

# BAL KUPOSHAN MUKT BIHAR



# सत्र – 1 परिचय सत्र

## सत्र का उद्देश्य :-

- प्रतिभागियों का एक दूसरे से परिचय कराना ।
- प्रतिभागियों को मिशन मानव विकास – कुपोषण मुक्त बिहार के उद्देश्य से परिचित कराना ।

प्रतिभागियों का एक दूसरे से परिचय

# मिशन मानव विकास – कुपोषण मुक्त बिहार

- मानव विकास मिशन में माना गया है कि मानव की पूरी क्षमता उसमें पोषण, स्वास्थ्य, शिक्षा, खाद्य सुरक्षा, साफ पानी एवं स्वच्छता, आजीविका के साधन, घर, सशक्तीकरण, लिंग एवं सामाजिक सामानता के होने पर निर्भर करती है।
- मानव के पूर्ण विकास के लिए कुपोषण को दूर करना बहुत जरूरी है इसी लिए कुपोषण में कमी लाना मानव विकास मिशन का मुख्य उद्देश्य है।
- इस मिशन में कुपोषण को एक महत्वपूर्ण सूचकांक माना गया है।
- बिहार में कुपोषण दर काफी अधिक है और इसमें कमी लाने की प्राथमिक जिम्मेदारी आई.सी.डी.एस. कार्यक्रम एवं समाज कल्याण विभाग की है।
- समाज कल्याण विभाग द्वारा कुपोषण दर में त्वरित कमी लाने के लिए एक समयबद्ध कार्यक्रम तैयार किया गया है जिसे आई.सी.डी.एस. एवं अन्य संबंधित विभागों के समन्वित सहयोग से क्रियान्वित किया जाना है।

सत्र – 2 कुपोषण एवं पोषण की स्थिति

## सत्र का उद्देश्य :-

- प्रतिभागियों में कुपोषण की समझ विकसित करना
- कुपोषण दूर करने के उपाय का वर्णन करना।
- समय से वृद्धि दोष की पहचान करना एवं सही कदम उठाने की महत्त्व की जानकारी प्रदान करना।

- वर्तमान में बिहार (स्थानीय) की कुपोषण की स्थिति क्या है?
- कुपोषण क्या है?

## कुपोषण कमी के निर्धारित लक्ष्य

- 2005–06 में कुपोषित बच्चों का प्रतिशत (NFHS-III) - 58.4%
- 2013 में घट कर – 49%
- 2014 में घट कर – 42%
- 2015 में घट कर – 37%
- 2016 में घट कर – 33%
- 2017 में घट कर – 30% से कम



- कुपोषण क्या है:-

- बच्चों का विकास एवं वृद्धि उसकी क्षमता के अनुसार न होना ही कुपोषण कहलाता है। ऐसे बच्चे अपनी उम्र के सामान्य एवं स्वस्थ बच्चों से औसत कम विकास करते हैं।

- कुपोषण के बारे में क्या – क्या जानना जरूरी है?

सभी बच्चों में कम से कम पांच साल की उम्र तक विकास करने की क्षमता एक जैसी होती है। यदि एक बच्चा कुपोषित है, इसका मतलब यह है कि उसका शारीरिक और मानसिक विकास कम हुआ है। हम सभी इस बात पर जरा भी ध्यान नहीं देते हैं क्योंकि हमारे यहाँ ज्यादातर बच्चे कुपोषित होने की वजह से एक जैसे लगते हैं और हम कुपोषित बच्चों को पहचान ही नहीं पाते हैं।

## बचपन में कुपोषण के परिणाम

- कुपोषित बच्चे रोग से लड़ नहीं पाते हैं इसलिए बार—बार बीमार पड़ जाते हैं और इससे उनके मरने का खतरा बढ़ जाता है।
- कुपोषित बच्चा धीरे—धीरे सीखता है और उसका विकास धीमा होता है।

