



पोषण आधारित व्यवहार परिवर्तन के लिए सहभागी प्रशिक्षण मॉड्यूल

प्रजनन आयु की महिलाओं और 2 वर्ष के बच्चों के लिए
पोषण और विविधतापूर्ण आहार

अनुक्रमणिका

As a federally owned enterprise, GIZ supports the German Government in achieving its objectives in the field of international cooperation for sustainable development.

Published by:
Deutsche Gesellschaft für
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Registered offices:
Bonn and Eschborn, Germany

Address:
Securing Nutrition, Enhancing Resilience (SENU) Project
A2/18, Safdarjung Enclave
New Delhi – 110029
T: +91 11 4949 5353
F: +91 11 4949 5391

E: info@giz.de
I: www.giz.de/india

Responsible:
Dr. Anika Reinbott, Project Director, SENU India, GIZ

Authors:
Ms. Bhavana Nagar, Consultant

Review:
Ms. Neha Khara, Project Manager, SENU India, GIZ
Ms. Disha Doonga, Intern, SENU India, GIZ
Ms. Avani Verma, M&E and Gender Advisor, SENU India, GIZ
Ms. Pratibha Shrivastava, State Coordinator, Madhya Pradesh, Welthungerhilfe

Design and Layout:
Crossed Design

Photos:
© GIZ/SENU

GIZ is responsible for the content of this publication

On behalf of the German Federal Ministry for Economic Cooperation and Development (BMZ) New Delhi,
December 2024

1.	परिचय	1
2.	सत्र	
2.1.	सत्र 1 - स्वागत, परिचय, पूर्व आकलन, प्रशिक्षण से अपेक्षाएं व उद्देश्य	7
2.2.	सत्र 2 - कुपोषण से सुपोषण की ओर	10
2.3.	सत्र 3 - गर्भवती, धात्री व छ: माह तक के शिशु का पोषण	16
2.4.	सत्र 4 - छ: माह पूरा होते ही शिशु का पोषण से मरपूर ऊपरी आहार	21
2.5.	सत्र 5 - पोषण विविधिता, 10 आहार समूह और स्थानीय खाद्य पदार्थों से संतुलित आहार	29
2.6.	सत्र 6 - प्रशिक्षण का फीडबैक, ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता की भूमिका, फॉलोअप, पश्चात् आकलन और समापन	35
3	संलग्नक	
3.1.	1 - सहभागी पोषण शिक्षा प्रशिक्षण पूर्व एवं पश्चात् आकलन	37
3.2.	2 - पोषण शिक्षा प्रशिक्षण मूल्यांकन प्रपत्र	39
3.3.	3- चित्र कार्ड	40
3.4.	4- पोस्टर	46

1. परिचय

मध्य प्रदेश भारत के सबसे बड़े राज्यों में से एक है जिसकी कुल जनसंख्या सरकारी जनगणना 2011 के अनुसार 8.53 करोड़ है जिसमें लगभग 2.5 करोड़ जनसंख्या गरीबी रेखा के नीचे जीवनयापन करती है। राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन, नाबार्ड- राष्ट्रीय कृषि और ग्रामीण विकास बैंक व महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी अधिनियम के तहत परिवारों की आर्थिक स्थिति में सुधार लाकर गरीबी रेखा से बाहर निकालने के सघन प्रयास किये जा रहे हैं और मध्य प्रदेश सरकार ने इस लक्ष्य को प्राप्त करने में सफलता भी हासिल की है, परन्तु इस बात से इन्कार नहीं किया जा सकता है कि लोगों के पोषण व स्वास्थ्य के बिना आर्थिक विकास की कल्पना अधूरी है।

इसी कड़ी में राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन, नाबार्ड- राष्ट्रीय कृषि और ग्रामीण विकास बैंक व महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी अधिनियम ने अपने प्रयासों में पोषण व स्वास्थ्य जागरूकता और व्यवहार परिवर्तन के प्रयासों को प्राथमिकता के साथ लागू किया है। स्वयं सहायता समूहों के माध्यम से विभिन्न ग्राम स्तरीय पोषण जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है। राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन के द्वारा ग्राम स्तर पर पोषण सखियां तैयारी की गयी हैं जो गांव में पोषण से जुड़े मुद्दों पर समुदाय के साथ काम करती हैं।

पोषण शिक्षा, जागरूकता व व्यवहार परिवर्तन के उद्देश्य को आगे बढ़ाते हुए राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन के ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता; (कम्युनिटी रिसोर्स पर्सन) खासकर पोषण सखी व फेडरेशन, नाबार्ड- राष्ट्रीय कृषि और ग्रामीण विकास बैंक के निर्मित स्वयं सहायता समूह और महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी अधिनियम के तहत होने वाले विभिन्न क्षमता वृद्धि प्रशिक्षणों व समुदाय आधारित बैठकों में पोषण पर समझ बनाने और पोषण व्यवहारों का विस्तार करने में यह मॉड्यूल मददगार होगा।

यह मॉड्यूल सुपोषण, पोषण विविधता, महिलाओं और बच्चों के खान-पान के सकारात्मक व्यवहारों को बढ़ाना देने पर आधारित है। इस मॉड्यूल के माध्यम से पोषण विषय को सरल व सहभागी तरीकों का उपयोग कर प्रशिक्षणों व समुदाय स्तर पर आयोजित बैठकों में उपयोग किया जा सकता है। इस मॉड्यूल की मदद से स्थानीय कार्यकर्ता समुदाय में पोषण के प्रति जागरूकता पैदा कर सकते हैं और उन्हें सुपोषित व्यवहारों को अपनाने के लिए प्रेरित कर सकते हैं।

इस मॉड्यूल के प्रत्येक सत्र को सामाजिक और व्यवहार परिवर्तन के सिद्धान्तों को ध्यान में रखते हुए बनाया गया है जिसमें वस्यकों के सीखने के सिद्धान्त शामिल हैं ताकि आसान और प्रभावी तरीकों के माध्यम से समुदाय को पोषण व्यवहार को अपनाने के लिए प्रेरित कर सके।

हमें पूरी आशा है कि यह मॉड्यूल पोषण से जुड़े विषयों पर जानकारी बढ़ाने व व्यवहार परिवर्तन के लिए समुदाय को प्रेरित करने में उपयोगी साबित होगा। इस मॉड्यूल से राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन, नाबार्ड- राष्ट्रीय कृषि और ग्रामीण विकास बैंक व महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी अधिनियम के प्रशिक्षणों तथा विभिन्न स्तरों पर आयोजित बैठकों में पोषण के विषय पर चर्चात्मक व रोचक रूप से चर्चा करने में मदद मिलेगी।

मॉड्यूल में खास क्या है:

- यह मॉड्यूल पोषण के विषय को सहभागी तरीके से समुदाय तक पहुंचाने के कई सरल व रोचक तरीके उपलब्ध कराता है।
- इस मॉड्यूल में पोषण के उन विषयों/व्यवहारों को शामिल किया गया है जो परिवार द्वारा आसानी से अपनाये जा सकते हैं और अपने पोषण स्तर को बेहतर बनाया जा सकता है।
- मॉड्यूल में ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता (कम्युनिटी रिसोर्स पर्सन) के लिए समुदाय के साथ पोषण पर चर्चा करने के विषय के साथ-साथ कहानी, नाटक, चित्र कार्ड कई सामग्रियां व तरीके दिये गये हैं जिसका उपयोग कर वे समुदाय में व्यवहार परिवर्तन के सहभागी प्रयास कर सकते हैं।
- इस मॉड्यूल को लचीला बनाया गया है। यानि मॉड्यूल का उपयोग 1 दिन के प्रशिक्षण के आयोजन के रूप में किया जा सकता है या किसी भी सत्र को स्वतन्त्र रूप से किसी अन्य प्रशिक्षण के साथ जोड़कर भी उपयोग किया जा सकता है।

1. मॉड्यूल का उद्देश्य

इस मॉड्यूल को तैयार करने के उद्देश्य हैं -

- राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन नाबार्ड- राष्ट्रीय कृषि और ग्रामीण विकास बैंक व महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी अधिनियम के स्थानीय कार्यकर्ता की पोषण और उससे जुड़े विषयों पर समझ विकसित हो पायेगी।
- समुदाय द्वारा पोषण व्यवहारों को अपनाने के लिए आसान और सरल तरीकों के उपयोग की दक्षता बन पायेगी।
- स्थानीय कार्यकर्ता व स्वयं सहायता समूह का पोषण विषय पर काम करने का कौशल विकसित हो पायेगा।
- पोषण के विषय पर मास्टर ट्रेनर विकसित हो पायेंगे।
- समुदाय पोषण के व्यवहारों को अपनाने के लिए प्रेरित होगा।

2. मॉड्यूल किसके लिए

यह मॉड्यूल राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन, नाबार्ड- राष्ट्रीय कृषि और ग्रामीण विकास बैंक व महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी अधिनियम के स्थानीय कार्यकर्ता के लिए है। हालाँकि सुपोषण के लिए सामाजिक व्यवहार परिवर्तन के कार्य से जुड़े प्रशिक्षण, बदलाव प्रेरक व सरकारी सेवाप्रदाता इसका उपयोग कर सकते हैं।

3. मॉड्यूल का उपयोग कैसे करें

यह मॉड्यूल पोषण विषय पर पाँच से छः घण्टे के सत्र को ध्यान में रखते हुए बनाया गया है। जिसे पोषण पर समझ बनाने के लिए आयोजित प्रशिक्षण व समुदाय में चर्चा हेतु बनाया गया है। इसे पूर्ण रूप से या छोटे-छोटे सत्रों में बाँटकर भी उपयोग किया जा सकता है। समुदाय स्तर पर एक-एक सत्र को बैठक में शामिल कर पोषण के विषयों पर चर्चा की जा सकती है।



कार्यकर्ता बैठक लेते हुए

- समुदाय स्तर पर पोषण सत्रों का आयोजन मॉड्यूल में दिये गये विवरण के अनुसार किया जाना है।
- मॉड्यूल में दी गयी पढ़तियों का उपयोग कर पोषण आधारित प्रशिक्षणों और समुदाय स्तर की बैठकों को प्रभावी रूप से संचालित किया जा सकता है।
- पोषण सत्रों के आयोजन के क्रम को मॉड्यूल में विस्तार से लिखा गया है जिसका उपयोग करके सहजकर्ता पोषण आधारित विषयों को प्रभावी ढंग से प्रस्तुत कर सकते हैं।
- मॉड्यूल में दी गयी प्रक्रियाओं को स्थानीय संदर्भों को ध्यान में रखते हुए सत्रों के द्वारा प्रस्तुत किया जा सकता है।
- मॉड्यूल की मदद से प्रक्रिया को अधिक से अधिक सहभागी बनाने का प्रयास भी किया जा सकता है।

4. पोषण शिक्षा के सहभागी तरीके

पोषण शिक्षा के माध्यम से पोषण विषयों पर गांव में चर्चा हम निम्नलिखित सहभागी तरीके और माध्यमों से कर सकते हैं -



5. मॉड्यूल में शामिल विषय व प्रशिक्षण संचालन की रूपरेखा

सत्र 1: स्वागत, परिचय, पूर्व आकलन, प्रशिक्षण से अपेक्षाएं व उद्देश्य



उद्देश्य

- प्रतिभागियों के जानकारी के स्तर को जानना
- प्रशिक्षण के उद्देश्यों पर एकमत होना
- प्रशिक्षण रूपरेखा का परिचय देना
- प्रशिक्षण का सहज माहौल बनाना



चर्चा किये जाने वाले प्रमुख मुद्दे

- प्रतिभागियों का परिचय व पूर्व आकलन
- प्रतिभागियों की प्रशिक्षण से अपेक्षायें
- प्रशिक्षण का उद्देश्य व रूपरेखा का परिचय
- विषयों के सुचारू संचालन के लिए नियम निर्धारण



तरीका

- सहभागी खेल, पूर्व आकलन, चर्चा, प्रशिक्षण के उद्देश्य व रूपरेखा की प्रस्तुति



सामग्री व बैठक के तरीके

- चार्ट, व्हाईट बोर्ड, मार्कर, प्रस्तुतिकरण



उद्देश्य

- स्वस्थ माताओं और सामान्य वज़न वाले शिशु के पोषण व्यवहारों को समझना
- स्वस्थ व सुपोषित माता और बच्चों के व्यवहारों को अपनाने के सरल उपायों को खोजना और अपनाना
- स्तनपान कराने वाली माता को परिवार के सहयोग को समझना



चर्चा किये जाने वाले प्रमुख मुद्दे

- गर्भ का समय पर पंजीयन
- गर्भवती की सभी जांचे समय पर कराना और नियमित आयरन व फॉलिक एसिड की गोली का सेवन
- गर्भवती व धात्री का रोज का खान-पान
- पोषणयुक्त फोर्टिफाइड खाद्य जैसे आयोडाइनयुक्त नमक, फोर्टिफाइड चावल, राषन की दुकान और अंगनवाड़ी से मिलने वाले खाद्य पदार्थों को रोज के खाने में शामिल करना
- दिन में काम के साथ-साथ आराम
- संस्थागत प्रसव कराना
- शिशु को अपना पहला पीला गाढ़ा दूध कोलेस्ट्रोल पिलाना
- छ: माह तक शिशु को सिर्फ माँ का दूध पिलाना
- स्तनपान कराने वाली माता को परिवार का सहयोग



तरीका

- चित्रों के साथ कहानी सुनाना व स्तनपान से जुड़े प्रमुख संदेशों पर चर्चा



सामग्री व बैठक के तरीके

- कहानी व उससे जुड़े चित्र, पेन व रजिस्टर

सत्र 2: कुपोषण से सुपोषण की ओर



उद्देश्य

- कुपोषण की पहचान करना
- कुपोषण के चक्र और उसे तोड़ने पर समझ
- कुपोषण के कारणों, उससे जुड़ी स्थानीय मान्यताओं व भ्रांतियां के प्रभाव को समझना
- मातृत्व एवं शिशु पोषण की वर्तमान स्थिति जानने के तरीके को समझना



चर्चा किये जाने वाले प्रमुख मुद्दे

- कुपोषण के कारण और उससे जुड़ी स्थानीय मान्यतायें व भ्रांतियां
- जीवन चक्र में कुपोषण चक्र
- जीवन के शुरुआती 1000 दिन और कुपोषण
- पीढ़ी दर पीढ़ी चलने वाले चक्र को तोड़ने के स्थानीय उपाय
- माता एवं शिशु के पोषण की आज की स्थिति



तरीका

- चित्र कार्ड द्वारा चर्चा, माता व बच्चों के दिनभर में खाने का चित्रण, समस्या चित्र कार्ड व खेल



सामग्री व बैठक के तरीके

- कुपोषण पोषण का चित्र कार्ड, समस्या चित्र कार्ड, चार्ट, पेन, व रजिस्टर



उद्देश्य

- बच्चे के सही विकास और वृद्धि के लिए समय पर ऊपरी आहार की शुरुआत का महत्व समझना
- बच्चे के ऊपरी आहार में पोषण को सुनिश्चित करना
- बच्चे के ऊपरी आहार से जुड़े आवश्यक व्यवहारों को जानना



चर्चा किये जाने वाले प्रमुख मुद्दे

- ऊपरी आहार की समय पर शुरुआत की आवृत्ति और गाढ़ापन
- अंगनवाड़ी में अन्प्राप्त कराने का महत्व
- शिशुओं को पोषणयुक्त फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थों के नियमित सेवन कराने का महत्व
- 6 से 24 माह के बच्चों के भोजन की गुणवत्ता /पौष्टिकता और मात्रा
- उम्र के अनुसार खाने की आवृत्ति और गाढ़ापन
- शरीर को बढ़ाने वाला, ऊर्जा देने वाला और रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने वाले खाना
- बीमारी में भी पौष्टिक खाने के महत्व
- बच्चों के खान-पान की आदतों में सुधार के लिए परिवार की भूमिका



