

ऊपरी आहार – भोजन में विविधता



महिला एवं बाल विकास मंत्रालय
भारत सरकार, 2018

6





सुनिश्चित करें कि बच्चे सब तरह का भोजन खाएँ –



चर्चा शुरू करने से पहले सभी आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं और आशा से कहें कि आज हम बच्चों को अलग-अलग प्रकार का खाना खिलाने का अभ्यास करेंगे। पहले से सुनिश्चित करें कि 7-8 माह के बच्चों वाली 2-3 महिलायें एक कटोरी अपने घर में बने खाने और खाद्य तेल को लेकर चर्चा में आयें।

कार्ड दिखायें, किसी दो कार्यकर्ताओं को एक-एक कर सवाल पढ़ने के लिए कहें। थोड़ी चर्चा के बाद वही सवाल एक साल के बच्चे के लिए भी पूछें।

दाहिनी ओर दिए हुए टेबल का इस्तेमाल करते हुए सभी खाने के लिए उचित और अनुचित चीजों की सूची बना लें।

हर न खाने योग्य चीज के बारे में “उन्हें ऐसा क्यूँ लगता है” पूछें और चर्चा होने दें।

क्या सामने दिख रही चीजों को बच्चों को खिलाया जा सकता है?

भोजन का प्रकार	7-8 माह	12-15 माह
गाढ़ी दाल		
खिचड़ी		
हरी सब्जियाँ		
खाद्य तेल / घी / मक्खन		
पपीता		
प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ		
गाय / भैंस का दूध		
दही		



10 मिनट

M6

ऊपरी आहार – भोजन में विविधता

F1

सुनिश्चित करें कि बच्चे सब तरह का भोजन खाएँ –

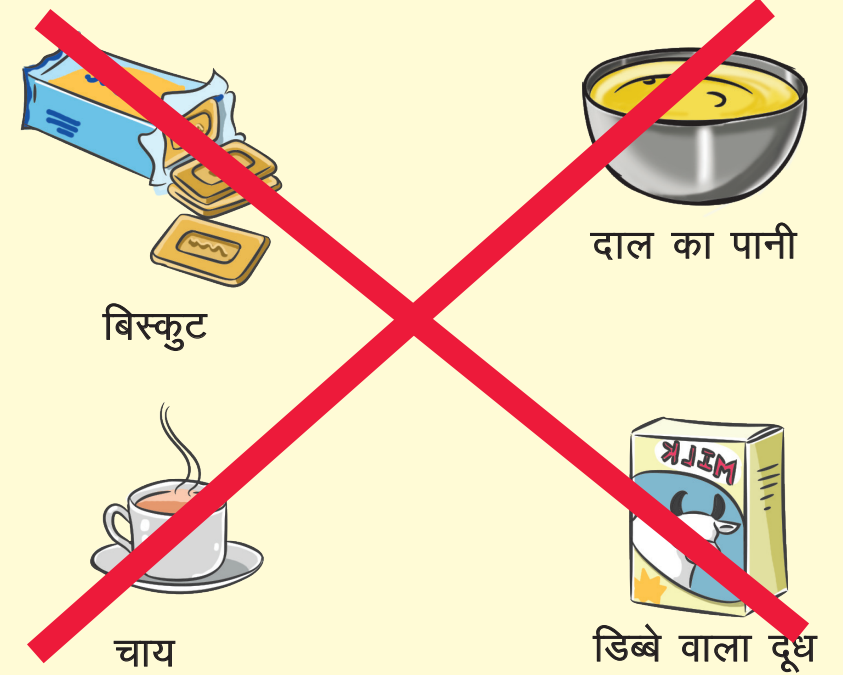


7-8 माह

7 से 8 माह के बच्चों के लिए कौन सी चीजें खाने योग्य होती हैं—



7 से 8 माह के बच्चों के लिए कौन सी चीजें खाने योग्य नहीं होती हैं—





विभिन्न खाने के स्रोतों का क्या महत्व है?



कार्ड दिखायें।

कार्यकर्ताओं से पूछें:

क्यों हम अलग-अलग तरह का भोजन खाते हैं? क्यों हम एक ही तरह का भोजन नहीं खाते?