## बाल कुपोषण के वयस्क जीवन पर प्रभाव

- छोटी उम्र में लंबाई ठीक से न बढ़ पाने से वयस्क होने पर भी उनकी लम्बाई कम रह जाती है।
- कुपोषित बच्चे से विकसित हुए महिलाओं व पुरुषों में काम करने की क्षमता कम हो जाती है, जिससे उनकी कमाने की क्षमता भी कम होती है।
- कम लम्बाई की महिलाएं ज्यादातर कम वजन के बच्चों को जन्म देती हैं और वह बच्चे आगे जाकर कुपोषित होते हैं।
- *इस तरह से कुपोषण पर ध्यान न देकर, हम अपने बच्चों तथा समाज के भविष्य को अनदेखा कर रहे हैं।*

- कुपोषण की पहचान

- वृद्धि चार्ट वर्तमान में आई.सी.डी.एस. कार्यक्रम के अंतर्गत बच्चों में वृद्धि जानने के लिए 'उम्र के अनुसार वजन के मानक का उपयोग किया जाता है। इसी तरह हम बच्चों की उम्र के अनुसार मानक ऊँचाई नापकर बच्चों में वृद्धि पता कर सकते हैं। पूरी दुनिया में ये मानक डब्ल्यू.एच.ओ. वृद्धि मानक के रूप में प्रयोग किया जाता है। डब्ल्यू.एच.ओ. वृद्धि मानक स्वस्थ बच्चे कैसे बढ़ते हैं के आधार पर तैयार किया गया है।

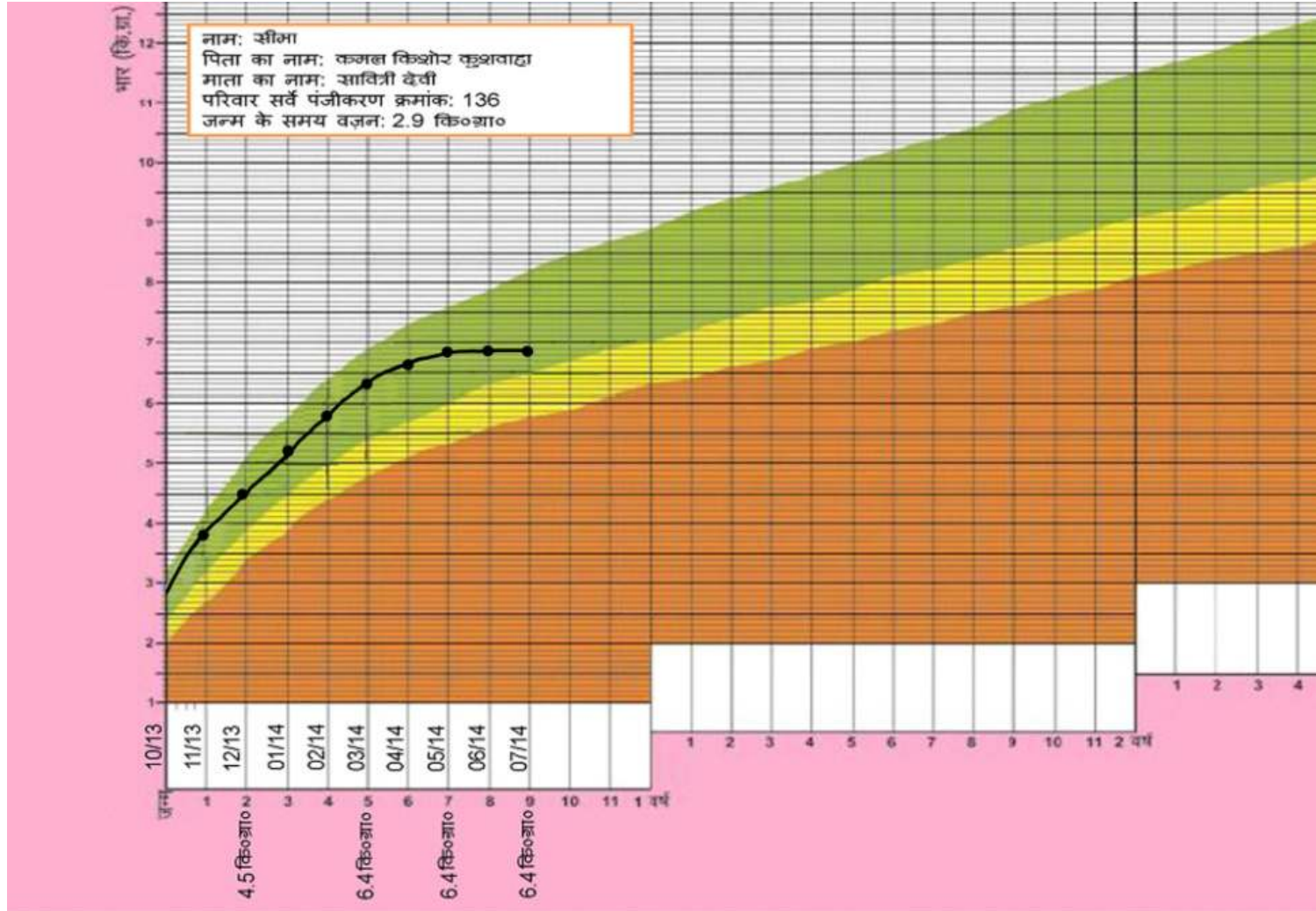
- प्राप्त चार्ट एवं तालिका के आधार पर हम कुपोषण की पहचान दो तरीके से कर सकते हैं:—