तरीका

- अन्प्राप्त उत्सव मनाना, साबुन से हाथ धोने के सही तरीके व शिशु के खाने के गाढ़ेपन का प्रदर्शन, गीत, पोस्टर द्वारा चर्चा, माता व बच्चों के दिनभर में खाने का चित्रण, समस्या चित्र कार्ड व चुनाव का खेल



सामग्री व बैठक के तरीके

- कटोरी चम्च, उत्सव मनाने के लिए सामग्री जैसे शिशु के अन्प्राप्त कराने के लिए आहार, पोस्टर, अंगनवाड़ी का पोषाहार, आधा मुट्ठी आटा, पेन, व रजिस्टर

सत्र 3: गर्भवती, धात्री व छ: माह तक के शिशु का पोषण

सत्र 5: पोषण विविधिता, 10 आहार समूह और स्थानीय खाद्य पदार्थों से संतुलित आहार



उद्देश्य

- विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों व उसके शारीर के विकास व बेहतर स्वास्थ्य में योगदान को समझना
- आहार समूहों को समझना
- स्थानीय स्तर पर उपलब्ध पोषण विविधिता व संतुलित आहार पर समझ बनाना
- स्थानीय खाद्य सामग्रियों से पौष्टिक आहार बनाने पर चर्चा करना



चर्चा किये जाने वाले प्रमुख मुद्दे

- भोजन और पोषण का मतलब
- पोषण का शरीर में उपयोग
- दस आहार समूहों का महत्व
- दस आहार समूह व रोज का भोजन
- स्थानीय खाद्य पदार्थों का पोषण वर्गीकरण



तरीका

- पोस्टर के साथ चर्चा, पोषण वर्गीकरण खेल, संतुलित थाली की गतिविधि



सामग्री व बैठक के तरीके

- पोस्टर, गांव में उपलब्ध खाद्य पदार्थों की पर्चियां, थाली, पेन, व रजिस्टर

सत्र 6: प्रशिक्षण का फीडबैक, ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता की भूमिका, फॉलोअप, पञ्चात् आकलन और समापन



उद्देश्य

- प्रशिक्षण के बाद किये जाने वाले प्रयास पर स्पष्टता बनाना
- ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता की पोषण संबंधी व्यवहार परिवर्तन में भूमिका को समझना
- प्रशिक्षण के उपयोग पर फीडबैक लेना
- प्रशिक्षण पश्चात् आकलन करना



चर्चा किये जाने वाले प्रमुख मुद्दे

- प्रशिक्षण के बाद की योजना
- ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता की भूमिका
- प्रशिक्षण की प्रभाविकता



तरीका

- समूह कार्य, पञ्चात् आकलन, चर्चा व सम्बोधन



सामग्री व बैठक के तरीके

- चार्ट, व्हाइट बोर्ड, मार्कर, पश्चात् आकलन प्रपत्र

सत्र - 1 स्वागत, परिचय, पूर्व आकलन, प्रशिक्षण से अपेक्षाएं व उद्देश्य



45 मिनट
सत्र संचालन का समय



सत्र संचालन का उद्देश्य

- प्रतिभागियों के जानकारी के स्तर को जानना
- प्रशिक्षण के उद्देश्यों पर एकमत होना
- प्रशिक्षण रूपरेखा का परिचय देना
- प्रशिक्षण का सहज माहौल बनाना



सत्र के प्रमुख विषय

- प्रतिभागियों का परिचय व पूर्व आकलन
- प्रतिभागियों की प्रशिक्षण से अपेक्षायें
- प्रशिक्षण का उद्देश्य व रूपरेखा का परिचय
- विषयों के सुचारू संचालन के लिए नियम निर्धारण



सत्र संचालन के लिए सामग्रियां

- चार्ट, व्हाइट बोर्ड, मार्कर, प्रस्तुतिकरण

सत्र संचालन की प्रक्रिया

प्रशिक्षण में सभी प्रतिभागियों का स्वागत करें। सभी प्रतिभागियों को बताएँ कि इस प्रशिक्षण में हम सभी मिलकर सीखेंगे और प्रशिक्षण की सीखों को आगे पहुंचाकर सकारात्मक बदलाव की दिशा में प्रयास करेंगे। प्रतिभागियों से कहें कि प्रशिक्षण को आगे बढ़ाने से पहले हम आपस में एक दूसरे से परिचित हो जाते हैं। प्रतिभागियों की संख्या को ध्यान में रखते हुए, परिचय के लिए प्रतिभागियां को दो या तीन के समूहों में बांट सकते हैं।

आइये हम समूह में एक-दूसरे का परिचय लें। ऐसा कह कर सहजकर्ता बोर्ड पर लिखे कि हम अपना परिचय निम्न बिन्दुओं के आधार पर अपने समूह में देंगे। परिचय के बिन्दु इस प्रकार हैं-

- नाम
- पद
- कार्य क्षेत्र
- अनुभव
- अपने बारे में कोई एक बात जो आपको सबसे अच्छी लगती हो।

सहजकर्ता के लिए नोट

इस सत्र से प्रशिक्षण की शुरुआत होती है। चूंकि यह एक सहभागी प्रशिक्षण है, इसमें प्रतिभागियों का सहज होना अनिवार्य है। यह सत्र परिचय के साथ-साथ प्रतिभागियों और सहजकर्ता के बीच रिश्ता बनाने और प्रशिक्षण में सीखने का माहौल बनाने में मदद करता है। परिचय के माध्यम से सभी प्रतिभागियों को बोलने का मौका भी मिलता है और प्रशिक्षक को प्रतिभागियों के संचार कौशल को समझने में मदद मिलती है।

समूह में परिचय के बाद समूह के साथी एक-दूसरे का परिचय सभी के सामने देंगे। सभी प्रतिभागियों को उपरोक्त अन्तिम बिन्दु पर बात करने के लिए प्रेरित करते रहें। परिचय हो जाने के बाद प्रतिभागियों को प्रशिक्षण पूर्व आकलन करने के लिए प्रपत्र दें जो मॉड्यूल के अन्त में संलग्नक -1 के रूप में दिया गया है। प्रपत्र में 15 प्रश्न हैं जिनके विकल्प में से किसी एक विकल्प पर प्रतिभागी को निषान लगाना है जो उन्हें सही लगता है। प्रतिभागियों को यह भी कहें कि प्रशिक्षण के विषय में आपकी जानकारी के स्तर को मापने के उद्देश्य से किया जाने वाला अस्यास है इसको करने का ओर कोई उद्देश्य नहीं है।

जब सभी प्रतिभागी परिचय दे दें तो ताली बजाकर सभी का प्रोत्साहन बढ़ायें।

अब प्रतिभागियों से प्रशिक्षण से उनकी क्या अपेक्षायें हैं पूछें और उनकी प्रतिक्रियाओं को बोर्ड पर लिखें सभी प्रतिभागियों की अपेक्षायें जानने के बाद, उन्हें प्रशिक्षण के उद्देश्य बताएँ। प्रशिक्षण के उद्देश्यों का चार्ट या स्लाइड बनाकर सभी को दिखायी जा सकती है या बोर्ड पर लिखकर भी बताया जा सकता है। प्रशिक्षण के उद्देश्य बताते हुए सभी को कहें कि हमें आशा है कि प्रशिक्षण के उद्देश्य आपकी अपेक्षाओं को पूरा कर पायेंगे।



सत्र संचालन की प्रक्रिया और उद्देश्य को चार्ट के माध्यम से समझाते हुए फ्रेंटलाइन कार्यकर्ता (आंगनवाड़ी कार्यकर्ता/सीआरपी)

प्रशिक्षण का उद्देश्य

- राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन नाबाड़- राष्ट्रीय कृषि और ग्रामीण विकास बैंक व महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी अधिनियम के स्थानीय कार्यकर्ता की पोषण और उससे जुड़े विषयों पर समझ विकसित हो पाएगी।
- समुदाय द्वारा पोषण व्यवहारों को अपनाने के लिए आसान और सरल तरीकों के उपयोग की दक्षता बन पाएगी।
- स्थानीय कार्यकर्ता व स्वयं सहायता समूह का पोषण विषय पर काम करने का कौशल विकसित हो पाएगी।
- पोषण के विषय पर मास्टर ट्रेनर विकसित हो पाएगी।
- समुदाय पोषण के व्यवहारों को अपनाने के लिए प्रेरित होगा।

अब सभी प्रतिभागियों को प्रशिक्षण की रूपरेखा बताएँ। रूपरेखा में यदि किसी के कोई सुझाव हैं तो उनके सुझावों को सुनें और यदि संभव हो तो उन्हें उद्देश्यों में शामिल करें।

प्रशिक्षण के उद्देश्यों और रूपरेखा पर चर्चा करने के बाद प्रतिभागियों से निवेदन करें कि वे प्रशिक्षण के उद्देश्यों को प्राप्त करने व समय सीमा में प्रशिक्षण की रूपरेखा अनुसार सीखने का माहौल बनाने के लिए प्रशिक्षण के नियम बनाने में मदद करें। प्रतिभागियों से पूछें कि वे प्रशिक्षण के क्या नियम बनाना चाहते हैं।

प्रतिभागियों के कहें अनुसार व सहजकर्ता अपनी ओर से जोड़कर निम्न नियम बना सकते हैं-

- सभी समय का पालन करें।
- सभी के विचार एक समान नहीं होते, भिन्न-भिन्न विचारों का सम्मान करें।
- सभी की बातों को ध्यान से सुनें।
- प्रशिक्षण कक्ष तथा आस-पास साफ-सफाई बनायें रखें।
- प्रतिभागी हाथ उठाकर ही अपनी बात रखें।
- मोबाइल की आवाज़ बंद रखें।

प्रशिक्षण के नियमों को चार्ट पर लिखकर प्रशिक्षण कक्ष में लगा दें ताकि नियम को जरूरत पड़ने पर दोहराया जा सके और प्रतिभागी इसे देखते रहें।

सत्र का समापन:

प्रशिक्षण प्रतिभागियों से कहें कि हम अब अगले सत्र के माध्यम से प्रशिक्षण के विषयों की ओर बढ़ रहे हैं और आपसे अपेक्षा है कि आप अपने विचार, जिज्ञासा व अस्पृष्टाओं को खुलकर रखें ताकि सत्रों पर सभी की स्पष्ट समझ बन सके।

प्रशिक्षण पहले से ही उद्देश्य का चार्ट बनाकर रखें।

प्रतिभागियों की मदद से नियमों का चार्ट बनाकर प्रशिक्षण कक्ष में लगायें।

सत्र - 2 कुपोषण से सुपोषण की ओर

1 घण्टा 30 मिनट
सत्र संचालन का समय

सत्र संचालन का उद्देश्य

- कुपोषण की पहचान करना
- कुपोषण के चक्र और उसे तोड़ने पर समझ
- कुपोषण के कारणों, उससे जुड़ी स्थानीय मान्यताओं व भ्रांतियों के प्रभाव को समझना
- मातृत्व एवं शिशु पोषण की वर्तमान स्थिति जानने के तरीके को समझना

सत्र के प्रमुख विषय

- कुपोषण की परिभाषा व कुपोषण के प्रकार
- जीवन चक्र में कुपोषण चक्र
- जीवन के शुरुआती 1000 दिन और कुपोषण
- कुपोषण के कारण और उससे जुड़ी स्थानीय मान्यतायें व भ्रांतियां
- पीढ़ी दर पीढ़ी चलने वाले चक्र को तोड़ने के स्थानीय उपाय
- माता एवं शिशु के पोषण की आज की स्थिति

सत्र संचालन का तरीका

- चित्र कार्ड द्वारा चर्चा, माता व बच्चों के दिनभर में खाने का चित्रण, समस्या चित्र कार्ड व खेल

सत्र संचालन के लिए सामग्रियां

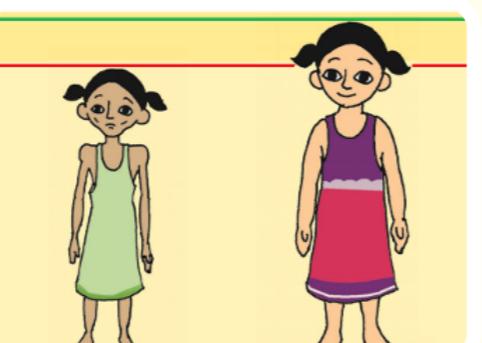
- कुपोषण पोषण का चित्र कार्ड, समस्या चित्र कार्ड, चार्ट, पेन, व रजिस्टर

सत्र संचालन की प्रक्रिया

सत्र की शुरुआत करते हुए सबसे पहले प्रबिक्षक/सहजकर्ता सत्र का उद्देश्य प्रतिभागियों को बताएँ। उद्देश्य बताने के बाद सहजकर्ता अपनी चर्चा को शुरू करें।

गतिविधि 1 - कुपोषण क्या है?

- चर्चा को आगे बढ़ाते हुए सहजकर्ता प्रतिभागियों से पूछें कि आप अल्पपोषण/कुपोषण के बारे में क्या जानते हैं? उन्हें अपनी बात कहने के लिए प्रेरित करें और हो सके तो प्रतिभागियों की प्रतिक्रियाओं को बोर्ड या चार्ट पर लिख लें।
- इसके बाद सहजकर्ता प्रतिभागियों को कुपोषित व सुपोषित बच्ची का चित्र कार्ड दिखाएँ और उनसे पूछें कि आपको इस चित्र में क्या दिखायी दे रहा है। चित्र कार्ड की मदद से प्रतिभागी कुपोषण के लक्षण भी समझ पायेंगे।



कुपोषित व सुपोषित बच्ची का चित्र कार्ड

सुपोषित एवं स्वस्थ बच्चे के लक्षण

वज़न व ऊँचाई सामान्य, अच्छी भूख लगना, बीमार कम पड़ना, खेलना-कूदना, अच्छी नींद, हंसमुख, सबके साथ घुलना-मिलना।

कुपोषित बच्चों के लक्षण

दुबला, नाटा, चिड़िचिड़ा, भूख कम लगना, बार-बार बीमार पड़ना, माँ से चिपके रहना।

- प्रतिभागियों की प्रतिक्रिया के बाद सहजकर्ता कुपोषण के बारे में विस्तार से चर्चा करें, और प्रतिभागियों को बताएँ कि-

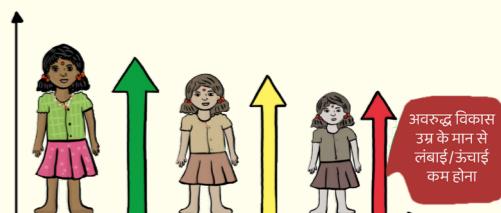
कुपोषण एक ऐसी अवस्था है जिसमें शरीर में आवश्यक पोषण तत्वों की कमी या अधिकता हो जाती है और व्यक्ति का शारीरिक और मानसिक विकास बाधित होने लगता है।

- प्रतिभागियों को बताएँ कि यह बीमारी नहीं है पर हां एक कुपोषित बच्चा आसानी से किसी भी बीमारी या संक्रमण का शिकार हो जाता है जो उसके जीवन के लिए खतरा बन जाता है। इस चर्चा को आगे बढ़ाते हुए सभी को बताएँ कि यदि बच्चों के पोषण का यानि उसके रोज़ के भोजन की आवश्यकता का ध्यान न रखा जाये तो बच्चा कुपोषित हो जाता है। साथ-ही-साथ अस्वच्छ वातावरण, गंदगी और दूषित पेयजल भी बच्चों में कुपोषण का बड़ा कारण है। कुपोषण की स्थिति यदि लम्बे समय तक बनी रहती है तो वह बच्चे के पूरे जीवन के विकास को प्रभावित कर सकती है।

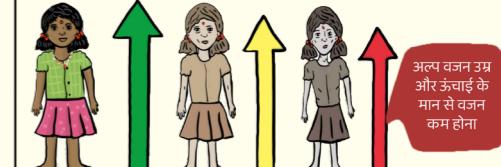
गतिविधि 2 - कुपोषण के प्रकार

सहजकर्ता सभी प्रतिभागियों को बताएँ कि अब हम कुपोषण के प्रकारों को समझेंगे। बच्चों में कुपोषण मुख्य रूप से निम्न तीन प्रकार का होता है-

