्यस्तै गरी पशु विकासको क्षेत्रमा, अनियन्त्रीत चरिचरन (जस्तै: जनावरले बढ्दै गरेको कलिलो विरुवा खाने) को कारणले पर्यावरणमा जोखिम सिर्जना हुन सक्छ । पशुविकास सम्बन्धी योजनाले त्यस क्षेत्रको सरसफाईको अवस्था र मानवीय स्वास्थ्यमा असर पर्ने स्तरमा पानी प्रदूषित गर्दछ भने त्यसलाई पनि ख्याल गर्नुपर्नेछ । त्यसैगरी, जनावर (जस्तै: गाई भैसी, बाखाको विकासको लागि प्रयोग गरिने हर्मोनको मात्रा कतै बढी छ की सो पनि विश्लेषण गरी यस्तो हर्मोनको बढी प्रयोगले मानवीय स्वास्थ्यमा असर पर्ने कुरालाई ख्याल राख्नुपर्छ । यस्तैगरी पशुपन्छीबाट मानवमा सर्ने रोग र संभावित जोखिमका बारेमा पनि आवश्यक विश्लेषण गर्नुपर्नेछ ।

“खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजनामा” वातावरणीय सवाल उठाउन किन आवश्यक छ ?

नेपालको वातावरणीय राष्ट्रिय नीति, कानून र नियमावलीका साथै विश्व बैंकको वातावरणीय नीतिले दिगो विकासमा टेवा पुऱ्याउन आयोजनाका क्रियाकलाप वा उप—आयोजनाबाट वातावरणमा पर्न सक्ने सकारात्मक पक्षहरूको उत्थान र नकारात्मक प्रभावलाई न्यूनीकरण गरी वातावरणीय व्यवस्थापन गर्नुपर्ने नीतिलाई अनुशरण गर्छ । “खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना (FANSEP)” पनि आयोजनाको क्रियाकलाप तथा साना अनुदानबाट प्रस्तावित उप—आयोजनाबाट वातावरणमा कुनै प्रकारको नकारात्मक असर पर्दैन भन्ने कुराको सुनिश्चितता कायम गर्नुपर्ने छ । त्यसकारण यदि आयोजनाको क्रियाकलाप वा उपआयोजनाबाट नकारात्मक वातावरणीय प्रभाव पर्न सक्ने देखिएमा सो को पहिचान गरी आवश्यक जोखिम न्यूनीकरण (Mitigating Measures) को व्यवस्था गरी उप—आयोजनालाई वातावरणीय पक्षबाट स्वीकार योग्य बनाउनु पर्ने हुन्छ ।

उद्देश्य

मानवीय कृयाकलाप तथा विकासको प्रक्रियाबाट वातावरणमा पर्न जाने हानी नोक्सानीलाई रोकथाम तथा न्युनीकरण गरी बाली संरक्षण तथा पशुस्वास्थ्य र जनस्वास्थ्य सुधार गरी पोषण सुरक्षा सुधार गर्ने ।

सुरक्षण किन आवश्यक छ ?

वातावरणीय नकारात्मक प्रभावलाई प्रारम्भमै पत्ता लगाई तिनको विश्लेषण गर्न । वातावरणमा पर्न सक्ने नकारात्मक प्रभावलाई कम गर्न, निराकरण गर्न वा क्षतिपूर्ति दिन कार्ययोजना बनाई तिनलाई कार्यान्वयन गर्न ।

वातावरणीय पक्ष भनेको के हो ?

- भौतिक पक्ष — जमिन, पानी र हावासंग सम्बन्धित स्वच्छता
- जैविक पक्ष — वन, कृषि, पशुपालन र माछा पालन सम्बन्धी अभ्यासहरू त्यसबाट वातावरणमा पर्न/पार्न सक्ने सकारात्मक/नकारात्मक प्रभाव
- सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक पक्ष — (मानव समुदाय, मठ, मन्दिर, चौतारा), पानीको मुहान सुक्न गई महिलाहरूलाई टाढा टाढा सम्म पानीलिन जानुपर्दा, त्यसतैगरी टाढा सम्म गई दाउराको भारी बोक्नुपर्दामहिला श्रम अझ बढी पर्न जान्छ ।
- स्वास्थ्य र पोषणपक्ष — मानव स्वास्थ्य, पेशागत स्वास्थ्य सुरक्षा, फोहरमैला, खाद्य पदार्थको भण्डारण र गुणस्तरीयता, जनावरबाट मानवमा रोग फैलन सक्ने सम्भावना, खुल्ला दिशा पिसाबबाट किटाणुको फैलावट हुनु आदि ।

पोषणसँग सम्बन्धित उपआयोजनामा वातावरणीय पक्ष सम्बन्धी के कस्ता प्रभाव पर्न सक्छन् ?

भौतिक पक्ष

- पानीको श्रोतमा कमी, भू-क्षय र माटोको उर्वराशक्तिमा कमी — पोषण बगैँचा प्रवर्द्धन गर्न कठिनाई
- बालीमा विषादी प्रयोग—मानव स्वास्थ्य तथा वातावरणमा असर

जैविक पक्ष

- o पशुपालनमा उत्पादन वृद्धिका लागि हर्मोन तथा एन्टिबायोटिकको प्रयोग र मानव स्वास्थ्यमा असर पर्नु

स्वास्थ्य र पोषण पक्ष

- बालीमा रासायनिक विषादी प्रयोग, विषादी प्रयोगपछि बाली टिप्न पर्खनु पर्ने अवधीमा ध्यान नदिनु, त्यस्तै पशुपालनमा उत्पादन वृद्धिका लागि हर्मोन तथा एन्टिबायोटिकका प्रयोग र मानव स्वास्थ्य असर
- व्यवसायबाट निष्कासन हुने फोहरमैला
- खाद्य पदार्थको भण्डारण र गुणस्तरीयता
- पशुपन्छीबाट मानवमा रोग फैलन सक्ने सम्भावना
- खुल्ला दिशा पिसाबबाट किटाणुको फैलावट

वातावरणीय पक्षमा पर्न सक्ने प्रभावलाई कसरी न्यूनीकरण गर्ने ?

क्र.सं.	वातावरणीय प्रभावहरू	न्यूनीकरणका उपायहरू
१	पानीको श्रोतमा कमी	<ul style="list-style-type: none"> - बाली विकासको लागि आवश्यक पर्ने पानीको श्रोत पहिचान गर्ने । - पानीको उपलब्धता अनुरूपको बालीको पहिचान गर्ने । - वर्षाको बेलामा परेको पानी सङ्कलन प्रविधि अपनाएर पानीको जोगावट गरी पानीको श्रोतमा हास आउन नदिने । - वर्षे पोखरी र खहरे खोलाबाट जम्मा भएको पानीलाई ससाना खाडल वा पोखरी खनेर वा पानी ट्याङ्की बनाएर सङ्कलन गर्ने ।
२	भू-क्षय र माटोको उर्वराशक्तिमा कमी	<ul style="list-style-type: none"> - आइ. पि. एम. बाली प्रणाली अनुसार उब्जनी गरेर माटोको उर्वराशक्ति बढाउने । - स्थानीय मौसम सुहाउँदो र माटो सुहाउँदो तरकारी बालीलाई प्रवर्द्धन गर्ने । - हुरी र वर्षे भेलबाट क्षयीकरण हुन नदिन मिश्रित अन्तरबाली, छापो तथा सेल्टरबेल्टको प्रयोग गर्ने । - माटोमा प्राङ्गारिक पदार्थको मात्रामा कमी हुन नदिन गोठे तथा कम्पोष्ट मलको प्रयोगमा जोड दिने, बालीको रहलपहल तथा झारपातको राम्रो सदुपयोग गर्ने - गोठेमल बनाउदा घाम, भलपानी र बलेनीबाट बचाउने र खेतबारीमा लैजानु भन्दा पहिले वा लगिसकेपछि पनि खेतबारीमा खुला नछोड्ने व्यवस्था मिलाउने र इ.एम. सलुसनको प्रयोग गरी कम्पोष्ट बनाउने । - चुनको प्रयोग गरेर माटोको अम्लियपनामा कमी ल्याउने । - एकीकृत कोशे बाली, शून्य खनजोत खेती प्रविधि, प्राङ्गारिक खेती, सिंचित अवस्थामा हरियो मलको प्रयोग आदि प्रविधि अवलम्बन गर्ने । - छापोको प्रयोग गरेर माटोको उर्वराशक्ति हास हुनबाट जोगाउने ।
३	पशुपन्छी रोग संक्रमण	<ul style="list-style-type: none"> - जैविक सुरक्षा पालना गर्दै (नयाँ पशुपन्छी भित्र्याउँदा क्वारेन्टाइन अवधिको पालना गर्ने र प्रयोग भएका सर सामग्रीहरूलाई राम्ररी निसंक्रमण गर्ने) - स्थानीय पशुपन्छी तथा यसका सामग्रीहरू रोगी पशुपन्छीहरूको सम्पर्कमा नल्याउने । - पशुपन्छी बस्ने घर वा खोरको सरसफाईमा ध्यान दिने ।
४	फोहरमैला	<ul style="list-style-type: none"> - पोषण बगैचाबाट निस्केको फोहर मैलालाई कम्पोष्ट मलबनाएर उचित व्यवस्थापन गर्ने । - कुखुराको दानालाई वर्षाको पानी तथा हावा हुरीबाट बच्ने गरी भण्डारण तथा ओसार पसार गर्ने । - कुखुराको सुली तथा अन्य प्राङ्गारिक फोहरमैलालाई उचित व्यवस्थापन गर्न मल बनाएर खेतबारीमा प्रयोग गर्ने । - कुखुराको दाना प्रयोग गर्दा यसको मात्रा चल्लाको आवश्यकता र अवस्था

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

क्र.सं.	वातावरणीय प्रभावहरू	न्यूनीकरणका उपायहरू
		<p>अनुसार उचित तवरले प्रयोग गर्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> - पशुपन्छी मल, भुत्ला तथा सुलीहरूलाई पानीको श्रोतसँग नमिसिने गरी तह लगाउने । - मललाई सुख्खा राख्न भेन्टिलेसनको माध्यमबाट हावाको बहावमा सन्तुलन राख्ने । - पशुपन्छीहरूलाई रोगसँग संक्रमित हुनबाट बचाउन र मृत्युबाट जोगाउन उचित तवरले हेरचाह गर्ने र रोगसँग रोकथाम गर्न सक्ने वातावरणमा राख्ने । विरामी र स्वस्थ पशुको छुट्टाछुट्टै हेरचाह गर्ने । - रोग लाएर मरेका पशुपन्छीहरूलाई निश्चित ठाउँमा लगेर व्यवस्थापन गर्ने ।
५	पेशागत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा	<ul style="list-style-type: none"> - घरबारी पोषण बगैचामा रासायनिक विषादी पदार्थ तथा रासायनिक मलको कम भन्दा कम प्रयोगमा ल्याउने । - पशुपन्छीमा प्रयोग गरिने एन्टिबायोटिक्स र वृद्धि हर्मोन प्रयोग निरुत्साहित गर्ने । - जोखिम न्युनिकरण गर्न उपयुक्त किसिमका उपकरणको (माष्क, पञ्जा, बुट तथा एप्रोनको) उपलब्ध गराउने । - स्वास्थ्य आमा समुह तथा स्वास्थ्य सुरक्षा र उपकरणको बारेमा राम्ररी तालिम प्रदान गरी सु-सूचित गराउने । - लामखुट्टे तथा रोगको कीरा फट्यांग्रामा वृद्धि हुन नदिन खुला रूपमा पानी जम्मा हुने पोखरीहरूलाई निर्मलीकरण गर्ने । - पशुपन्छी बस्ने गोठ तथा खोरहरूको सरसफाई तथा हावा आवत जावतका साथै सुर्यको प्रकाशमा विशेष ध्यान दिने । - गोठेमल तथा पशुमुत्रलाई चलाउँदा वा प्रयोगमा ल्याउँदा ग्लोब, मास्क तथा बुटहरू लगाउने । - पशुपन्छीको स्वास्थ्य सुधार गर्दै मानव स्वास्थ्य तथा पोषणमा सुधार ल्याउन पशुपन्छीको आहारमा सुधार ल्याउने । - पशुजन्य उत्पादनलाई उपयुक्त भण्डारण तथा प्याकेजिङ्ग प्रविधिको विकास गर्ने । - घर वरिपरीको वातावरणलाई सरसफाई राखी चर्पी व्यवस्थापन गर्ने ।
६	खाद्य पदार्थको भण्डारण र गुणस्तरीयता	<ul style="list-style-type: none"> - बीउविजन भण्डारण गर्दा जैविक विषादी प्रयोग गर्ने । - यसैगरी मेला तथा प्रदर्शनीहरूमा खाद्य स्टलहरू राख्दा सौन्दर्यता बढाउन विभिन्न किसिममा खाद्य रङ्गको प्रयोग नगर्ने । - तयारी अवस्थाका खाद्य पदार्थहरूको भण्डारणमा उचित विधि तथा भाडाकुँडाहरूको प्रयोगमा ल्याई गुणस्तरीयता कायम गर्ने ।

उपशिक्षक: पोषण पाठशालामा सामाजिक सुरक्षा

परिचय

आयोजनाको क्रियाकलाप कार्यान्वयनबाट सामाजिक वातावरणमा कुनै प्रकारको नकारात्मक प्रभाव पर्दैन भन्ने बारेमा सुनिश्चितता प्रदान गर्नुपर्ने छ । आयोजनाको क्रियाकलापमा महिला, गरीब, आदिवासी, भूमिहिन, दलित र सिमान्तकृत वर्गहरूलाई प्राथमिकता दिई लैङ्गिक सन्तुलन तथा सामाजिक समावेशीकरणलाई अवलम्बन गर्नु पर्नेछ । यसैगरी आयोजनाको क्रियाकलाप सार्वजनिक स्थान (जस्तै: धार्मिक स्थल, सार्वजनिक ठाँउ, खानेपानीको स्रोत, चौतारा आदि) को अतिक्रमण वा वरीपरीका अन्य (महिला, गरीब, आदिवासी, भूमिहिन दलित र सिमान्तकृत जनता) को जीविकोपार्जनमा नकारात्मक असर पार्ने सम्भावनाबाट मुक्त छ कि छैन भन्ने बारेमा सुनिश्चित गर्नु पर्नेछ । यसैगरी उप—आयोजनाको कार्यान्वयनबाट महिलाहरूको कार्यबोझमा पार्ने असरका बारेमा पनि यकिन गर्नु पर्नेछ । उप—आयोजनाको कार्यान्वयनबाट अन्तर समुदायमा द्वन्द सिर्जना हुन सक्ने छ वा छैन सो कुरा पनि यकिन गर्नु पर्नेछ । यस बाहेक क्रियाकलाप, उप—आयोजनाको कारणले यस भन्दा बाहिरका सहभागीहरूको (उनीहरूले निशुल्क योगदान गरेको अवस्थामा बाहेक) व्यक्तिगत सम्पत्तिमा कतै क्षति पुग्न जान्छ वा जादैन भन्ने कुराको पनि यकिन गर्नुपर्ने छ ।

उद्देश्यहरू :

यस सत्रको अन्त्य सहभागीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्

१. पोषण पाठशालाका सहभागी आमाहरूको छनौट गर्दा सामाजिक बनावटलाई जस्तै महिला, गरीब, आदिवासी, भूमिहिन दलित र सिमान्तकृत वर्गहरूलाई प्राथमिकता दिनेछन् ।
२. पोषण पाठशालाले कुनै पनि सहभागीहरूको दैनिक जीवनयापनमा नकारात्मक असर नपर्ने कुराहरू सुनिश्चित गर्ने ।

समयावधि: ७५ मिनेट

कहिले गर्ने: दोस्रो तयारी बैठकमा

आवश्यक सामग्री: मार्कर पेन, न्यूज प्रिन्टपेपर, मास्कड टेप, स्केल

कार्यविधि: छलफल विधिबाट

छलफलका लागि प्रश्नावलीहरू

- ✓ समुदायमा कुन—कुन वर्गका र जातजातिका मानिसहरू बसोबास गर्छन् ?
- ✓ परिवारमा महिला र पुरुष बीचको कामको बाँडफाँड कस्तो छ ?
- ✓ महिला माथिको कार्यबोझ कस्तो रहेको छ ?
- ✓ समुदायमा रहेका प्राकृतिक स्रोतहरू (जग्गा, जंगल, पानी) को अवस्था कस्तो छ र त्यसले महिला, गरीब, आदिवासी, भूमिहिन दलित र सिमान्तकृतवर्गहरूको जीविकोपार्जनमा कस्तो प्रभाव पारेको छ ?
- ✓ महिला, गरीब, आदिवासी, भूमिहिन दलित र सिमान्तकृत वर्गहरूका लागि के कस्ता अवसरहरू देखिन्छन् ?
- ✓ महिला र पोषणको स्थिती कस्तो छ ?
- ✓ पोषणका कामहरूमा कसले निर्णय गर्ने गरेको पाइन्छ ?

तल दिइएको तालीका अनुरूप समूहगत अभ्यास गरी छलफल र प्रस्तुती गर्ने ।

तालिका १०: सामाजिक समस्या विश्लेषण र न्यूनिकरणका उपायहरू

क्रम संख्या	सामाजिक समस्या	न्यूनिकरणका उपायहरू

सामाजिक सुरक्षण तथा लैङ्गिकता सम्बन्धी केहि मुख्य शब्दावली

लिंग (Sex): यो शारीरिक र जैविक हुन्छ, अर्थात यो यस्तो भिन्नता हो जुन महिला तथा पुरुषको जेनेट्रियमा तथा त्यससँग जोडिएको प्रजनन कार्यमा स्पष्ट देख्न सकिन्छ । यो प्राकृतिक देन हो । यसलाई परिवर्तन गर्न सकिदैन ।

लैङ्गिकता (Gender): यो सामाजिक र सांस्कृतिक कुरा हो । यसको सम्बन्ध महिला र पुरुषले गर्ने काम, गुण, व्यवहार, तरिका र भूमिकासँग हुन्छ । यो मानिस तथा समाजद्वारा निर्मित कुरा हो । यसलाई परिवर्तन गर्न सकिन्छ ।

संकटासन्न समुह: गरिबीको रेखामुनि रहेका, भूमिहीन, प्रौढ, महिला तथा केटाकेटी, भूकम्प तथा बाढी पहिरो पिडित र आदिवासी जनजाति, शारीरिक रूपमा असबलहरू कानुनी रूपमा जमिन नभएकाहरूको समुहलाई संकटासन्न समुह भनिन्छ ।

लक्षित वर्ग: खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजनाको कार्यक्रमबाट प्रत्यक्ष लाभान्वित हुने जस्तै भूकम्प र बाढी पिडित, अति खाद्य असुरक्षित, दलित, महिला, आदिवासी, मधेशी, मुसलमान, मुसहर, भूमिहीन, कृषि मजदुर, विस्थापित आदि समूहलाई जनाउँदछ । पोषण सुरक्षाको हकमा माथिका लक्षित वर्ग अन्तर्गतका १५-४९ उमेर समूहका महिला र ६ महिना देखि दुई वर्षसम्मका बालबालिका पर्छन् ।

अर्थपूर्ण परामर्श तथा सहभागिता: यो यस्तो प्रक्रिया हो जुन आयोजनाको तयारीको चरणदेखि कार्यान्वयन सम्म अनवरत रूपमा जारी रहन्छ । प्रभावित व्यक्तिहरूले बुझ्ने र उनीहरूको सहज पहुँच हुनेगरी समुचित समयमा सान्दर्भिक सुचना उपलब्ध गराउन नै अर्थपूर्ण परामर्श हो । यसैगरी लैङ्गिक समावेशीकरण तथा लक्षित वर्गका आवश्यकतालाई ध्यानमा राखेर आयोजनाको क्रियाकलापमा तयारी चरणदेखि कार्यान्वयन सम्म निजहरूलाई संलग्न गराई निर्णायक भूमिका पुराउनु नै अर्थपूर्ण सहभागिता हो ।

गुनासो निदान संयन्त्र: सेवाग्राहीहरूको गुनासो, असन्तुष्टी, उजुरी एवं सिकाएत ऐन नियम सम्बन्धन तथा व्यवस्थापन गर्न, आयोजनाबाट प्रवाह हुने सेवा एवं कार्यक्रमहरूमा आम नागरिकको पहुँच तथा सहभागिता वृद्धि गरी नियमित रूपमा सुझाव एवं पृष्ठपोषण लिन, वा उत्तरदायी ढंगबाट कुशलतापूर्वक पारदर्शी रूपमा सेवा सुविधा समयमै उपलब्ध गराउन स्थापना गर्ने संयन्त्र नै गुनासो निदान संयन्त्र हो ।

सामाजिक सुरक्षण किन आवश्यक पर्छ ?

खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजनाको क्रियाकलापहरू कार्यान्वयन गर्दा सामाजिक पक्षमा ख्याल गर्नु पर्ने अवधारणागत पक्ष, लैङ्गिक तथा सामाजिक सवालहरू र ती सवालहरूलाई सम्बोधन गर्न खेलिनु पर्ने भूमिकाहरू समेटिएका छन् । विशेष गरी महिला, विपन्न तथा पछाडि पारिएका किसानहरूको आवश्यकता र चाहना अनुरूप कृषि तथा खाद्य सुरक्षाका क्रियाकलापहरू प्रवर्द्धन गर्ने, कृषक पाठशाला तथा पोषण पाठशालाका, समूहका कार्यसमितिका मुख्य पदहरूमा उनीहरूको अर्थपूर्ण सहभागिता सुनिश्चित गरी कृषि, पशुपालन तथा पोषण सुरक्षाका क्रियाकलाप तथा सेवाहरूमा उनीहरूको पहुँच तथा नियन्त्रण बढाउने र सो मार्फत् महिलाहरूको कार्यबोझमा कमि ल्याई खाद्य तथा पोषण सुरक्षा अभिवृद्धि गरी समग्र जीवनस्तरमा परिवर्तन ल्याउने प्रक्रियामा सामाजिक सुरक्षणको अहम भूमिका रहेको हुन्छ ।

सामाजिक सुरक्षणसँग सम्बन्धित सवालहरू

लैङ्गिक विभेद तथा सामाजिक बञ्चितकरण सामाजिक पक्षका प्रमुख सवाल हुन् । समाजमा महिला माथि हेरिने दृष्टिकोण कस्तो छ ? परिवारमा महिला र पुरुष बीचको कामको बाँडफाँड कस्तो छ ? महिला माथि गरिने भेदभाव (जस्तैपोषण युक्त खानपानबाट महिला वर्गलाई वञ्चित औषधि उपचार, शिक्षा, महिला कार्यबोझ, परम्परागत धारणा आदि) के कस्ता छन् ? वर्तमान परिवेशमा रोजगारीको अवसरमा पुरुष वर्ग विदेश जानाले महिला वर्गहरूमा थप जिम्मेवारी र काम कारवाहीले पोषणको अवस्था दिनानुदिन कमजोर भइरहेको छ । सामाजिक बञ्चितकरण वा बहिष्करणले कुनै व्यक्ति वा समूहलाई प्राकृतिक स्रोतमा आफ्नो पहुँच वा नियन्त्रण कायम गर्न सामना गर्नुपर्ने बाधा अड्चन हो ।

त्यसैले व्यवहारिक आवश्यकता परिपूर्ति गर्ने क्रममा लैङ्गिकताको हिसाबले महिलाको छुट्टै व्यवहारिक आवश्यकतालाई पनि विचार गरी जस्तै महिलाहरूको कार्यबोझ कमि गर्ने प्रविधिहरू, जलवायु समनुकूलित तथा पोषणयुक्त कृषिबाली तथा पशुपालन प्रवर्द्धन गर्नु, सख्खा सहने घाँस प्रवर्द्धन गर्नु, धुवाँरहित चुलो बनाउने, सामाजिक व्यवहार परिवर्तन सम्बन्धी तालिम दिने, आय वृद्धिका क्रियाकलापहरू आयोजना मार्फत सञ्चालन गर्नु पर्ने हुन्छ । यस किसिमका आवश्यकता पूरा गर्नाले महिलाहरूको कामको बोझलाई कम गर्न सकिन्छ र उनीहरूको पोषणको अवस्थामा सुधार गर्न सकिन्छ । यसैगरी ज्याला र रोजगारीका अवसरमा लैङ्गिक असमानता हटाउन, निर्णय प्रक्रिया र प्रजातान्त्रिक अभ्यासमा महिला र विपन्नहरूको पहुँच, नियन्त्रण र सहभागीता बढाउने, महिलाहरूलाई पुरुष सरह हकहित दिलाउने जस्ता क्रियाकलापहरू रणनीतिक अभिवृद्धि हुन्छ ।

यस्तैगरी खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजनासँग निम्न बमोजिमका सामाजिक सवाल/चुनौतीहरू रहेका छन् :

- महिलाहरू नयाँ कृषि प्रविधि प्रयोग गर्न रुचाउदैनन् ।
- महिलाहरूमा कृषि सेवा तथा सम्पत्तीमा माथि न्यून स्वामित्व रहेको छ ।
- ६७५ पुरुष कृषकहरूले यस किसिमका सुविधा प्राप्त गर्छन् भने एकतिहाइ मात्र महिला कृषक प्रविधि तथा सेवा प्राप्त गर्छन् ।
- प्रचलित/यथावत किसिमका बाधा अड्चनका कारणले महिलाहरू क्षमता अभिवृद्धि कार्यक्रमबाट लाभान्वित हुन सकेका छन् ।
- आर्थिक लाभको बाँडफाड तथा पारिश्रमिकमा महिला र पुरुषको विचमा ; महिलाहरूमा तुलनात्मक रूपमा असमानता ।
- संस्थागत रूपमा कृषि सेवामा आवद्ध हुने र नेतृत्वदायी भूमिकामा रहने गरी महिलाहरूको सिमित पहुँच र सहभागिता रहेको छ ।
- नेपाल तथ्याङ्क तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०१६ अनुरूप १५-४९ उमेर समूहका १७.५ प्रतिशत महिलाहरू कुपोषित छन् ।
- महिला र बालबालिकामा रक्त अल्पताको समस्या अहम रहेको छ र २०१६ को सर्वेक्षण अनुसार ५३ प्रतिशत बालबालिका र ४१ प्रतिशत महिलाहरू रक्त अल्पताको समस्याबाट ग्रसित छन् ।
- उपयुक्त किसिमको निति तथा कार्यक्रममा अभाव छ आदि ।

यस किसिमका नकरात्मक सामाजिक प्रभावलाई न्यूनिकरण गर्न तलको तालीकामा विस्तृत गरिएको छ

क्रम संख्या	सामाजिक समस्या	न्यूनिकरणका उपायहरू
१	सामाजिक कठिनाई सुचनाको पहुँचमा कमी, समानुपातिक ढंगले सहभागिता नगराइनु, सामाजिक मुल्य मान्यता र संस्कृतिक उल्लंघन हुनु,	<ul style="list-style-type: none"> - पाठशाला, गोष्ठी, तालीम तथा उप-आयोजनासँग सम्बन्धित बैठकहरू, महिला र महिला भित्रका दलित र सीमानकृत वर्गहरूको उपस्थितिमा गर्ने र उप-आयोजनाहरूमा उनीहरूको संलग्नता सुनिश्चित गराउने (योजना तर्जुमादेखि कार्यान्वयन सम्म) । - एफ.एम., रेडियो, टि.भी. तथा एन.जि.ओ. र कृषक समूह तथा आमा समूह आदि मार्फत कृषि, पशुपालन तथा पोषणसँग सम्बन्धित महिला मैत्री क्रियाकलाप तथा साना अनुदानको बारेमा सूचना सम्प्रेषण गर्ने । - महिला सम्बन्धी सामाजिक उल्लंघन सम्बोधन गर्न महिला, दलित र सीमानकृत वर्गहरूसँग काम गर्ने एन.जि.ओ.सँग समन्वय गरी काम गर्ने ।

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

२	<p>दक्षतामा कठीनाई</p> <p>अशिक्षा नेतृत्व विकास तथा सीप विकासमा कमी</p>	<ul style="list-style-type: none"> - आमा समूहहरूलाई सजिलो भाषामा र श्रव्यदृश्य मार्फत आयोजना तथा उपआयोजनाका क्रियाकलापहरू बारे जानकारी गराउने वा बुझाउने । - महिला र महिलाभिन्नका दलित तथा सीमान्कृत वर्गका आवश्यकतालाई पहिचान गरी उनीहरूको आवश्यकता, चाहना र सम्भावनाका क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्न उत्प्रेरित गर्ने ।
३	<p>श्रोतमा कठीनाई:</p> <p>जमिन पर्याप्त नहुनु बाटोघाटोको पहुँच नहुनु सिँचाइ पर्याप्त मात्रामा नहुनु आर्थिक श्रोत नहुनु ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> - जमिन नभएका सीमान्कृत वर्गलाई बाँझो जमिन, नीजि जमिन तथा सामुदायिक वन प्रयोग गर्न मिल्ने जमिन स्वीकृति लिएर प्रयोगको लागि सचेतना गराउने, - कार्यबोझ कम गर्ने कृषि प्रणालीलाई प्रोत्साहन गर्ने, - नयाँ तथा आधुनिक सिँचाइ प्रविधिलाई प्रोत्साहन गर्ने, - विदेशिने युवा जनशक्तिलाई आकर्षित गर्ने गरी कृषि प्रसार सेवा प्रवर्द्धन गर्दै महिलाको कार्यबोझ कमी गराउने ।
४	<p>पहुँचमा कमी</p>	<ul style="list-style-type: none"> - विकासका लक्ष तथा लाभान्वित अंशहरूलाई लक्षित वर्गसम्म/पोषणको पुऱ्याउन सचेतना फैलाउने तालिम तथा कार्यशाला गोष्ठी, पोषण पाठशाला मार्फत सञ्चालन गर्न सहयोग पुरायाउने । - गर्भवती र दूध खुवाउने आमा (६ देखि २४ महिनासम्मका बालबालिका) प्रति हेरिने दृष्टिकोणलाई परिवर्तन गर्न र पोषणमा सुधार गर्न सामाजिक व्यवहार परिवर्तन र संचार सम्बन्धी सचेतना तथा तालिम प्रदान गर्ने । - साना अनुदान मार्फत आमा समूह तथा संकटासन्न महिला समूहको सहभागिता सुनिश्चित गर्दै पोषण सुरक्षा सुधार गर्ने कार्यक्रमको बारे सचेतना फैलाउने । - घरबारी पोषण बगैँचा मार्फत जलवायु मैत्री तथा पोषिलो तरकारी र फलफूल प्रवर्द्धन गरी गर्भवती र दूध खुवाउने आमा (६ देखि २४ महिनासम्मका बालबालिका) र बालबालिकाको पोषण सुरक्षामा सुधार ल्याउने । - कार्यबोझ कम गर्ने कृषि प्रविधिको पहुँचमा आमा समूहलाई पुऱ्याउने ।

खण्ड ५: स्वस्थ खाना र सिफारीस गरिएको खाना

पाठ ५.१: नेपालीका लागि सिफारीस गरिएको खानाको मात्रा तथा असल खानपान सम्बन्धी मार्गदर्शन

उपशिर्षक: नेपालीका लागि सिफारीस गरिएको खानाको मात्रा

परिचय

खाना र पोषणसँग सम्बन्धित धेरैजसो समस्याहरू अपर्याप्त, असन्तुलित वा चाहिनेभन्दा धेरै या कम खाना वा पौष्टिक पदार्थ उपभोगका कारणले हुने गर्दछन् । अस्वस्थ खानपानको व्यवहारले नै हामीलाई विभिन्न रोगहरू लाग्ने मात्र नभई अकालमै मृत्युको मुखमा पुऱ्याउने कुरा विभिन्न अनुसन्धानले देखाएका छन् । खानपानको असन्तुलनले एकातिर नसर्ने किसिमका जीवनशैलीसँग सम्बन्धित विभिन्न रोगहरू, जस्तै: मुटुसम्बन्धी रोग, मधुमेह, क्यान्सर लाग्ने जोखिम हुन्छ भने यसैले गर्दा साना बालबालिकाहरूलाई विभिन्न किसिमका कुपोषणले सताउने हुन्छ । खानपानको व्यवहार र हाम्रो शरीरमा विभिन्न पौष्टिक तत्वको आवश्यकतालाई मध्यनजर राख्दै नेपाल सरकार, कृषि विकास मन्त्रालय खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभागले नेपालीका लागि खानाको मात्रा सिफारीस गरेका छन् ।

उद्देश्य:

यो सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले

१. नेपालीका लागि सिफारिश गरिएको खानाको मात्रा बारे बताउन सक्नेछन् ।

कहिले गर्ने: पोषण पाठशालाको दैनिक पाठयोजनामा सुचिकृत गरिएको दिन

समयावधि: ९० मिनेट

आवश्यक सामग्री: न्यूजप्रिन्ट पेपर, मार्कर, मास्किङ टेप, मेटाकार्ड

विधि : मस्तिस्क मन्थन, छलफल, प्रस्तुतिकरण

- सहभागीहरूलाई प्राय आफ्नो दैनिकीमा के के कार्यहरू गर्नु हुन्छ भनी प्रश्न गर्ने । साथै प्रायजसो कुन कुन समूहका खानेकुराहरू कति मात्रा दिनको कति पटक खानुहुन्छ भन्दै छलफल चलाउने ।
- आफ्नो दैनिक कार्य गर्नको लागि आफ्नो शरीरलाई कति शक्ति अथवा खाना चाहिन्छ भनी मस्तिस्क मन्थन गर्ने ।
- सन्दर्भ सामग्री को आधारमा हरेक नेपाली नागरिकले दैनिक रूपमा उपभोग गर्नुपर्ने विभिन्न समूहका खाद्यान्न र सिफारिश गरिएको खानाको मात्रामा प्रस्तुतिकरण गर्ने ।
- सत्रको अन्तमा सहभागीहरूलाई सन्दर्भ सामग्रीमा भएको तालिका को आधारमा आफूलाई दिनमा कुन समूहको खानेकुरा कति मात्रा र कति पटक खाए पुग्दो रहेछ भनी अभ्यास गर्न लगाउने ।
- अन्तमा समुदायमा खानपानसम्बन्धी के के अन्धविश्वासहरू छन भनी छलफल गरी सन्दर्भ सामग्रीको आधारमा प्रस्ट पार्ने ।

छलफलका लागि प्रश्नावलीहरू

- आफ्नो दैनिकीमा के के कार्यहरू गर्नु हुन्छ ? कुन कुन समूहका खानेकुराहरू कति मात्रा दिनको कति पटक खानुहुन्छ ?
- हाम्रो समुदायमा खानपानसम्बन्धी के के अन्धविश्वासहरू छन ?

सन्दर्भ सामग्री

खण्ड ५: स्वस्थ खाना र सिफारीस गरिएको खाना

१. खाद्यान्नको उपलब्धता र खाद्य उपभोग

नेपालीहरूले दैनिक उपभोग गर्ने खानाबाट सरदर २,५३६ किलोक्यालोरी प्राप्त गर्ने गर्दछन् । हुनत यो मात्रा प्रतिव्यक्ति न्यूनतम सिफारिश गरिएको (२,२२० किलोक्यालोरी प्रतिदिन) मात्रा भन्दा बढी हो । तर, यो मात्रा भौगोलिक, आर्थिक अवस्था अनुसार फरक रहने हुनाले कतिपय समूहले आवश्यक न्यूनतम मात्रामा क्यालोरी प्राप्त गर्न नसकेको हुनसक्छ । त्यस्तै कुल क्यालोरीको ७२ प्रतिशत भातबाट मात्रै प्राप्त हुने गरेको छ, सामान्यतया: एउटा नेपाली परिवारले आफ्नो आम्दानीको ६२ प्रतिशत भाग खानेकुरामै खर्च गर्ने देखाएको छ । आफ्नो आम्दानीको हिमाली क्षेत्रमा ६७ प्रतिशत, पहाडी क्षेत्रमा ६१ प्रतिशत तराई क्षेत्रमा ६२ प्रतिशत खर्च खानाका लागि गर्दछन् । हिमालमा खाद्यान्न महँगो भएर पनि यस्तो भएको हुन सक्दछ । यसका अतिरिक्त सर्वेक्षणले १५ प्रतिशत मानिसले पर्याप्त खाना खान नपाइरहेको देखाएको छ । अझ हिमालका त २९ प्रतिशतले पर्याप्त खाना पाउँदैनन् । यसैगरी, पर्याप्त खाना नपाउनेको संख्या पहाडमा १५.९ प्रतिशत र तराइमा १३.४ प्रतिशत छ । सर्वेक्षण प्रतिवेदनले एक महिनाका लागि खाद्यान्न किन्न पैसा नहुनेको संख्या ९ प्रतिशत रहेको जनाएको छ । यसले खानाको अभाव र कुपोषणको मारमा पर्नेहरूमा गर्भवती र स्तनपान गराउने महिला, बालबालिका र वृद्धवृद्धा समेत ठूलो संख्यामा रहेको संकेत गरेको छ ।

स्रोत: नेपालीका लागि असल खानपान सम्बन्धी मार्गदर्शन, २०७३

२. नेपालीका लागि सिफारिश गरिएको खानाको मात्रा

कुनैपनि मानिसलाई दैनिक रूपमा आवश्यक पर्ने शक्ति उसले गर्ने कामको प्रकृतिमा निर्भर गर्छ । उदाहरणका लागि, एकथरी मानिसहरूको टेबुल-कुर्सीमा बसेर गर्ने (लेख्ने, पढ्ने, पढाउने) काम हुन्छ । यसका लागि कममात्र शक्ति खर्च हुन्छ । अर्कोथरीको सामान्य शारीरिक काम (घरधन्दा गर्ने, लुगा धुने, पकाउने, विस्तारै हिँड्ने) हुन्छ । अझ अर्कोथरी मानिसहरूको काम कठिन शारीरिक श्रम पर्ने खालको हुन्छ । गह्रौँ भारी बोक्ने, पहाड चढ्ने, पौडिने, खेत खन्ने, ढुङ्गा फुटाउने, फुटबल खेल्ने जस्ता काम कठिन काममा पर्दछन् । भिन्न खालका गतिविधिमा कति समय लाग्ने भन्ने कुराले कति शक्ति खर्च हुन्छ भन्ने निर्धारण गर्छ । उदाहरणका लागि, पानी भरिएको जर्किन पहाडको फेदबाट टुप्पोसम्म पुऱ्याउने, खाना बनाउने, जाँतो चलाउने, कपडा धुने फरक कामहरू हुन् र यिनमा फरक शक्ति खर्च हुन्छ ।

हरेक नेपाली नागरिकले दैनिक रूपमा उपभोग गर्नुपर्ने विभिन्न समूहका खाद्यान्न र सिफारिश गरिएको खानाको मात्राले तय गरे अनुरूपका खानुपर्ने वस्तुको तुलनात्मक विवरण तलको तालिकामा दिइएको छ ।

तालिका: नेपालीका लागि सिफारिश गरिएको खानाको मात्रा

समूह	विवरण	शरिरको तौल (केजी)	खुद शक्ति क्यालोरी/दिन	प्रोटीन ग्रा./दिन	चिल्लो पदार्थ ग्रा./दिन	क्याल्सीयम मि.ग्रा./दिन	आइरन मि.ग्रा./दिन	भिटामीन ए युजी/दिन रेटीनोल
पुरुष	साधारण	६०	२३२०	६०	२५	६००	१७	६००
	मध्यम कार्यबोझ		२७३०		३०			
	अधिक कार्यबोझ		३४९०		४०			
महिला	साधारण	५५	१९००	५५	२०	६००	२१	६००
	मध्यम		२२३०		२५			

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

समूह	विवरण	शरिरको तौल (केजी)	खुद शक्ति क्यालोरी/दिन	प्रोटीन ग्रा./दिन	चिल्लो पदार्थ ग्रा/दिन	क्याल्सीयम मि.ग्रा./दिन	आइरन मि.ग्रा./दिन	भिटामीन ए युजी/दिन रेटीनोल
	कार्यबोझ		२८५०		३०			
	अधिक कार्यबोझ							
	गर्भवती							
	स्तनपान गराइरहेकी (०-६ म.)							
	स्तनपान गराइरहेकी (६-१२ म.)							
शिशु	०-६ महिना	५.४	९२ कि.क्या./केजी/दिन	१.१६ ग्रा./केजी/दिन		५००	४६ ग्रा./केजी/दिन	३५०
	६-१२ महिना	८.४	८० कि.क्या./केजी/दिन	१.६९ग्रा./केजी/दिन	१९	५००	५	३५०
बालबालिका	१-३ वर्ष	१२.९	१०६०	१६.७	२७	६००		४००
	४-६ वर्ष	१८	१३५०	२०.१	२५	६००	९	४००
	७-९ वर्ष	२५.१	१६९०	२९.५	३०	६००	१३	६००
केटा	१०-१२ वर्ष	३४.३	२१९०	३९.९	३५	८००	१६	६००
केटी	१०-१२ वर्ष	३५	२०१०	४०.४	३५	८००	२१	६००
केटा	१३-१५ वर्ष	४७.६	२७५०	५४.३	४५	८००	२७	६००
केटी	१३-१५ वर्ष	४६.६	२३३०	५१.९	४०	८००	३२	६००
केटा	१६-१७ वर्ष	५५.४	३०२०	६१.५	५०	८००	२७	६००
केटी	१६-१७ वर्ष	५२.१	२४४०	५५.५	३५	८००	२८	६००

स्रोत: नेपालीका लागि असल खानपान सम्बन्धी मार्गदर्शन, २०७३

तालिका: हरेक खाद्य समूहबाट दैनिक पकाएको खानेकुरा कति खाने ?

खानाको किसिम	पाकेको खानाको मात्रा	कैफियत
भात	४ देखि ६ चिया गिलास (६४० देखि ९६० ग्राम)	ढिँडो, गहुँ, मकै, कोदोको रोटी, भातको सट्टा आलु पनि खान सकिन्छ
दाल	२ गिलास (३२० ग्राम)	विभिन्न किसिमको दाल, क्वौँटी, चना, मस्याङ
तरकारी	२ गिलास (३२० ग्राम)	हरियो साग तथा अन्य तरकारी
फलफूल	एउटा (१०० ग्राम)	मौसम अनुसारको फलफूल
दूध, दही वा मोही	२ गिलास (३२० ग्राम)	मासुजन्य खाना कति लिएको भन्नेमा भर पर्छ
खाजा	३ देखि ५ वटा रोटी वा एक गिलास चिउरा वा भुटेको चना	मकै, गहुँ, कोदो, चामल आदिबाट बनेको रोटी, सखरखण्ड, फर्सी, तरुल पनि खाजाका रूपमा खान सकिन्छ।

स्रोत: नेपालीका लागि असल खानपान सम्बन्धी मार्गदर्शन, २०७३

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

नोट: यी खाद्यान्नबाट १,८०० देखि २,४०० क्यालोरी पाइन्छ । गिलास भन्नाले सामान्यतः चिया पसलमा प्रयोग हुने १२५ मिलिलिटर अट्टने गिलासलाई बुझाउँदछ ।

तालिका: सिफारिश गरिएको खानाको मात्रा (आर.डी.ए.) को तुलनामा राष्ट्रिय तहको खाद्य समूह

खाद्यान्नको किसिम	प्रतिव्यक्ति प्रतिदिन (ग्राम)	आर.डी.ए.प्रतिपुरुषप्रतिदिन (सामान्य काम गर्ने)	आर.डी.ए.प्रतिमहिला प्रतिदिन (सामान्य काम गर्ने)
अन्न	१२५१	४८०	३६०
आलु, जरा र गाना	६४	२००	१००
घाल	२८	९०८	७५८
तरकारी (सबै किसिमका तरकारीहरू)	२१५	२००	२००
हरिया सागपात	—	१००	१००
फलफूल	५३	१००	१००
दूध तथादुग्धपदार्थ	१२७	३००	३००
अण्डा	३०		
घिउ तेल	२६	३५	३

स्रोत: नेपालीका लागि असल खानपान सम्बन्धी मार्गदर्शन, २०७३

प्रोटीनजन्य उत्पादन (दाल वा अन्य पशुजन्य उत्पादन) को कुल आवश्यकता ग्राममा

तालिका: कामको प्रकृति अनुसार वयस्कका लागि सन्तुलित आहारको आवश्यक मात्रा (प्रति २४ घण्टा)

खाद्यसामग्री (मोटामोटी)	कामको प्रकृति					
	न्यून शारीरिक श्रम पर्ने		सामान्य शारीरिक श्रम पर्ने		कठिन शारीरिक श्रम पर्ने	
	पुरुष	महिला	पुरुष	महिला	पुरुष	महिला
अन्न (ग्राम)	४२०	३००	४८०	३६०	६९०	४८०
दाल,गेडागुडी, माछा, मासु	६०	६०	९०	७५	९०	९०
अण्डा (ग्राम)	३००	३००	३००	३००	३००	३००
दूध (मिलि)	२००	१००	२००	१००	२००	२००
जरे खाना कन्दमूल र गाना (ग्राम)	१००	१००	१००	१००	१००	१००
हरियो साग (ग्राम)	१००	१००	१००	१००	१००	१००
अन्य तरकारी (ग्राम)	१००	१००	१००	१००	१००	१००
फलफूल (ग्राम)	२५	२०	४०	२५	५५	४५
चिनी (ग्राम)	२०	२०	३५	३५	५५	४०

स्रोत: नेपालीका लागि असल खानपान सम्बन्धी मार्गदर्शन, २०७३

तालिका: शिशु, बालबालिका र युवाका लागि सन्तुलित आहार (प्रतिदिन/प्रतिव्यक्ति)

खाद्य समूह	६ देखि १२ महिनाको शिशु	वर्ष						
		१-३	४-६	७-९	१०-१२		१३-१८	
					केटी	केटा	केटी	केटा
अन्नर कोदो (ग्राम)	४५	१२०	२१०	२७०	२७०	३३०	३००	४२०
दाल, गोडागुडी, माछा, मासु, अण्डा (ग्राम)	१५	३०	४५	६०	६०	६०	६०	६०
दूध (मिलि)	२००	५००	५००	५००	५००	५००	५००	५००
कन्दमूल र गाना (ग्राम)	५०	५०	१००	१००	१००	१००	१००	२००
हरियो सागपात (ग्राम)	२५	५०	५०	१००	१००	१००	१००	१००
अन्य सागपात (ग्राम)	२५	५०	५०	१००	१००	१००	१००	१००
फलफूल (ग्राम)	१००	१००	१००	१००	१००	१००	१००	१००
चिनी (ग्राम)	२५	२५	३०	३०	३०	३५	३०	३५
घिउ, तेल (ग्राम)	१०	२०	२५	२५	२५	२५	२५	२५

स्रोत: नेपालीका लागि असल खानपान सम्बन्धी मार्गदर्शन, २०७३

माथि उल्लिखित खानाको मात्रा अधिकतम सिफारिश हो । सबै परिवारले सिफारिश गरिए अनुसारको खाना नपाउन पनि सक्छन् तथापि स्वस्थ रहन दिनैपिच्छे विभिन्न खानेकुरा खानका लागि उनीहरूलाई प्रेरित गरिरहनु पर्छ । उदाहरणका लागि, कुनै परिवारले दैनिक ३०० मिलिलिटर दूधका लागि खर्च गर्न सक्दैन भने दही, मोही, तिल र ज्वानोले पनि यसको परिपूर्ति गर्न सक्दछ । माथि उल्लिखित खानाले हल्का काम गर्नेका लागि २,२०० किलोक्यालोरी दिन्छ ।

उपशिर्षक: नेपालीहरूका लागि असल खानपान सम्बन्धी मार्गदर्शन

परिचय:

हामीलाई स्वस्थ रहनका लागि पर्याप्त मात्रामा उपयुक्त खानाको आवश्यकता पर्दछ। असल स्वास्थ्य र पोषण नै स्वस्थ एवं समुन्नत समाजको आधार हो । उचित रूपमा उपयोग गर्न सकेमा नेपालमा हाल उपलब्ध खाद्यान्न हामी सबै नेपालीहरूको पोषण आवश्यकता पूरा गर्न पर्याप्त हुन्छ भन्ने अनुमान गरिएको छ । तसर्थ, यो मार्गनिर्देशनको उद्देश्य आम नेपालीहरूमा खानपानको असल व्यवहारको अभ्यास भई खानपानबाट सिर्जना हुने विभिन्न रोगहरूमा कमी ल्याउनु हो। विश्व स्वास्थ्य संगठन एवम् खाद्य तथा कृषि संगठनले अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा विकास गरी विभिन्न देशमा सरकार लगायतका सरोकारवालाहरूसँगको सहकार्यमा लागू गरिसकेको मार्गदर्शनलाई आधार मानी नेपालको विशिष्टतालाई समेत ध्यान दिई यो मार्गदर्शन तयार गरिएको छ ।

उद्देश्य:

यो सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले बारे बताउन सक्नेछन ।

१. नेपालीहरूका लागि असल खानपान सम्बन्धी मार्गदर्शन बारे बताउन सक्नेछन ।

२. असल खानपान सम्बन्धी सन्देशहरूबारे मा बताउन सक्नेछन् ।

कहिले गर्ने: पोषण पाठशालाको दैनिक पाठयोजनामा सुचिकृत गरिएको दिन

समयावधि : ६० मिनेट

आवश्यक सामग्री: न्यूजप्रिन्ट पेपर, मार्कर, मास्किङ टेप, मेटाकार्ड

कार्यविधि: समूह छलफल, प्रस्तुतिकरण

- सहभागीहरूलाई तीन समूहमा विभाजन गर्ने । आफ्नो समुदायमा खानपान सम्बन्धी समस्याहरू बारे छलफल गर्न लगाउने । १५ देखि २० मिनेट छलफल गर्ने समय दिने ।
- समूहमा सहभागीहरूलाई पालै पालो प्रस्तुतिकरण गर्न लगाउने । समूह प्रस्तुतिकरणमा सहजकर्ताले सन्दर्भ सामग्रीको आधारमा नेपालमा विद्यमान रहेका खानपानसम्बन्धी मुख्य —मुख्य समस्याहरू प्रस्ट पार्दै जाने ।
- सहजकर्ताले विद्यमान रहेका खानपानसम्बन्धी मुख्य —मुख्य समस्याहरू निर्मुल गर्न नेपाल सरकारले नेपालीहरूका लागि असल खानपान सम्बन्धी मार्गदर्शन तयार गरेको बारे प्रस्ट्याउने, यस मार्गदर्शन को उद्देश्य तथा महत्व बारे बताउने ।
- नेपालीहरूका लागि असल खानपान सम्बन्धी मार्गदर्शनमा (सन्दर्भ सामग्री) दिईएको सन्देशहरू सहभागीहरू लाई प्रस्तुत गर्ने ।

छलफलका लागि प्रश्नावलीहरू

- हाम्रो समुदायमा खानपानसम्बन्धी विद्यमान मुख्य —मुख्य समस्याहरू के के हुन ?
- नेपालीहरूका लागि असल खानपान सम्बन्धी मार्गदर्शनको उद्देश्य के हो ?
- असल खानपान सम्बन्धी मुख्य सन्देशहरू के के हुन ?

सन्दर्भ सामग्री

१. नेपालीहरूका लागि असल खानपान सम्बन्धी मार्गदर्शन तथा सन्देशहरू

नेपालीका लागि असल खानपानसम्बन्धी मार्गदर्शन हरेक उमेर र समूहका व्यक्तिहरूले हरेक दिन उपभोग गर्ने खाद्य वस्तुबाट आफूलाई आवश्यक पर्ने पौष्टिक तत्वहरू प्राप्त होस् र त्यसको फलस्वरूप स्वस्थ एवं सकृय जीवनयापन गर्न मद्दत पुगोस् भन्ने उद्देश्यले तयार गरिएको हो।

- हरेक दिन विभिन्न थरीका खानेकुराहरू खानुपर्ने ।
- हरेक दिन पर्याप्त मात्रामा फलफूल र हरिया सागसब्जी खानुपर्ने ।
- हरेक दिन दाल र गेडागुडी खानुपर्ने हुन्छ ।
- माछा, मासु वा अण्डा नियमित रूपमा खानुपर्ने हुन्छ ।
- हरेक दिन दूध र दूधजन्य खानेकुराहरू खानुपर्ने हुन्छ ।
- खाना पकाउँदा तेल वा घिउ थोरै मात्रामा प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- स्वास्थ्यमा हानि पुऱ्याउने खानपानसम्बन्धी अन्धविश्वासबाट सावधान हुनुपर्छ ।
- खानामा नुनको प्रयोग कम मात्रामा गर्ने तर सधैं आयोडिनयुक्त नुनमात्र प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । गुलिया र चिल्ला खानेकुरा कम मात्रामा उपभोग गर्नुपर्छ ।
- हरेक दिन ताजा र सफा खाना खानेगरौर पर्याप्त मात्रामा सफा पानी पिउनुपर्ने हुन्छ ।
- नियमित रूपमा शारीरिक परिश्रम गर्नुपर्ने हुन्छ ।
- परम्परागत तथा स्थानीय स्तरमा पाईने पौष्टिक खाना खान पर्ने हुन्छ ।
- पौष्टिक तत्व कम भएका एवम् बढी गुलिया, चिल्ला र नुनिला खानेकुरा कम मात्रामा खानुपर्ने हुन्छ ।
- मदिराजन्य पेय पदार्थ उपभोग नगर्नुने स्वास्थ्यको लागी बेश हुन्छ ।
- शिशुलाई पर्याप्त मात्रामा स्तनपान गराउने ।
- शिशु ६ महिना पुरा भएपछि स्तनपानको साथसाथै थप खाना खुवाउने ।
- गर्भवती र स्तनपान गराउने आमाले थप र पोषिला खानेकुरा खानुपर्छ ।
- बढ्दो उमेरका किशोरकिशोरीहरूले खानपानसम्बन्धी स्वस्थ बानी बसाल्नुपर्छ ।
- ज्येष्ठ नागरिकको खानपानमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।

खण्ड ६ : स्थानीय पोषणयुक्त खानाको प्रवर्द्धन

पाठ ६.१: खाद्य विविधिकरण, स्थानीय पोषणयुक्त खानाको परिचय र महत्व

उपशिर्षक: खाद्य विविधिकरण: हरेक बार खाना चार

परिचय

खाद्य विविधिकरणको भन्नाले विभिन्न वर्गका खाद्य पदार्थहरूको उचित मात्रामा उपभोग गराउनु जनाउँछ। हाम्रो शरीरलाई विभिन्न प्रयोजनको लागि विभिन्न पौष्टिक तत्वहरू चाहिन्छ। शरीरलाई चाहिने सबै पोषक तत्वहरू एउटै खानामा पाइँदैन। यी पौष्टिक तत्वहरू फरक फरक खानामा पाइँन्छ। तसर्थ, शारीरिक र मानसिक बृद्धि र विकास, रोगसंग लड्ने क्षमताको विकास लगायत अन्य विभिन्न प्रयोजनको लागि सबै किसिमका खानेकुराहरू मिलाएर खानुपर्दछ, जसलाई खाद्य विविधता पनि भनिन्छ।

उद्देश्य:

यस पाठको अन्त्यमा सहभागीहरूले खाद्य विविधिकरणको बारे बताउन सक्नेछन् । साथै सहभागीहरूले चार खाना समूहमा के के पर्दछन् भनी बताउन सक्नेछन् ।

कहिले गर्ने: पोषण पाठशालाको दैनिक पाठयोजनामा सुचिकृत गरिएको दिन

समयावधि: ७५ मिनेट

आवश्यक सामाग्री:

स्थानीय स्तरमा उपलब्ध खानेकुराहरू (अन्न वा कन्दमूल, गोडागुडी, दूध तथा दूध पदार्थ, पशुपन्छीजन्य श्रोत (माछा/मासु), अण्डा, भिटामिन ए पाइने फलफुल तथा तरकारी र अन्य फलफुल तथा तरकारी), मेटा कार्ड, मास्किङ्ग टेप, मार्कर, न्युजप्रिन्ट आदि ।

कार्यविधि: छलफल, अभ्यास, प्रस्तुतिकरण

- सबै सहभागीहरूलाई हिजो दिनभर खाएका खानेकुराहरूको सुचि बनाउन लगाउनुहोस् र कुनै एक सहभागीलाई उक्त सुचि बताउन लगाउनुहोस् । सहजकर्ताले हरेक छाकको छुट्टाछुट्टै हुने गरि न्युज प्रिन्टमा टिपोट गर्नुहोस् ।
- सहजकर्ताले हरेक बार खाना चारबारे प्रष्ट पार्नुहोस् र हरेक खाद्य समूहका लागि एक एक वटा न्युज प्रिन्ट टासि अघि सहभागीले टिपाएको हिजो खाएको खानाको सुचिका खानेकुरालाई सम्बन्धित न्युजप्रिन्टमा लेख्नुहोस् । हिजो उहाले खाएको खानामा सबै खाद्य समूहका खानाहरू परेका थिए त भन्ने बारे छलफल गर्नुहोस् । अन्य सहभागीलाई पनि आ-आफ्नो हिजो खाएको खानाको सुचि हरेक बार खाना चारसँग दाज्ज लगाउनुहोस् ।
- हरेक बार खाना चार समुदायमा सन्देश प्रवाह गर्ने सरल र सजिलो तरिका भएको महसुस गराउदै उमेर समुह र अवस्था अनुसार खानाको समुह पनि फरक पर्ने बारे बताउनुहोस् ।
- बालबालिका, किशोरकिशोरी, गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाहरू तथा वयस्कका लागि विश्व स्वास्थ्य संगठनले सिफारिस गरेका खानेकुराको समुह बारे बताउनुहोस् र त्यसलाई हरेक बार खाना चारसँग तुलना गर्नुहोस् ।

छलफलका लागि प्रश्नावलीहरू

- खाद्य विविधिकरण भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?
- विश्व स्वास्थ्य संगठनले बालबालिकाहरूलाई खुवाउने खानालाई कति भागमा विभाजन गरिएको छ ?
- विश्व स्वास्थ्य संगठनले किशोरकिशोरी, गर्भवती तथा स्तनपान गराइरहेकी महिलाका लागि कि खुवाउने खानालाई कति भागमा विभाजन गरिएको छ ?
- हरेक बार खाना चार भन्नले के बुझ्नुहुन्छ ?

उपशिर्षक: स्थानीय पोषणयुक्त खानाको परिचय र महत्व

परिचय

स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने र परम्परादेखि चलिआएका नेपाली खाना आफैमा अत्यन्तै पोषिलो र स्वास्थ्यवर्धक खाना हुन । यस्ता खानामा विभिन्न प्रकारका पौष्टिक तत्वहरू पाइनुका साथै धेरैजसो यस्ता खानालाई एक सन्तुलित आहारको नमुनाका रूपमा पनि लिन सकिन्छ । आम नेपालीको करेसाबारीमा फल्ने र भान्सामा पाक्ने विभिन्न प्रकारका खानाहरू यसको उदाहरण हुन् । यसका लागि घरको वरिपरि रहेको खेतबारीलाई सुधार गरी घरायसी खाद्यवस्तु उत्पादन गरी उपभोग गर्न सकिन्छ ।

उद्देश्य:

यस पाठको अन्त्यमा सहभागीहरूले स्थानीय स्तरमा उपलब्ध पोषणयुक्त खानेकुराहरू नियमित उपभोग गर्नाले १००० दिन भित्रका महिला, बालबालिका, किशोर/किशोरी लगायतको पोषणको अवस्थामा सुधार ल्याउन खेल्ने महत्वपूर्ण भूमिका बारे बताउन सक्नेछन् । साथै स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने विभिन्न प्रकारको खानाहरूलाई खाद समुह अनुसार मिलाएर उपभोग गर्ने तरिकाबारे बताउन सक्नेछन् ।

कहिले गर्ने: पोषण पाठशालाको दैनिक पाठयोजनामा सुचिकृत गरिएको दिन

समयावधि: ७५ मिनेट

आवश्यक सामग्री: स्थानीय स्तरमा उपलब्ध खानेकुराहरू (अन्न वा कन्दमूल, गेडागुडी, दूध तथा दूग्ध पदार्थ, पशुपन्छीजन्य श्रोत (माछा, मासु, अण्डा, भिटामिन ए पाइने फलफुल तथा तरकारी र अन्य फलफुल तथा तरकारी), मेटा कार्ड, मास्किङ टेप, मार्कर, न्यूजप्रिन्ट आदि ।

विधि: छलफल, अभ्यास, प्रस्तुतिकरण

- स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने विभिन्न खानेकुराहरू र ती खानेकुराको पौष्टिक महत्वका बारेमा छलफल चलाउनुहोस् ।
- नेपालीका लागि असल खानपान सम्बन्धी मार्गदर्शनका सन्देशहरूबारे छलफल गर्नुहोस् ।
- स्थानीय तहको बैठक, तालिम, तथा गोष्ठीहरूमा खुवाउन सकिने पोषिलो खाजाको रेसिपिका बारेमा सन्दर्भ सामग्री अनुसार प्रष्ट पार्नुहोस् ।

छलफलका लागि प्रश्नवलीहरू

- हिजो विहान देखी बेलुकासम्म यहाँहरूले के के खानेकुरा खानुभयो ?
- तपाइको घरमा दैनिक पाक्ने परिकारहरू के के हुन ? के के मिसाएर सो परिकार बनाउनु हुन्छ ?
- यहाँहरूको गाँउ टोलमा प्राय उपलब्ध हुने स्थानीय खानेकुराहरूमा के के पर्छन ?

सन्दर्भ सामग्री

खण्ड ६: स्थानीय पोषणयुक्त खानाको प्रवर्द्धन

१. खाद्य विविधिकरण

हाम्रो शरीरलाई विभिन्न प्रयोजनको लागि विभिन्न पौष्टिक तत्वहरू चाहिन्छ। शरीरलाई चाहिने सबै पोषक तत्वहरू एउटै खानामा पाइँदैन। यी पौष्टिक तत्वहरू फरक फरक खानामा पाइँन्छ। तसर्थ, शारीरिक र मानसिक बृद्धि र विकास, रोगसंग लड्ने क्षमताको विकास लगायत अन्य विभिन्न प्रयोजनको लागि सबै किसिमका खानेकुराहरू मिलाएर खानुपर्दछ, जसलाई खाद्य विविधता पनि भनिन्छ। हरेक दिन एकै प्रकारको खानेकुरा मात्र खाँदा पोषक तत्वको कमी हुन गई गम्भीर समस्याहरू देखा पर्न सक्छन्।

खाद्य विविधिकरणको भन्नाले विभिन्न वर्गका खाद्य पदार्थहरूको उचित मात्रामा उपभोग गराउनु जनाउँछ। विभिन्न वर्गका खाद्य पदार्थ भन्नाले अन्न तथा कन्दमुल, दाल तथा गोडागुडी, पशुपन्छीजन्य श्रोतका खाद्य पदार्थहरू, र फलफुल तथा तरकारी पर्दछन्। हरेक खानाको आफ्नै पौष्टिक महत्व हुने हुदा सबै प्रकारका खानेकुरा मिलाएर खानु नै पौष्टिक आवश्यकता पुरा गर्ने आधार हो। अन्न तथा कन्दमुलले शरीरलाई चाहिने शक्ति प्रदान गर्छ। दाल, गोडागुडी तथा पशुपन्छीजन्य श्रोतले शरीरको बृद्धि, विकास गर्ने काम गर्छ। पशुपन्छीजन्य श्रोतहरूमा अण्डाको नियमित उपभोग गर्नाले यसले बालबालिकाको शारीरिक र मानसिक बृद्धि र विकासको लागि एकदमै महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। अण्डामा पाइने प्रोटीन र अन्य विभिन्न पौष्टिक तत्वहरू हाम्रो शरीरको लागि अत्यावश्यक हुन्छ। फलफुल तथा तरकारीले शरीरको सुरक्षा तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाउँछ। साथै भिटामिन “ए” पाइने फलफूल र तरकारीको उपभोगले आखा सम्बन्धी रोगबाट बचाउनुका साथै रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि विकास गर्दछ।

स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने र परम्परादेखि चलिआएका नेपाली खाना आफैमा अत्यन्तै पोषिलो र स्वास्थ्यवर्द्धक खाना हुन। यस्ता खानामा विभिन्न प्रकारका पौष्टिक तत्वहरू पाइनुका साथै धेरैजसो यस्ता खानालाई एक सन्तुलित आहारको नमुनाका रूपमा पनि लिन सकिन्छ। आम नेपालीको करेसाबारीमा फलने र भान्सामा पाक्ने विभिन्न प्रकारका खानाहरू यसको उदाहरण हुन्। यसका लागि घरको वरिपरि रहेको खेतबारीलाई सुधार गरी घरायसी खाद्यवस्तु उत्पादन गरी उपभोग गर्न सकिन्छ।



चित्र : पौष्टिक र सन्तुलित परम्परागत नेपाली आहारको उदाहरण

क. बालबालिकाका लागि

बालबालिकालाई खुवाइने खानालाई विश्व स्वास्थ्य संगठनले ७ भागमा विभाजन गरेको छ र हरेक छाकमा कम्तिमा ४ प्रकारका खाना समावेस गर्न सिफारिस गरेको छ ।

क्र. सं.	विश्व स्वास्थ्य संगठनको खाद्यान्न वर्गीकरण अनुसारका ७ समूह	नेपालको परिपेक्षमा खाद्यान्नहरूको वर्गीकरण (हरेक बार खाना चार)	स्थानीय उदाहरण		
			हिमाल	पहाड	तराई
१	अन्न वा अन्य जमिन मूनी फलने कन्दमुल/खानेकुरा	अन्न वा अन्य जमिन मूनी फलने कन्दमुल	फापर, कोदो, जौ, सखरखण्ड, चामल, चिनो, उवा, कागुनो, आलु आदी ।	आलु, तरुल, फापर, कोदो, जौ, गहुँ, सुन्तला र को सखरखण्ड, पिडालु, तरुल, गीठा, भ्याकुर, चामल, मकै, जुनलो आदी ।	चामल, मकै, आलु, पिडालु, तरुल, कोदो, जौ, गहुँ, सुन्तला र को सखरखण्ड, तरुल, जुनलो आदी ।
२	गेडागुडी	दाल /गेडागुडी /विउ विजन	सिमि/बोडी,केराउ, भटमास/मासको दाल, मसुरो, गहत, मस्याड आदी ।	सिमि, मासको दाल, मसुरो, बोडी, गहत, मस्याङ्ग भटमास, रहर, केराउ, चना आदी ।	मुंग, मास, रहर सिमि, गहत, भटमास, बोडी, केराउ, चना आदी ।
३	दूध तथा दूग्ध पदार्थ	पशुपन्छीजन्य खानेकुराहरू	माछा, मासु, अण्डा, दुध, दही, मही, घिउ, नौनी, पनिर, छुर्पी आदी ।	माछा, मासु, अण्डा, दुध, दही, मही, घिउ, नौनी, पनिर आदी ।	माछा, मासु, अण्डा, दुध, दही, मही, घिउ, नौनी, पनिर आदी ।
४	पशुपन्छीजन्य स्रोत (माछा/मासु)				
५	अण्डा				
६	भिटामिन "ए" पाइने फलफूल र तरकारी	फलफूल तथा तरकारी (भिटामिन तथा खनिज युक्त)	खुर्पानी, हरियो सागपात, सिस्नो गाजर, मुला, आदी ।	हलुवावेद, स्टवेरि, आँप, लिचि, मेवा, काफल, ऐसलु, एभोकाडो, खुर्पानी, सोईजन, गाजर, हरियो सागपात जस्तै: फर्सीको मुन्टा, कर्कलाको पात, रायो, जलुका, लट्टे, सिस्नो आदी ।	सरिफा, अत्ता, जामुन, मेवा, आँप, अनार, गाजर, हरियो सागपात जस्तै: फर्सीको मुन्टा, कर्कलाको पात, रायो, जलुका, लट्टे, आदी ।
७	अन्य फलफूल तथा तरकारी		स्याउ, आरु, काउली, बन्दा आदि ।	काक्रो, मुला, सुन्तला, मौसम, अम्बा, किमु, केरा, भोगटे, अमला टमाटर, मुन्तला, चुत्रो, आरु, रुखकटहर, भुईँस्याउ, आलुचा, नास्पाति आदी ।	काक्रो, मुला, अम्बा, किमु, केरा, टमाटर, रुखकटहर, नास्पाति अंगुर, तरबुजा, लिचि, नरिवल, भुईँकटर आदी ।

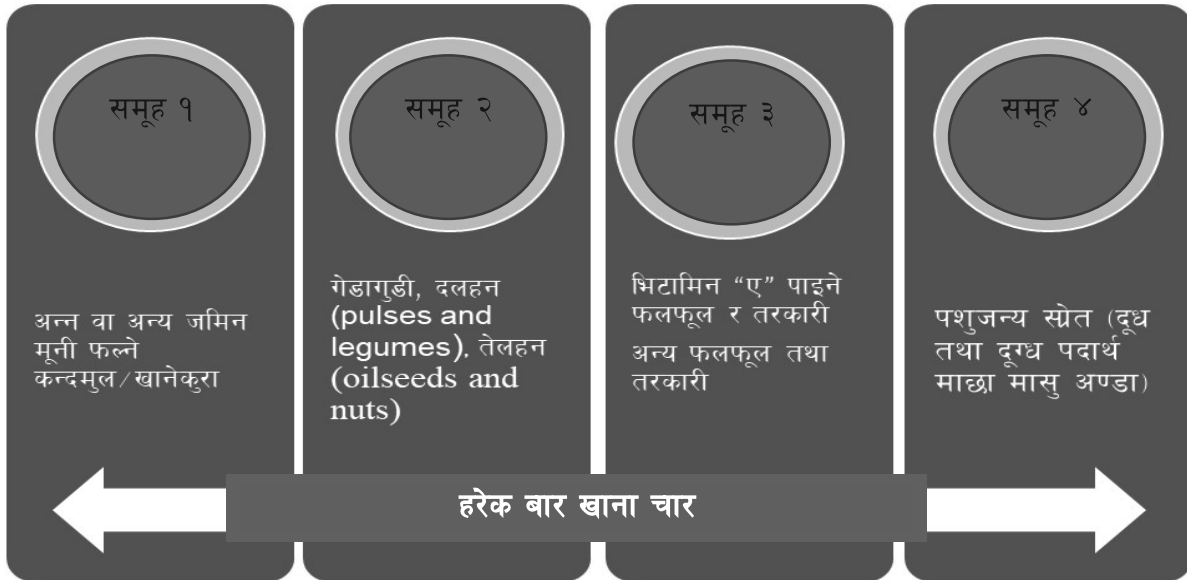
ख) किशोरी, गर्भवति तथा स्तनपान गराइरहेकी महिलाका लागि

किशोर किशोरी, गर्भवति तथा स्तनपान गराइरहेकी महिलाले हरेक छाक खानु पर्ने खानालाई विश्व स्वास्थ्य संगठनले १० भागमा विभाजन गरेको छ र हरेक छाकमा कम्तिमा ५ प्रकारका खाना समावेश गर्न सिफारिस गरेको छ ।

- अन्न, कन्दमुल
- गेडागुडी, दालहन
- ओखर, काजु, बदामजस्ता नट्स, विउ विजन
- दूध तथा दूध पदार्थ
- माछा, मासु
- अण्डा
- गाँढा हरियो रंगको पात भएका सागपातहरू
- भिटामिन ए पाइने सागपात तथा फलफूल
- अन्य सागपात तथा तरकारीहरू
- अन्य फलफूलहरू

समुदायमा सन्देश: हरेक बार खाना चार

हरेक बार खाना चार भन्नाले हरेक पटकको खानामा सात वटा खाद्य समूह मध्येबाट तल दिएको ४ खाना समूहबाट हरेकबाट कम्तीमा १ प्रकारको खानेकुराहरू पर्नु पर्दछ ।



स्थानीय रूपमा उपलब्ध हुने अन्नमा पाइने पोषक तत्वको एक नमुना

क्रस	खाद्य वस्तु	प्रोटिन (ग्राम)	चिल्लो (ग्राम)	खनिज (मि.ग्रा)	फाइबर (ग्राम)	शक्ति (क्यालोरी)	क्याल्सियम (मि.ग्रा)	आइरन (मि.ग्रा)
1	Barley (जौ)	११.५	१.३	१.२	३.९	३३६	२६	१.७
2	Buckwheat (फापर)	१०.३	२.४	२.३	८.६	३२३	६४	१५.५
3	Porso millet (कागुनो)	१२.३	४.३	३.३	८.०	३३१	३१	१२.९
4	Fox tail Millet (चिनो)	७.३	१.३	२.७	३.६	३२८	१४	३.९

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

5	Shorgum (जुनेलो)	७.६	२.४	१.०	०.६	३५७	१७	३.६
6	Rye (उवा-कालो)	१०.४	१.७	२.३	२.५	३४०	२०	७.५
7	Wholemeal Flour (आँटा)	१२.१	१.७	२.७	१.९	३४१	४८	४.९
8	White Flour (मैदा)	११.०	०.९	०.६	०.३	३४८	२३	२.७
9	Millet (कोदो)	७.८	१.२	२.९	३.७	३२२	२८८	४९.२
11	Maize (मकै)	११.१	३.६	१.५	२.७	३४२	१०	३.३
12	White Rice (चामल)	६.८	०.५	०.६	०.२	३४५	१०	०.७

स्रोत: नेपाली खाद्य पदार्थमा पाइने पोषक तत्वहरू, नेपाल सरकार कृषि तथा सहकारी मन्त्रालय खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग, २०७३

खण्ड ७: एक पोषण पाठशाला एक पोषण बगैचा स्थापना तथा प्रदर्शन

पाठ ७.१ : घरबारी पोषण बगैचा स्थापना र पोषणयुक्त तरकारी, फलफूल उत्पादन, र बाली पात्रोवारे अभिमुखिकरण तथा पोषण सम्बेदनशील कृषि, पोषणयुक्त खाना

उपशिक्षक: घरबारी पोषण बगैचा स्थापना र पोषणयुक्त तरकारी र फलफूल उत्पादन, उन्नत जात र बाली पात्रोवारे अभिमुखिकरण

परिचय

भोजनमा तरकारी, फलफूल, पशुजन्य खाद्य स्रोतबाट प्राप्त वस्तु (दूध, मासु, अन्डा आदि) को उचित मात्रामा समावेश नगरी दिनहुँ दालभात मात्र खाँदा नियमित आहार सन्तुलित नभएर मानिस कुपोषणको शिकार हुन पुग्दछ। मानवशरीरको पूर्ण वृद्धि र विकासका लागि सन्तुलित आहारको नियमित सेवन गर्नु नै पोषण हो। सन्तुलित आहार भन्नाले शरीरका लागि आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण प्रकारका पोषक तत्वहरूको उचित मात्रा समावेश भएको भोजन भन्ने बुझिन्छ। चामल, गहुँ, मकै तथा अन्य अन्नबालीका तुलनामा तरकारी तथा फलफूलहरूमा प्रशस्त मात्रामा सूक्ष्म तत्वहरू पाइन्छन्। सूक्ष्म पोषकतत्व भनेका भिटामिन, खनिज तथा अन्य रसायनहरू हुन् जुन शरीरलाई थोरै चाहिन्छन् तर अति आवश्यक हुन्छन्। त्यसैले दैनिक भोजनमा पर्याप्त मात्रामा ताजा तरकारी, फलफूल, र माछामासुको समावेश गर्नु अत्यन्त आवश्यक छ। यसका लागि आफैले आफ्नो घरबगैचामा विभिन्न तरकारी, फलफूल तथा पशुपक्षीको एकीकृत व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ।

उद्देश्य:

यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले

१. पोषण बगैचा यसको सान्दर्भिकता तथा महत्व बारे बताउन सक्नेछन्।
२. पोषणयुक्त तरकारी र फलफूल उत्पादन, उन्नत जात र बाली पात्रोवारे बताउन सक्नेछन्।

कहिले गर्ने: पोषण पाठशालाको दैनिक पाठयोजनामा सुचिकृत गरिएको दिन

समयावधि: ७५ मिनेट

आवश्यक सामग्री: न्यूजप्रिन्ट पेपर, मार्कर, मास्किङ टेप, मेटाकार्ड, पोषण बगैचाको फोटा आदि

कार्यविधि १: प्रस्तुतिकरण, छलफल र अभ्यास

- सहभागीहरूलाई तीन समूहमा विभाजन गरी पोषण बगैचाको परिभाषा, व्यवस्थापन, महत्व, प्रकार आदिका बारेमा
- छलफल गरेर प्रस्तुत गर्न लगाउने। यसका लागि १५-२० मिनेट समय दिने।
- सहभागीहरूको समूह प्रस्तुतिकरण पश्चात् सन्दर्भ सामग्रीको आधारमा पोषण बगैचाको परिभाषा, व्यवस्थापन, महत्व, प्रकार आदिको बारेमा प्रस्तुत पार्ने
- सहभागीहरूलाई २-३ समूहमा विभाजन गरी आ-आफ्ना ठाउँमा भएका पोषण बगैचाको वर्गिकरण गर्न लगाई पोषकतत्वको उपलब्धताको अवस्था दर्शाउन लगाउने।
- अन्तमा सहभागीहरूलाई पोषण बगैचामा बाली छनौट को विधिका बारेमा जानकारी दिने।

कार्यविधि २: छलफल र अभ्यास

- बालीपात्रो बनाउनुभन्दा पहिला सहभागीहरूलाई आफ्नो परिवारको हालको पोषण अवस्थाको पहिचान गर्न लगाउनु जरूरी हुन्छ। यसका लागि पोषणविक्षेपण गर्न लगाउन सकिन्छ।

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

- सहभागीहरूलाई पाँच वा छ जनाको समूहमा विभाजन गर्ने । हरेक समूहलाई कुनै एक सदस्यको हालको पोषणस्थितिका आधारमा तलको तालिका भर्न लगाउने ।

क्र.स.	खाद्य समूह	वै.	जे.	अ.	सा	भ.	अ.	का.	म.	पु.	मा.	फा.	चै.
१	अन्न तथा कन्दमूल (धान, गहुँ, कोदो, मकै, आलु, तरुल, जरेबाली आदि)												
२	हरिया सागपातहरू												
३	भिटामीन ए बढी पाइने तरकारी तथा फलफूलहरू जस्तै: गाँजर, मेवा, खसरखण्ड, बन्दा, भेडेखुर्सानी आदि												
४	अन्य तरकारी तथा फलफूल (नं. २ र ३ मा नसमेटिएका) जस्तै: भुइँ कटहर, कागती												
५	गेडागुडी तथा बिया खाने फलहरू, च्याउ												
६	दूध तथा दूधजन्य र मासु र मासुजन्य												
७	पदार्थहरू												

- प्रत्येक समूहलाई आ-आफ्नो तालिका सबैका अगाडि प्रस्तुत गर्न लगाउने र कुन महिनामा कुन समूहको खाना कम खाइने देखिएको छ त्यसको कारणका बारेमा छलफल गर्न लगाउने (पोषण-पात्रोको परिणामलाई बाली पात्रो निर्माण गर्ने क्रममा उपयोग गर्नुपर्दछ) ।
- माथि उल्लिखित खाद्य समूहका स्रोत बारेमा छलफल गर्न लगाउने ।
- पोषण बगैचामा समावेश तथा व्यवस्थापन गर्न सकिने तरकारी, फलफूल, पशुपक्षी, मौरी, माछा आदिका बारेमा छलफल गर्न लगाउने ।
- कस्तो भौगोलिक अवस्थामा कुन-कुन तरकारी, फलफूल, पशुपक्षी समावेश गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा छलफल गर्न लगाउने ।
- अन्तमा सन्दर्भ सामग्रीको आधारमा बाली पात्रो निर्माण कसरी बनाउन सकिन्छ छलफल गर्ने ।

छलफलका लागि प्रश्नावलीहरू

- घरबारी पोषण बगैचा भनेको के हो ?
- पोषण बगैचाको महत्व के छ ?
- पोषण बगैचाको व्यवस्थापन किन गर्ने ?
- पोषण बगैचाका लागि बालीको छनोट गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू के-के हुन् ?
- परिवारमा पोषण पुगे, नपुगेको कसरी थाहा पाउने ?
- बालीपात्रो कसरी बनाउन सकिन्छ ?