दाहिनी ओर दिए गये बिंदुओं और कार्ड पर दिखाये गये चित्र का उपयोग करते हुए वनस्पति आधारित खाने के विभिन्न स्रोतों पर चर्चा करें।

तन्दुरुस्त रहने के लिए हमें विभिन्न खाद्य पदार्थों से अलग-अलग तरह का पोषण मिलता है।

अनाज	अनाज से हमें कार्बोहाइड्रेट मिलता है। कार्बोहाइड्रेट से हमें ताकत मिलती है और हमारा शरीर गरम रहता है। अनाज से हमें थोड़ा प्रोटीन भी मिलता है।
दालें, फलियां और सूखे मेवे (बादाम, अखरोट, मूंगफली आदि)	दालों, फलियों और सूखे मेवे से हमें प्रोटीन मिलता है। हमारे शरीर में हड्डियां, मांस और अंग प्रोटीन से बने होते हैं। प्रोटीन हमें संक्रमण और बीमारियों से भी बचाता है। मेवे जैसे कि बादाम, अखरोट, मूंगफली से तो कई तरह के विटामिन, खनिज और जिंक भी मिलता है।
पीले/नारंगी सब्जियाँ एवं फल	जो लोग अन्डा या मांस नहीं खाते उनके लिए विटामिन-ए का मुख्य स्रोत पपीता, गाजर, आम, कद्दू जैसे पीले/नारंगी सब्जियाँ एवं फल होते हैं। टमाटर लाल/पीले हो सकते हैं पर उनमें विटामिन-ए नहीं होता। विटामिन-ए से हमें रात को देखने की क्षमता मिलती है। इस के अलावा विटामिन-ए हमें विभिन्न संक्रमणों जैसे कि निमोनिया, दस्त, खसरा से भी बचाता है और बीमार पड़ने पर बीमारी को गंभीर नहीं होने देता।
हरी पत्तेदार सब्जियाँ	हरी पत्तेदार सब्जियां हमारे लिए आयरन (लौह तत्व), विटामिन-ए और विटामिन-बी का अच्छा स्रोत होती हैं। आयरन हमारे शरीर में खून बनाने के लिए जरूरी होता है। इसी तरह विटामिन-बी के सारे प्रकार खून बनाने से लेकर शरीर के अंदर के कार्यों के लिए बहुत जरूरी होते हैं।
खाने वाला तेल	शरीर में ऊर्जा बनाने हेतु किसी भी खाने वाले तेल में काफी मात्रा में ऊर्जा होता है। इन्हें थोड़ा-थोड़ा खाने से भी हमें काफी उर्जा मिल जाती है।



15 मिनट

M6

ऊपरी आहार – भोजन में विविधता

F2

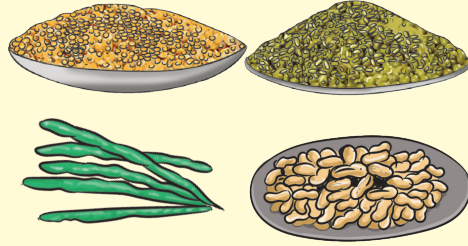
विभिन्न खाने के स्रोतों का क्या महत्व है?



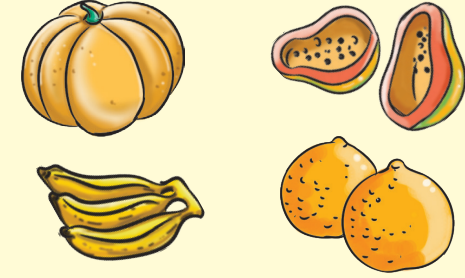
वनस्पति स्रोत वाले, जैसे कि –



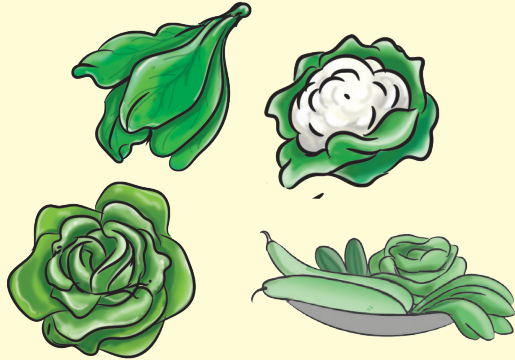
1. अनाज



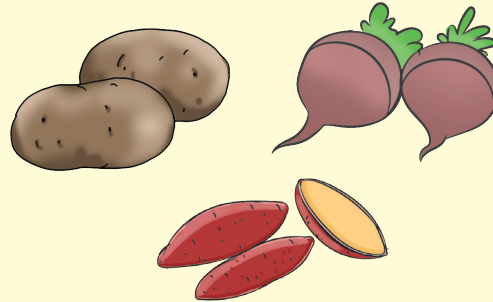
2. दालें, फलियां, सूखे मेवे



3. पीले / नारंगी रंग वाले फल व सब्जियाँ



4. हरी पत्तेदार सब्जियाँ



5. कन्द-मूल



6. खाने वाला तेल





विभिन्न खाने के स्रोतों का क्या महत्व है?