- कम वज़न (अंडर वेट)** यानि उम्र के अनुसार बच्चे का कम वज़न-इसे मापने के लिए शिशु का वज़न लेते हैं और उम्र देखते हैं। इस प्रकार बच्चे की उम्र के अनुसार उसका वज़न देखा जाता है।



- दुबलापन (वेस्टिंग)** यानि लम्बाई के अनुसार बच्चे का कम वज़न-6 से 59 महीने के बच्चों की मांसपेशियों की वृद्धि के अवरोध को मापने के लिए 'मीयोक फीते' का उपयोग किया जाता है और साथ में वेस्टिंग मापने के लिए शिशु की ऊँचाई भी देखते हैं।



- ठिनापन (स्टंटिंग)** यानि उम्र के अनुसार कम लम्बाई- इसे मापने के लिए शिशु की ऊँचाई और उम्र देखते हैं और इस प्रकार बच्चे की उम्र के अनुसार उसकी लम्बाई देखी जाती है।



गतिविधि 3 - कुपोषण चक्र, कुपोषण के कारण और कुपोषण चक्र को तोड़ना

3-1 कुपोषण के वंशानुगत चक्र पर फ्लैक्स के माध्यम से चर्चा

सहजकर्ता कुपोषण पर चर्चा करने के बाद फ्लैक्स के माध्यम से कुपोषण के वंशानुगत चक्र पर निम्न बिन्दुओं की मदद से चर्चा करें-

- सहजकर्ता फ्लैक्स दिखाते हुए प्रतिभागियों से पूछें कि वह इस चक्र से क्या समझ रहे हैं? सभी प्रतिभागियों की प्रतिक्रियाएं आ जाने के बाद बताएँ कि यदि ध्यान नहीं दिया जाये तो कुपोषण एक चक्र के रूप में आगे बढ़ता रहता है और यह एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक भी बढ़ता चला जाता है जैसा कि आप इस फ्लैक्स में देख रहे हैं।



- यदि हम बाल्यावस्था यानि बचपन से देखें तो एक छोटी बच्ची जो कम उम्र से कुपोषण का शिकार हैं तो उसकी किशोरावस्था में भी कुपोषित होने की समावना बढ़ जाती है। एक कमज़ोर किशोरी आगे चलकर एक कमज़ोर विवाहिता बनती है। जब एक कमज़ोर विवाहिता माँ बनती हैं तो वह स्वयं तो कुपोषित होती ही है और ज्यादातर कम वज़न के शिशु को जन्म देती है।
- जीवन के शुरुआती 1000 दिन यानि माता के गर्भधारण से लेकर बच्चे के जन्म के बाद दूसरे जन्मदिन तक यदि बच्चा कुपोषित ही रहता है तो उसके पूरे जीवन काल में उनकी वृद्धि, सीखने, काम करने की योग्यता, सफल होने की क्षमता और दीर्घकालीन स्वास्थ्य प्रभावित होते हैं और यदि जन्मा शिशु लड़की है तो कुपोषण का चक्र चलता रहता है और एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में चला जाता है।

जीवन के प्रथम दिन



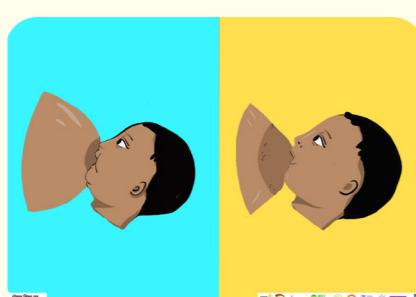
गर्भवस्था- 270 दिन

जन्म का पहला वर्ष- 365 दिन

जन्म का दूसरा वर्ष- 365 दिन

3.2 कुपोषण के कारण व उससे जुड़ी स्थानीय मान्यताएं व भ्रांतियां

जीवन चक्र की हर अवस्था में कुपोषित होने के अनेक कारण होते हैं प्रतिभागियों से कहें कि आइये अब हम कुपोषण के कारणों को जानते हैं। अब प्रतिभागियों को एक-एक कर चित्र कार्ड देखने के लिए दें।



सारे चित्र कार्ड

सभी चित्र कार्डों के लिए संलग्न 3 देखें

- प्रतिभागियों द्वारा सभी चित्र कार्ड देखने के बाद सभी चित्र कार्डों को ज़मीन पर रखें और प्रतिभागियों से कोई भी एक चित्र कार्ड उठाने के लिए कहें और नीचे दिए गए प्रत्येक बिन्दुओं पर चर्चा करें-
 - » वह इस चित्र कार्ड में क्या देख रहे हैं?
 - » इस समस्या/कारण को स्थानीय भाषा में क्या कहते हैं?
 - » आप इस समस्या/कारण की कैसे पहचान करते हैं?
 - » क्या गाँव में किसी ने इस समस्या एवं परिस्थिति का अनुभव किया है, सुना है या देखा है?
 - » यह समस्या होने पर आप स्थानीय स्तर पर क्या उपाय करते हैं?
 - » इस समस्या से जुड़ी स्थानीय मान्यताओं व भ्रांतियां क्या हैं?



प्रतिभागी चित्र कार्ड पर चर्चा करते हुए

- सभी चित्रों पर उपरोक्त प्रक्रिया को अपनायें ताकि चित्र कार्ड के माध्यम से कुपोषण की समस्याओं और उनके कारणों पर चर्चा हो सके।
- सहजकर्ता चित्र कार्ड की चर्चाओं को नोट करके रखें जिससे भविष्य में उनका उपयोग किया जा सके।
- प्रत्येक चित्र कार्ड के साथ उससे जुड़ी स्थानीय मान्यताओं व भ्रांतियों पर भी चर्चा करें।

अब प्रतिभागियों को जीवन चक्र के अनुसार उपरोक्त कार्डों को लगाने के लिए कहें और नीचे दिये गये अनुसार चर्चा करें-

0-12 माह

- कुपोषित माँ की वजह से कम वज़न के बच्चे का जन्म।
- लड़की खासकर दूसरी-तीसरी हो तो कई बार उसे माँ का स्तनपान कम समय तक मिलता है।
- शिशु को माँ का पहला गाढ़ा पीला दूध नहीं देना।
- कई बार उपरी आहार 6 महीने से पहले ही शुरू कर दिया जाता है।
- कई बार 6 महीने पूरा होने के बाद भी उपरी आहार की शुरूआत नहीं कराना।
- लड़की को परिजनों का स्लेह कम मिलता है जिससे वृद्धि कम होती है।

1-6 वर्ष

- कुछ परिवारों में लड़की को लड़कों की तुलना में कम भोजन मिलता है या लड़की को कम गुणवत्ता वाला भोजन मिलता है।
- बीमार होने पर तुरन्त इलाज न होना।
- बार-बार संक्रमण की शिकार होना।
- परिजनों का लड़की पर कम ध्यान देना।
- आई.सी.डी.एस. की सेवाओं से वंचित होना।

किशोर अवस्था

- कम मात्रा में भोजन, कम गुणवत्ता वाला भोजन, खून की कमी, घर की अन्य जिम्मेदारियाँ, अन्य व्यय अधिक परन्तु भोजन पर कम।
- कम उम्र में शादी और गर्भधारण।
- उम्र से ज्यादा काम का बोझ।
- पोषण संबंधी धारणायें व रोक-टोक।

गर्भवस्था

- अनेक जिम्मेदारी जैसे घर के काम, परिवार के सदस्यों व बच्चों की देखभाल, खेती से जुड़े काम आदि।
- आराम नहीं करना।
- अंत में भोजन करना।
- पोषण संबंधी धारणायें व रोक-टोक, इस पर विस्तार से चर्चा करें।
- निर्णय लेने का अधिकार न होना।
- ज्यादा बच्चे और दो बच्चों के बीच कम अंतर, खून की कमी - एनीमिया।
- सरकार - आई.सी.डी.एस. की सेवायें पूरी तरह न मिल पाना।

3.3 कुपोषण चक्र कैसे तोड़ें

सहजकर्ता पहले चर्चा करें कि क्या हम कुपोषण चक्र को तोड़ सकते हैं और यदि हां तो कैसे? प्रतिभागियों को अपने विचार रखने में मदद करें और उन्हें प्रेरित करें उसके बाद फिर अपनी ओर से सभी को बताएं कि -

- बच्चों में लड़का-लड़की पर समान ध्यान, खानपान, बीमारी के उपचार में भेदभाव नहीं।
- लड़की की पढ़ाई पूरी कर - सही उम्र में शादी करना।
- किशोरी की क्षमता - उम्र के अनुसार घर की जिम्मेदारी देना।
- भाई-बहन दोनों को जिम्मेदारी देना।
- भोजन की मात्रा-गुणवत्ता में भेदभाव न हो।
- पोषण संबंधी गलत धारणा - प्रथाओं का निवारण।
- परिवार में महिला पुरुषों में बराबरी से काम का बंटवारा।
- महिलाओं और बच्चों के पोषण में घर के पुरुषों की भूमिका।
- पोषण पर ध्यान, एनीमिया का उपचार कराना।
- पोषक तत्वों से युक्त फोर्टिफाइड खाद्य जैसे आयोडीनयुक्त नमक, फोर्टिफाइड चावल, राशन की दुकान और आंगनवाड़ी से मिलने वाले खाद्य पदार्थों को रोज के भोजन में शामिल करें।
- गर्भवस्था के दौरान व प्रसव के बाद देखभाल के सभी बिन्दुओं पर ध्यान।
- परिवार नियोजन - दो बच्चों में 2 से 3 साल का अंतर व सीमित परिवार।

गतिविधि 4 - माता एवं शिशु की पोषण की आज की स्थिति

प्रतिभागियों को समुदाय में महिलाओं द्वारा दिन भर में खाये जाने वाले भोजन का चित्रण करने के लिए कहें व साथ ही बच्चों को दिन भर में दिये जाने वाले भोजन का चित्रण करने को कहें।

प्रतिभागियों को बताएँ कि जब वे यह आयास समुदाय के बीच करें तो चित्रण करने में किशोरी बालिकाओं की मदद ले सकते हैं। एक चार्ट पर महिलाओं के दिनभर के खाने व दूसरी ओर 6 माह से 23 माह के बच्चों के खाने को दर्शाने के लिए कहें। चित्रण में खाद्य पदार्थ के प्रकार व मात्रा के बारे में स्पष्टता होना आवश्यक है जैसे रोटी, सब्जी, खिचड़ी आदि।

यदि आवश्यकता हो तो महिलाओं से पूछकर सहजकर्ता एक चार्ट पर एक ओर महिलाओं के दिन भर के भोजन के प्रकार व मात्रा को लिखें और दूसरी ओर बच्चों के दिन भर के भोजन के प्रकार व मात्रा को लिखें व चर्चा करें।

चित्रण हो जाने के बाद सहजकर्ता सभी प्रतिभागियों से पूछे कि-

- आपको इस चित्रण से क्या समझ में आ रहा है?
- क्या यह भोजन सुपोषण के लिए पर्याप्त है?
- क्या इसमें कोई सुधार किया जा सकता है?

चर्चा के बाद प्रतिभागियों को बताएँ कि हम आने वाले सत्रों में विस्तार से चर्चा करेंगे कि किस प्रकार परिवार के सभी सदस्यों खासकर गर्भवती महिलायें, धात्री मात्राओं व 6 से 23 माह के बच्चों के भोजन को पौष्टिक व पर्याप्त मात्रा में बना सकते हैं। अगर हमें कुपोषण के चक्र को तोड़ना है तो हमें अपने दिनभर के भोजन पर ध्यान देना होगा।

सत्र का समापन:

सत्र की प्रमुख सीखों को दोहराते और प्रतिभागियों के सवालों का जवाब देते हुए सत्र का समापन करें। प्रतिभागियों को यह भी बताएँ कि आगे के सत्रों में हम प्रजनन आयु की महिलाओं और बच्चों के पोषण से जुड़े विभिन्न विषयों पर चर्चा करेंगे।

सत्र - 3 गर्भवती, धात्री व छः माह तक के शिशु का पोषण

1 घण्टा 30 मिनट
सत्र संचालन का समय

सत्र संचालन का उद्देश्य

- स्वस्थ माताओं और सामान्य वज़न वाले शिशु के पोषण व्यवहारों को समझना
- स्वस्थ व सुपोषित माता और बच्चों के व्यवहारों को अपनाने के सरल उपायों को खोजना और अपनाना
- स्तनपान कराने वाली माता को परिवार के सहयोग को समझना

सत्र के प्रमुख विषय

- गर्भ का समय पर पंजीयन
- गर्भवती की सभी जांचे समय पर कराना और नियमित आयरन व फॉलिक एसिड की गोली का सेवन
- गर्भवती व धात्री का रोज का खान-पान
- पोषक तत्वों से युक्त फोर्टिफाइड खाद्य जैसे आयोडीनयुक्त नमक, फोर्टिफाइड चावल, राशन की दुकान और आंगनवाड़ी से मिलने वाले खाद्य पदार्थों को रोज के भोजन में शामिल करना
- दिन में काम के साथ-साथ आराम
- संस्थागत प्रसव कराना
- शिशु को अपना पहला पीला गाढ़ा दूध (कॉलेस्ट्रमद्ध) पिलाना
- छः माह तक शिशु को सिर्फ मां का दूध पिलाना
- स्तनपान कराने वाली माता को परिवार का वाले खाद्य पदार्थों को रोज के भोजन में शामिल करना

सत्र संचालन का तरीका

- चित्रों के साथ कहानी सुनाना व स्तनपान से जुड़े प्रमुख संदेशों पर चर्चा

सत्र संचालन के लिए सामग्रियां

- कहानी व उससे जुड़े चित्र, पेन व रजिस्टर

सत्र संचालन की प्रक्रिया

सहजकर्ता सत्र के उद्देश्यों को बताते हुए सत्र का प्रारम्भ करें और प्रतिभागियों को कहें कि मान लीजिए कि आप समुदाय के सदस्य हैं और ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता से कहानी सुन रहे हैं। ऐसे कहते हुए कहानी सुनाना शुरू करें-

गतिविधि 1 - गर्भवती, धात्री और छः माह के शिशु के पोषण व्यवहार

सहजकर्ता सभी प्रतिभागियों को निम्न कहानी को ध्यान से सुनने के लिए कहें और यह भी कहें कि कहानी के बाद में आपसे कुछ सवाल भी पूछें जायेंगे। सहजकर्ता कहानी सुनाते समय उसके द्वारा बनाये गये चित्रों को भी दिखाएँ।

तारा और सूरज की कहानी

रजोरा गाँव में तारा नाम की एक लड़की रहती थी। कॉलेज से स्नातक की पढ़ाई पूरी करने के बाद उसके माता-पिता ने तारा की शादी पास के गांव सितारापुर में रहने वाले सूरज के साथ सभी की सहमति से कर दी। शादी के बाद सूरज के साथ तारा खेती में उसका हाथ बटाने लगी। तारा और सूरज जागरूक व प्रतिभाशील विचारों के हैं। सूरज के घर में शौचालय है और पूरा परिवार शौचालय का उपयोग करता है और वे अपनी और अपने आस-पास की साफ-सफाई का भी ध्यान रखते हैं।

तारा और सूरज अपने परिवार के साथ मिल-जुलकर खुशी-खुशी रहते हैं। एक दिन तारा विचार करती है और सूरज के साथ आंगनवाड़ी दीदी के पास जाती है और आंगनवाड़ी दीदी दोनों को पोषण व अल्प पोषण के बारे में जानकारी देती है, और तारा से पूछती है कि वह दिनमर में क्या-क्या खाती है और कितनी मात्रा में खाती है? आंगनवाड़ी दीदी दोनों को पौष्टिक आहार