सन्दर्भ सामग्री

१. पोषण बगैँचा व्यवस्थापनका सान्दर्भिकता तथा महत्व

नेपालमा पोषण सुधारका लागि गरिएका प्रयासहरूले उल्लेख्य प्रगति हासिल भएको तथ्याङ्कहरूले पुष्टि गर्दछ । राष्ट्रिय जनशाङ्किक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण, २०१६ अनुसार दुई दशकमा पुङ्कोपना ५७ प्रतिशतबाट ३६ प्रतिशतमा, ख्याउटेपन १५ बाट १० प्रतिशतमा र उमेर अनुसार तौलको कमि ४२ प्रतिशतबाट २७ प्रतिशतमा झरेको छ । तर प्रजनन उमेर समूह (१५ देखि ४९ वर्ष का महिलाहरूमा भने रक्त अल्पता (एनीमीया) केहि बढेर ४९ प्रतिशत पुगेको छ । समग्रमा कुपोषणका कारणले देखिने समस्याहरू सुधारोन्मुख अवस्थामा रहेता पनिनेपालको राष्ट्रिय लक्ष्य हासिल गर्न अझै लामो यात्रा गर्नुपर्ने देखिन्छ । नेपालको कृषि विकास रणनीति (२०१५) ले सन् २०३५ सम्ममा विद्यमान पुङ्कोपनालाई ८ प्रतिशतमा झार्ने, ख्याउटेपन १ प्रतिशतले र कम तौललाई ५ प्रतिशतमा ल्याएर सुधार गर्ने लक्ष्य लिएको छ । खाद्य तथा पोषण सुरक्षाको गाम्भिर्यतालाई मनन गरी उक्त रणनीतिले यसलाई प्राथमिकता प्राप्त कार्यक्रमका रूपमा राखेको छ । हाम्रो जस्तो अधिकांस जनसङ्ख्या कृषिमा आधारित भएको अवस्थामा खाद्यमा आधारित पोषण कार्यक्रम नै पोषण सुधारका लागि एक महत्वपूर्ण क्रियाकलाप हुन आउँछ । यस सन्दर्भमा घरबारी पोषण बगैँचा व्यवस्थापनमा टेवा पुऱ्याएर खाद्य विविधिकरण गरी पारिवारीक पोषणमा भरपर्दो रूपमा सुधार गर्न सकिन्छ ।

परिवारको दैनिक आवश्यकता पूरा गर्ने उद्देश्यले विभिन्न किसिमका तरकारी, फलफूल, मसलावाली, जडीबुटी, डाले घाँस, धार्मिक वा साँस्कृतिक महत्व भएका बोटबिरुवा, आलङ्कारिक बिरुवा तथा पशुपक्षीलाई व्यवस्थित रूपले संरक्षण र व्यवस्थापन गरिने घरवरिपरिको क्षेत्रलाई घरबारी पोषण बगैँचा भनिन्छ, त्यसैले पोषण बगैँचा भन्नाले करेसाबारी, फलफूल बगैँचा, फूलबारीलगायत गाइभैसी, बाखा, कुखुरा इत्यादिको संयुक्त रूप हो । ठाउँ अनुसार पोषण बगैँचालाई घरबारी, बारी, गोठबारी, मूलाबारी, बगैँचा, करेसाबारी, तरकारीबारीको नामले पनि चिन्ने गरिन्छ । पोषण बगैँचा कुनै नयाँ खेती प्रणाली नभई, परम्परादेखि ग्रामीण क्षेत्रका कृषकहरूले आफ्नो घरको वरिपरि तरकारी, फलफूल तथा अन्य बोटबिरुवा लगाउँदै आएको पद्धति हो । यसमा दैनिक उपभोग गर्नका लागि चाहिने, आलङ्कारिक तथा औषधीय गुण भएका जडिबुटी जस्ता बिरुवाहरू लगाइएका हुन्छन् । त्यसैले पोषण बगैँचाको उत्पादन विपन्न कृषकहरूका लागि पारिवारिक पोषणको महत्वपूर्ण स्रोतको रूपमा रहँदै आएको भए तापनि यसलाई अझ व्यवस्थित गरेर लैजानुपर्ने आवश्यकता छ ।



व्यवस्थित पोषण बगैँचाको नमुना

पोषण बगैँचाको महत्व

- आहारमा विविधता तथा पौष्टिक खाद्य पदार्थको आपूर्ति
- जैविक विविधताको संरक्षण तथा उपभोग
- लोपोन्मुख तथा महत्वपूर्णबालीको संरक्षण स्थल
- सामाजिक प्रतिष्ठा
- वातावरण तथा पोषणमैत्री खेतीपद्धति
- उपभोग गरी बढी भएकोबाट आय आर्जनमा टेवा
- सिमीत स्रोत र साधनको सदुपयोग
- समयको बचत तथा उपयोग

२. पोषण बगैँचामा बाली छनोट गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

पोषणका लागि हरेक पटक धेरै प्रकारका खानेकुरा समावेश गर्नुपर्ने भएकाले पोषण बगैँचामा पनि सकेसम्म धेरै किसिमका बोटबिरुवा तथा पशुपक्षी समावेश गर्नुपर्दछ । विशेष गरी बहुवर्षीय, बहुपयोगी, कम मलजल र कम मिहिनेतमा पनि तुलनात्मक रूपमा राम्रो उत्पादन दिने, रोग, कीरा कम लाग्ने स्थानीय बालीहरूलाई प्राथमिकता दिनुपर्दछ । बालीको छनोटमा मुख्य रूपले वातावरणीय तथा धरातलीय परिवेश (पहाड, बेंसी, तराई, बगैँचाको स्थानीय अवस्था (सुकखा, चिस्यान, मलिलो, रुखो, परिवारको आवश्यकता, बगैँचाको आकारजस्ता कुराहरूले असर पार्ने गर्दछन् ।

क. पोषण बगैँचाको क्षेत्रफलका आधारमा

घरबगैँचामा बालीहरूको छनोट गर्दा घरबगैँचाको क्षेत्रफललाई विशेष ध्यान दिनुपर्दछ । उपलब्ध क्षेत्रको केही भागलाई धेरैवटा खण्डमा विभाजन गरी विभिन्न तरकारी र बाँकी भागमा मेवा, रुखटमाटर, अकबरे खुर्सानी, सोहीजोन/सजिवन/सितलचिनी/मुँगा जस्ता बहुवर्षे तरकारी तथा फलफूलका बिरुवाहरू लगाउन सकिन्छ । फलफूल लगाएका ठाउँमा पनि हरिया तरकारी, जरेबाली तथा छाया मन पराउने बाली जस्तै अदुवा, हलेदो, कर्कलो आदि लगाई स्थानको सदुपयोग गर्न सकिन्छ ।

- सानो क्षेत्रफल भएका घरबगैँचामा :सोहीजोन,मेवा, लहरे आँप, भुइँकटहर, कागती र वानस्पतिक प्रसारण (कलमी) गरिएको अम्बा, होचा कदका बिरुवाहरू जस्तै: आँप (अम्रपाली), अनार आदि ।
- मध्यम क्षेत्रफल भएका घरबगैँचामा : सोहीजोन,उखु, केरा, मेवा, लहरे आँप, भुइँकटहर, कागती तथा वानस्पतिक प्रसारण (कलमी) गरिएका मध्यम कदका बिरुवाहरू जस्तै: आँप, अम्बा, आरु, अनार, लिची, अमला आदि ।
- ठूलो क्षेत्रफल भएका घरबगैँचामा : माथि लेखिएका बिरुवा लगायत ठूला बिरुवाहरू रुखकटहर, लप्सी, नास्पाती, बेल, आरुबखडा इत्यादि समेत लगाउन सकिन्छ ।

ख. पोषण बगैँचामा माटो, प्रकाश तथा पानीको उपलब्धताका आधारमा

पोषण बगैँचामा बाली छनोटप्रक्रिया प्रत्यक्ष रूपमा स्थान तथा प्रकाश व्यवस्थापनसँग जोडिएको छ । स्थान तथा प्रकाश व्यवस्थापन भन्नाले कुन बाली कुन ठाउँमा र कुन तरिकाले लगाउँदा जमिनको सदुपयोग हुन्छ, बालीहरूका बीचमा खाद्यतत्व लिनका लागि प्रतिस्पर्धा कम हुन्छ, माटाको उर्वरापन कायम रहिरहन्छ, रोगकीराहरू कम लाग्ने गर्दछन्, चाहिने उपयुक्त

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

(उचित) प्रकाश पाइरहन्छ र बिरुवाको राम्रो वृद्धि विकास हुनाको साथै राम्रो उत्पादन हुन्छ भन्ने कुरा बुझ्नु पर्दछ । माथिका यी कुराहरूलाई मध्यनजर गर्दै निम्न बालीहरू छनोट गरेर घरबगैँचाको उपयुक्त ठाउँमा लगाउन सकिन्छ:

ठाउँको व्यवस्थापन	लगाउन सकिने बालीहरू
घरआँगनको बारबन्देज र छाना	तरुल, गिट्टा, भ्याकुर, हिउँदे सिमी, काँक्रा, लौका, घिरौँला, करेला फर्सी, चिचिण्डा, कुभिन्डो, तोरई, पोइसाग, कुनरु, चुच्चे करेला
मलभकाराको बारबन्देज	वर्षे लहरे बाली, हिउँदे सिमी, इस्कुस, चुच्चे करेला, तरुल, गिट्टा, भ्याकुर
बारीको डिल	स्थानीय खुर्सानी, भन्टा, पिडालु, कर्कलो, सिलाम, गिट्टा, कुरिलो, अमिसो, नेपियर, अन्य घाँसहरू
हरेक दिन रेखदेख पुर्याउन आवश्यक नपर्ने बाली (अलिकति टाढाको क्षेत्रमा लगाउन सकिने)	लसुन, अदुवा, बेसार, सखरखण्ड, पिडालु, सिमल तरुल
भाँडा माइने, लुगा धुने ठाउँ (जुठेलना) वरिपरि	हिउँदे सिमी, स्थानीय खुर्सानी, स्थानीय भन्टा, पुदिना, मरौँटी, लेमन ग्रास, बोजो, काँडे धनिया, केरा, उखु, कर्मी साग
उच्च स्थान	सिमल तरुल, भन्टा, सखरखण्ड, पिडालु, बेसार, कुनरु, परबल, पोई साग
घरनजिकै लगाउन सकिने फलफूल	कागती, होचो हुने आँप (आम्रपाली), केरा, लहरे आँप, स्टारफ्रुट, भुइँकाफल, कफी, भुइँकटहर, अङ्गुर, किवी, अनार, सुन्तला, लिची, आरु, आरुबखडा, हलुवावेद, नास्पाती, अम्बा इत्यादि
घरदेखि केही टाढा लगाउनुपर्ने फलफूल	रुखकटहर, एभोकाडो, लप्सी, ओखरका साथै अन्य ठूला रुख हुने जातका फलफूलका बोट आदि
सूर्यको प्रकाश प्रशस्त पर्ने ठाउँ	काउली बर्गका साथै फर्सी बर्गका बालीहरू, आलु, गोलभेंडा,
सूर्यको प्रकाश कम पर्ने अथवा ओसिलो ठाउँ	हरिया सागपात, सखरखण्ड, पिडालु कर्कलो, अदुवा, बेसार आदि

ग. तहगत व्यवस्थापनका आधारमा

घरबगैँचामा जमिन र प्रकाशको पूर्ण रूपमा उपयोग गर्नका लागि तहगत प्रणाली अपनाउनुपर्दछ । यसो गर्न सकेमा धेरै विविधता समेटिई थप फाइदा लिन सकिन्छ । तर यो तहगत प्रणाली घर/गोठ वा पहाडको छायाँ नपर्ने अर्थात बिहानदेखि बेलुकीसम्म घाम लाग्ने खेतबारीमा मात्र सम्भव हुन्छ ।



पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

माथिल्लो तह : अगला जातका फलफूलका विरुवाहरू आँप, रुखकटहर, अम्बा, आरु आदि









मध्यम तह : कम उचाइका आँपका जात, लिची, कागती तथा बोट हुने तरकारी (रुख टमाटर, सजिवन, सिमलतरुल) आदि तल्लो तह :मसलाबाली, सागहरू तथा साना घाँसहरू आदि

सतह मुनि : सक्खरखन्ड, तरुल, गिट्टा, भ्याकुर लगायतका जरेबाली आदि लहरे बाली बार, छाना, बरण्डा र अगला रुखहरूमा लगाई जमिनको सदुपयोग गर्न सकिन्छ । यी बालीहरूलाई मल भकाराको वरिपरि, माछा पोखरीको डिलमा या बारहरूमा समेत लगाउन सकिन्छ ।

३. बाली पात्रो निर्माण

पारिवारिक पोषण विश्लेषणका आधारमा बाह्रै महिना सबै खाले पोषण पाइने खाद्यतत्व उपलब्ध गराउने किसिमले कुन बाली कहिले लगाउने र कति महिना खाने भन्ने कुराको चित्रण गरिएको पात्रो नै बालीपात्रो हो । सहभागीहरूलाई तीन समूहमा विभाजन गरी तीनवटा मौसम अनुसारका बाली पात्रो बनाउन लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउने । सन्दर्भ सामग्रीका रूपमा परिशिष्ट ३ को पनि प्रयोग गर्न लगाउने ।

मध्य पहाडि क्षेत्रका लागि पोषण बगैँचा बाली पात्रो

बाली	महिना												
	वैशाख	जेठ	असार	साउन	भदौ	असोज	कात्तिक	मङ्सिर	पुस	माघ	फागुन	चैत	
 रायो, स्वीस चार्ड..													
 काउली, ब्रोकाउली..													
 गाजर, मूला, सलगम.													
 प्याज, लसुन, छ्यापी													
 भेंडे खुर्सानी													
 हिउँदै सिमी													
काँक्रो, फर्सी, करेला													
 बन्दा													
 इस्कूस													
बेथे, लट्टेको साग													

रोप्ने समय

उत्पादन लिने समय

उपशिर्षक: पोषण सम्बेदनशील कृषि, पोषणयुक्त खाना

परिचय:

पोषण संवेदनशील कृषि पोषण विकासको लागि खाद्यमा आधारित दृष्टिकोण हो जसले पोषणयुक्त खाद्य पदार्थ, आहार विविधता, र कुपोषण र सूक्ष्म पोषकतत्वको कमीलाई हटाउनको लागि खाद्य सुदृढीकरण गर्दछ । पोषण सम्बेदनशील कृषि मार्फत विभिन्न खाद्यान्नहरूको उत्पादन र प्रयोग बढाउन असल पोषणको लागि खानाको पौष्टिक मूल्य पहिचान गर्न र ग्रामीण जनजीविकालाई सहयोग पुर्याउने खाद्यान्न र कृषि क्षेत्रको महत्त्व र सामाजिक महत्त्वको मान्यताबाट प्राप्त विभिन्न लाभहरूलाई जोड दिन्छ । पोषण (संवेदनशील कृषिको समग्र उद्देश्य विश्वव्यापी खाद्य प्रणालीलाई असल पोषण परिणाम उत्पादन गर्न सुसज्जित बनाउनु हो ।

उद्देश्य:

यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले

१. पोषण सम्बेदनशील कृषिको परिचय र पोषण तथा खाद्य सुरक्षा सुधारमा यसको भूमिका र महत्त्व बारे बताउन सक्नेछन् ।
२. पोषणयुक्त खाना र मानव शरीरमा यसको महत्त्व बारे बताउन सक्नेछन् ।

कहिले गर्ने: पोषण पाठशालाको दैनिक पाठयोजनामा सुचिकृत गरिएको दिन ।

समयावधि: ७५ मिनेट

आवश्यक सामग्री: न्युजप्रिन्ट पेपर, मार्कर, मास्किङ टेप, मेटाकाड

कार्यविधि १ पोषण सम्बेदनशील कृषि

- सहभागीहरूलाई पोषण विशेष तथा संवेदनशील क्रियाकलाप भनेको के हो भनी छलफल चलाउनुहोस ।
- सहभागीहरूबाट आएका कुराहरू न्युजप्रिन्टमा टिप्नुहोस ।
- सन्दर्भ सामग्रीको आधारमा पोषण विशेष तथा संवेदनशील क्रियाकलापको परिभाषा बताउनुहोस् । उदाहरण पनि दिनुहोस् ।
- पोषण सुधारको लागी कृषि क्षेत्रको के भूमिका रहन्छ भनी सहभागीहरूलाई प्रश्न सोधनुहोस ।
- पोषण सम्बेदनशील कृषि को भूमिका बताउनुहोस र पोषण सुधारको लागी कृषि क्षेत्रको महत्त्व बताउनुहोस ।

कार्यविधि २ : पोषणयुक्त खाना

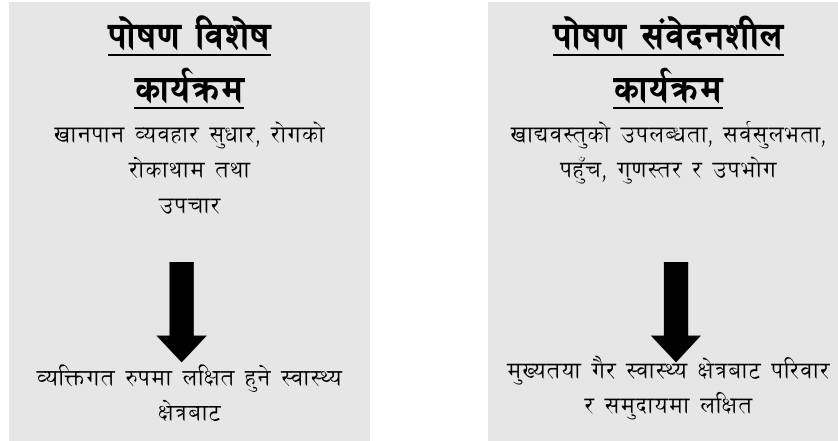
- सहभागीहरूलाई आज के खाना/खाजा खाएर आउनुभयो भनी सोधनुहोस । खाएको खाना/खाजा पोषण युक्त भएको नभएको यकीन गराउनुहोस ।
- पोषण युक्त खाना को बारेमा बताउनुहोस र पोषणयुक्त खाना को दैनिक जीवनमा किन आवश्यकता पर्दछ भन्ने बारेमा सहभागीहरूलाई सन्दर्भ सामग्रीको आधारमा प्रस्ट पार्नुहोस् ।

छलफलका लागि प्रश्नावलीहरू

- पोषण विशेष तथा संवेदनशील क्रियाकलाप भनेको के हो ?
- पोषण सुधारको लागी पोषण सम्बेदनशील कृषि को महत्त्व के छ ?
- पोषणयुक्त खानाको दैनिक जीवनमा किन आवश्यकता पर्दछ ?

१. पोषण सम्बेदनशील कृषिको परिचय

पोषण विशेष कार्यक्रमले मात्र पोषण स्थितिमा सुधार हुन नसक्ने हुँदा पोषण विशेष संगै पोषण संवेदनशील कार्यक्रमहरू पनि सञ्चालन गर्नु पर्दछ । पोषण विशेष कार्यक्रमहरू व्यक्तिगत रूपमा लक्षित हुन्छ र यी कार्यक्रमहरूमा खानपान व्यवहार सुधार, रोगको रोकथाम तथा उपचार सम्बन्धी कार्यहरू पर्दछन् । पोषण संवेदनशील कार्यक्रमहरू परिवार तथा समुदायमा लक्षित हुन्छन् यी कार्यक्रमहरूले कृषि, पशुपालन, खानेपानी तथा सरसफाई, शिक्षा, स्थानिय सुशासन, सामाजिक सुरक्षामा पहुँच बढाउन जोड दिन्छ ।



पोषण संवेदनशील कृषि पोषण विकासको लागि खाद्यमा आधारित दृष्टिकोण हो जसले पोषणयुक्त खाद्य पदार्थ, आहार विविधता, र कुपोषण र सूक्ष्म पोषकतत्वको कमीलाई हटाउनको लागि खाद्य सुदृढीकरण गर्दछ । पोषण सम्बेदनशील कृषि मार्फत विभिन्न खाद्यान्नहरूको उत्पादन र प्रयोग बढाउन असल पोषणको लागि खानाको पौष्टिक मूल्य पहिचान गर्न र ग्रामीण जनजीविकालाई सहयोग पुर्याउने खाद्यान्न र कृषि क्षेत्रको महत्त्व र सामाजिक महत्त्वको मान्यताबाट प्राप्त विभिन्न लाभहरूलाई जोड दिन्छ । पोषण संवेदनशील कृषिको समग्र उद्देश्य विश्वव्यापी खाद्य प्रणालीलाई असल पोषण परिणाम उत्पादन गर्न सुसज्जित बनाउनु हो ।

कृषि क्षेत्रबाट परिवार र समुदायस्तरमा कम जमिन भएका परिवारहरूमा घरायसी खाद्यान्न उत्पादन एवं पशुजन्य पूँजी सृजना गरी गुणस्तरयुक्त भोजन उपलब्ध गराउने, घरायसी खाद्यान्न उत्पादनका लागि समूह गठन तथा ऋण सुविधा उपलब्ध गराई विपन्न गर्भवती महिलाहरू र स-साना नानीका आमाहरूको आय बृद्धि; समुदायमा तल्लोतहसम्म सेवा पुऱ्याउने कार्यकर्ताहरू लगायत कृषिक्षेत्रका संस्थाहरूको क्षमता अभिवृद्धि गर्ने र स्वास्थ्य तथा अन्य क्षेत्रहरूसँगको सम्बन्धलाई सुदृढ गर्ने, सामाजिक बजारीकरण मार्फत घरायसी खाद्यान्न उत्पादन र उपभोगमा सहजता ल्याएर पोषणमा योगदान गर्न सकिन्छ ।

पोषण संवेदनशील कृषि मार्फत पोषण तथा खाद्य सुरक्षा सुधार ल्याउन खानामा विविधता सहित प्रर्याप्त पौष्टिक तत्व भएका खानेकुराको उपभोगमा बृद्धि गर्न जरुरी छ । बृहत तथा सुक्ष्म पोषक तत्वको कमी हुन नदिन खानामा विविधता जरुरी छ । हरेक बार/छाक खाना चार को अवधारणालाई व्यवहारिक रूपमा अपनाउदै हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पर्ने सबै प्रकारका पौष्टिक तत्वको पूर्ति हुन आवश्यक छ । आमाको पौष्टिक खानेकुरा सेवनले बच्चामा समेत सकारात्मक प्रभाव पार्ने हुदाँ खानामा विविधता ल्याउन आमा र बच्चा दुवैको खाने अभ्यास र पहुँचमा बृद्धि गर्ने क्रियाकलाप समुदायमा पुगेका सुनिश्चितता गर्नुपर्दछ । यस अन्तर्गत माछामासु, अण्डा, भट्टमास, हरियो सागसब्जी तथा पहेला फलफुलको सेवन बढाउन यसको उत्पादन तथा खपत बढाउन अपरिहार्य आवश्यकता हो ।

त्यस्तै हरेकको अवस्थामा जस्तै गर्भवती महिला, स्तनपान महिला, विरामी बच्चा र बढ्दो उमेरको बच्चालाई चाहिने अति आवश्यक पर्ने विभिन्न पोषण तत्वहरू पाइने खानेकुराको जस्तै - हरिया र पहेलो रंगका तरकारीहरू, फलफुल र अन्य

खानेकुराहरू घरायसी पोषण बगैचा बाट पाउन सकिन्छ । परिवारको दैनिक आवश्यकता पूरा गर्ने उद्देश्यले विभिन्न किसिमका तरकारी, फलफूल, मसलाबाली, जडीबुटी, डाले घाँस, धार्मिक तथा सांस्कृतिक महङ्गव भएका बोटबिरूवा, आलङ्कारिक बिरूवा तथा पशुपक्षीलाई व्यवस्थित रूपले संरक्षण र व्यवस्थापन गरिने घर बरिपरको क्षेत्रलाई घरायसी पोषण बगैचा भनिन्छ । यसले पनि पोषण संवेदनशील कृषि मार्फत पोषण तथा खाद्य सुरक्षा सुधार ल्याउन ठुलो भुमिका खेल्न सक्छ ।

२. पोषणयुक्त खाना

भोजनमा तरकारी, फलफूल, पशुजन्य खाद्यस्रोतबाट प्राप्त वस्तु (दूध, मासु, अण्डा आदि) को उचित मात्रामा समावेश नगरी दिनहुँ दालभात मात्र खाँदा नियमित आहार सन्तुलित नभएर मानिस कुपोषणको शिकार हुन पुग्दछ । मानवशरीरको पूर्ण वृद्धि र विकासका लागि सन्तुलित आहाराको नियमित सेवन गर्नु नै पोषण हो ।

पोषणयुक्त खाना अथवा सन्तुलित आहार भन्नाले शरीरका लागि आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण प्रकारका पोषक तङ्गवहरूको उचित मात्रा समावेश भएको भोजन भन्ने बुझिन्छ । चामल, गहुँ, मकै तथा अन्य अन्नबालीका तुलनामा तरकारी तथा फलफूलहरूमा प्रशस्त मात्रामा सूक्ष्म तत्वहरू पाइन्छन् । सूक्ष्म खाद्यतत्व भनेका भिटामिन, खनिज तथा अन्य रसायनहरू हुन् जुन शरीरलाई थोरै चाहिन्छन् तर अति आवश्यक हुन्छन् ।

पोषणयुक्त खानाले हामीलाई आवश्यक पर्ने शक्ति प्रदान गर्छ, शरीरलाई न्यानो राख्छ, हाम्रा मांशपेशीहरू तथा अंगहरूले गर्ने दैनिक कामलाई मद्दत गर्छ ।

- ✓ **शक्ति दिने:** शक्ति दिने खाना भन्नाले कार्बोहाइड्रेट र चिल्लो पदार्थहरू पर्दछन् । यस भित्र चामल, गहुँ, मकै, कोदो, फापर, जौ आदि पर्दछन् ।
- ✓ **शारीरिक तथा मानसिक विकास गर्ने:** शारीरिक तथा मानसिक विकास दिने खाना भन्नाले प्रोटीनका स्रोतहरू जस्तै गेडागुडी, दाल एवं अण्डा, मासु, माछा, दूध, दहीजस्ता पशुउत्पादनहरू पर्दछन् ।
- ✓ **रोगबाट सुरक्षित राख्ने:** रोगबाट सुरक्षित राख्ने खाना भन्नाले पशुपन्छीजन्य खानाहरू एवं भिटामिन र खनिज तत्वका स्रोतहरू जस्तै हरियो साग सब्जी तथा पहेला फलफूलहरू पर्दछन् ।

कार्बोहाइड्रेट र चिल्लो पदार्थ का स्रोतहरू :

- अन्न: चामल, गहुँ, मकै, कोदो, फापर, जौ, जुनेलो, चिनो, कागुनो
- जरे खानेकुरा: आलु, पिंडालु, तरूल, गिठा, भ्याकुर, सखरखण्ड
- चिल्ला पदार्थ: घिउ, तेल, मक्खन, नौनी, बोसो
- गुलिया पदार्थ: गुड (सक्खर), चिनी, उखु, मह

प्रोटीनका स्रोतहरू :

- गेडागुडी/दाल: भटमास, मास, मुसुरो, चना, रहर, मस्याङ, मुगी, बोडी, सिमी, केराउ
- अन्य बियाँहरू: बदाम, फर्सीका बियाँ, तिल, ओखर, अन्य बीउहरू
- पशुउत्पादन: मासु, माछा, फूल, दूध र दूधबाट बनेका खानेकुरा दही, मोही, चिज, कुराउनी, खुवा आदि

भिटामिन, खनिज, रेसा तथा अन्य सूक्ष्मतत्वका स्रोतहरू :

- फलफूल: आँप, मेवा, अमला, सुन्तला, कागती, अम्बा, केरा, भुँइकटहर, खुर्पानी, आरू, आरूबखडा, एंसेलु, चुत्रो, काफल, लिची, आदि
- सागपात: रायो, चम्सुर, पालुङ्गो, मेथी, तोरीको साग, काउलीका पात, मूलाका पात, कर्कलो, फर्सीका मुन्टा, सिस्नु, लट्टे, वेथे, धनियाँ आदि ।

- अन्य तरकारी: भेंडे खुर्सानी, रामतोरिया, सिमी, बोडी, फर्सी, बन्दा, काउली, भन्टा, करेला, बरेला, लौका, मूला, गाजर गान्टेमूला, गोलभेंडा आदि ।
- जङ्गलमा पाइने र खान हुने फलफूल र तरकारी, सागपात जस्तै, निउरो, जलुको आदि ।



खण्ड ८:मातृ पोषण र स्याहार

पाठ ८.१:मातृ पोषण, पौष्टिक खाद्य पदार्थ तथा गर्भावस्था तथा सुत्केरी अवस्थामा लिइने अत्यावश्यक स्वास्थ्य सेवाहरू

उपशिर्षक:मातृ पोषण, पौष्टिक खाद्य पदार्थ वा खाना

परिचय

विशेष गरी गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाहरूलाई पोषिलो खानाको आवश्यकता हुन्छ । यस्तो अवस्थामा आवश्यक पर्ने पोषक तत्वहरूको कमी भएमा आमाको स्वास्थ्य तथा जन्मने नव शिशुको स्वास्थ्यमा समेत प्रतिकूल असर पर्दछ र शिशुहरूमा यसको असर दीर्घकालसम्म रहिरहन्छ । गर्भवती तथा स्तनपान गराउने आमाहरूलाई विभिन्न प्रकारका (अन्न वा कन्दमूल, गेडागुडी, दूध तथा दूध पदार्थ, पशुपन्छीजन्य श्रोत (माछा, मासु) अण्डा, भिटामिन ए पाइने फलफुल तथा तरकारी र अन्य फलफुल तथा तरकारी) पोषिलो खाना र विशेषगरी थप सुक्ष्म पोषक तत्वले भरिपूर्ण भएका खानाको अत्यन्तै आवश्यकता पर्दछ ।

उद्देश्य: यस पाठको अन्त्यमा सहभागीहरूले मातृ पोषणको महत्व बारे बताउन सक्नेछन् । साथै सहभागीहरूले मातृ पोषणका लागि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू बारेमा व्याख्या गर्न ।

कहिले गर्ने: पोषण पाठशालाको दैनिक पाठयोजनामा सुचिकृत गरिएको दिन

समयावधि: ७५ मिनेट

आवश्यक सामग्री: न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, न्यून पोषण चार्ट, १००० दिनको चार्ट, चित्रहरू ।

कार्यविधि १: मातृ पोषणको महत्व

- सबै सहभागीहरूलाई आँखा चिम्लेर आ—आफ्नो आमालाई एकैछिन सम्झन भन्ने । सबैले आफू आमाको गर्भमा रहँदा आमाको पोषण कस्तो थियो होला कल्पना गर्न भन्नुहोस् । आमाले बच्चाका लागि गरेको त्याग सम्झना गर्न लगाउनुहोस् ।
- मातृ पोषण र यसको महत्व के के छन् भनि सहभागी बीच मष्तिस्क मन्थन गर्न लगाउनुहोस् र सहभागीहरूबाट आएका कुराहरूलाई समेट्दै सन्दर्भ सामग्रीका आधारमा मातृ पोषणको महत्व बारे थप प्रष्ट पार्नुहोस् ।
- अब सहभागीहरूलाई ३-४ समूहमा बाँड्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई फरक फरक रङको खाली मेटाकार्डहरू बाँड्नुहोस् । जस्तै: समूह एकको लागि पहेंलो रङको मेटा कार्ड दिएर बिहानको खाजामा के के खानु भयो लेखन लगाउने, समूह दुईको लागि गुलाबी रङको मेटा कार्ड दिएर बिहानको खानामा के के खानु भयो लेखन लगाउने, समूह तीनको लागि हरियो रङको मेटा कार्ड दिएर दिउँसोको खाजामा के के खानु भयो लेखन लगाउने र समूह चारको लागि सेतो रङको मेटा कार्ड दिएर रातीको खानामा के के खानु भयो लेखन लगाउने । प्रत्येक खानेकुरालाई जस्तै: आलु चनाको तरकारी खाएको छ भने आलु र चनालाई छुट्टाछुट्टै मेटाकार्डमा लेखन लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूले मेटाकार्डमा लेख्दै गर्दा सहजकर्ताले ४ समूहका खानेकुरा (१.अन्न तथा कन्दमूल, २.गेडागुडी, ३.पशुपन्छीजन्य खानेकुरा र ४.फलफूल तथा सागपात) लेखिएका मेटाकार्डहरूशीर्षकको रूपमा छुट्टाछुट्टै न्युजप्रिन्टमा टाँसेर ती न्युजप्रिन्टहरू छुट्टाछुट्टै ठाँउमा टाँस्नुहोस् ।

अन्न तथा कन्दमुल	गोडागुडी	पशुपंक्षीजन्य	फलफूल तथा सागपात
------------------	----------	---------------	------------------

- सहभागीहरूले लेखेको मेटाकार्डहरू ४ समुहका खानेकुराहरूमध्ये कुन-कुन समुहमा पर्दछ, सो समुह अत्रतगतका खानेकुराहरू सहभागिहरूलाई नै आफैले टाँस्न लगाउनहोस् यसरी टासिसके पछि सहजकर्ताले कुन समुहको खानाकुरा बढि खाने गरेको र कुन समुहको खानेकुरा कम खाने गरिएको रहेछ भनि छलफल चलाई ४ समुहका खानेकुराहरू महत्व बारे छलफल चलाई यसबारेमा स्पष्ट पार्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई सुनौला हजार दिन भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ भनि सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूबाट आएका कुराहरू समेट्दै सुनौला हजार दिनको बारे प्रष्ट पार्नुहोस् ।

कार्यविधि २ : मातृ पोषणका लागि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू

- न्युज प्रिन्टको एका तिर गर्भवती महिलाको र अर्को तिर स्तनपान गराइरहेकी महिलाको चित्र टास्नुहोस् । एउटी महिला गर्भवती भए देखि स्तनपान गराउदासम्मको अवधिमा के कस्ता व्यवहारहरू अपनाउनु पर्दछ भनी छलफल चलाउनुहोस र आएका बुदाहरू समेट्दै सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू (सन्दर्भ सामग्री अनुसार) तयार पारिएको मेटाकार्डहरू टास्दै प्रष्ट पानुहोस् ।
- के हाम्रो समुदायमा मातृ पोषण सम्बन्धी सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू (विशेष गरि आइरन चक्रि, थप खाना, विविध खाना समूह र गर्भ जाँच सम्बन्धी) लागु भएका छन ? सोध्नुहोस् ।
- लागु भएका छन भने के ले सजिलो बनाएको छ, छैन भने केले बाधा पुऱ्याएको होला भनी छलफल चलाउनुहोस् ।
- सन्दर्भ सामग्रीका आधारमा मातृ पोषणका लागि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू बारे छलफल गर्दै उपयुक्त गर्भाधान समय तथा गर्भान्तर सम्बन्धी शत्रमा प्रवेश गर्नुहोस् ।

छलफका लागि प्रश्नावलीहरू

- सुनौला हजार दिनको बारेमा बताउनु होस् ।
- गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा महिलाले धुम्रपान तथा मद्यपान गर्दा बच्चामा के असर पर्न सक्छ ?
- मातृ पोषण सुधारका लागि श्रीमान तथा परिवारका अन्य सदस्य के-के मा सहयोग गर्न सक्ने रहेछन् ।

१. पोषणको लागि सुनौला हजार दिन

बालबालिकाको शारीरिक तथा मानसिक विकासको लागि १००० दिन अत्यन्त महत्वपूर्ण रहेको छ । यस समय अवधि भित्र आमा र बालबालिकाको उचित स्याहार सुसार तथा हेरविचार गर्न सकेमा पुस्तौ पुस्ताको कुपोषण चक्रलाई तोड्न सकिनुका साथै स्वस्थ व्यक्ति तथा समाजको निर्माण गर्न मद्दत पुग्दछ । देशको विद्यमान मातृ तथा शिशु मृत्युदरलाई कम गर्न यस समय अवधिमा विशेष ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछ ।

गर्भवती हुनुभन्दा अगाडि देखिनै महिलाहरूको स्वास्थ्य स्थिति सुधार गर्नु पर्दछ । यसको लागि महिलाको स्वास्थ्य समस्या, उनको आर्थिक तथा सामाजिक समस्या समाधानको लागि प्रयासहरू गरिनु पर्दछ । पोषणका लागि १,००० दिन भन्नाले गर्भवती आमाको पोषण र शिशु तथा बालबालिका (२ वर्ष मुनिका) को पोषण दुबैलाई जनाउँदछ । तसर्थ पोषणका लागि १,००० दिन कुपोषणको चक्र तोड्न र बालबालिकाको शारीरिक र मानसिक बृद्धि विकासका लागि महत्वपूर्ण छ, किनकी २ वर्ष भित्रमा बालबालिकाको दिमागको ८० प्रतिशत भागको विकास भइसकदछ ।

गर्भवती अवस्था अर्थात् ९ महिना × ३० दिन = २७० दिन

शिशु तथा बाल्यकालीन अवस्था अर्थात् २ वर्ष × ३६५ दिन = ७३० दिन

अर्थात् २७० दिन + ७३० दिन = १,००० दिन हो ।

२. मातृ पोषणको महत्व

पोषण हरेक प्राणीलाई नभई नहुने चिज हो जुन खानाबाट पाईन्छ । विभिन्न पोषक तत्वहरू विभिन्न खानाबाट पाईन्छन् । शिशुको जन्मको तौल र उसको स्वास्थ्य मातृ पोषणमा भर पर्दछ । गर्भवती महिलाले उचित र पर्याप्त मात्रामा पोषण प्राप्त गरेमा मात्र बच्चा निरोगी, पोषिलो र स्वस्थ हुन्छ ।

विशेष गरी गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाहरूलाई पोषणको बढी महत्व हुन्छ । यस्तो अवस्थामा उचित पोषणको अभाव भयो भने आमाको स्वास्थ्य तथा जन्मने नव शिशुको स्वास्थ्यमा समेत प्रतिकूल असर पर्दछ र शिशुहरूमा यसको असर दीर्घकालसम्म रहिरहन्छ । गर्भवती तथा स्तनपान गराउने आमाहरूलाई विभिन्न प्रकारका थप पोषिलो खाना र विशेषगरी थप सुक्ष्म पोषक तत्वको अत्यन्तै आवश्यकता पर्दछ । यदि त्यस्तो अवस्थामा उचित र पर्याप्त मात्रामा खाना नखाएमा आफ्नो शरीरमा भएको खाना अर्थात् पोषक तत्वहरू खर्च भएर जान्छ र महिलालाई कमजोर अवस्थामा पुऱ्याउँदछ । गर्भवती महिलाले साविक भन्दा थप एक पटक पोषिलो खाना खानु पर्दछ । गर्भवती महिलाले गर्भवती भएको तिन महिना पुरा भए पछि दिनको एक चक्की आईरन गरी जम्मा १८० चक्की खुवाउनुपर्छ साथै कम्तीमा चार पटक (४, ६, ८ र ९ महिना) गर्भवती जाच गर्नु पर्दछ ।

नोट: गर्भवती महिलाले हरेक पटक खाना खाँदा सकेसम्म चार वटा खाद्य समूह मध्येबाट खाना खानुपर्दछ ।

३. सुत्केरी र स्तनपान गराउने महिलाहरूको पोषण:

सुत्केरीरस्तनपान गराइरहेकी महिलालाई स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने चार समूहका विभिन्न खाद्यवस्तुहरू (अन्न तथा कन्दमुल, गेडागुडी, पशुपन्छीजन्य स्रोत (मासु/माछा, तथा भिटामिन ए पाइने फलफूल र तरकारी) समूहका खानेकुराहरू खुवाउनु पर्दछ । सबै खाना समूहबाट विविध खाना खानाले सुत्केरी अवस्थामा सुक्ष्म पोषक तत्वको कमीबाट टाढा रहन सकिन्छ ।

सुत्केरी महिलाहरूलाई यस्तो अवस्थामा विशेष गरी ज्वानोको झोल, गेडागुडीको झोल, सुत्केरी मसला (मेथी, गुद, काजु, बदाम, छोकडा, बत्तिसा, मिश्री, सख्खर), थप पोषिलो खाना खुवाएमा दुध उत्पादन गर्न मद्दत गर्दछ । यसको साथै सुत्केरीरस्तनपान गराइरहेकी महिलालाई साविकको खानाको साथसाथै थप २ पटक पोषिलो खानाहरू खुवाउनु पर्दछ ।

सुत्केरी भएको दिनदेखि ४५ दिनसम्म महिलालाई आइरन चम्की खुवाउनुपर्छ । त्यसका साथसाथै रक्तअल्पता नियन्त्रण गर्न स्थानीय स्तरमा पाइने खाना जस्तै टुसा उमारेको गेडागुडी, हरियो सागपात, कुरिलो, च्याउ, आदि पनि खुवाउनु पर्दछ । साथै, भिटामिन ए को कमी हुन नदिन बच्चा जन्मने वित्तिकै जतिसक्दो छिटो वा ४२ दिनभित्र भिटामिन ए क्याप्सुल खुवाउनु पर्दछ । भिटामिन ए धेरै मात्रामा पाइने खानेकुराहरू जस्तै अण्डा, कलेजो, पाकेको मेवा, फर्सी, गाँजर पनि खुवाउनु पर्दछ ।

४. शाकाहारीहरूको लागि पोषण:

शाकाहारी वर्गको हकमा भने उनीहरूले विभिन्न खाद्यवस्तुहरूबाट प्राप्त हुने अत्यावश्यक पौष्टिक तत्वहरू पाउन सकिरहेका हुँदैनन् । विशेष गरेर पशुपन्छीजन्य स्रोत (मासु, माछा) र अण्डाहरूको जैविक उपलब्धता बढी हुने हुनाले यी खानेकुरा नखानाले उनीहरूमा (शाकाहारी वर्ग) यी खाद्यवस्तुहरूबाट प्राप्त हुन सक्ने गुणस्तरीय प्रोटीन र भिटामिन बी १२ को कमी हुन सक्छ । तसर्थ, यस्ता वर्गको हकमा उनीहरूले गेडागुडी, टुसा उमारेको गेडागुडी, दूध तथा दूध पदार्थ, भटमास, तेलहन (oil seeds and nuts) लगायतका खानेकुराहरूमा जोड दिनुपर्छ ।

चाहिने मात्रामा पोषण प्राप्त भएन भने आमा र बालबालिका दुवैमा विभिन्न असरहरू देखा पर्दछ । जस्तै:

आमामा देखिने समस्याहरू

- सुत्केरी समयमा स्वास्थ्य सम्बन्धी जटिलता भै आमामाको मृत्यु समेत हुन सक्दछ ।
- सङ्क्रमणको जोखिम बढी हुन्छ ।
- रक्तअल्पता हुन सक्दछ ।
- रतन्धो भै अन्धोपना समेत हुन सक्दछ ।
- आलशय र कमजोरी भै काम गर्न सक्ने क्षमता कम हुन जान्छ ।

शिशुमा देखिने समस्याहरू

- शिशुको गर्भावस्थामै वा नवजात शिशु र शिशु अवस्थामा मृत्यु हुन सक्दछ ।
- कम जन्म तौल, उमेर नपुगी जन्म हुन सक्दछ ।
- मानसिक विकासमा असर पर्न सक्दछ ।
- सङ्क्रमणको जोखिम बढ्न जान्छ ।
- रक्तअल्पता हुन सक्छ ।
- विकला भएर जन्मन सक्छ ।



४. मातृ पोषणका लागि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू




हरेक प्राणीलाई पोषण नभई नहुने चिज हो जुन खानाबाट पाइन्छ । विभिन्न पोषक तत्वहरू विभिन्न खानाबाट पाइन्छन् । शिशुको जन्मको तौल र उसको स्वास्थ्य आमामाको पोषणमा भर पर्दछ । गर्भवती महिलाले उचित र पर्याप्त मात्रामा पोषण प्राप्त गरेमा मात्र बालबालिका निरोगी, पोषिलो र स्वस्थ हुन्छ ।

विशेष गरी गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाहरूलाई पोषिलो खानाको आवश्यकता हुन्छ । यस्तो अवस्थामा आवश्यक पर्ने पोषक तत्वहरूको कमी भएमा आमामाको स्वास्थ्य तथा जन्मने नव शिशुको स्वास्थ्यमा समेत प्रतिकूल असर पर्दछ र शिशुहरूमा यसको असर दीर्घकालसम्म रहिरहन्छ । गर्भवती तथा स्तनपान गराउने आमामाहरूलाई विभिन्न प्रकारका (अन्न वा

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

कन्दमूल, गेडागुडी, दूध तथा दूग्ध पदार्थ, पशुपन्छीजन्य श्रोत (माछा/मासु,) अण्डा, भिटामिन ए पाइने फलफूल तथा तरकारी र अन्य फलफूल तथा तरकारी) पोषिलो खाना र विशेषगरी थप सुक्ष्म पोषक तत्वले भरिपूर्ण भएका खानाको अत्यन्तै आवश्यकता पर्दछ । यदि त्यस्तो अवस्थामा उचित र पर्याप्त मात्रामा खाना नखाएमा आफ्नो शरीरमा भएको खाना अर्थात् पोषक तत्वहरू खर्च भएर जान्छ र महिलालाई कमजोर अवस्थामा पुऱ्याउँदछ । गर्भवती महिलाले साविक भन्दा थप एक पटक खाना खानु पर्दछ र त्यसैगरी सुत्केरी महिलाले साविक भन्दा थप दुई पटक खाना खानु पर्दछ । पर्याप्त मात्रामा विविध खाना जसमा हरिया सागपात र पहेला फलफूलका साथै पशुपन्छीजन्य स्रोतका खानाले गर्भावस्था र सुत्केरी अवस्थामा सुक्ष्म पोषक तत्वहरूको कमीले हुने विकृतिबाट टाढा रहन सकिन्छ । चाहिने मात्रामा पोषण प्राप्त भएन भने आमा र बालबालिका दुवैमा विभिन्न असरहरू देखा पर्दछ ।

<p>१.आमा/बुवा/हजुरआमा/किशोरीहरू/अन्य सदस्यहरू</p>	<p>स्वस्थ हुन र तन्दुरुस्त रहन प्रत्येक दिन सन्तुलित खाना खानु पर्छ ।</p>
<p>सहयोगी सूचना</p> 	<ul style="list-style-type: none"> स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने विभिन्न प्रकारका (हरेक बार खाना चार) पोषिलो खानेकुराहरू खानामा समावेश गर्ने । किशोरावस्थामा शारीरिक विकास तिव्र रूपले हुनेहुदा, किशोर/किशोरीका लागि पोषिलो र सन्तुलित खानाको मात्रामा वृद्धि गर्न अति आवश्यक हुन्छ ।
<p>२. श्रीमान / परिवारको अन्य सदस्यहरू</p>	<p>गर्भवती स्वस्थ हुन र तन्दुरुस्त रहन प्रत्येक दिन साविक भन्दा १ पटक थप खाना खाएको सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।</p>
<p>सहयोगी सूचना</p> 	<ul style="list-style-type: none"> गर्भवती महिलालाई सधैं विभिन्न प्रकारका खानाहरू विशेष गरेर पशुपन्छीजन्य स्रोतबाट आएका खानेकुराहरू (माछा, मासु, दूध, अण्डा आदि), फलफूलहरू (पाकेको मेवा, अप, सुन्तला गाँजर र फन्सी आदि) र तरकारी तथा गेडागुडीहरू (सिमी, बोडी, मस्याङ्ग, भट्टमास आदि) आवश्यकता हुन्छ । आमा र बालबालिका दुवैको लागि दैनिक पोषणको आवश्यकता परिपूर्ती गर्न साविकको खानाको साथै थप १ पटक पोषिलो खाना खुवाउनुपर्छ ।

<p>३. श्रीमान् /परिवारको अन्य सदस्यहरू</p>	<p>गर्भवती श्रीमती स्वस्थ र तन्दुरुस्त रहन श्रीमानले उनले आईरन चक्री खाएको सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।</p>
<p>सहयोगी सूचना</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • गर्भवती भएको ३ महिना पुराभएदेखि सुत्केरी भएको ४५ दिनसम्म दिनको एकपटक १ चक्री आईरन खुवाउन स्वास्थ्यकर्मी, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकासँग सम्पर्क राखेर आईरन चक्रीको व्यवस्था गर्ने । • गर्भवती महिलालाई रक्तअल्पता हुन नदिन र शिशुको स्वास्थ्य पूर्ण विकासको लागि आईरन चक्री महत्वपूर्ण हुन्छ । • गर्भवती महिलाको लागि माछा, मासु, कलेजो आईरन तत्वको सबै भन्दा राम्रो स्रोत हो ।
<p>४. श्रीमान्</p> 	<p>श्रीमती गर्भवती हुना साथ स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्छ</p> <ul style="list-style-type: none"> • गर्भवती भएको ३ महिना पुरा भएपछि स्वास्थ्य संस्थामा गएर जुकाको औषधी (अल्बेन्डाजोल) खाने । • जुकाले रक्तअल्पता हुन सक्छ जसले गर्दा थकाई लाग्छ र स्वास्थ्य पनि नराम्रो हुन्छ । • समय समयमा गर्भ जाँच गर्न स्वास्थ्य संस्था लानुपर्छ । • नेपाल सरकारको नियमित खोप तालिका अनुसार सम्पूर्ण खोपहरू समयमा लगाउने ।
<p>४. श्रीमान्/परिवारका अन्य सदस्यहरू</p>	<p>आमा र बालबालिकालाई स्वस्थ राख्न श्रीमानले सुत्केरी श्रीमतीले दिनको थप २ पटक खाना खाएकी छिन् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।</p>
<p>सहयोगी सूचना</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • आफू र आफ्नो बालबालिकाको राम्रो स्वास्थ्यको लागि सुत्केरी महिलाले स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने पोषिला खानेकुराहरू साविक भन्दा थप २ पटक विभिन्न प्रकारका खानाहरू (विशेष गरेर आइरनयुक्त तथा पशुपन्छीजन्य स्रोतबाट आएका खानेकुराहरू मासु, दूध, अण्डा आदि) फलफूलहरू र तरकारीहरू खानुपर्छ । • स्तनपान गराई रहेकी महिलाले स्तनपान गराउन्जेल साविक भन्दा २ पटक थप पोषिलो खाना खानुपर्छ ।

५. श्रीमान् / सासु आमा

बालबालिका जन्माउन, बलियो हुन तथा स्वस्थ रहन तपाईंको श्रीमती/ बुहारीले गर्भवती अवस्थामा अघि पछि भन्दा थप १ पटक पोषिलो खाना खाएको सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।

सहयोगी सूचना



- बालबालिकाको स्वास्थ्यको लागि आमाले सुत्केरी भएको ६ हप्ता भित्र सकेसम्म चाँडो भिटामिन ए क्याप्सुल खानुपर्छ ।

६. आमा

बालबालिकाको स्वास्थ्यको लागि आमाले सुत्केरी भएको ६ हप्ता भित्र सकेसम्म चाँडो भिटामिन ए क्याप्सुल खानुपर्छ ।

सहयोगी सूचना



- बालबालिका जन्मिएपछि आमालाई ४२ दिन भित्र १ मात्रा भिटामिन ए क्याप्सुल खुवाउन स्वास्थ्यकर्मी, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकासँग सम्पर्क गर्नुपर्छ ।
- भिटामिन ए क्याप्सुल खानाले आमाको दूध थप पोषिलो बनाउँदछ जसले बालबालिकालाई स्वस्थ र बलियो बनाउँछ ।

७. आमा /श्रीमान् /परिवारका सबै सदस्यहरू



किशोरी/गर्भवती महिला र स्तनपान गराई रहेकी महिलाले धुम्रपान, मद्यपान गर्नु हुदैन तथा धुवाँमा बस्न हुदैन

- गर्भ सधैँ सुरक्षित हुनुपर्दछ । बालबालिकाहरू जन्मनु अगाडि नै कुपोषित हुन वा पेटमै मर्नबाट बचाउन पनि धुम्रपान र मद्यपान गर्नु हुदैन ।
- यदि गर्भवतीले धुम्रपान गरेमा, धुम्रपानबाट लिएको विकार रगतमा मिसिन्छ र बालबालिकामा पुग्दछ ।
- धुम्रपानले बालबालिकाको दिमाग, कलेजो र मुटुमा असर गर्दछ ।
- प्रत्येक खिल्ली चुरोटले गर्भ अवस्था खतरापूर्ण हुन्छ ।






- बालबालिकालाई दिन र रात गरेर (१०-१२ पटक गरी) पूर्ण स्तनपान गराइएको हुनुपर्दछ ।
- महिनावारी फर्किएको हुनु हुदैन ।
- बालबालिका ६ महिना भन्दा सानो उमेरको हुनु पर्दछ ।

नोट: यी अवस्थाहरू नमिलेको खण्डमा तपाईंले गर्भान्तरको लागि अन्य परिवार नियोजनका साधन वा विधिहरू अपनाउनु पर्दछ ।

८. आमा

LAM विधिले ६ महिनासम्म गर्भ रहन दिदैन यो विधि प्रभावकारी हुन निम्न अवस्थाहरू मिल्नु पर्दछ ।

- बालबालिकालाई दिन र रात गरेर पूर्ण स्तनपान गराइएको हुनुपर्दछ ।
- महिनावारी फर्किएको हुनु हुदैन ।
- बालबालिका ६ महिना भन्दा सानो उमेरको हुनु पर्दछ ।

	<p>नोट :यी अवस्थाहरू नभिलेको खण्डमा सुत्केरी महिलाले गर्भान्तरको लागि अन्य परिवार नियोजनका साधन वा विधिहरू अपनाउनु पर्दछ ।</p>
<p>९.श्रीमान्</p>	<p>स्वस्थ बालबालिका जन्माउनको लागि उपयुक्त गर्भधान समय तथा गर्भान्तर ठीक राख्नु पर्दछ ।</p>
<p>सहयोगी सूचना</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • महिला २० वर्ष पुगेपछि मात्र पहिलो गर्भको योजना गर्नुपर्छ । • दम्पतीलाई परिवार नियोजनको साधन प्रयोगका लागि प्रोत्साहित गर्नु पर्दछ । • गर्भ देखि अर्को गर्भधारण गर्न कम्तीमा २ वर्षको अन्तर राख्न प्रोत्साहित गर्नु पर्दछ । • गर्भपतन वा बालबालिका गर्भमा नै मरेको अवस्थामा आमाको शरीर तन्दुरुस्त बनाउन कम्तीमा ६ महिनासम्म अर्को गर्भधारण गर्नु हुदैन
<p>१०. श्रीमान्/ परिवारका अन्य सदस्यहरू</p>	<p>बालबालिका र आमाको स्वास्थ्य राम्रो र बलियो बनाउन आमाको काममा सहयोग गर्नुपर्छ ।</p>
<p>सहयोगी सूचना</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • आमा स्वस्थ रहन परिवारले उनको काममा सहयोग गर्नु पर्छ र हलुका काम मात्र दिनुपर्छ । • आमाको काममा सहयोग पुऱ्याउँदा बालबालिकालाई स्तनपान गराउन पर्याप्त समय पुग्छ । आमा र बालबालिका दुवै स्वस्थ हुन सहयोग पुग्छ ।

उपशिर्षक: गर्भावस्था तथा सुत्केरी अवस्थामा लिइने अत्यावश्यक स्वास्थ्य सेवाहरू

परिचय

गर्भावस्था तथा सुत्केरी अवस्था शिशु तथा आमाको लागी महत्वपूर्ण र जोखिमपूर्ण अवस्था हो । यो अवस्थामा आमा तथा शिशुलाई स्वास्थ्य सम्बन्धी जटिलताहरू आईपर्न सक्छ । यो अवस्थामा नियमित स्वास्थ्य जाँच गरी स्थानिय स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट प्रदान हुने अत्यावश्यक स्वास्थ्य सेवाहरू समयमा नै लिनु पर्छ । साथै यो अवस्थामा घर परिवारको सहयोग अत्यन्त जरुरी हुन्छ ।

उद्देश्य:

यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले

१. स्थानिय स्वास्थ्य संस्थाहरू बाट गर्भावस्था तथा सुत्केरी अवस्थामा लिइने अत्यावश्यक स्वास्थ्य सेवाहरूका बारे बताउन सक्नेछन् ।

कहिले गर्ने: पोषण पाठशालाको दैनिक पाठ योजनामा सुचिकृत गरिएको दिन ।

समयावधि: ७५ मिनेट

आवश्यक सामाग्री: पोष्टर, मार्कर, टेप, बोर्ड, न्युजप्रिन्टपेपर

कार्यविधि १: गर्भावस्था तथा सुत्केरी अवस्थामा लिइने अत्यावश्यक स्वास्थ्य सेवाहरू

- गर्भावस्था तथा सुत्केरी अवस्था बालबालिका तथा आमाको लागी महत्वपूर्ण र जोखिमपूर्ण अवस्था हो भन्ने कुरा सहभागीहरूलाई प्रष्ट पार्नुहोस ।
- गर्भावस्था तथा सुत्केरी अवस्थामा महिलाहरूले के के कुरामा ध्यान राख्नु पर्छ भनी प्रश्न सोध्नुहोस् ।
- स्थानिय स्वास्थ्य संस्थाबाट गर्भावस्था तथा सुत्केरी अवस्थामा के के सेवा प्रदान गरिन्छ भनी छलफल चलाउनुहोस् ।
- सन्दर्भ सामग्रीको आधारमा गर्भावस्था तथा सुत्केरी अवस्थामा महिलाहरूले ध्यान राख्नुपर्ने कुरा तथा स्थानिय स्वास्थ्य संस्थाबाट लिइने अत्यावश्यक स्वास्थ्य सेवाहरूको बारे प्रस्तुतिकरण गर्ने ।
- अन्तमा सहभागीहरूलाई गर्भावस्था तथा सुत्केरी अवस्थामा परिवारले के कस्तो सहयोग गर्न सक्छ भनी छलफल चलाउनुहोस् । सन्दर्भ सामग्रीको आधारमा परिवारको भुमिका प्रस्ट पार्नुहोस ।

छलफका लागि प्रश्नावलीहरू

- गर्भावस्था तथा सुत्केरी अवस्थामा महिलाहरूले के के कुरामा ध्यान राख्नु पर्छ ?
- स्थानिय स्वास्थ्य संस्थाबाट गर्भावस्था तथा सुत्केरी अवस्थामा के के सेवा प्रदान गरिन्छ ?
- गर्भावस्था तथा सुत्केरी अवस्थामा परिवारले के कस्तो सहयोग गर्न सक्छ ?

सन्दर्भ सामग्री

नवजात शिशु, बालबालिका तथा आमाको स्वास्थ्यको लागी नेपाल सरकारले विभिन्न स्थानिय स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट स्वास्थ्य सेवाहरू प्रदान गर्दछ । गर्भावस्था तथा सुत्केरी अवस्थामा लिइने अत्यावश्यक स्वास्थ्य सेवाहरू निम्न प्रकारका छन् ।

- गर्भावस्था एक विशेष अवस्था हो र परिवारको लागि खुसीको अवसर पनि हो । यस अवस्थामा बच्चा र आमा दुबैलाई जोखिम हुनबाट बचाउन स्वास्थ्य संस्थाबाट नियमित सेवा लिनु पर्दछ । आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्यको लागि गर्भवती महिलाले कम्तीमा चार पटक गर्भको जाँच गराउनुपर्छ ।
- आफू र आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्यको लागि गर्भवती महिलाले कम्तीमा चार पटक गर्भको जाँच गराउनुपर्छ । गर्भवती भएको ४, ६, ८ र ९ महिनामा स्वास्थ्य संस्थामा गएर जाँच गराउनुपर्छ । गर्भवती जाँच गराउन जाँदा रक्तचाप, पेटको जाँच, आइरन चक्की, जुकाको औषधी, नाभी मलम र टी.डी. खोप दिइन्छ ।
- नियमित गर्भ जाँच गर्दा आमा र बच्चा दुबैको स्वास्थ्य राम्रो हुन सहयोग पुग्दछ । नियमित गर्भ जाँच गराउदा आमा र बच्चाको अवस्था थाहा हुनुका साथै पछि हुन सक्ने खतरा पनि कम हुन्छ । कम्तीमा चार पटक गर्भ जाँच गराउदा गर्भावस्था, प्रसुतिको समय र सुत्केरी अवस्थामा आमा तथा बच्चालाई हुन सक्ने खतरा कम हुन्छ ।
- गर्भवती भएको ३ महिना पुरा भएदेखि सुत्केरी भएको ४५ दिनसम्म दिनको एकपटक १ चक्की आइरन खानुपर्छ । आइरन चक्कीको लागी स्वास्थ्यकर्मी तथा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकासँग सम्पर्क राख्नुपर्छ ।
- गर्भवती महिलालाई सँधै विभिन्न प्रकारका खानाहरू विशेष गरेर अन्न, पशुपन्छीजन्य स्रोतबाट आएका खानेकुराहरू, फलफूलहरू र तरकारी तथा गेडागुडीहरू आवश्यकता हुन्छ । आमा र बालबालिका दुबैको लागी दैनिक पोषणको आवश्यकता परिपूर्ती गर्न साविकको खानाको साथै थप १ पटक पोषिलो खाना खुवाउनुपर्छ ।
- गर्भवस्थामा धुम्रपान र मद्यपान गर्नु हुदैन । यदि गर्भवतीले धुम्रपान गरेमा, धुम्रपानबाट लिएको विकार रगतमा मिसिन्छ र बालबालिकामा पुग्दछ । धुम्रपानले बालबालिकाको दिमाग, कलेजो र मुटुमा असर गर्दछ । प्रत्येक खिल्ली चुरोटले गर्भ अवस्था खतरापूर्ण हुन्छ ।
- गर्भवस्थामा गर्भवती महिलाले आराम गर्नु पर्दछ, गह्रौ भारी बोक्न, उचाल्न हुदैन । यसका लागि परिवारका अन्य सदस्यले सहयोग गर्नु पर्दछ ।
- गर्भवती महिलाले स्वास्थ्य संस्थामा नै गई दक्ष प्रसुतिकर्मीद्वारा प्रसुति गराउनुपर्छ । स्वास्थ्य संस्थामा नै बच्चा जन्माउनले आमा र शिशुलाई संक्रमण हुनबाट बचाउँछ । साथै आमा वा नवजात शिशुमा कुनै जटिलता देखिएमा समयमा नै उचित व्यवस्थापन गरिन्छ ।
- बच्चा जन्मे देखी अर्का गर्भ रहन लाई कम्ती २४ महिनाको अन्तर हुनुपर्छ । उपयुक्त समय अगावै गर्भवती भएमा आमा र नवजात शिशुको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्दछ । तसर्थ गर्भवस्थामा नै बच्चाको जन्म भएपछि कुन परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्ने भन्ने कुरा स्वास्थ्यकर्मी सगं परामर्श लिनुपर्दछ ।
- गर्भवती हुँदा निम्न तयारीहरू गर्नुपर्दछः
 - ✓ उपचारको लागी पैसाको व्यवस्था
 - ✓ आकस्मिक अवस्थामा यातायात साधनको व्यवस्था
 - ✓ सुत्केरी गराउने स्वास्थ्य संस्था वा दक्ष प्रसुती कर्मीको व्यवस्था
 - ✓ आकस्मिक अवस्थामा रगत दिन सक्ने तीन जना मानिसको व्यवस्था
- आफू र आफ्नो बालबालिकाको राम्रो स्वास्थ्यको लागी सुत्केरी महिलाले स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने पोषिला खानेकुराहरू साविक भन्दा थप २ पटक खानुपर्छ ।

- सुत्केरी महिलाहरूलाई यस्तो अवस्थामा विशेष गरी ज्वानोको झोल, गेडागुडीको झोल, सुत्केरी मसला (मेथी, गुद, काजु, बदाम, छोक्रडा, बत्तिसा, मिश्री, सख्खर), थप पोषिलो खाना खुवाएमा दुध उत्पादन गर्न मद्दत गर्दछ ।
- आमालाई रक्तअल्पता बाट जोगाउन सुत्केरी भएको ४५ दिनसम्म दिनको एकपटक १ चक्की आईरन खानुपर्छ ।
- बालबालिका जन्मिएपछि ४२ दिन भित्र आमालाई १ मात्रा भिटामिन ए क्याप्सुल खुवाउन स्वास्थ्यकर्मी, महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकासँग सम्पर्क गर्नुपर्छ । भिटामिन ए क्याप्सुल खानाले आमाको दूध थप पोषिलो बनाउँदछ, जसले बालबालिकालाई स्वस्थ र बलियो बनाउँछ ।

आमा स्वस्थ रहन परिवारले उनको काममा सहयोग गर्नु पर्छ र हलुका काम मात्र दिनुपर्छ । आमाको काममा सहयोग पुऱ्याउँदा बालबालिकालाई स्तनपान गराउन पर्याप्त समय पुग्छ । आमा र बालबालिका दुवै स्वस्थ हुन सहयोग पुग्छ ।

पोषण सुधारका लागि श्रीमान् तथा परिवारका अन्य सदस्यहरूको भूमिका

आमा र बच्चाको स्वास्थ्य राम्रो बनाउन महिलाले गर्ने गरेको कार्यमा विशेष गरी श्रीमान् तथा परिवारका अन्य सदस्यहरूले निम्न कुरामा सहयोग गर्नु पर्छ :

- स्तनपान गराइरहेकी आमाले गर्ने काममा सघाउने र स्तनपान गर्ने समय उपलब्ध गराउने ।
- स्तनपान गराइरहेकी आमालाई कामको बोझ नदिने । महिलाले/आमाले गर्ने दैनिक घरायसी कार्यमा सहयोग गर्ने ।
- घरभित्र, घर वरिपरि, शौचालय आदिको सरसफाइ गर्ने कार्यहरूमा परिवारका पुरुष सदस्यहरू पनि संलग्न हुने ।
- घरायसी खाद्यान्न उत्पादनमा गर्ने क्रियाकलापमा दैनिक संलग्न हुने ।
 - विभिन्न किसिमका थप पोषिलो खाना उपलब्ध गराउने, खाएको सुनिश्चित गर्ने । समयमा थप खाना जुटाउने र समयमा खुवाउने ।
 - विरामी बच्चाको उपचार, हेरचाह आदिमा सहयोग गर्ने ।
 - स्वास्थ्य संस्थामा जान र स्वास्थ्य सेवा लिन (जस्तै: गर्भवती जाँच गर्न, सुत्केरी गराउन स्वास्थ्य संस्थामा लैजान, बच्चा र आमा विरामी हुँदा, तौल जाँच गर्न, परिवार नियोजनको साधनको परामर्श लिन र प्रयोग गर्नका लागि सहयोग गर्ने ।
 - बच्चालाई खाना खुवाउने, खेलाउने र स्याहार गर्ने काम आमाले नै गर्नुपर्छ भन्ने मान्यतालाई हटाउन सहयोग गर्ने ।
 - आमा र बच्चाको लागि पारिवारिक सामूहिक निर्णय लिने, आमालाई निर्णय लिन सहयोग गर्ने ।
 - समूह तथा बैठकमा सहभागी हुन प्रोत्साहन गर्ने, परिवारमा सहज वातावरण बनाउन र उनीहरूलाई सहभागी हुनलाई काममा सहयोग गर्ने ।

पाठ ८.२: रक्तअल्पता रोकथाम (खाद्यमा आधारित पोषण) र जुकाको संक्रमणको रोकथाम

परिचय:

शरीरका लागि आवश्यक पर्ने आइरन तत्वको कमी भएमा रगतमा हेमोग्लोबिनको कमी भई रक्तअल्पता हुन सक्दछ। रक्तअल्पता भएमा मानिसको कार्य क्षमता, कार्य उत्पादन र विशेष गरी बच्चाहरूको बौद्धिक विकासमा हास आउन सक्छ। आमा तथा नवजात शिशुहरूमा कडा रक्तअल्पता भएमा तिनीहरू गम्भीर रूपमा विरामी हुने अथवा मर्ने सम्भावना बढी हुन्छ। साथै जुका संक्रमण प्राय जसो आन्द्रा तथा रक्त नलीमा हुने गर्दछ जसको कारणले पोषण अवस्थामा कमी हुन गई हाम्रो स्वास्थ्यमा खराब असर पर्दछ ।

उद्देश्य:

सहभागीहरूले यस सत्रको अन्त्यमा:

- १) रक्तअल्पता, असरहरू, कारण, चिन्ह र लक्षण तथा रोकथाम तथा उपचारका बारेमा बताउन सक्नेछन्।
- २) जुकाको संक्रमण, असरहरू, कारण, चिन्ह र लक्षण तथा रोकथाम तथा उपचार बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

कहिले गर्ने: पोषण पाठशालाको दैनिक पाठयोजनामा सुचिकृत गरिएको दिन

समयावधि: २ घण्टा

आवश्यक सामग्री: पोष्टर, मार्कर, टेप, बोर्ड, फ्लिप चार्ट

कार्यविधि १: रक्तअल्पता, यसका कारणहरू, असरहरू चिन्ह र लक्षणहरू

- अभिवादन गर्नुहोस्, सबै आएको नआएको एकिन गर्नुहोस् र सामान्य भलाकुसारीबाट पूर्व पाठको पुनरावलोकन गरी नयाँ पाठमा प्रवेश गर्नुहोस् ।
- एक जना सुत्केरी महिलाको अनुहार पहेलो वा फुस्रो भएको, थोरै काम गर्दा पनि ध्वास बढ्ने समस्या भएका जस्ता लक्षणहरू सहित के भएको होला भन्दै विषय वस्तुमा प्रवेश गर्नुहोस् ।
- रक्तअल्पताको परिचय, यो हुनका कारणहरू, चिन्हहरू तथा लक्षणहरू बारेमा सहभागीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

कार्यविधि २: रक्तअल्पताबाट रोकथाम तथा उपचारका उपायहरू

- रक्तअल्पताबाट रोकथाम तथा उपचारका उपायहरू के के होलान् भनी सहभागीहरूसँग मस्तिष्क मन्थन गर्नुहोस् ।
- सन्दर्भ सामग्रीको आधारमा रक्तअल्पताको रोकथाम र उपचारको बारेमा सहभागीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।
- कुनै ४ जना सहभागीहरूलाई सोध्दै, भनेका मुख्य-मुख्य बुदाँहरू संक्षेपीकरण गरि प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ३: जुकाको संक्रमण, यसका कारणहरू, असरहरू चिन्ह र लक्षणहरू

एक जना ५-६ वर्षको दुब्लो पातलो बच्चा: खान मन नलाग्ने, वाकवाक लागी रहने, पेट दुखिरहने समस्यामा लिएर स्वास्थ्य संस्था आएको रहेछ भनी घटना सुनाउँदै, त्यो बच्चालाई के भएको होला भन्दै, विषय-वस्तुमा प्रवेश गर्नुहोस् ।

- जुकाका संक्रमणको परिचय, कारणहरू, चिन्हहरू तथा लक्षणहरूका बारेमा सहभागीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ४: जुकाको संक्रमणबाट रोकथाम तथा उपचारका उपायहरू

(मस्तिष्क मन्थन, छलफल र प्रस्तुति)

- जुका संक्रमणको रोकथाम तथा उपचारका उपायहरू के के होलान् भनी सहभागीहरूसँग मस्तिष्क मन्थन गर्नुहोस्।
- सन्दर्भ सामग्रीको आधारमा जुका संक्रमणको रोकथाम र उपचारको बारेमा सहभागीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

- मुख्य-मुख्य बुदाँहरूलाई समेट्दै संपक्षेपीकरण गरि प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- उपयुक्त प्रकारका उदाहरणहरू दिनुहोस्।
- मूल्यांकनको लागि कुनै ५ जना सहभागीहरूलाई छुटा छुट्टै प्रश्न सोध्नुहोस्

छलफलका लागि प्रश्नावलीहरू

- रक्तअल्पताका कुनै दुई कारणहरू बताउनुहोस् ?
- रक्तअल्पताले महिला तथा बालबालिकाहरूमा पार्ने असरहरू के-के हुन् ?
- जुकाको संक्रमणका असर, चिन्ह र लक्षणको बारेमा बताउनुहोस् ।
- जुकाको संक्रमणबाट बच्ने उपायहरू के-के हुन् ?

