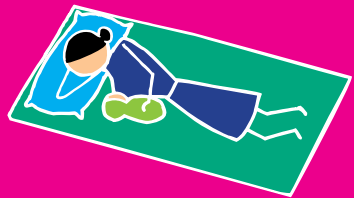




# ऊपरी आहार – भोजन में विविधता

## विषय IF3





# सुनिश्चित करें कि बच्चे सब तरह का भोजन खाएँ।

चर्चा शुरू करने से पहले सभी कार्यकर्ता और आशा से कहें कि आज हम बच्चों को अलग-अलग प्रकार का खाना खिलाने का अभ्यास करेंगे। स्थानीय कार्यकर्ता या आशा से बैठक के खत्म होने तक 7 से 8 माह के 2 या 3 बच्चों की माता को उनके बच्चों के साथ बैठक में बुलाने के लिए कहें। उन्हें यह भी कहें कि वे आते समय वे एक कटोरी अपने घर में बना खाना और थोड़ा खाने वाला तेल भी लेती आए।



कार्ड दिखाए, सभी को एक-एक कर सवाल पढ़ने के लिए कहें। वही सवाल एक साल के बच्चे के लिए भी पूछें।

दाहिनी ओर दिए हुए टेबल का इस्तेमाल करते हुए सभी खाने योग्य और अयोग्य चीजों की सूची बना ले।

हर ना खाने योग्य चीज के बारे में "उन्हें ऐसा क्यूँ लगता है" पूछें और चर्चा होने दे।

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

	7-8 माह	12-15 माह
गाढ़ी दाल		
खिचड़ी		
हरी सब्जियाँ		
खाने वाला कच्चा तेल		
पपीता		
अंडा		
बकरे का मांस		
मुर्गा		
कलेजी		
भैस का दूध		
दही		



10 मिनट

IF2

ऊपरी आहार – भोजन में विविधता

F1

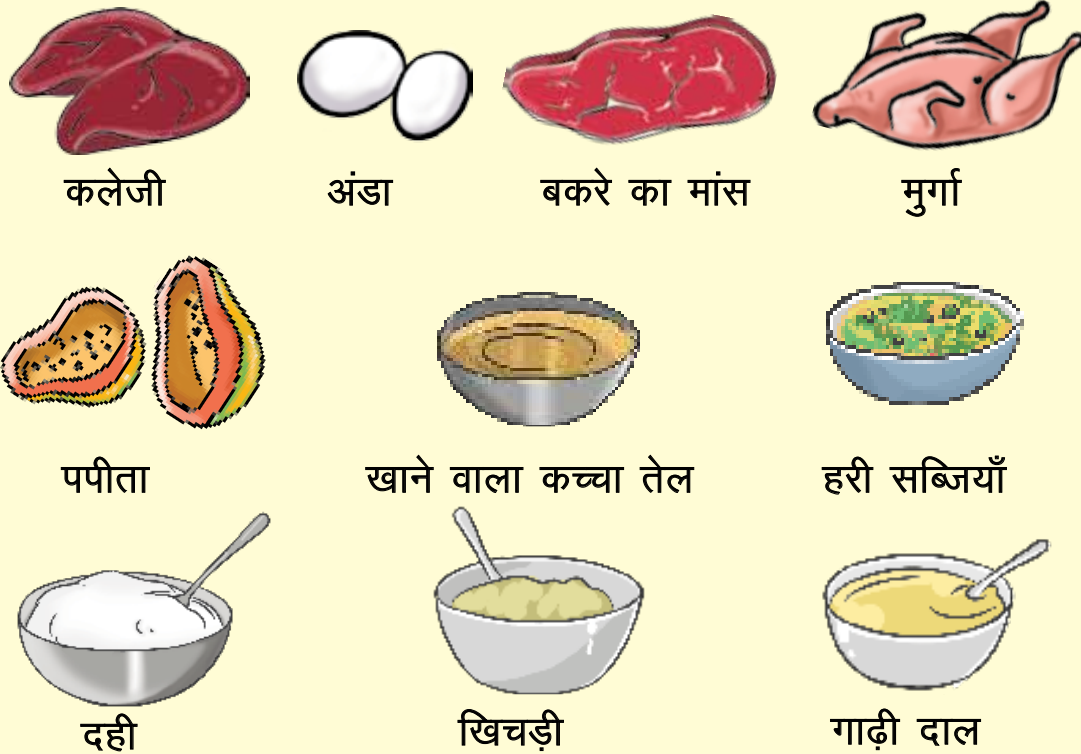
# सुनिश्चित करें कि बच्चे सब तरह का भोजन खाएँ।



7 – 8 माह

7 से 8 माह के बच्चों के लिए कौन सी चीजे खाने योग्य होती है।

7 से 8 माह के बच्चों के लिए कौन सी चीजे खाने योग्य नहीं होती है?