- 1<sup>०</sup> एक बार अंकन के आधार पर
- 2<sup>०</sup> बार—बार अंकन के आधार पर

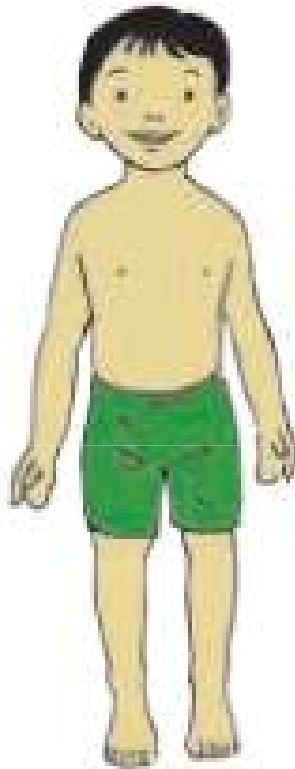
### एक बार अंकन के आधार पर

- उदाहरण
- बच्चे का नाम :- सीमा कुमारी उम्र :- 9 माह
- ऊँचाई :- 64 से.मी. वजन :- 7.3 कि.ग्रा.

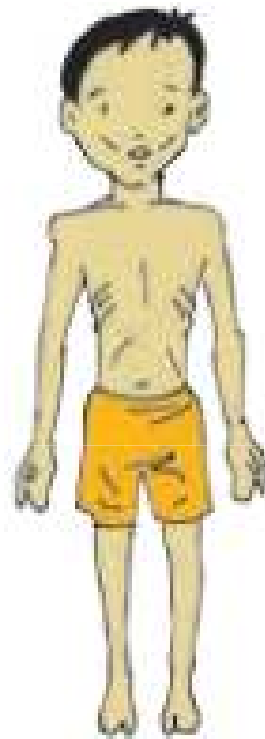