सन्दर्भ सामग्री

१. रक्तअल्पता, यसका कारणहरू, असरहरू चिन्ह र लक्षणहरू

क) रक्तअल्पता

शरीरका लागि आवश्यक पर्ने आइरन तत्वको कमी भएमा रगतमा हेमोग्लोबिनको कमी भई रक्तअल्पता हुन सक्दछ । एक पटक बनेका रक्तकोषहरू १२० दिनपछि स्वतः नष्ट हुन्छन् । नयाँ रक्तकोष बन्न खाद्य पदार्थबाट प्रोटीन र फोलेटको साथै आइरनको आवश्यकता पर्दछ । यसका लागि चाहिने आइरन खानाबाट परिपूर्ति हुन नसके आइरनको कमी हुन्छ ।

ख) रक्तअल्पताले शरीरमा पार्ने असरहरू

रक्तअल्पता भएमा मानिसको कार्य क्षमता, कार्य उत्पादन र विशेष गरी बच्चाहरूको बौद्धिक विकासमा हास आउन सक्छ । आमा तथा नवजात शिशुहरूमा कडा रक्तअल्पता भएमा तिनीहरू गम्भीर रूपमा बिरामी हुने अथवा मर्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।

ग) रक्तअल्पता हुनाका कारणहरू

- दैनिक खानामा पाइने आइरन तत्वको कमी हुनाले
- खाएको खानामा भएको आइरन तत्वको शोषण नहुनाले
- विशेष शारीरिक अवस्थामा बढी रगतको आवश्यकता पर्नाले—जस्तै: गर्भावस्थामा, केटाकेटीको तीव्र शारीरिक वृद्धि भइरहेको अवस्थामा
- दुर्घटना वा अन्य कारणबाट शरीरको कुनै भागबाट अत्यधिक रक्तस्राव हुनाले - जस्तै: सुत्केरी हुँदा वा महिनावारी हुँदा अत्यधिक रगत खेर गएमा
- अङ्कुशे जुका पर्नाले
- औलो, कालाजार आदि रोग लागनाले

घ) रक्तअल्पताका लक्षण तथा चिन्हहरू

- हत्केला, जिम्नो, आँखाको डिलमुनि र ओठको भित्री भाग फुस्रो वा पहेँलो देखिने ।
- थकाइ लाग्ने, अल्छी लाग्ने, खान मन नहुने वाक्वाक् लाग्ने आदि लक्षण देखिन्छन् ।
- मुटुको धड्कन छिटो चल्ने, सास फेर्न गाह्रो हुने, खुट्टा तथा अनुहार सुन्निने, रिडटा लाग्ने आदि लक्षणहरू देखिन्छन् ।

२. रक्तअल्पताबाट रोकथाम तथा उपचारका उपायहरू

क) रक्तअल्पताको रोकथाम

रक्तअल्पताको रोकथाम गर्न सकिन्छ । यसको रोकथामका लागि विशेषतः निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्दछ:

- औलो, कालाजार र जुकाबाट बच्न वातावरणीय सरसफाइबारे जनचेतना जगाउने/चर्पीमा मात्र दिसा गर्न तथा चप्पल/जुता लगाएर हिँड्ने, झुल हालेर सुत्न प्रोत्साहन दिने ।
- रक्तअल्पताबाट बच्न र बचाउन मुख्यतया आइरन तत्व प्रशस्त भएको वा पाइएमा आइरन मिसाएको खानेकुरा खाने सल्लाह दिने ।

- आइरनयुक्त खानाहरूसँगै भिटामिन “सी” पाइने फलफुलहरू, सागसब्जीहरू, टुसा उमारेका गेडागुडीहरू, अमिला खाद्यवस्तु आदि खान सल्लाह दिने ।
- खानासँगै चिया/कफी नखान सल्लाह दिने किनभने चिया कफीले आइरन तत्वको शोषणमा बाधा पुऱ्याउँछ ।
- हरेक परिवारलाई आफ्नो वरिपरि करेसाबारी लगाई दैनिक आइरनतत्वयुक्त सागपात खान सल्लाह दिने ।
- पशु र कुखुरापालन गरी पशुजन्य स्रोतबाट आइरनयुक्त खाना खान प्रोत्साहन गर्ने ।
- प्रत्येक गर्भवती महिलालाई गर्भवती भएको ४ महिनादेखि सुत्केरी भएको डेढ महिनासम्म अनिवार्य रूपमा दिनहुँ एउटा आइरन चक्री खाने सल्लाह दिने र खाए नखाएको अनुगमन गर्ने ।
- रक्तअल्पताको स्थिति कडा खालको भएमा थप आइरन चक्री खान दिने ।
- गर्भवती र सुत्केरी महिलालाई नियमित रूपमा स्वास्थ्य केन्द्रमा गई स्वास्थ्य जाँच गर्न सल्लाह दिने ।

ख) रक्तअल्पताको उपचार

- हरियो सागसब्जी नियमित खाने
- गर्भावस्था (४ महिना देखि ९ महिनासम्म १८० चक्री), प्रसुतिअवस्था (४५ दिनसम्म) तथा किशोरावस्थामा आइरन चक्री खाने ।
- जुकाको औषधी ६-६ महिनामा खाने ।

३. जुकाको संक्रमण, यसका कारणहरू, असरहरू, चिन्हहरू तथा लक्षणहरू

क) जुकाको संक्रमण:

जुका मानिसको सानो आन्द्रामा रगत र खाना चुसेर बाच्ने हुनाले जुकालाई परजीवी भनिएको हो । यी परजीवीहरू आन्द्रामा बसी हजारौं संख्यामा फुलहरू पारी वृद्धि र विकास गर्दछन् अनि शरीरबाट दिसासँगै जुका र जुकाका फुलहरू बाहिर निस्कन थाल्दछन् । यसरी निस्केका जुकाका फुलहरू कुनै न कुनै माध्यमबाट निरोगी व्यक्तिको पेटमा पुगी ती फुलहरू स-साना जुकाको रूपमा विकसित हुन्छन् । यी जुकाहरू कहिलेकाहीं रक्त प्रणालीमा पुगी रक्त संचार संगसंगै शरीरको सम्पूर्ण भागमा फैलन्छन् र हाम्रो स्वास्थ्यमा खराब असर पार्छन् । परजीवी जुका विभिन्न प्रकारका हुन्छन् - चुर्ना, गोलो जुका, नाम्ले जुका र अड्डुसे जुका ।

ख) जुका परेमा देखिने चिन्ह र लक्षणहरू:

- पेट दुख्ने वा फुल्ने,
- वाकवाकी लाग्ने वा वान्ता आउने,
- खान मन नलाग्ने र खाना राम्ररी नपच्ने,
- अनुहार पहेँलो वा फुस्रो हुने,
- कहिले काहीं दिसासँगै जुका पनि देखिने,
- चुर्ना परेको भएमा मलद्वार चिलाउने (विशेष गरी रातको समयमा) ।

४. जुकाको संक्रमणबाट रोकथाम तथा उपचारका उपायहरू

क) जुकाबाट बच्ने उपायहरू

- हरेक घरमा चर्पी बनाउने र चर्पीमा मात्र दिसा गर्ने बानी बसाल्ने ।
- खाना खानु वा खुवाउनु अघि हात साबुन पानीले राम्ररी धुने ।
- काँचै खाने तरकारी वा फलफूलहरू सफा पानीले राम्ररी धोएर मात्र खाने ।

- खानेपानीको मुहान सफा राख्ने र मुहान वरपर फोहर तथा दिसा-पिसाव गर्न नदिने।
- हातखुट्टाका नड छोटो गरी काट्ने।
- केटाकेटीहरूलाई धुलोमा बसेर खान नदिने तथा धुलोमा खेले पछि हात-खुट्टा राम्ररी धुन लगाउने।
- खानेपानी तथा खानेकुराहरू सफा प्रयोग गर्ने।
- अड्डुसे जुकाबाट बच्न सधैं जुत्ता-चप्पल लगाएर हिँड्ने।

ग) जुका सर्ने तरिकाहरू

- मानिसको दिसासँगै जुकाका फुलहरू बाहिर निस्कन्छन् र ती फुल तथा त्यसका लार्भाहरू पानी, खाना तथा फोहर हातको माध्यमबाट पनि मानिसको शरीरभित्र पस्छन् ।
- अड्डुसे जुकाहरू माटोमा मानिसले काम गर्दा वा जुत्ता-चप्पल नलगाई हिँड्दा उसको हात-खुट्टाका औंलाका कापहरूबाट अड्डुसे जुकाका लार्भाहरू शरीर भित्र पस्छन् ।

घ) जुकाको उपचार

उपरोक्त चिन्ह तथा लक्षणहरू देखिएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गई जुकाको औषधि सेवन गर्नुपर्दछ। जुकाको औषधि स्थानीय स्वास्थ्य संस्थामा निःशुल्क पाइन्छ ।

खण्ड ९: शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको परिचय र महत्व

परिचय

शिशु (Infant): जन्मेदेखि १ वर्षसम्मका बालबालिकाहरू

बाल्यकाल (Young Child) : शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको हकमा १ देखि २ वर्षसम्मका बालबालिकाहरू

पोषण (Nutrition): पोषण भन्नाले पोषक तत्वहरूको आवश्यकता व्यक्तिको शरीर र आहार बीचको सन्तुलनलाई जनाउँछ।

शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणले बालबालिकाको वृद्धि, विकास र मृत्युदर घटाउन खेल्ने भूमिका

२ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरूलाई किन बढि महत्व दिने ?

- २ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरूको शारीरिक र मानसिक विकास तीव्र गतिमा हुन्छ ।
- २ वर्ष भित्रमा बालबालिकाको दिमागको करीब ८० प्रतिशत भागको विकास भईसकेको हुन्छ ।
- यस समयमा बालबालिकाको वृद्धि विकासमा अवरोध आएमा त्यसलाई पछि जीवनभर सुधार गर्न सकिँदैन ।
- त्यस्तै गरी यस समयमा भएको कुपोषणलाई पछि जीवनभर सुधार गर्न सकिँदैन जसले गर्दा बालबालिकाहरूको स्वास्थ्यमा दूरगामी प्रभावहरू पर्दछन् ।
- विश्वभरमा गरिएको अध्ययन अनुसार मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणले न्युनपोषणका कारण शिशु तथा २ वर्ष भन्दा कम उमेरका बालबालिकाहरूमा पर्न सक्ने संभावित असरहरू घटाउन निम्नानुसार भूमिका खेल्दछ
- शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणको प्रवर्द्धनले पुङ्कोपन र समग्रमा कुपोषण हुन दिँदैन । त्यस्तै गरी स्तनपान र सक्रिय खुवाइले बालिकाहरूको मानसिक विकासमा ठूलो सहयोग पुऱ्याउँछ । मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणको प्रवर्द्धनले बाल मृत्युदर घटाउनलाई ठूलो सहयोग पुऱ्याउँदछ ।
- विश्वभरमा गरिएको अध्ययनबाट ५ वर्ष मुनिको बाल मृत्युदर कम गर्ने मुख्य १५ कार्यक्रमहरू मध्ये स्तनपानले प्रथम स्थान ओगटेको पाईएको छ । यस अनुसार बालबालिकाहरूलाई ६ महिनासम्म पूर्ण स्तनपान गराउँदा र कम्तीमा १ वर्षसम्म थप खानाको साथै निरन्तर स्तनपान गराउँदा, बाल मृत्यु दरलाई १३% ले कम गर्न सकिने तथ्याङ्क सार्वजनिक भएको छ ।

पाठ ९.१ : स्तनपान र यसको महत्व

परिचय

स्तनपान (आमाको दूध) बालबालिकाको लागि अमृत समान हो। यसले बालबालिकाको जीवन रक्षा गर्छ। स्तनपानको धेरै फाइदाहरू छन्। यस सत्रमा स्तनपान, यसका महत्व लगायत स्तनपान सम्बन्धी विभिन्न व्यवहारहरू र आसन एवं सम्पर्कको बारेमा छलफल गरिनेछ।

उद्देश्यहरू :

यस पाठको अन्त्यमा सहभागीहरूले स्तनपानको महत्व, स्तनपानका सहि आसन र सहि सम्पर्क, स्तनपान सम्बन्धी समस्या तथा त्यसको रोकथाम, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणमा प्रभाव पर्ने अवस्था र स्तनपान सम्बन्धी सिफारिस गरिएका व्यवहार बारे बताउन सक्नेछन्।

कहिले गर्ने : पोषण पाठशालाको दैनिक पाठयोजनामा सुचिकृत गरिएको दिन

समयावधि : १२० मिनेट

आवश्यक सामग्रीहरू :

न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, श्रव्य दृश्य सामग्रीहरू, मेटाकार्ड, रुमाल, रबरब्यान्ड, बलछी, धागो, लट्टी, पानी, माछाको चित्र, चित्रहरू (स्तनको बनावट, स्तनपान गराउने विभिन्न आसनहरू, स्तनपान सम्बन्धी समस्याहरू), रुमालबाट तयार गरिएको नमुना शिशु, स्तनपान सम्बन्धी समस्याहरूको घटना अध्ययनहरू, सहि तथा गलत तरिकाले स्तनपान गराइएको बालबालिकाको चित्र आदि।

कार्यविधि:

१. स्तनपान र बिगौति दुधको महत्व

- सहभागीहरू माझ स्तनपानसँग सम्बन्धित तलका विषयहरूमा एक एक गरी छलफल चलाउनुहोस्।
- सहभागीहरूलाई तपाईंको गाउँघरमा स्तनपान र बिगौती दूध खुवाउने सम्बन्धी कस्तो चलन छ ?” भनी प्रश्न गरी मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउनुहोस्।
- सहभागीबाट आएका बुँदाहरूलाई न्यूजप्रिन्टमा टिपोट गर्नुहोस्।
- सहभागीहरूलाई नवजात शिशुका लागि स्तनपान र बिगौती दूधको महत्व तथा फाईदा के के होलान भनी पुनः प्रश्न गर्ने र सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरूलाई न्यूजप्रिन्टमा टिपोट गर्ने। थप गर्नुपर्ने बुँदाहरूलाई थप गरी संक्षेपीकरण गर्नुहोस्।
- बालबालिकाका लागि स्तनपान (आमाको दूध) को महत्व, आमाको लागि स्तनपानको महत्व, परिवारका लागि स्तनपानको महत्व र राष्ट्रका लागि स्तनपानको महत्व लेखिएको न्यूजप्रिन्ट कोठाको चार कुनामा टाँसे तयार गर्नुहोस।
- सहभागीहरूलाई चार समुहमा विभाजन गर्नुहोस।
- प्रत्येक समुहलाई भिन्ना भिन्नै रङको मार्कर दिनुहोस र आफ्नो समुहमा छलफल गरी नदोहोरिने गरी कुनै दुईवटा बुँदाहरू लेख्न लगाउनुहोस।
- त्यस पछि पालैपालो सबै टाँसिएका न्यूजप्रिन्टमा गएर उक्त बुँदाहरू लेख्न लगाउनुहोस् र लेखिएका बुँदाहरू समुहका कुनै एकजनालाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्। सहभागीहरूबाट प्रस्तुत गरिएका कुराहरूलाई पनि समेट्दै आवश्यक जानकारी दिनुहोस् र सत्र समापन गर्नुहोस।

२. स्तनपान सम्बन्धी सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू

- सहभागीहरूलाई स्तनपान सम्बन्धी सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू के के हुन् भनी मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस।
- सहभागीहरूबाट आएको बुँदाहरूलाई टिपोट गर्नुहोस र छलफल गर्दै सन्दर्भ सामग्रीका आधारमा प्रष्ट पानुहोस्।
- शिशुलाई पुर्ण स्तनपान गराउन के कस्ता कुराले बाधा पुऱ्याइरहेको हुन्छ भन्ने विषयमा छलफल चलाउनुहोस्।
- सन्दर्भ सामग्रीमा भएको सिफारिस गरिएको स्तनपान सम्बन्धी व्यवहार लेखिएको मेटाकार्ड देखाउँदै प्रष्ट पानुहोस।

- एच. आइ. भि. र स्तनपान सम्बन्धी विषयमा सन्दर्भ सामग्रीका आधारमा प्रष्ट पानुहोस् ।

३. स्तनपान गराउने विभिन्न आसन र सम्पर्कहरू

- सहभागीमाझ स्तनपानका लागि सहि आसन र सम्पर्क भन्नाले के बुझिन्छ र कसरी परामर्श गर्दै आउनु भएको छ भन्ने बारे छलफल चलाउनुहोस् ।
- कुनै एक सहभागीहरूलाई अगाडि बोलाउनुहोस् र स्तनपानका सहि आसनका ४ संकेत र सहि सम्पर्कका ४ संकेतहरू बताउँदै प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् । (यसका लागि तालिम अगावै ६ वटा रुमालबाट बनेको शिशु तयार पारि लानु पर्नेछ)
- अन्य सहभागीहरूलाई सो अवधिमा प्रक्रियागत रूपमा सम्पादन भएका कुराहरू अवलोकन गर्न तथा सहभागीबाट सम्पादित प्रदर्शन समापनपछि जिज्ञासा तथा प्रतिक्रिया राख्न लगाउनुहोस् ।
- सबै सहभागीहरूलाई समुह समुहमा राखि सहि आसन र सम्पर्क बारे प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई मुन्टो छड्के बनाएर पानी पिउन लगाउनुहोस् र पानी पिउदा कस्तो भयो भनि सोध्नुहोस् । जसरी हामीलाइ घाटि बाङ्गो गरेर पानी पिउदा अफठ्यारो हुन्छ त्यस्तै बच्चालाई पनि स्तनपान गर्न गाह्रो हुन्छ भनि छलफल गर्नुहोस्
- स्तनपान गराउँदा ध्यान दिनुपर्ने सहि आसनका ४ संकेतहरूको बारेमा जानकारी दिँदै सहि तरिकाले स्तनपान गराएको बालबालिकाको चित्र देखाउँदै छलफल गराउनुहोस् । पुनः सबै सहभागीहरूलाई समुह समुहमा राखि सहि आसन र सम्पर्क बारे प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् र यस बारे पृष्ठपोषण दिँदै छलफल गर्नुहोस् ।

स्तनपान गराउने उपयुक्त आसन का ४ संकेतहरू (Position)

नोट :आमाले आफ्नो स्तनलाई C आकारमा समालु पर्छ । बुढी औंला स्तनको मुन्टो वरिपरिको कालो भाग माथि हुनुपर्छ र अरु औंला स्तनको तलपट्टि हुनु पर्छ । आमा सजिलो गरी बसेको हुनुपर्छ ।

१ बालबालिकाको शरीर सिधा हुनुपर्छ (Straight)

२ बालबालिकाको शरीर र मुख आमाको स्तनतिर फर्किएको हुनु पर्छ (Facing)

३ बालबालिकाको पेट आमाको पेटसँग टाँसिएको हुनु पर्दछ (Close)

४ आमाले बालबालिकाको सम्पूर्ण शरीरलाई थामेको हुनुपर्छ (Support)

स्तनपान गराउने उपयुक्त आसनका संकेतहरू

१. बालबालिकाको टाउको नाडीको माथिल्लो भागमा हुनु पर्दछ (नाडीको माथिल्लो भागमा हत्केलाले हान्नुहोस्)

२. बालबालिकाको ढाड/चाक हत्केलामा हुनु पर्दछ (हत्केलामा हान्नुहोस्)

३. बालबालिकाको पेट आमाको पेटसँग जोडिएको हुनु पर्दछ (पेटमा हान्नुहोस्)

४. बालबालिकाको हात आमाको कम्मर पछाडि हुनु पर्दछ (हातले कम्मर पछाडि घुमाएर देखाउनुहोस्)

सहभागीहरूलाई घाँटी बड्ग्याएर बोतलबाट एक घुट्टको पानी मुखमा हालि निल्न भन्नुहोस् र सोध्नुहोस् कस्तो अनुभव गर्नुभयो ? भनि छलफल गरी फेरी घाँटी सिधा गरि पानी पिउन लगाउनुहोस् । जसरी हामीले पानी पिउँदा घाँटी सिधा गरेर पिउँदा सजिलो भएको थियो, त्यसरी नै बालबालिकालाई पनि दूध खुवाउदा बालबालिकाको घाँटी/शरीर सिधा हुनु पर्दछ । यदि घाँटी/शरीर सिधा नभएमा दूध चुस्न शिशुलाई अफठ्यारो हुन्छ । जसले गर्दा शिशुले दूध चुस्न सक्दैन र शिशु पूर्णरूपमा अघाउँदैन ।

स्तनपान गराउँदा ध्यान दिनुपर्ने सहि सम्पर्कका ४ संकेतहरू : १, २, ३, ४

• बालबालिकाको मुख पुरा खुलेको हुनुपर्छ ।

• बालबालिकाको तल्लो ओठ बाहिर फर्केको हुनुपर्छ ।

• बालबालिकाको चिउँडोले आमाको स्तन छोएको हुनुपर्छ ।

• स्तनको धेरैजसो कालो भाग बालबालिकाको मुख भित्र पसेको हुनुपर्छ ।

४. स्तनपान सम्बन्धी समस्या (कठिनाई) तथा समाधानका उपायहरू र प्रभाव पार्ने अवस्थाहरू

- सहभागीहरूहरूलाई २ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र दुवै समूहलाई गोलाकारमा बस्न भन्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई १-१ सेट स्तनपान सम्बन्धी समस्या तथा रोकथामका उपायहरू र प्रभाव पार्ने अवस्थाहरू लेखिएको माछा आकारको मेटा कार्डहरू दिनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहमा प्रदान गरिएको माछा आकारको मेटा कार्डहरूलाई उल्टो पारेर भुइँमा फिजाउनुहोस् र त्यस समूहको प्रत्येक सहभागीहरूलाई एउटा-एउटा माछा मार्न लगाउनुहोस् ।
- हरेक माछाको पछाडि लेखिएको विषय अनुसार समूहमा छलफल गराउनुहोस् । छलफलमा नआएका कुराहरू सन्दर्भ सामग्री अनुसार प्रष्ट पार्नुहोस् ।

५. पुनः स्तनपान (Relactation)

- सहभागीहरूहरूलाई निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।
 - ✓ कसले पुनः स्तनपान गराउन सक्छ ?
 - ✓ सफल तरिकाले पुनः स्तनपान गराउन के—के आवश्यक पर्छ ?
 - ✓ पुनः स्तनपान गराउन कति समय लाग्छ ?
- सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरूलाई न्यूजप्रिन्टमा टिप्नुहोस् ।
- सहभागीहरूका कुराहरू पनि समेट्दै विषयवस्तुबारे जानकारी दिन केही छुटेको भए सोबारे सन्दर्भ सामग्रीको आधारमा प्रष्ट जानकारी दिनुहोस् ।
- अन्त्यमा स्तनपान सम्बन्धी थप केही जिज्ञासा भए सोध्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् र आवश्यक कुरा प्रष्ट पार्दै सक्रिय सहभागीताका लागि धन्यवाद दिंदै सत्र समापन गर्नुहोस् ।

६. स्तनपान प्रतिस्थापन गर्ने वस्तु सम्बन्धी कानुनी प्रावधान

- आमाको दूध प्रतिस्थापन गर्ने वस्तु (विक्रि, वितरण नियन्त्रण) ऐन २०४९ र नियमावली २०५१ बारे मुख्य व्यवस्था बारे छलफल गर्दै प्रष्ट जानकारी दिनुहोस् ।

छलफलका लागि प्रश्नावलीहरू

- स्तनपान र बिगौती दूधको महत्व के छ ?
- स्तनपान सम्बन्धी सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू के के हुन ?
- स्तनपान गराउने विभिन्न आसन र सम्पर्कहरू के के हुन ?
- पुनः स्तनपान भन्नाले के बुझिन्छ ?
- स्तनपान प्रतिस्थापन गर्ने वस्तु सम्बन्धी कानुनी प्रावधानहरू के के छन् ?

स्तनपान

स्तनको बनावट र दूध उत्पादन प्रक्रिया

क. स्तनको बनावट

स्तनको टुप्पोमा देखिने थुन आकारको बनावटलाई मुटो (Nipple) भनिन्छ त्यसको ठीक पछाडिको स्तनको कालो भागलाई Areola भनिन्छ जहाँ स्तनलाई स्वस्थ राख्न चाहिने चिल्लो पदार्थ पैदा गर्ने ग्रन्थीहरू (Montgomery's glands) हुन्छन् । स्तन भित्र लाखौंको संख्यामा स—साना थैलीहरू (Alveoli) हुन्छन् जुन दूध पैदा गर्ने कोष (Milk secreting cells) ले बनेका हुन्छन् । Prolactin नामको हर्मोन (ग्रन्थी स्राव) ले यी कोषहरूमा दूध पैदा हुन मद्दत गर्छ । यी थैलीहरू (Alveoli) को चारैतिर रहेका मांसपेशीहरू खुम्चिँदा त्यहाँ भित्र रहेको दूध निचोरिएर आउँछ । Oxytocin नामको हर्मोनले ती मांसपेशीहरूलाई खुम्च्याउने (Contraction) काम गर्दछ । यी थैलाहरूबाट निचोरिएको दूध स-साना नलीहरू (Lactiferous ducts) मार्फत स्तनको मुटो सम्म आइपुग्दछ । मुटोको पछाडिको कालो भाग (Areola) सम्म आइपुग्दा यी नलीहरू अझै चौडा हुन्छन् जसलाई Lactiferous sinuses भनिन्छ । स्तनमा पैदा भएको दूध यही नै जम्मा भएर शिशुले खाने तयारी अवस्थामा बसि राख्दछ । Areola बाट स्तनको मुटोतिर जाँदा यी नलीहरू फेरी साँघुरो भएर जान्छन् । यी थैला (Alveoli) र नली (ducts) हरूलाई तन्तु (tissue) र बोसो (fat) ले थामिराखेका हुन्छन् । यीनै तन्तु र बोसोका कारणले स्तनले आफ्नो आकार पाएको हुन्छ । स्तनको साइज ठूलो वा सानो हुने पनि यीनै तन्तु र बोसोको मात्रा घटी बढीले गर्दा हुन्छ । तर स्तनको आकार जस्तो भएपनि, साइज जत्रो भएपनि दूध पैदा गर्ने कोषहरू भने लगभग उत्तिनै हुन्छन् जसले गर्दा ठूला साना सबै खाले स्तनहरूले प्रशस्त मात्रामा दूध पैदा गर्न सक्छन् ।

ख. स्तनमा दूध उत्पादन हुने प्रक्रिया

Oxytocin Reflex (अक्सिटोसिन रिफ्लेक्स):

- शिशुले स्तनको मुटो चुस्न थालेपछि स्तनको मुटो मार्फत तरङ्गहरू (Sensory Impulses) आमाको मस्तिष्क स्थित Pituitary ग्रन्थीमा पुगी सो ग्रन्थिको पृष्ठ भागबाट Oxytocin निस्केर रगत मार्फत स्तनमा पुग्दछ । Oxytocin हर्मोनको कारणले दूध थैली alveoli का मांसपेशीहरू खुम्चिन्छन् र prolactin हर्मोनको असर स्वरूप जम्मा भएर बसेको दूध निचोरिएर lactiferous duct/sinuses को बाटो हुँदै मुटो मार्फत बालबालिकाको मुखमा पुग्छ । कहिले काही त बालबालिकाले नखाएको अवस्थामा पनि स्तनबाट आफैँ दूधको धारा बगिरहेको हुन्छ ।
- यसबाट प्रष्ट हुन्छ कि बालबालिकाले स्तनको मुटो चुस्न थाल्ने बित्तिकै यी दुवै हर्मोनहरू आ-आफ्नो तरिकाले सक्रिय हुन थालिहाल्छन् । तै पनि Prolactin Gbf Oxytocin चाँडो बन्छ । अक्सर बालबालिकाले दूध नखाँदै Oxytocin ले काम गर्न थाली सकेको हुन्छ । जस्तै: अब बालबालिकालाई दूध खुवाउने बेला भयो भनेर आमाले सम्झिएर मात्र अथवा बालबालिका तिर हेरेर मात्र वा बालबालिका रोए मात्र पनि Oxytocin सक्रिय हुन थालिहाल्छ र दूध बग्न थाल्छ ।
- कथं कदाचित, Oxytocin reflex राम्रो सँग चालु भएन भने बालबालिकालाई दूध खान गाह्रो पर्छ । झट्ट हेर्दा स्तनले दूध बनाउन छाडेको पो हो कि भन्ने लागे पनि त्यसो होइन, स्तनले दूध बनाइरहे कै हुन्छ, केवल बनेको दूध बाहिर आउनमा मात्र समस्या परेको हो ।
स्वास्थ्यकर्मीहरूले यस कुरालाई राम्रोसँग बुझेर समस्यामा परेकी

शिशुमा हुने अनैच्छिक प्रक्रियाहरू

स्थायी अनैच्छिक प्रक्रिया

जब कुनै कुगले शिशुको नाँउमा छुन्छ शिशुले आफ्नो नाँउ पुरा खोल्दछ र निबो नगाडी पछाडी बनाउन पाउँदछ ।

सीप
आमाले शिशुको
आसन स्थानीको
नारो तिस्कन्छिन,
शिशुले आमाको स्तन
तमान तिस्कन्छ ।



पुस्ने अनैच्छिक प्रक्रिया

जब कुनै कुगले शिशुको मुख
भित्र तालुमा छुन्छ, शिशुले चुस्न
पाउँदछ ।

निल्ले अनैच्छिक प्रक्रिया

जब मुखमा दुपले भरिन्छ, शिशुले
निल्ल पाउँदछ ।

आमालाई सल्लाह दिई मद्दत गर्न सक्छन् ।

- दूध खुवाउने आमाको शारीरिक वा मानसिक अवस्थाले (जस्तै सोचाइ, अनुभूति, संवेग आदि) Oxytocin हर्मोनलाई सक्रिय वा निस्क्रिय पार्छ । जस्तै : बालबालिकालाई ध्यान दिएर खुवाएमा, स्नेहपूर्वक बालबालिकालाई हेरेमा, बालबालिकाको आवाज सुनेर खुशी भएमा, बालबालिकालाई आरामसँग राखेमा यिनीहरूले Oxytocin reflex लाई सक्रिय पार्छन् । यसको प्रतिकूल आमा तनावमा भएमा, आमालाई पिडा वा दुखाई भएमा, आमा चिन्तित भएमा, बालबालिकालाई दूध खुवाउन सक्छु भन्ने कुरामा विध्वस्त नभएमा यिनीहरूले Oxytocin reflex लाई निस्क्रिय पार्छन् र दूध आउँदैन । यसरी स्तनमा दूध हुँदा हुँदै पनि बाहिर निस्कदैन ।

बालबालिकाले प्रत्येक पटक दूध खाइसकेको आधा घण्टा भित्रै रगतमा Prolactin पुगिसकेको हुन्छ । यही रगतमा पुगेको Prolactin ले अर्को पटक बालबालिकालाई आवश्यक दूध तयारी अवस्थामा राखिरहेको हुन्छ । अर्थात् बालबालिकाले यो पटक खाएको दूध अघिल्लो पटक निस्केको Prolactin ले तयार पारी राखेको दूध हो र बालबालिकाले अर्को पटक खाने दूध यो पटक निस्कने Prolactin ले तयार पारी राखेछ ।

- यसबाट स्पष्ट हुन्छ कि बालबालिकाले जति धेरै पटक दूध चुस्छ (अर्को शब्दमा—आमाले बालबालिकालाई जति सक्यो धेरै पटक दूध चुसाउँछिन्) स्तनले उत्तिनै बढि दूध बनाउँछ । त्यसैले स्वास्थ्यकर्मीहरूले आमालाई आफ्नो दूध सकेसम्म धेरै पटक बालबालिकालाई खुवाउनुहोस् भनी सल्लाह दिनुपर्छ । बालबालिकालाई दूध कम खुवाएमा वा खुवाउँदै नखुवाएमा स्तनमा दूध पैदा हुँदैन र दूध सुक्छ ।

अनैच्छिक प्रक्रियाहरू

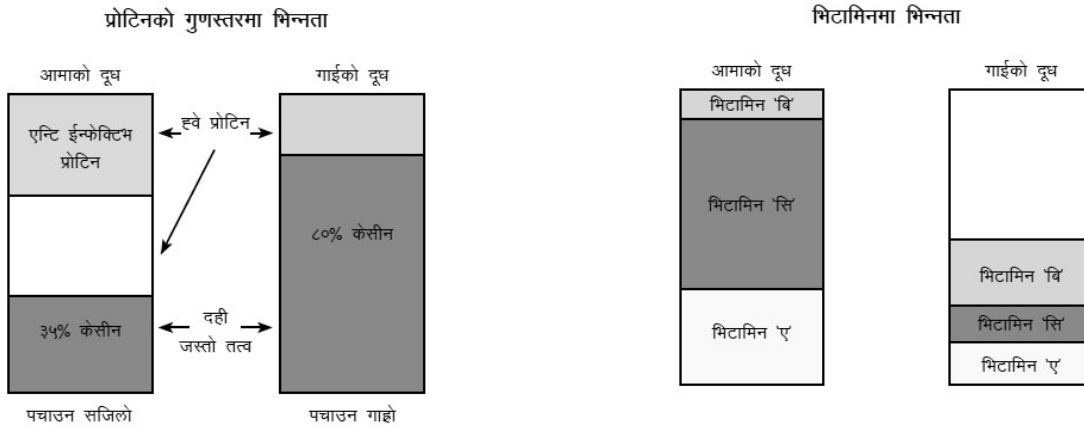
यस प्रक्रियामा स्तन चुसाउन नपाउँ वा स्तनपान गराउनु गराउँदै स्तनबाट दूध निस्कन आउने (बाने) काम गर्दछ ।



विभिन्न दूधहरूमा हुने भिन्नताको सारांश

	आमाको दूध	जनावरको दूध	पाउडर दूध (Infant formula)
प्रोटीन	सही मात्रामा हुन्छ । सजिलै पचाउन सकिने हुन्छ ।	धेरै हुन्छ । पचाउन गाह्रो हुन्छ ।	केही मात्रा मिसाइएको हुन्छ ।
चिल्लो पदार्थ	पर्याप्त fatty acids र पचाउनको लागि lipase हुन्छ	अत्यावश्यक fatty acids र lipase हुँदैन	अत्यावश्यक fatty acids र lipase हुँदैन
भिटामीनहरू	पर्याप्त हुन्छन् ।	'ए' र 'सी' पर्याप्त हुँदैन	भिटामीनहरू थप गरीएको हुन्छ ।
खनिज पदार्थ	सही मात्रामा हुन्छ ।	अति धेरै हुन्छ ।	केही मात्रा मिसाइएको हुन्छ ।
ल्याक्टोज	पर्याप्त हुन्छ ।	थोरै हुन्छ ।	थप गरेर हालिन्छ ।
आइरन	पर्याप्त मात्रामा हुन्छ र शरीरले राम्रोसँग सोस्छ ।	थोरै हुन्छ र शरीरले राम्रोसँग सोस्दैन ।	थप गरेर राखिएको हुन्छ तर शरीरले राम्रोसँग सोस्दैन ।
पानी	पर्याप्त हुन्छ ।	थप पानी आवश्यक हुन्छ ।	थप पानी आवश्यक हुनसक्छ ।
रोग प्रतिरोधात्मक गुण	हुन्छ ।	हुँदैन ।	हुँदैन ।
वृद्धि-विकास गराउने तत्वहरू	हुन्छन् ।	हुँदैनन् ।	हुँदैनन् ।
व्याक्टेरियाको संक्रमण	कति पनि हुँदैन ।	हुनसक्छ ।	मिसाएपछि हुनसक्छ ।

स्रोत: विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (WJHO/CDR/93.6 WHO/Wellstart) बाट लिइएको ।

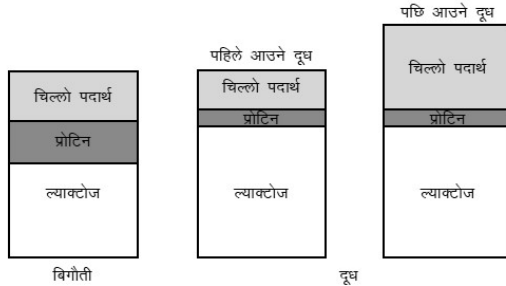


आमाको दूधको विभिन्न अवस्थाहरू :

१. पहिले आउने दूध (Fore Milk)

- पहिले आउने दूध बालबालिकालाई दूध खुवाउनु थाले पछि सुरु मै आउने दूध लाई अग्र-अंश दूध भनिन्छ । पहिले आउने दूध Fore Milk बढी मात्रामा बन्छ र यसमा प्रोटीन, Lactose अन्य पोषक तत्वहरू बढी हुन्छन् । बालबालिकाले खाने Lactose को मात्रा धेरै हुनाले उसलाई चाहिने जति पानी यसै बाट प्राप्त हुन्छ, त्यसैले ६ महिनासम्म आमाको दूध मात्र (Exclusive Breastfeeding) खाने बालबालिकालाई गर्मी महिनामा समेत पानी खुवाउनु जरुरी छैन । यदि बालबालिकाहरूलाई पानी खुवाएमा उनीहरूले आमाको दूध कम खान्छन् र कुपोषण हुने सम्भावना रहन्छ ।

के भिन्नता देखिन्छ ?



२. पछि आउने दूध (Hind Milk)

- पछि आउनेदूध बालबालिकाले दूध चुस्न थालेको मध्यतिर (अर्थात् सकिएपछि Fore Milk आउँछ । यो दूधमा चिल्लो पदार्थ (Fat) बढी हुनाले पहिले आउने दूध Fore Milk भन्दा बढी सेतो रंगको हुन्छ र यसै कारणले आमाको दूध अरु दूध भन्दा बढी पोषिलो हुन्छ । त्यसकारणले गर्दा नै बालबालिकालाई दूध खुवाउँदा एकातिरको स्तनको दूध ननिखिउन्जेलसम्म खुवाइरहनु पर्छ । त्यसो नगरेमा दुवै स्तनबाट आउने अग्र—अंश दूध Fore Milk मात्र बालबालिकाले खान पाउँछ, पोषिलो पछि आउने दूध (Hind Milk) खान पाउँदैन र बालबालिका सधैं भोकाई रहन्छ र अन्त्यमा कुपोषित समेत हुन पुग्छ ।
- यदि हरेक पटक स्तनपान गराउँदा एकापट्टिको स्तन पुरै खाली हुनेगरी गराएर मात्रै अर्को स्तनको दुध खुवाउनु पर्दछ, नत्र शिशुले पूर्ण पोषण प्राप्त गर्न सक्दैन । यदि एकापट्टिको स्तनबाट अलिकति खुवाएर फेरि अर्को स्तनको दुध खुवाएका शिशुले Foremilk मात्रै खान्छ, जसमा प्रोटीन, ल्याक्टोज र अन्य पौष्टिक तत्वहरू त पर्याप्त हुन्छ, तर पर्याप्त मात्रामा चिल्लो पदार्थ पाउँदैन, जुन शिशुको वृद्धि, विकासको साथै अन्य पौष्टिक तत्वको पाचन तथा उपयोगको प्रक्रियाको लागि आवश्यक हुन्छ । यसको साथै चाहिने मात्रामा चिल्लो पदार्थ नपुगेपछि शिशु अघाउँदैन र जति स्तनपान गराए पनि रोईरहने हुन्छ ।

१. स्तनपान गराउने विभिन्न आसनहरू र सम्पर्क

स्तनपान गराउने उपयुक्त आसन का ४ संकेतहरू (Position)

नोट : आमाले आफ्नो स्तनलाई C आकारमा समाल्नु पर्छ । बुढी औंला स्तनको मुन्टो वरिपरिको कालो भाग माथि हुनुपर्छ र अरु औंला स्तनको तलपट्टि हुनु पर्छ । आमा सजिलो गरी बसेको हुनुपर्छ ।

१ बालबालिकाको शरीर सिधा हुनुपर्छ (Straight)

२ बालबालिकाको शरीर र मुख आमाको स्तनतिर फर्किएको हुनुपर्छ (Facing)

३ बालबालिकाको पेट आमाको पेटसँग टाँसिएको हुनु पर्दछ (Close)

४ आमाले बालबालिकाको सम्पूर्ण शरीरलाई थामेको हुनुपर्छ (Support)

क. विभिन्न आसन

१. झोलुङ्गोमा राखेको जस्तो आसन
(यो धेरै प्रचलित आसन हो ।)



२. छड्के पारेर बोक्ने

(यो प्रायः गरेर भर्खर जन्मेको नवजात शिशु वा कम तौलका शिशु वा कमजोर शिशु वा समय नपुगी जन्मिएको शिशु वा आमाले काखमा बोक्न नमिल्ने कुनै पनि अवस्थाको शिशु लाई दूध चुसाउनका लागि उपयुक्त हुन्छ ।)





३. कोल्टो पारेर खुवाउने आसन

- यो आसनले भर्खर सुत्केरी भएकी आमालाई अतिनै सजिलो हुनुको साथै स्तनपान गराउँदा पनि आमालाई आराम पुग्नुमा मद्दत पुग्दछ ।
- आमा र शिशु दुवै आ'आफ्नो स्थानमा कोल्टो पारेर सुतेका हुन्छन् र एक आपसमा आमने सामने हुने गरी सुतेका हुन्छन् ।
- यो आसन अप्रेसन गरेर शिशु जन्माएको आमालाई उपयुक्त हुन्छ ।

नोट: यो आसनमा खुवाउँदा बालबालिका आमा दुवै निदाएको हुनुहुँदैन । यो आसनमा बच्चालाई दूध खुवाउँदा कान पाक्छ भन्ने धारणा गलत हो ।



<p>४. काखि मुनिको आसन</p> <ul style="list-style-type: none"> • यो आसन निम्न अवस्थामा उपयोगी हुन्छ: <ul style="list-style-type: none"> ○ अप्रेशन गरेर निकालेको अवस्थामा (सिजरियन अप्रेशन) पछि ○ दूधको मुन्टो दुखेको छ भने ○ कम तौलको शिशु जन्मेकाहरूको लागि ○ जुम्ल्याहा बालबालिकालाई स्तनपान गराउँदा • काखि मुनिको आसनमा बालबालिका राख्दा आमा सजिलो आसनमा बसेको हुनुपर्छ र बालबालिकाको शरिर उनको काखि मुनि रहेको हुन्छ । शिशुको शरिर आमाको दाँया वा बाँया शरिरमा रहेको हुन्छ र शिशुको टाउको आमाको स्तनको बराबर उचाइमा रहेको हुनुपर्छ । • आमाले शिशुको टाउकोलाई हातको पंजा र शिशुको शरिरलाई पाखुराले राम्रोसँग अड्याएको हुनुपर्छ । 	
<p>५. जुम्ल्याहा शिशुहरूलाई माथिकै आसन काखि मुनिको आसन वा छड्के आसन पारि समाउने ।</p>	

ख. सही स्तन सम्पर्क

बालबालिकालाई सही सम्पर्कमा आमाको स्तनमा राख्नको लागि आमालाई कसरी मद्दत गर्ने ?

सही सम्पर्कका ४ वटा संकेतहरू (तरिकाहरू) को प्रयोग गरि व्याख्या गर्नुहोस् :

- बालबालिकालाई सही सम्पर्कमा राख्न आमाको स्तनको मुन्टो र बालबालिकाको नाक समान तहमा राख्ने ।
- जब बालबालिकाले मुख चौडा पारेर आँ गच्छ, दूधको तल तिरबाट मुन्टो सम्म लगेर मुन्टो बालबालिकाको मुख भित्र राख्ने (न कि स्तनलाई उचालेर बालबालिकाको मुखमा पुर्याउने)
- हत्केलाले “C” आकार पारेर स्तनलाई कसरी समाउने भनि आमालाई देखाउने, बुढी औला मुन्टोको वरिपरिको कालो भागको (एरिबला) माथिल्लो तिर पर्ने गरि समाउने र बाँकी औलाहरू तल्लो भागमा समाउने । औलाहरू छातीतिर चेप्टो हुने गरि राख्ने जसले गर्दा बालबालिकालाई स्तनले नधकेलियोस् । बालबालिकाले सजिलोसँग दूधको मुन्टा मुखमा राख्न दिन हातको औलाहरू दूधको मुन्टाको कालो भाग भन्दा टाढा राख्ने ।
- कसरी दूधको मुन्टोले बालबालिकाको ओठमा छुँदा बालबालिकाले मुख खोल्छ भन्नेबारे आमालाई स्पष्ट पार्ने ।
- बालबालिकाको मुख चौडा पारेर नखोलुञ्जेल एकछिन पर्खनु पर्छ भन्ने बारे आमालाई बताउने ।
- कति छिटै बालबालिका आमाको स्तनतिर तानिन्छ भन्ने बारे बताउने (ध्यान दिनुस् कि बालबालिकाको तल्लो ओठमा मुन्टाको वरिपरिको तल्लो भाग राम्ररी भित्र सम्म पसेको हुनुपर्छ जसले गर्दा

बालबालिकाको मुखको माथिल्लो भाग सम्म दूधको मुन्टा भित्र छिर्छ र बालबालिकाको चिउडोले स्तनलाई राम्ररी छोएको हुनुपर्दछ । बालबालिकाले पहिले नाकले स्तनलाई छुदै नजिक पुगोस् यसमा आमाले कस्तो प्रतिक्रिया देखाउदैछिन ध्यानमा राख्ने ।

- सही सम्पर्कको सबै संकेतहरू एक एक गरि हेर्ने । यदि सही तरिका नभएमा पुनः प्रयास जारी राख्ने (बालबालिकालाई छुटाएर तात्ने हैन यसो गर्नले दूधको मुन्टोमा घाउ पर्नुका साथै स्तन दुख्छ)
- सही सम्पर्कमा दूध चुसाउदा दुख्दैन, यसबाट स्तनपानको प्रभावकारी नतिजा आउँछ (विस्तारै भित्र सम्म चुस्दै विश्राम लिदै गर्ने ।

सही स्तन सम्पर्क : उदारहण सहितको सचित्र अवलोकन गर्ने

चित्र नं. १ : सही स्तन सम्पर्कको चित्र

- बालबालिकाको मुखको बाहिरी भाग ।
- सही सम्पर्कको ४ वटा संकेत तस्विरमा देखिन्छ ।

चित्र नं. २ : गलत सम्पर्कको चित्र ।

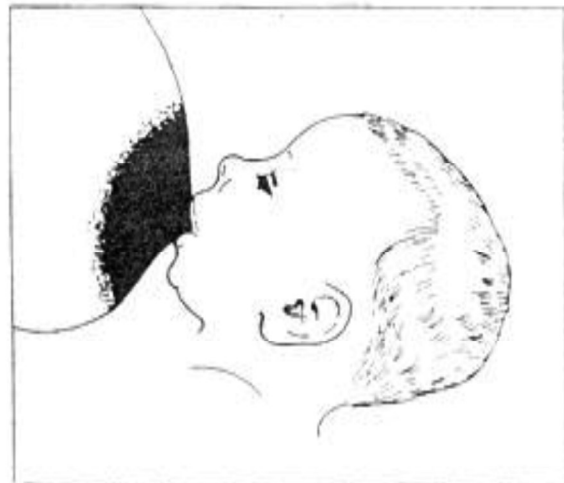
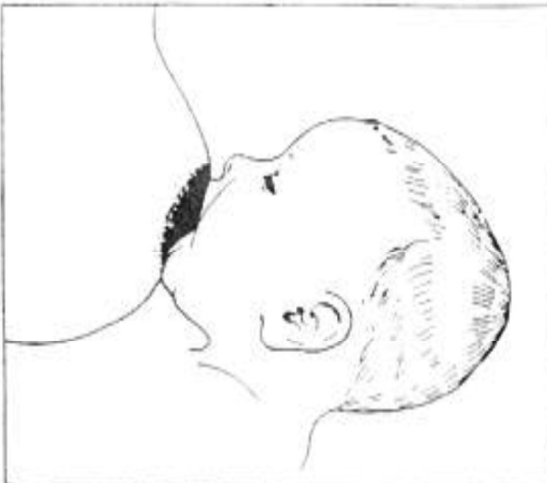
- बालबालिकाको मुखको बाहिरी भाग
- बालबालिकाले खाली मुन्टोमात्र चुसेको देखिन्छ ।

चित्र नं १

राम्ररी स्तनपान गरिरहेको

चित्र नं २

राम्ररी स्तनपान नगरिरहेको

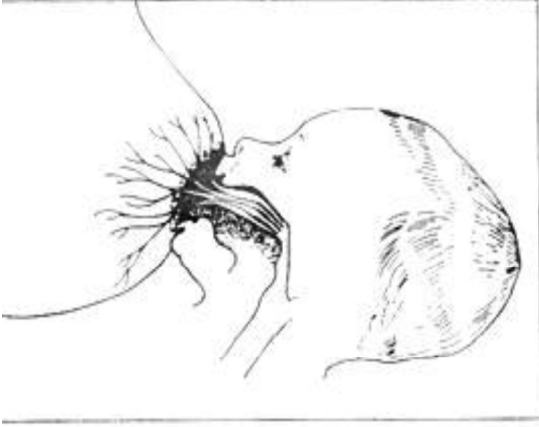


WHO/UNICEF शिशु तथा कलिला बालकलाई स्तनपान गराउन परामर्श: एक समावेशी कोर्ष २००६

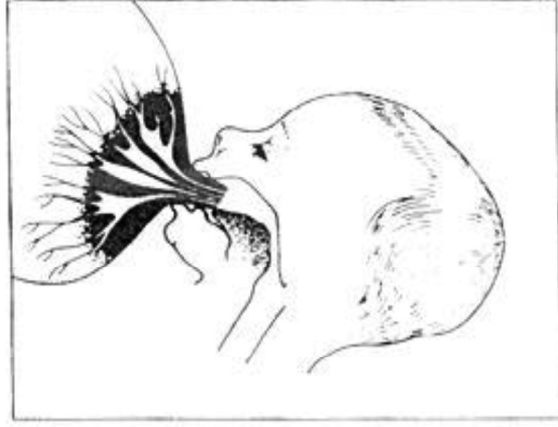
गलत स्तनपानको नतिजा

- मुन्टामा घाउ एवं चिरिएर फाटेको हुन्छ ।
- दुखाईको कारणले दूध निस्काशनमा असर गर्छ र दूध उत्पादनमा कमी आउँछ ।

चित्र १ सही स्तन सम्पर्कको नतिजा चित्र
राम्ररी स्तनपान गरिरहेको



चित्र २ गलत स्तन सम्पर्कको नतिजा
राम्ररी स्तनपान नगरिरहेका



प्रभावकारी रूपले दूध चुसीरहेका चिन्हहरू :

विस्तारै भिन्नसम्म/गहिराई सम्म चुस्दै विश्राम लिदै गर्छ, बालबालिकाले दूध निलेको देख्न वा सुन्न सकिन्छ । गाला पुक्क फुलेको र गोलो भएको देखिन्छ । यी संकेतहरूले बालबालिकाले चाहिँदो मात्रामा दूध खाइरहेको छ भन्ने जनाउँछ ।

नोट :

- बालबालिकालाई जब स्तनपान गराईन्छ, मुन्टोमा आउने उतेजनले दूध उत्पादन गराउँदछ र दूध निस्कन वा बाहिर आउन थाल्दछ ।
- यदि बालबालिकाले दूध ननिखारेमा दूध उत्पादनमा कमी आउँछ किनकी स्तनमा दूध बाँकि रहदा दूध उत्पादन गर्नमा बाधा पुऱ्याउँदछ ।
- आमाको मनोभावना (डराउनु, चिन्तित हुनु, दुख्नु, व्याकुल हुनु वा लाज मान्नु) ले दूध निस्काशनमा असर पार्दछ ।
- स्तनको मुन्टोमा रहेका ग्रन्थीहरूले (मोन्टगोमरी ग्याल्ण्ड) तेलिय पदार्थ पैदा गरि स्तनको मुन्टोलाई चिल्लो तुल्याउनको साथै सफा राख्दछ ।
- एउटा दूध निखारेर मात्र अर्को दूध चुसाउनु दूध आपूर्तिको लागि महत्वपूर्ण हुन्छ ।
- स्तनबाट पहिला आउने दूधमा पानीको मात्रा बढी हुन्छ, जसले शिशुको प्यास मेटाउँछ भनेपछि आउने दूधमा बढी चिल्लो पदार्थ हुन्छ जसले शिशुको भोक मेटाउँछ ।

२. बिगौति दूध र स्तनपानको महत्व

२.१. बिगौति दूधको महत्व

- बालबालिका जन्मे पश्चात् आमाको स्तनबाट आउने पहिलो पहेँलो, बाक्लो दूध नै बिगौती दूध हो ।
- बिगौति दूधमा विभिन्न रोगहरूसँग लड्ने प्रतिरोधात्मक तत्वहरू हुने भएकोले यसले बालबालिकालाई रोगहरूबाट बचाउँछ ।
- बिगौति दूधले बालबालिकाको पाचन प्रणालीले सजिलै पचाउन सक्ने विभिन्न पोषक तत्वहरू धेरै मात्रामा प्रदान गर्छ ।
- बिगौति दूधले बालबालिकाको शरीरबाट बिलिरुबीन नामक तत्वलाई निष्काशन गर्न मद्दत गर्छ जसले गर्दा कमलपित्त (जण्डिस) हुन दिँदैन ।
- बिगौती दूधमा प्रोटिन, भिटामिन 'ए' र अन्य सूक्ष्म पोषक तत्वहरू बढी मात्रामा पाईन्छ जसले गर्दा बालबालिकाको वृद्धि विकासमा मद्दत गर्छ ।
- बिगौति दूधले बालबालिकालाई एलर्जी अथवा खाना नपच्ने हुन दिँदैन ।

२.२. स्तनपानको महत्व

बालबालिकाको लागि स्तनपान (आमाको दूध) को महत्व

- आमाको दूध बालबालिकाको लागि अमृत समान हो । यसले बालबालिकाको जीवन रक्षा गर्छ ।
- यसमा बालबालिकालाई आवश्यक पर्ने पर्याप्त पानी (८७%) र खनिज तत्वहरू हुन्छ ।
- यो सधैं सफा र सुरक्षित हुन्छ ।
- यसमा झाडापखाला तथा ध्वास प्रधास सम्बन्धी संक्रमणहरू विरुद्ध लड्ने प्रतिरोधात्मक तत्वहरू रहेको हुन्छ ।
- यो सधैं तयारी अवस्थामा र उपयुक्त तापक्रममा उपलब्ध हुन्छ ।
- बालबालिकाको लागि यो पूर्ण खाना हो । यसमा बालबालिकालाई ६ महिना पूरा नभएसम्म आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण पोषक तत्वहरू पर्याप्त मात्रामा हुन्छ ।
- यसले बालबालिकाको उपयुक्त वृद्धि तथा विकास हुन मद्दत गर्छ ।
- यो बालबालिकाले सजिलै पचाउन सक्छ । यसमा रहेका पोषक तत्वहरू शरीरले राम्ररी सोस्न सक्छ ।
- यसले एलर्जी विरुद्ध रक्षा गर्छ । दूधमा रहेको प्रतिरोधात्मक तत्वले बालबालिकाको आन्द्राको रक्षा गर्छ र हानिकारक तत्वहरूलाई रगतसम्म पुग्न दिदैन ।
- यसले गिजा र दाँतको विकास गर्न सहयोग गर्छ तथा दूध चुसाइले अनुहारको मांशपेशिकाको विकास गर्न सहयोग गर्छ ।
- आमासँग पटक—पटक टाँसेर राख्ने गरेमा स्नेहपूर्ण सम्बन्ध हुन्छ जसले बालबालिकाको मानसिक, शारीरिक तथा सामाजिक विकास गर्न पनि सहयोग गर्छ । ६ महिना पछि पनि शिशुको पोषणको धेरै आवश्यकता पूरा गर्छ ।

आमाको लागि स्तनपानको महत्व

- बालबालिका जन्मने बित्तिकै आमाको दूध चुसायो भने सालनाल छिटै बाहिर निस्कन्छ किनभने बालबालिकाले दूध चुस्दा पैदा हुने उत्तेजनाले पाठेघर खुम्चन्छ र बालबालिका जन्माएपछि बढि रगत बग्ने खतरालाई घटाउँदछ ।
- बालबालिका जन्मने बित्तिकै उसलाई आमाको दूध चुसाएमा स्तनबाट धेरै दूध आउन सहयोग गर्छ । तुरुन्तै र पटक पटक दूध चुसाउनाले स्तन गानिनबाट रोकथाम हुन्छ ।
- आमाको कामको भारलाई घटाउँदछ । पानी उमाल्न इन्धन जुटाउने, दूध बनाउने आदि काम गर्नु पर्दैन । आमाको दूध जुनसुकै बेला र जहाँ पनि खुवाउन सकिन्छ । यो सधैं सफा, पोषिलो र ठीक तापक्रमको हुन्छ । यो कम खर्चिलो हुन्छ ।
- आमा र बालबालिका बीचको माया ममता बढ्छ । बालबालिकाले आफुलाई सुरक्षित महसुस गर्छ ।
- महिलालाई हुने स्तन र पाठेघर सम्बन्धी क्यान्सरको खतरालाई घटाउँदछ ।
- महिनाबारी नफर्किएको अवस्था तथा बालबालिका जन्मेको पहिलो ६ महिनासम्म प्रभावकारी पूर्ण स्तनपान गराएमा (९८%) गर्भ निरोधकको रूपमा काम गर्छ ।

परिवारका लागि स्तनपानको महत्व

- अन्य दूध किन्ने पैसाको बचत हुन्छ । दाउरा, अरु इन्धन खर्च हुँदैन । यो बचेको पैसाले परिवारमा जरुरी परेका अन्य कुराहरू किन्न सकिन्छ ।
- अन्य दूध खुवाउँदा बालबालिकाहरू विरामी भएर लाग्ने औषधी खर्च हुँदैन । आमा र बालबालिका दुबै स्वस्थ रहन्छन् ।
- समयको बचत हुन्छ किनभने आमाको दूध सधैं तयारी र भनेको समयमा पाइन्छ ।

समुदाय वा राष्ट्रका लागि स्तनपानको महत्व

- अन्य कृत्रिम दूध आयात गर्नु पर्दैन जसबाट राष्ट्रिय आम्दानी बचत हुन्छ र यसलाई अरु कुनै काममा खर्च गर्न सकिन्छ ।
- स्वस्थ बालबालिका पछि स्वस्थ नागरिक बन्छ र देशको विकासमा सहयोग पुऱ्याउछ ।
- बाल रोगहरूमा आउने कमीले यसको उपचारमा हुने राष्ट्रिय खर्च घटाउँछ । बाल मृत्युदर घटाउँछ ।

३. स्तनपान सम्बन्धी समस्या (कठिनाई) तथा रोकथामका उपायहरू

स्तनपान सम्बन्धी समस्या (कठिनाईहरू)	रोकथाम	व्यवस्थापन
<p>गानिनु</p>  <p>लक्षण</p> <ul style="list-style-type: none"> • दुबै स्तनमा देखा पर्ने, सुन्निने, छुँदा दुख्ने, तातो हुने, रातो हुने दुख्ने, छाला टल्किने, स्तनको छाला कस्सिएको र मुन्टा चौडा हुने र खुवाउन गाह्रो हुने । • प्रायः यो बालबालिका जन्मेको तेस्रो दिनदेखि पाचौं दिन भित्रमा सुरु हुन्छ । (दूध उत्पादन अत्याधिक रूपमा बृद्धि भई चुसाई कम भएमा) 	<ul style="list-style-type: none"> • बालबालिकालाई आमाको छातीमा टाँसेर राख्ने • बालबालिका जन्मने बित्तिकै १ घण्टा भित्र स्तनपान गराउने, • सही तरिकाले बसेर दूध चुसाउने, बालबालिकाको माग अनुसार स्तनपान गराउने तथा दिन र रातमा गरी (२४ घण्टामा) १० देखि १२ पटक स्तनपान गराउने । <p>नोट : जन्मेको पहिलो वा दोस्रो दिन बालबालिकाले २-३ पटक मात्र पनि स्तनपान गर्न सक्दछ ।</p>	<p>बालबालिकालाई स्तनपान गराउँदा आमाले सही आसन, सम्पर्कमा राखि दूध चुसाउने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> • पटक पटक स्तनपान गराउने । • दूधको बहाव बढाउन दूधलाई हल्का संग मालिस गर्ने । • दूधको मुन्टाको वरिपरि हल्का थिचेर सुन्निएको कम गराई बालबालिकालाई चुस्न सजिलो बनाउने । • दुबै दूध पालै पालो चुसाउने (एउटा स्तनको दूध निखारेर मात्र अर्को स्तन चुसाउने । थोरै दूध निचोर्ने, जसले स्तनको चाप घटाउँछ र बालबालिकालाई चुस्न सजिलो हुन्छ । • दूध निचोर्नु अघि स्तनलाई तातो पानीले सेक्ने । स्तन सुन्निएको कम गर्न दूध निचोरी सकेपछि चिसो पानीले सेक्ने ।
<p>स्तनको मुन्टा चिरा पर्नु</p>  <p>लक्षणहरू : स्तन र मुन्टा दुख्ने, दूधको मुन्टा चिरिनु वा फेद चिरिनु, रक्तश्राव (कहिले काँही), दूधका मुन्टामा संक्रमण हुनु ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • बालबालिकालाई सही आसनमा राखी दूध चुसाउने । • बोटलको प्रयोग नगर्ने, बोटल र दूधको मुन्टाको वनावट फरक हुने भएकोले चुसाईमा अलमल हुन सक्छ • स्तनको मुन्टामा साबुन वा क्रिमको प्रयोग नगर्ने । • बालबालिकालाई पटक पटक स्तनपान गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> • बालबालिकाले सही तरिकाले दूध चुसेको सुनिश्चित गर्ने र दूध खुवाउन नरोक्ने । • बालबालिकालाई स्तनपान गराउँदा स्तनको तलबाट माथितिर ल्याएर नजिकमा राखि सही स्तन सम्पर्क भएको सुनिश्चित गर्ने । • कम दुख्ने पट्टिको स्तनबाट दूध चुसाउन सुरु गर्ने । • स्तनपान गराउदा आसन परिवर्तन गर्ने । • बालबालिकालाई आफै दूध छाड्न दिने । • मुन्टामा आफ्नो दूधका थोपाहरू लगाउने र यसलाई सुक्न दिने । मुन्टामा साबुन अथवा क्रिमहरूको प्रयोग नगर्ने । • बालबालिकालाई दूध खुवाउन स्तन भरिएको हुनुपर्छ भन्ने हुदैन

थुनेलो हुनु

- गाँठो पर्ने, छाम्दा दुख्ने, बरिपरि रातो हुने, धेरै सुन्निनु, कडा दुःखाइर्, एकातिरको भागमा धेरै रातो हुने, ज्वरो आउने दूध नुनिलो हुने हुँदा कहिले काही बालबालिकाले दूध खान नमान्न सक्दछ।



- बालबालिकालाई सही तरिकाले दूध चुसाएको सुनिश्चित गर्ने ।
- बालबालिकाले चाहेको समयमा स्तनपान गराउने र बालबालिका आफैलाई दूध छाड्न दिने, जोडसंग मुन्टो ननिकाल्ने ।
- स्तनलाई कैची जस्तो गरेर नसमाउने ।
- आमाले कस्सिएको लुगा नलगाउने ।
- आमाले स्तनपान गराउँदा फरक फरक आसनबाट स्तनपान गराउँदा दुखाईलाई कम गर्दछ।
- दुखाईको कारणले गाह्रो परेको बेला आमालाई परिवारका सदस्यले घरको काममा साथै बालबालिकाको हेरचाहमा सहयोग गर्ने ।
- बालबालिकालाई दूध चुसाउन नछाड्ने यदि दूध निखिएन भने घाउ पाक्ने सम्भावना हुन्छ त्यसैले बालबालिकाले चाहेजति दूध चुस्न दिने ।
- बालबालिकालाई दूध चुसाउनु भन्दा पहिले स्तनलाई तातो पानीले सेक्ने ।
- बालबालिकालाई विभिन्न आसनमा समाउने जसले गर्दा स्तनको थुनिएको नली (रातो भएको भाग) मा बालबालिकाको जिब्रो तथा चिउँडोले मालिस गरौस् र त्यस भागबाट दूध बाहिर निस्कियोस्।
- बालबालिकालाई सही तरिकाले दूध चुसाएको सुनिश्चित गर्ने ।
- थुनिएको नली खुलाउन हल्केलाले स्तनलाई तलबाट अड्याई औँलाले मुन्टातिर हल्का थिची दूध निकाल्ने वा बालबालिकालाई प्रत्येक २-३ घण्टामा दिउँसो र राती दूध खुवाउने ।
- आमाले पर्याप्त आराम गर्ने, पटक पटक स्तनपान गराई राख्ने ।
- सुत्केरी महिलाले बढी मात्रामा झोलिलो खानेकुरा खाने ।
- २४ घण्टामा सुधार भएन भने स्वास्थ्य संस्थामा उपचार गराउने ।
- थुनेलो भएको अवस्थामा दूध चुस्दा अति दुख्छ भने निचोर्ने । निचोरेको दूध बालबालिकालाई खुवाउन सकिन्छ —यदि आमा एच.आई. भी. भएको छैन, किमोथेरापी लिएकी छैनन्, टि. वी. को औषधी खाएको दुई महिना भएको छ भने ।

आमाको दूध पर्याप्त नआएमा

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> आमाको बुझाई: उनको दूध धेरै आउँदैन। बालबालिका आमाको दूध नपुगेर बेचैन छ। | <ul style="list-style-type: none"> बालबालिकालाई आमाको नाङ्गो जिउमा (छातीमा) टाँसेर राख्ने। जन्मेको १ घण्टा भित्रैमा | <ul style="list-style-type: none"> बालबालिकालाई आफ्नो दूध पुग्दैन भनी आमाद्वारा व्यक्त चासोलाई ध्यानपूर्वक सुन्ने । कठिनाईको स्पष्ट कारण पत्ता |
|---|---|--|

	<p>स्तनपान सुरु गराउने</p> <ul style="list-style-type: none"> • बालबालिकासंगै बस्ने । • सही स्तन सम्पर्क भएको यकिन गर्ने । • बालबालिकालाई माग अनुसार स्तनपान गराईएको यकिन गर्ने । • बालबालिकाले एउटा स्तनको दूध निखारे पछि मात्र अर्को स्तन चुसाउने । • बालबालिकालाई दिन र रातमा स्तनपान गराउने । • बालबालिकालाई बोतलबाट दूध नखुवाउने । • उपयुक्त परिवार नियोजनको साधन छनौट गर्न प्रोत्साहन गर्ने । 	<p>लगाउने (गलत दूध खुवाउने विधि, आमाको मानसिक स्थिती, आमा वा बालबालिकाको स्वास्थ्य अवस्था) बालबालिकाको तौल, दिसा, पिसाबको अवस्था जाँच गर्ने (यदि तौल सही वृद्धि भएको छैन भने स्वास्थ्य संस्थामा पठाउनु पर्छ) ।</p> <ul style="list-style-type: none"> • आमाले उनको बालबालिकाको लागि पुग्ने दूध पर्याप्त मात्रामा उत्पादन गर्न सक्छिन् भन्ने कुरामा विश्वस्त पर्ने । • बालबालिकालाई दूध निखारेर खुवाएमा दूधको उत्पादन बढ्ने कुरा ब्याख्या गर्ने । • सही स्तन सम्पर्क भए नभएको जाँच गरी सुधार गर्ने । • पानी, बट्टाको दूध, चिया अथवा अन्य झोल पदार्थहरू खुवाएको भए त्यसलाई रोक्ने । • सकेसम्म बालबालिका र आमा नछुट्टिने । (छुट्टिन परेको खण्डमा निचोरेर राखेको दूध खुवाउने) • बालबालिकालाई स्तनपान गराउने तरिकामा सुधार गर्दै दिन र रातमा गरि ३-४ घण्टाको फरकमा स्तनपान गराउने । (माग अनुसार) • बालबालिकालाई आफै दूध छाड्न दिने । • आमाले पर्याप्त खाना तथा झोलिलो कुरा खाएको यकिन गर्ने । • बालबालिकाले जति दूध चुस्छ त्यति बढि दूध उत्पादन हुन्छ । • सकेसम्म आमा बालबालिकाको सामिप्यता कायम राख्ने ।
<p>वास्तविक रूपमा स्तनबाट पर्याप्त दूध नआएमा</p> <ul style="list-style-type: none"> • बालबालिकाको तौल बृद्धि नभएमा: बालबालिकाको वृद्धि 	<p>माथि भने जस्तै गर्ने ।</p>	<p>बालबालिका र आमा नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा जाने सल्लाह दिने ।</p>

<p>चार्टमा वृद्धि रेखा सिधा वा तलतिर झरेको हुन्छ।</p> <ul style="list-style-type: none"> • ४ दिन देखि ६ हप्ता सम्मको बालबालिकाले प्रति दिन कम्तिमा ६ पटक पिसाब र ३ —४ पटक दिसा गर्दैन भने । • बालबालिका असन्तुष्ट भई रोइ रहन्छ भने । 		
--	--	--

स्तनपान नगराउँदा शिशुलाई पर्न सक्ने जोखिमहरू:

- मृत्यु हुने जोखिम उच्च हुन्छ (पहिलो ६ महिना सम्ममा स्तनपान गरेको शिशुमा भन्दा स्तनपान नगरेको शिशु मर्ने संभावना १४ गुणा बढी हुन्छ) ।
- १ घण्टा भित्र शिशुलाई स्तनपान नगराउँदा शिशुको मृत्यु हुने संभावना ३ गुणा बढी हुन्छ ।
- अन्य दूधमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता हुँदैन साथै पचाउन पनि गाह्रो हुन्छ ।
- पटक पटक पखाला लाग्ने, बिरामी भई रहने र सिकिस्त बिरामी हुने (६ महिना भन्दा कम उमेरका शिशुहरूलाई खुवाउने दूधमा प्रदूषित पानी, पाउडर दूध तथा अन्य खानेकुराहरू पर्न जानाले जोखिम बढाउँदछ । जसको कारण बालबालिकाको शारीरिक तथा मानसिक विकासमा कमी ल्याउँछ (जस्तै बुद्धिमा कमी, कम तौल, पुङ्कोपना, ख्याउटेपना आदि) ।
- आमाको दूध नखुवाउनाले साना बालबालिकाहरूमा न्युन पोषण हुने जोखिम बढि हुन्छ ।
- आमा र शिशु बीचमा सामिप्यता कमी हुनुका साथै बालबालिकाले असुरक्षित महसुस गर्दछ ।
- वौद्धिक क्षमताको परिक्षणमा कमी, विद्यालयमा सिक्न सक्ने क्षमतामा कमी, सिकाएको कुरा बुझ्ने क्षमतामा कमी र दिमागको विकासमा कमी आउछ ।
- पछि गएर मुटु रोग, मधुमेह, क्यान्सर, दम, जस्ता रोगहरूको जोखिम उच्च हुनुको साथै दाँत सम्बन्धी समस्याहरू देखा पर्दछ ।

नोट : शिशुको उमेर जति कलिलो छ, जोखिमको मात्रा झनै उच्च हुन्छ ।




आमालाई पर्न सक्ने जोखिमहरू



- आमा छिटै गर्भवती हुन सकिन्छ ।
- यदि स्तनपान तुरुन्तै सुरु नगराएमा रक्तअल्पता हुने जोखिम बढ्न सक्छ (बालबालिका जन्माई सकेपछि रक्तश्राव बढी हुने कारणले रक्तअल्पता हुन जान्छ) ।
- शिशुसँग सामिप्यतामा कमी आउँछ ।
- सुत्केरी अवस्थामा उत्पन्न हुने मानसिक उदासिनता हुने जोखिम बढ्छ ।
- स्तनपान नगराउने आमाहरूमा पाठेघरको क्यान्सर र स्तन क्यान्सर हुने सम्भावना बढि हुन्छ ।

परिवारमा पर्न सक्ने जोखिमहरू:

- बिरामीको कारणले औषधी उपचारका साथै यातायात खर्च बढ्न जान्छ ।
- दूध किन्ने खर्चमा वृद्धि हुन्छ ।
- गर्भान्तरको अवधि छोटो हुन जान्छ र वर्षेनी बालबालिका जन्मिन्छन् ।
- समय बढि लाग्छ (दूध किन्न, तयार गर्न र इन्धन जुटाउन)

४. स्तनपानलाई प्रभाव पार्ने विशेष अवस्थाहरू

विशेष अवस्थाहरू	के गर्ने
<p>विगौती दूध</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● स्थानीय विश्वास : विगौती दूध फाल्नु पर्दछ, यो बासी/बिग्रेको दूध हो, राम्रो हुन्न आदी । ● हामीलाई के थाहा छ : विगौती दूधमा रोगसँग लड्न सक्ने रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता हुन्छ जसले नवजात शिशुलाई रक्षा गर्दछ । यसमा प्रशस्त भिटामिन ए पाउने भएकोले हल्का पहेलो रंगको हुन्छ । ● नवजात शिशुको पेट धेरै सानो (गुच्चा जत्रै) हुन्छ । केहि थोपा विगौती दूधले राम्रोसँग भरिन्छ । यदि नवजात शिशुलाई पानी वा अरु चिज जन्मनासाथ दिइयो भने त्यसले पेट भर्छ र विगौती दूधको लागि कुनै ठाँउ हुँदैन
<p>कम तौल वा महिना नपुगी जन्मेको बालबालिका</p>  	<ul style="list-style-type: none"> ● स्थानीय विश्वास : कम तौल वा महिना नपुगी जन्मेको बालबालिका अति सानो र कमजोर हुन्छ र आमाको दूध चुस्न/तान्न सक्दैन । ● हामीलाई के थाहा छ : महिना नपुगी जन्मेको बालबालिकालाई छातिमा टाँसेर राख्नुपर्दछ जसले उसको शरिरको तापक्रम नियन्त्रण गर्दछ, श्वास प्रश्वास नियन्त्रण गर्दछ र स्तनसँग उसलाई प्रत्यक्ष सम्पर्कमा राख्दछ । ● महिना पुगेको तर कम तौलको बालबालिकाले विस्तारै चुस्न सक्छ त्यसैले उसलाई दूध खुवाउन प्रशस्तै समय लगाउनु पर्छ । ● महिना नपुगी जन्मेको बालबालिकालाई उसको आमाको स्तनबाट त्यहि समय निस्केको दूध नै अति उत्तम हुन्छ र जब बालबालिकाको तौल र उमेर बढ्दै जान्छ सोही अनुसारको दूध निस्कन्छ । (उदारहणको लागि ७ महिनामा जन्मेको बालबालिकाको लागि त्यसवेला उसको आमाको स्तनबाट निस्कने दूध बालबालिकालाई चाहिने अनुसार नै बढि प्रोटीन, बढि चिल्लो भएको हुन्छ । महिना पुगेको बालबालिका पाउने आमाको भन्दा फरक किसिमको हुन्छ) ● कसरी आसन मिलाउने चित्र हेर्नुहोस् । ● आमाले बालबालिकालाई ठिकसँग छातिमा टाँसी राम्रोसँग समाउनु पर्दछ । ● खुवाउने तरिका: धेरै समय लगाएर विस्तारै खुवाउनु उत्तम हो । ● कुनै अवस्थामा स्तनपान गराउन संभव नहुन सक्दछ तर आमाहरूलाई दूध निचोरेर बालबालिकालाई चम्चा र कचौराको प्रयोग गरि खुवाउन प्रोत्साहित गर्ने । ● यदि बालबालिका धेरै लामो समय सम्म सुतिरहन्छ भने, र धेरै लुगाको पत्रमा बेरेर राखे गरिएको छ भने केहि पत्र लुगा खोलेर उसलाई विउँझाउने र दूध खुवाउने । ● रुनु भोकाएको अन्तिम लक्षण हो । चनाखो हुनु र छट्पटाउनु,

	<p>मुख खोलुनु र टाँउको घुमाउनु, जिब्रो भित्र बाहिर गर्नु वा मुट्टी चुस्नु भोकाएका लक्षणहरू हुन् । यी कुराहरू आमालाई सम्झाउने र बालबालिकाले भोकाएका चिन्हहरू देखाएपछि उसलाई दूध खुवाउन भन्ने ।</p>
<p>कंगारु मदर केयर (मायाको अंगालो)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • आसन : बालबालिका नाड्डो हुनुपर्दछ (न्यापी, टोपी र मोजा मात्र लगाईदिने र उसलाई आमाको खलुला छातीतिर फर्काएर दुई स्तनको बीचमा टाउको राख्ने र खड्डा दुईतिर फुकाएर एउटा कपडाले बाँधेर बालबालिकाको घाँटी सम्मको भागलाई कपडा भित्र लुकाउनु पर्दछ । यो कपडा आमाको छातीमा वेरिएको हुनुपर्दछ । यसरी बालबालिकालाई राख्दा: <ul style="list-style-type: none"> ○ आमा र बच्चाको छाती टाँसिएको हुन्छ । ○ न्यानो राख्छ । ○ बालबालिकालाई छातीको चाल र श्वाश प्रस्वासले सामान्य राख्दछ । ○ स्तनसँग नजिक राख्दछ जसले स्तनपान गराउन सजिलो हुन्छ । ○ आमाको गन्ध, स्पर्श, छुवाई, न्यानोपन, आवाज र स्तनपानको स्वादले बच्चालाई सफल स्तनपान गर्न उत्तेजित गर्दछ । ○ चाँडो र पुर्ण स्तनपान गराउन सघाउँदछ ।
<p>जुम्ल्याहा</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • दुवै बालबालिकालाई आमाले पूर्ण स्तनपान गराउन सकिन्छन् । • जति धेरै बालबालिकाले चुस्छन् र आमाको स्तनबाट दूध निकाल्छन् त्यति धेरै दूध उत्पादन हुन्छ । • जुम्ल्याहा बालबालिकाको आमाले दुवै बालबालिकालाई पुग्ने गरि प्रशस्त दूध उत्पादन गर्न सकिन्छन् यसको लागि बच्चाहरूलाई छिटो छिटो र राम्रोसँग टाँसेर दूध खुवाउनु पर्दछ । • जुम्ल्याहा बच्चाहरू जन्मिना साथ सकेसम्म चाँडै स्तनपान शुरु गराउनु पर्दछ यदि बच्चाले चुस्न सकेनन् भने आमालाई दूध निचोर्न सहयोग गरी चम्चा र कचौराले खुवाउन सिकाउनु पर्दछ । • दुवै बालबालिकालाई पुग्ने दूध उत्पादन गर्न जति सक्दो चाँडै दूध चुसाउन शुरु गराउनु पर्दछ । • विविध आसन बारे बताउने, काखमा राखेर एउटा हात मुनी वा एउटा पछाडी राखेर स्तनपान गराउने ।
<p>आमाको दूध खान नमान्ने</p>	<p>स्तनपान गर्न अस्वीकार गर्ने बालबालिका : प्राय जसो दूध खान अस्वीकार गर्ने खराब अनुभवको कारणले हुन्छ, जस्तै:</p> <ul style="list-style-type: none"> • आसन नमिल्नाले टाउकोमा दबाव । • दूधमा थुनेलो भएको कारणले दूध खाँदा नुनिलोपना आउने