# विभिन्न खाने के स्रोतों का क्या महत्व है?



कार्ड दिखाएँ,

कार्यकर्ताओं से पूछें,

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

दाएँ और दिए बिंदुओं और कार्ड पर दिखाएँ चित्र का उपयोग करते हुए वनस्पति आधारित खाने के विभिन्न स्रोतों पर चर्चा करें

जिंदा और चुस्त दुरुस्त रहने के लिए हमें विभिन्न खाद्य पदार्थों से अलग-अलग तरह का पोषण मिलता है।

अनाज	इस से हमें बहुत सारा कार्बोहाइड्रेट मिलता है— यह वो चीज है जिस से हमारे शरीर को चलाने की ताकत मिलती है और हमारा शरीर गर्म भी रहता है— वैसे कार्बोहाइड्रेट कन्द मूल जैसे की आलू से भी मिलता है पर अनाज में हमें थोड़ा प्रोटीन भी मिलता है जो कि कन्द मूल में नहीं होता।
दाले, फलियां और मूंगफली	जो लोग अन्डा, मांस और दूध नहीं खाते उनके लिए प्रोटीन का मुख्य स्रोत दाले, फलियां और मूंगफली होती है। जैसे किसी मकान के लिए ईंटे जरूरी होती है उसी तरह से हमारे शरीर के लिए प्रोटीन जरूरी है। प्रोटीन से बने होते हैं। प्रोटीन हमें संक्रमण और बीमारियों से भी बचाता है। मूंगफली जैसे खाने वाली चीजों में तो कई तरह के विटामिन, खनिज और खास तौर से जिंक होता है।
पीले/नारंगी सब्जियाँ एवं फल	जो लोग अन्डा या मांस नहीं खाते उनका लिए विटामिन ए का मुख्य स्रोत कद्दू, पपीता, गाजर, आम पीले/नारंगी सब्जियाँ एवं फल होती है। टमाटर लाल होते हैं पर उनमें विटामिन ए नहीं होता। विटामिन ए से हमें रात को देखने की क्षमता मिलती है। यही नहीं विटामिन ए हमें विभिन्न संक्रमणों जैसे की निमोनिया, दस्त, खसरा से भी बचाता है और होने पर बिमारी को गम्भीर भी नहीं होने देता।
हरी पत्तेदार सब्जियाँ	हरी पत्तेदार सब्जियाँ हमारे लिए आयरन (लौह तत्व), विटामिन ए, विटामिन बी का अच्छा स्रोत होती है। आयरन हमारे शरीर में खून बनाने के लिए जरूरी होता है। इसी तरह विटामिन बी के सारे प्रकार हमारे शरीर में खून बनाने से ले कर ऊर्जा बनाने के लिए बहुत जरूरी होते हैं।
खाने वाला तेल	शरीर के लिए ऊर्जा बनाने हेतु तेल कार्बोहाइड्रेट से भी ज्यादा अच्छा होता है पर महंगा और भारी होने की वजह से हम इसे ज्यादा नहीं खा सकते। इन्हें थोड़ा-थोड़ा खाने से भी हमें काफी उर्जा मिल जाती है।



15 मिनट

IF3

ऊपरी आहार – भोजन में विविधता

F2

# विभिन्न खाने के स्रोतों का क्या महत्व है?



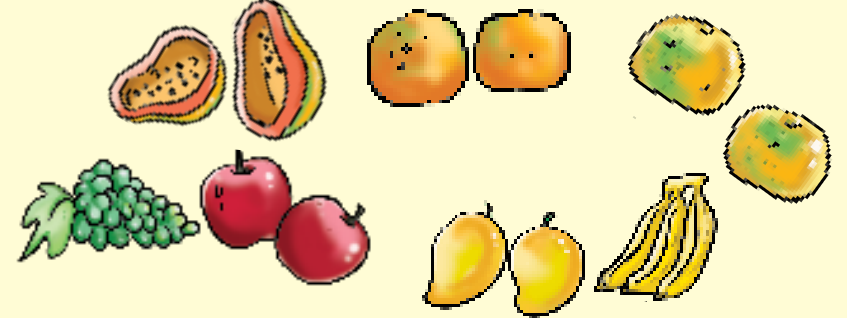
वनस्पति स्रोत वाले, जैसे कि



1. अनाज



2. दालें, फलियां



3. पीले / नारंगी सब्जियाँ एवं फल



4. हरी पत्तेदार सब्जियाँ



5. कन्द मूल



6. खाने वाला तेल





## विभिन्न खाने के स्रोतों का क्या महत्व है?



कार्ड दिखाएँ,

कार्यकर्ताओं से पूछें,

मांसाहारी खाने के स्रोतों का महत्व है?