के महत्व के बारे में जानकारी देती है। दोनों जानकारी पाकर बहुत खुश होते हैं। दोनों को पता चलता है कि शारीर को स्वस्थ रखने के लिए पौष्टिक आहार जैसे हरी सब्जियां, फल, मोटे अनाज, दूध, दही आदि की विशेष भूमिका है। तारा को यह भी पता चला कि पोषक तत्वों की कमी को दूर करने के लिए पोषणयुक्त फोर्टिफाइड खाद्य जैसे आयोडीनयुक्त नमक, फोर्टिफाइड चावल, राशन की दुकान और आंगनवाड़ी से मिलने वाले खाद्य पदार्थों को रोज के भोजन में शामिल करना चाहिए। तारा आंगनवाड़ी दीदी को कहती है कि मैं अगली बार अपनी सास के साथ आंगनवाड़ी आऊंगी। आंगनवाड़ी दीदी दोनों को एक साथ आंगनवाड़ी आने पर उनका उत्साह बढ़ाती है और उन्हें कहती है कि वे गांव के अन्य लोगों को भी ऐसा करने के लिए कहें।

तारा और सूरज घर आकर माँ को सारी बोंबताते हैं और वे मिलकर विचार करते हैं कि हम घर के पीछे की जमीन में पोषणबाड़ी लगाते हैं और सालभर अपने खाने के लिए सब्जियां उगाते हैं। उन्होंने ऐसा ही किया। साथ ही वे खाना बनाने वाले व अन्य उपयोग में लाए जाने वाले पानी का उपयोग बाड़ी में करने लगे। इस प्रकार उन्हें अपने खाने की सब्जियां तो मिलने ही लगी और साथ ही वे कुछ सब्जियों को बाजार में बिक्री भी कर पाते थे।

कुछ समय के बाद तारा ने घर में खुश खबरी सुनायी। घर में यह खबर सुनकर सभी बहुत खुश हुए। सास ने तारा और सूरज को आंगनवाड़ी दीदी के पास जाने को कहा। तारा और सूरज आंगनवाड़ी दीदी से मिलने गए और तारा ने गर्भवती होने की खबर बतायी। आंगनवाड़ी दीदी ने दोनों को बधाई दी और कहा कि तुम दोनों मंगलवार को आंगनवाड़ी आना तो तारा के गर्भ का पंजीयन भी हो जायेगा और तारा की जांच भी हो जायेगी। तुमको मातृ एवं बाल सुरक्षा कार्ड भी मिल जायेगा। आंगनवाड़ी दीदी सूरज को यह भी कहती है कि अब तुमको तारा का पूरा ध्यान रखना होगा और तारा के खान-पान पर विशेष ध्यान देना होगा। तारा के खाने की मात्रा को भी बढ़ाना होगा। तारा और सूरज आंगनवाड़ी दीदी के कहे अनुसार मंगलवार को आंगनवाड़ी केन्द्र गए वहां तारा का पंजीयन हुआ जांच हुई और मातृ एवं बाल सुरक्षा कार्ड दिया गया। ए. एन. एम. दीदी ने तारा को टी. टी. का टीका लगाया और आयरन फॉलिक एसिड की गोलियां दी और सूरज को कहा कि इन गोलियों के साथ-साथ तारा को रोज के खाने में हरे पतेदारी सब्जियां, साबुत अनाज, दालें, मौसमी फल, दूध व दूध से बने पदार्थ देना होगा। परिवार ने हरे पतेदारी सब्जियां, मौसमी फल, दूध के साथ-साथ फोर्टिफाइड चावल, आटा, नमक व खाद्य सामग्रियों का उपयोग करना शुरू किया।

तारा और सूरज ने ऐसा ही किया। तारा ने अपनी सभी जांचें समय पर करायी। तारा को दूसरी तीमाही में दूसरा टीका लगा और आयरन की गोलियां दी जिसे तारा ने समय पर खाया और पूरे परिवार ने उसके खान-पान का ध्यान रखा। तारा ने अपने भोजन की मात्रा बढ़ायी और आराम भी किया। इस प्रकार समय बीता गया और नींवें महीने में तारा ने अस्पताल में एक स्वस्थ बच्ची को जन्म दिया। परिवार की खुशी का ठिकाना नहीं था। परिवार ने बच्ची का नाम खुशी रखा। तारा ने अपनी बच्ची खुशी को अपना पहला गाढ़ा पीला दूध पिलाया। खुशी के होने बाद भी परिवार ने तारा के खान-पान पर कोई रोक-टोक नहीं लगायी। तारा को भरपूर साग सब्जियां, दूध से बने पदार्थ, दालें और सभी प्रकार का खान-पान जारी रखा। तारा अपनी बेटी को अपना दूध पिला सके इसलिए परिवार के सभी सदस्य घर के काम में बराबरी से सहभाग करते थे।

तारा ने खुशी को छः महीने तक सिर्फ अपना दूध पिलाया। गर्भ के मौसम में भी खुशी को पानी या बाहरी कुछ भी नहीं पिलाया। खुशी की उम्र 6 माह पूरी होने वाली है। तारा सूरज और उसके परिवार वाले अब उसका अन्व्रप्राशन आंगनवाड़ी में करने की योजना बना रहे हैं। पूरा परिवार खुश है कि अब तो खुशी भी घर की पोषणबाड़ी से ताजा सब्जियां और फल खाने खायेगी। अब तारा और सूरज गांव गर्भवती और धात्री को पोषण आहार देने और पोषणबाड़ी लगाने के लिए अन्य परिवारों को प्रेरित करते हैं।

कहानी सुनाने के बाद सहजकर्ता प्रतिभागियों से पूछें कि-

- कहानी कैसी लगी और कहानी में उन्हें क्या अच्छा लगा?
- किन-किन व्यवहारों को अपना कर तारा स्वस्थ है?
- स्वस्थ बच्चे को जन्म देने के लिए तारा और सूरज ने किन-किन व्यवहारों को अपनाया?
- सूरज तारा की किस प्रकार मदद करता था?
- तारा की सास ने किस प्रकार तारा की मदद की?
- बच्ची के विकास और वृद्धि के लिए वे क्या करते हैं?
- क्या हम भी यह व्यवहार अपना सकते हैं?

समुदाय में व्याप्त गर्भावस्था व प्रसव से जुड़ी भ्रान्तियों पर भी चर्चा अवश्य करें।

अब प्रतिभागियों को कहें कि वे कहानी को ध्यान में रखते हुए गर्भवती और धात्री माताओं के पोषण व्यवहारों को क्रम से बताएँ। प्रतिभागियों द्वारा बताएँ व्यवहारों को बोर्ड पर लिखें और चर्चा करके उन व्यवहारों को सही क्रम में लिखें।

अब प्रतिभागियों को कहें कि हमने तारा सूरज की कहानी में गर्भवती, धात्री माता के पोषण के बारे में जाना और यह भी जाना कि शिशु को छ: माह तक सिर्फ मां का दूध मिलना चाहिए।

आइये अगली गतिविधि में हम छ: माह तक सिर्फ स्तनपान से जुड़ी कुछ और महत्वपूर्ण बातों को जानते हैं।

गतिविधि 2 - छ: माह तक स्तनपान कराने का मतलब

सहजकर्ता सभी को कहे कि हम विस्तार से छ: महीने नियमित स्तनपान के महत्व पर चर्चा करेंगे लेकिन उसके पहले हम जानते हैं कि सिर्फ स्तनपान का मतलब क्या होता है - सिर्फ स्तनपान का मतलब होता है कि-

- **कोई पानी नहीं-** क्योंकि माँ के दूध में पर्याप्त पानी होता है। बहुत अधिक गर्मी होने पर भी माँ के दूध में बच्चे की प्यास बुझाने के लिए पर्याप्त पानी मौजूद होता है। माँ के दूध में दस में से नौ हिस्से पानी ही होता है। अगर शिशु को प्यास लगे तो उसको बाहरी पानी की जगह माँ का दूध देना फायदेमंद है, क्योंकि वह घर के पानी से ज्यादा साफ होता है। इसलिए बहुत अधिक गर्मी में भी बच्चे को पानी, सौंफ अथवा अजवाइन का पानी/चाय, शरबत आदि देने की कोई आवश्यकता नहीं होती है।

छ: माह तक माँ के दूध के अलावा बच्चे को कुछ भी न दें



- कोई पानी नहीं।
- पाउडर या अन्य दूध नहीं।
- कोई मिश्रण या भोजन नहीं।

छ: माह तक शिशु को पानी, शहद, घुटटी आदि कुछ न दें



छ: माह तक बच्चे को कोई पानी नहीं, कोई मिश्रण/पदार्थ नहीं, कोई भोजन नहीं केवल और केवल स्तनपान।

स्वास्थ्य समस्या होने पर चिकित्सकीय सलाह पर शिशु को आवश्यक दवाईयाँ दी जा सकती है।

सभी को यह समस्या चित्र कार्ड दिखाएँ और कहें कि आइये हम संकल्प लें कि गांव के सभी 6 माह के बच्चों को सिर्फ स्तनपान कराया जायेगा।

• **पाउडर या अन्य दूध नहीं-** अन्य दूध जैसे गाय/मैस या पाउडर आदि का दूध नहीं दिया जाना चाहिए क्योंकि नवजात शिशु का पाचन तंत्र अति संवेदनशील होता है और वह माँ के दूध के अलावा कुछ और पचाने में सक्षम नहीं होता है।

• **कोई मिश्रण या भोजन नहीं-** क्योंकि नवजात बच्चे की जरूरत के सभी पोषक तत्व माँ के दूध में मौजूद होते हैं। पाउडर या मिश्रण से बने खाद्य पदार्थ से बच्चे को संक्रमण होने का खतरा भी होता है। शिशु को कोई भी अन्य भोजन जैसे गुड़, मक्खन, शहद, घुटटी, जायफल आदि देने की आवश्यकता नहीं है।

यह जानकारी सभी को जरूर दें। बच्चे को कब-कब स्तनपान करायें

बच्चे को दिन में 10-12 बार दूध पिलाये यानि 2 से 3 घण्टे में एक बार दूध पिलाये। बच्चे को बीमारी के समय भी स्तनपान जारी रखें क्योंकि बीमारी के समय भी बच्चेको पोषण की अधिक जरूरत होती है।

छ: माह तक सिर्फ स्तनपान से जुड़ी मान्यताओं, भ्रान्तियों और रीति-रिवाज जैसे

- ◊ बच्चे को प्यास लगती है तो पानी पिलाना पड़ता है,
- ◊ बच्चे मीठा बोले इसलिए शहद चटाना पड़ता है,
- ◊ काम पर बाहर जाते हैं तो उपर का दूध या आहार देना पड़ता है,
- ◊ माँ के दूध से बच्चे का पेट नहीं भर पाता है

आदि पर बातचीत करें ताकि उनके मन के सवालों और सोच पर चर्चा हो सके और वे छ: माह तक सिर्फ स्तनपान के व्यवहार को अपना सकें।

गतिविधि 3 - पति और सास का सहयोग

सहजकर्ता सभी से कहे कि मां को छ: माह तक सिर्फ स्तनपान कराने में परिवार के सदस्यों खासकर पति और सास के सहयोग की आवश्यकता होती है। आप सभी बताएँ कि कैसे परिवार में पति और सास का सहयोग लिया जा सकता है?

सभी को चर्चा करने के लिए प्रोत्साहित करें और समुदाय में तय करें कि गांव की सभी मां जिनके बच्चे छ: माह से कम उम्र के हैं उनके परिवारों में उन्हें अधिक सहयोग करेंगे जैसे

- परिवार के सदस्य घर के कामों को सभी के बीच बराबर बांटा जायेगा।
- धात्री मां को बच्चे को दूध पिलाने के लिए पर्याप्त समय दिया जायेगा।
- धात्री के खान-पान का विशेष ध्यान रखा जायेगा।
- घर में सब्जियों और फल की उपलब्धता रखी जायेगी जिसके लिए पोषणवाटिक लगायी जायेगी।
- घर में मां और बच्चे के लिए साफ व सुरक्षित स्थान बनाया जायेगा।
- पिता और सास धात्री और बच्चे के साथ नियमित आंगनवाड़ी जायेंगे।
- घर में हँसी खुशी का महाल बनाया जायेगा।

धात्री मां स्वयं के साथ शिशु को भी पोषण देती है। इसलिए उसके खान-पान का विशेष ध्यान रखना होगा। दिन में दो बार अतिरिक्त नाश्ता खाने में उसकी मदद करें।



प्रतिभागियों को बताएँ कि बच्चे के जन्म के बाद शिशु के जीवन के पोषण के दो महत्वपूर्ण पड़ाव पर हमने चर्चा की है जो इस प्रकार है -

- पहला पड़ाव - जन्म के तुरन्त बाद या 1 घण्टे के भीतर शिशु को मां का पीला गाढ़ा दूध पिलाना।
- दूसरा पड़ाव - छ: माह तक शिशु को सिर्फ मां का दूध पिलाना।

सत्र का समापन:

सत्र की प्रमुख सीखों को दोहराते और प्रतिभागियों के सवालों का जवाब देते हुए सत्र का समापन करें। अब प्रतिभागियों को बताएँ कि अगले सत्र में हम बच्चों के पोषण के अगले पड़ाव यानि छ: माह पूरा होने के बाद ऊपरी आहार की शुरुआत विषय पर चर्चा करेंगे।

सत्र - 4 छ: माह पूरा होते ही शिशु के पोषण से भरपूर ऊपरी आहार

1 घण्टा 30 मिनट
सत्र संचालन का समय

सत्र संचालन का उद्देश्य

- बच्चे के सही विकास और वृद्धि के लिए समय पर ऊपरी आहार की शुरुआत का महत्व समझाना।
- बच्चे के ऊपरी आहार में पोषण को सुनिष्ठित करना।
- बच्चे के ऊपरी आहार से जुड़े आवश्यक व्यवहारों को जानना।

सत्र के प्रमुख विषय

- ऊपरी आहार की समय पर शुरुआत की आवश्यकता।
- आंगनवाड़ी में अन्वप्राप्त कराने का महत्व।
- पोषक तत्वों से युक्त फोटोफाइड खाद्य जैसे आयोडीनयुक्त नमक, फोटोफाइड चावल, राशन की दुकान और आंगनवाड़ी से मिलने वाले खाद्य पदार्थों को रोज के भोजन में शामिल करना।
- 6 से 24 माह के बच्चों के भोजन की गुणवत्ता /पौष्टिकता और मात्रा।

सत्र संचालन का तरीका

- अन्वप्राप्त उत्सव मनाना, साबुन से हाथ धोने के सही तरीके व शिशु के खाने के गाढ़ेपन का प्रदर्शन, गीत, पोस्टर द्वारा चर्चा, माता व बच्चों के दिनभर में खाने का चित्रण, समस्या चित्र कार्ड व चुनाव का खेल।

सत्र संचालन के लिए सामग्रियां

- कटोरी चम्मच, उत्सव मनाने के लिए सामग्री जैसे शिशु के अन्वप्राप्त के लिए आहार, पोस्टर, आंगनवाड़ी का पोषाहार, आधा मुट्ठी आटा, पेन, व रजिस्टर।