- हुँदा अस्वीकार गरेको हुन सक्दछ ।
- बालबालिकामा कुनै बिरामी वा रोगको कारणले (मुखमा सेतो जालो/घाँउले खान मन नगरेको हो की परिक्षण गर्ने ।
- यदि बालबालिका बिरामी भए उपचारको लागि लिएर जाने ।
- बालबालिकालाई आमाको छातीमा टाँसेर राख्ने, बालबालिकालाई खुवाउनु भन्दा अघि खेलाएर काखमा राख्ने । शुरुमा बालबालिका स्तनको नजिक जानै नचाहने हुन सक्दछ । कुनै एक आसनमा राखेर खेलाउने र विस्तारै समय लिएर उसलाई स्तनको नजिक ल्याउने ।
- बालबालिकालाई विविध आसनहरूमा राखेर खुवाउने कोशिस गर्न लगाउने ।
- बालबालिका पूर्ण रूपमा भोकाएको (तर नरोएको) र पूर्ण रूपमा विउझेको (चनाखो) अवस्थामा आउन दिने ।
- जबसम्म बालबालिकाले मुख खोल्दैन तबसम्म उसको तल्लो ओठलाई दूधको मुन्टाले छुन लगाउने ।
- बालबालिकालाई दूध खान कर नगर्ने र मुख खुलाउन पनि कर नगर्ने वा बालबालिकाको चिउडो तल नतान्ने यसले गर्दा बालबालिकाले झन् दूध खान अस्वीकार गर्न सक्छ ।
- बालबालिकाको टाउको नसमाउने ।
- जबसम्म बच्चाले चुसेर खान चाहदैन तबसम्म कचौरामा निचोरेर चम्चाले खुवाउने ।
- बालबालिकाकै मुखमा दूध सिधै निचोरीदिने ।
- बालबालिकालाई बोतलबाट दूध नखुवाउने ।

नयाँ गर्भवती








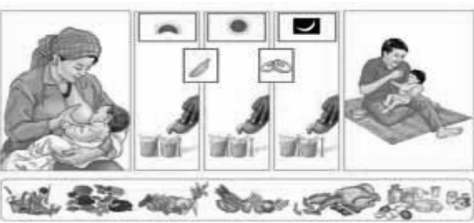

- **स्थानीय विश्वास :** पूनः गर्भवती भएको थाहा हुनासाथ स्तनपान गराउन रोक्नु पर्दछ ।
- **हामीलाई के थाहा छ :** बालबालिका कम्तीमा २ वर्ष सम्म स्तनपान गराउनु महत्वपूर्ण छ ।
- गर्भवती महिलाले सुरक्षित साथ आफ्नो पहिलो बालबालिकालाई स्तनपान गराउन सक्दछिन, त्यसको लागि र आफ्नो राम्रो स्वास्थ्य कायम राख्न उनले प्रशस्त पोषिलो खानेकुरा खानु पर्दछ । आफ्नो लागि, नयाँ बालबालिका र हुर्केको बालबालिकाका लागि पनि गर्भवती महिलाले विशेषतः प्रशस्त पोषिलो खानेकुरा खानुपर्दछ ।
- उनी गर्भवती भएको कारणले उनको दूधमा थोरै मात्रामा विरौती दूध मिसिएको हुन्छ । जसले गर्दा काखको बालबालिकालाई पखाला लाग्न सक्दछ । केही दिनपछि काखको बालबालिकालाई यो दूधको कारणले पखाला लाग्दैन ।
- उनी गर्भवती छन् भने काखको बालबालिकाले मुन्टा चुस्दा कहिले काही दुख्दछ । यदि गर्भपतनको जानकारी छैन भने दुवै बालबालिकालाई दूध खुवाउनु पूर्ण सुरक्षित छ र कुनै पनि बालबालिकालाई यसले असर गर्दैन । त्यहाँ दुवै बालबालिकाको लागि प्रशस्त दूध हुन्छ ।


<p>आमा, बालबालिका भन्दा टाढा भएको अवस्था</p> 	<p>स्थानीय विश्वास: घर भन्दा बाहिर वा घर भन्दा टाढा काम गर्ने आमाले आफ्नो बालबालिकालाई पूर्ण स्तनपान गराउँन निरन्तरता दिन सक्दैनन् ।</p> <ul style="list-style-type: none"> • राती बालबालिकालाई छिटो छिटो खाने मौका दिनु पर्दछ तथा जब आमा घरमा हुन्छीन तब छिटो छिटो खान दिनुपर्दछ । • आमाले कामको क्रममा बालबालिकालाई आफुसँगै राख्न सकिछन वा बीच बीचमा घरमा जान सम्भव हुन्छ भने, त्यस्तो अवस्थालाई प्रोत्साहन गर्नुपर्दछ । यसले गर्दा बालबालिकाले छिटो छिटो दूध खान पाउँदछ । • स्तनपान गराउँदा परिवारेले घरायसी काममा सहयोग गर्नुपर्दछ । बच्चालाई काम गर्ने स्थानमा पुऱ्याइदिने, दुहेर राखेको दूध खुवाउने ।
<p>रोईरहेको बालबालिका</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • बालबालिका किन रोइरहेको छ भन्ने पत्ता लगाउन सहयोग गर्ने र उनको चासो भोगाईलाई सुन्ने । • अष्टघारो - तातो, फोहोर, चिसो • थकान - धेरै भेट्ने मान्छे आएकोले • बिरामीपन वा दुखाई : यस्तो अवस्थामा रुवाइको तरिका फरक हुन्छ । • भोकाएर - चाहिए जतिको प्रशस्त आमाको दूध नपाएको बालबालिकाको भोक बढ्दै गएकोले । • पेटमा अचानक हुने दुखाई ।
<p>बिरामी आमा</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • सामान्य बिरामी भएको बेलामा आमाले स्तनपानलाई निरन्तरता दिन सक्दछिन् (लामो र सिकिस्त बिरामी अवस्थाकोलागि स्वास्थ्य संस्थामा सहयोग लिन सल्लाह दिने) । • आफ्नो शिघ्र स्वास्थ्य लाभको लागी आराम गर्ने, झोल, पोषिलो खाना तथा पानी प्रशस्त खाने । • परिवारले आवश्यक सहयोग गर्ने ।
<p>अति दुब्लो तथा कुपोषित आमा</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • स्थानीय जन विश्वास: अति दुब्लो तथा कुपोषित आमाले प्रशस्त दूध उत्पादन गर्न सकिदैनन् । • हामीलाई के थाहा छ: स्वास्थ्य र तन्दुस्त रहन आमाले उचित पूर्ण पोषणयुक्त खाना खान महत्वपूर्ण छ । • दुब्लो तथा कुपोषित आमाले पनि आफ्नो बालबालिकालाई यदि छिटो छिटो स्तनपान गराईन् भने प्रशस्त दूध उत्पादन गर्न सकिछिन् । (जुन प्रायः बालबालिकाले पाउने वा खुवाइने अन्य खाना भन्दा राम्रो गुणस्तरको हुन्छ) । • धेरै पटक स्तन चुसाउने र स्तनबाट सम्पूर्ण दूध निकाल्ने गर्दा थप दूध उत्पादन गर्नमा सहयोग हुन्छ । • आमाले राम्रो र तन्दुरुस्त स्वास्थ्यको लागि धेरै पोषण युक्त खाना खानुपर्दछ । (आमालाई राम्रो पोषणयुक्त खाना खुवाउन पर्दछ किनभने उनले बालबालिकालाई स्तनपान गराउनु पर्दछ) । • स्तनपान गराइरहेकी आमाले सुत्केरी भएको ६ हप्ता भित्र भिटामिन ए खानु पर्दछ । साथै दैनिक आइरन चक्री खानु

	<p>पर्दछ ।</p> <ul style="list-style-type: none"> • यदि आमा पुर्ण रूपमा कुपोषित भए उनलाई स्वास्थ्य संस्थामा जचाउन पर्दछ ।
<p>भिन्न धसिएको मुन्टा</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • मुन्टालाई बिस्तारै घुमाउरो तरिकाले हल्का रूपले मालिस गर्दै बाहिर तान्ने । • यदि संभव भए कोही अर्को स्तनपान गरिरहेको बालबालिकालाई मुन्टा चुस्न लगाउने । • दूध निचोरेर चम्चा र कचौराले ख्वाउने ।

ख. स्तनपान सम्बन्धी सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू

<p>स्तनपान सम्बन्धी सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू</p>	<p>परामर्शमा छलफल गरिने बुँदाहरू (आमाको अवस्थसँग एकदम नजिकको बुँदाहरू छात्रे)</p>
<p>शिशु जन्मने वित्तिकै आमाको नाडो छातीमा टँसाएर राख्ने ।</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • आमाको नाडो छातीमा टाँसेर राख्दा शिशुलाई न्यायो हुन्छ । • यसले आत्मियता बढाउँछ । • बिगौति दूधको उत्पादनमा सहयोग गर्छ । • आमासँग यसरी टाँसेर राख्नाले बालबालिकाको दिमागको विकास हुनमा प्रोत्साहन गर्छ ।
<p>जन्मेको १ घण्टा भित्र स्तनपान गराउन शुरु गर्न</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • आमाको पहिलो दूधलाई कोलोष्ट्रम (विगौती) भनिन्छ । यो बाक्लो एवं पहेलो हुनुको साथै यसमा रोग प्रतिरोधात्मक तत्व पाइन्छ जसले बालबालिकालाई सुरक्षित राख्नमा मद्दत पुऱ्याउँदछ । • जन्मने वित्तिकै स्तनपान शुरु गराउनाले दूध लगातार आईरहन मद्दत गर्दछ साथै दूध उत्पादन प्रशस्त मात्रामा भैरहन्छ भन्ने कुराको निश्चित गर्दछ । • बालबालिका जन्मेदेखि पटक—पटक स्तनपान गराउनाले स्तन गानिने, सुन्निने, मुन्टो रातो हुने, घाउ हुने, स्तनका नली बन्द हुने समस्याबाट रोकथाम गर्न सकिन्छ ।
<p>बालबालिकालाई पूर्ण स्तनपान गराउने (अरु कुनै खानेकुरा वा झोल पदार्थ नदिने)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • आमाको दूधमा बालबालिकाको लागि ६ महिना सम्म आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण तत्वहरू रहेको हुन्छ । • पहिलो ६ महिनासम्म बालबालिकालाई आमाको दूध बाहेक अरु कुनै झोल कुराहरू, पानी पनि दिन जरुरी छैन । किनकि बालबालिकालाई चाहिने जति पानी आमाको दूधबाट नै प्राप्त हुन्छ । • बालबालिकालाई अरु कुनै झोल कुराहरू/पानी खुवाउनाले बालबालिकाले दूध कम चुस्न थाल्छ र स्तनबाट पनि कम दूध उत्पादन हुन्छ । • बालबालिकालाई अरु कुनै झोल कुराहरू/पानी खुवाउँनाले बालबालिकालाई झाडापखाला लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।

<p>दिनमा र रातमा पनि पटक पटक स्तनपान गराइरहने</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • नवजात शिशुलाई दिन र रातमा गरी कम्तीमा पनि १० देखि १२ पटक सम्म स्तनपान गराउने, जसले गर्दा दूधको उत्पादन पनि बढ्छ । • दूध प्रशस्त खान पुगेको बालबालिकाले एक दिनमा (२४ घण्टामा) कम्तीमा ६ देखि ८ पटकसम्म पिसाब फेर्छ र पिसाब को रङ्ग सफा हुन्छ । यदि २४ घण्टामा ६ पटक भन्दा कम पिसाब फेर्छ र पिसाबको रङ्ग गाढा पहेलो, बाक्लो, एकदम गन्हाउने छ भने त्यो बालबालिकालाई आमाको दूध पुगेको छैन भनेर थाहा पाउनु पर्छ । • आमाले बालबालिकालाई उपयुक्त आसनमा पटक-पटक दूध चुसाउन पर्छ ।
<p>माग अनुसार वा ठीक समयमा स्तनपान गराउने। बालबालिकाले खोजेको चाहेको प्रत्येक पटकमा दूध चुसाउने ।</p> 	<p>बालबालिकाले आमाको दूध खान चाहेको चिन्ह/संकेतहरू हुन:</p> <ul style="list-style-type: none"> • चलमलाउनु छटपटाउनु • मुख आँ गरि टाउको यता उती घुमाउनु • जिब्रो घरि घरि भित्र बाहिर गरि रहनु • औँला वा मुट्टी चुस्नु • रुनु भनेको भोकाएको अन्तिम संकेत दिनु हो
<p>शिशुले दूध पुरै चुसिसकेपछि आफै मुण्टा छोडेपछि मात्र अर्को स्तनमा चुसाउने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • बालबालिकालाई चाँडो चाँडो एक स्तनबाट अर्को स्तन चुसाउनाले स्तनको अन्तिम चुसाईमा पाउने पौष्टिक तत्व पाउन बाट बञ्चित हुन्छ । • स्तनबाट पहिला आउने दूधमा पानीको मात्रा बढी भएकाले उसको प्याँस मेटाउँदछ, भने पछि आउने दूधमा बढी चिल्लो पदार्थ समावेश भएको हुन्छ र शिशुको भोक मेटाउँदछ ।
<p>बालबालिका २ वर्ष वा सो भन्दा बढि उमेर सम्म लगातार स्तनपान गराइराख्ने ।</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • बच्चालाई पूरक खाना खुवाउने अवधिमा पनि उसलाई चाहिने पौष्टिक तत्वहरू आमाको दूधमा हुने हुनाले स्तनपानको महत्वपूर्ण एवं उल्लेखनिय योगदान छ साथै बालबालिकालाई रोग लागनबाट पनि रक्षा गर्दछ । • बालबालिका स्वस्थ हुनका लागि दुई वर्ष सम्म उसलाई स्तनपान निरन्तर गराउने ।
<p>बालबालिका वा आमा बिरामी पर्दा पनि स्तनपान गराइरहनु पर्दछ ।</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • बच्चा बिरामी पर्दा झन बढी दूध चुसाउनु पर्छ । • जब आमा अथवा बालबालिका बिरामी पर्दछन् त्यो बेला शिशुलाई पौष्टिक तत्व र प्रतिरक्षात्मक सुरक्षा प्रदान गर्न आमाको दूध महत्वपूर्ण हुन्छ । • स्तनपानले बिरामी बालबालिकालाई सुरक्षित राख्दछ । • बच्चा स्वस्थ राख्नका लागि आमा र बालबालिका दुबैको सरसफाईमा ध्यान दिनु पर्दछ ।

<p>आमाले भोक र तिर्खा मेटाउनको लागि खाना र झोल पर्दाथ खानु आवश्यक छ ।</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • स्तनपान गराइरहेकी आमाले साविक भन्दा थप २ पटक खाना खानुपर्दछ । • आमाको दूधको गुणस्तर तथा प्रशस्त दूध उत्पादन गर्न स्थानीय स्तरमै पाइने खाना खानु पर्दछ । • स्थानीय स्तरमा उपलब्ध थप पोषिलो खाना साथै ज्वानोको झोल खान आमालाई प्रोत्साहन गर्ने । • स्तनपान गराएकी आमालाई कुनै पनि खानेकुरा बार्नु पर्दैन सबै खानेकुरा खादा हुन्छ ।
<p>बोटलको प्रयोग गरी दूध नखुवाउने ।</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • बोटल र त्यसको मुन्टा सजिलै फोहोर हुने हुनाले बालबालिकालाई दूध झोल खानेकुरा कचौरा र चम्चाले खुवाउनु पर्छ । • बोटलको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

मुख्य बुँदाहरू

स्तनपान सम्बन्धी सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू

- शिशु जन्मने वित्तिकै आमाको छातिमा टाँसिएर रहन दिने ।
- बालबालिका जन्मेको १ घण्टाभित्रै आमाको स्तनमा राखेर दूध खुवाउने ।
- बालबालिकालाई बिगौती दूध खुवाउने ।
- बालबालिकालाई ६ महिनासम्म पूर्ण स्तनपान गराउने ।
- एकातिरको दूध निखिएपछि मात्र अर्को स्तनको दूध खुवाउने ।
- बालबालिकालाई दिनको १०-१२ पटक स्तनपान गराइराख्ने ।
- बालबालिकाले जति पटक दूध खान खोज्छ त्यतिनै पटक स्तनपान गराउने ।
- बालबालिकालाई सहि आसन र सम्पकमा राखेर स्तनपान गराउने ।
- आमा वा बालबालिका, जो विरामी भएपनि निरन्तर स्तनपान गराई रहने ।
- बालबालिका २ वर्ष वा सो भन्दा पछि सम्म पनि निरन्तर रूपमा स्तनपान गराईरहने ।
- स्तनपान गराइरहेकी आमाले दैनिक खानेगरेको खाना भन्दा २ पटक थप खाना खाने ।
- बोटलबाट दूध नखुवाउने ।

नोटः

- स्तनपान सम्बन्धी सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू हरेक शिशुहरूमा हरेक अवस्थामा लागु हुन्छ ।
- यी व्यवहारहरू अपनाउँदा आमाहरूले लगातार रूपमा दूध उत्पादन गरिरहन सक्छन् ।
- सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू अपनाउन श्रीमान् वा परिवारका सदस्यहरूले पुर्ण सहयोग गर्नुपर्छ ।

६. पुनः स्तनपान

आमाले आफ्ना बालबालिकालाई कुनै केहि कारणले केहि समयको लागि स्तनपान गराउन छाडेको तर फेरी स्तनपान गराएको अवस्थालाई पुनः स्तनपान (Relactation) भनिन्छ । यस अवस्थाबाट नियमित स्तनपानको अवस्थामा आउन केहि समय लाग्न सक्छ ।

पुनः स्तनपान गर्नु पर्ने अवस्था

आमाको अवस्था:

- आमा विरामी भई स्तनपान गराउन छाडेमा
- बालबालिकादेखि आमा केहि समयको लागि टाढा भएमा

बालबालिकाको अवस्था:

- तालु खुडे (क्लेफ्ट प्यालेट) भएमा
- बालबालिकाको मुखमा घाउ भएमा
- बालबालिकाले स्तनपान गर्न नसक्ने गरी विरामी भएमा
- कृत्रिम खानाबाट बालबालिकाको उपयुक्त वृद्धि विकास नभएमा

कसले पुनः स्तनपान गराउन सक्छ ?

- बिगतमा स्तनपान गराएका वा दूध उत्पादनमा कमी भएका महिला र अरुको बालबालिका लिइ पाल्ने महिला (A woman who adopts a baby) हरूले पुनः स्तनपान गराउन सक्छन् ।

सफल तरिकाले पुनः स्तनपान गराउन के—के आवश्यक पर्छ ?

- स्तनपान गराउनका लागि उत्प्रेरित महिला ।
- बालबालिकाले निरन्तर दूध चुसेमा ।
- आमाहरूलाई पर्याप्त समय दिने दक्ष स्वास्थ्यकर्मी ।
- पुनः स्तनपानमा अनुभव भएका महिलाहरू ।
- स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिई आवश्यक परेमा Breast Pump Syringe को प्रयोग ।

पुनः स्तनपान गराउन लाग्ने समय निम्न कुराहरूमा भर पर्छ ।

- आमाको धैर्यता ।
- बालबालिकाले निरन्तर दूध चुसेमा ।
- कम दूध उत्पादनको हकमा, यदि बालबालिकाले निरन्तर स्तनपान गरेमा केहि दिनमै दूध उत्पादनमा वृद्धि हुन्छ तर यदि बालबालिकाले स्तनपान नगरेमा १ देखि २ हप्ता वा बढी समय लाग्न सक्छ ।
- बालबालिका कम उमेरको (२ महिना भन्दा मुनि) भएमा बढी उमेरका बालबालिकाहरूको (६ महिना भन्दा माथि) तुलनामा पुनः स्तनपान गराउन कम समय लाग्छ, तर यो जुनसुकै उमेरमा गर्न सकिन्छ ।
- यदि बालबालिकाले छोटो समय अगाडि स्तनपान गर्न छोडेको छ भने, लामो समयदेखि स्तनपान गर्न छोडेका बालबालिकाहरूको तुलनामा स्तनपान गराउन सजिलो हुन्छ ।
- धेरै लामो समय अगाडि देखि स्तनपान गराउन बन्द गरेका र रजस्वला बन्द भएका महिलाले (जस्तै हजुरआमा) समेत पुनः स्तनपान गराउन सक्छन् ।
- अरु आमा वा गाई भैसीको दूध पाइप वा कुनै भांडाहरूको माध्यम (breast feeding supplimentor) बाट स्तनपान गराइरहेको समयमा बालबालिकाको मुखमा पठाई बालबालिकालाई स्तनबाट दूध आइरहेको छ भन्ने विश्वस्त पारि पुनः स्तनपान गराउन सकिन्छ ।

७. स्तनपान प्रतिस्थापन गर्ने वस्तु सम्बन्धी कानुनी प्रावधान

नेपाल सरकारले मातृ तथा शिशु स्वास्थ्यमा आमाको दूधलाई प्रतिस्थापन गर्ने वस्तुको अनुचित प्रयोगले पार्ने प्रतिकूल असरलाई नियन्त्रण गर्न र स्तनपानको संरक्षण तथा सम्बर्द्धन गर्न वाञ्छनीय भएकोले आमाको दूधलाई प्रतिस्थापन गर्ने वस्तुका (बिक्री वितरण नियन्त्रण) ऐन, २०४९ तथा नियमावली, २०५१ तयार गरी लागू गरेको छ ।

मातृ तथा शिशु स्वास्थ्यमा आमाको दूधलाई प्रतिस्थापन गर्ने वस्तुको अनुचित प्रयोगले पार्ने प्रतिकूल असरलाई नियन्त्रण गर्न, स्तनपानको संरक्षण तथा सम्बर्द्धन गर्न नेपाल सरकारले आमाको दूधलाई प्रतिस्थापन गर्ने वस्तु (बिक्री, वितरण, नियन्त्रण) ऐन २०४९ तथा नियमावली २०५१लागू गरेको छ। “आमाको दूधलाई प्रतिस्थापन गर्ने वस्तु” (Breastmilk Substitute, BMS) भन्नाले आमाको दूधलाई आंशिक वा पूर्ण रूपमा प्रतिस्थापन गर्न बच्चाहरूलाई लक्षित गरी बिक्री वितरण गरिएको खाद्य वस्तु सम्झनु पर्दछ।

स्तनपानको संरक्षण तथा सम्बर्धनक लागि जन्मेको एक घण्टा भित्रै नवजात शिशुलाई स्तनपान गराउन र अन्य खाना तथा झोल पदार्थ नखुवाउन स्वास्थ्य मन्त्रालय सिफारिस गर्दछ । शिशुलाई पहिलो ६ महिना आमाको दूध मात्र खुवाउन र ६ महिनापछि उचित पूरक आहारहरू सुरु गरी दुई वर्ष वा बढी समयसम्म आमाको दूध निरन्तर खुवाइ रहन पनि मन्त्रालय सिफारिस गर्दछ । यी व्यवहारहरूको संरक्षण गर्न, आमाको दूधलाई प्रतिस्थापन गर्ने वस्तुहरूको अनुचित बिक्री वितरण तथा प्रवर्द्धनलाई अनुगमन गरी, उचित सल्लाह सुझाव दिन, ऐनको प्रावधान उल्लंघन गरेमा कारवाहीको लागि सिफारिस गर्न र सो को प्रतिवेदन सम्प्रेषण गर्न समेत यस ऐनले निर्देशित गरेको छ ।

ऐनले स्वास्थ्य मन्त्रालयको सचिवज्यू अध्यक्षतामा रहने गरी स्तनपान संरक्षण तथा सम्बर्धन समितिको गठन गरेको छ । सो समितिको मुख्य उद्देश्य स्तनपानको संरक्षण तथा सम्बर्धन गर्ने, उत्पादनको बिक्री वितरण नियन्त्रण गर्ने र यस ऐन को प्रावधानहरू उल्लंघन गर्ने उत्पादक, वितरक वा स्वास्थ्य कार्यकर्ता र व्यवसायी विरुद्ध अनुसंधान तथा मुद्दा चलाउन अनुरोध गर्ने, तथा लेवल प्रमाणिकरण गर्ने रहेको छ । कार्यान्वयन, सुपरिवेक्षण तथा नियन्त्रण गर्ने प्रयोजनका लागि आवश्यकता अनुसार उपसमिति गठन गर्न सक्ने व्यवस्था अनुरूप परिवार कल्याण महाशाखा र पोषण शाखा समेत रहने गरी एक उपसमिति गठन गरेको छ । उपसमितिले तोके बमोजिमका निरीक्षकहरूले यो ऐन वा यस ऐन अन्तर्गत बनेका नियम पालन भए नभएको सम्बन्धमा निरीक्षण तथा जाँचबुझ गरी आवश्यक कारवाहीका लागि समिति वा उपसमितिमा सिफारिस गर्नु पर्ने व्यवस्था समेत यस ऐन तथा नियमावलीले निर्देशित गर्दछ ।

मूलभूत रूपमा यस ऐनले आमाको दूध प्रतिस्थापन गर्ने वस्तुको अनुचित बिक्री वितरण गर्न नपाईने, स्वास्थ्यकर्मीहरूले उत्पादक वा वितरकबाट आर्थिक वा भौतिक उपहार र नमूना वा अन्य कुरा लिन नहुने, स्वास्थ्यकर्मीहरूले आमाको दूध प्रतिस्थापन गर्ने वस्तुको प्रवर्द्धन गर्न नहुने, उत्पादकले विज्ञापन लगायत अन्य प्रवर्द्धन गर्न नहुने, आमाको दूध नै सबैभन्दा उत्तम हो भन्ने जानकारी गराउने, तथा ऐनको प्रावधान उल्लंघन भएमा दण्ड सजायको समेत भागिदारी हुने व्यवस्था गरेको छ ।

साथै बाल आहार सम्बन्धी सूचना तथा शैक्षिक सामग्रीको सम्बन्धमा प्रचार प्रसार गर्दा स्तनपानको फाईदा र विशिष्टता, सिसी/बोत्तल बाट दूध खुवाउँदा वा छुट्टै पूरक खाद्य पदार्थ खुवाउँदा स्तनपानलाई प्रतिकूल असर पार्ने कुराहरू, केही अवधि शिशुबाट दूध खुवाई पुनः स्तनपान गराउँदा पर्ने कठिनाई आदि समेत उल्लेख गर्नु पर्ने हुन्छ । यसका अतिरिक्त शैक्षिक सामग्रीमा स्तनपानलाई दुरुत्साहित गर्ने सामग्री तस्वीर हुन नहुने प्रावधान उल्लेख गरिएको छ ।

पाठ ९.२: पूरक वा थप खाना

परिचय

पूरक वा थप खाना ६ महिनाभन्दा माथिको बालबालिकाहरूको लागि अत्यन्त महत्वपूर्ण खाना हो। पूरक खाना भन्ने बित्तिकै कुनै अपूरो खानालाई पूर्ण गर्ने चाहिने खानाको रूपमा बुझिन्छ। यस सत्रमा पूरक वा थप खानाको आवश्यकता र सिफारिस गरिएका व्यवहारहरूबारे छलफल गरिनेछ।

उद्देश्यहरू :

यस पाठको अन्त्यमा सहभागीहरूले शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणका लागि पूरक वा थप खानाको आवश्यकता र सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू बताउन सक्नेछन्।

कहिले गर्ने : पोषण पाठशालाको दैनिक पाठयोजनामा सुचिकृत गरिएको दिन

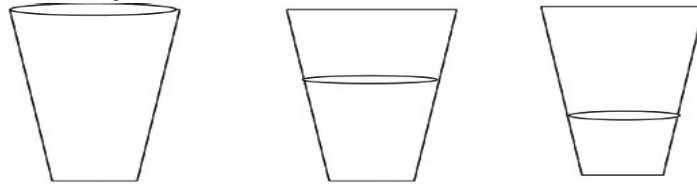
समयावधि : १२० मिनेट

आवश्यक सामग्रीहरू : मेटाकार्ड, मास्किङ् टेप, न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, श्रव्य दृश्य सामग्रीहरू, उ.प.मा.वा.प्र.स.स. खाली तथा भरेको चार्ट, स्थानीय खाद्यवस्तुहरू, नाप्ने फिता, फ्लेक्स प्रिन्ट, विभिन्न किसिमका अन्न, गेडागुडी, फलफूल, तरकारी, अण्डा, दूध दही, सूक्ष्म पोषक तत्व मिसाएको खानेकुरा, ३ वटा एउटै आकारका सिसा गिलास, दूध वा पानी, वास्तविक खाद्यवस्तुहरू, खाद्य समूहको वर्गीकरण गर्ने चार्ट, चित्रहरू, ६ महिना देखि २४ महिनासम्मका बालबालिकाका उमेर अनुसार सिफारिस गरिएका पूरक खाना र व्यवहारहरू लेखिएको चार्ट।

कार्यविधि:

१. ६ महिना देखि २४ महिनासम्मका बालबालिकालाई पूरक वा थप खाना खुवाउनुको महत्व

- सर्वप्रथम सहभागीहरूबाट पूरक वा थप गराउनुको महत्वबारे जानकारी लिन निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस्।
- जन्मे देखि ६ महिनासम्मका शिशु तथा बालबालिकाहरूलाई आमाको दूधबाट कति शक्ति प्राप्त हुन्छ ?
 - ६ महिना देखि १२ महिनासम्मका शिशु तथा बालबालिकाहरूलाई आमाको दूधबाट कति शक्ति प्राप्त हुन्छ ?
 - १२ महिनादेखि २४ महिना सम्मका बालबालिकाहरूलाई आमाको दूधबाट कति शक्ति प्राप्त हुन्छ ?
- सहभागीहरूबाट आएका कुराहरू पनि समेट्दै ती कुराहरूलाई प्रयोगात्मक रूपमा बुझाउन ३ वटा एउटै आकारका सिसाका गिलास प्रयोग गरी एउटा गिलासमा भरी पानी वा दूध, दोश्रोमा आधा र तेस्रो गिलासमा भने ३ भागको एक भाग मात्र भर्नुहोस् (यसले विभिन्न उमेरमा आमाको दूधबाट प्राप्त हुने शक्तिको मात्राबारे बुझाउँदछ)।
- त्यसपछि आमाको दूधबाट कति शक्ति प्राप्त हुन्छ भन्ने लेखिएको न्यूजप्रिन्ट तालिम कक्षामा टाँस्नुहोस् र निम्न कुरा प्रष्ट रूपमा जानकारी गराउनुहोस्।



- जन्मे देखि ६ महिनाको उमेरसम्मका शिशुलाई आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण शक्ति आमाको दूधले नै प्रदान गर्दछ (भरी गिलास)।
- ६ महिना देखि १२ महिना उमेरसम्म शिशुलाई लगातार स्तनपान गराई रहनाले बालबालिकालाई चाहिने शक्तिको आधा भाग आमाको दूधले प्रदान गर्दछ भने बाँकी आवश्यक पर्ने आधा भाग पूरक वा थप खानाबाट पूरा गराउनु पर्दछ (आधा भरिएको गिलास)।
- १२ महिनादेखि २४ महिनासम्म स्तनपान लगातार गराई रहनाले बालबालिकालाई चाहिने शक्तिको ३ भाग मध्ये १ भाग आमाको दूधबाट प्राप्त हुन्छ भने अन्य अपुग मात्रा पुरा गर्नको लागि शिशुलाई पूरक खानाबाट पूरा गराउनु पर्दछ (तीन भागको एक भाग भरिएको गिलास)।
- पूरक खानाका साथै स्तनपान लगातार गराउनले बालबालिकाहरूलाई विभिन्न रोग लाग्नबाट बचाउँछ, आराम पुऱ्याउँछ साथै आत्मियता प्रदान गरि शारीरिक विकासमा मद्दत पुऱ्याउँदछ।

- सहभागीहरूहरूलाई पूरक वा थप खाना ढिलो वा छिटो सुरु गर्दा हुने असरहरू बारे जानकारी दिनुहोस्।

२. पूरक वा थप खानामा हुनु पर्ने विशेषताहरू र सिफारिस गरिएका खाना र व्यवहारहरू

- सर्वप्रथम सहभागीहरूबाट पूरक वा थप खानाबारे जानकारी लिन मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस् ।
- त्यसपछि पूरक खाना भन्नु परेमा कस्तो खानालाई भन्न सकिन्छ भनी खानाको पटक, मात्रा, बाक्लोपन, प्रकार, सक्रिय खुवाई र सरसफाई (उ.प.मा.बा.प्र.स.स) आदिमा केन्द्रित रहि छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई २ भागमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- २ वटा फ्लेक्स प्रिन्ट समूहहरूलाई दिई पूरक वा थप खाना सम्बन्धी सिफारिस गरिएका (पूरक खानाबाट लिइएका) विषयवस्तुमा लेखिएका मेटाकार्डका टुक्राहरू र केही खाली मेटाकार्ड र स्थानीय खाने कुराको नमुनाहरू बाँड्नुहोस् ।
- दुवै समूहलाई दिइएका मेटाकार्डका टुक्राहरूलाई फ्लेक्सको उमेर समूह अनुसार मिल्दो विषयमा टाँस्न लगाउनुहोस् ।
- कार्य समाप्त भएपछि एक समूहलाई उनीहरूले भरेका कुराहरूको प्रस्तुति गर्न लगाउनुहोस् ।
- अर्को समूहलाई प्रस्तुतिमा केही थपघट गर्नुपरे टिप्पणी गर्न लगाउँदै विषयवस्तुलाई क्रमिक रूपमा मिलाएर राख्न आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् ।
- त्यसपछि पूरक वा थप खाना सम्बन्धी सिफारिस गरिएका चार्टसँग उनीहरूले भरेका फ्लेक्स प्रिन्ट तुलना गर्दै प्रष्ट पार्नुहोस् ।
 - के हाम्रो समुदायमा पूरक वा थप खाना सम्बन्धी यस्ता व्यवहार गर्ने गरिएको छ भनी सोध्नुहोस् ।
 - यदि गरिएको छ भने के कस्ता कारणले गर्न सजिलो भयो र गरिएको छैन भने किन गर्न अघ्यारो पथ्यो होला भनी छलफल चलाउनुहोस्
- अब सहभागीहरूलाई ३-४ समूहमा बाँड्नुहोस् ।
- स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने खाद्यान्नहरू (अन्न वा कन्दमूल, गेडागुडी, दूध तथा दूध पदार्थ, पशुपन्छीजन्य श्रोत (माछा, मासु,) अण्डा, भिटामिन ए पाइने फलफुल तथा तरकारी र अन्य फलफुल तथा तरकारी) दिई ६-२४ महिनाको बालबालिकाहरूको लागि पोषिलो परिकार तयार पार्न चाहिने सामग्री एवं विधि छलफल गरी प्रस्तुति गर्न लगाउनुहोस् । जस्तै पोषिलो जाउलो, पोषिलो लिटो, फर्सीको खीर, खाजामा पशुजन्य खाद्य पदार्थ प्रयोग गरेर थप पौष्टिक बनाउने, आदि)

३. पूरक वा थप खाना छिटो वा ढिलो सुरु गर्नुका असरहरू:

- सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।
- पूरक खाना छिटो सुरु गर्दा बालबालिकालाई कस्तो असरहरू हुन्छ ?
- पूरक खाना ढिलो सुरु गर्दा बालबालिकालाई कस्तो असरहरू हुन्छ ?
- सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरूलाई न्यूजप्रिन्टमा टिप्नुहोस् र छुटेका वा थप्नुपर्ने बुँदाहरू छलफल गर्दै सहजकर्ताले सन्दर्भ सामग्रीमा आधारित भई वर्णन गर्नुहोस् ।

छलफलका लागि प्रश्नावलीहरू

- पूरक वा थप खानाको महत्व के छ ?
- पूरक वा थप खानामा हुनु पर्ने विशेषताहरू र सिफारिस गरिएका खाना र व्यवहारहरू के के हुन ?
- पूरक वा थप खाना छिटो वा ढिलो सुरु गर्नुका असरहरू के के हुन ?

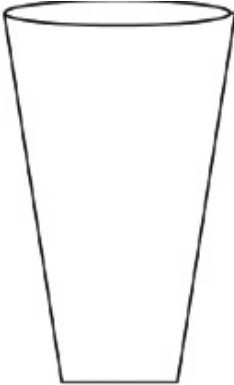
सन्दर्भ सामग्री

पूरक वा थप खाना

१.६ महिना देखि २४ महिनासम्मका बालबालिकालाई स्तनपान गराई राख्नुको महत्व

स्तनपान बालबालिकाको लागि अमृत समान हुन्छ । आमाको दूधमा भएको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताले बालबालिकालाई रोग लाग्न बाट बच्न मद्दत गर्छ । आमाको दूधमा हुने पौष्टिक तत्वको मात्रा बालबालिकाको उमेर अनुसार परिवर्तन भइरहेको हुन्छ । बालबालिकाको लीग जुन उमेरमा जस्तो दूध उपयुक्त हुन्छ त्यस्तै दूध उत्पादन हुन्छ । बालबालिका जन्मे देखि ६ महिना पुरा भएपछि उसलाई आमाको दूधको साथसाथै अन्य पूरक वा थप खाना खुवाउन जरुरी हुन्छ । पूरक खानाका साथै स्तनपान लगातार गराउनाले बालबालिकाहरूलाई विभिन्न रोग लाग्नबाट बचाउँछ, आराम पुऱ्याउँछ साथै आत्मियता प्रदान गरि बालबालिकाको वृद्धि र विकासमा मद्दत पुऱ्याउँदछ ।

- जन्मे देखि ६ महिनाको उमेर सम्मका शिशुलाई आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण शक्ति आमाको दूधले नै प्रदान गर्दछ (भरी गिलास) ।
- ६ महिना देखि १२ महिना उमेरसम्म शिशुलाई लगातार स्तनपान गराई रहनाले बालबालिकालाई चाहिने शक्तिको आधा भाग आमाको दूधले प्रदान गर्दछ भने बाँकी आवश्यक पर्ने आधा भाग पूरक वा थप खाना बाट पूरा गराउनु पर्दछ (आधा भरिएको गिलास) ।
- १२ महिनादेखि २४ महिनासम्म लगातार स्तनपान गराई रहनाले बालबालिकालाई चाहिने शक्तिको ३ भाग मध्ये १ भाग आमाको दूधबाट प्राप्त हुन्छ भने अन्य अपुग मात्रा पुरा गर्नको लागि शिशुलाई पूरक वा थप खानाबाट पूरा गराउनु पर्दछ (तीन भागको एक भाग भरिएको गिलास) ।



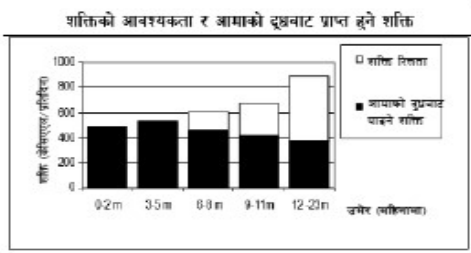
जन्मे देखि ६ महिनासम्म



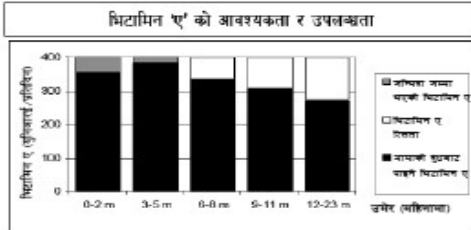
६ महिना देखि १२ महिना



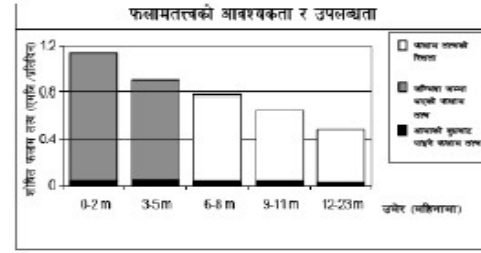
१२ देखि २४ महिना



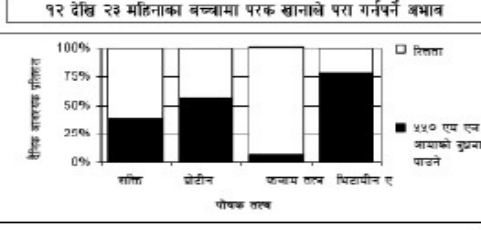
बच्चालाई जन्मेदेखि १८० दिन अर्थात् ६ महिनासम्म आमाको दूधबाटै सम्पूर्ण शक्ति पुग्छ । जब बच्चा १८१ दिन पुग्छ, तब बच्चालाई आमाको दूधबाट मात्रै शक्ति पूर्ण रूपमा पुग्दैन र शक्तिको अभाव शुरू हुन थाल्छ ।



बच्चा १८० दिन पुगेपछि आमाको दूधबाट प्राप्त हुने भिटामिन 'ए' ले मात्र उसको दैनिक आवश्यकता परिपूर्ति गर्न सक्तैन । तसर्थ १८१ दिनदेखि बच्चामा भिटामिन 'ए' को अभाव शुरू हुन थाल्छ ।



बच्चा १८० दिन पुगेपछि आमाको दूधबाट प्राप्त हुने फलामतत्वले मात्र उसको दैनिक आवश्यकता परिपूर्ति गर्न सक्तैन । तसर्थ १८१ दिनदेखि बच्चामा फलामतत्वको अभाव शुरू हुन थाल्छ ।



माथिको चित्रमा आमाको दूधबाट प्राप्त हुने पोषकतत्वहरू देखाइएको छ । साथै पूरक खानाबाट प्राप्त गर्नु पर्ने पोषकतत्वहरू नहुँदा देखिने अभाव पनि देखाइएको छ ।

२. पूरक वा थप खानामा हुनुपर्ने विशेषताहरू

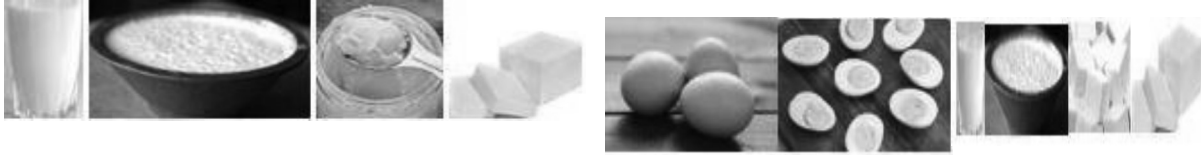
पूरक वा थप खाना भनेको बालबालिका ६ महिना पुरा भएपछि उसको वृद्धि र विकासको लागि चाहिने आवश्यक शक्ति पूर्ति गर्नको लागि उमेर अनुसार आमाको दूधसँगै खुवाईने खाना हो । जब बालबालिकाको उमेर ६ महिना पुरा हुन्छन् आमाको दूधले मात्र उनीहरूको पोषणका लागि आवश्यक पर्ने पोषण तत्व पुरा हुँदैन त्यसैले आमाको दूध सँगै विभिन्न पोषिला खानेकुराहरू पनि दिदै जानु पर्छ । आमाको दूधको साथमा खुवाईने पूरक वा थप खाना अन्न, गेडा गुडी, हरिया साग सब्जी, पहेला फलफूल एवं पशुपक्षिजन्य श्रोत (दुध, अण्डा, माछा मासुका टुक्रा) मिसाएर नरम बनाउनु पर्दछ ।

जब हामी पूरक वा थप खानाको बारेमा कुरा गर्छौं, तलका कुराहरूलाई ध्यानमा राख्नु पर्दछ । अर्थात् पूरक खानाका विशेषताहरू निम्नानुसार छन्:

- A = AGE (उ: उमेर)
- F = FREQUENCY (प: पटक)
- A = AMOUNT (मा: मात्रा)
- T = THICKNESS (बा: बाक्लोपना/ अवस्था)
- V = VARIETY (प्र: प्रकार)
- A = ACTIVE FEEDING (स: सक्रिय वा जिम्मेवार खुवाई)
- H = HYGIENE (स: सरसफाई)

नोट : पूरक खानामा हुनुपर्ने विशेषताहरूलाई साधारण बोलिचालिको भाषामा “पुग्दो” वा “उपयुक्त” को सङ्गमा “AFATVAH” वा “उ. प. मा. बा. प्र. स. स.”को शब्द प्रयोग गर्ने जसले गर्दा सुन्नको रूपमा सम्झन सजिलो हुन्छ ।

२.१ बालबालिकाको उमेर अनुसार सिफारिस गरिएका खाना र व्यवहारहरू (उ.प.मा.बा.प्र.स.स.)






पूरक वा थप खाना सम्बन्धी सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू						
उमेर (उ) Age (A)	पटक (प) Frequency (F)	मात्रा (मा) Amount (A)	चाक्लोपना (चा) Thickness (T)	प्रकार (प्र) Variety (V)	सक्रिय खुवाई (स) Active Feeding (A)	सरसफाई (स) Hygiene (H)
६ - ९ महिना						
९ - १२ महिना						
१२ - २४ महिना						

नोट :

- परिवारको खाना तयार गर्दा दुई बालबालिका चिन्ह भएको आयोडिनयुक्त नुनको प्रयोग गर्ने ।
- बालबालिका ६ महिनाको उमेर पुग्नासाथ र प्रत्येक ६—६ महिनामा थप अतिरिक्त भिटामिन 'ए' क्याप्सुल र जुकाको औषधि खुवाउने ।
- बालबालिकाले खाना राम्ररी खाए नखाएको वा बालबालिकाको पोषण स्थितीमा सुधार आए नआएको हेर्न उमेर अनुसार तौल र उचाई निरन्तर बढेको/ नबढेका वृद्धि अनुगमन गर्ने ।
- पानी सधैं सफा वा उमालेर मात्र खुवाउने गर्ने ।
- पूरक खाना खुवाउदा हरेक पटक सकेसम्म सातै वटा खाद्य समूह मध्येबाटबाट खाना खुवाउनुपर्दछ ।

सिफारिस गरिएका पूरक वा थप खाना सम्बन्धी अभ्यास वा ब्यवहार

उमेर	पटक (प्रति दिन)	साधारणतया बालबालिकाले एक पटकमा खाने जति खाने कुराको मात्रा (आमाको दूधमा थप खाना)	बाक्लो जाउलो वा नासको बनावट	प्रकार
<p>६ महिना पुरा भएदेखी ९ महिना सम्म</p> 	<p>३ पटक खानाका साथै पटक आमाको दूध खुवाइरहने</p>	<p>२ देखि ३ ठूलो चम्चाबाट खुवाउन सुरु गर्ने, पहिले स्वाद चखाउने र क्रमिक रुपमा मात्रा बढाउँदै जाने। एक पटक खुवाउदा २ देखी ३ ठुलो चम्चा खुवाउने। त्यसपछि १ कप वा १ सानो कचौरा (१२५ मिलि लिटर)सम्म बढाउँदै जाने ।</p>	<p>बाक्लो जाउलो वा राम्ररी मिचेका परिवारको खाना</p>	<p>आमाको दूध (बालबालिकाले जति पटक ईच्छा गर्छ त्यतिनै पटक दूध खुवाई रहने) + पशुपन्छीबाट प्राप्त हुने खानाहरू (स्थानीय स्तरमा प्राप्त हुने उदाहरणहरू भन्ने) + स्थानीय मुख्य उत्पादित अन्न (जाउलो वा अन्य पाइने स्थानीय उदाहरणहरू भन्ने) + गेडागुडी (स्थानीय स्तरमा पाइने उदाहरणहरू भन्ने) + फलफुल/तरकारीहरू स्थानीय उत्पादन हुने (उदाहरण सहित)</p>
<p>९ देखी १२ महिना</p> 	<p>३ पटक खाना साथै आमाको दूध खुवाइराख्ने १ पटक खाना थप गर्ने</p>	<p>१ कप वा कचौरा (१२५ मिलि लिटर)</p>	<p>मसिनोसंग काटेको खानेकुरा वा मिचेको खाना</p>	<p>आमाको दूध (बालबालिकाले जति पटक ईच्छा गर्छ त्यतिनै पटक दूध खुवाई रहने) + पशुपन्छीबाट प्राप्त हुने खानाहरू (स्थानीय स्तरमा प्राप्त हुने उदाहरणहरू भन्ने) + स्थानीय मुख्य उत्पादित अन्न (जाउलो वा अन्य पाइने स्थानीय उदाहरणहरू भन्ने) + गेडागुडी (स्थानीय स्तरमा पाइने उदाहरणहरू भन्ने) + फलफुल/तरकारीहरू स्थानीय उत्पादन हुने (उदाहरण सहित)</p>

<p>१२ महिना देखी २४ महिनासम्म</p> 	<p>३ पटक खाना साथै आमाको दूध खुवाइराखे</p>	<p>एक पटकमा २ कप वा कचौरा (२५० मिली लिटर)</p>	<p>टुक्रा मिचेको कुराहरू, परिवारको खाना</p>	<p>माथि उल्लेख गरिएका जस्तैमा १-२ कप दूध थप गर्ने + विशेष गरी गर्मी मौसममा २ देखी ३ कप थप झोलिलो खानेकुराहरू दिनुपर्दछ</p>
<p>नोट: यदि २४ महिना भन्दा कम उमेरको बालबालिकालाई दूध चुसाएको छैन भने</p>	<p>साविक खाने खानामा थप १ देखि २ पटक खाना खुवाउने वा १ देखी २ पटक नास्ता पनि दिन सकिन्छ</p>	<p>अन्य सबै माथि उल्लेख गरिएका जस्तै उमेर अनुसार दिने</p>	<p>अन्य सबै माथि उल्लेख गरिएका जस्तै उमेर अनुसार दिने</p>	<p>अन्य सबै माथि उल्लेख गरिएका जस्तै उमेर अनुसार दिने</p>

सक्रिय खुवाई



- बालबालिकालाई खुवाउन धैर्यता एवं सक्रियताका साथ सकेसम्म बढि खुवाउन प्रोत्साहित गर्ने ।
- यदि बालबालिकाले खान नमानेमा उसलाई उत्साहित पारिहर्न बालबालिकालाई काखमा राखेर खुवाउने प्रयास गर्ने, आफुतिर फर्काएर अनुहार हेर्दै खुवाउने ।
- नयाँ परिकार खुवाउन प्रयत्न गरिहर्ने, प्रायः जसो बालबालिकाहरूले नयाँ स्वादका खानेकुरा सुरु सुरुमा खान मान्दैनन् त्यसैले पटक पटक प्रयास गर्दै रहने ।
- खुवाउने समय भनेको बाल बालिकाले सिक्ने र माया पाउने समय हो । त्यसैले उसंग कुरा गर्दै, खेल्दै, फकाउँदै खुवाउने । यो समयमा वाधा पर्ने किसिमको अवस्थाहरू जस्तै: बालबालिकालाई ध्यान नदिई अन्य काम गर्ने, बालबालिकालाई करकाप गर्ने, अन्य ब्यक्तिसंग कुरा गर्ने कार्यहरू कम गर्ने ।
- सावधानी एवंम संवेदनशील भएर बालबालिकाले खाना मन पराएको नपराएको, खान खोजेको, नखोजेको संकेत बुझ्ने, कति खायो थाहा पाउने ।
- बालबालिकालाई राम्रोसंग खुवाउन परिवारका सदस्यहरू पनि सक्रिय हुने ।
- यदि बालबालिकाले खान नमानेमा अन्य क्रियाकलापहरू गर्ने जस्तै: गित गाउने ।
- कथा भन्ने, घरमा नै बनाएका खेलौनाहरू प्रयोग गरी उसंग नै खेल्ने ।
- बालबालिकालाई प्रशंसा गर्दै खुसी पारी खुवाउने ।

सरसफाई



- खाना खुवाउँदा सफा कचौरा र चम्चाको प्रयोग गर्ने, बोतलको प्रयोग नगर्ने किनकी यो सफा गर्न गाह्रो हुन्छ जसको कारण बालबालिकालाई झाडापखाला लाग्न सक्छ ।
- खाना बनाउनु अघि, खाना खानु अघि र बालबालिकालाई खुवाउनु अघि, छुनु अघि साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुने ।
- बालबालिकाले खाना खानु अघि उसको हात साबुन पानीले मिचिमिचि घोइदिने ।
- बालबालिकाले हात धुँदा प्रशंसा गर्दै खुसी पार्ने ।
- आफु तथा आफ्नो घरको वरिपरिको वातावरण सफा राख्ने ।
- पानी प्रयोग गर्दा जहिले पनि पानी शुद्धिकरण गरेर मात्र प्रयोग गर्ने । जस्तै: उमाल्ने, फिल्टर गर्ने, क्लोरीन प्रयोग गर्ने ।
- दिसा पिसाब गरिसकेपछि साबुन पानीले हात मिचिमीची धुने ।
- घरका सबै सदस्यहरूले सरसफाईमा ध्यान पुऱ्याउने र यसमा सबै संलग्न हुने ।

३. पूरक वा थप खाना छिटो वा ढिलो सुरु गर्नुको असर

जति जति बालबालिकाको उमेर बढ्दै जान्छ उसको शारीरिक र मानसिक विकासको क्रम पनि बढिरहेको हुन्छ । यस्तो अवस्थामा बालबालिकाको उमेर अनुसारको खाना खुवाउनु पर्छ । उपयुक्त खाना बालबालिकाको उमेरलाई ध्यानमा राखेर खुवाइएन भने बालबालिकाको वृद्धि र विकासमा नकारात्मक असर पर्दछ । बालबालिकालाई पूरक वा थप खाना उपयुक्त सही उमेरमा सुरु गर्नु पर्दछ । ढिलो वा छिटो सुरुवात गर्दा विभिन्न असरहरू देखिन्छन् ।

पूरक खाना छिटो सुरु गर्नुका असरहरू

- पूरक खाना उमेर भन्दा चाँडै सुरु गर्दा रोगहरूको संक्रमण हुन्छ ।
- पूरक खानाले आमाको दूधको ठाउँ लिन्छ जसले गर्दा पूर्ण स्तनपान हुँदैन ।
- बालबालिकाले खाने खानाबाट पर्याप्त मात्रामा पोषक तत्वहरू पुग्दैन ।
- रोगहरूको संक्रमणलाई बढाउँछ जस्तै: निमोनिया ।
- बालबालिकाले पाचन प्रणाली आमाको दुध बाहेक अन्य खाना पचाउनको लागि पूर्ण रुपले विकसित भईसकेको हुँदैन, फलस्वरूप शिशुले पूरक खानालाई सजिलै पचाउन सक्दैन र झाडापखाला हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।
- पूर्ण स्तनपान नहुँदा आमा चाँडै गर्भवती हुने सम्भावना बढ्छ ।

पूरक खाना ढिला सुरु गर्दाका असरहरू

- पूरक खाना उमेर भन्दा ढिला सुरु गर्दा बालबालिकाको शरीरलाई चाहिने जति पोषक तत्वहरू प्राप्त हुँदैन र बालबालिकाको समग्र वृद्धि विकासमा असर पर्दछ ।
- बालबालिकाको समग्र वृद्धि विकास ढिला हुन्छ ।
- सूक्ष्म पोषक तत्वहरूको कमी विभिन्न रोगहरू लाग्ने सम्भावना बढ्छ, जस्तै: रक्तअल्पता, छाला सम्बन्धी रोगहरू ।
- उमेर अनुसार उचाई नबढेर होचो हुने सम्भावना बढ्छ ।
- समग्रमा कुपोषण भई उमेर अनुसार नयाँ कुरा, सीपहरू सिक्ने क्षमतामा कमी हुन्छ ।

पाठ ९.३: वृद्धि अनुगमन प्रबर्द्धन

परिचय

वृद्धि अनुगमनका हरेक बालबालिकाको लागि अत्यन्त महत्वपूर्ण कुरा हो । यसले बालबालिकाको शारीरिक एवं मानसिक वृद्धि विकासको बारेमा जानकारी दिन्छ। यस सत्रमा वृद्धि अनुगमनको महत्व, बाल स्वास्थ्य कार्ड भर्ने तरिका, पोषण अवस्थाको लेखाजोखा तथा वर्गीकरण लगायत वृद्धि अनुगमन सम्बन्धी अन्य महत्वपूर्ण कुराको बारेमा छलफल गरिनेछ ।

उद्देश्यहरू:

यस पाठको अन्त्यमा सहभागीहरूले वृद्धि अनुगमनको महत्व, बाल स्वास्थ्य कार्ड भर्ने तरिका, पोषण अवस्थाको लेखाजोखा तथा वर्गीकरण गर्ने तरिका, परामर्श, सहयोग तथा प्रेषण र अनुगमन भेट गर्नुपर्ने अवस्थाबारे बताउन सक्नेछन् ।

कहिले गर्ने: पोषण पाठशालाको दैनिक पाठयोजनामा सुचिकृत गरिएको दिन

समयावधि : १२० मिनेट

आवश्यक सामग्रीहरू : न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, मेटाकार्ड, बाल स्वास्थ्य कार्ड, पाखुराको मध्य भागको परिधि नाप्ने टेप, उचाई बोर्ड, यूनिसकेल, साल्टर स्केल उचाइ अनुसारको तौल निकाल्ने तालिका, मातृ शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण फ्लिपचार्ट, पुरक तथा थप खाना सम्बन्धित हिल कार्ड, जबएड र तयार पारिएको फ्लेक्स (एल्गोरिडम) ।

कार्यविधि:

१ वृद्धि अनुगमन र यसको महत्व

- सहभागीहरूलाई वृद्धि र विकास बीच के फरक छ ? भनी मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूबाट आएका कुराहरूलाई समेट्दै वृद्धि र विकास बीचको फरक छुट्याउने परिभाषा न्यूजप्रिन्ट मार्फत प्रष्ट्याउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई बालबालिकाको विकास भए वा नभएको थाहा पाउने संकेतहरू के-के हुन् भनी प्रश्न गर्नुहोस्
- सहभागीहरूबाट आएका कुराहरूलाई न्यूजप्रिन्टमा टिप्पै, छुटेका बुँदाहरू थप्नुहोस् ।
- सहभागीहरूमाझ छलफल गर्दै बालबालिकाको वृद्धि अनुगमनको परिचय र महत्वका बारेमा प्रष्ट पार्नुहोस् ।

२. बाल स्वास्थ्य कार्ड भर्ने तरिका र यसको महत्व

- सहभागीहरूलाई बाल स्वास्थ्य कार्ड देखाउँदै यस कार्डमा शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण परामर्शसँग सम्बन्धित विभिन्न विषयवस्तु र सूचकहरू रहेको बताउनुहोस् ।
- कार्ड प्रयोग गरेका मध्ये कुनै एक सहभागीहरूलाई कार्ड कसरी भर्ने तरिका बताउन लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले आवश्यकता अनुसार पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।
- सबै सहभागीहरूलाई पनि एक एक वटा बाल स्वास्थ्य कार्ड दिनुहोर र सबैलाई भर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई भर्ने तरिका प्रष्ट भए नभएको यकिन गरी आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् ।
- बाल स्वास्थ्य कार्डको महत्व, कार्ड सुरक्षित राख्दा हुने फाइदाहरू बारे बताउनुहोस् ।

३. पोषण स्थितिको लेखाजोखा गर्ने तरिका

बिधि: मस्तिष्क मन्थन, छलफल, प्रदर्शन, अभ्यास

- सहभागीहरूलाई पोषण स्थितिको लेखाजोखा भनेको के हो र यसको के महत्व छ भनि सोध्नुहोस् ।
- एन्थ्रोपोमेट्रिक विधिबाट पोषण अवस्थाको लेखाजोखा गर्न सकिने तरिकाहरू ५ वर्ष मुनीका बालबालिका, किशोर किशोरीहरू तथा गर्भवती र सुत्केरी/स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूका लागि फरक फरक हुन्छन् भन्ने बारेमा जानकारी दिनुहोस् ।
- एन्थ्रोपोमेट्रिक मापन भित्र तौल लिने, उचाइ लिने, पाखुराको मध्य भागको परिधिको नाप लिने आदि तरिकाहरू पर्दछन् भन्नेबारे सन्दर्भ सामग्रीका आधारमा प्रष्ट पार्नुहोस् ।

३.१.१ तौल लिने तरिका

- पोषण स्थितिको लेखाजोखा गर्नका लागि तौल लिने विधि एउटा महत्वपूर्ण विधि हो भनी छलफलको विषय प्रवेश गराउनुहोस् ।
- सन्दर्भ सामग्रीका आधारमा तौल लिने विभिन्न सामग्रीहरू (यूनिस्केल, साल्टर स्केल) र प्रयोग गर्ने तरिका बारे जानकारी दिनुहोस् ।
- २ वर्ष मुनीको एक बालक वा बालिकालाई सबैले देखे ठाउमा राखी तौल लिने विभिन्न सामग्रीहरू (यूनिस्केल, साल्टर स्केल) को प्रयोग गरी तौल लिएर देखाउने ।
- सहभागीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गरी तौल लिने अभ्यास गराउनुहोस् । तौल लिने तरिका बारे सहभागीहरूले बुझे नबुझेको एकिन गरी अर्को सत्रमा उचाइ लिने तरिका बारे छलफल गर्न लिएको जानकारी दिदै समापन गर्नुहोस् साथै तौल लिन सके पछि बाल स्वास्थ्य कार्डमा अभिलेख राखे बारे जोड दिनुहोस ।

३.१.२ लम्बाइ/ उचाइ लिने तरिका

- सहभागीहरूलाई पोषण अवस्था पत्ता लगाउनका लागि लम्बाइ र उचाइ किन लिइन्छ होला भनि सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूबाट आएका बुदाहरूलाई समेट्दै उमेर अनुसार उचाइ बढ्ने नबढ्ने कुरा पोषणसँग सम्बन्धित भएको जानकारी दिनुहोस् ।
- २ वर्षभन्दा मुनीका बालबालिकाहरूको लम्बाइ र त्यसभन्दा माथिका बालबालिकाहरूको उचाइ लिइने तरिका बारे सन्दर्भ सामग्रीका आधारमा जानकारी दिनुहोस् ।
- लम्बाइ/ उचाइ लिने तरिका बारे जानकारी गराउनका लागि २ वर्ष मुनीको एक बालक वा बालिका र २ देखि ५ वर्ष मुनीको एक बालक वा बालिकालाई सबैले देखे ठाउमा राखि लम्बाइ/ उचाइ लिने । यसरी उचाइ लिने क्रममा विचार पुऱ्याउनु पर्ने कुराहरू बारे जानकारी गराउदै जानुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गरी लम्बाइ र उचाइ लिने अभ्यास गराउनुहोस । साथै उचाइ लिन सके पछि बाल स्वास्थ्य कार्डमा अभिलेख राखे बारे जोड दिनुहोस । लम्बाइ र उचाइ लिने तरिका बारे सहभागीहरूले बुझे नबुझेको एकिन गरी अर्को सत्रमा लम्बाइ/ उचाइ अनुसारको तौल निकाल्ने तरिका बारे छलफल गर्न लिएको जानकारी दिनुहोस् ।

३.१.३ पाखुराको मध्य भागको परिधिको नाप लिने तरिका

- पोषण अवस्था पत्ता लगाउनका लागि पाखुराको मध्य भागको परिधिको नाप लिने तरिका पनि एक हो भन्ने बारे जानकारी दिदै विषय प्रवेश गराउनुहोस् ।
- ६ महिना देखि ५ वर्ष मुनीका बालबालिकाहरूको लागि रंगिन मुआक टेप र किशोरी, गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरूको लागि सेतो रंगको पाखुराको मध्य भागको परिधि नाप्ने टेपहरू हुन्छन् भन्ने बारे जानकारी गराउनुहोस् । पाखुराको मध्य भागको परिधि नाप्ने तरिका प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई प्रत्येक २ जनाको एक समुह हुने गरी विभाजन गर्ने र प्रत्येक समूहमा भएका सहभागीहरूलाई एक अर्को सहभागीहरूको पाखुराको मध्य भागको परिधिको मापन गर्न लगाउने । यसका लागि वयस्क मुआक टेप प्रयोग गर्ने । सहजकर्ताले सहभागीहरूले गरेको मापन प्रक्रियालाई अवलोकन गर्दै आवश्यक सुझाव दिनुहोस् ।
- कम्तीमा दुई जना ६ देखि ५९ महिना भित्रको बालबालिकाको व्यवस्था गर्ने र सहभागीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गर्ने र प्रत्येक समूहलाई मुआक टेपको प्रयोग गरि पाखुराको मध्य भागको परिधिको नाप लिने अभ्यास गराउनुहोस् । हजकर्ताले सहभागीहरूले गरेको मापन प्रक्रियालाई अवलोकन गर्दै आवश्यक सुझाव दिनुहोस् ।
- हरेक सहभागीहरूले विषय वस्तु बुझे नबुझेको एकिन गरी छलफल टुंग्याउनुहोस् ।

छलफका लागि प्रश्नावलीहरू

- बृद्धि अनुगमन भनेको के हो र यसको महत्व के छ ?
- पोषण स्थितिको लेखाजोखा गर्ने तरिकाहरू के के छन् ?