कार्ड दिखायें।

कार्यकर्ताओं से पूछें:

पशुओं से प्राप्त खाद्य पदार्थों का क्या महत्व है?

दाहिनी ओर दिए गये बिंदुओं और कार्ड पर दिखाये गये चित्र का उपयोग करते हुए पशु आधारित खाने के विभिन्न स्रोतों पर चर्चा करें

विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों से हमें अलग-अलग तरह का पोषण मिलता है जो शरीर को ताकतवर और रोगमुक्त रखता है।

दूध, दही	जो लोग मांसाहारी नहीं हैं उनको दूध, दही और दूध के उत्पादों से भी अच्छी गुणवत्ता वाला प्रोटीन मिलता है। ये विटामिन-ए, विटामिन-डी और कैल्शियम के अच्छे स्रोत हैं। तंदुरुस्त हड्डियों के लिए विटामिन-डी और कैल्शियम अनिवार्य होता है।
अन्य प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ	ऐसे परिवार जो मांसाहारी हैं वह घर में खाये जानेवाले सभी खाद्य पदार्थ शिशु को खिला सकते हैं। इन पदार्थों से अच्छी मात्रा और गुणवत्ता वाला प्रोटीन, विटामिन 'ए' और 'डी' मिलता है। शिशु को दिया जाने वाला भोजन ठीक प्रकार से पका हुआ, मुलायम और अर्ध ठोस होना चाहिए।



10 मिनट

M6

ऊपरी आहार – भोजन में विविधता

F3

विभिन्न खाने के स्रोतों का क्या महत्व है?





बढ़ते बच्चों को किस तरह के पोषण की जरूरत होती है?



कार्ड दिखायें, सभी को हर एक बिंदु पढ़ने के लिए कहें।

दाहिनी ओर दिए गए बिंदुओं का इस्तेमाल करते हुए विस्तार से सभी को समझायें।



समझायें—

पहले 6 महीने तक बच्चे की पोषण संबंधी जरूरत मां के दूध से पूरी हो जाती है पर 6 महीने के बाद उसे इन जरूरतों को पूरा करने के लिए तरह-तरह के खाने की आवश्यकता होती है।

समझायें—

ऐसा जरूरी नहीं है कि बच्चा रोज सभी प्रकार का भोजन खाए, पर धीरे-धीरे खिलाने पर हर रोज अलग-अलग तरह का भोजन खाने लगेगा।

विभिन्न कारणों की वजह से बच्चों को किसी वयस्क के मुकाबले में अधिक पोषण की जरूरत होती है जैसे कि:

- विकास के लिए:** पूरे बचपन के दौरान बच्चों की लंबाई और वजन बढ़ता रहता है, खास तौर से बच्चे के माँ की कोख में होने से ले कर दो साल तक। इसका मतलब है कि इस समय हड्डियों की लंबाई बढ़ती है, शरीर पर मांस बढ़ता है और शरीर के अंदरूनी सभी अंगों की भी बढ़त होती है। इस विकास के लिए प्रोटीन, विटामिन, जिंक और बहुत सारे कार्बोहाइड्रेट (ऊर्जा) 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 याददाश्त 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 के पोषण की कमी का मतलब है कि सीखने की गति का धीमा हो जाना।
- गतिविधि के लिए:** बढ़ती उम्र के साथ बच्चे की हर महीने गतिविधियाँ बढ़ती हैं, जैसे की पलटना, रेंगना, बैठना, खड़ा होना और आखिर में चलना। वह धीरे-धीरे ज्यादा से ज्यादा लोगों के साथ घुलने-मिलने, खेलने लगते हैं और चीजों को पकड़ने, उठाने, छोड़ने लगते हैं। बच्चों में गतिविधि कम होने का मतलब है उस के सीखने और शारीरिक विकास दोनों में कमी आ रही है। बच्चों में गतिविधि के लिए पर्याप्त ऊर्जा की जरूरत पड़ती है, जिसके लिए अधिक मात्रा में कार्बोहाइड्रेट और वसा का उपयोग होता है।
- संक्रमणों से लड़ने के लिए:** पहले दो साल में जैसे जैसे बच्चे बड़े होते हैं, वे खांसी, जुकाम, बुखार, दस्त जैसी बीमारियों से बार बार बीमार पड़ सकते हैं। बच्चों को इन सभी संक्रमण से बचने 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 वजन कम हो सकता है और वो गंभीर बीमारी का भी शिकार हो सकता है।