सत्र संचालन की प्रक्रिया

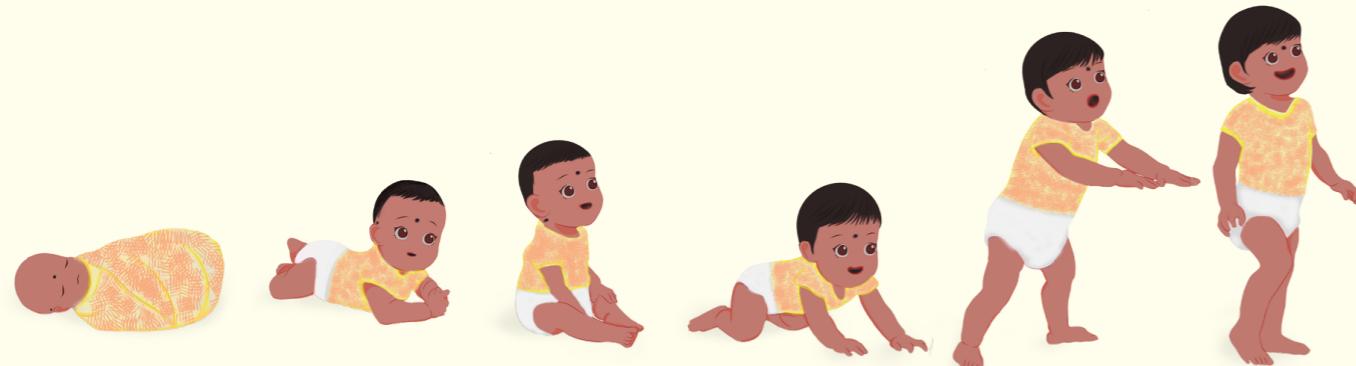
सत्र की शुरुआत करते हुए सबसे पहले प्रषिक्षक/सहजकर्ता सत्र का उद्देश्य प्रतिभागियों को बताएँ। उद्देश्य बताने के बाद सहजकर्ता अपनी चर्चा को शुरू करें।

गतिविधि 1 - बच्चों को पोषण की अधिक आवश्यकता क्यों

अब प्रतिभागियों को कहें कि आओ जानते हैं कि 2 वर्ष तक के बच्चों को अधिक पोषण की जरूरत होती है जैसे कि:

- विकास के लिए :** पूरे बचपन के दौरान बच्चों की लम्बाई और वजन तेजी से बढ़ता रहता है, खासतौर से बच्चे के माँ की कोख में होने से लेकर दो साल तक। इसका मतलब है कि इस समय हड्डियों की लंबाई बढ़ती है, शरीर पर मांस बढ़ता है और शरीर के सभी अंदरूनी अंग भी बढ़ते हैं। बच्चे के विमाग का लगभग 90 प्रतिशत विकास 2 वर्ष में हो जाता है। बच्चे के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए प्रोटीन, विटामिन, मिनिरिल और बहुत सारे कार्बोहाइड्रेट ;ऊर्जाद्धि की जरूरत होती है।
- सीखने के लिए :** पहले दो साल में एक बच्चे के दिमाग का आकार किसी वयस्क जितना हो जाता है। इस उम्र में बच्चा जैसे-जैसे देखता, सुनता, छूता है, उसकी यादाश्त बनने लगती है और वह बहुत तेजी से सीखता है। शरीर की तरह ही दिमाग के विकास के लिए भी विभिन्न प्रकार के पोषण की जरूरत होती है। किसी भी तरह की कमी का मतलब है सीखने की गति का धीमा होना।

गतिविधि 2 - अन्नप्राशन समारोह का आयोजन (इसका आयोजन ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के साथ मिलकर केन्द्र पर करें)



- उर्जा के लिए :** बढ़ती उम्र के साथ बच्चे की गतिविधियां हर महीने बढ़ती हैं, जैसे कि पलटना, रेंगना, बैठना, खड़ा होना और आखिर में चलना। वह धीरे-धीरे ज्यादा से ज्यादा लोगों के साथ घुलने-मिलने, खेलने लगता है और चीजों को पकड़ने, उठाने, छोड़ने लगता है। बच्चे में गतिविधि के अभाव में विकास और सीखने दोनों में कमी आ जाती है। बच्चों में गतिविधि के लिए बहुत सी उर्जा की जरूरत पड़ती है जिसको बनाने के लिए बहुत सा कार्बोहाइड्रेट और वसा का उपयोग होता है।
- संक्रमणों से लड़ने के लिए:** पहले दो साल में जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं वह खांसी, जुखाम, बुखार, दस्त जैसी बीमारियों से बार-बार बीमार पड़ते हैं। बच्चे को इन सभी संक्रमणों से बचाने और लड़ने के लिए खाने में विभिन्न प्रकार के पोषण की जरूरत होती है। पोषण के अभाव में बच्चा ज्यादा दिनों तक बीमार रह सकता है, उसका वज़न कम हो सकता है और वो गंभीर बीमारी का भी शिकार हो सकता है।



अब प्रतिभागियों को कहें कि हम अभ्यास करेंगे कि हम किस तरह समुदाय में ऊपरी आहार से जुड़े व्यवहारों को समुदाय तक पहुंचा सकते हैं। इस अभ्यास के लिए आपको समुदाय के सदस्य के रूप में व्यवहार करना होगा।

तो आइये हम अपने बच्चों के पोषण की ओर अपना कदम बढ़ाये और सही समय पर ऊपरी आहार की शुरुआत कराएँ।

सबसे पहले साबुन से हाथ धोना

प्रतिभागियों को बताएँ कि सबसे पहले हम साबुन से हाथ धोने का सही तरीका सीखेंगे। जब शिशु ऊपरी आहार लेना शुरू करता है तो पोषण के साथ-साथ साफ-सफाई का ध्यान रखना बहुत जरूरी होता है। आइये सही तरीके का प्रदर्शन गीत गाकर करें।



SUMAN K गीत

स्वच्छ सुपोषित रहना बनके।
आओ सिखाएँ तुम्हें Suman K
बड़े काम की है यह बात।
सबसे पहले सीधा हाँथ ॥

फिर उल्टे हाँथों को मलना।
हमें समझदारी से चलना॥
उसके बाद मलेंगे मुँही।
करना बीमारी से कट्टी॥

दोनों हाँथ के मलो अंगूठा ॥
रहे कोई हिस्सा ना छुटा॥
फिर नाखून की करो धिसाई।
उसके बाद फिर मलो कलाई॥

हाँथ सुखाओ तितली बनके।
बोलो कैसा लगा Suman K

— कृष्ण पल सिंह सेंगर

- सहजकर्ता सभी प्रतिभागियों को बताएँ कि समुदाय में बैठक करते समय उन सभी बच्चों के परिवार के सदस्यों को साबुन से हाथ धोने के लिये कहें जिनके बच्चे उस दिन ऊपरी आहार लेना शुरू करने वाले हैं।
- सहजकर्ता सभी को बताएँ कि खाना पकाने से पहले, खाना परोसने से पहले, खाना खाने से पहले, बच्चों को खाना खिलाने से पहले एवं शौच के बाद हाथों को साबुन से अच्छी तरह धोना अत्यंत आवश्यक है।

अन्नप्राशन समारोह मनाना

सत्र के दौरान अन्नप्राशन समारोह स्थानीय तरीके से मनाया जायेगा। नाच गान स्थानीय रीति-रीवाजों से किया जायेगा।

- सहजकर्ता अन्नप्राशन समारोह के बारे में बताते हुये चर्चा शुरू करें और प्रतिभागियों को कहें कि अब हम आंगनवाड़ी केन्द्र पर अन्नप्राशन उत्सव मनायेंगे।
- समुदाय ऐसे परिवार जिनके बच्चे 6 माह पूरा कर चुके हैं वे आगे आ जायें।
- जब परिवार के सदस्य अपने बच्चे को लेकर आगे जायें तो उन्हें कहें कि वे जो भी तैयार खाना अन्नप्राशन समारोह में बच्चे को खिलाने के लिये लेकर आये हैं उसे अपने बच्चे को खिलाना शुरू करें।
- पुरुषों को अपने बच्चे का अन्नप्राशन करने के लिए प्रेरित करें और समारोह में शामिल होने के लिए उनका हौसला बढ़ायें।
- खाना खिलाते समय साफ सफाई का विशेष ध्यान दिया जायेगा।
- सभी मिलकर अन्नप्राशन को एक उत्सव ही तरह मनायेंगे।
- 6 माह से बड़े बच्चे या जिन्हें अभी तक ऊपरी आहार देना प्रारम्भ नहीं किया गया है उन्हें भी उनके घर से लाया गया या आंगनवाड़ी सेविका द्वारा बनाया हुआ खाना खिलायें।
- सहजकर्ता परिवार के सदस्यों को प्रोत्साहित करें कि वे अपने बच्चों को ऊपरी आहार नियमित देते रहें और स्तनपान जारी रखें।



गतिविधि 3 - बच्चों का खान-पान

अन्नप्राशन का उत्सव मना लेने के बाद प्रतिभागियों को बच्चों के खान-पान में पोषण को सुनिष्ठित करने पर चर्चा करें।

आइये सब मिलकर तय कर कि गावं के सभी 6 माह के सभी बच्चों के ऊपरी आहार की शुरुआत हो और हर बच्चे के चहरे पर मुस्कान हो। सभी को यह समस्या चित्र कार्ड याद दिलायेगी और कहेगी कि आइये इस स्थिति को बदल दें।

- सहजकर्ता बच्चों के खान पान के महत्व पर बात करते हुये चर्चा आगे बढ़ाएं और बताएँ कि बच्चों के खानपान की शुरुआत करने का सही समय बच्चे के 6 माह पूर्ण होने से शुरू हो जाता है। जब माताएँ अपने बच्चों को स्तनपान के साथ-साथ धीरे-धीरे ऊपरी आहार से परिचित कराती हैं।
- 6 महीने तक तो सिर्फ और सिर्फ स्तनपान कराने के लिये कहा जाता है, लेकिन 6 महीने के बाद ऊपरी आहार देने के लिये सुझाव दिया जाता है। ऊपरी आहार के साथ 2 वर्ष तक बच्चे का स्तनपान जारी रखना चाहिए।
- आंगनवाड़ी से बच्चों के लिए दिये जाने वाले पोषाहार को सभी को दिखायें और बताएँ कि यह 6 माह से 3 साल के बच्चों के लिए दिया जाता है और आप इस पोषाहार को बच्चों को ही खिलाया करें।
- सहजकर्ता सभी से पूछें कि-

बच्चों के 6 माह पूरे होने के बाद उन्हें ऊपरी आहार में क्या-क्या दिया जाना चाहिए?

विस्तार से चर्चा होने के लिए सभी को अपनी बात कहने के लिए प्रेरित करें और चर्चा में स्थानीय पौष्टिक आहार पर चर्चा अवश्य करें। चर्चा के बाद फ्लैक्स की मदद से ऊपरी आहार का सही समय/मात्रा/गुणवत्ता/आवृत्ति/विविधता के बारे में बताएँ-

प्रमुख संदेश

मां, पिता और दादी के लिए प्रोटीन युक्त स्थानीय स्तर पर उपलब्ध और कम लागत वाले खाद्य पदार्थ जैसे दालें, फलियां, सभी अनाज, मेवा, दूध या अण्डे बच्चों को नियमित भोजन में दें। यह बच्चों का विकास करने और उन्हें होशियार बनाने में मदद करते हैं।

बाल सुलभ पूरक पोषण आहार	6 से 8 माह	9 से 11 माह	12 से 23 माह

बाल सुलभ आहार और खाने का गाढ़ापन

चर्चा करने के साथ आटे या सरू को लेकर उसके गाढ़ापन को दिखाते हुए बताएँ कि अत्यधिक गाढ़ा या अत्यधिक पतला खाना भी बच्चे को न दें। इसके लिए तीन कटोरियों में आटा या सरू का घोल तैयार करें। एक कटोरी में पतला, दूसरी कटोरी में गाढ़ा और तीसरी कटोरी में उपयुक्त गाढ़ापन का घोल बनाकर सभी को समझायें। अब प्रतिभागियों में से किसी भी प्रतिभागी को बुलाकर तीनों कटोरियों में उपयुक्त गाढ़ापन को बनाने के लिए कहें। इससे सभी को समझने में मदद मिलेगी कि शिशु के शुरुआती आहार का गाढ़ापन कैसा होना चाहिए।

घर पर बना आहार ही बच्चों के लिए उपयुक्त होता है आइये हम संकल्प लें कि अब हम बच्चों को घर के बने आहार ही खिलायें। एक बार फिर नीचे दिये चित्र की मदद से सभी को बताएँ कि बच्चों को क्या खिलायें और क्या न खिलायें।

सहजकर्ता प्रतिभागियों को यह भी बताएँ कि शरीर में पोषक तत्वों की पूर्ति सुनिश्चित करने के लिए फोर्टिफाइड खाद्य जैसे आयोडीनयुक्त नमक, फोर्टिफाइड चावल, आटा, राशन की दुकान और अंगनवाड़ी से मिलने वाले खाद्य पदार्थों को रोज के भोजन में शामिल करें। फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थ शरीर को कई बीमारियों से बचाने में भी मदद करते हैं।



शिशु के लिए खाने योग्य चीज़



शिशु के लिए ना खाने योग्य चीज़



प्रतिभागियों को बताएँ कि बच्चे के जीवन के पोषण के दो महत्वपूर्ण पड़ाव पर हमने पिछले सत्र में चर्चा की थी और इस सत्र में तीसरे महत्वपूर्ण पड़ाव को समझा है जो इस प्रकार है -

तीसरा पड़ाव - ४: माह पूरा होने के बाद ऊपरी आहार की शुरुआत और कम से कम दो वर्ष तक स्तनपान जारी।

सत्र का समापन:

सत्र की प्रमुख सीखों को दोहराते और प्रतिभागियों के सवालों का जवाब देते हुए सत्र का समापन करें। अब प्रतिभागियों को बताएँ कि अगले सत्र में हम पोषण के विषय पर गहरायी से चर्चा करेंगे।

सहजकर्ता की जानकारी के लिए सन्दर्भ सामग्री:

6 से 8 माह के बच्चों का पौष्टिक खान-पान

6-8 माह के बच्चों को हम दूध दलिया, मौसमी फल, दाल, चावल, हरी सब्जी आदि दे सकते हैं।

- स्थानीय अनाजों व दालों को भूनकर, पीसकर सूखे अनाज के रूप में रखा जा सकता है और जरुरत पड़ने पर दूध/पानी, चीनी/गुड़ आदि मिलाकर बच्चे को खिलाया जा सकता है।

- हम एक बार में कई खाद्य पदार्थों को मिलाकर बच्चे को खिला सकते हैं जिससे उनकी सारी जरूरतें पूरी हो सकती हैं। उदाहरण के लिए 6-8 माह के बच्चों को खिलाई जाने वाली पौष्टिक खिचड़ी बनाने के लिए हम उसमें चावल, दाल, विभिन्न प्रकार की सब्जियों और तेल/धी का उपयोग कर सकते हैं।
- अलग से भी सब्जियां जैसे गाजर, आलू, मटर, गोभी आदि को उबालकर और मसलकर बच्चे को खिलाया जा सकता है।
- मौसमी फलों को मसलकर या उसका रस निकालकर भी बच्चों को दिया जा सकता है।
- 6-8 महीने के बच्चे को उबले हुए अंडे का सफेद भाग भी मसलकर दिया जा सकता है।

आहार की मात्रा व आवृत्ति

- 6-8 माह का बच्चा शुरुआत में कुछ चम्मच फिर पूरे दिन में एक कटोरी, फिर पुरे दिन में 2-3 कटोरी आहार खाने लगता है।
- बच्चा एक बार में अधिक आहार नहीं खा पाता है। इसलिए थोड़ा-थोड़ा कर के 4-5 बार खिलाएं।
- इसके साथ नियमित रूप से स्तनपान कराना जारी रखें।

ध्यान रखने योग्य बातें

6-8 माह का बच्चा ठीक से चबा नहीं पाता है इसलिए जरूरी है कि-

- सब्जियों को डालते समय ध्यान रखें कि सब्जियां बारीक कटी हों ताकि वह आसानी से गल जायें।
- बच्चों को ताजा बना खाना खिलाएं।
- बच्चे को दिया जाने वाला आहार अच्छे से पका हो और मसला हुआ हो ताकि बच्चा उसे आसानी से निगल सके।
- ध्यान रखें कि शुरुआती समय में बच्चे को जब आहार दिया जाता है तो वे उसे उगल देते हैं, यह सामान्य है क्योंकि अभी उन्हें इसकी आदत नहीं है लेकिन बार-बार प्रयास करने से वे खाना शुरू कर देते हैं।
- बच्चा जब बीमार होता है तो उसे पोषण की अधिक आवश्यकता होती है। बीमारी में बच्चे को स्तनपान जरूर कराए और उसके आहार का विशेष ध्यान दें।
- यह भी ध्यान रखना आवश्यक है कि बच्चे को आहार खिलाते समय जबरदस्ती न करें उसको खेल-खेल में बातचीत करते हुए प्यार से खिलाएं।
- बच्चे का पेट बहुत छोटा होता है। वह एक बार में बहुत ज्यादा नहीं खा सकता है, इसलिए उसको कुछ समय का अंतराल दे कर खिलाएं।
- उपरी आहार के साथ-साथ बच्चे को नियमित रूप से स्तनपान भी कराते रहें।
- ध्यान रखें कि मां स्तनपान करने के तुरन्त बाद बच्चे को आहार न खिलाये क्योंकि उस समय उसका पेट भरा रहता है। स्तनपान करने के कुछ समय बाद ही आहार खिलायें।