वृद्धि अनुगमन र यसको महत्व

वृद्धि:

वृद्धि भन्नाले शारीरिक परिपक्वता हो जसले शरीरको वृद्धि (जस्तै: तौल, उचाई, टाउको, छाती र पाखुरा एवं दाँत बढ्नु) लाई जनाउँछ । जब बालबालिका अग्लो, मोटो, उचाल्दा वा बोक्दा गह्रौं हुन्छ र लुगा छोटो हुन्छन् तब आमा बुवाले आफ्ना केटाकेटी बढेको रहेछन् भन्ने थाहा पाउँछन् ।

विकास:

शरीरका अंगहरूले गर्नुपर्ने कार्यहरू परिपक्वताका साथ गर्न सक्ने क्षमता, दक्षता एवं बालबालिकाको उत्तरदायित्व बहन गर्न सक्ने कार्यलाई विकास भएको मानिन्छ ।

बालबालिकाहरूको वृद्धि तथा विकासलाई खाना, स्वास्थ्य स्थिति, स्वास्थ्य सेवाको उपभोग, वातावरण र घरको स्वास्थ्य स्थिति लगायतका कारणले प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । वृद्धि अनुगमनबाट कुपोषणको समस्याहरू समाधान गर्ने होइन तर यसले बालबालिकाको उमेर अनुसारको तौल बढिरहेको छ वा छैन भन्ने निधो गर्छ र परामर्श गर्न सहयोग गर्छ ।

बालबालिकाको विकास भए नभएको निम्न कुराहरू हेरेर थाहा पाउन सकिन्छ :

- ✓ ६—८ हप्तामा बालबालिका मुस्कुराउँछ ।
- ✓ ३ महिनामा बालबालिकाले आफ्नो टाउको अड्याउन सक्छ ।
- ✓ ६ महिनामा बालबालिका कसैको सहायताले बस्न सक्छ ।
- ✓ ९ महिनामा बालबालिका कसैको सहायता बिना बस्न सक्छ ।
- ✓ १२ महिनामा बालबालिका आफै उभिन सक्छ ।
- ✓ १५ महिनामा बालबालिका हिँड्न सक्छ ।

नोट: वृद्धि र विकासका लागि गर्भावस्थादेखि नै पोषणको आवश्यकता पर्छ । खासगरी गर्भावस्थाको चौथो महिना देखि गर्भको वृद्धि आमाको खानामा निर्भर रहन थाल्छ । यदि बालबालिकाले माथि उल्लेख गरिएका कुराहरू उसको उमेर अनुसार गर्न सकेन भने बालबालिकाको वृद्धि विकास रोकिएको मानिन्छ । तसर्थ, बालबालिकालाई तत्काल स्वास्थ्य संस्थामा जँचाउन लैजानु पर्दछ ।

बालबालिकाहरूको शारीरिक तथा मानसिक विकासमा पोषणको प्रत्यक्ष सम्बन्ध रहेको हुन्छ । खास गरि बाल्यकालीन अवस्थामा उचित पोषणको अभावले विभिन्न रोगको संक्रमणको साथै कम तौल हुने ख्याउटेपन, पुड्कोपन र कडा शीघ्र कुपोषण भएका बालबालिकाहरूको मृत्यु हुने अवस्था पनि आउन सक्छ । तसर्थ बालबालिकाको पोषण स्थिति थाहा हुनु अत्यन्त आवश्यक हुन्छ । उमेर अनुसार तौलको वृद्धि र सोहि अनुसार मानसिक विकासका संकेतहरू हुनुले पोषणको प्रयासता बुझाउँछ ।

वृद्धि अनुगमन

पटक पटक दोहोयाएर बालबालिकाको वृद्धि नापेर वृद्धिको मूल्याङ्कन गर्ने कार्यलाई वृद्धि अनुगमन भनिन्छ, जस्तै : बालबालिकाहरूको उमेर अनुसारको तौल र उचाई बढेको छ वा छैन भनेर थाहा पाउन तौलेर हेर्ने वा जानकारी लिने कुरा पनि वृद्धि अनुगमन हो । अर्को अर्थमा, हरेक आमा—बुवाले आफ्ना सन्तानको हुनुपर्ने किसिमले शारीरिक वृद्धि विकास भएको छ, छैन भनेर जानकारी लिने उपाय पनि वृद्धि अनुगमन नै हो ।

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

उमेर अनुसारको तौल तालिका		उमेर अनुसारको उचाई तालिका	
उमेर	तौल वृद्धि	उमेर	उचाई
० — ६ महिना	२० ग्राम प्रति दिन	जन्मँदा	४५ - ५० से.मी.
७ — १२ महिना	१५ ग्राम प्रति दिन	१ वर्षसम्म	थप २५ से.मी.
२ वर्ष सम्म	२.५ के.जी. प्रति वर्ष	२ वर्षसम्म	थप १२.५ से.मी.
२ देखि ५ वर्ष सम्म	२ के.जी. प्रति वर्ष	२ देखि ५ वर्ष सम्म	थप ६ — ८ से.मी. प्रति वर्ष

नोट: साधारणतया ६ महिनामा जन्मेको २ गुणा, १ वर्षमा ३ गुणा, २ वर्षमा ४ गुणा तौल वृद्धि हुने गर्छ।

उमेर पत्ता लगाउने तरिका

- आमा वा हेरालुलाई सोध्ने ।

उमेर अनुसार तौल निकाल्नको लागि सक्दो वास्तविक वा नजिकको उमेर पत्ता लगाउनु पर्छ ।

- स्थानीय घटनासम्बन्धी क्यालेण्डर प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- उचाईको आधारमा (६ देखि ५९ महिनाका बच्चाहरू: ६५ देखि ११० से.मी.) ।
- १ वर्षभन्दा कम उमेरको बच्चाको लागि शारीरिक विकासको चार्ट प्रयोग गर्ने ।

स्थानीय घटनासँग सम्बन्धित क्यालेण्डर

मौसम	धार्मिक पर्वहरू	अन्य घटना	स्थानीय घटना	महिना/वर्ष	उमेर (महिना)
	होली/फागु पूर्णिमा			फागुन	
	महा शिवरात्री			माघ	
	तमु ल्होछार			पौष	
	क्रिसमस			पौष	
	उधौली पर्व			मंसिर	
	तिहार			कार्तिक	
	दर्शै			असोज	
	तीज			भदौ	
	गाइजात्रा/कृष्णअष्टमी			साउन	
	ईद			असार	
	बुद्ध जयन्ती			वैशाख	
वर्षा/रोपाइ शुरु				असार	
	गणतन्त्र दिवस			जेष्ठ	
	मजदूर दिवस			वैशाख	
	रामनमवी			चैत्र	
	होली/फागु पूर्णिमा			फागुन	
	महा शिवरात्री			माघ	
	तमु ल्होछार			पुष	
	उधौली पर्व			मंसिर	
	तिहार			कार्तिक	
	दर्शै			असोज	

वृद्धि अनुगमन गर्नुको आवश्यकताहरू

- बालबालिकाको उमेर अनुसार तौल बढेको छु छैन भनेर थाहा पाउन ।
- बालबालिकाको पोषण स्थिति समयमै थाहा पाउन ।
- आमाको दूध पर्याप्त पुगेको छु की छैन थाहा पाउन ।
- कुनै रोग लागेको छु कि भनेर समयमै थाहा पाउन र रोग लागेको भए उपचार गर्न ।
- स्तनपान कुन बेला कसरी गराउने भन्नेबारे आमालाई ज्ञान दिन ।
- स्थानीय स्रोतबाट उपलब्ध कुन—कुन खाद्यबस्तु खाने, कुन बेला खाने, कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने बारेमा आमामा बुवा तथा स्याहारकर्तालाई स्वास्थ्य कार्यकर्ता मार्फत जानकारी गराउने ।

वृद्धि अनुगमन प्रबर्द्धन कार्यक्रम अन्तर्गत शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणको परामर्श


वृद्धि अनुगमन गर्न आउँदा मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणसँग सम्बन्धित निम्न विषय वस्तुमा परामर्श गर्न सकिन्छ:

- मातृ पोषणमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू
- विगोति दूधको महत्व
- पूर्ण स्तनपान र यसको महत्व
- स्तनपानको उपयुक्त आसन र सम्पर्क
- स्तनपानको पटक
- स्तनपानको निरन्तरता (२ वर्ष वा सो भन्दा बढी उमेरसम्म)
- स्तनसँग सम्बन्धी समस्याहरू
- पूरक खाना (उ.प.मा.बा.प्र.स.स.)
- बिरामी बालबालिकाको स्याहार र हेरचाह

नोट: वृद्धि अनुगमन बच्चाको तौल लिइ बाल स्वास्थ्य कार्डमा रहेको सम्बन्धित ग्राफमा भरेर गरिन्छ । यसबाट बच्चाको उमेर अनुसार तौल बढेको छु वा छैन भन्ने थाहा पाउन सकिन्छ । वृद्धि अनुगमन स्वास्थ्य संस्था वा गाउँघर क्लिनिकमा गरिन्छ ।

२. बाल स्वास्थ्य कार्ड भनें तरिका र यसको महत्व

शोप पछाड भट्का अबाञ्जित घटना (टुई, एफ, आई) को विवरण			
शोपको नाम	सिक्ने मिति	मुकन स्थान	केरिफटा
अभियानमा समाएको शोपको विवरण			
शोपको नाम	सिक्ने मिति (ग/म/बा)		
अभियानमा वर्षको २ पटक भिटापिन ए क्यापसुल र जुकाको ओषधी खुवाएको विवरण			
पटक	खुवाएको मिति	पटक	खुवाएको मिति
पछिल्लो	दोस्रो	तेस्रो	चौथो
साडी	आटी	नार्छे	
ज्यो	नोट: बन्धु ६ महिना पुगे बिरुवा भिटापिन ए खुवाउने		
बच्चाको स्तनपान बारे जानकारी			
सिक्नु/अपेकी/उठ्न सिके/सुत्न सकेको			
बच्चाको अन्तको दुधको खुवाएको	१ महिना	२ महिना	३ महिना
बच्चाको अन्तको दुधको खाने पोषणको कान खुवाउनु सुरु गरेको	६ महिना भन्दा अघि	६ महिनासम्म	६ महिना भन्दा पछि
बालभिरा खुवाएको मिति (ग/म/बा)			
पछिल्लो		दोस्रो	तेस्रो
शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण सम्बन्धी विवरण			
बच्चाको उमेर/महिना			



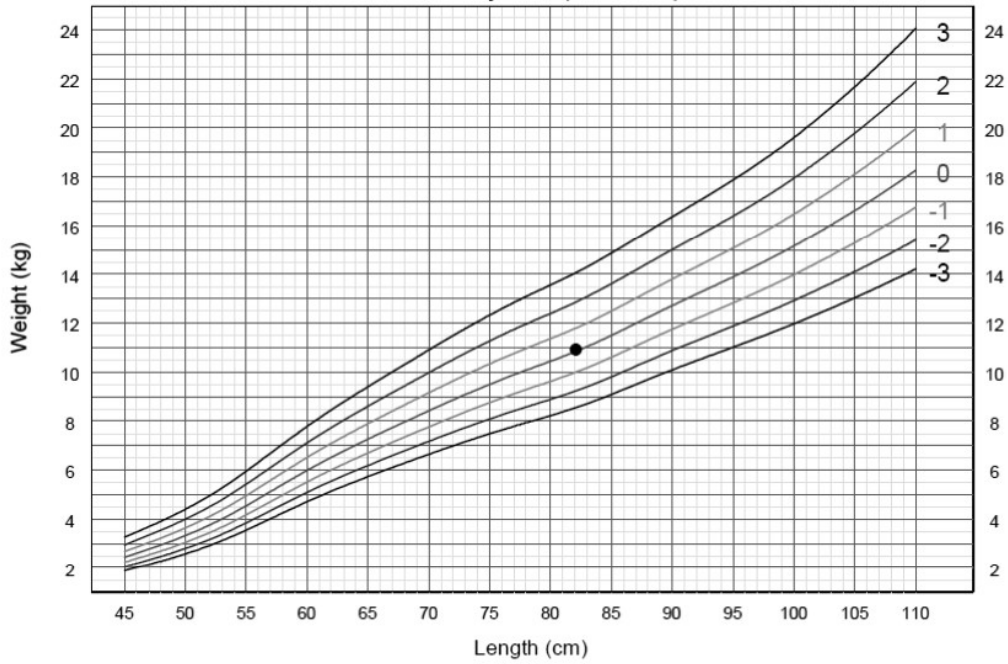
नेपाल सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणाली
बाल स्वास्थ्य कार्ड

HMHS-2.1

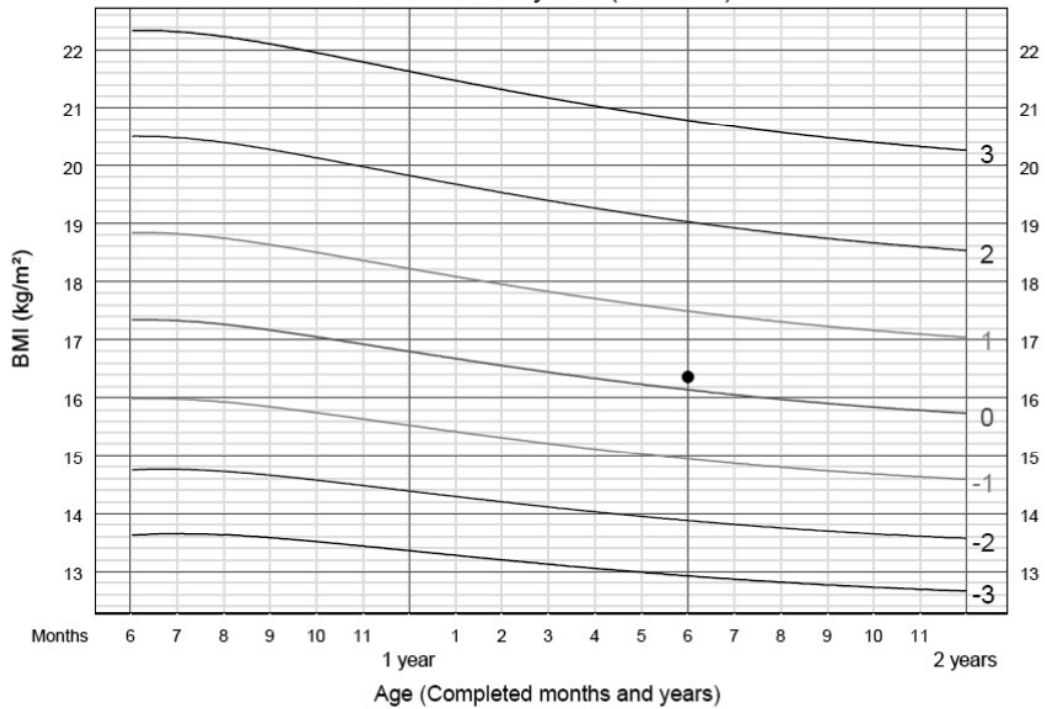
मूल दर्ता नं.	गाउँघर स्थितिक दर्ता नं.		
शोप सेवा दर्ता नं.	पोषण सेवा दर्ता नं.		
नक्कलत शिशु तथा बाल रोगको एकीकृत व्यवस्थापन सेवा दर्ता नं.			
बच्चाको नाम धर:	सिङ्ग <input type="checkbox"/> महिला / <input type="checkbox"/> पुरुष		
जन्म मिति: / /	(ग/म/बा) जन्मदाको तौल: ग्राम		
आमाको नाम:	बुवाको नाम:		
ठेगाना: जिल्ला न.पा. / गा.वि.स.	वार्ड नं.		
गाउँ/टोल:	स्वास्थ्य संस्थाको नाम:		
स्वास्थ्यकर्मीको नाम:	सम्पर्क नं.		
कार्ड जारी गरेको मिति: / /	(ग/म/बा)		
नक्कलत शिशु तथा बाल रोगको एकीकृत व्यवस्थापन			
स्वास्थ्य समस्या	मिति	व्यवस्थापन	केरिफटा

- यो कार्ड सुदक्षित राख्नु हुनेछ र अर्को पटक स्वास्थ्य तालिममा आउँदा साथमा लिएर आउनु हुनेछ ।

Weight-for-length BOYS
Birth to 2 years (z-scores)



BMI-for-age BOYS
6 months to 2 years (z-scores)



खोप लगाएको विवरण

९९ महिना											
९८ महिना											
९ महिना											
९४ हप्ता											
९० हप्ता											
८६ हप्ता											
उपरो तिथि											
खोपको नाम	वि. सि. चो.	वि. सि. टि- एन. सि. डि.	जे. सि. भी.	सि. सि. भी.	आई. सि. भी.	राष्ट्र- स्वीडिया	ले. ई.	अन्य खोप			

अर्को फटक खोप लगाउन आउने मिति (गते/महिना/साल)

१

२

३

४

५

६

खोपको पूरा मात्रा लगाएको इमापित गर्ने
स्वस्थकर्मीको नाम: _____

उमेर अनुसार वृद्धि अनुगमन चार्ट

उमेर (महिना)

तुई वर्ष मुनिका बच्चाको हरेक महिना वृद्धि अनुगमन गराउनुहोस् । बच्चा बिरामी भएमा स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

बच्चाको वृद्धि अनुगमन रेखा

राम्रो जोखिम अतिजोखिम

बाल स्वास्थ्य कार्ड भर्ने तरिका :

पहिलो पाना (बालबालिकाको व्यक्तिगत विवरण)

महल शिर्षक	भर्ने तरिका
मूल दर्ता नं	मूल दर्ता रजिष्टरमा दर्ता गर्दाको दर्ता नं. लेख्नु पर्दछ ।
गाउँघर क्लिनिक सेवा दर्ता नं.	गाउँ—घर क्लिनिकमा सेवा प्रदान गर्दा दर्ता गरेको गाउँ—घर क्लिनिक दर्ता नं. लेख्नु पर्दछ ।
पोषण सेवा दर्ता नं.	पोषण सेवा रजिष्टरको दर्ता नं. उल्लेख गर्नुपर्दछ । यदि गाउँघर क्लिनिकमा पोषण सेवाका लागि दर्ता गरेको भए ORC लेखी गाउँघर क्लिनिकको पोषण सेवाको दर्ता नं. लेख्नु पर्दछ । खोप सेवा दर्ता नं. खोप सेवा रजिष्टरमा दर्ता गर्दाको सम्बन्धित वडाको दर्ता नं. उल्लेख गर्नुपर्दछ ।
अन्य सेवा दर्ता नं:	जुन सेवा लिन आएको हो त्यही सेवा लेखी सेवा दर्ता नं. लेख्नु पर्दछ ।
बालबालिकाको नाम, थर:	सेवा लिन आएको बालबालिकाको नाम र थर उल्लेख गर्नु पर्दछ ।
लिंग:	बालबालिका महिला भए महिलामा र पुरुष भए पुरुषमा चिन्ह लगाउनु पर्दछ ।
जन्म मिति:	बालबालिका जन्मेको मिति (गते, महिना र साल) लेख्नु पर्दछ । बालबालिका जन्मेको मिति भन्न नसके महत्वपूर्ण घटनासँग जोडी जन्म मिति पत्ता लगाई उल्लेख गर्नु पर्दछ ।
जन्म तौल (ग्राममा):	बालबालिका जन्मदाको तौल ग्राममा लेख्नु पर्दछ ।
बाबुको नाम:	बालबालिकाको बाबुको पुरा नाम लेख्नु पर्दछ ।
आमाको नाम:	बालबालिकाको आमाको पुरा नाम लेख्नु पर्दछ ।

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

ठेगाना:	हाल धेरै जसो बसोबास गरिरहेको जिल्ला, गाउँपालिका, नगरपालिका, वडा नम्बर र गाउँ टोल (घर नं. समेत खुल्ने गरी) समेत लेख्नु पर्दछ । हाल धेरैजसो बसोबास गरिरहेको भन्नाले कम्तीमा ६ महिनादेखि बसिरहेको वा त्यहाँ बसोबास गर्ने मनसायले बसिरहेको भन्ने बुझ्नु पर्दछ ।
कार्ड जारी मिति:	कार्ड वितरण गरेको मिति (गते, महिना, सालमा) लेख्नु पर्दछ ।
जारी गर्ने संस्थाको नाम:	कार्ड जारी गर्ने स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने स्वास्थ्य संस्थाको नाम लेख्नु पर्दछ ।
भिटामिन ए बाँडेको मिति:	बालबालिका ६ महिना पुगेदेखि ५ वर्ष नपुगुन्जेल हरेक ६/६ महिनाको फरकमा सञ्चालन हुने अभियानमा बालबालिकालाई भिटामिन ए क्याप्सुल दिई सो दिएको प्रत्येक पटकको मिति (गते, महिना, साल) चढाउनु पर्दछ ।
जुकाको औषधि दिएको मिति:	बालबालिका १ वर्ष देखि ५ वर्ष नपुगुन्जेल हरेक ६/६ महिनामा बालबालिकालाई जुकाको औषधि दिएको प्रत्येक पटकको मिति (गते, महिना, साल) चढाउनु पर्दछ । (अभियान सञ्चालन भएकै समयमा भिटामिन ए र जुकाको औषधि वितरण गरेको मिति म.स्वा.स्व.से.बाट यस कार्डमा अद्यावधिक गराउनु पर्दछ । स्वास्थ्यकर्मीले सेवा प्रदान गर्ने क्रममा समेत अभिभावकलाई सोधी यो विवरण अद्यावधिक गर्नुपर्दछ ।)
बाल भिटा बाँडेको मिति:	६ महिनादेखि २ वर्षसम्मको बालबालिकालाई हरेक ६/६ महिनामा बाल भिटा दिएको प्रत्येक पटकको मिति (गते, महिना, साल) पहिलो भए पहिलो कोठामा, दोस्रो भए दोस्रो कोठामा र तेस्रो भए तेस्रो कोठामा चढाउनु पर्दछ ।

दोश्रो पाना

पोषण स्थिति वृद्धि अनुगमन कार्ड :

यस पानामा जन्मे देखि ५ वर्ष सम्म बालबालिकाको उमेर अनुसार तौल हेर्नको लागि बालक र बालिकाको अलग अलग वृद्धि अनुगमन चार्ट राखिएको छ । सोही अनुरूप बालक भए बालक चार्टमा र बालिका भए बालिका चार्टमा तौल लिएपछि रेकर्ड राख्नुपर्दछ । यस कार्डमा समावेश गरिएको रेखाचित्रमा बालबालिकाको उमेर अनुसारको तौल वृद्धिको अभिलेख राखिन्छ । जन्मेको पहिलो महिनादेखि २ वर्षसम्म हरेक महिनामा बालबालिकाको तौल लिई उमेर अनुसारको तौलको सम्बन्धित कोठामा जनाउनु पर्दछ । बालबालिका दोहोरिएर सेवा लिन आउँदा प्रत्येक पटकको उमेर अनुसारको तौल रेखाचित्रमा जनाई अघिल्लो पटकको तौलको बिन्दुसँग जोड्नु पर्दछ । बालबालिकाको पोषण स्थिति कार्डमा देखाए अनुसार सामान्य, जोखिम वा अति जोखिम 'कुन अवस्थामा छ, तदनुसार आमालाई सल्लाह दिनु पर्दछ । पोषण रजिष्टरमा यस व्यहोराको निम्नानुसार अभिलेख गर्नु पर्दछ : १ (हरियो-सामान्य) २ (पहेलो-जोखिम) ३ (रातो-अति जोखिम)

कुन लाइन वा नम्बरले के के संकेत गर्दछ

- यो चार्टमा तल्लो तेर्सो भाग तिर पुरा गरेको महिना र ठाडो माथिल्लो भागतिर तौल (के.जी. मा) उल्लेख गरिएको छ ।
- पहिलो वर्ष खण्डको तेर्सो लाइनमा लेखिएको १, २, ३ १२ ले बालबालिकाले पूरा गरेको महिना जनाउँदछ
- यस कार्डमा पहिलो वर्षका लागि १ देखि १२ सम्मका ठाडो रेखाहरूले बालबालिकाले पुरा गरेका १२ महिना जनाउँदछ । त्यसै गरी दोश्रो, तेश्रो, चौथो र पाँचौ वर्षमा पनि १२ वटा ठाडो रेखाहरूले प्रत्येक वर्षको १२ महिना जनाउँदछ ।

बालबालिकाको तौल ग्राफमा भर्ने तरिका :

- सर्वप्रथम आमा अविभावकलाई सोधेर वा रेकर्ड हेरेर बालबालिकाले पुरा गरेको महिना एकिन गर्नुहोस् ।
- बालबालिकाको तौल लिएर उक्त तौल बालबालिकाले पूरा गरेको महिना अनुसार ठाडो लाइनको कहाँ पर्दछ हेरी विन्दु (थोप्ला) लगाउनुहोस् ।
- यसै गरी क्रमशः प्रत्येक महिना बालबालिकाको तौल लिएपछि उक्त तौल अनुसार तौल चार्टमा जहाँ तौल र उमेर भेट हुन्छ त्यहाँ विन्दु (थोप्ला) लगाउँदै जानुहोस् ।
- त्यसपछि क्रमशः ती दुवै विन्दुलाई सिधा लाइनले जोड्नुहोस् ।

- बालबालिका तौलन नआएका महिनाहरू खाली छाड्नुहोस् र बालबालिका अर्को पटक जुन महिना तौलनको लागि आँउछ सोही महिनाको ठाडो रेखामा बालबालिकाको तौल अनुसार जहाँ तौल र उमेर भेट हुन्छ त्यहाँ विन्दु (थोप्ला) लगाउनुहोस् ।
- यदि बालबालिका महिनामा एक पटक भन्दा बढी जोखको लागि आउँछ भने पहिलो पटकको तौल मात्र ग्राफमा भर्नुहोस् ।
- यदि बालबालिकाको तौल लिंदा ७.५ के.जि. भएमा ग्राफमा भएको ७ र ८ के.जि.को लाइनको विचमा रहेको पातलो लाइन (.....) मा विन्दु (थोप्ला) लगाउनुहोस् ।
- यदि बालबालिकाको तौल लिंदा ७.८ के.जी. भएमा ग्राफमा भएको पातलो लाइन (.....) को माथिल्लो भागको बीचमा (७.५ र ८ के.जी.को विचमा) विन्दु (थोप्ला) लगाउनुहोस् ।
- यदि बालबालिकाको तौल लिंदा ७.३ के.जी. भएमा ग्राफमा भएको पातलो लाइन (.....) को तल्लो भागको बीचमा (७ र ७.५ के.जी.को बीचमा) विन्दु (थोप्ला) लगाउनुहोस् ।
- वृद्धि चार्टमा देखाइएका रंग (हरियो, पहेलो र रातो) हेरी बालबालिकाको तौल कुन रंगमा पर्दछ सोही अनुसार बालबालिकाको पोषण स्थिति पत्ता लगाउन सकिन्छ । बालबालिकाको तौल हरियो रङमा परेमा बालबालिकाको तौललाई सामान्य भएको मानिन्छ । यदि बालबालिकाको तौल पहेलो भागमा परेमा बालबालिका उमेर अनुसारको तौल नपुगेको मानिन्छ अर्थात् बालबालिका जोखिममा पुगेको बुझिन्छ । यदि बालबालिकाको तौल रातो भागमा परेमा बालबालिका अति जोखिममा पुगेको बुझिन्छ ।
- बालबालिकाको पोषण स्थिति पत्ता लागेपछि अभिभावकलाई सोको जानकारी दिने र परामर्श कार्ड अनुसार आवश्यक सल्लाह दिनुहोस् ।

बालबालिकाको तौल लिईसकेपछि स्वास्थ्य कार्यकर्ताले परामर्श दिँदा अभिभावक आमालाई लाई भन्ने पने कुराहरू:

बालबालिका वृद्धिको अवस्थाहरू र आवश्यक सर—सल्लाह

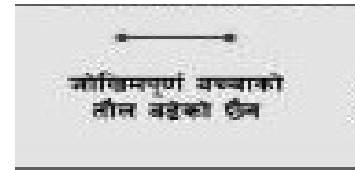
१. बालबालिकाको वृद्धि रेखा हरियो भाग भित्र परेमा सामान्य अवस्था

- बालबालिकाको विकास राम्रोसँग भइरहेको छ ।
- बालबालिकाका अभिभावकलाई बालबालिकाको स्वास्थ्यको राम्रो हेरचाह एवं उचित खाना खुवाएकोमा प्रोत्साहित गर्ने
- अभिभावकलाई/आमालाई बालबालिकालाई नियमित रूपमा प्रत्येक महिना गाँउघर क्लिनिक वा स्वास्थ्य संस्थामा ल्याई तौल लिईरहन सल्लाह दिने ।



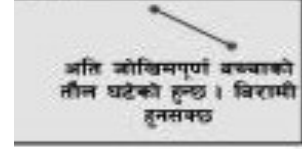
२. बालबालिकाको वृद्धि रेखा पहेलो भाग भित्र परेमा जोखिमको अवस्था

- बालबालिकाको तौल बढ्न छाडेको छ र वृद्धि रोकिएको छ ।
- बालबालिकाको तौल नबढ्नु, घट्नुको कारणहरू सोध्ने । जस्तै,
 - बालबालिकालाई कुनै रोग लागेको छ कि?
 - के—के खाना खुवाइ राखिएको छ ?
 - बालबालिकालाई दिनमा कति पटक खाना खुवाई राखिएको छ ?
 - बालबालिकालाई कस्तो प्रकारको खाना खुवाई राखिएको छ ?
- आमालाई बालबालिकाको विशेष स्याहार सुसार गर्न, बढी शक्तिबद्धक एवं विविध प्रकारका खानेकुरा खुवाउन, खानाको पटक र मात्रा बढाउन र आवश्यकता अनुसार खाना खुवाउन सल्लाह दिने, खानेपानी तथा सरसफाइमा ध्यान दिने, जुकाको औषधि खुवाउने, बालबालिकाको रोग पत्ता लगाई उपचार समेत गर्ने, गर्न नसके उपचारका लागि तुरुन्तै अस्पताल लान सल्लाह दिने ।
- आमालाई बालबालिकाको थप हेरचाह गर्न र उचित खाना खुवाउन सल्लाह दिने, आमालाई बालबालिका नियमित रूपमा तौलनका लागि स्वास्थ्य संस्थामा ल्याउन सल्लाह दिने ।



३. बालबालिकाको वृद्धि रेखा रातो भागमा परेमा-अति जोखिमको अवस्था

- यो अत्यन्तै जोखिमपूर्ण चिन्ह हो ।
- बालबालिकाको तौल घट्दै गएको छ ।
- वृद्धि रेखा रातो रडमा परि तल झरेको छ भने अत्यन्तै जोखिमपूर्ण खतराजनक अवस्था हो ।
- यसमा बालबालिका ज्यादै दुब्लो पातलो हुने र कुपोषित हुने सम्भावना बढेर जान्छ । बालबालिकाको तौल घट्नुका कारण सोध्ने । जस्तै,
 - बालबालिकालाई कुनै रोग लागेको छ कि ?
 - के-के खाना खुवाइ राखिएको छ ?
 - बालबालिकालाई दिनमा कति पटक खाना खुवाई राखिएको छ ?
 - बालबालिकालाई कस्तो प्रकारको खाना खुवाई राखिएको छ ?
- आमालाई बालबालिकाको विशेष स्याहार सुसार गर्न र बढी शक्तिबद्धक एवं विविध प्रकारका खानेकुरा खुवाउन, खानाको पटक र मात्रा बढाउन र आवश्यकता अनुसार खाना खुवाउन सल्लाह दिने, खानेपानी तथा सरसफाइमा ध्यान दिने, जुकाको औषधि खुवाउने, बालबालिकाको रोग पत्ता लगाई उपचार समेत गर्ने, गर्न नसके उपचारका लागि तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्था लान सल्लाह दिने। स्वास्थ्य संस्थामा बच्चाको एन्थ्रोपोमेट्रिक जाँच गर्ने। एन्थ्रोपोमेट्रिक जाँचमा कडा शीघ्र कुपोषण भएको पाइएमा, बहिरः उपचार कक्षमा (मेडिकल जटिलता नभएको हकमा) वा विशेष उपचार कक्षमा (मेडिकल जटिलता भएको हकमा) प्रेषण गर्ने । साथै बच्चालाई अनुगमन भेटको लागि नियमित रूपमा नजिकको स्वास्थ्य संस्था लगेरहने ।



३.तेस्रो पाना

शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण सम्बन्धी जानकारी :

१. पहिलो चित्र : पहिलो पटक बालबालिकाको तौल लिन आउँदा

शिशुलाई जन्मेको १ घण्टा भित्रमा स्तनपान शुरू गरेको		जन्मेको १ घण्टा भित्र

बालबालिकालाई जन्मेको १ घण्टा भित्रमा स्तनपान गराए नगराएको सोध्नुहोस् । यदि गराएको भए (√) चिन्ह लगाउने र नगराएको भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

२. दोस्रो चित्र: ६ महिनासम्म बालबालिकाको तौल लिन आउँदा

बच्चालाई आमाको दूध मात्र खुवाएको	१ महिना	२ महिना	३ महिना	४ महिना	५ महिना	६ महिना

- यदि गराएको भए जुन महिनासम्म आमाकोदूध मात्र खुवाएको हो त्यस महलहरूमा(√) चिन्ह लगाउने र नगराएको भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् ।
- बालबालिकालाई आमाको दूधका साथै अन्य खानेकुरा पनि खुवाएको भए जुन महिनादेखि अन्य खानेकुरा खुवाउन सुरु गरेको हो, सोधे पछिका महिनामा (×) चिन्ह लगाउनुपर्दछ ।

३. तेस्रो चित्र: ६ महिना पूरा भएपछि बालबालिकाको तौल लिन आउँदा

<p>६ महिना पूरा भए पछि बच्चालाई आमाको दुधको साथै पोषिलो खाना खुवाउन सुरु गरेको</p> 	६ महिना भन्दा अघि	६ महिनामा	६ महिना भन्दा पछि

- बालबालिका ६ महिना पूरा भएपछि आमाको दूधको साथै थप पोषिलो खाना खुवाउन सुरु गरेको छ छैन सोधनुहोस्।
- ६ महिना भन्दा अगाडिनै खुवाउन सुरु गरेको वा ६ महिना पूरा भए पछि मात्र खुवाउन सुरु गरेको वा ७ महिना पछि मात्र खुवाउन सुरु गरेको मध्ये के हो एकिकन गरी एउटामा (√) चिन्ह लगाउने।

४. चौथो चित्र : ६ महिना पूरा भए देखि २ वर्षसम्म बालबालिकाको तौल लिन आउँदा (National Immunization Schedule) अनुसूचि २ मा उल्लेख गरिएको छ।

२. बालबालिकालाई उमेर तालिका अनुसार सबै किसिमको खाना खुवाएको छ छैन सोधनुहोस्।

बच्चा ६ महिना पूरा भएपछिको थप खाना : पुरक खाना बारे जानकारी					
बच्चाको उमेर महिनामा	पटक	बालबालिकालाई सबै थरिका खाना खुवाएको			
					
६ देखि ८		अन्न, आलु, कन्दमूलहरू आदि	दाल, गोड्यागुडी आदि	हरियो सागपात, तरकारी, मौसम अनुसारका फलफूल आदि	दूध तथा दूधका परिकार, अण्डा, माछा, मासु, कलेजो आदि
९ देखि ११					
१२ देखि २३					

६ देखि ८ महिना:

- यो उमेर समूह भित्रका बालबालिकाहरू तौलनको लागि आएको पहिलो भेटमा उमेर तालिका अनुसारको खाना खुवाए नखुवाएको सोधनुहोस्।
- बालबालिकाहरूलाई सामान्यतया: दिनमा कति पटक खाना खुवाउनु हुन्छ सोधेर पटक लेख्नुहोस्।
- कुन समूहअन्तर्गतको खाना खुवाएको छ त्यो तालिकामा (√) चिन्ह लगाउनुहोस्। यदि तालिका अनुसारका कुनै खाना खुवाएको छैन भने सो समूहको तालिकामा (x) चिन्ह लगाउनुहोस्।

९ देखि ११ महिना:

- यो उमेर समूह भित्रका बालबालिकाहरू तौलनको लागि आएको पहिलो भेटमा उमेर तालिका अनुसारको खाना खुवाए नखुवाएको सोधनुहोस्।
- बालबालिकाहरूलाई सामान्यतया: दिनमा कति पटक खाना खुवाउनु हुन्छ सोधेर पटक लेख्नुहोस्।
- कुन समूहअन्तर्गतको खाना खुवाएको छ त्यो तालिकामा (√) चिन्ह लगाउनुहोस्। यदि तालिका अनुसारका कुनै खाना खुवाएको छैन भने सो समूहको तालिकामा (x) चिन्ह लगाउनुहोस्।

१२ देखि २३ महिना:

- यो उमेर समूह भित्रका बालबालिकाहरू तौलनको लागि आएको पहिलो भेटमा उमेर तालिका अनुसारको खाना खुवाए नखुवाएको सोधनुहोस् ।
- बालबालिकाहरूलाई सामान्यतया: दिनमा कति पटक खाना खुवाउनु हुन्छ सोधेर पटक लेखुहोस् ।
- कुन समूहअन्त्यर्गतको खाना खुवाएको छ त्यो तालिकामा (√) चिन्ह लगाउनुहोस् । यदि तालिका अनुसारका कुनै खाना खुवाएको छैन भने सो समूहको तालिकामा (×) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

- **नोट: २४ देखि ५९ महिनाका बालबालिको तौलन गरेको अभिलेख नगरे पनि निरन्तर प्रतिवेदन गर्ने ।**

प्रत्येक अभिभावकले याद राख्ने पर्ने कुराहरू :

- प्रत्येक महिना बालबालिकाहरूको तौल लिनै पर्दछ
- हरेक बालबालिकाहरूको बाल वृद्धि अनुगमन कार्ड भर्नु पर्दछ
- जन्मदा शिशुको तौल २ किलो ५०० ग्राम (साढे दुई किलो) भन्दा बढि हुनु राम्रो हुन्छ ।
- हरेक महिना बालबालिकाहरूको तौल बढ्ने पर्दछ ।
- बाल स्वास्थ्य कार्डलाई सुरक्षित स्थानमा राख्नु पर्दछ र हरेक पटक स्वास्थ्य संस्थामा बालबालिकालाई लिएर आउदा साथमा लिएर आउनु पर्दछ ।
- बच्चाहरूको तौल जन्मदाको तौल भन्दा ६ महिनामा दोब्बर र १ वर्षमा तेब्बर हुनु पर्दछ ।

३. पोषण स्थितिको लेखाजोखा गर्ने तरिका

पोषणको स्थिति निर्धारण गर्नका लागि एन्थ्रोपोमेट्रिक, बायोकेमिकल, क्लिनिकल तथा डायटरी लेखाजोखा सम्बन्धी जानकारी सङ्कलन तथा व्याख्या गर्ने कार्य नै पोषण लेखाजोखा हो ।

नियमित पोषण स्थितिको लेखाजोखा गर्नुको महत्व

- कुपोषणको जोखिम भएका मानिसहरू पहिचान गरी उनीहरू अझ कडा कुपोषित हुनु अगाडि नै उचित व्यवस्थापन गर्न सहयोग पुग्दछ ।
- शारीरिक वृद्धि दरको अवस्था निर्धारण गर्दछ ।
- सेवाग्राहीलाई कस्तो पोषण सहायताको आवश्यकता पर्दछ भन्ने निर्धारण गर्दछ ।
- पोषण परामर्शको आवश्यकता पहिचान गर्दछ ।
- रोगको जोखिम बढाउने खानपान सम्बन्धी बानी पत्ता लगाउँछ ।

पोषणको स्थिति स्वास्थ्यको एउटा संवेदनशील सूचक हो । विभिन्न अध्ययनहरूका अनुसार सामान्य बच्चाभन्दा मध्यम शीघ्र कुपोषित बच्चाहरू ३ गुणा बढी मृत्युको जोखिममा हुन्छन् भने कडा शीघ्र कुपोषित बच्चाहरू १० गुणा बढी जोखिममा हुन्छन् । साथै, कुपोषण भएका बिरामी मानिसहरू सामान्य व्यक्ति भन्दा धेरै दिन अस्पताल बस्नुपर्ने, संक्रमण तथा जटिलताहरूबाट सुस्त गतिमा निको हुने, र उनीहरूमा मृत्युदर पनि उच्च हुने गर्दछ ।

पोषण स्थिति लेखाजोखाका प्रकारहरू

- ३.१ एन्थ्रोपोमेट्रिक
- ३.२ बायोकेमिकल
- ३.३ क्लिनिकल
- ३.४ डायटरी सम्बन्धी

३.१) एन्थ्रोपोमेट्रिक लेखाजोखा

मानव शरीरको विभिन्न भागहरूको परिधि, तौल, उचाइ र तिनको अनुपातको मापन नै एन्थ्रोपोमेट्रिक लेखाजोखा हो ।

एन्थ्रोपोमेट्रिक सूचकका प्रकारहरू

- तौल
- लम्बाई/उचाइ
- उचाइ अनुसारको तौल (WHZ)
- पाखुराको मध्य भागको परिधिको नाप (MUAC)
- छातीको परिधि नाप । (Chest Circumference)
- टाउकोको परिधि नाप । (Head Circumference)
- शरीर पिण्ड सूचांक (Body Mass Index-BMI)

विभिन्न समूहहरूका लागि एन्थ्रोपोमेट्रिक मापन

समूह	मूल्याङ्कन विधि
६ महिना मुनिका शिशु	उमेर अनुसारको तौल (WAZ) उमेर अनुसारको लम्बाइ (HAZ) उचाइ अनुसारको तौल (WHZ)
६-५९ महिनासम्मका बालबालिका	उमेर अनुसारको तौल (WAZ) उमेर अनुसारको लम्बाइ (HAZ) उचाइ अनुसारको तौल (WHZ) पाखुराको मध्य भागको परिधिको नाप (MUAC)
१०-१९ वर्षका किशोरी	पाखुराको मध्य भागको परिधिको नाप (MUAC)
गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिला	पाखुराको मध्य भागको परिधिको नाप (MUAC)

३.१.१) तौल मापन

तौल मापनमा त्रुटि भएमा पोषणको अवस्थाको गलत वर्गीकरण तथा अनुपयुक्त पोषण उपचार प्रदान हुन जानसक्छ । तौल मापनका लागि विभिन्न प्रकारका तौलिनै यन्त्रहरू प्रयोगमा छन् । बालबालिका, किशोर किशोरी, तथा गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाको हकमा तौल लिनका लागि सेकास्केल (Seca Scale) प्रयोग गरिन्छ ।

तौलिनै मेसिनहरू सही छन् कि छैनन् भनेर महिनामा कम्तिमा एक पटक परीक्षण (Calibrate) गर्नुहोस् । परीक्षण गर्नका लागि:

१. मेसिनलाई शून्यमा झार्नुहोस् ।
२. तौल थाहा भएका तीनवटा वस्तुहरू जोखुहोस् (जस्तै ५, १० र १५ के.जी.) र मापन गरिएका तौलहरूको अभिलेख राखुहोस् । (वास्तविक तौल थाहा छ भने ढुंगाहरू भरेर शिलबन्द गरिएको भाँडा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।)
३. उक्त वस्तुहरूको पुनः तौल नाप्नुहोस् र तौलको अभिलेख राखुहोस् ।
४. यदि उक्त तौलमा थाहा भएको तौलभन्दा १० ग्राम वा सोभन्दा बढीको फेरबदल भएमा, तराजु परीक्षण गर्नुहोस् र मिलाउनुहोस् वा आवश्यकता परेमा अर्को तराजु ल्याउनुहोस् ।

साल्टर स्केलबाट तौल/वजन लिदा ध्यान दिनुपर्ने कुरा

- आँखाले तौल पढ्न सक्ने तहमा स्केल भए, नभएको सुनिश्चित गर्ने ।
- बच्चालाई झुण्ड्याउने पाईन्ट सहित स्केल शून्यमा भएको सुनिश्चित गर्ने ।
- बच्चा मापन गर्दा कुनै कपडा नलगाएको सुनिश्चित गर्ने ।

- बच्चाले कुनै सामान नसमातेको कुरा सुनिश्चित गर्ने ।
- बच्चा कुनै सामानमा झुण्डिएको छैन भनेर सुनिश्चित गर्ने ।
- तौल लिदा धेरै रुने बच्चाको हकमा साल्टर स्केलको पाईन्टमा झुण्डि रहदा एक पटक लामो रुवाई गर्ने गर्दछ र सोही बेला तौल पढ्न ध्यान दिनुहोला यो समय लगभग ५ सेकेण्डसम्मको हुने गर्दछ ।

प्यान वा सन्तुलन बीम तराजु प्रयोग गरी २ वर्ष भन्दा मुनिका बालबालिकाको तौल कसरी लिने ?

१. यदि प्यानमा कुनै तक्रिया (जस्तै तौलिया वा डाइपर) प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने, पहिले तक्रियाको (तौलिया वा डाइपर) तौल लिनुहोस् र पछि बालबालिकाको तौलबाट तक्रियाको तौल घटाउनुहोस् ।
२. बालबालिकालाई विना कुनै कपडा वा सकेसम्म कम कपडासँग तौलनुहोस् ।
३. यदि बालबालिका धेरै हल्लेर वास्तविक तौल नआएमा पुनः प्रयास गर्नुहोस् ।
४. दुई वा तीनवटा तौलको सबैभन्दा नजिकको सरदर तौलको अभिलेख राख्नुहोस् ।



डिजिटल वा सेका स्केल प्रयोग गरी २ भन्दा मुनिका बालबालिकाको तौल कसरी लिने

१. यदि बालबालिका ६ महिनाभन्दा कमको छ भने, उसलाई खुवाउनु भन्दा १घण्टा अघि वा खुवाएको १ घण्टा पछि तौल लिनुहोस् ।
२. यदि बालबालिका २ वर्षभन्दा कमको छ वा उभिन सक्दैन भने, तपाईंले ट्यारेड (Tarred) तौल लिन सक्नुहुन्छ ।
३. तराजुलाई समथल, कडा, र सम्म सतहमा राख्नुहोस् (भुँडमा राम्रोसँग टाँसिएको दहो कार्पेटले हुन्छ) ।
४. (Seca Scale) लाई अन गर्नुहोस् र ०.०० अङ्क नआउन्जेल पर्यनुहोस् ।
५. स्याहारकर्तालाई तपाईंले पहिले उनको तौल लिनु हुनेछ र त्यसपछि उनको साथैमा बालबालिका राखेर दुवैको तौल लिनु हुनेछ भन्ने कुरा व्याख्या गर्नुहोस् । बालबालिकाको तौल नआउँदा सम्म उनलाई तराजुमा नै रहिरहनुपर्छ भन्नेकुरा बताउनुहोस् ।
६. स्याहारकर्तालाई जुता फुकाल्न र विना शिशु तराजुको बीचमा खुट्टा राखेर नहल्लिकन उभिन, र तपाईंले उनलाई उनको शिशु नथमाउन्जेल तराजुमा नै रहिरहन आग्रह गर्नुहोस् ।
७. जब स्याहारकर्ताको तौल देखापर्छ, टु इन वनस्वीच थिचेर अङ्कलाई पुनः ०.००मा झार्नुहोस् ।
८. बालबालिकाको कपडा उतार्नुहोस् र उसलाई एउटा हलुका कम्बलले बेनुहोस् । बालबालिकालाई विस्तारै स्याहारकर्ताको हातमा थमाउनुहोस् र उनलाई नहल्लीकन उभिराख भन्नुहोस् ।
९. जब बालबालिकाको तौल देखापर्छ, यस तौललाई बालबालिकाको तौलको रूपमा अभिलेख राख्नुहोस् ।



डिजिटल वा सेकास्केल प्रयोग गरी २४-५९ महिनाका बालबालिका र किशोरकिशोरीको तौल कसरी नाप्ने

१. बच्चालाई जुता, सल, स्वेटर, गरगहना आदि उतार्न र तराजुको बीचमा खुट्टा केही फट्याएर (यदि तराजुमा पदचिन्ह छन् भने त्यसमाथि टेकेर) उभिन र नहल्लीकन आग्रह गर्नुहोस् ।
२. बच्चालाई राम्रोसँग उभिन र तौललाई स्थिर हुन समय दिनुहोस् ।
३. तौल अध्ययन गर्नका लागि तराजुको अगाडि उभिनुहोस् ।
४. तौलको तुरुन्त अभिलेख राख्नुहोस् ।

पाठ ९.४: खोपको महत्व, खोप तालिका तथा बिरामी बालबालिकाको खाना र हेरचाह

उपशिर्षक: खोपको महत्व र खोप तालिका

परिचय

बालबालिकाहरूमा रोग लाग्न सक्ने सम्भावना बढी हुन्छ र उनीहरू रोगको बढी जोखिममा हुन्छन्। त्यसैले उनीहरूलाई विभिन्न रोगसँग लड्नको लागि विभिन्न खोपहरू लगाउन जरुरी हुन्छ। यस सत्रमा बालबालिकाहरूलाई लगाउनु पर्ने खोपको बारे छलफल गरिनेछ।

उद्देश्यहरू :

यस पाठको अन्त्यमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरू बारे बताउन सक्नेछन् :

१. खोपको महत्वको बारेमा बताउन सक्नेछन्।
२. खोपबाट बच्न सकिने रोगहरू बताउन सक्नेछन्।
३. उपलब्ध खोप सेवाहरू बताउन सक्नेछन्।

समयावधि : ७५ मिनेट

आवश्यक सामग्रीहरू : चित्रहरू, न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किंग टेप, खोप तालिका, श्रव्य दृश्य सामग्रीहरू

कार्यविधि:

१ खोपको अर्थ र महत्व

- अभिवादन गर्नुहोस् सबै आएको नआएको एकिन गर्नुहोस् र सामान्य भलाकुसारीबाट पूर्व पाठको पुनरावलोकन गरी नयाँ पाठमा प्रवेश गर्नुहोस्।
- खोप भनेको के हो ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् र सहभागीबाट आएका उत्तरहरू समेट्दै खोप के हो प्रष्ट पारिदिनुहोस्।
- खोप किन लगाउनुपर्छ भन्ने प्रश्न गर्नुहोस्। सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरू समेट्दै खोपको महत्व बताइदिनुहोस्।

२ खोपबाट बच्न सकिने रोगहरू

- खोप कति प्रकारका हुन्छन् ? खोपले कुन कुन रोगबाट बचाउँछ? सहभागीलाई सोधी छलफल गर्नुहोस्।
- उनीहरूबाट आएका उत्तरहरू खोपबाट बच्ने रोगहरूबारे जानकारी गराउनुहोस्।
- बालबालिकाहरूलाई खोप कहाँ कहाँ लिन सकिन्छ जानकारी दिनुहोस्।
- सहभागीले बुझे नबुझेको एकिन गर्नुहोस्।

३. खोप तालिका

- बालबालिकाहरूलाई कुन उमेरमा कुन खोप लगाउनुपर्छ ? प्रश्न सोध्दै छलफल चलाउनुहोस्।
- सन्दर्भ सामग्रीमा दिइएको राष्ट्रिय खोप तालिका अनुसार उमेर अनुसारको खोप तथा कुन खोप कुन रोग विरुद्ध लगाइन्छ सहभागीहरूलाई प्रस्ट पार्नुहोस्।
- सहभागीहरूले बुझे नबुझेको मुल्याङ्कन गर्नुहोस्।

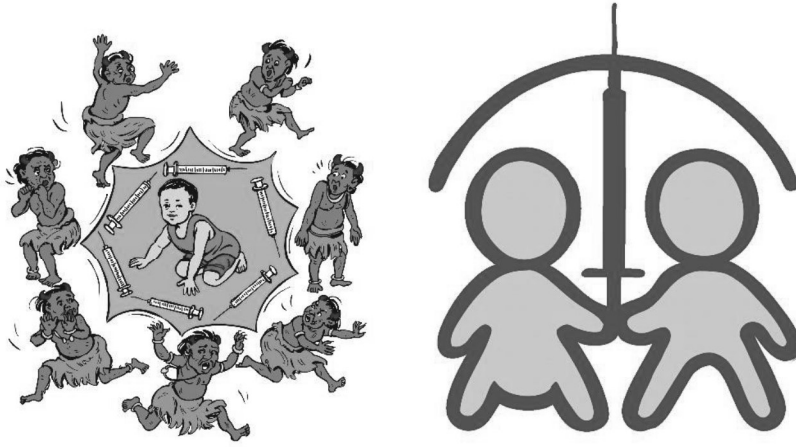
छलफका लागि प्रश्नावलीहरू

- बालबालिकाहरूलाई खोप लगाउनकिन आवश्यक छ ?
- खोपबाट बच्न सकिने रोगहरू के के हुन् ?
- स्वास्थ्य संस्थामा उपलब्ध हुने खोप सेवाहरू के के हुन् ?
- खोपबाट बच्न सकिने कुनै तिनवटा रोगहरू बताउनुहोस् ?
- बि.सि.जी., डि.पी.टी. तथा दादुराको खोप कति महिनामा लगाउनु पर्दछ ?

१. खोपको अर्थ र महत्व

खोप भनेको केही संक्रमित रोगहरूबाट बचाउनको लागि मानिसको शरिरमा प्रतिरक्षा प्रणाली विकास गर्नु हो। खोप लगाएपछि जुन रोगको खोप लिएको हो त्यो रोगबाट बच्न सकिन्छ। बालबालिकालाई संक्रामक रोगहरूले सहजै संक्रमण गर्न सक्ने र उनीहरूलाई विरामी पार्न सक्छ। संक्रमणको समयमै उपचार नभएमा मृत्यु समेत हुन सक्दछ।

खुल्ला ठाउँमा खेतीबाली लगाएर त्यसै छोडिदियो भने घर पालुवा तथा जंगली जनावरहरूले खाई नोक्सान गरिदिन सक्छन्। ती जनावरहरूबाट बचाउन बार, पर्खाल लगायो भने नोक्सानीबाट बचाउन सकिन्छ त्यस्तै कलिला बालबालिकालाई पनि विभिन्न किसिमका रोगका किटाणुहरूले जुनसुकै बेला पनि संक्रमण गर्न सक्दछन् जसरी बार, पर्खालबाट खेतीबाली बचाउन सकिन्छ, त्यस्तै गरी बालबालिकाहरूलाई तल दिइएका रोगहरू विरुद्ध खोप दियो भने सहजै बचाउन सकिन्छ।



चित्र: खोप

२. खोपबाट बच्न सकिने रोगहरू

नेपालको सन्दर्भमा खोप बाट निम्न रोगहरूबाट बच्न सकिन्छ।

- क्षयरोग
- लहरेखोकी,
- भ्यागुतेरोग,
- पोलियो,
- न्युमोनिया,
- धनुष्टंकार,
- इन्सेफलाइटिस,
- हेपाटाइटिस बी र हेमोफिलस,
- हेमो इन्फ्लुन्जा बी,
- दादुरा र रुबेला

खोप लिन सकिने ठाउँहरू

- बालबालिकालाई सरकारी स्वास्थ्य सस्थाहरूमा (स्वास्थ्य चौकी, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, अस्पताल अथवा जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय) अथवा स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू द्वारा गाउँको खोप केन्द्रमा खोप दिन सकिन्छ ।
- समयमा खोप नलिएका र बीच-बीचमा खोप लिन छुटाएका बच्चाहरूलाई महिला स्वयं सेविकाहरूले पत्ता लगाई खोप लिन खोपण केन्द्रमा पठाउनु पर्दछ ।



गाउँघर क्लिनिक



स्वास्थ्य सस्था



निजि अस्पताल



जिल्ला अस्पताल

चित्र: खोप लिन सकिने ठाउँहरू

३. खोप तालिका



राष्ट्रिय खोप-तालिका

पूर्ण खोप, सुनिश्चित भविष्य

पटक/भेट	कुन उमेरमा	कुन खोप	सुई लगाउने स्थान र माध्यम	कुन रोगबाट बचाउँछ
१	जन्मने वित्तिकै	बि.सि.जी.	दायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छालामित्र (Intra-dermal)	क्षयरोग
२	६ हप्तामा	रोटा (पहिलो मात्रा) पोलियो (पहिलो मात्रा) एफ.आई.पि.भी. (पहिलो मात्रा) पि.सि.भी (पहिलो मात्रा) डि.पि.टी., हेप बी-हिब (पहिलो मात्रा)	मूखमा (नालाको भित्री भागमा) मूखमा दुई थोपा बायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छालामित्र (ID) दायाँ तिघाको बिच बाहिरी भाग मासुमा (IM) बायाँ तिघाको बिच बाहिरी भाग मासुमा (IM)	रोटा भाइरसबाट हुने भन्दापखाला पोलियो निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरु) न्यागुते रोग, लहरे खोकी, घनप्टकार, हेपाटाइटिस-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी.
३	१० हप्तामा	रोटा (दोस्रो मात्रा) पोलियो (दोस्रो मात्रा) पि.सि.भी (दोस्रो मात्रा) डि.पि.टी., हेप बी-हिब (दोस्रो मात्रा)	मूखमा (नालाको भित्री भागमा) मूखमा दुई थोपा दायाँ तिघाको बिच बाहिरी भाग मासुमा (IM) बायाँ तिघाको बिच बाहिरी भाग मासुमा (IM)	रोटा भाइरसबाट हुने भन्दापखाला पोलियो निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरु) न्यागुते रोग, लहरे खोकी, घनप्टकार, हेपाटाइटिस-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी.
४	१४ हप्तामा	पोलियो (तेस्रो मात्रा) एफ.आई.पि.भी. (दोस्रो मात्रा) डि.पि.टी., हेप बी-हिब (तेस्रो मात्रा)	मूखमा दुई थोपा बायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छालामित्र (ID) बायाँ तिघाको बिच बाहिरी भाग मासुमा (IM)	पोलियो पोलियो न्यागुते रोग, लहरे खोकी, घनप्टकार, हेपाटाइटिस-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी.
५	९ महिनामा	पि.सि.भी (तेस्रो मात्रा) दादुरा-रुबेला (पहिलो मात्रा)	दायाँ तिघाको बिच बाहिरी भाग मासुमा (IM) बायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous)	निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरु) दादुरा र रुबेला
६	१२ महिनामा	जापानिज इन्सेफलाइटिस	दायाँ तिघाको माथिल्लो बाहिरी भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous)	जापानिज इन्सेफलाइटिस
७	१५ महिनामा	दादुरा-रुबेला (दोस्रो मात्रा)	बायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous)	दादुरा र रुबेला

सम्झनुहोस्: पहिले टि.डि. खोप नलगाएको जर्भवतिले कतिमता एक महिनाको अन्तरमा २ पटक टि.डि. खोप लगाउनु पर्दछ ।

पूर्ण खोप लगाऔं, बालबालिकालाई रोगहरुबाट सुरक्षित बनाऔं ।

उपशिर्षक: बिरामी बालबालिकाको खाना र हेरचाह

परिचय

वयस्कहरूको तुलनामा बालबालिकाहरूमा रोग लाग्न सक्ने सम्भावना बढी हुन्छ । बालबालिकाको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (रोगसंग लड्ने क्षमता) कम हुन्छ र उनीहरू रोगको बढी जोखिममा हुन्छन् । यस सत्रमा बिरामी बालबालिकाको खाना र हेरचाह बारे छलफल गरिनेछ ।

उद्देश्यहरू :

यस पाठको अन्त्यमा सहभागीहरूले बिरामी बालबालिकाको खाना र हेरचाह बारे बताउन सक्नेछन् ।

समयावधि: ७५ मिनेट

आवश्यक सामग्रीहरू: चित्रहरू, न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्क, टेप, चित्रहरू

कार्यविधि:

१. बिरामी अवस्था र खाना खुवाई बीचको सम्बन्ध

- सहभागीहरूलाई तपाईंको परिवारमा/छिमेकमा बच्चा बिरामी भएको अवस्थामा स्याहार गरेको देख्नु भएको छ ? त्यो अवस्थामा बच्चाले कतिको खान मन गरेको अनुभव गर्नु भएको छ ? के त्यो समयमा बच्चाले खान मान्छ ? कस्तो व्यवहार देखाउँछ ? र तपाईंहरूले के के गर्नुभयो ? भनी सोध्ने
- सहभागीहरूबाट आएका अनुभवहरू टिपोट गरी न्यूजप्रिन्टमा तयार पारेको फ्लो चार्ट बाट तुलना गर्दै सन्दर्भ सामग्री बाट बिरामी भएको बेलामा र निको हुने क्रममा पोषणको महत्व बारे प्रष्ट पार्ने ।
- के हाम्रो समुदायमा बिरामी बालबालिकालाई खाना सम्बन्धी यी व्यवहारहरू पालना गर्ने गरिन्छ भनी सोध्नुहोस् । गरिदैन भने के कस्ता कारणले बाधा गर्दछ भन्ने बारेमा छलफल चलाउनुहोस् ।

२. बच्चालाई बिरामी अवस्थामा सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू

- एउटा खाली न्यूजप्रिन्ट टाँस गर्नुहोस् र न्यूजप्रिन्टको एक पट्टी बिरामीजस्तो देखिने र अर्को पट्टी स्वस्थ बालबालिकाको चित्र टाँसनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई बच्चालाई बिरामी अवस्थाबाट छिटो निको हुन र पटक पटक बिरामी हुन नदिन के कसरी खानपान र हेरचाहमा ध्यान दिनु पर्दछ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूले भनेका कुराहरूलाई ध्यानपूर्वक सुन्दै सम्बन्धित चित्रहरू टाँसदै जानुहोस् ।
- अन्त्यमा सबै चित्रलाई रेखाले बिरामी बच्चाबाट स्वस्थ बच्चातर्फ अंकित गर्दै जोड्नुहोस् र संक्षेपीकरण गर्दै छलफल टुङ्ग्याउनुहोस् ।
- बच्चालाई झाडा पखाला लागेको बेला पुर्नजलीय झोलका साथ साथै १० दिनसम्म जिंक चक्कि पनि खुवाउनु पर्दछ भन्ने कुरामा जोड दिनुहोस् र सन्दर्भ सामग्रीका आधारमा अन्य घरेलु उपचारका बारेमा पनि जानकारी दिनुहोस् ।

३. बच्चामा देखिन सक्ने खतराका चिन्हहरू

- न्यूजप्रिन्टको बीचमा स्वास्थ्य संस्थाको चित्र टाँसनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई के कस्ता खतराका लक्षण वा चिन्हहरू देखिएमा बच्चालाई (२ महिना मुनी र २ देखि ५९ महिनासम्म) स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नु पर्दछ ? भनी प्रश्न गर्ने ।
- सन्दर्भ सामग्रीमा भएका चित्रहरूको माध्यमबाट स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु पर्ने विभिन्न अवस्थाको बारेमा वर्णन गर्नुहोस् ।

छलफलका लागि प्रश्नावलीहरू

- बिरामी अवस्था र खाना खुवाई बीचको सम्बन्ध के छ ?
- बच्चालाई बिरामी अवस्थामा सिफारिस गरिएका आवश्यक कुराहरू र व्यवहारहरू के के हुन ?
- बच्चामा देखिन सक्ने खतराका चिन्हहरू के के हुन ?

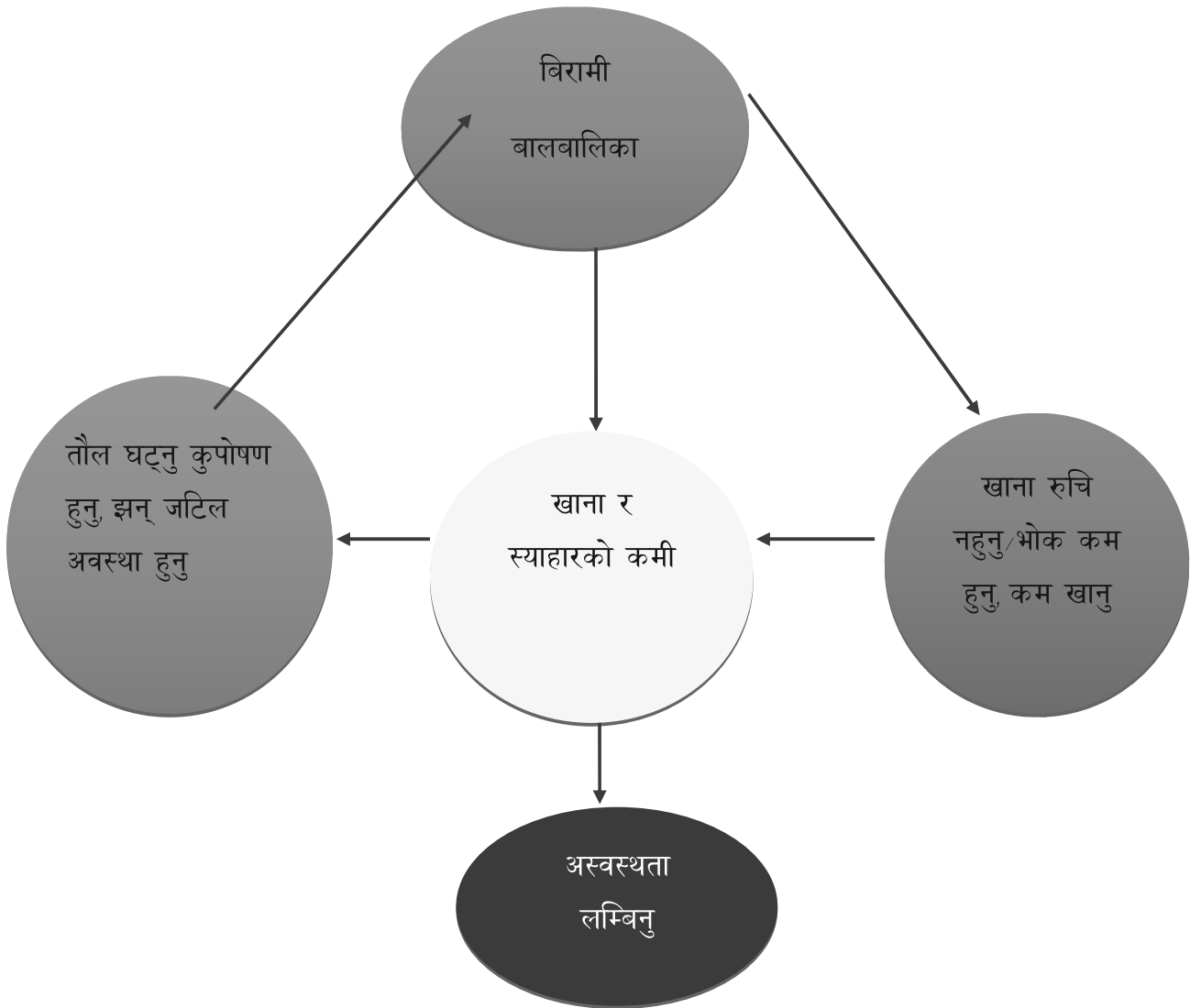
सन्दर्भ सामग्री

१. बिरामी अवस्था र खाना खुवाई बीचको सम्बन्ध

बिरामी अवस्था एक विशेष अवस्था भएको हुँदा यस्तो अवस्थामा बालबालिकाको खानपान र स्याहारमा विशेष जोड दिन जरुरी हुन्छ । बिरामी बालबालिका (झाडापखाला, धासप्रधास सम्बन्धी रोग, कुपोषण, दादुरा, औलो भएको अवस्थामा) ले प्रायजसो खाना खान मन गर्दैन । तर उसलाई रोगसँग लड्ने क्षमताको लागि झन् बढी शक्तिको आवश्यकता पर्दछ । यो शक्ति उसले खाएको खानाबाट प्राप्त गर्दछ । तलको चित्रवाट बिरामी बालबालिकाको अवस्था र खाना खुवाई बीचको सम्बन्ध प्रष्ट पार्दछ ।



बालबालिकाको बिरामी अवस्था र खुवाई विचको सम्बन्ध




यदि शिशु तथा बालबालिका बिरामी पर्दा खाना वा स्तनपान नगराएमा उनीहरू निको हुन धेरै समय लाग्दछ । त्यसैले बिरामी अवस्थामा बालबालिकालाई खाना खुवाउदा धैर्यतापूर्वक खुवाउनु पर्छ । बालबालिका धेरै लामो समयसम्म बिरामी परि रहन सक्छ र कुपोषित हुन पुग्छ, जसको नतिजाले उसको शारीरिक वा बौद्धिक विकासमा बाधा पुग्दछ । स्वस्थ हुनको लागि बढी समय लाग्छ अथवा बालबालिकाको अवस्था झन विग्रन सक्छ ।





बिरामी बालबालिकालाई लगातार स्तनपान वा तरल पदार्थका साथै खाना खुवाउनमा उत्साह प्रदान गर्नु अतिनै महत्वपूर्ण हुन्छ । बिरामी अवस्था निको भई छिटै लाभ गरि स्वस्थ अवस्थामा ल्याउनको लागि साविक भन्दा धेरै पटक पटक गरी खाना खुवाउन पर्दछ । बालबालिकाको तौल बढन, पूर्ण स्वस्थ हुन बिरामी अवस्थामा अघि पछि भन्दा पटक पटक स्तनपान गराउने र पूरक वा थप खाना खुवाउने ।

२. बच्चालाई बिरामी अवस्थामा सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू ।

सिफारिस व्यवहारहरू	सहायक सुचनाहरू
जन्मे देखि ६ महिना उमेर सम्मको बिरामी शिशु	
<p>१. बालबालिकालाई बिरामी अवस्थामा छिटै निको पार्नको लागि धेरै पटक स्तनपान गराउनुपर्छ ।</p> 	झाडा पखाला लागेको अवस्थामा यसबाट कमी भएको पानीको मात्रा पुनः पुरा गर्न स्तनपान साविक भन्दा अझ धेरै पटक गराउने ।
	बिरामी अवस्थामा धेरै स्तनपान गराएमा बच्चाको रोगविरुद्ध लड्ने क्षमता बढ्छ र उसका तौल घट्न बाट जोगिन्छ ।
	स्तनपान गराइरहँदा बिरामी बच्चालाई आराम पुग्दछ ।
	यदि बालबालिका दूध चुस्न नसक्ने अवस्थाको कमजोर छ भने दूधलाई कपमा निचोरेर खुवाउनु पर्दछ ।
	आमा बिरामी परेको खण्डमा पनि उनले आफ्नो बालबालिकालाई लगातार दूध खुवाई रहन सक्छिन् ।
<p>२. बालबालिका बिरामीबाट निको हुने बित्तिकै उसलाई छिटो निको गराउन र घटेको तौल पुनः प्राप्त गराउन झन धेरैपटक स्तनपान गराउनु पर्दछ ।</p>	प्रत्येक पटक बच्चा बिरामी पर्दा उसको तौल घट्न सक्छ त्यसैले उसलाई जति पटक सकिन्छ त्यति नै पटक दूध खुवाइरहेमा तौल घट्न दिदैन र स्थितीमा सुधार ल्याउछ ।
	आमाको दूध पोषिलो खाना हो जसले गर्दा बालबालिका छिटो निको पार्न र उसको घटेको तौल पुनः प्राप्त गराउनको लागि मद्दत पुग्दछ ।

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

सिफारिस व्यवहारहरू	सहायक सुचनाहरू
६ महिना देखि २४ महिना सम्मको बिरामी बच्चा	
<p>३. बालबालिकालाई बिरामी अवस्थामा छिटै निको पार्नको लागि इन धेरैपटक स्तनपान गराउनको साथै थप वा पूरक खानेकुरा खुवाउनु पर्दछ।</p> 	<p>बिरामी अवस्थामा तरल पदार्थ र खानेकुराहरूको आवश्यकता झन् बढी पर्दछ।</p> <p>बिरामी अवस्थामा बालबालिकाले खान मन गर्दैन। यस्तो अवस्थामा धैर्यताका साथ समय लगाएर खानको लागि प्रोत्साहन दिदै खुवाउने र उसलाई मनपर्ने खानेकुरा खुवाइरहन जोड दिने।</p> <p>बिरामी हुँदा बालबालिकाको पाचन प्रणालीमा असर पर्ने भएको हुनाले उसलाई थोरै थोरै खानेकुरा पटक पटक गरि खुवाउनु पर्छ।</p> <p>बिरामी अवस्थाबाट छिटो निको पारी स्वस्थ अवस्थामा ल्याउनको साथै उसको घटेको तौल पुनः प्राप्त गराउनको लागि लगातार स्तनपान गराउनको साथै पटक पटक पोषिलो खाना खुवाईरहनु अतिनै महत्वपूर्ण हुन्छ।</p>
<p>४. साथै बालबालिका बिरामीबाट निको हुने वित्तिकै २ हप्ता सम्म दिनमा साविकको खाना भन्दा १ पटक बढी दिने गर्नुपर्दछ जसले गर्दा बालबालिकाको सम्पूर्ण स्वास्थ्य लाभ गर्न मद्दत पुग्दछ।</p>	<p>बिरामी अवस्थामा भएको कमजोरीपना हटाएर स्वास्थ्य अवस्थामा ल्याउन तथा घटेको तौल पुनः प्राप्त गर्नको लागि बिरामीबाट निको भई सकेपछि पनि थप खानाको आवश्यकता पर्दछ साथै धेरै पटक स्तनपान गराईरहनु पर्दछ। बिरामी निकोभएपछि पनि दूई हप्ता सम्म थप एक पटक खाना खुवाउनु पर्दछ (बालबालिकाले भोक लागेको संकेत नदेखाए पनि)</p>
<p>५. बच्चालाई झाडा पखाला लागेको अवस्थामा पुर्नजलिय झोलका साथै जिङ्क चक्की खुवाउनु पर्छ</p>	<p>बालबालिकालाई झाडापखाला लागेको बेला पुर्नजलिय झोलका साथै जिङ्क चक्की १० दिन सम्म खुवाउनु पर्छ। जसले गर्दा रोगसंग लड्ने क्षमता बढाउन मद्दत पुग्दछ र पखाला लाग्ने पटकमा कमी आउछ, छिटो निको हुन्छ, सिकिस्त हुनबाट बचाई मृत्युदरमा कमी ल्याउछ।</p>
	<p>मात्रा :</p> <ul style="list-style-type: none"> २ महिना देखि ६ महिनासम्म — दिनमा आधा चक्की १ पटक १० दिनसम्म लगातार खुवाउने ६ महिना देखि ५ वर्षसम्म — दिनमा एक चक्की १ पटक १० दिनसम्म लगातार खुवाउने <p>खुवाउने तरिका :</p> <ul style="list-style-type: none"> एउटा चम्चामा अलिकति पानी (शुद्धिकरण गरिएको) उमालेर वा अन्य कुनै विधि) लिने त्यसमा उमेर अनुसारको जिङ्क चक्कीको मात्रा राख्ने चक्कीलाई केही बेरसम्म घुलन दिने ६ महिना पुरा नभएको बालबालिकालाई आमाको दूधमा जिङ्क चक्की घोलेर खुवाउने।

बालबालिकालाई पटक पटक बिरामी हुन बाट बचाउनको लागि ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू

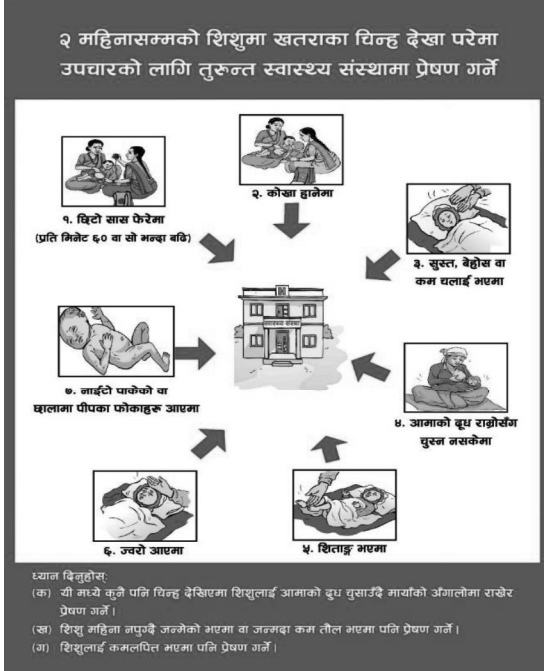
- स्थानीय स्तरमा पाईने अन्नहरू, गेडागुडी, सागपात, फलफूल र पशुजन्य खानेकुराहरू (४ प्रकारका खानेकुराहरू) हरेक दिन खुवाउँदा यसले शरिरको लागि आवश्यक भिटामिनहरू र रोगसँग लड्ने शक्ति दिन्छ र परिवारका सबैलाई स्वस्थ र फुर्तिलो बनाउँछ ।
- शिशु जन्मे देखि ६ महिना सम्म पूर्ण स्तनपान गराउने ।
- बालबालिका ६ महिना पुरा भए पछि आमाको दूधको साथ साथै थप पूरक वा थप खाना खुवाउने ।
- खाना खुवाउँदा बालबालिकासँग खुलेर र कुरा गरेर खुवाउनु पर्दछ जसले गर्दा बालबालिकाको लागि खाना खाने समय रमाईलो गर्ने समय हो भन्ने भान पर्दछ र बालबालिकाले सधैं खाना खुशी भएर खान्छ ।
- बालबालिका जन्मे देखि १ वर्ष भित्रमा सबै खोप पुरा गर्ने ।
- राष्ट्रिय अभियानको समयमा वर्षमा २ पटक दिईने भिटामिन ए र अल्बेन्डाजोल बालबालिकालाई खुवाउने ।
- बालबालिकाको नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउने र तौल लिने (प्रत्येक महिना २ वर्ष सम्म) ।
- परिवारमा बालबालिका बिरामी हुने कारण सबैले थाहा पाई राख्ने ।
- बालबालिकालाई झाडापखाला लागेमा पुर्नजलीय झोलका साथै उमेर अनुसार जिङ्ग चक्री १० दिन सम्म लगातार खुवाउने ।
- खाना तयार गर्नु भन्दा अघि वा खाना खुवाउनु अघि साबुन पानीले हात राम्ररी मिचिमिचि धुने । बालबालिकालाई खाना खुवाउनुभन्दा अगाडि साबुन पानीले मिचिमिचि हात धोएमा बालबालिका बिरामी हुने सम्भावना कम हुन्छ ।
- बालबालिकाको दिसा धोएपछि साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुने । बालबालिकाको दिसा पनि ठुलो मानिसको दिसा जत्तिकै हानिकारक हुन्छ त्यसैले बालबालिकाले दिसा गर्नासाथ तुरुन्तै सुरक्षित रुपमा चर्पीमा फाल्नु पर्छ ।
- बालबालिकालाई गाई, भैसीको गोबर, कुखुराको सुली र अन्य फोहोरबाट टाढा राखी बालबालिकाको खेल्ने ठाँउमा चकटी वा गुन्द्री वा केहि ओछ्याउने तथा छेकवारहरूको प्रयोग गर्नु पर्दछ, बालबालिकालाई बिरामी हुन नदिन परिवारका सबै सदस्यले सरसफाईमा उत्तिकै ध्यान पुर्याउने ।
- बालबालिकाहरूलाई शुद्धिकरण गरिएको पानी मात्र पिउनको लागि दिने ।

३. बच्चामा देखिन सक्ने खतराका चिन्हहरू

बालबालिकालाई स्वास्थ्य संस्था लैजानु पर्ने विभिन्न अवस्थाहरू

जन्मेदेखि २ महिनासम्मका शिशु तथा २ महिनादेखि ५ वर्ष सम्मको बालबालिकाहरूमा निम्न लिखित खतराका चिन्हहरू देखा परेमा तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा उपचारका लागि लैजानु पर्दछ ।

क) जन्मे देखि २ महिनासम्मका शिशुहरूमा देखा पर्न सक्ने खतराका चिन्हहरू:



नोट: नवजात शिशुलाई जन्मे लगत्तै, स्वास्थ्य संस्थाबाट डिस्चार्ज गर्नु अघि, जन्मेको तेस्रो तथा सातौं दिनमा र बिरामी परेमा जुनसुकै बेला स्वास्थ्य संस्था लागि जाँच गराउनु पर्छ ।

ख) २ महिनादेखि ५ वर्षसम्मका बालबालिकाहरूमा देखापर्न सक्ने खतराका चिन्हहरू:



नोट: चित्रमा देखाइएका बाहेकका अन्य खतराका चिन्हहरू:

- बच्चाले खाएजति सबै बान्ता गरेमा
- बच्चालाई कम्पन आएमा

खण्ड १०: किशोरावस्थाको पोषण

पाठ १०.१: किशोरावस्थाको पोषण

परिचय

बालबालिकाहरूलाई जस्तै किशोर किशोरीहरूलाई पनि सन्तुलित आहारको अत्यन्तै आवश्यकता हुन्छ। किशोरावस्थाको पोषणले किशोर किशोरीहरूको वर्तमान र भविष्यसँग जोडिएको हुन्छ। यस सत्रमा किशोरावस्थाको पोषण, किशोरावस्थामा न्यूनपोषणको कारण लगायत अन्य किशोरावस्थामा पोषणसँग सम्बन्धित कुराहरूको बारेमा छलफल गरिनेछ।

उद्देश्यहरू :

यस पाठको अन्त्यमा सहभागीहरूले निम्न कार्य गर्न सक्नेछन्।

१. किशोरावस्थाको पोषणका बारेमा व्याख्या गर्न।
२. किशोरावस्थामा न्यूनपोषणको कारण र परिणाम बारे भन्न सक्नेछन्।
३. किशोर किशोरीको खानपान, स्वास्थ्य सेवा, स्याहार, सरसफाई र सामाजिक-सांस्कृतिक व्यवहारमा विभिन्न सरोकारवालाहरूको भूमिका बारे भन्न सक्नेछन्।
४. किशोरीहरूमा रक्त अल्पता नियन्त्रण गर्ने कार्यक्रमबारे भन्न सक्नेछन्।

कहिले गर्ने : पोषण पाठशालाको दैनिक पाठयोजनामा सुचिकृत गरिएको दिन

समयावधि : १२० मिनेट

आवश्यक सामग्री: न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, न्यून पोषण चार्ट, १००० दिनको चार्ट, चित्रहरू।

कार्यविधि :

१. किशोरावस्थाको पोषण

- एउटा छेउमा बालिका र अर्को छेउमा वयस्क महिलाको चित्र टाँस्ने र दुई चित्र बीच एउटा रेखा तान्दै सहभागीहरूलाई यो बालबालिका यस्तो वयस्क महिला सम्म पुग्ने समयावधिलाई के भनिन्छ भनि सोध्नुहोस् ?
- सहभागीहरूबाट किशोरावस्था भन्ने आए पछि किशोरावस्था भनेको के हो र यस अवस्थामा पोषणको महत्व किन छ ? भनि सोध्नुहोस्।
- सहभागीहरूबाट आएका बुदाँहरू टिपोट गर्दै सन्दर्भ सामग्रीका आधारमा प्रष्ट पार्नुहोस्।
- सहभागीहरूलाई ३ समूहमा विभाजन गर्ने र किशोरीसँग विशेष रूपमा सम्बन्धित न्यून पोषणका कारणहरू, परिणामहरू र पहलहरू बारे प्रत्येक समूहलाई भन्नुहोस्।
- न्यूज प्रिन्टमा खाना, स्वास्थ्य सेवा, स्याहार, सरसफाई व्यवहार तथा सामाजिक-सांस्कृतिक मान्यताको वर्गीकरणका आधारमा कारणहरू, परिणामहरू र पहलहरू सूचिबद्ध गर्नुहोस्।
 - समूह १: किशोरीसँग सम्बन्धित न्यून पोषणका कारणहरू।
 - समूह २: किशोरीसँग सम्बन्धित न्यून पोषणका परिणामहरू।
 - समूह ३: किशोरीसँग सम्बन्धित न्यून पोषणको समस्या समाधानका लागि बहुपक्षीय भूमिका।
- प्रत्येक समूहलाई किशोरीसँग सम्बन्धित न्यूनपोषणका कारणहरू, परिणामहरू प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।
- समुदायको अवस्था प्रतिबिम्बित गर्ने किशोरीका न्यून पोषणका कारणहरू, परिणामहरू र गर्ने पर्ने कामहरूलाई प्राथमिकता निर्धारण गर्दै सन्दर्भ सामग्रीका आधारमा किशोरीहरूलाई न्यून पोषित हुन नदिन सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू बारे सन्दर्भ सामग्रीमा राखिएको टेबलका आधारमा प्रष्ट पार्नुहोस्।
- किशोरीहरू आमा बन्ने भएको हुनाले सुपोषित शिशुको जन्मका लागि किशोरावस्था देखि नै पोषणसँग सम्बन्धित व्यवहारहरूमा सुधार ल्याउनु पर्दछ भन्ने कुरालाई जोड दिँदै मातृ पोषण सम्बन्धी विषयमा छलफल प्रवेश गराउनुहोस्।
- अब सहभागीहरूलाई ३-४ समूहमा बाँड्नुहोस्।

- पोषण नाङ्गलोमा राखिएका स्थानीय खाद्यान्नहरू (अन्न वा कन्दमूल, गेडागुडी, दूध तथा दूग्ध पदार्थ, पशुपन्छीजन्य श्रोत (माछा, मासु, अण्डा, भिटामिन ए पाइने फलफुल तथा तरकारी र अन्य फलफुल तथा तरकारी) दिई किशोरीहरूको लागि पोषिलो परिकार तयार पार्न चाहिने सामग्री एवं विधि छलफल गरी प्रस्तुति गर्न लगाउनुहोस्।
- सहभागीहरूलाई सात खाद्यन्न समूह मध्यबाट स्थानीय स्तरमा के के खाद्यान्नहरू उपलब्ध छन् रुभनि सोध्नुहोस् । साथै स्थानीय स्तरमा सात खाद्य समूहको उपलब्धता बढाउन घरायसी खाद्य उत्पादन र कृषि लगायत अन्य के कस्ता कार्यहरू गर्न सकिन्छ ? भनि सोध्दै छलफल अगाडि बढाउनुहोस् ।

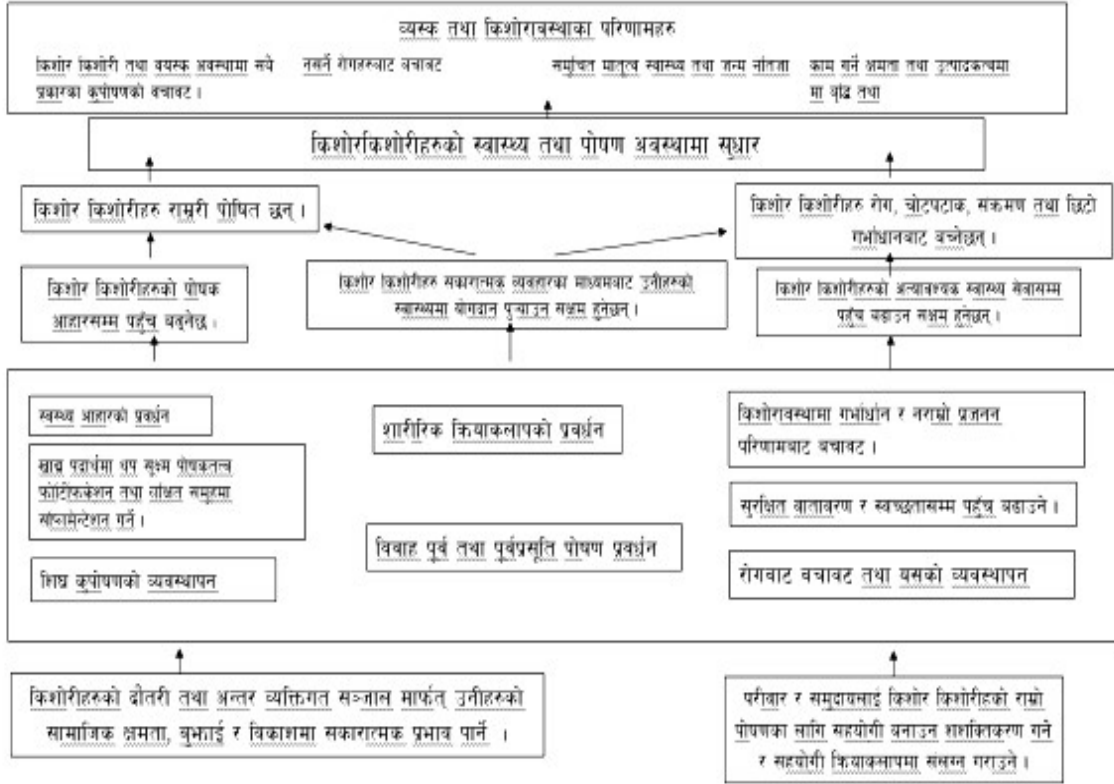
छलफका लागि प्रश्नावलीहरू

- किशोरावस्थाको पोषण भन्नाले के बुझिन्छ ?
- किशोरावस्थामा न्यूनपोषणको कारणहरू के के हुन र यसको परिणाम के हुन सक्छन् ?
- किशोर किशोरीको खानपान, स्वास्थ्य सेवा, स्याहार, सरसफाई र सामाजिक—सांस्कृतिक व्यवहारमा विभिन्न सरोकारवालाहरूको भूमिका कस्तो हुन सक्छ ?