दाहिनी ओर दिए बिंदुओं और कार्ड पर दिखाए चित्र का उपयोग करते हुए मांसाहार आधारित खाने के विभिन्न स्रोतों पर चर्चा करें

शाकाहारी खाने की तरह ही मांसाहारी खाद्य पदार्थों से भी हमें अलग-अलग तरह का पोषण मिलता है।

दूध, दही	मांसाहारी लोगों को दूध, दही, अंडा, मांस से अच्छी गुणवत्ता वाला प्रोटीन मिलता है। इसके अलावा इसमें विटामिन ए, विटामिन डी और कैल्शियम भी मिलता है। तंदुरुस्त हड्डियों के लिए विटामिन डी और कैल्शियम अनिवार्य होता है।
अंडा	दूध की तरह ही अंडे के सफेद भाग में भी प्रोटीन होता है। इसी तरह अंदर के पीले-पीले भाग में वसा होता है। जिससे ऊर्जा मिलती है और यह विटामिन ए, विटामिन डी, और विटामिन बी का भी अच्छा स्रोत होता है।
मांस, मछली कलेजी	सभी प्रकार के मांस में अच्छी मात्रा और गुणवत्ता वाला प्रोटीन होता है। इसके अलावा बकरे के मांस और कलेजी में आसानी से पचा सकने वाला आयरन (लौह तत्व) भी होता है। कलेजी में अच्छी मात्रा में विटामिन ए और विटामिन बी होता है। मांस में अच्छी मात्रा में जिंक भी होता है— हम में से बहुत से लोग मांस या मूंगफली नहीं खाते हैं जिस की वजह से हमें आवश्यकता अनुसार जिंक नहीं मिल पाता।



10 मिनट

IF2

ऊपरी आहार – भोजन में विविधता

F3



# विभिन्न खाने के स्रोतों का क्या महत्व है?



मांसाहारी स्रोत वाले, जैसे कि

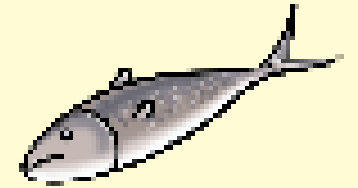
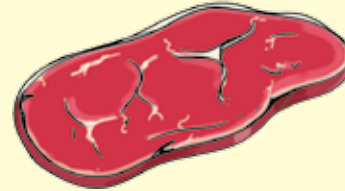
1. दूध, दही



2. अंडा



3. मांस – (बकरा, मुर्गा, मछली)



4. कलेजी





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



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

दाईं ओर दिए गए बिंदुओं का इस्तेमाल करते हुए विस्तार से सभी को समझाए।



समझाए:

पहले 6 महीने तक बच्चे की ये सभी जरूरतें माँ के दूध से पूरी हो जाती है पर 6 माह के बाद इन सभी पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा करने के लिए उसे विविध प्रकार के भोजन खिलाना पड़ता है।

समझाए:

यह जरूरी नहीं है कि बच्चा रोज सभी प्रकार का भोजन खाए, पर जरूरी है कि बच्चे को हर प्रकार का खाना आने वाले कुछ दिनों में खिलाया जाए।

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 की मदद 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 उसी याद्दाश्त 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 कि सीखने की गति का धीमा होना।
- गतिविधि के लिए:** बढ़ती उम्र के साथ बच्चे की हर महीने गतिविधियाँ बढ़ती है, 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। 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 जिस को 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, जुकाम, बुखार, दस्त जैसी बीमारियों से बार बार बीमार पड़ते हैं। बच्चे 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

IF3

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 परिवार घर में उपलब्ध सभी चीजें बच्चे को खिलाएँ



## कार्ड दिखाएँ

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



## जोर डाले

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

1. घर में पका हर प्रकार का भोजन थोड़ा-थोड़ा खिलाने की सलाह दे। ऐसी किसी भी चीज की सलाह न दे जो घर में उपलब्ध ना 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
  - हरी पत्तेदार सब्जियाँ
  - अंडा या मांस
  - दूध या दही
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 चीजे ना दे क्योंकि वह उसके गले में फंस सकती है।