15 मिनट

M6

ऊपरी आहार – भोजन में विविधता

F4

बढ़ते बच्चों को किस तरह के पोषण की जरूरत होती है?



विभिन्न कारणों की वजह से बच्चों को किसी वयस्क के मुकाबले में अधिक पोषण की जरूरत होती है जैसे कि:

- विकास के लिए
- सीखने के लिए
- गतिविधि के लिए
- संक्रमण से लड़ने के लिए

इसी तरह कोख में पल रहे बच्चे के लिए गर्भवती माता को भी अधिक पोषण की जरूरत होती है।





यह सुनिश्चित कैसे करें कि घर में उपलब्ध सभी चीजें बच्चे को खिलाएँ



कार्ड दिखायें।

कार्यकर्ताओं से सवाल पढ़ने को कहें और चर्चा होने दें। दाहिनी ओर लिखे बिंदुओं का प्रयोग करके चर्चा को आगे बढ़ाएँ।



जोर डालें:

बच्चे के भोजन में विविधता लाने के लिए परिवारों को मदद करने के तीन नियम हैं:

1. घर में पका हर प्रकार का भोजन थोड़ा-थोड़ा खिलाने की सलाह दें। ऐसी किसी भी चीज की सलाह न दें जो घर में उपलब्ध न हो।
2. किसी भी समय बच्चे को खिलाते समय उसके खाने में नीचे लिखी चीजों में से कम से कम चार प्रकार की वस्तुएँ होनी चाहिए:
 - रोटी या चावल
 - दाल
 - तेल या घी
 - पीले/नारंगी रंग की सब्जियाँ व फल
 - हरी पत्तेदार सब्जियाँ
 - दूध या दही
 - अन्य प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ (पशु स्रोत से)
3. जैसे-जैसे बच्चे के दांत आने लगे और वह खाना चबाने लगे तो उसे कम मुलायम खाना भी दिया जा सकता है। पर चना या मूंगफली जैसी चीजें ना दें क्योंकि ये उसके गले में फंस सकती हैं।

किस उम्र में बच्चे के भोजन में विविधता बढ़ाई जा सकती है?

- छः माह के बाद किसी भी प्रकार का मुलायम खाना बच्चे आसानी से पचा सकते हैं।
- छः माह के बाद जितनी जल्दी बच्चे को अलग-अलग प्रकार का खाना खिलाया जाए उतनी जल्दी वो खाना खाना सीख लेता है।
- एक साल का होने तक बच्चे सभी प्रकार का खाना चबाना और खाना सीख लेते हैं।

बच्चे को विभिन्न प्रकार का खाना देना कैसे शुरू किया जाए?

1. हर खाने में भोजन के विभिन्न प्रकारों को बढ़ाएँ:

- ज्यादातर परिवार छः माह के बच्चे को दाल, चावल या खिचड़ी या दाल में रोटी को मसल कर शुरुआत करने के लिए तैयार होते हैं। अगर खाना मुलायम हो और तीखा नहीं हो तो बच्चे थोड़ा-थोड़ा खाना पहले कुछ दिनों में ही सीख जाते हैं। ऐसा खाना बच्चे को दिन में दो से तीन बार देना चाहिए।
- एक बार बच्चे ऐसा सादा खाना खाना सीख जायें तो फिर परिवार उनके खाने में नई चीजों को जोड़ सकते हैं।
- घर में पका किसी भी प्रकार का खाना बच्चे को दिया जा सकता है। पकी हुई सब्जियों को दाल-चावल के साथ मसल कर दिया जा सकता है।
- घी या तेल तो किसी भी खाने में मिला कर दिया जा सकता है।
- दूध और दही को भी किसी भी खाने में मिलाकर दिया जा सकता है, बस ध्यान रहे खाना ज्यादा पतला न हो।
- ऐसे परिवार जो मांसाहारी हैं वह घर में खाये जानेवाले सभी खाद्य पदार्थ शिशु को खिला सकते हैं।