१. किशोरावस्थाको पोषण

किशोरावस्था भन्नाले बाल्यवस्था र वयस्क अवस्था बीचको १० वर्ष देखि १९ वर्षसम्मको उमेर अवधिलाई बुझाउँदछ । यस अवधिलाई बाल्यवस्था पछिको वृद्धि तथा विकासको दृष्टिले महत्वपूर्ण अवधि मानिन्छ । यस अवधिमा जैविक तथा हार्मोनजन्य परिवर्तनहरू हुन्छन्, जसको फल स्वरूप मनोसामाजीक तथा व्यवहारिक परिवर्तन आउनुका साथै यौन परिपक्वता पनि आउछ । सामान्यतः किशोरावस्थामा वयस्क अवस्थाको ४० प्रतिशत देखि ६५ प्रतिशतसम्म तौल र १५ देखि २० प्रतिशतसम्म उचाई हासिल हुन्छ । यहि अवस्थामा नै रजस्वला तथा प्रजनन कार्य सुरु हुन्छ । शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तनका लागि यो उमेर अवधि महत्वपूर्ण हुने भएकोले यस उमेर समुहमा उचित वृद्धि विकासका लागि सहि पोषणले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । विभिन्न हार्मोनहरू (ग्रन्थि रस) को सन्तुलन कायम गर्न तथा समग्र वृद्धि विकासका लागि सन्तुलित आहार तथा उचित पोषण व्यवहार अपनाउन जरुरी हुन्छ । यस समयमा किशोरीहरू कुपोषित भएमा त्यसको चक्र अर्को पुस्तासम्म चलिरहन्छ । किशोरी कुपोषित भए उसको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्नुका साथै भावि दिनमा गर्भवती भएका खण्डमा जन्मिने बालबालिकामा समेत त्यसको असर देखा पर्न सक्छ । अतः यस उमेर समुहमा उचित पोषण तथा स्याहार सुसारमा ध्यान दिन जरुरी हुन्छ । पोषणमा सुधार ल्याउने दृष्टिकोणले यो उमेर अवधिलाई बाल्यवस्था पछिको दोश्रो महत्वपूर्ण अवसर मानिन्छ । नेपाल सूक्ष्मपोषकतत्व वस्तुस्थिति सर्भेक्षण २०१६ अनुसार नेपालका ३२ प्रतिशत किशोर किशोरीहरूमा पुङ्केपन एक जनस्वास्थ्य समस्याको रूपमा देखिएको छ । किशोरीहरू भन्दा किशोरहरूको संख्या दोब्बर दुब्लो पातलो हुनु र रगतको कमीको समस्या किशोरीहरूमा किशोरभन्दा दोब्बर हुनु पोषण क्षेत्रमा लैङ्गिक रूपले पनि सोचनीय छ । नेपालका करीब २३ प्रतिशत किशोरहरू दुब्ला पातला छन् भने सोही अनुपातमा १४ प्रतिशत किशोरीहरू पनि दुब्ला पातला छन् । साथै, करीब २१ प्रतिशत किशोरी र ११ प्रतिशत किशोरहरूमा रगतको कमी देखिएको छ । किशोर किशोरीमा यस प्रकारको कुपोषण देखिनुमा उनीहरूको न्यूनतम आहार अभ्यासमा समस्या, बाल विवाह, किशोर अवस्था मै गर्भाधान र जुका तथा एच पाइलोरी जस्ता संक्रमण मुख्य समस्याको रूपमा देखिएको छ, भने किशोर किशोरीहरूको ठूलो समूह (करीब ४४ प्रतिशत) विद्यालय बाहिर रहँदा पोषण तथा अन्य जानकारी नपाएर पनि कुपोषित हुन पुगेको देखिन्छ । करीब ५० प्रतिशत किशोर किशोरीहरूले मात्र समुचित पोषणको लागि न्यूनतम आहार व्यवहारको अभ्यास अपनाएका छन् । त्यसैले गर्दा नेपाल सरकार, स्वास्थ्य मन्त्रालयले किशोरवस्थाका लागि पोषण कार्यक्रम तर्जुमा तथा लागू गरेको हो ।

किशोर किशोरी कार्यक्रमको रूपरेखा तथा किशोरकिशोरी पोषणका निर्धारक तत्वहरू



स्रोत : विश्व स्वास्थ्य संगठनको निर्देशिका, किशोर किशोरीको पोषण स्थिति सुधारका लागि प्रभावकारी क्रियाकलाप, २०१८

नोट: गर्भवती महिलाहरूले हरेक पटक खाना खाँदा सकेसम्म सातै वटा खाद्य समूह मध्येबाटबाट खाना खानुपर्दछ। किशोरीहरू भोलीका दिनमा आमा बन्ने भएकाले कुपोषणको चक्रमा किशोरी पोषणलाई विशेष प्राथमिकता दिएको भएता पनि किशोरहरूलाई पनि पोषणको महत्व उतिकै हुन्छ।

किशोरावस्थामा आउने परिवर्तनहरू

- शारीरिक परिवर्तन
- मानसिक परिवर्तन
- बौद्धिक परिवर्तन
- सामाजिक परिवर्तन

किशोरीहरूमा न्यूनपोषणका कारण र परिणामहरू तथा न्यूनपोषण हुनबाट बच्नको लागि बहुक्षेत्रीय पक्षबाट गर्न सकिने सुधारहरू

खानपान	स्वास्थ्य सेवा	स्याहार वातावरण	सरसफाई व्यवहार	सामाजिक—सांस्कृतिक
खास गरी किशोरीहरूमा न्यूनपोषणका कारणहरू				
<ul style="list-style-type: none"> • अनुचित डाइटिड (निश्चित किसिमका खाना त्याग गर्दै जाने) • नयाँ नयाँ उत्पादनको 	<ul style="list-style-type: none"> • किशोर किशोरीको लागि विशेष स्वास्थ्य कार्यक्रमको कमी • किशोरी केन्द्रित 	<ul style="list-style-type: none"> • घर, विद्यालय र समुदायको वातावरण 	<ul style="list-style-type: none"> • विद्यालय किशोरी मैत्री सरसफाइका सुविधाको कमी 	<ul style="list-style-type: none"> • छोरा को तुलनामा छोरीहरूका लागि घरभित्र

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

<p>“पहिलो उपभोक्ता”</p> <ul style="list-style-type: none"> • शरीरको कमजोर आकृति (कमजोर आत्म—विश्वाससँग जोडिएको) • खानाप्रतिको सन्कीपन, खाना छाड्ने, अनियमित खानाको ढाँचा, घर बाहिर खाने, प्रशोधित खानाको अत्याधिक प्रयोग 	<p>पोषण कार्यक्रमको कमी</p>	<p>किशोरी मैत्री नहुनु</p>	<ul style="list-style-type: none"> • असुरक्षित खानेपानी • जुका तथा परजिवी संक्रमण • बारम्बारको संक्रमण 	<p>खानाको वितरणमा विभेद</p> <ul style="list-style-type: none"> • ठूलो परिवार — धेरै जना बालबालबालिका — खाना र अरु स्रोत साधन बाँडचुँड, किशोरीप्रति कम ध्यान दिईनु • किशोरीको विद्यालय न्यून भर्ना, हाजिरी र चाँडै विद्यालय छाड्ने प्रवृत्ति • चाँडो विवाह—चाँडो गर्भधारण र बच्चा जन्माउने
--	-----------------------------	----------------------------	---	--

किशोरी विशेष न्यून पोषणका परिणामहरू

खानपान	स्वास्थ्य सेवा	स्याहार वातावरण	सरसफाई व्यवहार	सामाजिक—सांस्कृतिक
<ul style="list-style-type: none"> • बृद्धि विकासमा ढिलाइ हुन्छ • अध्ययन गर्ने, सिक्ने क्षमतामा शक्तिमा कम • कम उचाइको हुने • अपर्याप्त तौल • बारम्बारको संक्रमण • यौवनावस्थाको आरम्भ हुन ढिलाइ हुन सक्छ 	<ul style="list-style-type: none"> • रक्त अल्पता र अन्य किसिमका सूक्ष्मपोषक तत्वको कमीबाट देखिने विकृति • शारीरिक र मानसिक रूपमा गर्भावस्थाको लागि तयार नहुनु • स्वास्थ्य सेवाबाट वञ्चित हुनेछन् । 	<ul style="list-style-type: none"> • परिवार र समाजबाट अलग्याइने सम्भावना हुन्छ 	<ul style="list-style-type: none"> • रोग लाग्ने जोखिम बढ्ने छ । • तौल घट्ने र कमजोर हुने जोखिम बढ्ने छ । • स्कुलमा कम जाने जोखिम बढ्ने छ । 	<ul style="list-style-type: none"> • कुपोषित हुनेछन् । • सम्भाव्य पारिवारिक बोझ • देशलाई आर्थिक भार

किशोरी विशेष न्यून पोषणका सुधारका निम्ति बहुक्षेत्रीय पक्षबाट गर्न सकिने पहलहरू

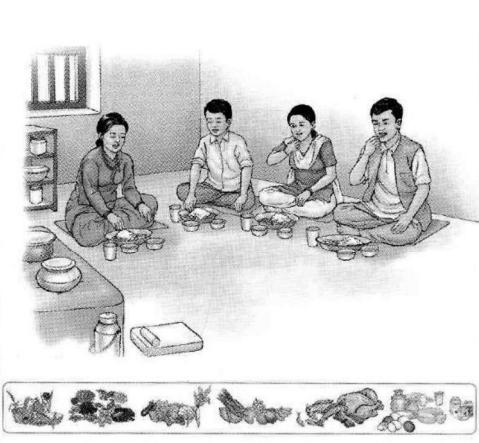
खानपान	स्वास्थ्य सेवा	स्याहार वातावरण	सरसफाई व्यवहार	सामाजिक—सांस्कृतिक
<ul style="list-style-type: none"> • विद्यालय करेसाबारी अभ्यासलाई प्रवर्द्धन गर्ने • विद्यालय पाठ्यपुस्तकमा 	<ul style="list-style-type: none"> • किशोरी यौन प्रजनन स्वास्थ्य सेवा स्थापित गर्ने । • विद्यालयहरूमा कम्तिमा एक जना 	<ul style="list-style-type: none"> • विद्यालय स्वास्थ्य पोषण कार्यक्रमसँग जोड्ने • शारीरिक 	<ul style="list-style-type: none"> • विद्यालयमा सुरक्षित खानेपानी उपलब्ध गर्ने • रजधलाको अवधिमा 	<ul style="list-style-type: none"> • छोरी र छोरालाई शिक्षामा समान पहुँच दिन बाबु

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

<p>स्वास्थ्य र पोषणसँग सम्बन्धित पाठहरू समावेश गर्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> • विद्यालयमा नै पोषणयुक्त खाजा उपलब्ध गराउने • प्रशोधित खानाको असरबारे छलफल गर्ने र जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने • अधिक पोषणको असरबारे जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने 	<p>विद्यालय नर्सको व्यवस्था हुनेछ ।</p> <ul style="list-style-type: none"> • किशोर किशोरीको एन्थ्रोपोमेट्रिक शारिरिक जाँचको व्यवस्था हुनेछ । • किशोर किशोरीहरूको आखाँ, नाक कान, घाँटी, दाँत, रगतको कमीको अवस्था जस्ता परीक्षणको व्यवस्था हुनेछ । • उपचारात्मक सूक्ष्म पोषक परिपूरणको खोजी: आइरन— फोलिक एसिड, भिटामिन ए, जुकाको औषधी • किशोर किशोरीलाई स्वास्थ्य पोषण र मानसिक स्वास्थ्य बारे परामर्श प्रदान गर्ने व्यवस्था हुनेछ । • सिफारीश गरिए बमोजिम किशोरीहरूलाई वर्षको दुई चरणमा विद्यालय मार्फत आइरन फोलिक एसिड चक्कि खुवाउने 	<p>कसरतहरूको प्रबद्र्धन</p> <ul style="list-style-type: none"> • किशोरीले स्वास्थ्य र पोषण स्याहार प्राप्त गर्नका निम्ति अभिभावकलाई सहभागीहरू गराउने • अवसर विहीन किशोर किशोरी (अशक्त, आप्रवासी, शरणार्थी, घरवारविहीन) का लागि कार्यक्रम निर्माण गर्ने • स्नेहको मूल्य तथा आफ्ना किशोर किशोरीको सहायताका बारेमा अभिभावकको सचेतना वृद्धि र तिनीहरूका किशोरी छोरीहरूको लागि पर्याप्त मात्रामा खानाको निश्चित गर्ने 	<p>सरसफाइको प्रबद्र्धन गर्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> • विद्यालयमा पुरुष र महिलाका निम्ति अलग अलग शौचालय उपलब्ध गर्ने । • साबुन पानीले हात धुने व्यवस्था मिलाउने । • विद्यालयमा पत्रु खाना (Junk Food) रोक लगाउने खालका नियम बनाउने र लागू गर्ने कार्य हुनेछ । • स्कूलको चमेना गृहमा पर्याप्त सरसफाइ गर्ने • स्थानीय तहमा प्याड बनाउन सिकाउने 	<p>आमालाई प्रोत्साहित गर्ने — छोरीहरू/ महिलाहरूले बढी शिक्षा पाएमा न्यून पोषणको अवस्थामा कमी आउँछ</p> <ul style="list-style-type: none"> • राम्रो शारीरिक आकृतिको सम्बर्धन गर्ने • विवाह तथा पहिलो गर्भधारणा मा ढिलाई गर्ने • किशोरी अवस्थामै भारी परिश्रम नगर्ने • लैंगिक समावेशिता तथा मूलप्रवाही करण • युवा क्लबलाई ससक्तिकरण गर्ने
--	---	---	--	---

किशोर किशोरीको खानपान, स्वास्थ्य सेवा, स्याहार, सरसफाई र सामाजिक—सांस्कृतिक ब्यवहारमा विभिन्न सरोकारवालाहरूको भूमिका :

आमा बाबुको भूमिका



- किशोर किशोरीको खानामा विविध प्रकारका खानेकुरा भएको कुरा सुनिश्चित गर्ने (नोट: विविध खानेकुराको लागि खाद्य बस्तुको विविधिकरण/वर्गिकरण पाठ अन्तर्गत सन्दर्भ सामग्री साभार गर्ने ।)
- कम्तीमा २ लिटर सुरक्षित पानी उपयुक्त समयमा दिनभरमा पिउने ।
- आइरन शोषणमा सुधार ल्याउन भिटामिन सी का स्रोतहरूको प्रयोग बढाउने ।
- आइरन ग्रहण गर्ने क्षमतामा सुधार ल्याउन खानासँगै चिया/ कफी नखाने ।
- किशोरी छोरीलाई अस्वस्थ्यकर खाना र अनियमित खाना खानबाट टाढै रहन प्रोत्साहित गर्ने ।
- किशोर किशोरीलाई अनुचित डाइटिड गर्ने, खाना छाड्ने कार्यबाट हुने असरबारे जानकारी दिने ।
- किशोरीको कार्यबोझ न्यून गर्ने ।
- आमाबाबुले किशोरी छोरीले आफ्नो स्वास्थ्य र पोषण स्याहार प्राप्त गरेको विषयमा मद्दत पुऱ्याउन सक्रिय भूमिका निर्वाह गर्छन् ।
- नियमित रूपमा शारीरिक व्ययामको प्रबर्द्धन गर्ने ।
- परिवारबाट एकान्त महसुस गरे त्यस विरुद्ध हिंफाजत गर्ने र मनोसामाजिक सेवा लिन सहयोग गर्ने ।
- उत्कृष्ट ४ सरसफाइ अभ्यास प्रोत्साहनका उपाय अपनाउन प्रोत्साहन गर्ने:
 - सफा हात, सफा भाँडा, सफा खाना, सफा भण्डारण
 - खाना तयार पार्नुअघि, खाना खानुअघि र शौचालयको प्रयोग गरेपछि साबुन र पानीले हात धुने
 - सफा र सुरक्षित खानेपानीको प्रयोग
 - बसोबास गर्ने घरभन्दा घरपालुवा जनावरलाई टाढा राख्ने
 - घर र वरिपरिको वातावरणको सफाइ
 - जुत्ताचप्पलको प्रयोग
 - सङ्क्रमण रोकथाम गर्न सावधानीपूर्वक दिसालाई तह लगाउने
 - रजश्वलासँग सम्बन्धित सरसफाइको सहयोग तथा प्रबर्द्धन
- परिवारको खानामा आयोडिनयुक्त नुन प्रयोग गर्ने ।
- मदिरा सेवन, धूम्रपान, र लागू औषध त्याग्ने शारीरिक रूपमा सक्रिय रहने ।
- घरभित्र खाना वितरणको भेदभावमा रोकथाम गर्ने ।

स्वास्थ्य संस्थाको भूमिका

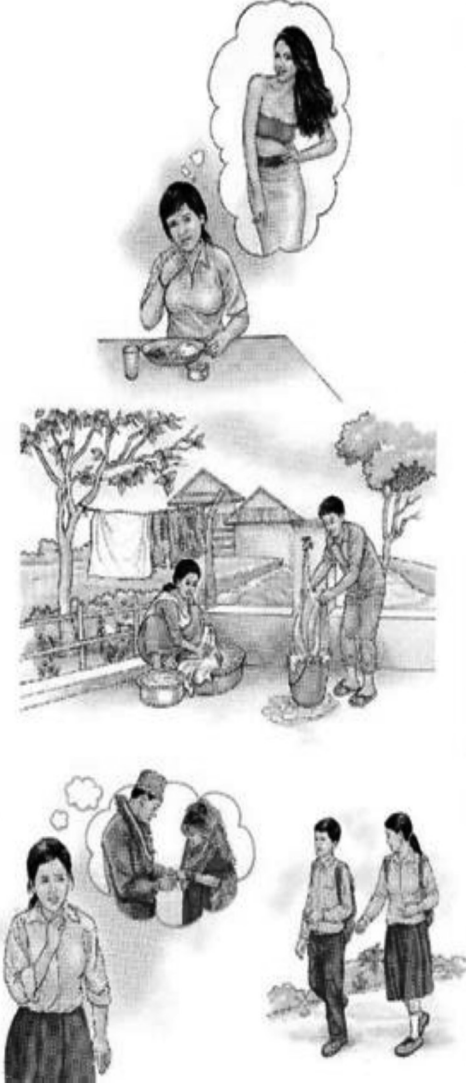


- सङ्क्रमणको चाँडो उपचार ।
- रक्तअल्पताको उपचार ।
- जुकाको औषधि सेवन ।
- विषादीको झोलमा उपचार गरिएको झूलको प्रयोग ।
- किशोर किशोरी यौन प्रजनन स्वास्थ्य सेवाको प्रयोग ।
- यौन संचारित संक्रमण तथा एचआइभी/एड्स सम्बन्धी जानकारी
- सूक्ष्म पोषक तत्व परिपूरणको प्रवर्द्धन ।
- किशोर किशोरीहरूको लागि परिवार योजना सम्बन्धी सन्देश
- विद्यालयमा पढिरहेका तथा विद्यालय बाहिर रहेका किशोर किशोरीहरूलाई महिलाको उमेर २० वर्ष पुगे पछि मात्र पहिलो बच्चा जन्माउदा आमा र बच्चाको स्वास्थ्य राम्रो हुने कुराको जानकारी दिने ।
- किशोर किशोरीहरूलाई नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा कार्यरत तालीम प्राप्त स्वास्थ्य सेवा प्रदायकबाट परिवार नियोजनका साधनहरूको बारेमा परामर्श सेवा लिन उत्प्रेरित गर्ने ।
- किशोर किशोरी मैत्रि परिवार योजना सेवा आवश्यकता अनुसार सम्पूर्ण स्वास्थ्य संस्थाबाट उपलब्ध गराउने ।

विद्यालयको भूमिका



- किशोर किशोरीलाई स्कुल कार्यक्रम र युवा क्लबसँग जोड्ने
- छोरा छोरी अशक्त भए, अवसरविहीन किशोर किशोरीहरूका निमित्त सञ्चालित विशेष कार्यक्रममा उनलाई भर्ना गरिदिने ।
- स्कुलमा करेसाबारी स्थापना गरि अभ्यासका बारेमा वकालत र प्रवर्द्धन गर्ने
- स्कुलमा केटा र केटीका निमित्त अलग-अलग शौचालय स्थापित गर्ने
- स्कुलको चमेनागृहमा सफासुगध राख्ने ।
- सिफारिश गरे बमोजिम किशोरीहरूलाई वर्षको दुई चरणमा विद्यालय मार्फत् आइरन फोलिक एसिड चक्री र जुकाको औषधि खुवाउने ।
- नियमित रूपमा विद्यालयमा शारीरिक जाँच र स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने ।
- विद्यालयमा रजश्वलासँग सम्बन्धित सरसफाइको प्रवर्द्धन गर्ने ।
- किशोर किशोरीलाई मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धित परामर्श प्रदान गर्ने ।
- किशोरी छोरीको राम्रो शारीरिक अवस्था प्रवर्द्धन ।
- स्कुलमा असल पोषणका बारेमा बालबालिकालाई पढाउने ।
- विद्यालय नर्सको व्यवस्था गर्ने ।

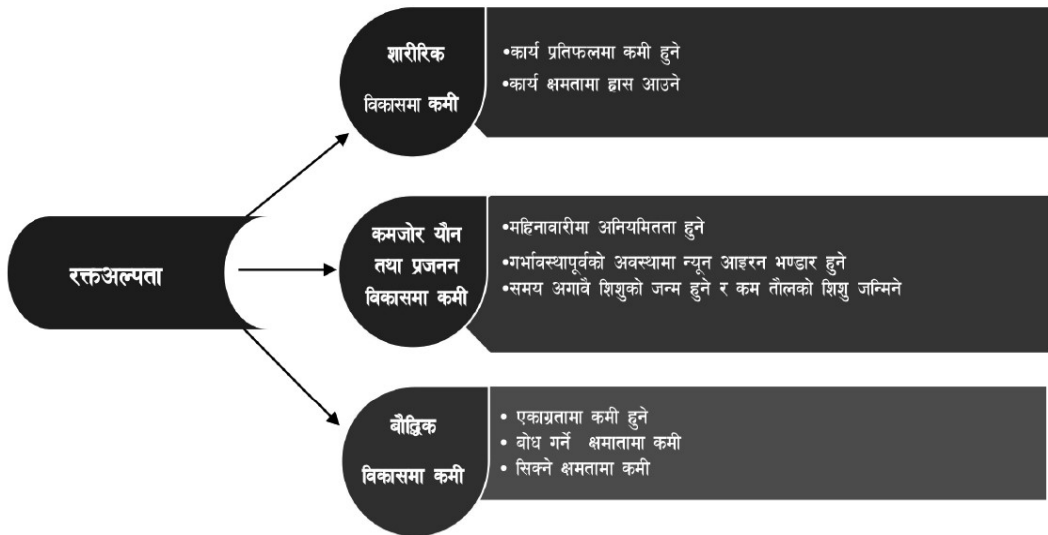


- छोरी र छोरालाई शिक्षामा समान पहुँच दिन बाबुआमालाई प्रोत्साहित गर्ने — छोरीहरू/महिलाहरूले बढी शिक्षा पाएमा न्यूनपोषणको अवस्थामा कमी आउँछ ।
- विभेदकारी सामाजिक नियमलाई परिमार्जन गर्न स्थानीय सरकारसँग वकालत गर्ने ।
- बालविवाह रोक्ने तथा पहिलो गर्भधारणामा ढिलाई गर्न अभिप्रेरित गर्ने खालका कार्यक्रम चलाउने ।
- लैङ्गिक समानतालाई प्रोत्साहित गर्ने खालका कार्यक्रम ल्याउन स्थानीय सरकारसँग वकालत गर्ने ।
- अल्पसंख्यक समुदायका किशोर किशोरीका लागि सहयोगी कार्यक्रम ल्याउनका लागि स्थानीय सरकारसँग वकालत गर्ने ।

किशोरीहरूमा रक्तअल्पता नियन्त्रण कार्यक्रम :

आइरनको कमीले हुने रक्तअल्पताले कोषमा हुने अक्सिजनको प्रवाहमा प्रतिकूल असर गर्दछ र परिणामस्वरूप कार्यक्षमतामा हास आउनुको साथै शारीरिक गतिविधि घट्छ । यदि किशोरावस्थामा आइरनको कमीले हुने रक्तअल्पता भएमा अपूर्ण शारीरिक वृद्धि हुने, कमजोर बौद्धिक विकास हुने, न्यून शारीरिक क्षमता तथा कार्य सम्पादन र दैनिक कार्यमा न्यून एकाग्रता जस्ता परिणामहरू देखिन्छन् । विभिन्न अनुसन्धानहरूबाट के पनि देखिन्छ भने रक्तअल्पता भएका किशोरीहरूमा गर्भावस्थापूर्वको आइरनको भण्डार कम हुन्छ । बढ्दो भ्रूण र आफ्नै लागि पनि आवश्यक आइरन भण्डार निर्माण गर्न गर्भावस्थाको अवधि अति छोटो हुने भएकोले यस अवस्थामा रक्तअल्पताको जोखिम बढ्छ । त्यसैले, रक्तअल्पता भएका किशोरीहरू पछि गर्भवती भएमा समयभन्दा अगाडि शिशु जन्मिने र कम तौलको शिशु जन्मिने जस्ता जोखिम बेहोर्नु पर्ने हुन्छ ।

यसप्रकार चित्रमा देखाए बमोजिम रक्तअल्पता भएमा शारीरिक तथा बौद्धिक विकासमा कमी हुनुको साथै यौन तथा प्रजनन क्षमतामा पनि कमी हुनसक्छ । यसको परिणाम स्वरूप व्यक्तिको कार्य प्रतिफलमा कमी आउने, सिक्ने क्षमतामा कमी हुने जस्ता असरहरू पर्नसक्छन् । यदि रक्तअल्पता भएको व्यक्ति किशोरी या महिला भएमा महिनावारीमा अनियमितता हुने,



महिना नपुग्दै शिशु जन्मिने तथा कम तौलको शिशु जन्मिने जस्ता असरहरू पर्ने सम्भावना बढी हुन्छ । यसप्रकार किशोरीहरूलाई रक्तअल्पता भएमा उनीहरूको जीवनचक्रमा मात्र नभई अन्तरपुस्ताको स्वास्थ्य र पोषणमा पनि प्रतिकूल असर पर्ने सम्भावना हुन्छ । तसर्थ, किशोरीहरूमा आइरनको कमीले हुने रक्तअल्पता को रोकथाम गर्नको लागि पर्याप्त मात्रामा सूक्ष्मपोषक तत्वयुक्त खानाको सेवन गर्नुको साथै आइरन तथा फोलिक एसिडको पनि नियमित सेवन गर्न जरुरी हुन्छ ।

किशोरीहरूलाई आइरन तथा फोलिक एसिड वितरण कार्यक्रमले देहायका कुरामा सुधार ल्याउन सक्छ :

- मातृ स्वास्थ्य
- भ्रूण स्वास्थ्य
- बाल स्वास्थ्य
- कार्य उत्पादकत्व
- विद्यालय गतिविधि

आइरन तथा फोलिक एसिडको महत्व

आइरनको महत्व:

- आइरनले मानव शरीरमा विभिन्न भूमिका निर्वाह गर्दछ। शरीरको करिब ६५-७५ प्रतिशत आइरन हेमोग्लोबिनका रूपमा रगतमा पाइन्छ। हेमोग्लोबिन रातो रक्त कोष (सेल)मा हुने एक प्रकारको प्रोटीन हो जसले कोषिका (टिस्यु) मा अक्सिजन पुरयाउने काम गर्दछ। मांसपेशी कोषमा अक्सिजन पुऱ्याउने मायोग्लोबिन भनिने यौगिकलाई पनि आइरनको आवश्यकता पर्दछ । आइरनको आपूर्ति कम भएमा हेमोग्लोबिनको निर्माण प्रभावित हुन्छ। यसको अर्थ कोषहरूलाई

आवश्यक पर्ने अक्सिजन रातो रक्त कोषहरूले पुऱ्याउन सक्दैनन्। दैनिक आहारमा आइरनको अभाव भएमा जगेडाका रूपमा भएको आइरननै शरीरमा प्रयोग हुन्छ ।

- शरीरमा ऊर्जा उत्पादन गर्ने प्रतिक्रियाहरूमा आइरन संलग्न हुन्छ । अतिरिक्त आइरन जगेडाका रूपमा शरीरमै भण्डारण हुन्छ ।

फोलिक एसिडको महत्व :

- डीएनएलाई संश्लेषण गर्न र डीएनए तथा मिथाइलेट डीएनएको मर्मत गर्न र निश्चित जैविक प्रतिक्रियाहरूमा सहकारकका रूपमा कार्य गर्न मानव शरीरलाई फोलेटको आवश्यकता पर्छ ।
- विशेष गरी द्रुत कोष विभाजन र वृद्धि (किशोरावस्थामा भएजस्तै) मा सहयोग गर्न फोलेट आवश्यक पर्दछ ।
- यसरी नै स्वस्थ राता रक्त कोष उत्पादन गर्न र रक्तअल्पता रोकथाम गर्न फोलेट जरुरी हुन्छ ।
- नवजात शिशुहरूमा Neural Tube Defect को रोकथामको लागि पनि फोलिक एसिडले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

रक्तअल्पता: एक जनस्वास्थ्य समस्या

विश्व स्वास्थ्य संगठनले रक्तअल्पतालाई जनस्वास्थ्यको समस्याको रूपमा व्याख्या गर्न यसबाट जनसमुदायको स्वास्थ्यमा पर्नसक्ने असर समेतलाई लेखाजोखा गरी यसको व्यापकतालाई तालिका नं. १ मा देखाए बमोजिम वर्गीकरण गरेको छ र यदि समुदायमा रक्तअल्पताको प्रकोप २० प्रतिशत भन्दा बढी छ भने आइरन तथा फोलिक एसिड वितरण सहित जनस्वास्थ्य कार्यक्रमका अन्य उपायहरू पनि अपनाउनुपर्ने सिफारिस गरेको छ ।

उपरोक्त वर्गीकरण अनुसार नेपालमा किशोरीहरूमा (१५ देखि १९ वर्ष उमेर समूहमा) रक्तअल्पता मध्यम जनस्वास्थ्य समस्याको (३९%) रूपमा विद्यमान छ । साथै विश्व स्वास्थ्य संगठनको सिफारिस अनुसार आइरन फोलिक एसिड खुवाउनु पर्ने आवश्यकता देखिन्छ ।

तालिका: रक्तअल्पताको प्रकोप र जनस्वास्थ्य समस्या

रक्तअल्पताको प्रकोप	जनस्वास्थ्य समस्या
४.९ % वा सो भन्दा कम	नभएको
५.० % देखि १९.९ %	सामान्य
२०.० % देखि ३९.९ %	मध्यम
४० % वा सो भन्दा बढी	गम्भीर

रक्तअल्पताका विभिन्न कारणहरूमध्ये प्रमुख कारण दैनिक आहारमा आइरनयुक्त खानाको कमी हुनु हो । पोषणयुक्त खाद्य पदार्थको रोजाइ बारे कम चेतना र विभिन्न सांस्कृतिक तथा परम्परागत प्रचलनका कारण नेपालमा खानपानको व्यवहारलाई प्रभावित गर्न त्यति सजिलो छैन । तथापि, किशोरीहरूको जीवनमा पार्ने प्रतिकूल असरलाई मध्यनजर गरी रक्तअल्पतामा कमी ल्याउनु अति जरुरी छ । तसर्थ, आइरनको कमीको अवस्थालाई सम्बोधन गरी रक्तअल्पता न्यूनीकरण गर्नका लागि आइरन तथा फोलिक एसिड वितरण कार्यक्रम नै तत्कालीन समाधानको उत्तम उपाय हो ।

उच्चदरले हुने वृद्धि विकासका कारण आइरनको बढ्दो आवश्यकता हुने र साथै खानाबाट आइरनको अपर्याप्त आपूर्ति, जुकाको सङ्क्रमण, किशोरीहरूमा रजस्वला चक्र पनि शुरु हुने कारणले गर्दा यो उमेर समूहमा आइरनको आवश्यकता बढी हुन्छ, जसले गर्दा उनीहरू आइरनको कमीबाट हुने रक्तअल्पताको उच्च जोखिममा पर्दछन् । त्यसको साथै कलिलो उमेरमा विवाह, किशोरावस्थामा गर्भधारण र पटक पटक गर्भवती हुने जस्ता विभिन्न सामाजिक तथा सांस्कृतिक कारणहरूले गर्दा पनि किशोरीहरू आइरनको कमीबाट हुने रक्तअल्पताको जोखिममा पर्दछन् ।

मुलुकका विभिन्न समुदाय र क्षेत्रका किशोरीहरूमा रक्तअल्पताको प्रकोप फरक—फरक हुन सक्दछ । नेपाल सूक्ष्मपोषकतत्व वस्तुस्थिति सर्भेक्षण, २०१६ अनुसार तराई क्षेत्रमा रक्तअल्पताका प्रकोप उच्च (२९ प्रतिशत) छ भने पहाडी भेगमा १३ प्रतिशत र हिमाली भेगमा करीव ९ प्रतिशत छ । उपर्युक्त तथ्याङ्कको विश्लेषणबाट किशोरीहरूमा रक्तअल्पता नियन्त्रण कार्यक्रमहरू विशेषतः तराई भेगमा बढी केन्द्रित हुनुपर्छ भन्ने देखिन्छ । यी भेगका किशोरीहरूमा औलो र

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

कमजोर स्वास्थ्य तथा सरसफाइका कारण रक्तअल्पताको जोखिम उच्च हुन्छ । यसरी नै नेपालको केही समुदायहरूमा सिकल सेल एनिमिया (Sickle Cell Anaemia) पनि व्याप्त छ । यो यस्तो गम्भीर रोग हो जुन लागेपछि शरीरमा हँसिया आकार ऋ का राता रक्त कोषहरू निर्माण हुन्छ । यस्तो प्रकारको रक्तअल्पतालाई रक्तअल्पताको वंशाणुगत स्वरूपका रूपमा मानिन्छ । यस्तो रक्तअल्पतामा शरीरलाई आवश्यक अक्सिजन पुऱ्याउनका लागि पर्याप्त सङ्ख्यामा स्वस्थ राता रक्त कोषहरू हुँदैनन् ।

किशोरीहरूलाई साप्ताहिक आइरन फोलिक एसिड खुवाउने कार्यक्रम

आइरन र फोलिक एसिडको परिमाणः	आइरन ६० मि.ग्रा. र फोलिक एसिड ४०० मा.ग्रा. ।
पटक (आवृत्ति):	हप्तामा १ पटक ।
खुवाउने अवधि र अन्तरालः	१३ हप्ता (श्रावन — अशोज) खुवाएपछि १३ हप्ता (कार्तिक — पौष) नखुवाउने र फेरि १३ हप्ता (माघ — चैत्र) खुवाउने (एक वर्षमा २६ हप्ता खुवाउने) ।

नेपालमा तथ्याङ्क अनुसार रक्तअल्पता उच्च प्रकोपको रूपमा रहेको तथा करीब ३० प्रतिशत किशोरीहरू विद्यालय भर्ना नभएको अवस्थालाई मध्य नजर गरी सबै किशोरीहरूलाई समेट्ने उद्देश्यले यो कार्यक्रम देहायका रणनीति बमोजम कार्यान्वयन गरिनेछः

- विद्यालय जाने किशोरीहरूलाई लागि विद्यालयहरू मार्फत खुवाउने,
- विद्यालय नजाने किशोरीहरूलाई स्वास्थ्य केन्द्र तथा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका मार्फत समुदायस्तरमै खुवाउने,
- विद्यालय जाने किशोरीहरूद्वारा दौतरी शिक्षा मार्फत विद्यालय नजाने किशोरीहरूलाई आइरन फोलिक एसिड खानुपर्ने आवश्यकताबारे परामर्श दिने ।

लक्षित वर्ग

यस कार्यक्रमको लक्षित वर्ग १० देखि १९ वर्ष उमेर समूहका सबै किशोरीहरू हुन् र कार्यक्रम कार्यान्वयन ढाँचा तथा सेवा प्रवाह संयन्त्र अनुरूप तिनलाई निम्न दुई समूहमा वर्गीकरण गरिएको छः

- क) सार्वजनिक/निजी विद्यालयहरूमा भर्ना भएका १० देखि १९ वर्ष उमेरका किशोरीहरू, र
- ख) १० देखि १९ वर्ष उमेरका विद्यालय नजाने किशोरीहरू ।

आइरन फोलिक एसिड खुवाउने प्रणाली

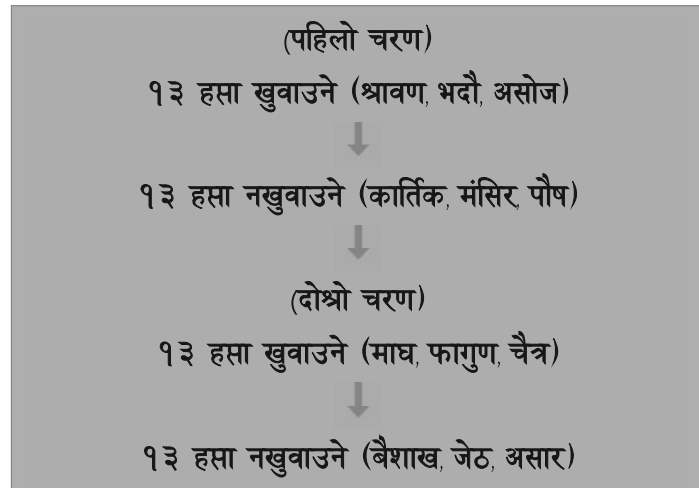
रक्तअल्पता कम गर्न कम्बोडिया, इजिप्ट, भारत, लाओस, फिलिपिन्स र भियतनाम लगायत विभिन्न मुलुकहरूमा विभिन्न संयन्त्र प्रयोग गरी पाँच लाखभन्दा बढी महिला समक्ष पुग्दै रजस्वला भैरहेका महिलाहरूमा साप्ताहिक आइरन तथा फोलिक एसिड वितरण कार्यक्रम सफलतापूर्वक कार्यान्वयन भएको छ । मुलुकको परिस्थिति अनुसार वितरण गरिएको आइरन र फोलिक एसिडको मात्रा विभिन्न देशहरूमा फरक-फरक छन् । उदाहरणको लागि, भारतमा १०० मि.ग्रा. इलिमेन्टल आइरन र ५०० मा.ग्रा. फोलिक एसिड वितरण गरिएको थियो भने फिलिपिन्समा ६० मि.ग्रा. इलिमेन्टल आइरन र ३५० मा.ग्रा. फोलिक एसिड वितरण गरिएको थियो । यसप्रकार विश्व स्वास्थ्य संगठनको सिफारिसलाई आधार मानी विभिन्न देशहरूले आफ्नो देशको आवश्यकता अनुसार किशोरीहरूलाई आइरन फोलिक एसिडको मात्रा निर्धारण गरी वितरण गर्दै आएको छ । नेपालले पनि विश्व स्वास्थ्य संगठनको सिफारिसलाई आधार मानी, हालको आवश्यकतालाई मध्यनजर राखी व्यवहारिक रूपमा र आपूर्ति व्यवस्थामा सहज हुने गरी १०-१९ वर्षका किशोरीहरूलाई देहाय बमोजिमको प्रणाली सिफारिस गरेको छः

तालिका २ : साप्ताहिक आइरन तथा फोलिक एसिड वितरणका प्रणाली

विवरण	विद्यालय जाने किशोरीहरूका लागि	विद्यालय नजाने किशोरीहरूका लागि
आइरनफोलिक एसिडको मात्रा	एलिमेन्टल आइरन — ६० मिलीग्राम फोलिक एसिड — ४०० माइक्रोग्राम	एलिमेन्टल आइरन — ६० मिलीग्राम फोलिक एसिड — ४०० माइक्रोग्राम
कति खुवाउने	प्रति हप्ता एक मात्रा	प्रति हप्ता एक मात्रा
खुवाउने अवधि र अन्तराल	पहिलो १३ हप्ता खुवाउने, त्यसपछि १३ हप्ता नखुवाउने, फेरि १३ हप्ता खुवाउने, र फेरि १३ हप्ता नखुवाउने	पहिलो १३ हप्ता खुवाउने, त्यसपछि १३ हप्ता नखुवाउने, फेरि १३ हप्ता खुवाउने, र फेरि १३ हप्ता नखुवाउने
लक्षित समूह	विद्यालय जाने सबै किशोरीहरू	विद्यालय नजाने वा जान छाडेका सबै किशोरीहरू
खुवाउने स्थान	विद्यालय	समुदाय, वडा
जिम्मेवार व्यक्ति	शिक्षक	महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका वा स्वास्थ्य संस्था तथा स्वास्थ्यकर्मी
खुवाउने दिन	विद्यालयको अनुकूलतानुसार सबै किशोरीहरू - लाई समेटिने गरी हप्ताको कुनै एक दिन खुवाउने र हरेक हप्ता त्यही दिन मात्र खुवाउने । उदाहरणको लागि यदि आईतबार खुवाउने हो भने सधैं आईतबार मात्रै खुवाउने । यदि खुवाउने दिन सार्वजनिक बिदा परेमा बिदाको अर्को दिन खुवाउने । यदि खुवाउने बेलामा लामो बिदा परेमा घरमा खानको लागि दिई पठाउने ।	महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविको अनुकूलतानुसार सबै किशोरीहरूलाई समेटिने गरी हप्ताको कुनै एक दिन खुवाउने र हरेक हप्ता त्यही दिन मात्र खुवाउने । उदाहरणको लागि यदि आईतबार खुवाउने हो भने सधैं आईतबार मात्रै खुवाउने ।

माथि तालिकामा उल्लेख गरिए बमोजिम किशोरीहरूलाई एक पटकमा १३ हप्ता गरी बर्षको दुई पटकमा जम्मा २६ वटा आइरन फोलिक एसिड खुवाउनु पर्ने हुन्छ (चित्र)। यसको लागि मुलुकको भौगोलिक अवस्था अनुसार विद्यालयहरूमा हुने गर्मी तथा जाडो बिदाको समय, साथै विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम अन्तर्गत विद्यार्थीहरूलाई बर्षको दुई पटक (जेठ र मंसिर) जुकाको औषधि खुवाउने समय समेतलाई मध्यनजर गरी नेपालमा प्रत्येक बर्ष श्रावण र माघ महिनाको पहिलो हप्ताबाट किशोरीहरूलाई आइरन फोलिक एसिड खुवाईने छ । यसप्रकार हरेक किशोरीलाई निम्नानुसार बर्षको २६ वटा आइरन फोलिक एसिड चक्की खुवाउनु पर्नेछ ।

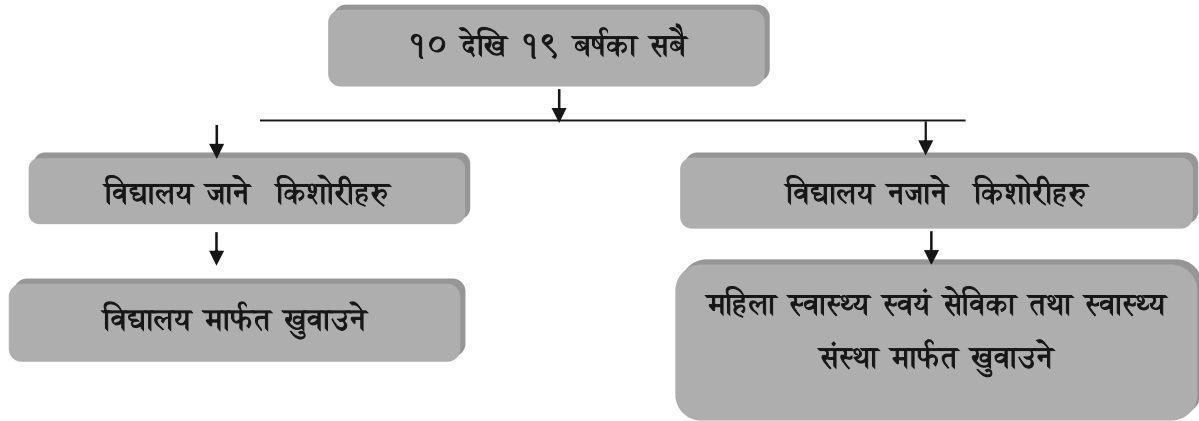
कार्यक्रम कार्यान्वयन ढाँचा



चित्र: किशोरीलाई आइरन फोलिक एसिड खुवाउने समय तालिका

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

रक्तअल्पताको उच्च प्रकोप तथा यसबाट किशोरीहरूको जीवन चक्रमा र साथै उनीहरूको अन्तरपुस्तालाई पर्न सक्ने स्वास्थ्य तथा पोषण सम्बन्धी असरहरूलाई न्यूनीकरण गर्नको लागि यस कार्यक्रमले सबै किशोरीहरूलाई समेटिनु अति आवश्यक छ । हाल विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम मार्फत स्वास्थ्य तथा पोषण सम्बन्धी गतिविधिहरूमा विद्यालय जाने उमेरका सबै किशोरकिशोरीहरूलाई समेटेको छ । तथापि, नेपालमा अझै पनि एक तिहाई भन्दा बढी (२९ प्रतिशत) महिला विद्यार्थी विद्यालय भर्ना भएका छैनन् भने भर्ना भएकाहरू मध्य पनि १० देखि १९ वर्ष उमेर समूहमा विद्यालय हाजिरी दर निकै कम छ (करीब १० देखि ५० प्रतिशत) । तसर्थ, लक्षित वर्गका सबै किशोरीहरूलाई समेटिने गरी यो कार्यक्रम तलको चित्रमा देखाए बमोजिम दुई किसिमको सेवा प्रवाह संयन्त्र अनुसार सञ्चालन गरिने छ, जस अनुसार विद्यालय जाने किशोरीहरूलाई विद्यालय मार्फत र विद्यालय नजाने किशोरीहरूलाई महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका र स्वास्थ्य संस्थाहरू मार्फत आइरन फोलिक एसिड खुवाईनेछ । हाल यस कार्यक्रम ४१ जिल्लाहरूमा लागू गरिसकिएको छ र त्यसबाट प्राप्त अनुभव तथा सिकाईहरूको आधारमा बाँकी जिल्लाहरूमा विस्तार गर्दै लगिनेछ ।



चित्र:कार्यक्रम कार्यान्वयन ढाँचा

खण्ड ११: पोषण युक्त खाद्य परिकार तयारी तथा प्रदर्शनी पाठ ११.१ पोषण युक्त खाद्य परिकार तयारी तथा प्रदर्शनी

परिचय

समुदाय स्तरमा पोषण युक्त खाद्य परिकारको तयारी तथा प्रदर्शनी गर्नु महत्वपूर्ण छ। यसले मानिसहरूमा विभिन्न पोषण युक्त खाद्य परिकारको बारेमा ज्ञान तथा सीप अभिवृद्धि गर्न मद्दत गर्दछ। यो सत्रमा यस आयोजनाको लागि खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग बाट जाति गरिएको पोषणयुक्त खाद्य पदार्थको प्रदर्शनी गरिने छ। यो सत्र सुरु गर्नु अगावै पोषिलो खाद्य सामग्री बनाउने तरिका र त्यसको लागि चाहिने सामानहरूको जोहो गरिसक्नु पर्दछ। यस सत्रमा विभिन्न पोषण युक्त खाद्य परिकारको तयारी तथा प्रदर्शनी कसरी गर्ने भन्ने बारे छलफल गरिनेछ।

उद्देश्य : यस पाठको अन्त्यमा खाना प्रदर्शन तथा आवश्यक सामग्री र बनाउने विधि बारे बताउन सक्नेछन्।

कहिले गर्ने : पोषण पाठशालाको दैनिक पाठयोजनामा सुचिकृत गरिएको दिन

समयावधि : १२० घण्टा

आवश्यक सामग्रीहरू:

खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग बाट तयार पारिएको निर्देशिका अनुरूप

वा

(पोषिलो फर्सीको खीर)अण्डा, फर्सी, चिनि, नुन, ध्यू, दुध, ओखर (पोषिलो जाउलो) चामल, दाल, साग, ध्यू, मासु वा कलेजो, गेडागुडी (पोषिलो खीर)दुध, चामल, फर्सी वा गाजर, केरा वा स्याउ, वा नासपाती, ओखर वा काजु (पोषिलो खिचडी)चामल, मुग वा मासको दाल, पाकेको फर्सी वा गाजर, मासु वा कलेजो, साग, केराउ वा बोडी, ध्यू वा तेल, बेसार र नुन (पोषिलो लिटो) पोषिलो पिठो, साग, अण्डा, कलेजो वा सुकेको माछा, सखरखण्ड, नुन, ध्यू वा तेल।

कार्यविधि:

- सबै सहभागीहरूलाई अर्ध गोलाकारमा राखी प्रश्न गर्ने तपाईंहरूले पोषिलो परिकार (फर्सीको खीर) बनाउनु भएको छ ?
- यदि छ भने कसरी र के के सामग्रीहरू राखेर बनाउनु भएको छ भनी सोध्ने।
- यदि बनाउनु भएको छैन भने पोषिलो परिकार (फर्सीको खीर) बनाउनको लागि आवश्यक सामग्री र बनाउने विधिको बारेमा छलफल गरि प्रदर्शन गरि सहजकर्ताले देखाउने।

छलफलका लागि प्रश्नावलीहरू

- स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने खाद्य वस्तुको कति भागमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ?
- पोषिलो पूरक वा थप खाना बनाउने तरिका के के हुन ?

१. स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने खाद्य वस्तुको वर्गीकरण

स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने विभिन्न ७ प्रकारका खानेकुराहरू

<p>१ . अन्न/कन्दमूल जस्तै: मकै, गहुँ, चामल, कोदो, फापर, र जुनेलो साथै कन्दमूलहरू जस्तै: आलु, सखरखण्ड, पिँडालु, तरुल आदी</p>	
<p>२. गेडागुडीहरू/बिउ बिजन जस्तै: भटमास, सिमी, दालहरू, केराउ, चना, वदाम, तिल, फर्सिको बियाँ, आदी</p>	
<p>२. दूध तथा दूग्ध पदार्थ जस्तै : दुध, दहि , महि, घिउ, पनिर, चिज, बटर, खुवा/कुराउनी आदि</p>	
<p>४. पशुपन्छीजन्य स्रोत (माछा / मासु) नोट : यी खाने कुराहरूको सुरुवात ६ महिनाको उमेर देखि नै गराउनुपर्छ ।</p>	
<p>५. अण्डा</p>	
<p>६. भिटामिन "ए" पाइने फलफूल र तरकारी जस्तै: पाकेको आँप, मेवा, गाढा हरियो सागपात, गाजर, पाकेको फर्सी, पहेँलो सकखर खण्ड, एभोकाडो, खरबुजा</p>	
<p>७. अन्य फलफूल तथा तरकारीहरू गाढा हरियो सागपात, सिस्नु, कर्कलो, मुलाको साग, काउलीको पात(आइरन पाईने स्रोत) सुन्तला, गोलभेंडा, कागती, अमला (भिटामिन सी) अन्य तरकारी र फलफूलहरू भण्टा र बन्दाकोभी, केरा, तरबुजा । नोट : • खानामा पाईने आइरन तत्व सोस्नका लागि भिटामिन 'सी' युक्त खानेकुराहरू खानु पर्दछ । • हरियो सागपातलाई तेलमा पकाएर खाँदा हाम्रो शरीरले भिटामिन ए प्राप्त गर्न सक्छ । • खानासंग कफी वा चिया पिउनु हुँदैन । फलामको भाँडामा पकाएको दाल, तरकारी खानु पर्छ ।</p>	

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

हामीलाई चाहिने पोषिलो खानेकुराहरू आफ्नो घरमा भएको बारीमा नै उत्पादन गर्न सकिन्छ । यसका लागि घरको वरिपरि रहेको खेत तथा बारीलाई सुधार गरी घरायसी खाद्यवस्तु उत्पादन गरी उपभोग गर्न सकिन्छ । यी खानेकुराहरू स्थानीय स्तरमा सजिलै उत्पादन र उपलब्ध हुन सक्छन् ।

स्थानीय स्तरमा पाइने विभिन्न खाद्यान्नहरूबाट कसरी पोषिलो पूरक वा थप खाना बनाउन सकिन्छ भन्ने कुराको उदाहरणहरू निम्नानुसार छन्:

२. पोषिलो पूरक वा थप खाना बनाउने तरिका

क. पोषिलो पिठो बनाउने तरिका	
<p>चाहिने सामग्री:</p> <p>१. गेडागुडी (भटमास) : १ गिलास (राम्ररी केलाई सकेपछि)</p> <p>२. अन्न (मकै) : १ गिलास (राम्ररी केलाई सकेपछि)</p> <p>३. अन्न (गहुँ) : १ गिलास (राम्ररी केलाई सकेपछि) भटमास, मकै, गहुँ को सम्मिश्रण बालबालिकाहरूको लागि निकै उपयुक्त छ तर मकै र गहुँ को ठाउँमा अन्य अन्नहरू जस्तै कोदो, जौ, चामल आदी पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।</p>	<p>बनाउने तरिका:</p> <p>१. भटमास, मकै, गहुँ लाई भिन्दा भिन्दै राम्ररी पाक्ने गरी भुट्ट्ने, भुट्ट्दा धेरै डढ्न वा काँचै रहन दिनु हुदैन, ठीक्र पाक्ने गरी भुट्ट्नु पर्दछ ।</p> <p>२. भुटेपछि फेरी एकपटक केलाउने र भटमासको बोक्रा खस्रो भई साना बालबालिकाहरूले राम्रोसंग पचाउन नसक्ने हुँन सक्छ, त्यसैले भटमास भुट्टिसकेपछि बोक्रा निकाल्नु पर्दछ ।</p> <p>३. भटमास, मकै, गहुँ लाई अलग अलग नै मसिनो हुने गरी पिस्ने । यदि खस्रो भएमा जाली (चाल्नी) ले चालेर खस्रो पिठोलाई फेरि पिस्नु पर्दछ ।</p> <p>४. पिनेको भटमास, मकै, गहुँ को पिठोलाई एउटै भाँडामा राखेर मिसाउने र राम्ररी चलाउनु पर्दछ ।</p> <p>५. अब पोषिलो पिठो तयार भयो यसलाई हावा नछिर्ने भाँडा बट्टामा भण्डारण गरेर राख्नु पर्दछ ।</p>
ख) पोषिलो लिटो बनाउने तरिका	
<p>चाहिने सामग्री:</p> <p>१. पोषिलो पिठो : (२५ ग्राम अर्थात् ४ चिया चम्चा)</p> <p>२. पानी: आवश्यकता अनुसार/ १ चिया गिलास</p>	<p>बनाउने तरिका:</p> <p>१. उम्लिएको पानीमा पोषिलो पिठो हालेर चलाउदा एक मिनेट सम्म पकाउने र यो अब खुवाउन तयार भयो ।</p>
<p>द्रष्टव्य :</p> <p>यसलाई अझ पोषिलो बनाउन निम्नानुसार कार्य गर्नु पर्दछ ।</p> <ul style="list-style-type: none"> • हरियो साग : गाढा हरियो रंग भएको जुनसुकै साग पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ जस्तै: रायो, चम्सुर, पालुङ्गो, लट्टे, बेथे, क्याडकुड आदी । (यसरी सागको प्रयोग गर्दा सागलाई केलाउने, सफा गर्ने, टुक्रा नपारी सिङ्गै पखाल्ने र मन तातो पानीमा १ चिया चम्चा नुन हालेर २० मिनेट राख्ने, र पछि सिलौटोमा पिसेर वा हातले सानो सानो टुक्रा पारेर अलिकति तेल हालेर पकाउने र लिटोमा मिसाउने (सम्भव भएसम्म साग पकाउँदा फलामको कराईमा छोपेर पकाउने) । • उसिनेको सखरखण्ड • अन्य फलफूल (केरा, स्याउ, अंगुर, सुन्तला आदि) • उसिनेको अण्डा • कलेजो, घ्यू पनि मिसाउन सकिन्छ • नाप्नको लागि एउटै गिलास प्रयोग गर्नुहोला 	

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

पोषिलो पिठोमा मकै र गहुँ शक्ति दिने खाना (कार्बोहाइड्रेट) र भटमास वृद्धि विकास गर्ने खाना (प्रोटीन) साथै अन्य फलफूल, तरकारी वा पशुजन्य खाद्य पदार्थको प्रयोग गरेपछि भिटामिन, खनिज तत्व ठीक मात्रामा हुने हुँदा यो निकै पोषिलो र उत्तम पूरक खाना हो ।

नोट : माथि उल्लेख गरिएको खाना घरमा एउटा बालबालिकाको लागि तयार गरिएको हो ।

पोषिलो फर्सीको खीर

चाहिने सामग्री:

१. अण्डा : १ वटा
२. चिनी : स्वाद अनुसार (१ चिया चम्चा भन्दा बढि नहाल्ने, फर्सी गुलियो छ भने नहाल्दा हुन्छ)
३. मकैको पिठो : ४ चिया चम्चा
४. नुन : थोरै एक चिम्टी
५. दूध : २ गिलास
६. घ्यु : २ चिया चम्चा
७. पाकेको फर्सीको पेस्ट : २ गिलास (सकेसम्म भित्र पनि गाढा सुन्तला रंगको)
८. ओखर : स्वाद अनुसार

बनाउने तरिका:

१. एउटा कचौरामा अण्डा, चिनी, र मकैको पिठो राखेर फिट्ने,
२. अर्को भाँडामा उम्लिएर सेलाएको दूध र माथिको अण्डाको घोलमा मिसाएर चलाउने अनि पकाउने । अलि बाक्लो भएपछि आगोबाट झिकेर घ्यु र फर्सीको पेस्ट वा लेदो हाल्ने र राम्ररी सबै मिसिने गरि चलाउने ।
३. अब त्यसमा ओखरको पिनर वा टुक्रा र नुन हालेर चलाउने र खुवाउनको लागि तयार भयो ।

फर्सीको पेस्ट (लेदो) बनाउने तरिका :

- पाकेको पहेलो फर्सीलाई सफासंग पखाल्ने र २ टुक्रा पारेर सबै बियाँ र गुदी झिक्ने ।
- अब फर्सीलाई पाक्ने गरी थोरै मात्रामा पानी हालेर वा केराको पातमा बेरेर आगोमा पोलेर पकाउने । पाकेको फर्सीलाई बिस्तारै पानीबाट वा आगोबाट निकाल्ने र बोक्रा नआउने गरि चम्चाले खुर्केर निकाल्ने निकालेको फर्सीलाई चम्चाले फिटेर फर्सीको पेस्ट वा लेदो बनाईन्छ ।
- ओखर पिनर वा टुक्रा : चपाउन सक्ने बालबालबालिकाहरूको लागि मात्र टुक्रा प्रयोग गर्दा हुन्छ ।

द्रष्टव्य:

- अण्डा नभएमा दूध नै १ गिलास बढि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- मकैको पिठोको सट्टामा अन्य पिठो जस्तै कोदो, फापर, गहुँ आदी प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- घ्युको सट्टामा तेल प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- ओखरको सट्टामा भटमास, फर्सीको बियाँ वा अन्य बियाँलाई भुटेर पिसेर पनि मिसाउन सकिन्छ ।
- नाप्नको लागि एउटै गिलास प्रयोग गर्नु पर्छ । (यसमा पाटे गिलासको प्रयोग गरिएको छ)

चिनी, मकैको पिठो र घ्युबाट शक्ति (कार्बोहाइड्रेट) पाउने र दूध अण्डा र ओखर बाट वृद्धि विकास गर्ने खाना (प्रोटीन) पाउने अनि पाकेको फर्सी बाट शरीर सुरक्षा गर्ने तथा भिटामिन र खनिज तत्व पाउने (विशेषगरि भिटामिन ए) भएकोले बालबालिका लगायत अरुहरूको लागि पनि पोषिलो खाजा हुन्छ ।

नोट : माथि उल्लेख गरिएको मात्रामा खाना पकाउँदा ४ पाटे गिलास बराबरको खाना तयार हुन्छ ।

पोषिलो जाउलो

सामग्री: २ टेबल चम्चा चामल, २ चिया चम्चा हरियो वा पहेलो मुंग, ४ चिया चम्चा बोडी वा घिउ सिमी, १ चिया चम्चा तेल वा घिउ, २ देखि ३ कप पानी वा आवश्यकता अनुसार, बेसार, जिरा र नुन स्वाद अनुसार, मसिनो हुनेगरि टुक्रा पारिएको हरियो सागपात (जस्तै रायो, लट्टे, सलगम, पालुंगो) गाजर एक देखि दुइ चिया चम्चा मसिनो टुक्रा पारिएको मासु वा कलेजोको १ देखि २ दुई चिया चम्चा (अन्न, गोडागुडी, हरियो सागपात तथा मासु समेत राखेर पकाईएको हुँदा जाउलो अझै थप पोषिलो बन्छ ।)

पोषिलो खीर

सामग्रीहरू : एक कप दूध, २ टेबल चम्चा चामल, एक चम्चा कोरेसोमा कोरेको फर्सी वा गाजर, चिनी स्वाद अनुसार, एक सानो चिया चम्चा पिनेको ओखर वा काजु, एक चिया चम्चा फलफूल (जस्तै केरा वा स्याउ वा नासपाती) को ससाना टुक्रा पनि हाल्न सकिन्छ ।

पोषिलो खिचडी

सामग्रीहरू : आधा कप चामल, ५ चिया चम्चा मुंग वा मांस वा अन्य दाल, ५ चिया चम्चा पिनेको गाजर वा पाकेको फर्सी, ५ चिया चम्चा केराउ वा बोडी, १ चिया चम्चा घ्यू वा तेल, बेसार र नुन स्वाद अनुसार, मसिनो हुनेगरि पिनेको हरियो सागपात (जस्तै रायो, लट्टे, सलगम, पालुंगो) १ देखि २ टेबल चम्चा, भएमा मसिनो पारिएको मासु वा कलेजोको १ टेबल चम्चा, ३ कप पानी वा आवश्यकता अनुसार

खण्ड १२: अत्यावश्यक खानेपानी, सरसफाई र स्वच्छता कार्य

पाठ १२.१: अत्यावश्यक खानेपानी, सरसफाई र स्वच्छता कार्य

परिचय

खानेपानी, सरसफाई र स्वच्छता सबैको लागि आवश्यक हुन्छ । यस सत्रमा अत्यावश्यक खानेपानी, सरसफाई र स्वच्छता कार्य, यसको पोषणसगँको सम्बन्ध लगायत अन्य सम्बन्धित विषयवस्तुमा छलफल गरिनेछ ।

उद्देश्य :

यस पाठको अन्त्यमा सहभागीहरूले अत्यावश्यक खानेपानी, सरसफाई र स्वच्छता कार्यको परिचय, सरसफाई र पोषणको सम्बन्ध, पानी शुद्धिकरण गर्ने तरिका र सरसफाई कार्यका ६ मुख्य व्यवहारहरू बताउन सक्नेछन् ।

कहिले गर्ने : पोषण पाठशालाको दैनिक पाठयोजनामा सुचिकृत गरिएको दिन

समयावधि : १२० मिनेट

आवश्यक सामग्रीहरू : चित्रहरू, न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ् टेप, श्रव्य दृश्य सामग्रीहरू, पारदर्शी गिलास, बाटा, साबुन र सफा पानी, क्लोरिन झोल, सफा प्लाष्टिकको बोतल, पानी शुद्धिकरण गर्ने तरिका बारेका पोष्टर आदि ।

कार्यविधि:

१. अत्यावश्यक खानेपानी, सरसफाई र स्वच्छताको परिचय

- सहभागीहरूलाई निम्नानुसार प्रश्न गर्दै सेसनको सुरुवात गर्नुहोस् ।
- अत्यावश्यक खानेपानी, सरसफाई र स्वच्छता कार्य भनेको के हो ?
- खानेपानी, सरसफाई र स्वच्छता कार्यको महत्व के छ ?
- सहभागीहरूबाट प्राप्त उत्तरहरूलाई न्यूजप्रिन्ट वा बोर्डमा टिपोट गर्दै जानुहोस् ।
- सहभागीहरूको भनाइसँग सहमत हुँदै सहजकर्ताले अत्यावश्यक सरसफाई कार्य तथा यसको महत्व बारे सन्दर्भ सामग्रीबाट थप प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस् ।

२. सरसफाई र पोषणको सम्बन्ध

- सहभागीहरूलाई सरसफाई र पोषणको बीचमा के सम्बन्ध छ ? कुपोषित बालबालिका किन धेरै विरामी परिरहन्छन् ? संक्रामक रोगहरूले कसरी पोषण तत्वको कमी गराउँछ भनी प्रश्नहरू गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरूलाई न्यूजप्रिन्टमा टिपोट गर्दै जानुहोस् ।
- सहजकर्ताले सरसफाई र पोषण बीचको सम्बन्ध उल्लेखित चार्ट देखाउँदै प्रष्ट पार्नुहोस् ।

३. सरसफाईका लागि आवश्यक मुख्य ६ व्यवहारहरू

- सहभागीहरूलाई सरसफाईका लागि आवश्यक मुख्य ६ व्यवहारहरू केके हुन भनी प्रश्न गर्ने र प्राप्त उत्तरहरूलाई टिपोट गर्दै जाने ।
- सरसफाईका लागि आवश्यक मुख्य ६ व्यवहारहरू लेखिएको न्यूजप्रिन्ट प्रस्तुतीकरण गर्दै ३.१ मा प्रवेश गर्ने ।

४. हात धुदा अपनाउनुपर्ने चरणहरू

- हात धुनुको महत्वबारे जानकारी लिन हामी साबुन पानीले हात धुने कार्य गर्न लागेको जानकारी दिनुहोस् । पारदर्शी ३ वटा गिलासहरूमा सफा पानी राख्नुहोस् र सहभागीहरूलाई देखाएर सोध्नुहोस् “के यो पानी सफा छ ?” सफा छ भने भनाइसँग सहमत हुनुहोस् ।
- त्यसपछि एकजना सहभागीलाई बीचमा बोलाउनुहोस् र एउटा गिलासमा राखेको पानीले आफ्नो हात साबुन नलगाई धुन भन्नुहोस् ।
- हात धुन बाटा थापि दिनुहोस् र हात धोएको बाटाको पानी गिलासमा खन्याउनुहोस् ।
- पुनः अब साबुन पानीले हात धुन भन्नुहोस् , हात धुन बाटा थापि दिनुहोस् र अब हात धोएको बाटाको पानी गिलासमा खन्याउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई तीन वटै गिलासको पानी देखाउनुहोस् र सोध्नुहोस् कि “कुन चाहि सफा छ र किन ?”

- हामीले कस्तो कस्तो अवस्थामा हात धुनै पर्दछ होला भनी सोध्नुहोस् ।
- हात धुनै पर्ने जोखिमपूर्ण अवस्थाका बारेमा सन्दर्भ सामग्रीका आधारमा जानकारी दिनुहोस् ।
- के हामीले यी अवस्थाहरूमा हात हुने गरेका छौं त ? छैन भने के कारणले बाधा गरेको छ भनी छलफल चलाउनुहोस् ।
- अब सहभागीहरूलाई हात धुने महत्व बारे सन्दर्भ सामग्रीका आधारमा प्रस्ट पार्नु होस् ।

५. सुरक्षित पानी

सहभागीहरूलाई पानी शुद्धिकरण सम्बन्धी निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

- तपाईंहरूको पिउने पानीको स्रोत के हो ? आएका जवाफहरूलाई न्यूजप्रिन्टमा टिपोट गर्ने ।
- पानी कसरी शुद्धिकरण/प्रशोधन गर्ने गरिएको छ ? यी विधिहरू कसैले पहिले देखिनै अपनाउने गर्नु भएको छ ? यदि छ भने यी विधिहरू अपनाउन कसरी सक्षम हुनुभयो ? वा छैन भने किन सम्भव भएन ?
- क्लोरिनको प्रयोगद्वारा पानी शुद्धिकरण/प्रशोधन गर्ने विधिबारे प्रदर्शन गरि देखाउनुहोस् ।
- यस्तै प्रकारले अन्य विधिहरू जस्तै पानी उमाल्ने, पानी छात्रे फिल्टर र घामको तापबाट पानी शुद्धिकरण गर्ने विधि सन्दर्भ सामग्री अनुसार छलफल गर्दै जानुहोस् ।
 - प्रत्येक उपायहरूको फाइदाहरू र ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू के के छन् ?
- पानी आँखाले हेर्दा सङ्गो देखिएर मात्र शुद्ध हुँदैन त्यसमा आखाले देख्न नसकिने विभिन्न जीवाणु तथा रसायन पनि हुन सक्छन् भन्ने विषयलाई पार्न एक गिलास पानीमा एक चम्चा चिनी खोलेर देखाउने । पानी शुद्धिकरण गर्ने विभिन्न विधिहरूका बारेमा बुझ्ने नबुझ्नेको एकिकन गर्नुहोस् ।

६. सुरक्षित खाना र यसको प्रयोग

- अब हामी बालबालिकालाई खुवाउने खाना सुरक्षित राख्ने तरिका वा उपायहरू बारे छलफल गर्न लागेको कुरा जानकारी गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई खानालाई के कसरी सुरक्षित राख्न सकिन्छ भनि प्रश्न सोध्नुहोस् र सहभागीहरूको जवाफलाई न्यूजप्रिन्टमा टिपोट गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरूलाई समेट्दै सन्दर्भ सामग्रीमा भएको चित्रको माध्यमबाट मुख्य पाँचवटा बुँदाहरूबारे जानकारी दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई खानाको सुरक्षित प्रयोग कसरी गर्न सकिन्छ ? सही प्रयोगको लागि कुन कुन कुराहरूमा ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछ भनी सहजकर्ताले सन्दर्भ सामग्रीको प्रयोग गरी प्रष्ट पार्नुहोस् ।
- अन्त्यमा सबै सहभागीहरूलाई आफ्नो घरमा खाना सुरक्षित राख्ने र प्रयोग गर्न आग्रह गर्दै सेसन समापन गर्नुहोस् ।

७. चर्पीको प्रयोग र यसको महत्व

- चर्पीको उचित प्रयोग र व्यवस्थापन भन्नाले हामी के बुझ्छौं ? तपाईं हामीले हाम्रो समुदायमा के गर्ने गरेका छौं ? भन्ने कुरामा छलफलगर्नुहोस् ।
- चर्पी प्रयोग गर्दा हुने फाइदाहरूको बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।
- दिसा हाम्रो मुखसम्म कसरी पुग्छ र त्यसलाई कसरी रोकथाम गर्न सकिन्छ , सन्दर्भ सामग्रीमा दिइएको चित्रद्वारा सहजकर्ताले प्रष्ट गर्नुहोस् ।

८. सफा घर आँगन, विद्यालय, स्वास्थ्य संस्था एवं अन्य कार्यलयको नियमित सरसफाई

- सहभागीहरूलाई सफाघर र आँगन भन्नाले के बुझ्नुहन्छ भनि प्रश्न सोध्नुहोस् ।
- घरमा कोहि पाहुना आउन लाग्दा र चाडपर्व आउदा घर आगन सफा गरी चिटिक्क किन पारिन्छ भनि सोध्ने, सहभागीहरूबाट आएका कुराहरूलाई समेट्दै घर आगनको सरसफाई परिवारको इज्जतसँग जोडिने विषय भएको निष्कर्ष निकाल्नुहोस् ।

- स्वच्छ घर आगन हुनको लागि के के हुनुपर्छ भनी प्रश्न सोधने ? सफा घर आगनका सूचकहरूको विषयमा जानकारी दिनुहोस् ।
- घर आगन सरसफाई गर्ने दायित्व परिवारका महिला तथा पुरुष सबै सदस्यको हो भन्ने कुरामा जोड दिदै छलफलको समापन गर्नुहोस् ।

९. वातावरणीय सरसफाई

- सहभागीहरूलाई वातावरणीय सरसफाई भन्नाले के बुझनु हुन्छ भनी प्रश्न सोधनुहोस् ।
- आफु र आफ्नो घर (सफा गरे मात्र पुग्छ कि वातावरण पनि सफा हुनुपर्दछ भनी सहभागीहरूलाई सोधनुहोस् ।
- सहभागीहरूबाट आएका बुँदाहरूलाई टिपोट गरी थप छलफल चलाउने र सुचकहरूको बारेमा जानकारी दिने ।

छलफलका लागि प्रश्नावलीहरू

- अत्यावश्यक खानेपानी, सरसफाई र स्वच्छता भन्नाले के बुझिन्छ ?
- सरसफाई र पोषणको बीचमा कस्तो सम्बन्ध छ ?
- सरसफाई कार्यका ६ मुख्य व्यवहारहरू के के हुन् ?
- हात धुदा अपनाउनुपर्ने चरणहरू के के हुन् ?