9 से 11 माह के बच्चों का पौष्टिक खान-पान

इस उप्र तक बच्चे को खाने और निगलने की आदत हो जाती है। इस समय में हम पहले से दिए जाने वाले खाद्य पदार्थों को उसके आहार में शामिल कर सकते हैं जैसे-

- अंकुरित मूँग व चना, सोयाबीन, आदि को पीस कर खिलाया जा सकता है।
- फलों का गूदा निकालकर खिलाया जा सकता है।
- जिस परिवार के सदस्य मांस, मछली, अण्डे, आदि का सेवन करते हैं वे अपने बच्चों के आहार में भी ये सारे पदार्थ शामिल कर सकते हैं वे परन्तु यह ध्यान रखेंगे कि मांस-मछली अच्छे से पका हो और उसमें हड्डी या कांटा ना हो। शुरुआत बहुत थोड़ी मात्रा से करें और धीरे-धीरे मात्रा बढ़ायें।
- 9 माह के बाद उसे अण्डे का पेला वाला भाग भी दिया जा सकता है।

आहार की मात्रा व आवृत्ति

- 9-11 माह में बच्चे का पेट थोड़ा बड़ा हो जाता है और बढ़ने और विकास करने के लिए उसे अधिक पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है।
- इसलिए उसके खाने की मात्रा एवं आवृत्ति दोनों ही बढ़ानी चाहिए। नियमित स्तनपान करने के साथ-साथ पुरे दिन में 3-4 कटोरी आहार खिला सकते हैं।
- इसके साथ-साथ बीच-बीच में 1-2 बार घर का बना सुखा /अतिरिक्त आहार भी देना चाहिए।

- बच्चों के शरीर में पोषक तत्वों की पूर्ति सुनिश्चित करने के लिए फोर्टिफाइड खाद्य जैसे आयोडीनयुक्त नमक, फोर्टिफाइड चावल, आटा, राशन की दुकान और अंगनवाड़ी से मिलने वाले खाद्य पदार्थों को रोज के भोजन में शामिल करें। फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थ शरीर को कई बीमारियों से बचाने में भी मदद करते हैं।

ध्यान रखने योग्य बातें

- बाजार में उपलब्ध तैयार भोजन जैसे मिठाइयां, चिप्स, चाकलेट, बिस्कुट, नमकीन, चाय, कॉफी, कोला इंक्स, फलों के जूस, शरबत आदि जैसे पेय पदार्थ खाने की आदत बच्चों को न लगायें।
- बच्चों को ताजा बना खाना खिलायें।
- बच्चा जब बीमार होता है तो उसे पोषण की अधिक आवश्यकता होती है। बीमारी में बच्चे को स्तनपान जरूर कराये और उसके आहार का विशेष ध्यान दें।

12-23 माह में बच्चों को दिए जाने वाले आहार

12-23 माह में बच्चे बोलना और चलना भी शुरू कर देते हैं। साथ ही उनके दांत भी निकलने लगते हैं और वे लगभग सारे खाद्य पदार्थों को खाने में समर्थ होते हैं।

- इन्हें हम उपरोक्त सारे खाद्य पदार्थों के अलावा एक वयस्क के द्वारा खाए जाने वाले सभी खाद्य पदार्थ दे सकते हैं पर ध्यान रखें कि खाने में मसालें या मिर्च का उपयोग ना करें।
- शरीर में पोषक तत्वों की पूर्ति सुनिश्चित करने के लिए फोर्टिफाइड खाद्य जैसे आयोडीनयुक्त नमक, फोर्टिफाइड चावल, आटा, राशन की दुकान और अंगनवाड़ी से मिलने वाले खाद्य पदार्थों को रोज के भोजन में शामिल करें। फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थ शरीर को कई बीमारियों से बचाने में भी मदद करते हैं।

आहार की मात्रा व आवृत्ति

- 12-23 माह में बच्चा पूरे दिन में 4-5 कटोरी आहार खा सकता है।
- इस दौरान भी बच्चे को स्तनपान कराना आवश्यक होता है किन्तु धीरे-धीरे स्तनपान कराने की आवृत्ति को कम करें।
- इसके साथ-साथ बीच-बीच में 1-2 बार घर का बना सुखा/ अतिरिक्त आहार भी देना चाहिए।

ध्यान रखने योग्य बातें

- बच्चों को अभिभावक अपने साथ भोजन करने के लिए बैठाएं लेकिन बच्चों को अलग बर्तन में खाना परोसें और उनको स्वयं से खाने के लिए प्रेरित करें।
- बच्चों को ताजा बना खाना खिलायें।
- बच्चा जब बीमार होता है तो उसे पोषण की अधिक आवश्यकता होती है। बीमारी में बच्चे को स्तनपान जरूर कराए और उसके आहार का विशेष ध्यान दें।



महिला अपने बच्चे को पौष्टिक ऊपरी आहार खिलाते हुए

सत्र - 5 पोषण विविधिता, 10 आहार समूह और स्थानीय खाद्य पदार्थों से संतुलित आहार

1 घण्टा 30 मिनट
सत्र संचालन का समय

सत्र संचालन का उद्देश्य

- विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ व उसके शारीर के विकास व बेहतर स्वास्थ्य में योगदान को समझना
- दस आहार समूहों को समझना
- स्थानीय स्तर पर उपलब्ध पोषण विविधिता व संतुलित आहार पर समझ बनाना
- स्थानीय खाद्य सामग्रियों से पौष्टिक आहार बनाने पर चर्चा करना
- स्थानीय खाद्य सामग्रियों से पौष्टिक आहार बनाने पर चर्चा करना

सत्र के प्रमुख विषय

- भोजन और पोषण का मतलब
- पोषण का शरीर में उपयोग
- दस आहार समूहों का महत्व
- दस आहार समूह व रोज का भोजन
- स्थानीय खाद्य पदार्थों का पोषण वर्गीकरण
- स्थानीय खाद्य पदार्थों से पौष्टिक आहार बनाने पर चर्चा करना

सत्र संचालन का तरीका

- पोस्टर के साथ चर्चा, पोषण वर्गीकरण खेल, संतुलित थाली की गतिविधि

सत्र संचालन के लिए सामग्रियां

- पोस्टर, गांव में उपलब्ध खाद्य पदार्थों की पर्चियां, थाली, पेन, व रजिस्टर

सत्र संचालन की प्रक्रिया

सत्र की शुरुआत करते हुए सबसे पहले प्रषिक्षक/सहजकर्ता सत्र का उद्देश्य प्रतिभागियों को बताएँ। उद्देश्य बताने के बाद सहजकर्ता अपनी चर्चा शुरू करें।

गतिविधि 1 - पोषण के बारे में बुनियादी जानकारी

अब सत्र को आगे बढ़ाते हुए प्रतिभागियों को बताएँ कि इस सत्र में हम पोषण, उसका हमारे शरीर में उपयोग और स्थानीय खाद्य पदार्थों से पोषण आवश्यकता की पूर्ति के बारे में जानेंगे।

प्रतिभागियों को बताएँ कि हम सभी रोज भोजन करते हैं ताकि हमारा शरीर काम करता रहे और हम स्वस्थ रहें।

हमारे शारीर को वृद्धि और विकास के लिए पोषण की आवश्यकता होती है जो उसे भोजन से मिलता है। हमारे शारीर के सही वृद्धि और विकास के लिए सभी प्रकार के पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। इसका मतलब है कि यदि हमारे भोजन में सभी पोषक तत्व नहीं हैं तो हमारे शरीर में पोषक तत्वों की कमी हो सकती है। इसलिए हमें यह जानना आवश्यक है कि हमें रोज के भोजन में क्या और कितना खाना चाहिए ताकि हमारे शारीर को सही पोषक तत्व मिल सकें।

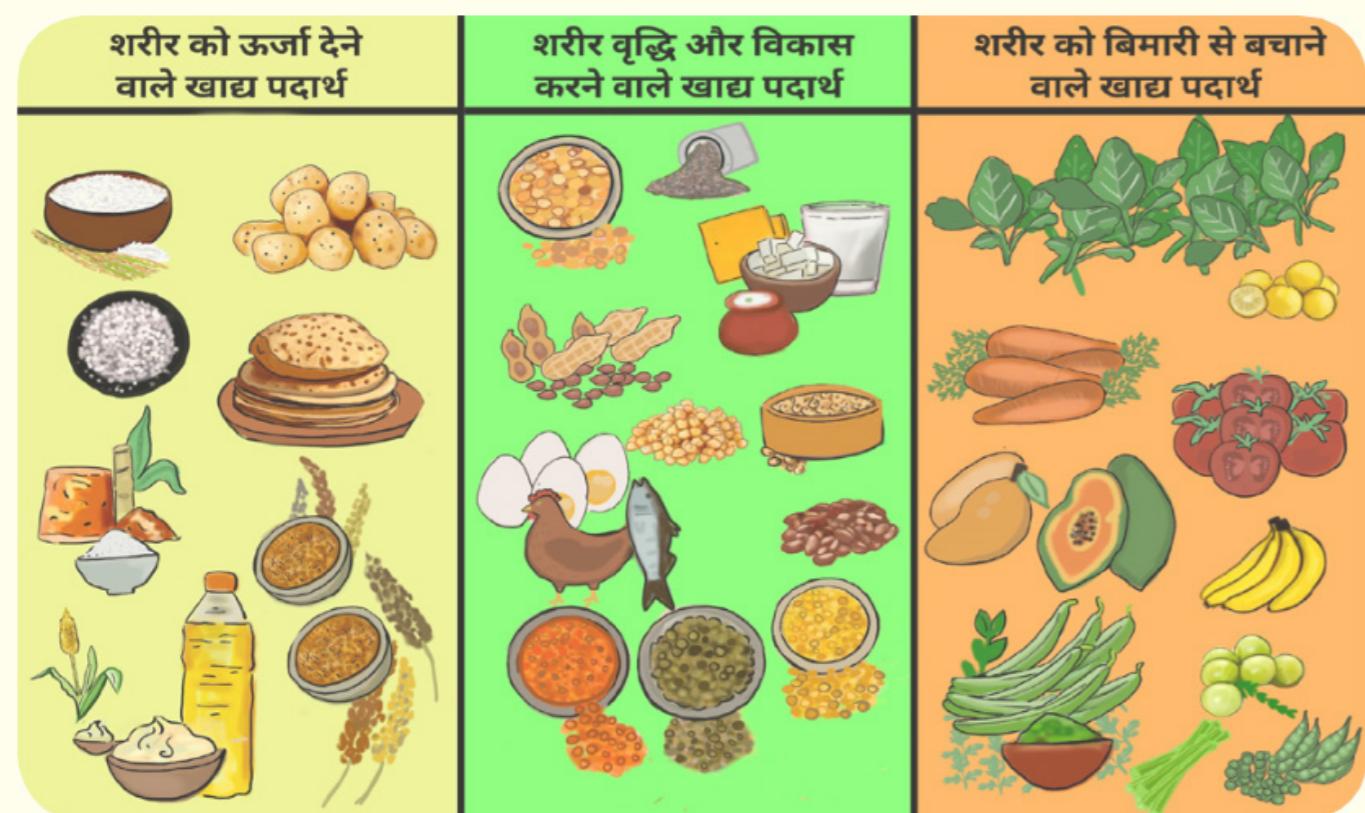
हमारा रोज का भोजन न केवल पेट भरकर सन्तुष्टि देने वाला हो बल्कि जरूरी आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर होना चाहिए। भोजन ऐसा हो जिससे कि शारीर की लम्बाई/ऊँचाई, वज़न और मांसपेशियां बढ़े एवं शारीर को बीमारियों से लड़ने की ताकत मिले।

भोजन और पोषक तत्वों के हमारे शारीर में किये जाने वाले कार्यों के आधार पर हम सरलता से नीचे लिखी टेबल द्वारा समझ सकते हैं-

आहार	पोषक तत्व
चावल, गेहूँ, आलू, शक्कर, गुड़, साबूदाना, अन्य स्टार्च, सभी प्रकार के अनाज एवं मोटे अनाज, तेल, धी।	इनसे शरीर को ऊर्जा मिलती है और पेट भरा हुआ लगता है। इन्हें कार्बोहाइड्रेट और वसा कहते हैं।
दालें, फलियां, मटर, मूँगफली, सभी तरह के बीज, दूध व दूध से बने पदार्थ, चना, राजमा, अण्डा, मांसाहार।	इनसे हमारे शरीर की वृद्धि और विकास होता है और इनसे शरीर की लम्बाई/ऊँचाई तथा मांसपेशियों का विकास होता है। इन्हें प्रोटीन कहते हैं।
हरी पत्तेदार सब्जियां, पपीता, टमाटर, सहजन, गाजर, लाल और पीले रंग के फल और सब्जियां, मौसमी फल और सब्जियां, अनउपजाये जैसे कई तरह के फल, बीज, जुड़े जो प्रायः जंगल से मिलते हैं, सभी तरह के बीज और मोटे अनाज।	शरीर की रोगप्रतिरोधक शक्ति बढ़ते हैं और शरीर को बीमारियों से बचाकर शरीर को स्वस्थ रखते हैं। इन्हें विटामिन और खनिज तत्व कहते हैं।

हमारे रोज़ के भोजन में उपरोक्त टेबल के अनुसार तीनों प्रकार के आहार होना चाहिए ताकि हमारे शारीर को ऊर्जा, वृद्धि विकास और बीमारियों से बचने की ताकत मिलती रहे।

सहजकर्ता प्रतिभागियों को इस टेबल की मदद से प्रमुख संदेशों का दोहराव करने में मदद करें और यह स्पष्टता बनायें कि अलग-अलग खाद्य पदार्थों का हमारे शारीर पर अलग-अलग प्रभाव पड़ता है और संतुलित पौष्टिक भोजन में ये उपरोक्त तीनों प्रकार के आहार समूह शामिल होना चाहिए।