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

- जब तक कि खाना मुलायम होता है, छः माह के बाद बच्चा हर तरह का खाना पचा सकता है।
- 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 है।

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 तैयार होते है। जब तक की यह खाना मुलायम है और तीखा नहीं है तब तक 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 जाए तो फिर परिवार उनके खाने में खाने की और चीजों को जोड़ सकते हैं।
  - घर में पक्का 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, इसी तरह मीट में से हड्डियां निकाल कर उसका मुलायम भाग भी 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 खाना ज्यादा पतला ना हो का ध्यान रखते हुए खाने में मिला कर दिया जा सकता है।
  - अंडे का सफेद और पीला भाग भी किसी भी खाने में मिला कर दिया जा सकता है।
2. हर खाने के बीच वाले समय में कुछ नास्ता भी खिलाएँ।
  - पपीता, आम, केला, जैसे फलों को भी मसल कर नास्ते की तरह दिया जा सकता है।

एक माँ धीरे-धीरे बच्चे को विभिन्न प्रकार का खाना खिलाते हुए बच्चे की पसंद और ना पसंद समझ जाएगी और फिर आगे उस का ध्यान रखते हुए बच्चे को खाना खिलाएंगी।

10 मिनट

IF3

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 है?
2. हम परिवारों की मदद कैसे करें जिससे वो बच्चों को विभिन्न प्रकार की वस्तु खिलाएँ?
3. भोजन में विविधता बढ़ाने के लिए सही उम्र क्या होती है?





# भोजन में बच्चे सभी तरह की चीजे मिले के लिए हमें कब गृहभेंट करनी चाहिए ।



कार्ड दिखाएँ। कार्यकर्ताओं को एक-एक कर सवाल पढ़ने के लिए कहें और हर सवाल का जबाब देने को 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 छः माह पूरे होने के तुरंत बाद हम परिवार के यहाँ 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: सातवें और आठवें माह में हम परिवार के यहां यह देखने के 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

IF3

ऊपरी आहार – भोजन में विविधता

F6

# भोजन में बच्चे सभी तरह की चीजे मिले के लिए हमें कब गृहभेंट करनी चाहिए।

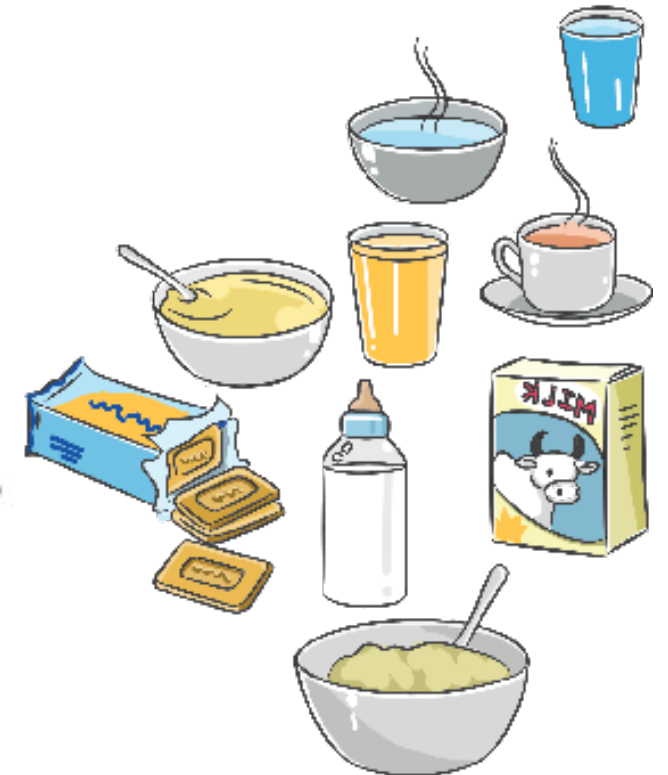


हमें परिवारों पर कब जोर डालना शुरू करना चाहिए कि वह बच्चे को खाने में किस्म-किस्म की चीजें खिलाएँ?

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

आपने बच्चे को, कल से आज तक आपने दूध के अलावा कुछ और दिया है क्या?