2. हर खाने के बीच वाले समय में कुछ नाश्ता भी खिलाएँ।

- पपीता, आम, केला, जैसे फलों को भी मसल कर नाश्ते की तरह दिया जा सकता है।

कोई भी मां बच्चे को अलग-अलग प्रकार का खाना खिलाते हुए बच्चे की पसंद ना-पसंद समझ जाती है, और फिर उसी तरह से उसे आगे भी खाना खिलाती है।



10 मिनट

M6

ऊपरी आहार – भोजन में विविधता

F5

यह सुनिश्चित कैसे करें कि परिवार घर में उपलब्ध सभी चीजें बच्चे को खिलाएँ



1. छः माह के बाद माँ के दूध के अलावा परिवार बच्चे को क्या-क्या खिलाते हैं?
2. हम परिवारों की मदद कैसे करें जिससे वो बच्चों को विभिन्न प्रकार के भोजन खिलाएँ?
3. भोजन में विविधता बढ़ाने के लिए सही उम्र क्या होती है?





भोजन में बच्चे को सभी तरह की चीजें खिलाई जायें, इसके लिए हमें कब-कब गृहभेंट करनी चाहिए?



कार्ड दिखायें।

किसी दो कार्यकर्ताओं को एक-एक कर सवाल पढ़ने के लिए कहें और बाकी सभी प्रतिभागियों को जवाब देने के लिए कहें।

चर्चा होने दें:

दाहिनी ओर लिखे बिंदुओं का प्रयोग करके चर्चा को आगे बढ़ाएँ।

खाने में विविधता लाने पर बात करने के लिए ज्यादा से ज्यादा अवसर बनाएँ:

- छः माह में: बच्चे को जब छठा महीना चल रहा हो तो हम उसके यहाँ गृह भेंट करके परिवारों को छः माह पूरे होने पर ऊपरी आहार शुरू करने को कहेंगे।
- छः माह पूरे होने के तुरंत बाद : इन परिवारों के यहां हम गृह भेंट कर सुनिश्चित करेंगे कि, दाल-चावल या दूध-चावल या दही-चावल से ऊपरी आहार देना शुरू किया जाए।
- सातवें और आठवें माह में: इन परिवारों के यहां हम यह देखने के लिए फिर से गृह भेंट करेंगे कि मां और बच्चे को ऊपरी आहार की आदत पड़ी है या नहीं। घर में पके सभी प्रकार के खाने को बच्चे को देने के बारे में समझाने के लिए यही सही समय है।