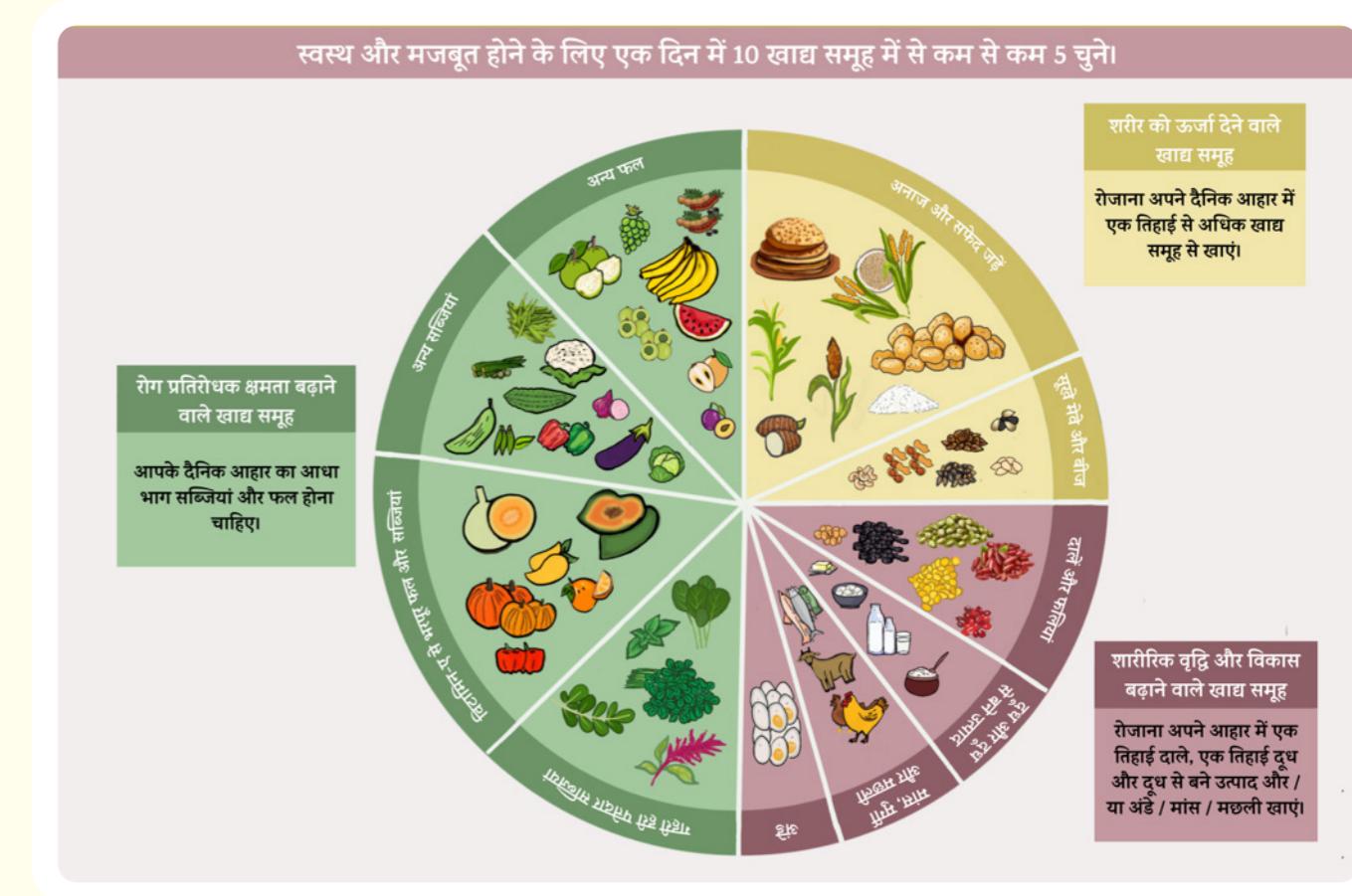
गतिविधि 2 - दस खाद्य समूह का परिचय

अब सहजकर्ता सभी को बताएँ कि हम सबसे पहले 10 खाद्य समूहों पर बातचीत करेंगे। किशोरियों, गर्भवती, धात्री माताओं और बच्चों के रोज़ के भोजन को पौष्टिक बनाने के लिए प्रति दिन इन खाद्य समूहों का उपभोग किया जाना आवश्यकता होता है।

प्रतिभागियों को 10 खाद्य समूह के पोस्टर के माध्यम से बताएँ कि -

- यह सभी खाद्य समूह हमारे शारीर की पोषण आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए आवश्यक है।
- प्रत्येक खाद्य समूह पर विस्तार से चर्चा करें व प्रत्येक समूह में स्थानीय खाद्य पदार्थों को प्रतिभागियों के साथ चर्चा करके जोड़ें।
- इन खाद्य समूहों में से कम से कम 5 खाद्य समूहों का रोज़ सेवन किया जाना हमारे पोषण के लिए आवश्यक है।
- रोज़ एक जैसा भोजन ना करें खाद्य पदार्थों का बदल-बदल कर सेवन करें जैसे सब्जियों में, दालों में मोटे अनाज व फलों में बदलाव करके सेवन करें।
- पोस्टर में तीन रंगों में खाद्य समूहों को दिखाया गया है जैसे पीले रंग में ऊर्जा देने वाले, गुलाबी रंग में शारीर के वृद्धि और विकास करने वाले और हरे रंग में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले खाद्य समूह दिखाएँ गये हैं।
- रोज़ के भोजन में एक तिहाई खाद्य समूह शरीर को ऊर्जा देने वाले और एक तिहाई खाद्य समूह शारीर की वृद्धि और विकास करने वाले और आधा हिस्सा रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थ का होना चाहिए।

प्रतिभागियों से पूछे कि क्या आप अपने भोजन में कम से कम 5 खाद्य समूह शामिल कर सकते हैं।



10 खाद्य समूह

गतिविधि 3 - गांव में उपलब्ध खाद्य पदार्थ और उनका पोषण महत्व

अब सभी को कहें कि गांव में आसानी से उपलब्ध रोज़ खायी जाने वाली खाद्य सामग्रियों को एक-एक पर्ची में लिखें। गांव में यह गतिविधि खाद्य सामग्रियों के साथ भी की जा सकती है। अब प्रतिभागियों को कहें कि उनकी मदद से हम खाद्य पदार्थों के वर्गीकरण का खेल खेलेंगे स्थानीय स्तर पर उपलब्ध खाद्य पदार्थों का वर्गीकरण

- सबसे पहले प्रतिभागियों को उनके द्वारा लिखी पर्चियों को जमीन या चटाई पर रखने के लिए कहें।
- अब सहजकर्ता हम भोजन क्यों करते हैं? की चर्चा को दोहराने के लिए प्रतिभागियों को प्रेरित करें प्रतिभागियों के द्वारा कही गई बातों को ध्यान से सुनें।
- प्रतिभागियों की चर्चा में जोड़ते हुए उन्हें कहें कि हम सिर्फ़ पेट भरने के लिए ही भोजन नहीं करते हैं। भोजन हमारे शारीर की कई आवश्यकताओं को पूरा करता है जिससे हमारे शारीर व दिमाग का विकास होता है।
- सहजकर्ता प्रतिभागियों को निम्न तीन खाद्य समूहों की मदद से बताएँ कि पेट भरने के साथ-साथ हम अपने शारीर की निम्न आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए भोजन करते हैं-

उर्जा देने वाले खाद्य पदार्थ

बीमारी से लड़ने वाले खाद्य पदार्थ

शरीर का विकास करने वाले खाद्य पदार्थ

- खाद्य सामग्रियों को रखते समय प्रतिभागी बताएँगे कि इस खाद्य सामग्री से हमें क्या प्राप्त होता है और अन्य महिलाओं से सहमति लेकर उसे किसी एक गोले में रखें।
- प्रतिभागियों को इस प्रक्रिया से समझ में आयेगा कि उनके आस-पास सभी प्रकार की खाद्य सामग्रियां उपलब्ध हैं जिसका उपयोग उन्हें अपने रोज़ के खाने में करना है।
- सभी खाद्य सामग्रियों और पर्चियों को उनके सहजकर्ता सदस्यों को प्रोत्साहित करें कि भोजन को पौष्टिक बनाने के लिए इन सभी खाद्य समूहों में से बदल-बदलकर नियमित रूप से खाद्य सामग्रियां हमारे दैनिक आहार में निष्ठित रूप से शामिल करना चाहिए।



- ◊ **ऊर्जा देने के लिए** - जिससे हमारे शरीर को चलने-फिरने काम करने और तुरन्त ऊर्जा प्राप्त करने में मदद मिलती है।
- ◊ **शरीर का विकास करने के लिए** - जिससे हमारे शारीर के विकास में मदद मिलती है। इनसे पूरे शरीर का जैसे हड्डियों, मांसपेशियों व नसों का विकास होता है।
- ◊ **बीमारी से बचाने के लिए** - जिससे हमारा शारीर बीमारियों से बचता है एवं रोगों से लड़ने की क्षमता विकसित होती है। इनसे बालों, आंखों व त्वचा की चमक भी शामिल है।

- इस प्रकार पेट भरने के साथ-साथ हमारे शारीर की सम्पूर्ण आवश्यकता के लिए आहार पर समझ बनाने के बाद प्रतिभागियों से कहें कि अब हम एक खेल के माध्यम से स्थानीय स्तर पर उपलब्ध खाद्य पदार्थों को ऊर्जा देने वाले, विकास करने वाले और बीमारियों से बचाने वाले खाद्य पदार्थों के रूप में बांटकर समझाएँ।
- अब सहजकर्ता जमीन पर तीन गोले बनायें। चाहे तो प्रतिभागियों की सुविधा के लिए गोलों में चित्र भी बनाया जा सकता है।
- अब वह प्रतिभागियों से कहें कि एक-एक करके आए और जमीन पर रखी खाद्य सामग्रियों की पर्चियों/सामग्रियों को सम्बधित तीनों खाद्य समूह में रखने का प्रयास करें।

मां, बच्चे और परिवार के सभी सदस्य पोषण विविधता को अपने रोज़ के आहार में शामिल करें। जो भी स्थानीय स्तर पर उपलब्ध है उसे अपने आहार का हिस्सा बनायें। सभी को इस समस्या चित्र कार्ड को दिखायेंगी और कहेंगी अब हमारे घरों में रोटी के साथ सब्जियां, दालें, फलियों, सलाद, दही सब कुछ खायेंगे।

गतिविधि 4 - स्थानीय खाद्य पदार्थों से संतुलित आहार की थाली

संतुलित आहार के बारे में चर्चा करते हुए कहें कि जब हम खाना खाते हैं तो हमारी खुराक में विभिन्न पोषक तत्वों की एक संतुलित मात्रा होनी चाहिए जिसे समझना भी महत्वपूर्ण है। जब हम मुख्य आहार के साथ तीनों खाद्य समूहों की संतुलित मात्रा को अपने आहार में शामिल करते हैं, तो उसी को हम संतुलित आहार कहते हैं।

- अब सहजकर्ता एक थाली को सभी के बीच में रखें और प्रतिभागियों से चर्चा करें कि अब हम अपने भोजन की थाली को संतुलित थाली के रूप में सजाएंगे जिसमें विभिन्न खाद्य समूह की जितना जरूरत होगा उस हिसाब से थाली में रखेंगे ताकि हम संतुलित आहार की थाली को समझ सकें।

- संतुलित आहार में खाद्य सामग्रियों के साथ-साथ पानी की सही मात्रा का सेवन भी शामिल है।
- इस खेल के लिए कुछ साथियों को आमंत्रित करके ऊर्जा देने वाले, विकास करने वाले और बीमारी से बचाने वाले खाद्य समूह में से सामग्रियों को उनकी आवश्यक अनुमानित मात्रा के अनुसार सजाने के लिए कहें।
- सभी खाद्य समूहों की खाद्य सामग्रियों को दैनिक आहार में मात्रा का ध्यान रखते हुए शामिल किया जाये तो हम कुपोषण चक्र को तोड़ सकते हैं।
- संतुलित आहार को अपने भोजन में शामिल ना करने से होने वाले दुष्प्रभाव पर चर्चा करें और कुपोषण चक्र को याद दिलाते हुए कहें कि खान पान में कमी/अपर्याप्त आहार इस चक्र को आगे बढ़ाने का कारण बनता है और एक पीढ़ी से दूसरे में पीढ़ी में चलता रहता है।
- अब सहजकर्ता सभी प्रतिभागियों को संतुलित आहार की थाली को अपने प्रतिदिन के खाने में शामिल करने के लिए प्रेरित करें और कहें कि वैसे तो संतुलित आहार हम सभी के लिए आवश्यक है लेकिन जिन घरों में गर्भवती, धात्री महिलाएं और बच्चे हैं, उन घरों में विशेष रूप से संतुलित आहार को अपने भोजन में शामिल किया जाना चाहिए।
- सहजकर्ता प्रतिभागियों को याद दिलाये कि शरीर में पोषक तत्वों की पूर्ति सुनिश्चित करने के लिए फोर्टिफाइड खाद्य जैसे आयोडीनयुक्त नमक, फोर्टिफाइड चावल, आटा, राशन की दुकान और आंगनवाड़ी से मिलने वाले खाद्य पदार्थों को रोज के भोजन में शामिल करें। फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थ शरीर को कई बीमारियों से बचाने में भी मदद करते हैं।



पौष्टिक विविध थाली

सत्र का समापन:

सत्र के समापन में सहजकर्ता प्रतिभागियों को कहें कि आज से हम संकल्प लें कि हमेशा स्वस्थ भोजन करेंगे और अपने परिवार के बच्चों में भी स्वस्थ और घर के भोजन की आदत डालेंगे।

सत्र - 6 प्रशिक्षण का फीडबैक, ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता की भूमिका, फॉलोअप, पश्चात आकलन और समापन

1 घण्टा 15 मिनट
सत्र संचालन का समय

सत्र संचालन का उद्देश्य

- प्रशिक्षण के बाद किये जाने वाले प्रयास पर स्पष्टता बनाना
- ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता की पोषण संबंधी व्यवहार परिवर्तन में भूमिका को समझना
- प्रशिक्षण के उपयोग पर फीडबैक लेना
- प्रशिक्षण पश्चात सम्बोधन

सत्र के प्रमुख विषय

- प्रतिभागियों के जानकारी के स्तर पर बदलाव
- प्रतिभागियों को समझना
- ग्राम स्तरीय कार्यकर्ता की भूमिका
- प्रशिक्षण की प्रभाविकता

सत्र संचालन का तरीका

- समूह कार्य, पश्चात आकलन, चर्चा व सम्बोधन

सत्र संचालन के लिए सामग्रियां

- चार्ट, व्हाइट बोर्ड, मार्कर, पश्चात आकलन प्रपत्र

सत्र संचालन की प्रक्रिया

सत्र की शुरुआत करते हुए सबसे पहले प्रशिक्षण/सहजकर्ता सत्र का उद्देश्य बताने के बाद सहजकर्ता अपनी चर्चा को शुरू करें। सहजकर्ता सभी प्रतिभागियों को तीन से चार समूह में बांटे। कोषिष करें कि एक समूह में 6 से 7 प्रतिभागियों से ज्यादा प्रतिभागी न हो। समूह को निम्न चर्चा करने को कहें -

समूह कार्य - प्रशिक्षण में सीखे पोषण के विषय व सहभागी तरीकों को आप समुदाय तक कैसे पहुंचायेंगे?

समूह 1



समूह 2





- समूह चर्चा के लिए प्रतिभागियों को 30 मिनट का समय दें।
- समूह को कहें कि चर्चा के बाद मुख्य बिन्दुओं को चार्ट में लिखें और अपने में से किसी एक सदस्य को प्रस्तुति के लिए चुनें।
- सहजकर्ता पहले समूह की प्रस्तुति के बाद दूसरे समूह को अपने विचार रखने को कहें और इसी प्रकार दूसरे समूह की प्रस्तुति के बाद पहले समूह को अपने विचार रखने को कहें और चार्ट में जोड़ें। यदि कुछ बिन्दु छूट गये हो तो सहजकर्ता अपनी ओर से जोड़े और दोनों चार्ट को प्रशिक्षण कक्ष में लगा लें।

समूह चर्चा से यह निकलकर आएगा कि प्रतिभागी पोषण व्यवहारों को किस प्रकार समुदाय तक पहुंचायेंगे और अपने गांव को सुपोषित गांव बनाने में अपना सक्रिय योगदान देंगे। सभी प्रतिभागियों का उत्साह बढ़ायें और पोषण के प्रभावी प्रयासों के लिए शुमकामनाएं दें।

अब सभी प्रतिभागियों को प्रशिक्षण पश्चात् आकलन प्रपत्र दें और उन्हें ध्यान से भरने के लिए कहें। प्रतिभागियों को बताएं कि यह प्रपत्र वही प्रपत्र है जो उन्होंने प्रशिक्षण के शुरुआत में भरा था। जब सभी प्रतिभागी प्रपत्र भर लें तो उनसे निम्न प्रश्न पूछें कि-

उन्हें यह प्रशिक्षण कैसा लगा और उन्होंने इस प्रशिक्षण से क्या नया सीखा?