- सदा पानी
- उबला पानी
- चाय या काफी
- फल का रस
- गाय/बकरी का दूध  
अथवा दही
- पाउडर वाला दूध
- अन्य कोई और सामग्री





# 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 आए। साथ ही वे माताएं अपने घर में पका हुआ खाना, साफ कटोरी, साफ चम्मच भी ले कर आए।

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 ले।
3. माताओं और उनके बच्चों के साथ जमीन पर बैठ जाए।
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 खिलाने को कहें।
6. जब बच्चे खाना खाने लगे तो उसमें घर से लाई सब्जियाँ, अंडा, मांस 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 मिलाए 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

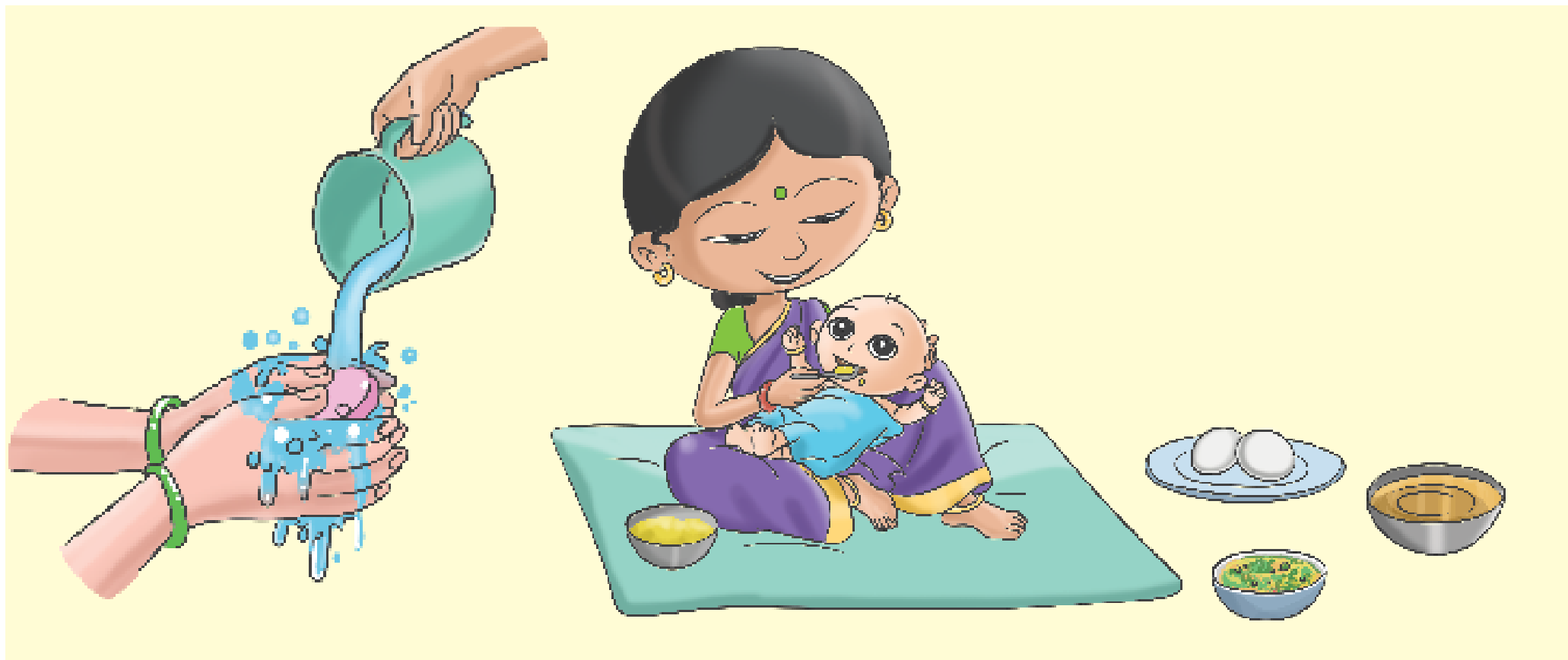
IF3

ऊपरी आहार – भोजन में विविधता

F7



# ऊपरी आहार प्रदर्शन





# कार्य बिंदु



## कार्ड दिखाएँ

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

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 (परिवेक्षिका) उनके यहां जब आएगी तो गृहभेंट में मदद करेंगी



10 मिनट

IF3

ऊपरी आहार – भोजन में विविधता

F8

# कार्य बिंदु



6–8 माह के बच्चों के यहा हम ज्यादा से ज्यादा गृह भेंट करेंगे।

सब से पहले पिछले 24 घंटों में क्या-क्या खिलाया है के बारे में पता करेंगे।

- आज घर में क्या खाना पका है कि बारे में पूछेंगे।
- पूछेंगे कि उसमें से बच्चे को क्या-क्या खिलाया है अगर नहीं तो क्यों नहीं खिलाया है।

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।

गृह भेंट पंजी में भेंट की तिथि और फॉलोअप करने के बारे में लिखेंगे।