सन्दर्भ सामग्री

१. अत्यावश्यक सरसफाइको परिचय

स्वच्छता तथा सरसफाईका बानी व्यवहारको सहि अवलम्बनबाट मानिसमा रोग लाग्ने सम्भावना कम हुन्छ । असुरक्षित सरसफाईका व्यवहार तथा आनीबानिका कारण हामी बिरामी पर्न सक्छौ । तसर्थ यस्ता अवस्थाहरूलाई होशियारी पूर्वक ध्यान दिएर उचित आनीबानी तथा व्यवहारहरू अपनाउनु जरुरी हुन्छ । स्वच्छता तथा सरसफाई अन्तर्गत सुरक्षित आनीबानी तथा व्यवहारहरूमा साबुन पानीले हात धुने काम, चर्पीको प्रयोग र बालबालिकाको दिसाको उचित व्यवस्थापन, बरिपरिको वातावरण स्वच्छ र सफा राख्नु महत्वपूर्ण व्यवहारहरू हुन् । विद्यार्थीहरूको जीवनको अधिकांश समय विद्यालयमा वितीरहेको हुन्छ । यसर्थ विद्यालय र घर वरपरका वातावरणीय सरसफाई पनि हाम्रो लागि उत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ । साथै स्वच्छता र सरसफाई सम्बन्धी व्यक्तिगत व्यवहार र आचरण पनि उत्तिकै आवश्यक हुन्छ ।

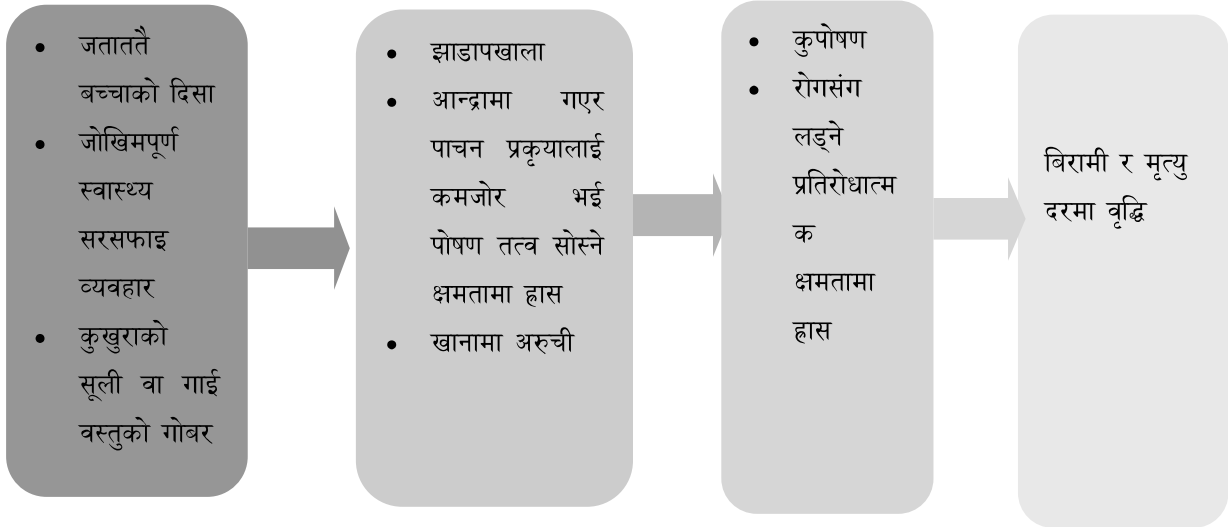
सुरक्षित खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छताका फाईदाहरू

- **स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित फाईदाहरू :**
 - पानी तथा संक्रमणजन्य विभिन्न रोगहरूबाट बचाउँदछ ।
 - बालबालिकाको शारीरिक तथा मानसिक विकासमा सहयोग पुरयाउँदछ ।
 - स्वस्थ परिवार निर्माण गर्न सहयोग पुरयाउँदछ ।
 - पोषिलो खानालाई सरसफाइ कायम गरी सफा हातले खादा शरीरमा सोसिने दरमा सुधार आइ कुपोषण हुनबाट बचाउँदछ ।
- **आर्थिक फाईदाहरू :**
 - रोगको उपचारमा हुने खर्च घटाउदछ ।
 - निरोगि तथा स्वस्थ शरिरका साथ आम्दानी बढाउन सकिन्छ ।
- **सामुदायीक फाईदा :**
 - सभ्य समाजको परिचय तथा पहिचान दिलाउँछ ।

२. सरसफाई र पोषणको सम्बन्ध

- सरसफाई र पोषण एक अर्कासँग अन्तर सम्बन्धित छन् । कुपोषण भएमा वा रोगसँग लड्ने प्रतिरोधात्मक क्षमतामा हास भएमा झाडापखाला र अन्य रोगहरू सजिलै लाग्न सक्छन् । साथै निरन्तर झाडापखालाजन्य संक्रामक रोग लागेमा मानिस कुपोषित हुँदै जाने सम्भावना प्रवल रहन्छ ।
- दिसा पिसाब लगायत फोहरको उचित व्यवस्थापन गरियो भने रोगबाट बच्न, बचाउन र स्वस्थ रहन सकिन्छ ।
- फोहर तथा दिसाको उचित ढंगले व्यवस्थापन नहुँदा संक्रामक रोगमा वृद्धि हुन्छ । रोगको कारणले शरिरमा रहेको पौष्टिक तत्व खेर जान्छ जसले बालबालिका कुपोषित भई उनीहरूको शारीरिक तथा मानसिक वृद्धि विकासमा नकरात्मक असर पार्दछ ।
- कोलिफर्म (दिसा तथा फोहरमा हुने हानीकारक जिवाणु) मानिसको आन्द्रामा गएर पाचन प्रक्रियालाई कमजोर बनाउँछ र हाम्रो शरीरले खानाबाट पोषक तत्व सोसेर लिन सक्दैनौ । फिकल कोलिफर्म आन्द्रामा रहिरहेमा खानामा रुचि कम हुने, खानाबाट पाइने पोषण तत्वको कमी हुने अन्त्यतः मानिसको वृद्धि विकासमा असर गर्दछ ।
- बालबालिकालाई झाडापखाला जस्ता रोग लागेमा पौष्टिक तत्वको हास हुन्छ ।
- बालबालिकाको पठनपाठन तथा बौद्धिक क्षमतामा समेत हास आउँछ ।
- यसैले यस्ता रोग बाट बच्न बालबालिकाका साथसाथै घरपरिवार सबैले व्यक्तिगत तथा वातावरणीय सरसफाईमा बढि ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछ ।

सरसफाई र पोषण बीचको सम्बन्ध :



३. पूर्ण सरसफाईका लागि आवश्यक मुख्य ६ व्यवहारहरू

- साबुन पानीले हात धुने बानी
- सुरक्षित पानीको प्रयोग
- सुरक्षित खानाको प्रयोग
- चर्पीको प्रयोग/ बालबालिकाको दिसा पिसावको उचित व्यवस्थापन
- सफा घर आँगन, विद्यालय, स्वास्थ्य संस्था एवं अन्य कार्यालयको नियमित सरसफाई
- वातावरणीय सरसफाई

४. हात धुदा अपनाउनुपर्ने चरणहरू

- साबुन पानीले हात धुने बानी
- फोहोर मानिसको पेटभित्र पुरने एउटा मुख्य माध्यम उसको हातनै हो । यसर्थ विभिन्न रोगहरूबाट बच्ने सबैभन्दा सरल उपाय साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुनु नै हो । जोखिमपूर्ण अवस्थामा साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुने गरेमा संक्रमण हुने संभावनालाई न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ ।

साबुन पानीले हात धुने पर्ने जोखिमपूर्ण अवस्थाहरू (अघि र पछि)

- खाना खानु अघि ।
- बालबालिकालाई खुवाउनु अघि ।
- खाना पकाउनु वा तयार पार्नु भन्दा अघि ।
- फोहोर सामानहरू चलाई सकेपछि ।
- दिसा पिसाव गरिसकेपछि ।
- बालबालिकाको दिसा धोइसकेपछि ।



साबुनपानीले मिचिमिचि हात घोऔ ।



खपी प्रयोग नरेपछि



खाना खानु र खुवाउनु अघि



बच्चाको दिशा छोड्नसकेपछि



खाना पकाउनु अघि



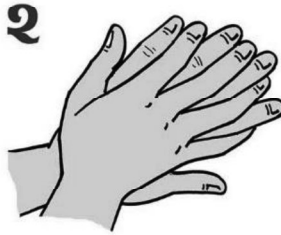
फोहोर घसाईं सकेपछि

हात धुवा अपनाउनुपर्ने चरणहरू

हात धुने तरिका



हत्केलाले हत्केला मिच्ने



दाहिने हत्केलाले देब्रे हातको माथिल्लो भाग मिच्ने र देब्रे हत्केलाले दाहिने हातको माथिल्लो भाग मिच्ने



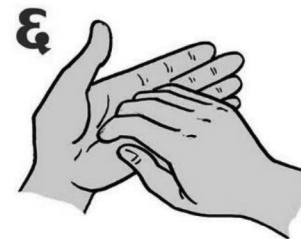
आँलाको भित्री भाग अर्को हत्केलाको आँलाले मिच्ने



आँलाको पछाडिको भागलाई अर्को हातको हत्केलाभिन्न हाली मिच्ने



हत्केलाले बुढीआँला समातेर मिच्ने



आँलाको टुप्पोले दाहिने र देब्रे हत्केलाको बीच भागमा पारी मिच्ने

५. सुरक्षित पानी

उमाल्ने र क्लोरिनको प्रयोग पानी शुद्धिकरणका सबैभन्दा भरपर्दा विधि हुन, घरायसी शुद्धिकरणका लागि औषधी (क्लोरिन) राखेको पानी धेरै उपयुक्त र सुरक्षित मानिन्छ । यदि पानी शुद्धिकरण गरीसकेपछि त्यसलाई सुरक्षित गर्न सकिएन भने त्यसले खासै अर्थ राखदैन ।

सुरक्षित पानी

पानी मानवको लागि अत्यन्तै आवश्यक पदार्थ हो जसको बिना जीवनको कल्पना समेत गर्न सकिंदैन । सुरक्षित पानीको प्रयोगले स्वास्थ्य प्रवर्द्धनमा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछ तर असुरक्षित पानीको प्रयोग विभिन्न सङ्क्रामक रोगहरू जस्तै आऊ, झाडापखाला, टाइफाइड, जुका आदिको कारण पनि बन्न सक्दछ । तसर्थ पानी पिउनु अगाडि यसलाई शुद्धिकरण गर्नु अत्यन्तै जरुरी हुन्छ । पानी शुद्धिकरण भन्नाले पानीमा हुनसक्ने मानव स्वास्थ्यका लागि हानिकारक जैविक, रासायनिक तथा भौतिक मिसावट तथा दुषितपनालाई प्रशोधन गरी पानीलाई पिउन योग्य बनाउनु हो । यसका लागि घरायसी तह या स्थानीय स्तरमा तल उल्लेखित सजिला चारवटा विधि लाई प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ ।



क) उमाल्ने

यो पानीमा भएका कीटाणु/जीवाणुहरूलाई नष्ट गरी पानीलाई शुद्धिकरण गर्ने भरपर्दो, सजिलो, किफायती र प्रचलित विधि हो । पानी उमाल्दा यसमा रहेका प्राय सबैजसो हानिकारक किटाणुहरू नष्ट भएर जान्छन्। पानीमा भएका किटाणु/जीवाणुहरूलाई नष्ट गर्नको लागि पानीलाई कम्तीमा एक भुल्को उमाल्नुपर्दछ। पानीलाई भकभकी उमालेपछि सफा भाँडोमा छोपेर राख्नुपर्दछ । आर्सेनिक भएको पानीलाई उमाल्दा त्यसले गर्ने असर झन बढी हुने भएकाले त्यस्तो पानीलाई उमालेर पिउनु हुदैन ।



ख) फिल्टर गर्ने

यो खानेपानीमा भएको धमिलोपना र किटाणु हटाउने विधि हो । फिल्टर गरेर हामीले घरमा नै पानी शुद्धिकरण गर्न सक्दछौं । फिल्टर गरेर पानीमा मिसिएको धुलो, माटो, धमिलोपना र किटाणु हटाउन सकिन्छ । पानी शुद्धिकरणका लागि पाईने फिल्टरहरू विभिन्न प्रकारका हुन्छन् जस्तै क्याण्डल, बोलाइड विल्भर, बायो स्याण्ड आदि । यी मध्ये क्याण्डल फिल्टर बढी चलन चल्तीमा रहेको पाईन्छ ।



ग) क्लोरिनको प्रयोग गर्ने

पानीमा तोकिएको मात्रामा क्लोरिन राखेर पानीलाई शुद्धिकरण गर्न सकिन्छ । यो पानी शुद्धिकरण गर्ने एउटा भरपर्दो विधि हो जसले पानीमा रहेका प्रायः सबै किटाणुहरूलाई नष्ट गर्दछ वा तिनीहरूलाई निष्कृत्य पार्दछ । पानी शुद्धिकरणको लागि प्रयोग गरिने क्लोरिन झोल वा चक्रीको रूपमा पाउन सकिन्छ । पानीमा क्लोरिन झोल वा चक्री मिसाएको ३० मिनेटपछि मात्र सो पानी पिउन योग्य हुन्छ तर क्लोरिन मिसाएको पानी उमाल्न जरुरी छैन । बजारमा पियुष, वाटर गार्ड जस्ता विभिन्न नामका क्लोरिन झोल र चक्री पाईन्छन् । कति मात्रा पानीमा कति थोपा क्लोरिन झोल राख्ने वा कति चक्री क्लोरिन राख्ने भन्ने बारेमा ती औषधीको बट्टामा लेखिएको हुन्छ र सोही बमोजिम मात्रा मिलाउनु पर्दछ ।



घ) घामको तापबाट तताउने/निर्मलीकरण गर्ने (सोडिस विधि)

एक देखि दुई लिटरको पारदर्शी प्लास्टिक बोतलमा खानेपानी भरेर पारिलो घाममा कम्तीमा ७ घण्टा वा दिनभरी राखेमा पानीमा भएका किटाणुहरू नष्ट हुन्छन् वा निष्कृत्य हुन्छन् । यस प्रविधिमा सूर्यको ताप र परावैजनी किरणको सहायताले पानीमा भएका हानिकारक किटाणुहरू नष्ट हुन्छन् । खानेपानी शुद्धिकरण गर्ने यो अत्यन्तै सजिलो घरेलु विधि हो । यो विधि भरपर्दो छ, यसको लागि पैसा खर्च गर्नु पर्दैन । राम्ररी घाम लागेको दिनमा ७ घण्टासम्म पानीको बोतललाई घाममा राखेमा पानी शुद्धिकरण हुन्छ । तर बादल लाग्ने र घाम लाग्ने गरेमा २ दिनसम्म पानीको बोतललाई घाममा राख्नु पर्दछ । पानी परेको बेलामा वा बादल लागिरहेको दिनमा यो प्रविधि अपनाउनु हुदैन । सोडिस प्रविधिको



लागि रङ्गिन बोतल, कुच्चिएको प्लाष्टिकको बोतल प्रयोग गर्नु हुदैन । पानी धमिलो छ भने वा पानीमा आईरनको मात्रा बढी छ भने पानीलाई पातलो कपडाले छानेर मात्र सोडिस गर्नुपर्दछ । सोडिस विधिको प्रयोग गर्नकोलागि बोतल सफा हुनु पर्छ । यसमा लेउ लागेको छ भने सफा गर्नु पर्छ ।

नोट : कुनै पनि विधिबाट शुद्धिकरण गरिएको पानीलाई सफा भाडोमा छोपेर राख्नु पर्दछ । पानीको भाडाबाट पानी निकाल्नु अघि हात राम्ररी धुनु पर्दछ ।

माथी उल्लेखित पानी शुद्धिकरणको विधिहरूमध्ये क्लोरिनको प्रयोग विधि र पानी उमाल्ने विधि सबै भन्दा भर पर्दा विधिहरू हुन् ।

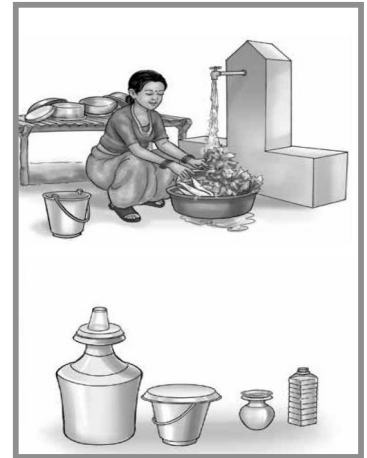
सुरक्षित पिउने पानीको महत्व

बालबालिकाको उचित वृद्धि विकासको लागि स्वच्छ पिउने पानीको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको छ । जब सम्म स्वच्छ पानीको प्रयोग हुदैन आमा र बालबालिकाको स्वास्थ्यमा सुधारको कल्पना पनि गर्न सकिन्न तसर्थ यसको लागि परिवारका सबै सदस्यहरूले पानीको शुद्धिकरण गरेर मात्र पानीको प्रयोग गर्ने बानीको विकास गर्नु पर्दछ । यसका लागि माथि उल्लेखित विधिहरू मध्ये कुनै एक विधि सहि तरिकाले अपनाई पानीको शुद्धिकरण गर्नु पर्दछ ।

६. सुरक्षित खाना र यसको प्रयोग

खाना सुरक्षित राख्ने मुख्य ५ उपायहरू

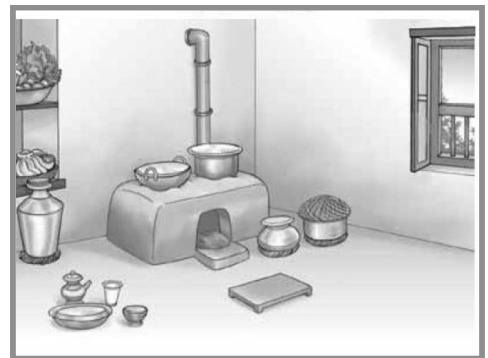
- सधैं सफा राख्ने (हातहरू, काम गर्ने वरिपरिको भुँइहरू र भाँडाकुडाँहरू) ।
- नपाकेको र पाकेको खानाहरू एवं खाना राख्ने भाडाँ कुँडा र ठूला कन्टेनरहरू छट्टा छट्टै राख्ने ।
- सँधैं ताजा एवं राम्रो सँग पकाएको खाना प्रयोग गर्ने (विशेष गरि मासु, अण्डा र माछा दूध) ।
- खाना सँधैं उचित तापक्रममा छोपेर राख्ने
 - चामल, गेडागुडी र माछालाई सुख्खा, शितल ठाँउमा राख्ने, जहाँ किराफट्याङ्गरा, मुसा, छुचुन्द्रो वा अन्य किटाणुहरूबाट सुरक्षित रहोस्, खानामा सिधा घाम पर्ने गरि नराख्ने ।
 - खाना २ घण्टा भन्दा बढि समय राख्नु पर्ने अवस्थामा जहिले पनि तताएर मात्र प्रयोग गर्ने, बाफ राम्रो सँग आउने गरि राम्ररी तताउने, झोल पदार्थ उम्लने गरि तताउने ।
- सँधैं सफा एवं सुरक्षित पानीको प्रयोग गर्ने ।



खानाको सुरक्षित प्रयोग र भण्डारण

प्रदुषित खानेकुरा र पानीको कारणले विभिन्न रोगहरू लाग्दछन् जस्तै :झाडापखाला, टाईफाइड, हैजा, हेपाटाइटिस आदि (त्यसैले खाना सुरक्षित तरिकाले राख्नु पर्दछ) ।

- ✓ फोहोर (मैलो) हात, झिंगाहरू, किरा फट्याङ्गरा, मुसा, अन्य जीवजन्तु र भाँडाहरूको संसर्गबाट खानेकुरा प्रदुषित हुन जान्छ । शिशु तथा बालबालिका एवं बिरामी व्यक्तिहरू नै धेरैजसो खानासँग सम्बन्धित रोगहरूको जोखिममा पर्दछन् ।
- ✓ खाना तयार गर्नुभन्दा अघि वा खाना छुनु अघि साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुनु पर्दछ ।
- ✓ भाँडाकुँडालाई राम्ररी साबुन पानीले धोइ सफा र सुख्खा ठाँउमा राख्ने ।
- ✓ खाना पकाउने भुँइहरू, टेबल सफा राख्नु पर्दछ ।



- ✓ तरकारीहरू पकाउन अघि वा फलफूल खानु अघि राम्ररी सफा पानीले धुनु पर्दछ ।
- ✓ सम्भव भएसम्म बालबालिकालाई पकाएको ताजा खानेकुराहरू मात्र खान दिने ।
- ✓ माछा, मासु पकाउँदा त्यसमा भएको किटाणु एवं परजीविहरू मर्ने गरि राम्ररी पकाउनु पर्दछ ।
- ✓ साना बालबालिकाको लागि खाना पकाउँदा राम्ररी नरम हुने गरि पकाउने ।
- ✓ काँचो मासु, माछा आदि सँग अन्य खानेकुराहरू सँगै नराख्ने ।
- ✓ काँचो वा चर्केको अण्डा खानु हुँदैन किनकी त्यसमा विगार गर्ने किटाणुहरू जम्मा भएको हुन्छ । जसको कारण रोगहरू लाग्न सक्छ ।
- ✓ ढुसी परेको वा कुहिएका, सडेगलेका खानेकुराहरू नखाने ।
- ✓ हातमा कुनै घाउ भएमा खानेकुराको सम्पर्कमा नल्याउने । घाउ छोपेर मात्र खाना पकाउने ।
- ✓ खानेकुरा र पानीको मुहान नजिकै थुक्नु हुँदैन ।

खाना सुरक्षित तवरले भण्डारण गर्ने

- ✓ मासु वा माछा किने कै दिनमा पकाएर खाने ।
- ✓ बासी फलफूल र तरकारी नकिन्ने ।
- ✓ पाकेको खानेकुरालाई झिँगा, धुलो वा अन्य किटाणुहरूबाट बचाउन सुरक्षित तवरले जाली भएको वा बन्द गर्न मिल्ने गरि दराजमा राख्न सकिन्छ ।
- ✓ सुख्खा खानेकुराहरू जस्तै चामल, गोडागुडीहरू सफा सुख्खा ठाउँमा राख्ने जहाँ किरा फट्याङ्गरा, मुसा, छुचुन्द्रो र अन्य किराहरूबाट जोगाउन सकियोस् ।
- ✓ पाकेर बाँकी राखेका खानाहरू खानु अगाडि पुनः राम्ररी तताउनु पर्दछ । सकेसम्म बासी नखानु नै राम्रो हुन्छ ।

किटनाशक/रसायनको प्रयोग सुरक्षित तवरले गर्ने र सुरक्षित राख्ने

- ✓ किटनाशक र रसायनको प्रयोग गर्दा त्यसमा दिइएको निर्देशनको पालना गर्ने ।
- ✓ रसायनको लागि प्रयोग गरिएका भाँडाहरू (कन्टेनरहरू) दैनिक घरायसी कार्यको लागि प्रयोगमा ल्याउनु हुँदैन ।
- ✓ रसायनको भण्डारण गर्दा खानेकुराको नजिक राख्नु हुँदैन ।
- ✓ रसायनको प्रयोग गरिसकेपछि हात राम्रोसँग साबुन पानीले मिचिमिचि धुनु पर्दछ ।
- ✓ किटनाशक वा अन्य विषादी छरिसकेको खानेकुराहरू खानु पर्ने भएमा निर्देशन अनुसार निश्चित समय पछि त्यसलाई राम्ररी पखालेर मात्र प्रयोगमा ल्याउने ।

७. चर्पीको प्रयोग र यसको महत्व

चर्पीको प्रयोग / बालबालिकाको दिसाको उचित व्यवस्थापन

चर्पीको उचित प्रयोग गरी दिसा पिसाबको सुरक्षित विसर्जन गर्ने बानीले मानव स्वास्थ्यको रक्षा गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । चर्पीको प्रयोग नगरी असुरक्षित तरिकाले विसर्जन गरिएको दिसा विभिन्न माध्यमबाट मानव शरीर भित्र पुग्दछ र विभिन्न रोगहरू लाग्दछ । शौचालयको प्रयोगले संक्रमणमा कमी ल्याउन सकिन्छ ।

दिसा मुखमा पुग्ने मुख्य माध्यमहरू तलको चित्रमा वर्णन गरिएको छ ।



चर्पी प्रयोग गर्नुका फाईदाहरू :

- चर्पीको प्रयोगबाट पनि झाडापखाला जस्ता सरुवा रोगहरू (संक्रमणहरू) लाग्नबाट बचाउँछ ।
- चर्पीको प्रयोग बाट पानीको स्रोतहरू (मुहानहरू) दुषित हुन बाट जोगिन्छ ।
- चर्पी प्रयोग गर्दा कसैले देख्लान् कि भनेर लाज र डर मानेर दिसा पिसाब गर्नु पर्ने समस्या हुदैन ।
- चर्पी प्रयोग गर्दा साँझ विहान टाढा जानु पर्ने झन्झट हुदैन ।
- चर्पी प्रयोग गर्दा दुर्घटना जस्तै चिप्लने, लड्ने, सर्पले टोक्ने आदि भोग्नु पर्दैन ।
- चर्पी नहुनाको कारणले पाहुना र छिमेकीबाट अपहेलित हुनु पर्दैन ।
- चर्पी भएको ठाउँमा जथाभावी फोहर र गन्ध नहुने भएकोले पर्यटकहरू पनि आउँन रमाउँछन् ।
- चर्पी प्रयोग गर्ने मानिसहरू सभ्य, सफा, सुगंधरी, स्वस्थ, ज्ञानी वा जानकार तथा समाजमा प्रतिष्ठित व्यक्तिको रूपमा गनिन्छन् ।

चर्पी प्रयोग गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू :

- चर्पी भित्र एउटा भाँडामा सधै पानी राख्नु पर्दछ ।
- चर्पी प्रयोगको लागि सधै एक जोर अलगगै चप्पल राख्ने गर्नु पर्दछ ।
- दिसा गर्नु अघि प्यानमा अलि कति पानी हाल्नु पर्दछ, जसले गर्दा प्यानमा दिसा टाँसिन पाउँदैन र प्यान सफा गर्न सजिलो हुन्छ ।
- दिसा पिसाब गरिसकेपछि पूरै बग्ने गरि पानी हाल्नु पर्दछ ।
- चर्पी प्रयोग गरिसकेपछि राम्ररी चर्पी सफा गर्नु पर्दछ ।
- दिसा पिसाब गरिसकेपछि हात धुन चर्पी नजिकै साबुन पानी राख्नु पर्दछ ।
- चर्पी प्रयोग गरिसकेपछि साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुनु पर्दछ ।

नोट : घरका सबै सदस्यहरू मिलेर चर्पी सफा राख्ने गरौं, घरको चर्पी सफा गर्न परिवारमा सबै जिम्मेवार बनौं

बालबालिकाको दिसाको उचित व्यवस्थापन :

- बालबालिकाको दिसा पनि ठुलो मानिसको दिसा जतिकै हानिकारक हुन्छ, त्यसैले बालबालिकाले दिसा गर्नासाथ त्यसलाई पनि तुरुन्तै सुरक्षित रूपमा चर्पीमा फाल्नु पर्दछ ।
- बालबालिकाको दिसाको सुरक्षित व्यवस्थापन गरियो भने रोगबाट बच्न र बचाउन सकिन्छ र बालबालिका स्वस्थ हुन्छ ।

८. सफा घर आँगन, विद्यालय, स्वास्थ्य संस्था एवं अन्य कार्यलयको नियमित सरसफाई

सफा घरको परिभाषा : कुनै पनि घरपरिवारले आफ्नो परिवारका सदस्य र आफ्नो घरको व्यवस्थापनमा स्वस्थ र स्वच्छ रहन आवश्यक सरसफाई र स्वच्छताका व्यवहारहरूलाई प्रभावकारी रूपमा अवलम्बन तथा व्यवस्थापन गर्न आवश्यक पर्ने विधि तथा प्रणाली नियमित सञ्चालनमा ल्याई व्यक्ति र परिवारमा स्वच्छ र स्वास्थ्यका सूचकहरू सहि रूपमा प्रयोगमा आएको घर परिवारलाई सफा घर भनि परिभाषित गरिएको छ । यस्ता घरमा अत्यावश्यक सरसफाई कार्यका ६ वटा बुँदासहित जिल्ला तथा गाँउ समन्वय समितिले प्रबर्द्धन गरेको अन्य सूचकहरू समेत प्रयोगमा रहेका हुनेछन् ।



सफा घरका सूचकहरू

- शुद्ध पानी पिउने गरेको ।
- हात धुनका लागि साबुन र पानीको सुविधा निश्चित स्थानमा भएको र हात धुने अभ्यास भएको (साबुन र पानी, भान्सा र चर्पी नजिकै भएको)
- चर्पीलाई स्वच्छ राखी परिवारका सबै सदस्यहरूले प्रयोग गर्ने गरेको तथा बालबालिकाको दिसालाई उचित व्यवस्थापन गर्ने गरेको ।
- बालबालिकालाई फोहरबाट टाढा राखी सुरक्षित खेल्ने ठाउँको व्यवस्था गरेको र पशुपन्छीलाई अलगगै निश्चित ठाउँमा व्यवस्थित राख्ने गरेको ।
- खानालाई छोपेर सुरक्षित राख्ने गरेको ।
- नियमित घर आँगन सरसफाई गर्ने गरेको ।
- भाडौँलाई धोएपछि सुकाएर व्यवस्थित राख्ने गरेको ।
- खेर जाने पानी र ठोस फोहरलाई व्यवस्थापन गर्ने गरेको ।
- घरायसी बगैँचा प्रबर्द्धन, व्यवस्थापन र प्रयोग गर्ने गरेको ।
- सुधारिएको चुलो प्रयोग गर्ने गरेको ।

९. वातावरणीय सरसफाई

सफा वातावरण का सुचकहरू

- खुला दिसा पिसाव मुक्त भएको
- प्रयोगकर्तामैत्री सार्वजनिक शौचालय निर्माण तथा व्यवस्थापन भएको
- फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन भएको
- संरक्षित पानीको मुहान र वितरण प्रणाली व्यवस्थित भएको
- वायु प्रदुषण नभएको
- हरियाली (घर आँगन, सार्वजनिक स्थान आदि) भएको

घर, आगन तथा वातावरण सरसफाई गर्ने दायित्व महिला तथा पुरुष सबैको हो ।

खण्ड १३: सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाहरूमा मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणको समायोजन र आपतकालीन अवस्थामा पोषण

पाठ १३.१ :सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाहरूमा मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणको समायोजन र आपतकालीन अवस्थामा पोषण

उपशिर्षक: सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाहरूमा मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण

परिचय

सामुदायिक स्वास्थ्य सेवा भन्नाले समुदायमा उपलब्ध हुने सेवाहरू हुन् । समुदायमा विभिन्न प्रकारका स्वास्थ्य सेवाहरू सञ्चालन भइरहेका हुन्छन् । ती सेवाहरू मध्ये मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण सम्बन्धी सेवाहरूले मातृ, शिशु तथा बालबालिकाहरूको स्वास्थ्यमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् । यस सत्रमा मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण सम्बन्धी विभिन्न सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाहरूबारे छलफल गरिन्छ ।

उद्देश्यहरू : यस अभ्यास पश्चात सहभागीहरूले निम्न कार्य गर्न सक्नेछन्:

१. मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणलाई विभिन्न सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाहरूमा समायोजन गर्ने ।
२. कुन—कुन सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाहरूमा मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणका विषय—वस्तुमा छलफल वा परामर्श गर्ने भन्ने बारे ।

कहिले गर्ने : पोषण पाठशालाको दैनिक पाठयोजनामा सुचिकृत गरिएको दिन

समयावधि : ३० मिनेट

आवश्यक सामग्रीहरू : न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, मेटाकार्ड

कार्यविधि:

१. मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणलाई विभिन्न सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाहरूमा समायोजन
 - सहभागीहरूलाई छलफल गरिएका मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण सम्बन्धी सिकाईहरू कुन—कुन सामुदायिक सेवाहरूमा समायोजन गर्न सकिन्छ ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
 - सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरूलाई न्युजप्रिन्टमा टिप्ने र कुनै छुटेका सेवाहरू भएमा थप्दै प्रष्ट पार्नुहोस् ।
२. मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणका विषय—वस्तुमा छलफल गर्न सकिने सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाहरू के के हुन् भनी छलफल गर्नुहोस् :
 - ✓ पूर्व प्रसूती जाँच
 - ✓ सुत्केरी अवस्था जाँच
 - ✓ परिवार नियोजन परामर्श
 - ✓ भिटामिन ए वितरण
 - ✓ खोप
 - ✓ वृद्धि अनुगमन तथा प्रबर्द्धन
 - ✓ बिरामी बच्चाको जाँच
 - ✓ विभिन्न राष्ट्रिय कार्यक्रम
 - सहभागीहरूले पहिचान गरेका सामुदायिक सेवाहरूको आधारमा समूह विभाजन गर्नुहोस् ।

- प्रत्येक समूहलाई पहिचान गरिएका सामुदायिक सेवाहरूमा कस्तो अवस्थामा के—के सन्देशहरू दिन सकिन्छ भनी सामूहिक छलफल तथा प्रस्तुती तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहबाट एक जनालाई तयार पारिएको सामूहिक कार्य प्रस्तुती गर्न लगाउनुहोस् ।
- छुटेका कुराहरूलाई सन्दर्भ सामग्री अनुसार थप गरी प्रष्ट पार्नुहोस् ।
- उदाहरणको लागि सहभागीहरूलाई गर्भवती देखि बालबालिका ६ महिना नपुग्दा सम्म कहिले—कहिले कस्ता सेवाहरूमा परामर्श गर्न सकिन्छ भन्ने बारे छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

छलफलका लागि प्रश्नावलीहरू

- मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण सम्बन्धी सिकाईहरू कुन—कुन सामुदायिक सेवाहरूमा समायोजन गर्न सकिन्छ ?
- मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणको बारेमा परामर्श गर्न सकिने सामुदायिक सेवाहरू कुन कुन हुन ?
- सामुदायिक सेवाहरूमा कस्तो अवस्थामा के—के सन्देशहरू दिन सकिन्छ ?
- गर्भवती देखि बालबालिका ६ महिना नपुग्दा सम्म कहिले—कहिले कस्ता सेवाहरूमा परामर्श गर्न सकिन्छ ?

उपशिर्षक: आपतकालीन अवस्थाको परिचय, यसको पहिचान तथा मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण, आपतकालीन अवस्थामा पोषणमा पर्नसक्ने जोखिम र आपतकालीन अवस्थामा पोषणको महत्व

परिचय

आपतकालीन अवस्था जुनसुकै ठाउँमा जुनसुकै अवस्थामा आइपर्न सक्छ र यस्तो अवस्थामा पोषणको झनै धेरै महत्व हुन्छ। यस सत्रमा आपतकालीन अवस्था भन्नाले के बुझिन्छ र मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणमा आपतकालीन अवस्थाले पर्नसक्ने जोखिमका बारेमा छलफल गरिन्छ ।

उद्देश्यहरू : यस अभ्यास पश्चात सहभागीहरूले निम्न कार्य गर्न सक्नेछन्:

१. आपतकालीन अवस्था तथा यसबाट पर्नसक्ने जोखिमहरूको पहिचान गरी पोषणको महत्वबारे बताउन कहिले गर्ने : पोषण पाठशालाको दैनिक पाठयोजनामा सुचिकृत गरिएको दिन

समयावधि : ३० मिनेट

आवश्यक सामग्रीहरू : न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, मेटाकार्ड

कार्यविधि:

- सहभागीलाई अब हामी आपतकालीन अवस्थामा पोषण विषयसँग छलफल गर्न लागेको कुरा बताउनुहोस् ।
 - सहभागीहरूलाई ४ समूह बनाउने ।
 - तल दिईएका १० प्रश्नहरू लाई क्रम संख्या दिने,
 - सहभागीहरूलाई १ देखि १० सम्मको अंक रोज्न लगाई मानविय जोखिम (आपतकालीन) अवस्था सम्बन्धी तयार गरिएका विभिन्न प्रश्नहरू सोध्दै प्रश्नोत्तर सत्र चलाउने । अन्त्यमा सन्दर्भ सामग्रीका आधारमा प्रष्ट पार्नुहोस् ।
१. आपतकालीन अवस्था भन्नाले कस्तो कस्तो अवस्थाहरूलाई बुझाउँछ कुनै २ वटा उदाहरण भन्नुहोस् ।
 २. आपतकालीन अवस्थामा जोखिममा पर्न सक्ने समूहहरू कुन कुन हुन् ?
 ३. महिलालाई आपतकालीन अवस्थामा हुन सक्ने कुनै २ वटा जोखिमहरू भन्नुहोस् ।
 ४. त्यसैगरी बालबालिकाहरूलाई हुन सक्ने कुनै २ वटा जोखिमहरू भन्नुहोस् ।
 ५. आपतकालीन अवस्थामा मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणमा हुन सक्ने कुनै २ वटा असरहरू भन्नुहोस् ।
 ६. रोगको माहामारी हुनु आपतकालीन अवस्था हो कि होईन ? आपतकालीन अवस्थामा कस्ता कस्ता रोगहरू हुन सक्छन् ?
 ७. आपतकालीन अवस्थामा पोषण स्थितीमा नकारात्मक असरहरू पर्दछ, जसले गर्दा न्यूनपोषण, बिरामी अवस्था तथा मृत्युदरमा वृद्धि हुन्छ ।

८. मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणको संरक्षणका लागि आपतकालीन अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीहरूको २ भूमिका भन्नुहोस् ?
९. नेपालमा धेरैजसो हुने प्रकोपहरू के के हुन् ?
१०. आपतकालीन अवस्थामा रोगको कस्तो कस्तो महामारी आउन सक्छ ? कुनै २ भन्नुहोस् ।

छलफका लागि प्रश्नावलीहरू

१. आपतकालीन अवस्था भन्नाले कस्तो कस्तो अवस्थाहरूलाई बुझाउँछ ?
२. आपतकालीन अवस्थामा जोखिममा पर्न सक्ने समूहहरू कुन कुन हुन् ?
३. महिलालाई आपतकालीन अवस्थामा हुन सक्ने जोखिमहरू के के हुन् ?
४. त्यसैगरी बालबालिकाहरूलाई हुन सक्ने जोखिमहरू के के हुन् ?
५. आपतकालीन अवस्थामा मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणमा हुन सक्ने असरहरू के के हुन् ?
६. रोगको महामारी हुनु आपतकालीन अवस्था हो कि होईन ? आपतकालीन अवस्थामा कस्ता कस्ता रोगहरू हुन सक्छन् ?
८. मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणको संरक्षणका लागि आपतकालीन अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीहरूका भूमिका कस्तो हुन्छ ?
९. नेपालमा धेरैजसो हुने प्रकोपहरू के के हुन् ?
१०. आपतकालीन अवस्थामा रोगको कस्तो कस्तो महामारी आउन सक्छ ?

उपशिक्षक: आपतकालीन अवस्थामा मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण सेवाहरू

परिचय

यस सत्रमा आपतकालीन अवस्थामा मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण सम्बन्धी सेवाहरू के के हुन सक्छन भनी छलफल गरिन्छ।

उद्देश्यहरू : यस अभ्यास पश्चात सहभागीहरूले निम्न कार्य गर्न सक्नेछन:

१. आपतकालीन अवस्थामा मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण सम्बन्धी सेवाहरू के के हुन भनी बताउन सक्नेछन।

कहिले गर्ने : पोषण पाठशालाको दैनिक पाठयोजनामा सुचिकृत गरिएको दिन

समयावधि : ३० मिनेट

आवश्यक सामग्रीहरू : न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्कड टेप, मेटाकार्ड

कार्यविधि:

- सर्वप्रथम सहभागीहरूलाई आपतकालीन अवस्थामा मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण सम्बन्धी सेवाहरू के के हुन सक्छन् होला भनि प्रश्न गर्नुहोस्।
- सहभागीहरूबाट आएका कुराहरू बुँदागत रूपमा न्युजप्रिन्टमा टिपोट गर्नुहोस् र केही छुटिन गएको भए ती कुराहरू थपदै निम्नानुसार जानकारी दिनुहोस्।
- पहिचान भएका सेवाहरूमा के कस्तो सन्देशहरू दिन सकिन्छ भनि छलफल गराउनुहोस्।
- छलफलको क्रममा आएका कुराहरू न्युजप्रिन्टमा टिपोट गर्नुहोस् र सन्दर्भ सामग्रीको आधारमा थप गरी जानकारी दिनुहोस्।

छलफलका लागि प्रश्नावलीहरू

१. आपतकालीन अवस्थामा मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण सम्बन्धी सेवाहरू के के हुन सक्छन् ?

२. पहिचान भएका सेवाहरूमा के कस्तो सन्देशहरू दिन सकिन्छ ?

उपशिक्षक: आपतकालीन अवस्थामा मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण र स्वास्थ्यकर्मीहरूको भूमिका

परिचय

आपतकालीन अवस्था आफैमा एक चुनौतीपूर्ण अवस्था हो। यस अवस्थामा विभिन्न सरोकारवाला निकायहरूको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। यसै सन्दर्भमा यस सत्रमा स्वास्थ्यकर्मीहरूको भूमिका के कस्तो हुन्छ भनी छलफल गरिन्छ।

उद्देश्यहरू : यस अभ्यास पश्चात सहभागीहरूले निम्न कार्य गर्न सक्नेछन:

१. आपतकालीन अवस्थामा शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणमा स्वास्थ्यकर्मीहरूको भूमिका बताउन सक्नेछन्।

कहिले गर्ने : पोषण पाठशालाको दैनिक पाठयोजनामा सुचिकृत गरिएको दिन

समयावधि : ३० मिनेट

आवश्यक सामग्रीहरू : न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्कड टेप, मेटाकार्ड

कार्यविधि :

- नेपालमा के कस्तो आपतकालीन अवस्था जस्तै भुकम्प, बाढी, पहिरो, महामारी आदि आएका थिए वा आउन सक्दछन् भनि प्रश्न सोध्नुहोस्।
- सहभागीहरूबाट आएका कुराहरू पनि समेट्दै छुटेका कुराहरू भए सन्दर्भ सामग्रीबाट थपि जानकारी गराउनुहोस्।

- आपतकालीन अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीहरूले मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणको संरक्षण तथा सहयोग के कसरी गर्न सक्दछन् भनि प्रश्न गर्दै सो कुरा प्रत्येक सहभागीलाई आफ्नो नोटबुकमा एक एक वटा बुँदा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- त्यस पछि सहभागीहरूबाट आएका कुराहरूलाई पनि समेट्दै सन्दर्भ सामग्रीको आधारमा थपि प्रष्ट जानकारी दिनुहोस् ।

छलफका लागि प्रश्नावलीहरू

१. नेपालमा के कस्तो आपतकालीन अवस्था जस्तै भुकम्प, बाढी, पहिरो, माहामारी आदि आएका थिए वा आउन सक्दछन् ?
२. आपतकालीन अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीहरूले मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणको संरक्षण तथा सहयोग के कसरी गर्न सक्दछन् ?

उपशिर्षक: आपतकालीन अवस्थामा पोषणको महत्व

परिचय

यस सत्रमा आपतकालीन अवस्थामा पोषणको महत्व के छ भन्ने बारे छलफल गरिन्छ ।

उद्देश्यहरू : यस अभ्यास पश्चात सहभागीहरूले निम्न कार्य गर्न सक्नेछन्:

१. आपतकालीन अवस्थामा शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणको महत्वबारे बताउन सक्नेछन् ।

कहिले गर्ने : पोषण पाठशालाको दैनिक पाठयोजनामा सुचिकृत गरिएको दिन

समयावधि : ३० मिनेट

आवश्यक सामग्रीहरू : न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, मेटाकार्ड

कार्यविधि :

- आपतकालीन अवस्थामा बढी जोखिम समूहजस्तै गर्भवती, स्तनपान गराईरहेका आमाहरू, शिशु तथा बालबालिकाहरूको पोषण स्थितिको सुरक्षा किन गर्नु पर्दछ, भनि सहभागीहरूलाई प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूबाट आएका कुराहरूलाई पनि समेट्दै सन्दर्भ सामग्रीको आधारमा जानकारी दिनुहोस् ।

छलफका लागि प्रश्नावलीहरू

१. आपतकालीन अवस्थामा बढी जोखिम समूहजस्तै गर्भवती, स्तनपान गराईरहेका आमाहरू, शिशु तथा बालबालिकाहरूको पोषण स्थितिको सुरक्षा किन गर्नु पर्दछ ?

सन्दर्भ सामग्री

१. सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाहरूमा मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण समुदाय स्तरका स्वास्थ्य सेवा मा मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणलाई संगं संगै जोडेर लैजानु पर्छ सामुदायिक स्तरका स्वास्थ्य सेवा एवं अवसरहरू निम्नानुसार रहेका छन् ।

कहिले ?	छलफल वा परामर्शका लागि विषयवस्तु
पूर्व प्रसुती जाँच	<ul style="list-style-type: none"> ● गर्भवती अवस्थाभर आमाले अधिपछि भन्दा थप १ पटक खाना बढि खाने (प्रशस्त मात्रामा झोल कुराहरू खाने) । ● बालबालिका जन्मने बित्तिकै आमाको दूध खुवाउने (विगौती दूधको महत्व) । ● बालबालिकालाई ६ महिना सम्म आमाको दूध मात्र खुवाउने । ● उपयुक्त दूध चुसाईको आसन र सम्पर्क बारे जानकारी । ● बालबालिकाले चाहेको बेला स्तनपान गराउने र दिन र रात गरी १० देखि १२ पटक सम्म स्तनपान गराउने । ● बच्चा ६ महिना पुरा भएपछि पुरक वा थप खाना खुवाउने । ● आमा र बालबालिकाहरू किटनाशक झुल भित्र सुत्ने (मलेरियाको प्रकोप भएका ठाउँहरूमा) । ● गर्भवती वा स्तनपान गराईरहेका महिलाहरूको समूह छलफलमा भाग लिने ।
सुत्केरी अवस्था जाँच	<ul style="list-style-type: none"> ● बालबालिकालाई आमाको नाङ्गो छातीमा टाँसेर राख्ने (मायाको अङ्गालो) । ● उपयुक्त दूध चुसाईको आसन र सम्पर्क बारे जानकारी । बालबालिका जन्मने बित्तिकै आमाको दूध खुवाउने (विगौती दूधको महत्व) । ● बालबालिकालाई ६ महिना सम्म आमाको दूध मात्र खुवाउने । (पानी पनि नखुवाउने) । ● स्तनपान गराईरहेको महिलाले साविक भन्दा थप २ पटक खाना बढि खाने ।

प्रसुती पश्चातको जाँच

कहिले ?	छलफल वा परामर्शका लागि विषयवस्तु
बालबालिका जन्मेको १ हप्ता भित्रको भ्रमण	<ul style="list-style-type: none"> ● उपयुक्त दूध चुसाईको आसन र सम्पर्क बारे जानकारी । ● बालबालिकालाई ६ महिना सम्म आमाको दूध मात्र खुवाउने । ● बालबालिकाले चाहेको बेला स्तनपान गराउने र दिन र रात गरी १० देखि १२ पटक सम्म स्तनपान गराउने । ● दूध निचोरेर फाल्नु पर्ने अवस्था र तरिका । ● स्तनसँग सम्बन्धित समस्याहरूको पहिचान, रोकथाम र उपायहरू (स्तन गानिने, स्तनको नलि बन्द भई संक्रमण हुने, स्तनको मुन्टामा घाउ—खटिरा आउने) ।
बच्चा जन्मेको १ महिना	<ul style="list-style-type: none"> ● उपयुक्त दूध चुसाईको आसन र सम्पर्क बारे जानकारी । ● बालबालिकालाई ६ महिना सम्म आमाको दूध मात्र खुवाउने । ● बालबालिकाले चाहेको बेला स्तनपान गराउने र दिन र रात गरी १० देखि १२ पटक सम्म स्तनपान गराउने ।
<ul style="list-style-type: none"> ● खोप ● वृद्धि अनुगमन 	
बच्चा जन्मेको ६ हप्ता	<ul style="list-style-type: none"> ● स्तनसँग सम्बन्धित समस्याहरूको पहिचान, रोकथाम र उपायहरू स्तन गानिने, स्तनको नलि बन्द भई संक्रमण हुने, स्तनको मुन्टामा घाउ—खटिरा आउने । ● नियमित रूपमा बच्चाको वृद्धि अनुगमन गर्ने । ● विरामी बालबालिकाको स्वास्थ्य जाँच गर्ने । ● उमेर अनुसार खोपको मात्रा पुरा गर्ने ।
<ul style="list-style-type: none"> ● परिवार नियोजन ● वृद्धि अनुगमन ● विरामी बालबालिकाको स्वास्थ्य जाँच ● अनुगमन जाँच 	

कहिले ?	छलफल वा परामर्शका लागि विषयवस्तु
	<ul style="list-style-type: none"> सर सफाईमा ध्यान दिने । परिवार नियोजन र जन्मान्तर ।
बच्चा जन्मेको ५ देखि ६ महिना <ul style="list-style-type: none"> वृद्धि अनुगमन विरामी बालबालिकाको स्वास्थ्य जाँच अनुगमन जाँच 	<ul style="list-style-type: none"> बालबालिकालाई ६ महिना सम्म आमाको दूध मात्र खुवाउने । ६महिना पूरा भएपछि पूरक खानाको सुरुवात (उ.प.मा.बा.प्र.स.स.) गर्ने । स्तनपानलाई निरन्तरता दिने । नियमित रूपमा बालबालिकाको वृद्धि अनुगमन गर्ने । विरामी बच्चाको स्वास्थ्य जाँच गर्ने । उमेर अनुसार खोपको मात्रा पुरा गर्ने । सर सफाईमा ध्यान दिने ।

२. आपतकालीन अवस्थाको परिचय, यसको पहिचान तथा मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण, आपतकालीन अवस्थामा पोषणमा पर्नसक्ने जोखिम र आपतकालीन अवस्थामा पोषणको महत्व

आपतकालीन (मानविय जोखिम) अवस्था

सामान्यतया आपतकालीन (मानविय जोखिम) अवस्था भनेको “असामान्य”, “तत्काल” र “अकस्मात” रूपमा कुनै पनि समुदायमा ज्यान लिने वा ज्यान लिन सक्ने घटना घटेको परिस्थितिलाई बुझाउँछ ।

जस्तै :

- प्रकृतिक विपत्ति: बाढी, पहिरो
- खडेरीको कारणले खाद्यवस्तुको असुरक्षा
- खाना, उर्जा, पैसाको अभाव
- रोगको महामारी : (जस्तै : झाडा पखाला, हैजा, बर्ड फ्लु आदी)

३. आपतकालीन अवस्थाहरूमा बालबालिकाहरूलाई हुन सक्ने जोखिमहरू ।

- आमा अथवा परिवारबाट छुट्टिने, टुहुरा हुने ।
- वासको अभाव ।
- स्तनपान गराउनका निम्ति उपयुक्त ठाउँको अभाव ।
- दूषित वातावरण, फोहोर पानी र सरसफाईको अभाव र रोगहरूको संक्रमण ।
- पोषणयुक्त खाना र खाना तयार गर्ने सुविधाको अभाव ।
- स्वास्थ्य सेवाको अभाव ।
- बच्चाको वा अन्य दूध खुवाउने खतरा ।
- आपतकालीन अवस्थाहरूमा राहतका सेवाहरूमा ढिलाई, साथै विपत व्यवस्थापन सम्बन्धी कामको कम अनुभव ।

४. आपतकालीन अवस्थामा मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण सेवाहरू :

आपतकालीन अवस्थाहरूमा मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणको संरक्षण, सम्बद्धन र सहयोग :

स्वास्थ्यकर्मीहरूको भूमिका:

- आपतकालीन अवस्थामा कार्य बोझ र मानशिक तनावले आमाहरूलाई स्तनपान गराउन कठिनाई हुन्छ त्यसैले तालिम प्राप्त अथवा स्वास्थ्यकर्मीको निगरानिमा पुन स्तनपान विधिबाट आमा र शिशुलाई संगै राखि स्तनपानलाई निरन्तरता दिन पर्याप्त सहयोग गरेमा स्तनमा दुध उत्पादन हुने प्रक्रिया पुन सुरु हुन्छ र आमाहरू स्तनपान गराउन समर्थ हुन्छन् ।

- आपतकालीन अवस्थाका आमा, शिशु, २ वर्ष वा सो भन्दा माथिका बालबालिकाहरूलाई स्तनपान गराउन उचित वातावरणको निर्माण तथा सम्बद्धन गर्ने । शिशु तथा बालबालिकाहरूको आहारा सम्बन्धी तालिम प्राप्त व्यक्ति वा स्वस्थ्यकर्मीबाट आमाहरूलाई परामर्श दिने र परामर्श गरिएका आमाहरूबाट अन्य आमालाई सहयोग पुऱ्याउने ।
- ६ महिना पूरा भएका बच्चालाई स्तनपानको साथै पूरक खाना (उ.प.मा.वा.प्र.स.स.) खुवाउन प्रोत्साहन गर्ने ।
- आवश्यक स्वास्थ्य सेवाहरू उपलब्ध गर्ने ।
- कुपोषित बालबालिकाहरूको पहिचान गरी त्यसको अवस्था अझ बिग्रिन नदिन पहल गर्ने ।
- मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणको संरक्षण, सम्बद्धन र सहयोगका लागि आवश्यक परामर्श प्रदान गर्ने ।
- भिटामिन ए, तथा जुकाको औषधि वितरण : ६ देखि ५९ महिनाका बालबालिकाहरूलाई भिटामिन ए क्याप्सुल साथै १२ देखि ५९ महिनाका बालबालिकाहरूलाई जुकाको औषधि खुवाउने व्यवस्थापन गर्ने ।
- सूक्ष्म पोषक तत्व वितरण : ६ देखि ५९ महिना का बालबालिकाहरूको सही तरीकाले पहिचान गरी सूक्ष्म पोषक तत्व—बालभिट्टा (MNP) वितरण गर्ने ।
- आइरन चक्री वितरण : गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरूका लागि आइरन फोलिक एसिड चक्री, भिटामिन ए क्याप्सुल र जुकाको औषधि वितरण तथा मातृ पोषण परामर्श गर्ने ।
- कुपोषणको एकिकृत व्यवस्थापन : ६ देखि ५९ महिना का बालबालिकाहरूको सही तरीकाले पहिचान गरी शिघ्र कुपोषण र मध्यम शिघ्र कुपोषणको रोकथाम तथा व्यवस्थापन गर्ने ।

राहत सेवा प्रदान गर्ने अन्य व्यक्ति वा संस्थाहरूको भूमिका:

- २ वर्ष वा सो भन्दा माथिका बालबालिकाहरूलाई स्तनपान गराउन उचित वातावरणको निर्माण तथा सम्बद्धन गर्ने जस्तै: स्तनपान गराउने आमाहरूका लागि उपयुक्त स्थानको निर्माण गर्ने ।
- बोतलबाट खुवाईने थप आहारा जस्ता बस्तुहरू र यी खानेकुरा खुवाउनका लागी प्रयोग गरिने बोतल र निप्पलहरू पनि वितरण गर्नु हुदैन ।
- आपतकालीन स्थलहरूमा आमाको दूधको साटो वितरण गरिने बट्टाको दूधको परिमाण र प्रयोगको कडाईका साथ अनुगमन तथा नियन्त्रण गर्ने ।
- ६ महिना पूरा भएका बालबालिकाहरूलाई पूरक खानाको व्यवस्था गर्ने र त्यसका लागि आवश्यक खाद्यबस्तु तथा अन्य सामग्रीको निरन्तर उपलब्धता सुनिश्चित गर्ने ।
- उचित व्यक्तिगत र वातावरणीय सरसफाईको लागि आवश्यक बन्दोबस्त गर्ने जस्तै: सफा पानी, चर्पी, आदि ।

खण्ड १४: सामाजिक व्यवहार परिवर्तन

पाठ १४.१ : व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार, यसका चरणहरू र परामर्शको तरिका

उपशिर्षक: व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार र यसको महत्व

परिचय

व्यवहार परिवर्तन एकदमै महत्वपूर्ण कुरा हो। तर व्यवहार परिवर्तन आफैमा एक चुनौति पनि हो। कसैलाई पनि व्यवहार परिवर्तन गर्न सहज हुदैन, त्यसमाथि पनि लामो समय देखि गर्दै आएको व्यवहार एकैपटक परिवर्तन गर्न सहज हुदैन। यस सत्रमा व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार भन्नाले के बुझिन्छ र यसको महत्व के छ भन्ने बारे छलफल गरिन्छ।

उद्देश्यहरू : यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

१. सामाजिक व्यवहार परिवर्तन सञ्चार र यसको महत्वबारे बताउन ।

कहिले गर्ने : पोषण पाठशालाको दैनिक पाठयोजनामा सुचिकृत गरिएको दिन

समयावधि : ३० मिनेट

आवश्यक सामग्रीहरू : न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्कीङ् टेप, स्थानीय स्तरमा पाइने खानेकुराहरू (३ सेट), बाँसको नाङ्गलो (मधेसी समुदाय र सुदुर पश्चिममा: सुपा, केही मधेसी समुदायमा: कोनिया, थारु समुदायमा: डगरी)

कार्यविधि:

- सहजकर्ताले सन्दर्भ सामग्रीमा दिइएको कथाबाट विषय सुरु गरी छलफल चलाउनुहोस् ।
- व्यवहार परिवर्तन संचार भनेको के हो ? मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस् ।
- सहभागीबाट आएका कुरालाई न्यूजप्रिन्टमा लेखे र प्रत्येक शब्दलाई परिभाषित गर्दै जानुहोस् ।
- सहजकर्ताले छलफल गर्दै तालिम हलमा हिंड्दै अगाडी बढ्नुहोस् र पकेटबाट रुमालमा राखिएको पैसा र कागज नजानिदो तरिकाले खसाल्नुहोस् । त्यस पछि सहभागीहरूबाट पैसा खस्यो भन्ने प्रतिक्रिया दिए पछि (आश्चर्य माने जस्तो गरी) तपाईंहरूले कागजको टुक्राहरू खसेको कुरा भन्नु भएन तर पैसा खसेको कुरा चाँहि किन भनिहाल्नु भयो कागज पनि महत्वपूर्ण हुन्थ्यो भनि छलफल गर्ने । (किनकि पैसाको महत्व तपाईंलाई थाहा थियो । त्यसैले पैसा खसेको कुरा भन्नु भएको हो भन्ने कुरा थप्नुहोस् ।)
- त्यसैले ज्ञान आर्जन गर्नु मात्र व्यवहार परिवर्तनको लागि पर्याप्त हुदैन त्यसको लागि कुनै वस्तुको मूल्य र महत्व थाहा पाए पछि मात्र व्यवहार परिवर्तन गर्न वा हुन सकिने कुरा पनि थप्नुहोस् ।
- सर्वप्रथम व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चारको परिभाषा र महत्वबारे साझा बुझाई एवं सहमतिमा ल्याउन सहभागीहरू माझ मस्तिष्क मन्थन गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूबाट आएका कुराहरूलाई समेट्दै व्यवहार परिवर्तन सञ्चार उल्लेखित न्यूजप्रिन्ट टाँस्नुहोस् र प्रत्येक शब्दलाई परिभाषित गर्नुहोस् ।

व्यवहार परिवर्तन सञ्चार:

- व्यवहार — कार्य गर्ने
- परिवर्तन — आत्मसात गर्न रुपान्तरण वा पुनर्विचार गर्नु यस प्रक्रियामा जहिले पनि बाधा अड्चन तथा उत्प्रेरणा संलग्न हुन्छन ।
- सञ्चार — सूचना प्रवाह, अन्तरव्यक्ति सूचना प्रवाह र आम सञ्चार (श्रव्य दृष्य, सामाजिक घटना, नाटक, पम्प्लेट, परामर्श आदि)

- व्यवहार परिवर्तन सञ्चार कुनै पनि सञ्चार माध्यमबाट हुन सक्दछ । जस्तै: अन्तरव्यक्ति सञ्चार, समूह कुराकानी, सहयोगी समूह, दृश्य तथा छपाई । जसले गर्दा कुनै व्यक्ति, परिवार वा समुदायको व्यवहार परिवर्तनको लागि उत्साहित गराउदछ ।

छलफलका लागि प्रश्नावलीहरू

- व्यवहार परिवर्तन संचार भनेको के हो ?
- व्यवहार परिवर्तन संचारको महत्व के छ ?

उपशिर्षक: व्यवहार परिवर्तनका चरणहरू

परिचय

व्यवहार परिवर्तन एकै पटक गर्न सम्भव हुदैन। त्यसैले यस सत्रमा व्यवहार परिवर्तन गर्न अपनाउनु पर्ने चरणहरूबारे छलफल गरिन्छ।

उद्देश्यहरू : यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

१. व्यवहार परिवर्तनका चरणहरूबारे बताउन ।

कहिले गर्ने : पोषण पाठशालाको दैनिक पाठयोजनामा सुचिकृत गरिएको दिन

समयावधि : ३० मिनेट

आवश्यक सामग्रीहरू : न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्कीङ् टेप, घटना अध्ययनहरू, व्यवहार परिवर्तनका चरणहरू, परिवर्तन तथा उपायका चरणहरू लेखिएका मेटा कार्डहरू, स्थानीय स्तरमा पाइने खानेकुराहरू (३ सेट), बाँसको नाङ्गलो (मधेसी समुदाय र सुदुर पश्चिममा: सुपा, केही मधेसी समुदायमा: कोनिया, थारु समुदायमा: डगरी)

कार्यविधि:

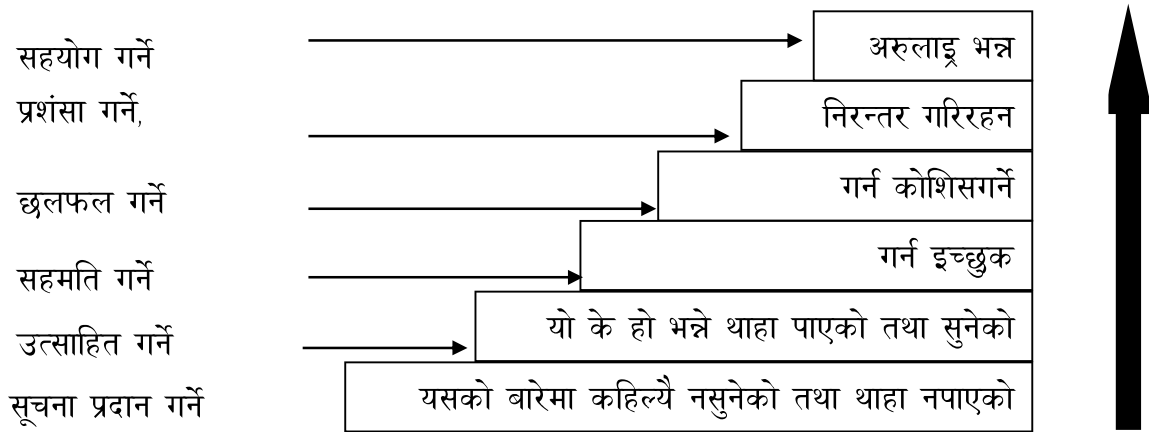
- व्यवहार परिवर्तनका चरणहरू बारे एउटा खेलको माध्यमबाट छलफल गर्न लागेको कुरा बताउनुहोस् ।
- सर्वप्रथम कुनै तीन सहभागीहरूलाई अगाडि बोलाउनुहोस् ।
- अन्य सहभागीहरूलाई ती तीनजना सहभागीहरूलाई राम्ररी नियाल्न भन्नुहोस् ।
- त्यस पछि ती तीनजना सहभागीहरूलाई तालिम कक्षा बाहिर गएर आफ्नो पहिरनमा कुनै एउटा परिवर्तन गर्न भन्नुहोस् ।
- बाहिर गएका सहभागीहरूले निर्दिष्ट कार्य सम्पादन गरेको यकिन भए पछि पुन वहाँहरूलाई भित्र बोलाउनुहोस् र भित्र रहनु भएका सहभागीहरूलाई वहाँहरूले गर्नुभएका परिवर्तन वा फरक कुराहरू पत्ता लगाउन भन्नुहोस् ।
- सबै फरक कुराहरू पत्ता लागिसके पछि ती तीनजना सहभागीहरूलाई पुन कुनै तीन कुरा परिवर्तन गरी सोही प्रक्रिया दोहोर्‍याउन लगाउनुहोस् ।

परिवर्तन भएका सबै कुराहरू पत्ता लागिसकेपछि सहभागीहरूलाई कस्तो अनुभव भयो भनि सोध्नुहोस् र ती तीनजना सहभागीहरूले गरेका परिवर्तन यथास्थितिमा फर्काएको अवलोकन गराउनुहोस् र यस खेलको सारांश भन्नुहोस् र खेल खेल्नमा सक्रिय सहभागीताका लागि धन्यवाद दिनुहोस् ।

परिवर्तन भन्ने कुरा सजिलो हुँदैन । यो समय सान्दर्भिक विस्तारै वा क्रमिक रूपमा हुन्छ । एकै पटक धेरै कुराको परिवर्तन गर्न सकिँदैन ।

- अब हामी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चारका चरणहरूका साथै प्रत्येक परिवर्तनका चरणहरू पार गर्न आवश्यक कार्यहरू बारे जानकारी दिन लागेको बताउनुहोस् ।
- व्यवहार परिवर्तनका लागि अपनाउनु पर्ने चरणहरू बढ्दो क्रममा ६ वटा खुड्किला उल्लेखित एउटा न्यूजप्रिन्ट तयार गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूमध्ये कुनै तीन जनालाई व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चारका ६ वटा चरण उल्लेखित मेटाकार्डहरू दिनुहोस् र ती मेटाकार्डलाई न्यूजप्रिन्टमा क्रमशः मिलाएर राख्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूले तयार गरेको व्यवहार परिवर्तनका चरणहरू क्रमबद्ध भए नभएको यकिन गर्दै बुझाउन आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् । व्यवहार परिवर्तन गरिदाँ अपनाउनु पर्ने चरणहरू उल्लेखित न्यूजप्रिन्टको माध्यमबाट उदाहरण सहित जानकारी दिनुहोस् ।

एउटा व्यक्ति वा समूहले आफ्नो बानी व्यवहार परिवर्तन गर्दा अपनाउने चरणहरू



- सहभागीहरूलाई यी खुड्किलामा एउटाबाट अर्कोमा चड्न वा जान के कस्ता कुराहरूले सहयोग गर्दछ भनि सोध्नुहोस् र आएका कुराहरू न्यूजप्रिन्टमा टिपोट गर्नुहोस् । (सहभागीहरूबाट आउन सक्ने सम्भावित उत्तर वा कुराहरू: परिवारको सहयोग, सम्बन्धित सूचना आदान प्रदान गर्ने, प्रोत्साहन दिने तथा सहयोग गर्ने, फाइदाबारे छलफल गर्ने, सहमतिमा पुग्ने आदि ।)
- के समुदायका प्रत्येक व्यक्ति परिवर्तनका चरणका प्रत्येक खुड्किला पार उही गतिमा चढ्दछन्? भनी सोध्नुहोस् ।
- के एकजना व्यक्ति परिवर्तनका माथिल्लो चरण पार गर्न थाले पछि कुनै बेला तल्लो चरणमा आउन सक्दछ? सम्भावित उत्तरहरू चढ्दैगर्दा, आउदैगर्दा आएपछि त्यस बारे प्रष्ट पार्नुहोस् ।
- त्यस पछि दुई—तीनजना सहभागीहरूले आफुले ल्याएका परिवर्तनका प्रक्रियालाई व्यवहार परिवर्तनको चरणहरूसँग तुलना गर्दै प्रष्ट जानकारी दिनुहोस् ।
- त्यस पछि व्यवहार परिवर्तनका चरणहरूबारे छलफल गर्न गराउन सहभागीहरू मध्ये कुनै तीन जनालाई एक एकवटा घटना अध्ययन दिनुहोस् र पालोपालो सबैले सुन्ने गरी पढ्न लगाउनुहोस् र व्यवहार परिवर्तन गर्दा अपनाउनुपर्ने चरणहरू मध्ये कुन चरणमा पर्दछ छलफल गराउनुहोस् ।

व्यवहार परिवर्तनका लागि घटना अध्ययनहरू

<p>घटना १ एउटी गर्भवती महिलाले स्तनपान सम्बन्धी नयाँ जानकारी पाएकी छिन् र उनको श्रीमान् तथा सासुले पनि यहि विषयमा कुराकानी गरिरहेका छन् । उनी ६ महिनासम्म स्तनपान मात्रै गराउने कोशिस गर्न सोचिरहेकी छिन् किनभने उनी यसले अनो बालबालिकालाई राम्रो गर्छ भन्ने ठान्छिन् ।</p>
<p>घटना २ एउटी महिलाले उनको ८ महिनाको शिशुलाई तौल नाप्नको लागि स्वास्थ्य संस्था ल्याएकी छिन् । उनले आफ्नो शिशुलाई पातलो लिटो र जाउलो खुवाउने गरेकी छिन् जुन उनी ठिक ठान्छिन् । उनको शिशुको तौल घटेको छ । स्वास्थ्यकर्मीले उनलाई शिशुलाई राम्रोसँग खाना नखुवाउनाले वृद्धि विकास कम हुन सक्छ त्यसकारण विभिन्न प्रकारका खानाहरू खुवाउन भन्छन् ।</p>
<p>घटना ३ गएको महिना स्वास्थ्य कार्यकर्ताले एउटी आमालाई उनको ७ महिना लागेको शिशुलाईदिनमा एक पटकको सट्टा विस्तारै दैनिक ३ पटक खाना खुवाउनुपर्छ भनेर भन्छन् । आमाले २ पटक खानाका साथै तेस्रो पटक पनि खाना खुवाउन थालिन् । अब उनको बालबालिका दैनिक ३ पटक खाना खान चाहन्छ र आमाले दैनिक ३ पटक खाना खुवाईरहेकी छिन् ।</p>

छलफलका लागि प्रश्नावलीहरू

- व्यवहार परिवर्तन भनेको के हो ?
- व्यवहार परिवर्तनका चरणहरू के के हुन् ?

उपशिर्षक: अन्तर व्यक्ति सञ्चार/परामर्शको तरिका

परिचय

प्रभावकारी अन्तर व्यक्ति सञ्चारको लागि सही तरिकाले सञ्चार गर्नु एकदमै महत्वपूर्ण हुन्छ। यस सत्रमा अन्तर व्यक्ति सञ्चारको तरिकाबारे छलफल गरिनेछ।

उद्देश्यहरू : यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

१. अन्तर व्यक्ति सञ्चार र यसको तरिका र महत्वबारे बताउन।

कहिले गर्ने : पोषण पाठशालाको दैनिक पाठयोजनामा सुचिकृत गरिएको दिन

समयावधि : ४५ मिनेट

आवश्यक सामग्रीहरू : न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्कीङ् टेप ।

कार्यविधि :

- सामाजिक व्यवहार परिवर्तनका लागि परामर्श सञ्चार अन्तर्गत अन्तरव्यक्ति सञ्चार र यसको महत्व बारे छलफल गर्न लागेको कुरा बताउनुहोस् ।
- अब सहभागीहरू बीच अन्तरव्यक्ति सञ्चार भनेको के हो र यसको के महत्व छ होला भनी खुल्ला प्रश्न गर्नुहोस् र सहभागीहरूबाट आएका कुरालाई पनि समेट्दै न्यूजप्रिन्ट मा उल्लेख गरे अनुरूप अन्तरव्यक्ति सञ्चार तथा यसको महत्वबारे प्रष्ट गर्नुहोस् ।

- सहभागीहरूले बुझे नबुझेको यकिन गर्दै अब हामी अन्तरव्यक्ति सञ्चार/परामर्श गर्ने तौर तरिकाबारे छलफल गर्न लागेको बताउनुहोस् र यो कसरी गर्न सकिन्छ होला भनी खुल्ला प्रश्न गर्नुहोस् ।
- त्यसपछि सहभागीहरूबाट आएका कुराहरूलाई समेट्दै न्यूजप्रिन्टमा उल्लेखित अन्तरव्यक्ति सञ्चार/परामर्शको तरिकाबारे निम्नानुसार जानकारी दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई अन्तरव्यक्ति सञ्चार तरिका गलिद्रा (GALIDRAA) बारे अर्को सत्रमा विस्तृत रूपमा छलफल तथा अभ्यास गरिने जानकारी दिंदै सत्र समापन गर्नुहोस् ।

छलफलका लागि प्रश्नावलीहरू

- अन्तरव्यक्ति सञ्चार भनेको के हो ?
- अन्तरव्यक्ति सञ्चारको महत्व के छ ?
- अन्तरव्यक्ति सञ्चार/परामर्शको तरिका के हो ?

सन्दर्भ सामग्री

कथा

भिम कुमारी भुजेल भिमफेदी गाउँपालिकाको वडा नं. ३ मा बस्छिन् । उनको परिवारमा उनीसँगै उनका श्रीमान, सासु, ५४ महिनाको छोरा र १० महिनाको छोरी छन् । उनको करेसावारीमा प्रशस्त तरकारी उब्जाइएको छ, गाई वस्तु तथा कुखुरा पालन गरेको हुनाले दूध र अण्डा प्रशस्त पाईन्छ । उनका श्रीमान जागिरे भएको हुनाले आम्दानी पनि राम्रो छ । समग्रमा उनको परिवार सम्पन्न देखिन्छ तर उनका छोरा र छोरी पटक पटक बिरामी परिरहन्छन्, उमेर अनुसार हुनुपर्ने शारीरिक बृद्धि र विकास पनि भएको देखिदैन ।

- त्यस घरको दुई बालबालिकाहरू पटक पटक बिरामी भै रहने गर्दछन् किन होला ?
- ती बालबालिकाहरूमा पनि उमेर अनुसार हुनुपर्ने शारीरिक बृद्धि र विकास भएको देखिदैन किन होला ?