# बार-बार वृद्धि अंकन के आधार पर



चित्र में दिखाए गये तीनों बच्चे एक ही उम्र के हैं।



सामान्य



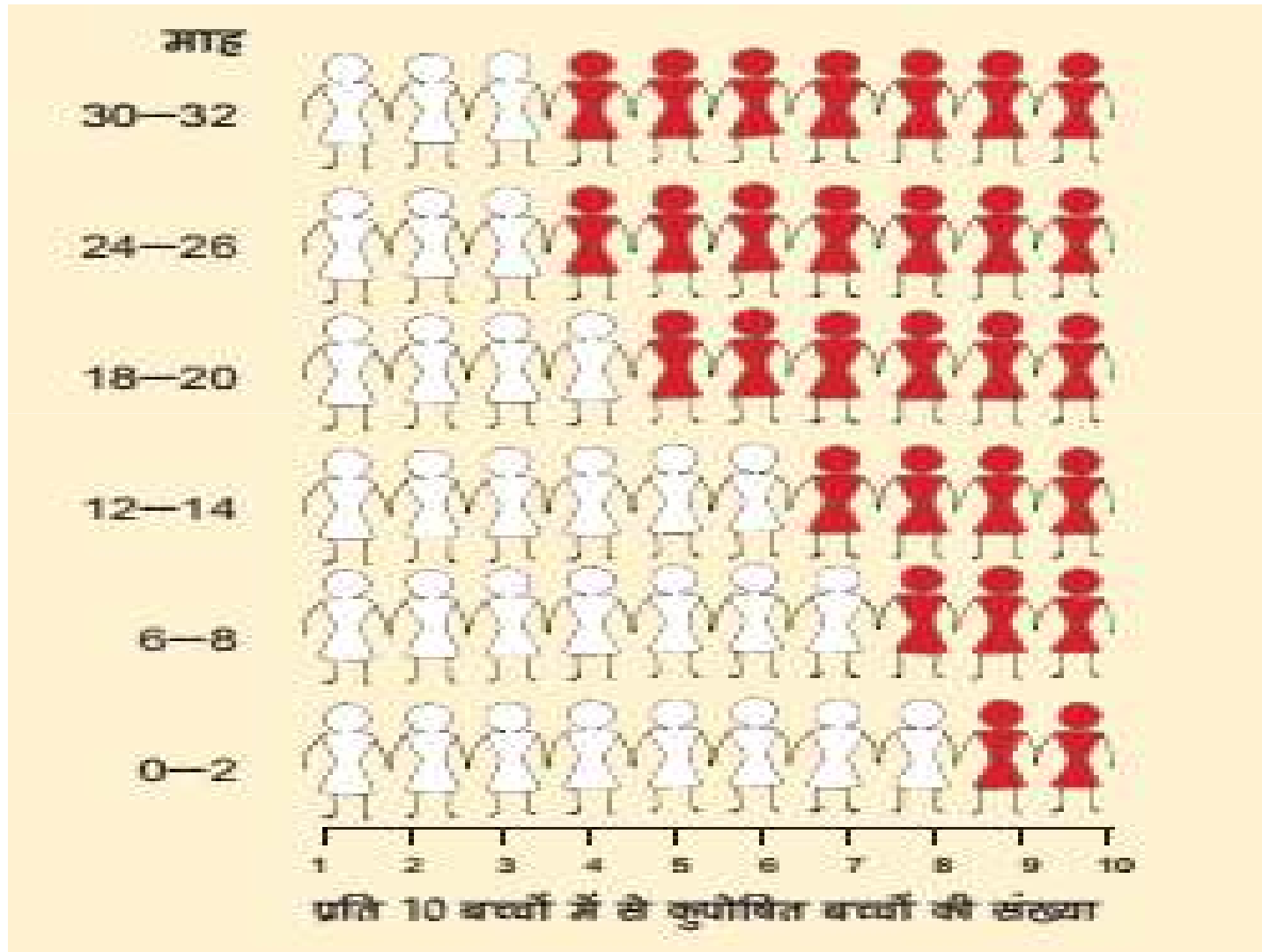
दुबला और  
कम वजन



नाटा और  
कम वजन

बीच में खड़ा बच्चा बाकी 2 बच्चों की तुलना में दुबला है। उसके बाएँ तरफ खड़ा बच्चा अन्य दो बच्चों की तुलना में कम लम्बा है - नाटा है। "नाटे" और "दुबले" दोनों बच्चों का वजन कम है।