सभी प्रतिभागियों को प्रशिक्षण के अनुभव व अपनी सीखों को कार्ड पर लिखने के लिए प्रेरित करें। सभी प्रतिभागियों के कार्ड को इकट्ठा करें और प्रतिभागियों को पढ़कर सुनायें और यदि कुछ प्रतिभागी अपने अनुभव बताना चाहते हैं तो उनका उत्साह बढ़ायें। प्रशिक्षण का फीडबैक लेने के लिए फॉर्मेट बनाकर भी प्रतिभागियों को दिया जा सकता है और उनके फीडबैक को इकट्ठा किया जा सकता है। प्रतिभागियों के फीडबैक लेने के लिए मूल्यांकन प्रपत्र मॉड्यूल के अन्त में संलग्न -2 के रूप में दिया गया है।

प्रशिक्षण के अन्त में, सभी प्रशिक्षण सत्रों में सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए प्रतिभागियों को धन्यवाद दें और इस आशा के साथ कि प्रतिभागी प्रशिक्षण की सीखों का उपयोग अपने जीवन व कार्य क्षेत्र में करेंगे प्रशिक्षण का समापन करें।

संलग्न 1 - सहभागी पोषण शिक्षा प्रशिक्षण पूर्व एवं पश्चात आकलन

यह प्रपत्र पोषण शिक्षा प्रशिक्षण में प्रतिभागियों की जानकारी के स्तर और वृद्धि को जांचने के लिए तैयार किया गया है। यह एक व्यक्तिगत अध्यास है और इसे बिना किसी चर्चा के स्वयं प्रतिभागी द्वारा भरा जाना है। दिये गये प्रश्न के विकल्पों में से किसी एक विकल्प के आगे सही का निशान लगाना है जिसे आप सही समझते हैं।

1. कुपोषण क्या है?

- बच्चों को होने वाली बीमारी
- महिलाओं को होने वाली बीमारी
- शरीर में पोषक तत्वों की अपर्याप्त मात्रा वाली स्थिति
- आमतौर पर गरीबों में पाई जाने वाली बीमारी

2. महिलाओं के लिए प्रजनन आयु वर्ग क्या है?

- 15-29 वर्ष
- 15-39 वर्ष
- 15-49 वर्ष
- 15-59 वर्ष

3. कुपोषण के तत्काल (इमीडियेट) कारण में सम्मिलित हैं:

- किशोरों द्वारा स्कूल छोड़ना
- अपर्याप्त आहार का सेवन
- अस्पतालों में निम्रस्तरीय सुविधा
- इनमें से कोई भी नहीं

4. 6 महीने से कम उम्र के बच्चों को माँ के दूध के अलावा कुछ भी नहीं देना चाहिए क्योंकि...

- बच्चे के लिए आवश्यक सभी पोषक तत्व माँ के दूध में उपलब्ध होते हैं
- गाय या भैंस का दूध है महंगा
- बहुत छोटे बच्चे के लिए खाना बनाना मुश्किल है

5. 6 माह के बच्चे को प्रतिदिन कम से कम कितनी बार स्तनपान कराना चाहिए?

- 6 - 8 बार
- 8 - 10 बार
- 10 - 12 बार
- जब भी बच्चा भूखा हो

6. नवजात शिशु को 1 घंटे के भीतर स्तनपान शुरू करना क्यों महत्वपूर्ण है?

- माँ के पहले पीले गाढ़े दूध (कोलोस्ट्रम) में रोगों से लड़ने के लिए एंटीबॉडी होते हैं
- इससे बच्चे में माँ का दूध चूसने की क्षमता विकसित होती है
- उपरोक्त दोनों

7. सरकार के दिशा-निर्देशों के अनुसार किस उम्र से बच्चे को पूरक आहार दिया जाना चाहिए?

- 5 महीने पूरे होने
- 6 महीने पूरे होने
- 7 महीने पूरे होने
- 12 महीने पूरे होने

8. बच्चों को पूरक आहार के साथ-साथ किस त्रै तक स्वनपान कराना चाहिए?
- 6 महीने
 - 12 महीने
 - 18 महीने
 - 24 महीने
9. 6-8 महीने के बच्चों को कितनी मात्रा में खाना देना चाहिए:
- स्वनपान के साथ-साथ प्रतिदिन 2-3 बार अर्ध-ठोस भोजन कटोरी में देना चाहिये
 - स्वनपान के साथ-साथ प्रतिदिन 3-4 बार अर्ध-ठोस भोजन कटोरी में देना चाहिये
 - स्वनपान के साथ-साथ प्रतिदिन 4-5 बार अर्ध-ठोस भोजन कटोरी में देना चाहिये
10. दस भोजन समूहों में से बच्चों को दिए जाने वाले भोजन में कितने भोजन समूह शामिल किये जाने चाहिए
- कम से कम 4 भोजन समूह
 - कम से कम 5 भोजन समूह
 - कम से कम 3 भोजन समूह
 - कम से कम 2 भोजन समूह
11. गर्भवस्था के दौरान महिलाओं के लिए भोजन की मात्रा कितनी होनी चाहिए?
- गर्भवस्था से पहले की तरह
 - गर्भवस्था से पहले की तुलना में कम
 - हर दिन एक अतिरिक्त, ऊर्जा देने वाले भोजन / नाश्ते का सेवन
 - गर्भवस्था से पहले की खुराक को दोगुना करें
12. गर्भवती महिलाओं को खाद्य सुरक्षा से सम्बंधित कौन से अधिकार दिए गये हैं?
- मध्याह्न भोजन और सार्वजनिक वितरण प्रणाली (राशन की दुकान) तहत अनुदानित दर पर अनाज
 - टीएचआर और सार्वजनिक वितरण प्रणाली (राशन की दुकान) तहत अनुदानित दर पर अनाज
 - टीएचआर और मध्याह्न भोजन
 - उपरोक्त सभी
13. एक दिन में एक प्रजनन आयुर्वर्ग की महिला को अपने आहार में कम से कम कितने भोजन समूह शामिल करने चाहिए?
- 10 में से 5 भोजन समूह
 - 10 में से 6 भोजन समूह
 - 7 भोजन समूहों में से 4
 - 10 में से 8 भोजन समूह
14. अनाज/खाद्यान्न हमारे लिए महत्वपूर्ण हैं क्योंकि-
- यह हमें बीमार होने से बचाते हैं
 - यह हमें ऊर्जा देते हैं
 - यह हमारे विकास में मदद करते हैं
15. विटामिन और खनिजों के सबसे अच्छे स्रोत क्या हैं?
- अनाज
 - फल और सब्जियां
 - चावल और रोटी

संलग्नक 2 - पोषण शिक्षा प्रशिक्षण प्रशिक्षण मूल्यांकन प्रपत्र

कृपया इस प्रश्नावली में अपने सुझाव देकर हमें इस प्रशिक्षण के मूल्यांकन में सहयोग करें।
नीचे दिये बिन्दुओं पर अपनी राय खाने में सही का निशान लगा कर दें।

- | | | | |
|---|----------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 1. प्रशिक्षण की विधि तथा प्रक्रिया | <input type="radio"/> बहुत अच्छा | <input type="radio"/> अच्छा | <input type="radio"/> ठीक |
| 2. प्रशिक्षण की विषय वस्तु | <input type="radio"/> बहुत अच्छा | <input type="radio"/> अच्छा | <input type="radio"/> ठीक |
| 3. समूह कार्य तथा अभ्यास खेल में सहभागिता | <input type="radio"/> बहुत अच्छा | <input type="radio"/> अच्छा | <input type="radio"/> ठीक |
| 4. प्रशिक्षण की व्यवस्था | <input type="radio"/> बहुत अच्छा | <input type="radio"/> अच्छा | <input type="radio"/> ठीक |

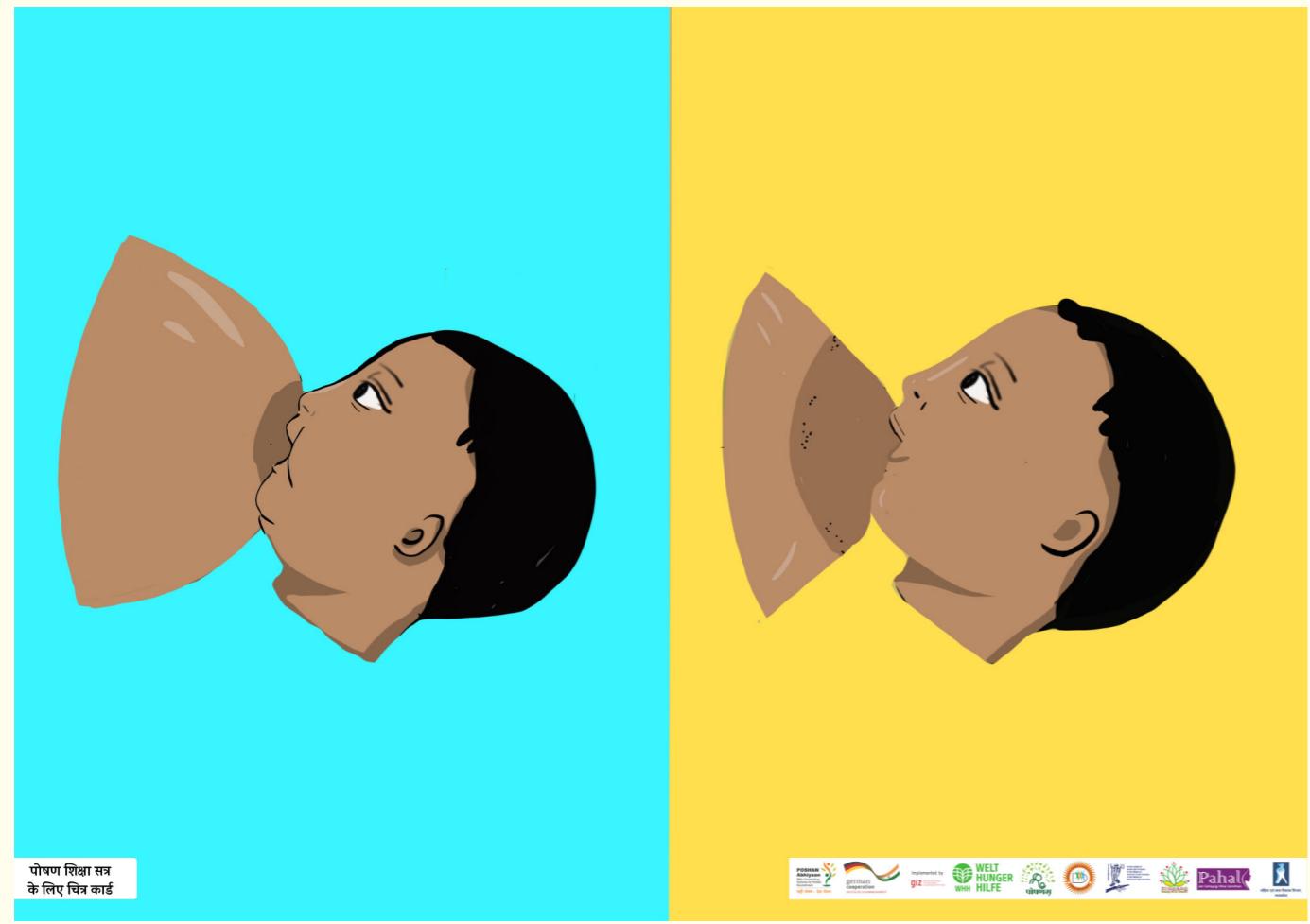
कृपया इन बिन्दुओं पर अपने विचार संक्षेप में लिखें :

5. आपको प्रशिक्षण में सबसे ज्यादा अच्छा लगा।
6. आपने प्रशिक्षण में नया क्या सीखा।
7. इसके अलावा आपका और कोई सुझाव।

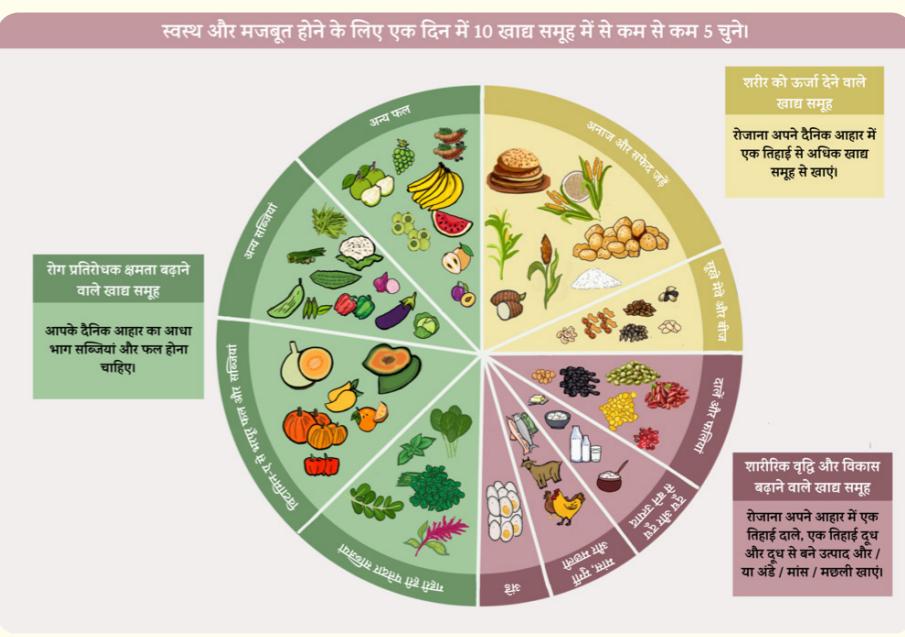
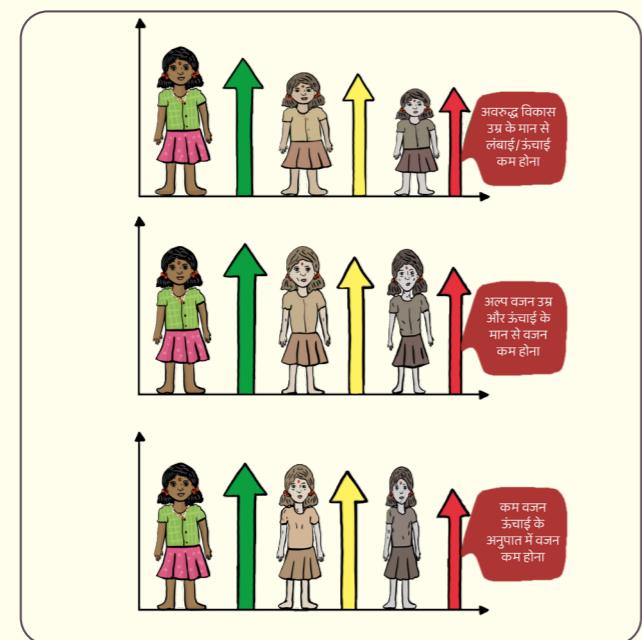
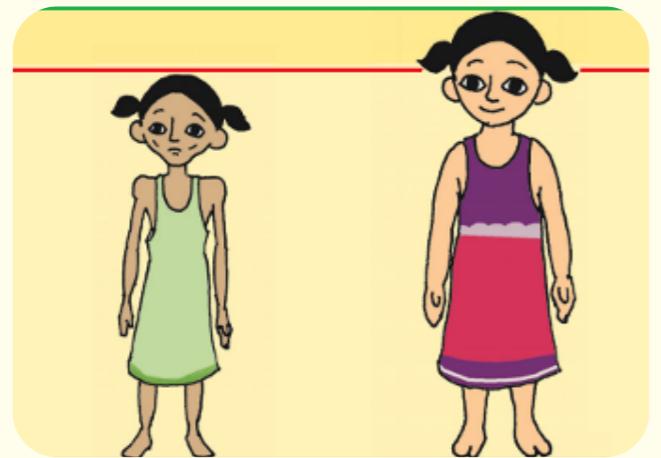
संलग्नक 3 - चित्र कार्ड







संलग्नक 4 - पोस्टर





Deutsche Gesellschaft für
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH
A2/18, 4th Floor, Safdarjung Enclave,
New Delhi – 110029 India,
I: www.giz.de