10 मिनट

M6

ऊपरी आहार – भोजन में विविधता

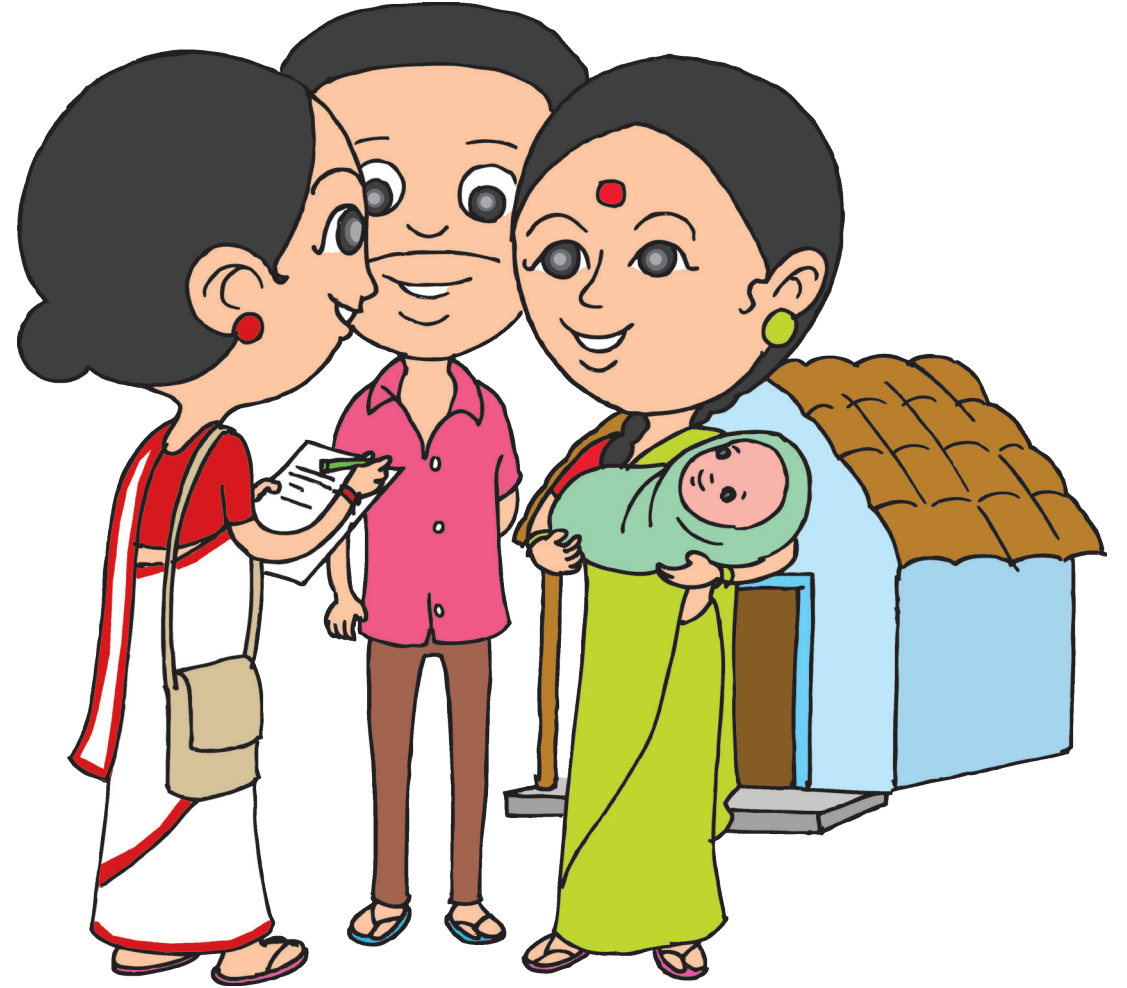
F6

भोजन में बच्चे को सभी तरह की चीजें खिलाई जाए,
इसके लिए हमें कब-कब गृहभेंट करनी चाहिए?



हमें परिवारों पर कब जोर डालना
शुरू करना चाहिए कि वह बच्चे
को खाने में सभी तरह की चीजें
खिलाएँ?

अगर परिवार बच्चे को खाने में
विभिन्न प्रकार की चीजें देने के
लिए तैयार न हो तो हमें क्या
करना चाहिए?





ऊपरी आहार प्रदर्शन



पहले से सुनिश्चित करें कि बैठक की जगह पर 6–8 माह के बच्चे वाली कम से कम 2 से 3 महिलाएं अपने बच्चे के साथ आयें। साथ ही वे माताएं अपने घर में पका हुआ खाना, साफ कटोरी, साफ चम्मच भी लेकर आयें।

सभी को बताएँ की आज हम बच्चों को घर में पका हर तरह का खाना खिलाने की कोशिश करेंगे।

दाहिनी ओर लिखे बिंदुओं का उपयोग करते हुए प्रदर्शन करें।

ऊपरी आहार प्रदर्शन विधि:

1. घर से लाया खाना बच्चों को खिलाने के प्रदर्शन में माताओं को साथ में जुड़ने के लिए कहें।
2. अपने और माताओं के हाथ अच्छे से साबुन से धो लें।
3. माताओं और उनके बच्चों के साथ जमीन पर बैठ जायें।
4. माताओं को दाल-चावल या दही-चावल या दाल में मसली हुई रोटी जैसा खाना तैयार करने में मदद करें। फिर उसमें घी या तेल की कुछ बूंदें मिला दें।
5. अब माताओं को तैयार खाना बच्चे को खिलाने को कहें।
6. जब बच्चे खाना खाने लगें तो उसके एक भाग में घर से लाई सब्जियाँ, दूध, दही या घर में खाये जाने वाले खाने में से कोई एक चीज को अच्छे से मसल कर थोड़ी मात्रा में मिला दें। अब माताओं को उसे खिलाने को कहें।
7. इसी तरह से खाने के दूसरे भाग में कुछ और चीज मिलायें और उसे भी बच्चे को खिलाने को कहें।
8. बीच-बीच में माताओं से बात करते हुए अलग-अलग चीजों को क्यों मिलाना चाहिए और कैसे मसल कर देना चाहिए के बारे में समझाते रहें।
9. बच्चे को जितना खाना हो खाने दें, बस ध्यान रखें कि बच्चे ने कितना खाया।
10. अंत में माताओं को धन्यवाद देते हुए उनके बच्चों ने क्या-क्या खाया के बारे में बताने को कहें।