# हमारे कितने बच्चे कुपोषित है?



## हमारे बहुत से बच्चे कुपोषित क्यों हैं?

मुख्यतः 2 कारणों से ज्यादातर बच्चे कुपोषित हो जाते हैं।

### 1. जरूरत से कम खाना खिलाया जाना

जब हम बच्चों को कम खाना खिलाते हैं तो हम यह कैसे उम्मीद कर सकते कि वह सामान्य वृद्धि कर पायेंगे।

### 2. बच्चों का बार-बार बीमार पड़ना

- 6 से 24 माह के बच्चे बार बार बीमार पड़ते हैं क्योंकि वह सामाजिक होने लगते हैं और माँ से मिलने वाली सुरक्षा भी कम हो जाती है।
- परिवार में साफ सफाई जैसे कि हाथ धोना, साफ भोजन, साफ बर्तन आदि पर ध्यान न देना
- हर बीमारी में बच्चे की भूख कम हो जाने की वजह से पोषण में कमी होती है। गलत व्यवहार व भ्रांतियों की वजह से अभिभावक बीमारी में बच्चों को भारी खाने से बचाने के लिए कम खाना देते हैं। मतलब जब बच्चे को ज्यादा भोजन की जरूरत होती है उसे कम भोजन दिया जाता है.

## अन्य कारण

- दो बच्चों के बीच उम्र का अन्तर कम होना
- माता का कुपोषित होना – कहानी वहाँ से शुरू होती है जब वह कुपोषित लड़की थी फिर कुपोषित माँ बनी और उसने कुपोषित बच्चे को जन्म दिया।
- गरीबी, शिक्षा में कमी और लिंग भेद (लड़का–लड़की में भेद–भाव) आदि



**धन्यवाद**

# बाल कुपोषण मुक्त बिहार

ऊपरी आहार

## सत्र का उद्देश्य

- ऊपरी आहार की शुरुआत कब से करना है
- ऊपरी आहार बढ़ते हुए उम्र के साथ क्यों जरूरी है।
- ऊपरी आहार कैसे बनाएं एवं बच्चे को कैसे खिलाएं (घरेलू स्तर पर उपलब्ध खाद्य पदार्थों से ऊपरी आहार कैसे बनाएं)
- ऊपरी आहार खिलाने में क्या परेशानी आती है एवं उससे कैसे निबटे?
- ऊपरी आहार के साथ – साथ माँ के दूध को जारी रखना
- ऊपरी आहार बनाने एवं खिलाने में साफ-सफाई एवं हाथों की स्वच्छता की महत्त्व को समझना।

# चर्चा के प्रश्न

- क्या आप में से किसी ने अपने बच्चे को ऊपरी आहार शुरू करवाया था? उस समय आपके बच्चे की उम्र क्या थी?
- क्या इससे कोई फर्क पड़ता है कि बच्चे ने एक कटोरी माड़-भात या दाल का पानी या खिचड़ी या दाल-भात खाया?
- बच्चों के खाने (ऊपरी आहार) का गाढ़ापन कैसा होना चाहिए?
- आपके गाँव/क्षेत्र में ऊपरी आहार शुरू करते समय बच्चों को क्या क्या खिलाया जाता है? सब से पहले क्या दिया जाता है?
- आप को क्या लगता है की जो बच्चों को खिलाया जा रहा है वो उनके लिए पर्याप्त है? अगर नहीं तो आप के हिसाब से क्या क्या खिलाना सही है?
- आप को क्या लगता है की हमें यह कैसे पता चलेगा की बच्चे ने कितना खाना खाया है? क्या आपने इसे मापने की कभी कोशिश की है?