यी कुराहरूमा सहभागीहरूलाई छलफल गर्न लगाई सामाजिक तथा व्यवहार परिवर्तनको लागि संचारको पाठ भित्र लैजाने ।

१. व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार र यसको महत्व

व्यवहार : विभिन्न परिस्थिती र अवस्थामा कुनै पनि प्रेरक तत्वको प्रतिक्रियामा जे काम गरिन्छ, जसरी प्रतिक्रिया दिइन्छ र जसरी कार्य सम्पादन गरिन्छ त्यो तरिका नै व्यवहार हो । व्यवहारलाई प्रभाव पार्ने वा परिवर्तन गर्ने कारणहरू आन्तरिक, बाह्य वा दुवै हुन सक्दछन् । यो एक प्रक्रिया हो । हरेक व्यवहार अपनाउनुमा कुनै तत्वले प्रेरित गर्ने गर्दछ ।

परिवर्तन : आत्मसात गर्नु, रूपान्तरण वा पुनर्विचार गर्नु यस प्रक्रियामा जहिले पनि बाधा अड्चन तथा उत्प्रेरणा संलग्न हुन्छन् ।

सञ्चार : सूचना प्रवाह, अन्तरव्यक्ति सूचना प्रवाह र आम सञ्चार । जस्तै: श्रव्य दृश्य, सामाजिक घटना, नाटक, पम्पलेट, परामर्श आदि बाट हुन सक्दछ ।

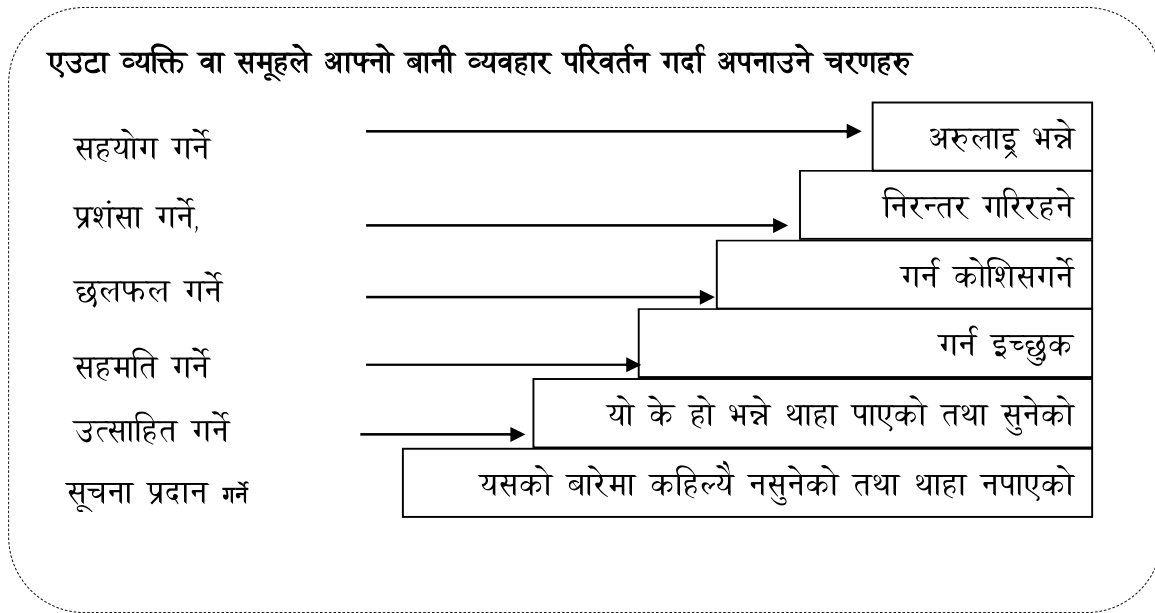
व्यवहार परिवर्तन सञ्चार कुनै पनि सञ्चारबाट हुन सक्छ (जस्तै: अन्तरव्यक्ति सञ्चार, समूह कुराकानी वा छलफल, सहयोगी समूह, दृश्य तथा छपाई जसले गर्दा कुनैपनि व्यक्ति, परिवार वा समुदायको व्यवहार परिवर्तनको लागि उत्साहित गराउँछ ।

नोट : साना साना गर्न सकिने कार्यहरू आत्मसात गर्दै, व्यवहार परिवर्तन गर्न सूचना प्रवाह गरी, समाजमा महिला तथा बालबालिकाहरूलाई कुपोषणको चक्रबाट जोगाउन व्यवहारमा परिवर्तन गर्नका लागि मद्दत गर्दछ ।

व्यवहार परिवर्तन सञ्चार

व्यवहार परिवर्तन सञ्चार भनेको एक सञ्चार प्रक्रिया हो जसले मानिसलाई स्वस्थ व्यवहार र जिवनशैली अपनाउन प्रेरित गर्दछ । व्यवहार परिवर्तन सञ्चार कार्यक्रमद्वारा मानिसहरूले अपनाइरहेको नराम्रो व्यवहारबाट राम्रो वा असल व्यवहारलाई निरन्तरता दिन प्रेरित गर्दछ । व्यवहार परिवर्तन सञ्चार कार्यक्रमको माध्यमबाट मानिसहरूले विभिन्न ज्ञान र सीप प्राप्त गर्छन् ।

१. व्यवहार परिवर्तनका चरणहरू



व्यवहार परिवर्तनका चरणहरूका लागि घटना अध्ययनहरूमा अभ्यास

घटना १

एउटी गर्भवती महिलाले स्तनपान सम्बन्धी नयाँ जानकारी पाएकी छिन् र उनको श्रीमान् तथा सासुले पनि यहि विषयमा कुराकानी गरिरहेका छन्। उनी ६ महिना सम्म स्तनपान मात्रै गराउने कोशिस गर्न सोचिरहेकी छिन् किनभने उनी यसले आफ्नो शिशुलाई राम्रो गर्छ भन्ने ठान्छिन् ।

उत्तर: गर्न इच्छुक

घटना २

एउटी महिलाले उनको ८ महिनाको बालिकालाई तौल नाप्नको लागि स्वास्थ्य संस्था ल्याएकी छिन् । उनले आफ्नो बालिकालाई पातलो लिटो र जाउलो खुवाउने गरेकी छिन् जुन उनी ठीक ठान्छिन् । उनको बालिकाको तौल घटेको छ । स्वास्थ्यकर्मीले उनलाई बालिकालाई राम्रोसँग खाना नखुवाउनाले बृद्धि विकास कम हुन सक्छ त्यसकारण उमेर अनुसारको विभिन्न प्रकारका बाक्लोपना मिलाई खानाहरू खुवाउन भन्छन् ।

उत्तर: यो के हो भन्ने थाहा पाएको तथा सुनेको

घटना ३

गएको महिना स्वास्थ्यकर्मीहरूले एउटी आमालाई उनको ७ महिना लागेको बालकलाई दिनमा एक पटकको सट्टा विस्तारै दैनिक ३ पटक खाना खुवाउनुपर्छ भनेर भन्छन् । आमाले स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सल्लाह अनुसार दिनको ३ पटक खाना खुवाउन थालिन् । अब उनको बालक दैनिक ३ पटक खाना खान्छ र आमाले दैनिक ३ पटक खाना खुवाईरहेकी छिन् ।

उत्तर: निरन्तर गरिरहने

परिवर्तन र क्रियाकलापका चरणहरू

चरणहरू	उपयुक्त उपाय/माध्यम/कार्य
व्यवहार बारे कहिल्यै सुनेको छैन	<ul style="list-style-type: none"> जानकारी/सचेतना बढाउने/जानकारी प्रवाह गर्ने रेडियो/टेलिभिजन/छापिएका सामग्रीहरू अन्तरव्यक्ति सञ्चार तथा परामर्श

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

चरणहरू	उपयुक्त उपाय/माध्यम/कार्य
	<ul style="list-style-type: none"> समुदायमा समूह शिक्षा समुदायमा समूह बैठक
नयाँ व्यवहारको बारेमा सुनेको छ वा यस बारे थाहा पाएको छ ।	विध्वास जिल्ले <ul style="list-style-type: none"> समूहमा छलफल वा कुरा गर्ने श्रव्य दृश्य सामग्रीहरू प्रभाव पार्न सक्ने समुदाय र परिवारसँग अन्तरक्रिया गर्ने
नयाँ व्यवहार परिवर्तन गर्ने बारे सोच्ने (सुरुवात)	प्रोत्साहन दिने/फाईदाहरू छलफल गर्ने र बाधा अड्चनबाट छुटकारा पाउन सहयोग गर्ने <ul style="list-style-type: none"> घरमा जाने दृश्य सामग्रीको प्रयोग गर्ने समुदाय र परिवारको लागि सामूहिक क्रियाकलाप गर्ने अन्तरक्रिया छलफल: श्रीमान, सासू वा परिवारमा प्रभाव पार्ने अन्य सदस्यसँग अन्तरक्रिया/छलफल गरी आमालाई सहयोग गर्ने अन्य उपलब्ध सेवाहरूसँग संजाल बनाउने तथा सम्बन्ध राख्ने
नयाँ व्यवहारलाई अपनाउन कोशिस गर्नु	फाईदाहरूको प्रशंसा/पुनः जोड दिने <ul style="list-style-type: none"> अन्तरव्यक्ति सञ्चार सहयोगी समूहद्वारा भेट गर्ने रेडियो कार्यक्रम, घटना सुनाएर, सडक नाटकद्वारा सामेल हुन प्रोत्साहन गर्ने फाइदाहरूलाई पुनः जोड दिने
अपनाइएको व्यवहारलाई निरन्तरता दिने वा नियमित गर्ने	प्रत्येक तहमा सहयोग प्रदान गर्ने <ul style="list-style-type: none"> प्रशंसा गर्ने वकालत गर्ने

नोट : स्वास्थ्य भन्ने कुरा परिवारको एकजना मात्रको जिम्मेवारी नभई सम्पूर्ण परिवारकै जिम्मेवारी हो । कुनै एकजना सदस्यको मात्र प्रयासले सिङ्गो परिवारको स्वास्थ्यमा सकारात्मक परिवर्तन हुने कल्पना समेत गर्न सकिदैन, तसर्थ किशोरी, महिला र बालबालिकाको पोषण र स्वास्थ्यको लागि एकको व्यवहारमा मात्र नभई सिङ्गो परिवारकै व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन हुनु अत्यन्त जरुरी छ ।

३ खाद्य विविधताका लागि समुदाय सचेतिकरण सामग्रीहरू

पोषण कर्नर र यसको महत्व

पोषण कर्नर स्थानीय स्तर मै पाइने खानेकुराहरूको पोषण महत्व र खाद्य विविधिकरण गराउनका लागि प्रदर्शनी गरिने सामाजिक व्यवहार परिवर्तन सञ्चारको एक विधि हो । पोषण कर्नरमा स्थानीय स्तर मै पाईने विभिन्न खालका खानेकुराहरूलाई हरेक बार खाना चार अनुसार मिलाएर प्रदर्शन गरिन्छ ।

पोषण कर्नर बनाउन चाहिने सामग्रीहरू:

पोषण कर्नर बनाउनका लागि तल दिइएको हरेक बार खाना चार अनुसारका स्थानीय स्तरमा पाइने हरेक समुहका खानेकुराहरू चाहिन्छ । यी खानेकुरा समूह छुट्टिने गरि दुना वा बटुका वा डालीमा राखि प्रदर्शनी गर्न सकिन्छ ।

<p>१ .अन्न वा कन्दमूल अन्न: मकै, गहुँ, चामल, कोदो, फापर, जुनेलो कन्दमुल: आलु, सखरखण्ड, पिँडालु, तरुल आदि ।</p>	
<p>२. गेडागुडीहरू/बिउ बिजन जस्तै: भटमास, सिमी, दालहरू, केराउ, चना, वदाम, तिल, फर्सिको बियाँ आदि ।</p>	
<p>३. सागपात, फलफूल तथा तरकारीहरू जस्तै: पाकेको आँप, मेवा, गाढा हरियो सागपात, गाजर, पाकेको फर्सी, पहेंलो सक्खर खण्ड, कटहर, एभोकाडो, खरबुजा (भिटामिन ए पाईने स्रोत) गाढा हरियो सागपात, सिस्नु, कर्कलो, मुलाको साग, काउलीको पात (आईरनका स्रोत) सुन्तला, गोलभेंडा, कागती, अमला (भिटामिन सीका श्रोत) अन्य तरकारी र फलफुलहरू भण्टा र बन्दाकोभी, केरा, तरबुजा आदि ।</p>	
<p>४. पशुपन्छीजन्य खानेकुराहरू: जस्तै: मासु, माछा, कलेजो, अण्डा साथै दूध र दूधबाट बनेका परिकारहरू</p>	

पोषण नाङ्गलो र यसको महत्व

पोषण नाङ्गलो भन्नाले स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने खाद्यान्नहरू (अन्न वा कन्दमूल, गेडागुडी, दूध तथा दूग्ध पदार्थ, पशुपन्छीजन्य श्रोत (माछा/मासु), अण्डा, भिटामिन ए पाइने फलफुल तथा तरकारी र अन्य फलफुल तथा तरकारी), नाङ्गलो (मधेसी समुदाय र सुदुर पश्चिममा: सुपा, केही मधेसी समुदायमा: कोनिया, थारु समुदायमा: डगरी) मा राखी प्रदर्शन गर्ने र पोषण शिक्षा दिने एक आकर्षक विधि हो । नाङ्गलो भन्नाले नेपाली भान्साहरूमा प्राचीन कालदेखि नै प्रयोगमा आइरहेको सामानहरू प्रकारको सामग्री वस्तु हो । नाङ्गलो पुस्तौं देखि नै नेपाली भान्साहरूको अभिन्न अङ्गको रूपमा रहि आएको छ भने यसको प्रयोग घरायसी कृषि र खाद्यान्नसँग गासिएको छ । यस विधि मार्फत गाउँघर, समुदायमा उपलब्ध हुने विभिन्न थरिका खाद्यवस्तुहरूको प्रदर्शनी गरी ती खाद्यवस्तुहरूबाट प्राप्त हुने पोषण र पौष्टिक तत्वको महत्वबारे बुझाउन सजिलो हुन्छ । यसरी नाङ्गलोमा राखी स्थानीय खाद्यान्नहरू प्रदर्शन गर्ने विधिको सुरुवात नेपालमा धेरै अगाडि देखि नै भएको हो । स्थानीय परम्परा अनुसार समुदायमा गरिने विभिन्न धार्मिक कार्यमा समेत स्थानीय स्तरमा पाइने विभिन्न किसिमका अन्न वा कन्दमूल, गेडागुडी, दूध तथा दूग्ध पदार्थ, पशुपन्छीजन्य श्रोत (माछा/मासु), अण्डा, भिटामिन ए पाइने फलफुल तथा तरकारी र अन्य फलफुल तथा तरकारीहरूको सजावट गरी कार्यक्रम समापन भएपछि प्रसादको रूपमा खाने समेत गरेको पाइन्छ । पोषण नाङ्गलो विधिको प्रमुख उद्देश्य शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण तथा महिला तथा किशोर किशोरीहरूको पोषण सुधारको लागि चाहिने न्यूनतम खाद्य विविधताको बारेमा समुदायमा प्रचार, प्रसार गर्नुका साथै स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने खाद्यान्नहरूको उपभोग र उत्पादन (घरायसी खाद्य वस्तु उत्पादनको साथै कृषि तथा पशुपालन) बढाउन र परम्परा देखि चलिरहेको तर अहिले कम प्रयोग गरिने घरैलु खाद्यवस्तुहरूको प्रवर्द्धन गर्नको लागि उत्प्रेरणा दिनु हो ।

सहभागीहरूबाट ल्याएको खाद्यवस्तुहरूलाई विश्व स्वास्थ्य संगठनले सिफारिस गरेका ७ खाद्य समूह (अन्न, कन्दमुल, दाल गेडागुडी तथा तेलहन, दुध र दुधका परिकार, माछा मासु, फलफुल, सागपात र अन्य फलफुल आदि) अनुसार पालैपालो पोषण नाङ्गलोमा राख्न लगाई यसको महत्व र विशेषताहरू बारे जोड दिनुका साथै खानामा खाद्य विविधता बढाउदै पोषण व्यवहार

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

सुधार गर्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् । पोषण नाङ्गलोलाई बहूक्षेत्रीय पोषणको अवधारण अनुसार कृषी तथा पशुपन्छी क्षेत्रले उत्पादनमा, स्वास्थ्य क्षेत्रले प्रवर्द्धन र उपभोगमा, शिक्षा क्षेत्रले विद्यालय करेसावारीमा उत्पादन तथा पाठ्यक्रम तथा विद्यालयबाट प्रवर्द्धन, र महिला तथा बालबालिका क्षेत्रले साना तथा मझौला उद्यम कार्यक्रमहरू मर्फतबाट उत्पादन बढाउने तथा जनचेतना कार्यक्रमकरुबाट उपभोग बढाउन प्रोत्साहित गर्नु पर्दछ । स्थानीय निकायहरूले सहकारी, महिला तथा बालबालिका, पशु, कृषी क्षेत्रबाट पोषण नाङ्गलोमा भएका खानेकुराहरूको उत्पादन, पहुच तथा उपभोग बढाउन प्रोत्साहित गर्नु पर्दछ ।

यसै परम्पराको अनुसरण गर्दै आजभोली पोषण कार्यक्रममा पनि स्थानीय स्तरमा पाइने विभिन्न थरिका अन्न वा कन्दमूल, गेडागुडी, दूध तथा दूग्ध पदार्थ, पशुपन्छीजन्य श्रोत (माछा, मासु), अण्डा, भिटामिन ए पाइने फलफुल तथा तरकारी र अन्य फलफुल तथा तरकारीहरूलाई पोषण नाङ्गलोमा प्रदर्शन गरी तालिम, राष्ट्रिय पोषण कार्यक्रम, समुदाय स्तरमा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका, स्वास्थ्य आमा समूह, हेरालु र समुदायलाई पोषण शिक्षा दिन अति उपयुक्त विधिको रूपमा प्रयोग भइरहेको छ । गाउँघरमा पशुपन्छी पालनगरी अण्डा, माछा मासु, दुध, दहि खान प्रोत्साहन गर्न पनि सकिन्छ । सामाजिक व्यवहार परिवर्तन सञ्चारको (सुने थाहा पाइन्छ, देखे सम्झन्छ, गरे जान्छि, गर्दै गरे बानी बन्छ) माध्यमबाट पोषण नाङ्गलोको प्रदर्शन गर्दै पोषण व्यवहारमा सुधार ल्याउन आमाहरूलाई पोषिलो खानाको महत्व बुझाउन र सम्झाउन सजिलो हुन्छ ।

पोषण नाङ्गलोको प्रयोग गर्न सकिने स्थानहरू

सि नं	प्राथमिक लक्षित वर्ग	प्रदर्शनी गर्न सकिने स्थान
१	गर्भवती महिला	गाउँघर ब्लिनिक, स्वास्थ्य संस्थामा, अस्पताल, स्वास्थ्य आमा समूको बैठक
२	स्तनपान गराइरहेकी महिला	स्वास्थ्य संस्थामा, स्वास्थ्य आमा समूको बैठक, प्रसुति गृह, उत्तर प्रसुति जाँच गर्ने केन्द्र
३	२ वर्ष मुनिका बालबालिका	तौल लिने ठाउँ, खोप केन्द्र, स्वास्थ्य संस्थामा, शिशु स्याहार केन्द्र
४	३ देखि ५ वर्ष मुनिका बालबालिका	बाल विकास केन्द्र
५	६ देखि १२ वर्षका बालबालिका	स्कूल, बाल क्लब, जुनियर रेडक्रस सत्रल

४. अन्तर व्यक्ति सञ्चार र परामर्शको तरिका

अन्तर व्यक्ति सञ्चार

- अन्तरव्यक्ति सञ्चार भनेको दुई वा दुई भन्दा बढि व्यक्तिसँग सूचना आदान प्रदान गर्ने प्रक्रियालाई भनिन्छ ।

अन्तर व्यक्ति सञ्चारको महत्व

- कुनै व्यक्ति वा समूहसँग आत्मीय सम्बन्ध स्थापना गरि विश्वास कायम गर्न सकिने ।
- सहज रूपले समस्या र त्यसको कारण पत्ता लगाउन सकिने ।
- कुनै पनि संवेदनशील विषयमा दोहोरो छलफल गरि निर्णयमा पुग्न मद्दत पुऱ्याउन सकिने ।
- गोपनीयता कायम हुने ।
- विषय वस्तुबारे राम्रोसँग बुझ्न र स्पष्टसँग बुझाउन सकिने ।
- कुनै पनि विषयमा पृष्ठपोषण लिन वा दिन सकिने ।
- विभिन्न शैक्षिक एवं व्यवहार परिवर्तनका सहयोगी सामग्रीहरू प्रयोग गरी व्यवहार परिवर्तनको लागि उत्प्रेरणा गर्न सकिने ।
- सन्देशको असर कस्तो परिरहेको छ भन्ने अनुगमन गर्न सकिने ।

प्रभावकारी अन्तर व्यक्ति सञ्चार विभिन्न तरिकाबाट गर्न सकिन्छ । त्यस मध्ये तल दिइएको गलिड्डा विधि एक प्रभावकारी विधि हो :

- G= GREET (अभिवादन गर्ने)
- A= ASK (सोध्ने)

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

- L= LISTEN (कुरा सुन्ने)
 - I= IDENTIFY PROBLEMS (समस्याहरू पत्ता लगाउने)
 - D= DISCUSS (सम्भाव्य विकल्पहरूबारे छलफल गर्ने)
 - R= RECOMMEND(गर्न सकिने कार्यहरूको लागि सुझाव (सल्लाह, सिफारिस) गर्ने/दिने)
 - A= AGREE (रोजेको अभ्यास गर्ने प्रयास वा पहलको लागि सहमति गराउने भन्न लगाउने वा राजी गर्ने)
 - A= APPOINTMENT(अर्को पटकको भेटको लागि समय निर्धारण गर्ने)
- यसलाई अन्तर व्यक्ति सञ्चारको GALIDRAA (गलिड्रा) विधि पनि भनिन्छ ।



खण्ड १५: पोषण पाठशालाको समापन

पाठशाला समापन तयारी

परिचय :

लामो अवधिसम्म सञ्चालन भएको पोषण पाठशालाको समापन पनि राम्रो र संदेशमूलक हुनुपर्दछ । समापनको क्रममा पाठशाला सहभागीहरूले आफुले सिकेका कुराहरूको प्रदर्शन गर्नुका साथै स्थानीय व्यक्ति वा संस्थाहरूलाई उनीहरूको सहयोगको लागि धन्यवाद दिनु पर्दछ । यस अभ्यासमा सहभागीहरू पोषण पाठशालाको समापनको तयारी बारे छलफल र कार्य विभाजन गरी तयारीमा लाग्दछन् ।

उद्देश्य : यस अभ्यास पश्चात् सहभागीहरूले निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

१. पोषण पाठशालाको समापन गर्न कार्ययोजना बनाउन ।

कहिले गर्ने : पोषण दिवस मनाउनु पूर्वको पोषण पाठशाला सत्रको दिन ।

समयावधि : ६० मिनेट

आवश्यक सामग्री : ग्राफ पेपर र परीक्षणका तथ्याङ्क ।

कार्यविधि :

- ✓ समापन समारोह कसरी मनाउने बारेमा आमाहरूसँग छलफल गर्ने;
- ✓ आमाहरूसँग बसेर अनुमानित कार्यक्रम र आवश्यक पर्न सक्ने बजेटको बारेमा छलफल गर्ने;
- ✓ सहभागीहरूलाई कार्यको जिम्मेवारी सुम्पिने;
- ✓ समापन समारोहमा प्रदर्शित गर्नुपर्ने पोष्टरहरूको पहिचान गर्ने, सो बनाउने तयारि गर्ने;
- ✓ स्थानीय वा जिल्ला स्तरीय संघ संस्थाहरूको सूची तयार गर्ने;
- ✓ समापन समारोहको निमन्त्रणा तयार गर्ने;
- ✓ समापन समारोहको निमन्त्रणा पत्र वितरण गर्ने जिम्मेवारी सुम्पिने ।

सत्र योजना: पोषण दिवस

परिचय

पोषण पाठशालामा सहभागी नभएका समुदाय समक्ष सन्देशहरू पुऱ्याउन पोषण पाठशालामा संलग्न सभागी र सहजकर्ताले समुदायका अन्य आमाहरूलाई उनीहरूले सिकेका कुरा र अनुसन्धानबाट प्राप्त नतीजाहरू भव्य कार्यक्रमकासाथ प्रस्तुत् गर्न लगाई सुधारीएको पोषण अभ्यासको वकालत गरिन्छ ।

उद्देश्यहरू: यस अभ्यास पश्चात् सहभागीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

१. सुधारीएको पोषण अभ्यास परीक्षणको नतीजा प्रस्तुत् गर्न सक्षम हुनेछन् ; र
२. पाठशालामा सिकेका कुराहरू समुदायका अन्य आमाहरू संग आदान—प्रदान गर्नेछन् ।

कहिले गर्ने :पोषण पाठशालाको अन्तिम भेलाको दिन ।

समयावधि : एक बिहानी वा बेलुकि ।

आवश्यक सामग्री :सहभागीहरूले तयार गरेका ग्राफ पेपर, परीक्षणका तथ्याङ्कहरू, प्रोप्स, व्यानर, टेन्ट, सांस्कृतिक कार्यक्रमका सामाग्रीहरू आदी ।

कार्यविधि :निम्नानुसारका कृयाकलाहरू सञ्चालन गर्ने ।

१. मञ्चको कार्यक्रम

क. औपचारिक कार्यक्रम

- अतिथिको स्वागत
- ब्याज वितरण
- स्वागत भाषण
- कार्यक्रम माथि प्रकाश

ख. फिल्डमा गरिएको परीक्षणका सम्बन्धमा सहभागीहरूलाई बताउनुहोस् :

- परीक्षण/ट्रायल/अध्ययनको उद्देश्य
- परिणामको मूल्याङ्कन

२. प्रदर्शनी र प्रतियोगिता

क. खाना प्रदर्शनी

ख. स्वस्थ बच्चा प्रतियोगिता

ग. पोस्टरहरू

- पोषण पाठशाला के हो ?
- कुपोषणको चक्र
- पाठशालामा प्रयुक्त विधि र सुधारीएको पोषण अभ्यासको उद्देश्य
- खाद्य सुरक्षा र स्वस्थ्य उत्पादन सम्बन्धी सम्वादयुक्त पोष्टर
- पोषण सम्बन्धित कृषि संग सम्बन्धित पोष्टर र फ्लिप चार्ट

- घ. परीक्षणका नतीजाका सम्बन्धमा संक्षेपमा प्रकाश
- ङ. फोटोग्राफ र लेबल गर्ने
- च. पूर्व, मध्यम र अन्तिम परिक्षा को परिणाम
- छ. पोषण पाठशाला क्षेत्रको सामाजिक नक्सा
- ज. सरसफाई तथा खाद्य स्वच्छता सम्बन्धी रेडियो सम्वाद, जिङ्गल आदी
- झ. पोषिलो परिकार प्रदर्शनी

३. प्रतिक्रिया र सहभागी/अतिथिको धारणा

- प्रशिक्षक प्रमुख अतिथि/अन्य अतिथिबाट केही शब्द
- सुधारीएको पोषण अभ्यासको अनुभव
- पोषण पाठशालाको सिजन भरको प्रतिवेदन
- अतिथिबाट मन्तव्य

४. सांस्कृतिक कार्यक्रम

- सुधारीएको पोषण सम्बन्धी कविता
- सुधारीएको पोषण अभ्यास सम्बन्धी लोकगीत
- सुधारीएको पोषण अभ्यास सम्बन्धी लोकनृत्य
- सुधारीएको पोषण अभ्यास सम्बन्धी समुदाय नाटक
- सुधारीएको पोषण अभ्यास सम्बन्धी भूमिका मञ्चन

५. प्रमाण पत्र र पुरस्कार वितरण

६. चियापान

पोषण दिवस मनाउने कार्यविधि

पोषण दिवसलाई पोषण पाठशालामा सहभागी आमाहरूले विभिन्न चरणमा सिकेका पोषण सम्बन्धी ज्ञान र अभ्यासलाई समुदायका अन्य जनसमुहलाई सो ज्ञान र पोषण व्यवहारहरू बाड्ने माध्यम हुनुका साथै ती आमाहरूलाई प्रोत्साहन गर्ने माध्यम पनि हो । दिवसको दिन जनसमुहलाई पोषणका विविध पक्षहरू बारे जानकारी दिन विभिन्न खालको पोष्टर, चित्र तथा स्थानीय स्तरमा पाईने पोषणयुक्त खाद्यान्नहरूको प्रदर्शनी गरेर उपयोगी जानकारी प्रदान गर्ने गर्दछ । साथै सांस्कृतिक कार्यक्रमको माध्यमबाट पनि पाठशालामा आर्जन गरेका ज्ञानलाई आमाहरूले दिवसको अवसरमा सहभागी जनसमुदाय समक्ष प्रस्तुत गर्ने गर्दछन् । उनीहरूले नाचगान र नाटकका माध्यमबाट आफ्नो ज्ञान र अनुभव अरुलाई बाड्ने गर्ने गर्दछन् । सहभागी जनसमुदायले पनि यस्तो सांस्कृतिक कार्यक्रमलाई निकै उत्सुकतापूर्वक हेर्ने भएकाले यो पोषण पाठशालाको महत्व दर्शाउने एक सशक्त माध्यम हो ।

यी कार्यक्रमहरूको अलावा यस दिन पोषण पाठशालामा सफलतापूर्वक सहभागी हुने आमाहरूलाई उनीहरूको योग्यताको कदर स्वरूप प्रमाण-पत्र पनि वितरण गरिन्छ ।

पोषण दिवसको लागि उपयुक्त स्थान

पोषण दिवसमा ठूलो संख्यामा सहभागीहरूको भेला हुने भएकाले यस कुरालाई ध्यानमा राखेर स्थान छनौट गर्नु वेस हुन्छ । कुनै सार्वजनिक विद्यालय वा ठूलो मैदान भएको, धेरै मानिस जमघट वा आवत जावत हुने र अवलोकन गर्न सक्ने स्थानमा पोषण दिवस आयोजना गर्नु राम्रो हुन्छ । यस ठाँउमा धेरै जसो साना बालबालिकाको पनि आमासँग धेरै उपस्थिती हुने हुनाले साना बालबालिका सुरक्षित हुने ठाँउको सुनिश्चितता हुन जरुरी हुन्छ । साथै जनचेतना फैलाउने खालका सामग्रीहरूको प्रदर्शनी हुने भएको हुनाले उज्यालो, फराकिलो र प्रदर्शनी सामग्रीको बारेमा अझ धेरै जानकारी लिन चाहेमा त्यस बारेमा व्याख्या गर्न सक्ने मान्छेको पनि व्यवस्था हुनु पर्दछ ।

पोषण दिवसको लागि उपयुक्त समय:

पोषण दिवस खास गरी पोषण पाठशालाको अन्तिममा गरिन्छ । यसरी पोषण पाठशालाको अन्ततिर गर्दा पोषण पाठशालामा आमाहरूले मानव जीवनको कुन चरणमा कस्तो पोषणको आवश्यकता गर्दछ भनेर राम्रो जानकारी प्राप्त गरि सक्नु भएको हुन्छ । यसले गर्दा पोषण दिवसमा सहभागी सबै उमेर समुहका मानिसका लागि चाहिने पोषणको बारेमा जानकारी गराउन सजिलो हुन्छ । साथै विभिन्न चरणमा गरिएका समुदायको पोषण अवस्थाको परिक्षण र हालको उपलब्धीको बारेमा पनि जानकारी वा छलफल गर्न सक्नेछन् ।

पोषण दिवसका सहभागीहरू:

पोषण दिवसको आयोजना गरिने स्थान र मिति सम्बन्धी जानकारी सहित वरपरका आमाहरू, प्रजन्त उमेरका महिलाहरू, किशोरकिशोरी, अभिभावकहरू, पालिका वा नगरपालिका, वडाका प्रमुख वा प्रतिनिधी, स्वास्थ्य संस्था प्रमुख, स्थानीय समाजसेवी, बुद्धिजीवी, शिक्षक, विद्यार्थी तथा स्थानीय जनप्रतिनिधि तथा स्थानीय संघ संस्थाहरूलाई आमन्त्रण गरिन्छ ।

खण्ड १६: सिकाई प्रसारण

सत्र योजना: पोषण पाठशाला समापन

पोषण दिवसको उद्देश्य समुदायका अन्य आमाहरूलाई पोषण पाठशालाको खोजमूलक अभ्यासहरूका माध्यमबाट अर्जित सीप तथा ज्ञान सम्बन्धी जानकारीहरू प्रदान गर्नु हो । पोषण पाठशालाका सहभागीहरूले पोषण दिवसलाई एक उत्सवको रूपमा मनाउछन् । पोषण दिवसका दिन सहभागी आमाहरूले आफुले पाठशालामा सिकेका कुराहरूका बारेमा समुदायका अन्य कृषकहरूलाई जानकारी प्रदान गर्दछन् । पोषण दिवसको तयारी र सञ्चालन आमाहरू स्वयंले नै गर्ने भएकोले उनीहरूलाई कार्यक्रमको योजना बनाउने र त्यसको सफल सञ्चालन गर्ने मौका समेत प्राप्त हुन्छ ।

पोषणका हिसाबले पोषण दिवसका दिन आमाले समुदायमा उपलब्ध खाद्यान्न प्रयोग गरी आफुले सिकेका पोषण सम्बन्धी सीप तथा ज्ञान समुदायका अन्य व्यक्तिहरूलाई प्रदान गर्नु र प्रयोगात्मक विधिबाट सिकाउनु महत्वपूर्ण देखिन्छ । यस दिवसका दिन सबैले विभिन्न खाद्यान्न प्रयोग गरी विविधात्मक परिकार तयारी गरी प्रदर्शनी गर्नुपर्छ । यसको उद्देश्य समुदायमा उपलब्ध खाद्यान्नबाट कसरी खाद्यमा विविधता ल्याउन सकिन्छ र सो पोषणका हिसाबले किन महत्वपूर्ण छ भन्ने जानकारी गराउनु हो ।

References:

1. DFTQC 2012, Food Composition Table for Nepal, Department of Food Technology and Quality Control
2. FANTA 2007, Household Food Insecurity Access Scale (HFIAS) for Measurement of Food Access: Indicator Guide, Version 3
3. FAO/Food-Safety-Module-3-1.pdf
4. Health Workers Basic Capacity Enhancement Guideline: Comprehensive Nutrition Specific Interventions, Government of Nepal, 2016
5. MoH 2018. Nepal National Micronutrient Status Survey, 2016. Ministry of Health and Population, Nepal, New EAR, UNICEF, EU, USAID, CDC 2018
6. MoH, 2017. Nepal Demographic and Health Survey 2016, Ministry of Health, Nepal: New EAR and ICF 2017
7. MoHP 2013, Infant and Young Child Feeding Strategy, Nepal
8. MoHP, MoAD/DFTQC 2013, Food Based Dietary Guideline, Nepal
9. NPC, 2017, Multi Sector Nutrition Plan, National Planning Commission

अनुसूची

अनुसूची १ : पोषण पाठशाला सहजिकरणका लागि १४ दिने प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम कार्यक्रम

(सेवा प्रदायक संस्थाका प्राविधिकहरू, महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरू, तथा स्वास्थ्य आमा समूहका सदस्यहरूका लागि पोषण पाठशाला सञ्चालन सम्बन्धी १४ दिने प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिका)

अवधि: १४ दिन

प्रतिदिन सेसन संख्या: ४,

प्रति सेसन समय: १.४५ घण्टा

दिन	सेसन	बिषयबस्तु	सहजीकरणको तरीका	
			प्रशिक्षण	प्रयोगात्मक
१	१	सहभागीहरूको उपस्थिती दर्ता, परिचय तथा तालिमको उद्देश्य उदघाटन	१	
	२	सहभागीहरूको समुह विभाजन, समुहहरू को नामाकरण र तालीम अवधिभरको लागि नीति नियम तथा आचारसंहिता तयार, तालिम पूर्वको परीक्षा		१
	३	खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना बारे परिचय	१	
	४	पोषण पाठशालाको अवधारणा, विशेषता तथा अन्य तालीम र पोषण पाठशालामा भिन्नता पोषण पाठशाला सञ्चालनको लागि गर्नु पर्ने पूर्व तयारी तथा यसका विभिन्न चरणहरू	१	
२	१	पोषण पाठशालाको तयारी बैठक १, २ र ३	१	
	२	पोषण पात्रो तयार (स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खाद्यान्नहरूको मौषमी पात्रो तयार, खाद्यान्नको उपलब्धता वा पहुँच र उपभोगमा समुदायका चलनहरू) अभ्यास		१
	३	अध्ययन परिक्षण (तुलनात्मक तथा सहयोगी)	१	
	४	पोषण अवस्था विश्लेषण – Nutrition Situation Analysis (NSA) प्रक्रिया	१	
३	१	पोषण अवस्था विश्लेषण – Nutrition Situation Analysis (NSA) तयारीको लागि अभ्यास, अध्ययन ।		१
	२	पोषण अवस्था विश्लेषण – Nutrition Situation Analysis (NSA) तयारीको लागि अभ्यास, फिल्ड अध्ययनबाट संकलित तथ्याङ्कको विश्लेषण र समूहमा प्रस्तुतिकरण ।		१
	३	राष्ट्रिय र स्थानीय तहमा पोषणको अवधारणा र अवस्था	१	
	४	पोषण र यसको महत्व	१	
४	१	कुपोषण, यसको बर्गिकरण, चक्र र नकारात्मक असरहरू	१	
	२	- स्थानीय स्तरमा उपलब्ध खाद्यान्न, तरकारी, फलफुल र पशु पन्छी हरु को महत्व र विवरण - खाद्यान्न उत्पादन पछिको व्यवस्थापन, भण्डारण तथा सरक्षण		१
	३	खाद्य प्रशोधन तथा संचय	१	

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

दिन	सेसन	बिषयबस्तु	सहजीकरणको तरीका	
			प्रशिक्षण	प्रयोगात्मक
	४	खाद्य सुरक्षाको अबधारणा र महत्व	१	
५	१	खाद्य स्वच्छता तथा सरसफाई फारम नं. ७ खाद्य स्वच्छतामा अभ्यास		१
	२	खाद्य उपलब्धता तथा खानपानको विद्यमान आनीबानी विश्लेषण		१
	३	खानपान सम्बन्धी अन्धविश्वास (खाद्य रितिरिवाज) र मुख्य मुख्य समस्याहरू		१
	४	पोषण पाठशालामा सामाजिक तथा बातावरणिय सुरक्षामा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू	१	
६	१	- नेपालीका लागि सिफारीस गरिएको खानाको मात्रा - नेपालीहरूका लागि असल खानपान सम्बन्धी मार्गदर्शन	१	
	२	-खाद्य विविधिकरण: हरेक बार खाना चार -स्थानीय पोषणयुक्त खानको परिचय र महत्व	१	
	३	-पोषण बगैचा स्थापना र पोषणयुक्त तरकारी र फलफुल उत्पादन र बाली पात्रो - पोषण सम्बेदनशील कृषि र पोषणयुक्त खाना		१
	४	मातृ पोषण र स्याहार - मातृ पोषणको लागि पौष्टिक खाद्य पदार्थ र महत्व - गर्भावस्था तथा सुत्केरी अबस्थामा लिइने अत्यावश्यक स्वास्थ्य सेवाहरू	१	
७	१	रक्तअल्पता रोकथाम (खाद्यमा आधारित) र जुकाको संक्रमण रोकथाम	१	
	२	स्तनपानको परिचय, महत्व र सिफारिश गरिएका व्यवहारहरू		१
	३	६- २३ महिनाको बालबालिकाहरूको लागि पुरक वा थप खानाका सिफारिश गरिएका खानपान सम्बन्धि व्यवहारहरू		१
	४	वृद्धि अनुगमन तथा प्रबर्द्धनको परिचय र महत्व	१	
८		फिल्ड अवलोकन भ्रमण		४
९	१	वृद्धि अनुगमन तथा प्रबर्द्धनमा बालबालिकाहरूको पोषण लेखा जोखा (उचाई, तौल र पाखुराको मध्य भागको परिधिको नाप लिने तरिका)		१
	२	-खोपको महत्व र तालिका -बिरामी बालबालिकाको खाना र हेरचाह गर्ने तरिका	१	
	३	किशोरवस्थाको पोषणमा सिफारिस गरिएका व्यवहार तथा महत्व	१	
	४	पोषण युक्त खाद्य परिकार तयारी तथा प्रदर्शनी	१	
१०	१	पोषण युक्त खाद्य परिकार तयारी तथा प्रदर्शनी		१
	२	अत्यावश्यक खानेपानी, सरसफाई र स्वच्छता कार्य		१
	३	सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाहरूमा मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण	१	

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

दिन	सेसन	बिषयबस्तु	सहजीकरणको तरीका	
			प्रशिक्षण	प्रयोगात्मक
	४	आपतकालीन अवस्थाको परिचय, पहिचान तथा मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण	१	
११	१	सामाजिक ब्यबहार परिवर्तन संचारको परिचय, महत्व, चरण र तरिकाहरू	१	
	२	अन्तर व्यक्ति संचार/परामर्श को तरिका अभ्यास		१
	३	सहजकर्ताहरूको भूमिका -कुशल सहजकर्तामा हुनु पर्ने गुणहरू -सहजीकरण विधि	१	
	४	तालिम पूर्व, मध्य र अन्तिम परीक्षण		१
१२	१	पाठ योजनाको आधारभूत खाँका र निर्माण (विशेष कक्षा छनौट)	१	
	२	पोषण दिवस सञ्चालन पोषण प्रतिफल विश्लेषण	१	
	३	शुक्ष्म शिक्षण अभ्यास		१
	४	शुक्ष्म शिक्षण अभ्यास		१
१३	१	शुक्ष्म शिक्षण अभ्यास		१
	२	शुक्ष्म शिक्षण अभ्यास		१
	३	शुक्ष्म शिक्षण अभ्यास		१
	४	शुक्ष्म शिक्षण अभ्यास		१
१४	१	शुक्ष्म शिक्षण अभ्यास		१
	२	अभिलेख र प्रतिवेदन	१	
	३	अन्तिम परीक्षण र तालिम मुल्यांकन		१
	४	तालिम समापन	१	
जम्मा			२८	२८

पुनश्च:

- १ प्रत्येक दिनको तालिम शुरु हुनु भन्दा पहिले अघिल्लो दिनको तालिममा गरिएका कृयाकलापहरूका बारेमा संस्मरण गराई तालिमका लागि उपयुक्त हुने वातावरणको सिर्जना गरिनु पर्दछ ।
- २ आवश्यकता अनुसार तालिमका सत्रहरूका बीच बीचमा समूह गतिसिलताका अभ्यासहरू पनि राख्दै जानु पर्दछ ।
- ३ यो तालिममा भाग लिई सफलता प्राप्त गरेपछि पुनर्ताजगी तालिम लिनका लागि प्रत्येक सहभागिले कम्तिमा एउटा पोषण पाठशालाको पूर्णरूपमा सञ्चालन गरेको हुनु पर्दछ । यसरी यो २ हप्ताको प्रारम्भिक तालिम लिएर, एक पूर्ण रूपको पोषण पाठशाला सञ्चालन गरी पुनर्ताजगीय तालिम लिएपछि मात्र त्यस्ता प्रशिक्षार्थीहरूलाई पोषण पाठशालाको प्रशिक्षकको रूपमा मान्यता प्राप्त हुने प्रमाणपत्र उपलब्ध हुन सक्नेछ ।

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

अनुसूची २ : पोषण पाठशाला सम्बन्धी ५ दिने पुनर्ताजगी तालिम तालिका

सेवा प्रदायक संस्थाका प्राविधिकहरू/महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरू/स्वास्थ्य आमा समुहका सदस्यहरूका लागि पोषण पाठशाला सञ्चालन गर्ने सम्बन्धी आवासीय पुनर्ताजगी तालिका

पाठ्यक्रम

अवधि: ५ दिन

प्रतिदिन सेसन संख्या: ४,

प्रति सेसन समय: १.४५ घण्टा

दिन	सेसन	बिषयबस्तु	सहजीकरणको तरीका	
			प्रशिक्षण	प्रयोगात्मक
१	१	सहभागीहरूको उपस्थिती दर्ता, परिचय, तथा तालिमको उद्देश्य उदघाटन	१	
	२	सहभागीहरूको समुह विभाजन, समुहहरूको नामाकरण, अपेक्षा सङ्कलन र तालीम अबधिभरको लागि नीति नियम तथा आचार संहिता तयार, तालिम पूर्वको परीक्षा		१
	३	खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजनाको परिचय	१	
	४	तयारी बैठकहरू १, २, ३ र पोषण पात्रो तयारी अभ्यास		१
२	१	पोषण पाठशालामा गरिने तुलनात्मक अध्ययन परिक्षण र सहायक अध्ययन परीक्षण।	१	
	२	पोषण अवस्था विश्लेषण – Nutrition Situation Analysis (NSA)	१	
	३	- पोषण र यसको अवस्था र महत्व - कुपोषण, यसको बर्गिकरण, चक्र र नकारात्मक असरहरू	१	
	४	खाद्य सुरक्षा, उपलब्धता, व्यवस्थापन, प्रशोधन र संचय	१	
३	१	विद्यमान खानपान सम्बन्धी अभ्यास तथा विश्लेषण		१
	२	पोषण पाठशालामा सामाजिक तथा बातावरणिय सुरक्षा	१	
	३	नेपालीहरूका लागि स्वास्थ्य तथा सिफारिश गरिएको खाना	१	
	४	-खाद्य विविधिकरण तथा स्थानीय पोषणयुक्त खानाको प्रबर्द्धन -घरबारी पोषण बगैचाको स्थापनाको अबधारणा, महत्व तथा तरिका		१
	१	मातृ पोषण र स्याहार	१	
	२	शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणको परिचय, महत्व र सिफारिश गरिएका व्यवहारहरू (स्तनपान, पुरक खाना, खोप, बिरामी बच्चाको खानपान तथा स्याहार)		१

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

दिन	सेसन	विषयबस्तु	सहजीकरणको तरीका	
			प्रशिक्षण	प्रयोगात्मक
४	३	वृद्धि अनुगमन तथा प्रबर्द्धन (पोषण अवस्था लेखा जोखा सहित)		१
	४	-किशोरबस्थाको पोषणमा सिफारिस गरिएका व्यवहार तथा महत्व -पोषण युक्त खाद्य परिकार तयारी तथा प्रदर्शनी	१	
५	१	-अत्यावश्यक खानेपानी, सरसफाई र स्वच्छता कार्य -आपतकालीन अवस्थामा पोषण	१	
	२	-सामाजिक व्यवहार परिवर्तन संचारको परिचय, महत्व, चरण र तरिकाहरू - सहजीकरण विधि तथा सहजकर्ताहरूमा हुनु पर्ने गुणहरू -पोषण दिवस सञ्चालन		१
	३	अभिलेख र प्रतिवेदन पाठ योजनाको आधारभूत खाँका र निर्माण पोषण पाठशालाको SWOT विश्लेषण र कार्य योजना निर्माण		१
	४	अन्तिम मुल्यांकन, पुनर्ताजगी तालिम समापन	१	
जम्मा			१२	८

पुनश्च:

- प्रत्येक दिनको तालिम शुरु हुनु भन्दा पहिले अघिल्लो दिनको तालिममा गरिएका कृयाकलापहरूका बारेमा संस्मरण गराई तालिमका लागि उपयुक्त हुने वातावरणको सिर्जना गरिनु पर्दछ ।
- आवश्यकता अनुसार तालिमका सत्रहरूका बीच बीचमा समूह गतिशिलताका अभ्यासहरू पनि राख्दै जानु पर्दछ ।

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

अनुसूची ३ : पूर्व तथा अन्तिम परीक्षा प्रश्नावली

क्र.सं.	प्रश्नहरू	हो	होइन	थाहा छैन
१	खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजनाको एउटा मुख्य लक्षित वर्ग २ वर्षमुनिका बालबालिका पनि हुन ।			
२	पोषणको महत्व २ वर्ष मुनिका बालबालिकालाई भन्दा वयस्कलाई बढी हुन्छ ।			
३	हामीले खाने प्रत्येक छाकमा २ थरीका खाना हुन जरुरी हुन्छ ।			
४	हामीले सकेसम्म एकै खालका अन्न खानु पर्दछ यसले गर्दा हाम्रो शरीरलाई पचाउन सजिलो हुन्छ ।			
५	बजारमा उपलब्ध हुने स्याउ, केरा, अंगुर नै मुख्य फलफूलहरू हुन			
६	रंग खुइलिएको वा वास्तविक रंग नभएको खाना विप्रेको खानाको पहिचान गर्ने एउटा उत्तम उपाय हो			
७	चर्पीको प्रयोगले मात्र दिसा मुखमा पर्ने ५ वटा माध्यमलाई रोक्न सकिदैन ।			
८	जोखिमपूर्ण समयमा पानीले हात धोएर दिसा तथा फोहर खानबाट बचिन्छ ।			
९	गर्भवती महिलाले साविककै खाना अरुबेला भन्दा दिनमा एक पटक बढी खानुपर्छ ।			
१०	कुपोषित आमाले कम तौलको शिशु जन्माउने सम्भावना बढी हुन्छ ।			
११	गाउँघरमा पानी शुद्ध पार्ने उत्तम उपाए भनेको पानीलाई फ्रिजमा राख्नु हो ।			
१२	बालबालिकाको दिमागको लगभग ८० प्रतिशत विकास जन्मेको २ वर्ष भित्र हुन्छ ।			
१३	बालबालिकालाई ४ महिना पुगेपछि आमाको दूधसँगै पानी तथा अन्य झोलिलो पदार्थ आवश्यक पर्छ ।			
१४	बच्चाको माग अनुसार कम्तीमा दिनको १० देखि १२ पटक स्तनपान गराउनु उत्तम हुन्छ ।			
१५	अभिभावकलाई नयाँ व्यवहार लागु गर्ने अभ्यास गराउन उनीहरूलाई सो व्यवहार प्रयोग गर्न दिनु नै उक्त तरिका हो ।			
१६	६ महिनाको उमेरपछि बच्चालाई स्तनपानको साथसाथै पशुजन्य खाद्य मासु, अण्डा, दूध आदि पनि खान दिनु पर्दछ ।			
१७	६ देखि ९ महिनाका बालबालिकाले आमाको दूध र थप २ पटक पूरक खाना खानु पर्दछ ।			
१८	बृद्धि अनुगमन गर्नु त्यति आवश्यक छैन ।			

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

क्र.सं.	प्रश्नहरू	हो	होइन	थाहा छैन
१९	शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणमा श्रीमान वा परिवारको मुख्य भूमिका हुन्छ ।			
२०	स्थानीय तहमा खाद्यान्न उत्पादन बढाएर मात्र पनि बालबालिका र गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरूको खाद्य विविधतामा वृद्धि गर्न सकिन्छ ।			

उत्तर

१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
हो	होइन	होइन	होइन	होइन	हो	हो	होइन	होइन	हो
११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०
होइन	हो	होइन	हो	हो	हो	हो	होइन	हो	होइन

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

अनुसूची ४ : मध्यम परीक्षा प्रश्नावली

क्र.सं.	प्रश्नहरू	हो	होइन	थाहा छैन
१	नेपालमा गर्भवति तथा सुत्केरी महिला र बालबालिकाको पोषण अवस्था राम्रो रहेको छ ।			
२	अधिक पोषण पनि एक खालको कुपोषण हो			
३	प्रशोधन गरिएका खानामा बनावटी वा अप्राकृतिक सामग्रीहरू मिसाएर यसलाई पौषिलो बनाइएको हुन्छ ।			
४	१२ देखि २४ महिनाको बच्चालाई ३ पटक खाना र २ पटक खाजा खुवाउनु पर्छ ।			
५	गर्भवतीहरूले पौषिलो खानेकुरा खानुका साथै आफ्नो नजिको स्वास्थ्य संस्थामा गएर कम्तिमा ३ पटक गर्भको जाँच गराउनु पर्दछ ।			
६	गर्भवतीहरूले हरियो सागपात तथा मासुजन्य खानेकुरा खान गर्भको अन्तिम महिनासम्म कुनै पर्छ ।			
७	गर्मी मौसममा ६ महिना मुनिका शिशुहरूलाई आमाको दूधसँगै पानी पनि खुवाउनु पर्छ ।			
८	बालबालिका ६ महिना पुगेपछि दिने पहिलो पूरक खाना आमाको दूध जस्तो पातलो हुनुपर्छ, जसले गर्दा उनीहरूलाई निल्न सजिलो हुन्छ ।			
९	बच्चालाई पखाला लागेको बेला देखि सन्धो नभएसम्म कम खाना खान दिनु उक्त हुन्छ ।			
१०	गर्भवती महिलाहरू ३ महिना पुरा भए पछि भिटामिन ए खानु पर्दछ ।			

उत्तर

१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
होइन	हो	होइन	हो	होइन	होइन	होइन	होइन	होइन	होइन

अनुसूची ५: पोषण पाठशाला पाठ्यक्रम तालिका

महिना	पहिलो	दोस्रो	तेस्रो
सत्र	१	२	३
१० मिनेट	उपस्थिति	उपस्थिति	उपस्थिति
१० मिनेट	वातावरण श्रृजना	वातावरण श्रृजना	वातावरण श्रृजना
१० मिनेट	सिंहावलोकन तथा मूल्याङ्कन	सिंहावलोकन तथा मूल्याङ्कन	सिंहावलोकन तथा मूल्याङ्कन
६० मिनेट	उदघाटन सत्र	<ul style="list-style-type: none"> - लैङ्गिक भूमिका तथा सामाजिक समावेशिकरण तालिका तयारी र विश्लेषण - सहभागीहरू छनौटको मापदण्ड निर्धारण 	<ul style="list-style-type: none"> - पोषण अवस्था विश्लेषण फारामको तयारी - सुमदायको पोषण अवस्था विश्लेषण
१० मिनेट	<ul style="list-style-type: none"> - स्थानीय श्रोत साधनको नक्शा तयार - स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खाद्यान्नहरूको सूची तयार - स्थानीयस स्तरमा पाईने अन्य खाने कुराहरू 	<ul style="list-style-type: none"> - समूह गठन र टोलिनेता चयन र कार्य विभाजन र कार्यक्रम कार्यान्वयनमा प्रतिबद्धता - पोषण पाठशालाका नीति-नियम तर्जुमा र अपेक्षा संकलन 	<ul style="list-style-type: none"> - सुमदायको पोषण अवस्था विश्लेषण
३० मिनेट	बिद्यापान		
१५ मिनेट	समूह गतिशिलता क्रियाकलाप	पर्यावरण प्रणालीको परिचय	मानव पर्यावरणीय खेल
१० मिनेट	<ul style="list-style-type: none"> - स्थानीय समुदायमा खाना सम्बन्धी आनीबानीहरू - खाना सम्बन्धी समुदायमा रहेको अन्धविश्वासहरू वा समस्याहरू 	<ul style="list-style-type: none"> - सहभागीहरूसँग सम्बन्धित आधारभूत विवरण संकलन । - पाठशाला सञ्चालन स्थान, समय र दिन निर्धारण 	<ul style="list-style-type: none"> - पोषण अवस्था विश्लेषण लागि आवश्यक सामग्रीहरू बोरे छलफल र संकलन
१० मिनेट	आगामी हप्ताका लागि कार्यक्रम		

५. मिनेट	संक्षेपीकरण तथा समापन			संक्षेपीकरण तथा समापन		
	चौथो	पाँचौ	छैठी	सातौ	आठौ	नवौ
महिना						
सत्र	४	५	६	७	८	९
१० मिनेट	उपस्थिति	उपस्थिति	उपस्थिति	उपस्थिति	उपस्थिति	उपस्थिति
१० मिनेट	वातावरण श्रृजना	वातावरण श्रृजना	वातावरण श्रृजना	वातावरण श्रृजना	वातावरण श्रृजना	वातावरण श्रृजना
१० मिनेट	सिंहावलोकन तथा मूल्याङ्कन	सिंहावलोकन तथा मूल्याङ्कन	सिंहावलोकन तथा मूल्याङ्कन	सिंहावलोकन तथा मूल्याङ्कन	सिंहावलोकन तथा मूल्याङ्कन	सिंहावलोकन तथा मूल्याङ्कन
१० मिनेट	पोषण अवस्था विश्लेषण	पोषण अवस्था विश्लेषण	पोषण अवस्था विश्लेषण	पोषण अवस्था विश्लेषण	पोषण अवस्था विश्लेषण	पोषण अवस्था विश्लेषण
६० मिनेट	नेपालका गर्भवती, सुत्केरी महिला, ५ वर्ष मुनिका बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूको पोषण अवस्था	पोषण तथा कुपोषणको अर्थ	कुपोषणको बर्गीकरण वा प्रकार	- समुदायमा उत्पादन हुने खाद्यान्न, तरकारी र फलफूल र पशुपन्छीहरूको सूचि तयार	- खाद्य प्रसोधन तथा संचयको प्रचलित विधि	- खाद्य स्वच्छता तथा सरसफाईका सन्दर्भमा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू
४५ मिनेट	समुदायका गर्भवती, सुत्केरी महिला र बालबालिकाको पोषण अवस्था विश्लेषण	बालबालिकाको पोषणका लागि चाहिने तत्वका प्रकार	कुपोषणको चक्र	- स्थानीय तहमा उपलब्ध खाद्यान्नमा कस्तो कस्तो पोषिक तत्व पाईन्छ - अन्न, गोडगुडि, फलफूल तथा सागसब्जीहरूको उत्पादन गरे पश्चात ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू	- खाद्य प्रसोधन तथा संचयको प्रचलित विधि - यसको महत्व	- खाना पकाउने तथा बाड्ने व्यक्तिको व्यक्तिगत सरसफाईको महत्व - खाद्य सुरक्षाको अर्थ

चियापान					
३० मिनेट	गतिशिलता क्रियाकलाप	अवलोकन	गतिशिलता क्रियाकलाप	अवलोकन	गतिशिलता क्रियाकलाप
१५ मिनेट	तथ्याङ्क अवलोकन				
४५ मिनेट	- समुदायका सुत्केरी महिला र बालबालिकाको अवस्था विश्लेषण	गर्भवती, सुत्केरी महिला र बालबालिकालाई पोषणको महत्व	कुपोषणका असरहरू	- विद्यमान खाद्य भण्डारण विधि - खाद्य संरक्षणको महत्व	- धरायसी स्तरमा खाद्य सुरक्षा तथा पोषणको लागि सहयोग पुऱ्याउन खाद्य प्रसोधन तथा संरक्षणमा गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू
१० मिनेट	आगामी हप्ताका लागि कार्यक्रम				
५ मिनेट	संक्षेपीकरण तथा समापन	संक्षेपीकरण तथा समापन	संक्षेपीकरण तथा समापन	संक्षेपीकरण तथा समापन	तथा संक्षेपीकरण समापन

महिना	दशौं	एघारौं	बाहौ	तेहौ	चौधौं	पन्ध्रौं
सत्र	१०	११	१२	१३	१४	१५
१० मिनेट	उपस्थिति	उपस्थिति	उपस्थिति	उपस्थिति	उपस्थिति	उपस्थिति
१० मिनेट	वातावरण श्रृजना	वातावरण श्रृजना	वातावरण श्रृजना	वातावरण श्रृजना	वातावरण श्रृजना	वातावरण श्रृजना
१० मिनेट	सिंहावलोकन तथा मूल्याङ्कन	सिंहावलोकन तथा मूल्याङ्कन	सिंहावलोकन तथा मूल्याङ्कन	सिंहावलोकन तथा मूल्याङ्कन	सिंहावलोकन तथा मूल्याङ्कन	सिंहावलोकन तथा मूल्याङ्कन
१० मिनेट	पोषण अवस्था विश्लेषण	पोषण अवस्था विश्लेषण	पोषण अवस्था विश्लेषण	पोषण अवस्था विश्लेषण	पोषण अवस्था विश्लेषण	पोषण अवस्था विश्लेषण

६० मिनेट	- समुदायमा उपलब्ध रहेका खाद्यवस्तुहरूको वर्गिकरण	- समुदायमा रहेको खानपान सम्बन्धी विद्यमान भ्रम वा अन्धविश्वासहरू पहिचान	- आयोजनाको पोषण क्षेत्रमा आउन सक्ने वातावरणीय सर्वाङ्गहरू	- नेपालीका लागि सिफारीस गरिएको खानाको मात्रा	- खाद्य विविधिकरण (चार खाना समूहमा के के पर्दछन्)	- पोषण बगैँचा यसको सान्दर्भिकता तथा महत्व - पोषणयुक्त तरकारी र फलफुल उत्पादन, उन्नत जात र बाली पात्रो
४५ मिनेट	- परिवार भित्र खानपानको दृष्टिले जोखिममा रहेका वर्गहरूको पहिचान	- समुदायमा रहेका खानपान सम्बन्धी समस्याहरूको पहिचान	- स्वास्थ्य आमा समुहबाट वातावरणीय क्षेत्रमा आउन सक्ने समस्यालाई न्यूनिकरण गर्ने उपायहरू	- नेपालीहरूका लागि असल खानपान सम्बन्धी मार्गदर्शन	-स्थानीय पोषणयुक्त खानाको परिचय र महत्व	- पोषणयुक्त तरकारी र फलफुल उत्पादन, उन्नत जात र बाली पात्रो
३० मिनेट	चियापान					
१५ मिनेट	समुह गतिशिलता	समुह गतिशिलता	समुह गतिशिलता	समुह गतिशिलता	समुह गतिशिलता	समुह गतिशिलता
४५ मिनेट	- जोखिममा रहेका कुन वर्गको खाद्यवस्तुहरूको उपभोग	- खानपान समस्या उपायहरू	- सहभागी सामाजिक भूमिका	- सैनौटमा बनावटको	- स्थानीय पोषणयुक्त खानाको परिचय र महत्व	- पोषण सम्बन्धनशील कृषि, पोषणयुक्त खाना
१० मिनेट	आगामी हप्ताका लागि कार्यक्रम					
५ मिनेट	संक्षेपीकरण समापन	संक्षेपीकरण तथा समापन	संक्षेपीकरण तथा समापन	संक्षेपीकरण तथा समापन	संक्षेपीकरण तथा समापन	संक्षेपीकरण तथा समापन

महिना	सोहौ	सत्रौ	अठारौ	उत्राइसौ	बिसौ	एक्काइसौ
सत्र	१६	१७	१८	१९	२०	२१
१० मिनेट	उपस्थिति	उपस्थिति	उपस्थिति	उपस्थिति	उपस्थिति	उपस्थिति
१० मिनेट	वातावरण श्रृजना	वातावरण श्रृजना	वातावरण श्रृजना	वातावरण श्रृजना	वातावरण श्रृजना	वातावरण श्रृजना
१० मिनेट	सिंहावलोकन तथा मूल्याङ्कन	सिंहावलोकन तथा मूल्याङ्कन	सिंहावलोकन तथा मूल्याङ्कन	सिंहावलोकन तथा मूल्याङ्कन	सिंहावलोकन तथा मूल्याङ्कन	सिंहावलोकन तथा मूल्याङ्कन
१० मिनेट	पोषण अवस्था विश्लेषण	पोषण अवस्था विश्लेषण	पोषण अवस्था विश्लेषण	पोषण अवस्था विश्लेषण	पोषण अवस्था विश्लेषण	पोषण अवस्था विश्लेषण
६० मिनेट	मातृ पोषण र यसको महत्व	रक्तअल्पता, असरहरू, कारण, चिन्ह र लक्षण	स्तनपानको महत्व, स्तनपानका सहि आसन र सहि सम्पर्क	शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणका लागि पूरक वा थप खानाको आवश्यकता	- बृद्धि अनुगमन र यसको महत्व बाल स्वास्थ्य कार्ड भर्ने तरिका र यसको महत्व	खोपको महत्व, खोपबाट बच्न सकिने रोगहरू र उपलब्ध खोप सेवाहरू
४५ मिनेट	- मातृ पोषणका लागि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू	- रक्तअल्पताको रोकथाम	- स्तनपान सम्बन्धी समस्या तथा त्यसको रोकथाम	- पूरक वा थप खानामा हुनु पर्ने विशेषताहरू र सिफारिस गरिएका खाना र व्यवहारहरू	- पोषण स्थितिको लेखाजोखा गर्ने तरिका - तौल लिने तरिका	बिरामी अवस्था र खाना खुवाई बीचको सम्बन्ध

३० मिनेट		चियापान				
१५ मिनेट	समुह गतिशिलता	समुह गतिशिलता	समुह गतिशिलता	समुह गतिशिलता	समुह गतिशिलता	समुह गतिशिलता
४५ मिनेट	- गर्भावस्था तथा सुत्केरी अवस्थामा लिइने अत्यावश्यक स्वास्थ्य सेवाहरू	- जुकाको संक्रमण, असरहरू, कारण, चिन्ह र लक्षण तथा रोकथाम	- शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणमा प्रभाव पर्ने अवस्था र स्तनपान सम्बन्धी सिफारिस गरिएका व्यवहार	- पूरक वा थप खाना छिटो वा ढिलो सुरु गर्नुका असरहरू	- लम्बाइ- उचाइ लिने तरिका - पाखुराको मध्य भागको परिधिको नाप लिने तरिका	- बच्चालाई विरामी अवस्थामा सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू - बच्चामा देखिन सक्ने खतराका चिन्हहरू
१० मिनेट		आगामी हप्ताका लागि कार्यक्रम				
५ मिनेट	संक्षेपीकरण तथा समापन	संक्षेपीकरण तथा समापन	संक्षेपीकरण तथा समापन	संक्षेपीकरण तथा समापन	संक्षेपीकरण तथा समापन	संक्षेपीकरण तथा समापन

महिना	बाइसौ	तेइसौ	चौबीसौ	पचिसौ	छब्बीसौ	सताइसौ
सत्र	२२	२३	२४	२५	२६	२७
१० मिनेट	उपस्थिति	उपस्थिति	उपस्थिति	उपस्थिति	उपस्थिति	उपस्थिति
१० मिनेट	वातावरण श्रृजना	वातावरण श्रृजना	वातावरण श्रृजना	वातावरण श्रृजना	वातावरण श्रृजना	वातावरण श्रृजना

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

१० मिनेट	सिंहावलोकन तथा मूल्याङ्कन	सिंहावलोकन तथा मूल्याङ्कन	सिंहावलोकन तथा मूल्याङ्कन	सिंहावलोकन तथा मूल्याङ्कन	सिंहावलोकन तथा मूल्याङ्कन	सिंहावलोकन तथा मूल्याङ्कन
१० मिनेट	पोषण अवस्था विश्लेषण	पोषण अवस्था विश्लेषण	पोषण अवस्था विश्लेषण	पोषण अवस्था विश्लेषण	पोषण अवस्था विश्लेषण	पोषण अवस्था विश्लेषण
६० मिनेट	- किशोरावस्थाको पोषण - किशोरावस्थामा न्यूनपोषणको कारण र परिणाम	- पोषण युक्त खाद्य परिकार तयारी तथा प्रदर्शनी	- अत्यावश्यक खानेपानी, सरसफाई र स्वच्छताको परिचय - सरसफाई र पोषणको सम्बन्ध - सरसफाईका लागि आवश्यक मुख्य ६ व्यवहारहरू	- सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाहरूमा मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण	- व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार र यसको महत्व	- पोषण पाठशालाको लागत प्रतिफल विश्लेषण
४५ मिनेट	- किशोर किशोरीको खानपान, स्वास्थ्य सेवा, स्याहार, सरसफाई र सामाजिक-सांस्कृतिक व्यवहारमा विभिन्न सरोकारवालाहरूको भूमिका	- पोषण युक्त खाद्य परिकार तयारी तथा प्रदर्शनी	- हात धुदा अपनाउनुपर्ने चरणहरू - सुरक्षित पानी - सुरक्षित खाना र यसको प्रयोग	- आपतकालीन अवस्थाको परिचय, यसको पहिचान तथा मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण, आपतकालीन अवस्थामा पोषणमा पर्नसक्ने जोखिम र पोषणको महत्व	- व्यवहार परिवर्तनका चरणहरू	- पोषण पाठशालाको लागत प्रतिफल विश्लेषण
३० मिनेट	चियापान					
१५ मिनेट	समूह गतिशिलता	समूह गतिशिलता	समूह गतिशिलता	समूह गतिशिलता	समूह गतिशिलता	समूह गतिशिलता

४५ मिनेट	- किशोरीहरूमा रक्त अल्पता नियन्त्रण गर्ने कार्यक्रमहरू	- पोषण युक्त खाद्य परिकार तयारी तथा प्रदर्शनी	- चर्पीको प्रयोग र यसको महत्व - सफा घर आँगन, विद्यालय, स्वास्थ्य संस्था एवं अन्य कार्यलयको नियमित सरसफाई - बातावरणीय सरसफाई	- आपतकालीन अवस्थामा मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण सेवाहरू	- अन्तर व्यक्ति सञ्चार-परामर्शको तरिका	- पोषण पाठशालाको लागत प्रतिफल विश्लेषण
१० मिनेट	आगामी हप्ताका लागि कार्यक्रम					
५ मिनेट	संक्षेपीकरण तथा समापन	संक्षेपीकरण तथा समापन	संक्षेपीकरण तथा समापन	संक्षेपीकरण तथा समापन	संक्षेपीकरण तथा समापन	संक्षेपीकरण तथा समापन

सत्र	अठ्ठाइस
पोषण दिवस	पोषण दिवस मनाउने कार्यविधि अनुसार पोषण दिवसको आयोजना र सञ्चालन गर्ने ।

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

मासिक पोषण पाठशाला सञ्चालनको पाठ योजना बनाउने ढाँचा

श्री पाठशाला,

पाठयोजना नं.:

कार्यक्रम	समय		उद्देश्य	विधि	सामग्री	जिम्मेवार	कैफियत
	देखि	सम्म					
हाजिरी	५ मिनेट		उपस्थितिको अवस्था जानकारी	रजिष्टरमा हस्ताक्षर	रजिष्टर र कलम	व्यवस्थापन उप-समुह	
अघिल्लो पाठशालाको विक्षेपण र पूनःस्मरण	५ मिनेट						
वातावरण सृजना	५ मिनेट						
पोषण अवस्था विक्षेपण (NSA)	२० मिनेट						
अवलोकन र विक्षेपणको प्रस्तुतिको लागी तयारी	३० मिनेट						
समुह वा टिम खेल र निचोड	४० मिनेट						
चियापान	१५ मिनेट						
NESA प्रस्तुति र सहभागितात्मक छलफल	४० मिनेट						
विषेश कक्षा	१० मिनेट						
प्रयोगात्मक अभ्यास	४५ मिनेट						
आगामि हप्ताको तयारी बारे छलफल र समापन	१० मिनेट	१२:००					

अनुसूची ६ : पोषण पाठशाला अनुगमन प्रतिवेदन

पोषण पाठशालाको नाम:

ठेगाना :

जिम्मेवार सहजकर्ताको नाम :

सहयोगी सहजकर्ताको नाम :

क) पोषण पाठशालाको तयारी अवस्थाको अनुगमन (प्रत्यक्ष अवलोकन रेकर्ड अनुगमन)

कियाकलाप	सूचकहरू	मापन
क.१)	सरोकारवालाहरू र आमाहरूको भेला	संख्या.....
पहिलो तयारी बैठक (आम भेला)	आयोजना तथा पोषण पाठशाला कार्यक्रम अभिमुखिकरण गरिएको (√) / नगरिएको (X)	
	सरोकारवालाहरूको भूमिका र जिम्मेवारी बारे छलफल गरिएको (√) / नगरिएको (X)	
	सहभागी हुने आमाहरूको छनोटका आधारहरू तय गरिएको (√) / नगरिएको (X)	
	स्थानीय श्रोत साधन नक्साङ्कन गरिएको (√) / नगरिएको (X)	
क.२) दोश्रो तयारी बैठक (पाठशाला गठन)	लैङ्गिक भूमिका विश्लेषण गरिएको (√) / नगरिएको (X)	
	समाजिक समावेशीकरण विश्लेषण गरिएको (√) / नगरिएको (X)	
	पाठशालाका लागि सहभागी निर्धारण	म.....पु.....
	उप-समूह विभाजन	संख्या
	पाठशाला स्थलको छनोट उपयुक्त (√) / अनुपयुक्त (X)	
	सञ्चालन हुने दिन र समय निर्धारण	दिन समय
	नीति नियम निर्धारण गरिएको (√) / नगरिएको (X)	
क.३) तेस्रो तयारी बैठक	आहार व्यवहार विश्लेषण अभ्यास गरिएको (√) / नगरिएको (X)	
	सुमदायको पोषण अवस्था विश्लेषण	
	पोषण अवस्था विश्लेषण गर्ने फारामको तयारी (√) / नगरिएको (ह)	
	आधारभूत तथ्याङ्क सङ्कलन गरिएको (√) / नगरिएको (ह)	
	सामग्री व्यवस्थापन सम्बन्धी छलफल गरिएको (√) / नगरिएको (ह)	

ख) पोषण पाठशाला सञ्चालन चरण तथा पोषण दिवसका लागि अनुगमन चेकलिस्ट

कृयाकलाप	सूचक	मापन
ख.१) पाठशाला व्यवस्थापन तथा अभिलेख	पाठशालामा रजिस्टर छ (√) / छैन (X)	
	रजिस्टरमा विवरणहरू व्यवस्थित छ (√) / छैन (X)	
	रजिस्टर र अन्य अभिलेखहरू कसले राख्ने गरेको छ ?	
	रजिस्टर र अन्य अभिलेखहरू कहाँ राख्ने गरेको छ ?	
	पोषण पाठशाला सञ्चालन सामग्री आवश्यक परिमाणमा उपलब्ध छ (√) / छैन (X)	
ख.२) अध्ययन परीक्षण	तुलनात्मक अध्ययन —पोषण अवस्था विश्लेषण सत्र शुरू अघि तथा बीच र अन्त्यमा	

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

ख.३) साईन बोर्ड र ट्याग	पाठशालाको साईनबोर्ड छ (√) / छैन (X)	
ख.४) दैनिक पाठयोजना	दैनिक पाठ योजना नियमित रूपमा तयारी गरिएको छ (√) / छैन (X)	
	दैनिक पाठयोजना अवधिघण्टा
	पोषण पर्यावरण प्रणालीको लागि दिईएको समयघण्टा
	विशेष विषयको लागि दिईएको समयघण्टा
	समुह गतिशिलता अभ्यासको लागि दिईएको समयघण्टा
	चियापान र अन्य गतिविधिको लागि दिईएको समयघण्टा
ख.५) आईसा	हालसम्म कति वटा आईसा भयो ?
	आईसाको लागि फिल्ड अवलोकन गर्दा लाग्ने गरेको समयघण्टा
	तुलनात्मक अध्ययन सामान्य जानकारी फ्लेक्स र NSA को फ्लेक्स छ (√) / छैन (X)	
	NSA को विवरण र चित्रको स्तर ठिक(+)/राम्रो (++)/धेरै राम्रो (+++)	
	प्रशोधन र प्रस्तुतिकरण हुने गरेको छ (√)/छैन (X)	
	NSA को निर्णय कार्यान्वयन हुने गरेको छ (√)/छैन (X)	
ख.६) विशेष विषय	विशेष विषय निर्धारण कसले गर्ने गरेको छ?	
	वातावरण तथा सामाजिक सुरक्षा	संख्या.....
	पुर्ब, मध्यम तथा अन्तिम परिक्षा	पटक.....
	वाह्य श्रोत व्यक्तिबाट संचालित विशेष विषय सत्र	संख्या.....
ख.७) पोषण दिवस	प्रदर्शनी राखिएको (√)/नराखिएको (X)	
	मञ्च कार्यक्रम /साँस्कृतिक कार्यक्रम आयोजना गरिएको (√)/नगरिएको (X)	
	प्रमाण पत्र वितरण गरिएको (√)/नगरिएको (X)	
	सहभागिता	संख्या.....
ख.८) पोषण पाठशालाको मुल्याङ्कन		
	पुर्व परीक्षा गरिएको (√)/नगरिएको (X) (औषत अंक	
	अन्तिम परीक्षा गरिएको (√)/नगरिएको (X) (औषत अंक	
	पाठशाला स्थल छनौट ठिक(+)/राम्रो (++)/धेरै राम्रो (+++)	
	सहभागी छनौट ठिक(+)/राम्रो (++)/धेरै राम्रो (+++)	
	निर्धारित समयमा सहभागि र सहजकर्ताको उपस्थिती हुने गरेको (√)/नगरेका (X)

ग) अनुगमनकर्ताको अन्य अवलोकन तथा टिप्पणी(पाठशाला सञ्चालन गर्दाका समस्याहरू तथा सुझाव)

अनुगमनकर्ताको नाम:

मिति:

अनुसूची ७ : पोषण पाठशाला स्थापना प्रतिवेदन

१. सामान्य जानकारीहरू:

प्रदेश: गाँउपालिका:

प्रतिवेदन पेश गरेको मिति:.....

पोषण पाठशालाको नाम:..... स्थापना मिति:

सहभागीहरूको संख्या: जम्मा महिला पुरुष

पोषण पाठशालाको मुख्य प्रशिक्षकको नाम: सहयोगी प्रशिक्षकको नाम:

पाठशाला सञ्चालन टिमका अन्य सदस्यहरूको नाम:

क)ख)ग)

पोषण पाठशाला अध्यक्षको नाम:पाठशाला सञ्चालन हुने दिन:

२. मुख्य क्रियाकलापहरू:

२.१ तयारी बैठक

पहिलो तयारी बैठक:	मिति:	पहिलो तयारी बैठक:
पहिलो तयारी बैठकमा गरिएका कृयाकलापहरू		
दोस्रो तयारी बैठक:		
दोस्रो तयारी बैठक:	मिति:	दोस्रो तयारी बैठक:
दोस्रो तयारी बैठकमा गरिएका कृयाकलापहरू:		

२.२ आधारभूत तथ्याङ्क सङ्कलन मिति:

तथ्याङ्क सङ्कलन गरिएका गर्भवती र सुत्केरी महिलाहरूको संख्या :

तथ्याङ्क सङ्कलन गरिएका बालबालिकाको संख्या:

२.३ यस महिना सञ्चालन गरिएका सत्रहरू:

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

२.४ पोषण पाठशाला अनुगमन गरेका निकायहरू

- ✓ अनुगमन कर्ता: कार्यालय:
- ✓ अनुगमन कर्ता: कार्यालय:
- ✓ अनुगमन कर्ता: कार्यालय:

३ पोषण पाठशालामा सहभागीहरूको नाम:.....

क्र.स.	सहभागीहरूको नाम	ठेगाना	लिंग	उमेर	साक्षरता	पेशा	जातजती	समुहमा पद
१								
२								
३								
४								
५								
६								
७								
८								
९								
१०								
११								
१२								
१३								
१४								
१५								
१६								
१७								
१८								

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

१९								
२०								
२१								
२२								
२३								
२४								
२५								
२६								
२७								
२८								
२९								

उमेर समूह अनुसार				
२० र सो भन्दा कम	२१ देखि ३० वर्ष	३१ देखि ४० वर्ष	४१ देखि ५० वर्ष	५१ भन्दा माथि
साक्षरता अनुसार			पेशा अनुसार	
निरक्षर	साक्षर	शिक्षित	कृषि	कृषि तथा अन्य

तयार गर्ने:

मिति:

प्रमाणित गर्ने:

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

अनुसूची ८ : वार्षिक पोषण पाठशालाको प्रतिवेदन फाराम

**खाद्य तथा पोषण सुधार सुरक्षा आयोजना
वार्षिक पोषण पाठशालाको प्रतिवेदन फाराम**

कोड नं

आ व:	महिना:
प्रतिवेदन पेश गरेको कार्यालयको नाम:	
प्रतिवेदन पेश गरेको मिति:	
पोषण पाठशालाको नाम:	
ठेगाना: प्रदेश:	गाँउपालिका.. .. वडा नं.....
पोषण पाठशाला चलेको मिति: देखि..... सम्म
पाठशाला सञ्चालन भएको जम्मा सत्र संख्या:	
पाठशाला सञ्चालन भएको अवधि (हप्ता):	
पाठशाला सञ्चालन गर्न निर्धारण गरिएको दिन	प्रत्येक दुई हप्ता/महिना
मुख्य सहजकर्ताहरूको नाम:	श्री
सहायक सहजकर्ताहरूको नाम:	श्री

तयारी बैठक

बैठक	मिति	सहभागी संख्या
पहिलो तयारी बैठक		
दोस्रो तयारी बैठक		
तेस्रो तयारी बैठक		

तयारी बैठकका सहभागीहरूको विवरण

क्र.सं.	सहभागीहरूको नाम	लिंग (पुरुष: १, महिला: २)	उमेर (वर्ष)	समुहमा सम्हालेको पद	जातजाती
१					
२					
३					
४					
५					
६					

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

क्र.सं.	सहभागिहरूको नाम	लिंग (पुरुष:१, महिला:२)	उमेर (वर्ष)	समुहमा समहालेको पद	जातजाती
७					
८					
९					
१०					
११					
१२					
१३					
१४					
१५					
१६					
१७					

अध्ययन परीक्षणको विवरण:

सञ्चालन गरिएका अध्ययन परीक्षणहरूको जम्मा संख्या:

तुलनात्मक अध्ययन परीक्षणको संख्या:

सहयोगी अध्ययन परीक्षणहरूको संख्या:

✓ तुलनात्मक अध्ययन परीक्षणको विवरण:

तुलनात्मक अध्ययन परीक्षणको दिईएको फारम अनुसार

सहयोगी अध्ययन परीक्षण फारम:

सहयोगी अध्ययन परीक्षणको दिईएको फारम अनुसार

पूर्व, मध्यम र अन्तिम परीक्षाको नतिजा:

सहभागी संख्या:.....पूर्व परीक्षाको औषत अंक:.....मध्यम परीक्षाको औषत अंक:.....अन्तिम परीक्षाको औषत अंक:.....

सञ्चालन गरिएका विशेष विषय संख्या:

पोषण पाठशाला अवधिमा सञ्चालन गरिएका पोषण सम्बन्धी सत्र संख्या:

पोषण दिवस मनाएको मिति:

सहभागी संख्या:

पाठशालाबाट दिक्षित भएका आमाहरूको संख्या:.....

पाठशाला सञ्चालनमा आएका मुख्य समस्या (प्राथमिकता अनुसार:

पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल

१

२

सुझावहरू:

१

२

पाठशालाका सिकाई/उपलब्धिहरू:

१

२

तयार गर्नेको नाम:

पद:

हस्ताक्षर:

मिति:

प्रमाणित गर्नेको नाम:

पद:

हस्ताक्षर