10 मिनट

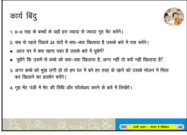
M6

ऊपरी आहार – भोजन में विविधता

F7

ऊपरी आहार प्रदर्शन





कार्य बिंदु



कार्ड दिखायें।

कार्यकर्ताओं को बतायें कि अब हम आज सीखी हुई बातों का सार निकालेंगे और अगले महीने की कार्य योजना बनाएंगें।

कार्यकर्ताओं को आगे लिखे बिंदुओं को पढ़ने के लिए कहें और सब की सहमति लें। अगर किसी का कोई सुझाव हो तो सुने।

कार्यकर्ताओं को गृह भेंट पंजी में 6–8 माह के बच्चों को पहचानने के लिए कहें। बताएं कि अगले माह में उन्हें इनके यहां गृह भेंट करनी है।

बताएं कि अगले माह आप (पर्यवेक्षिका) उनके यहां जब आएगी तो गृहभेंट में मदद करेंगी।



10 मिनट

M6

ऊपरी आहार – भोजन में विविधता

F8

कार्य बिंदु



1. 6–8 माह के बच्चों के यहाँ हम ज्यादा से ज्यादा गृह भेंट करेंगे।
2. सब से पहले पिछले 24 घंटों में क्या–क्या खिलाया है उसके बारे में पता करेंगे।
 - आज घर में क्या खाना पका है उसके बारे में पूछेंगे?
 - पूछेंगे कि उसमें से बच्चे को क्या–क्या खिलाया है, अगर नहीं तो क्यों नहीं खिलाया है?
3. अगर बच्चे को भूख लगी हो तो हम घर में बने हर तरह के खाने को उसके भोजन में मिला कर खिलाने का प्रदर्शन करेंगे।
4. गृह भेंट पंजी में भेंट की तिथि और फॉलोअप करने के बारे में लिखेंगे।



- 1 यह मासिक बैठक क्यों?
- 2 गृह भेंट योजना पंजी कैसे बनाएं या अपडेट करें, गृह भेंट की शुरुआत
- 3 आंगनवाड़ी केन्द्र पर आयोजित समुदायिक कार्यक्रम की योजना एवं आयोजन
- 4 नवजात शिशुओं में स्तनपान का अवलोकन - क्यों और कैसे?
- 5 कमजोर नवजात शिशु की पहचान और देखभाल
- 6 ऊपरी आहार - भोजन में विविधता
- 7 महिलाओं में एनीमिया की रोकथाम
- 8 शिशुओं में शारीरिक वृद्धि का आकलन
- 9 समय के साथ ऊपरी आहार में सुधार और वृद्धि
- 10 केवल स्तनपान सुनिश्चित करना
- 11 कमजोर नवजात शिशु की देखभाल - आखिर कितने कमजोर बच्चे हम से छूटे रहे हैं?
- 12 हम ऊपरी आहार की शुरुआत समय से कैसे सुनिश्चित करें?
- 13 गंभीर दुबलेपन को कैसे पहचाने एवं रोकें?
- 14 बीमारी के दौरान शिशु का आहार
- 15 स्तनपान संबंधित समस्याओं में माता को सहयोग
- 16 कंगारू मदर केयर की मदद से कमजोर शिशु की देखभाल कैसे करें?
- 17 बीमार नवजात शिशु की पहचान एवं रेफरल सेवा
- 18 कुपोषण और मृत्यु से बचने के लिए बीमारियों से बचाव
- 19 बच्चों और किशोरियों में खून की कमी/एनीमिया की रोकथाम
- 20 प्रसव पूर्व तैयारी - अस्पताल और घर पर होने वाले प्रसव के लिए
- 21 गर्भावस्था के दौरान तैयारी - नवजात शिशु की देखभाल और परिवार नियोजन