## चर्चा के प्रश्न

- आयु के अनुसार बच्चों को कितना और कितनी बार खाना देना चाहिए (6–8, 9–11, 12–24 माह)
- बच्चों को सही ऊपरी आहार खिलाने में परिवार किस तरह मदद करें?
- ऊपरी आहार तैयार करने एवं खिलाने से पहले क्या–क्या सावधानियाँ रखनी चाहिए।
- क्या आपको लगता है कि बच्चों के खाने में तेल–घी का प्रयोग करना चाहिए?
- क्या आपको लगता है कि ऊपरी आहार के साथ माँ का दूध जारी रखना चाहिए, अगर हाँ तो कब तक?

# ऊपरी आहार से संबंधित संदेश की समझ बनाएं ।

- ऊपरी आहार का आशय है कि केवल स्तनपान द्वारा बच्चे की पोषण संबंधित सभी जरूरतें पूरी न होने की स्थिति में स्तनपान के साथ किसी खास समय के बाद ऊपर का खाना दिया जाना ।
- 6 माह (180 दिन) के बाद अर्द्धठोस आहार जैसे खिचड़ी देना शुरू करना । 6 माह के बाद केवल स्तनपान बच्चे की जरूरतें पूरा करने हेतु पर्याप्त नहीं है और माँ तथा बच्चे दोनों के लिए 6 माह के बाद जल्दी से जल्दी इसे शुरू करना महत्वपूर्ण है ।
- बच्चे की मांग के अनुसार कम से कम 24 माह तक स्तनपान जारी रखें :- माँ के दूध में ऐसे बहुत सारे तत्व होते हैं जो किसी भी ऊपरी आहार में नहीं पाए जाते हैं इसलिए ऊपरी आहार के साथ स्तनपान जारी रखने वाले बच्चों की वृद्धि व विकास ज्यादा अच्छा होता है । बीमारी की हालत में यह और भी महत्वपूर्ण होता है क्योंकि सामान्यतः भूख न लगी होने पर भी बच्चा स्तनपान पसंद करता है ।
- क्या खिलाया जा रहा है, **के साथ-साथ यह भी** महत्वपूर्ण है कि बच्चे को कैसे, कब और किसके द्वारा खिलाया जा रहा है ।
- बच्चे को खिलाने से पहले साबुन से हाथ धोए, बच्चों के हाथ भी धोए ।
- किसे खिलाना चाहिए?
- ऊपरी आहार का गाढ़ापन
- सूक्ष्म पोषक तत्व का महत्व
- **उर्जा एवम प्रोटीन युक्त अहार**

- क्या खिलाए?

- चावल, दाल के साथ यदि घर में अण्डा, मांस, मछली, दही आदि उपलब्ध हो तो उसे अवश्य खिलाएँ। इस तरह के खाने में अच्छी गुणवत्ता का प्रोटीन, विटामीन और मिनरल होता है जो कि वनस्पतियों (पेड़-पौधों) से नहीं प्राप्त होता है।
- खाने में हरी पत्तेदार सब्जियाँ और पीले या नारंगी रंग की सब्जियाँ थोड़ी मात्रा में शामिल करें। ये सभी लौह तत्व, विटामिन 'ए' के साथ अन्य कई विटामिन के स्रोत होते हैं।
- प्रतिदिन के खाने में पूरा भर कर छोटे चम्मच से कच्चा खाद्य तेल या घी मिलाए। तेल या घी में बसा होता है जो ताकत का मुख्य स्रोत है और बच्चे को तेल या घी मिले हुए थोड़े से खाने से ही ताकत मिलती है।

- क्या न करें?

- दाल का पानी, चावल का पानी (माड़) न दे। ऐसे खाने का प्रयोग न करें जिसमें अत्याधिक पानी होता है क्योंकि इससे बच्चे का पेट तो भर जायेगा लेकिन उसे पोषण नहीं मिलेगा।
- चाय, कॉफी, कृत्रिम पेय पदार्थ न दें :- इनसे भूख नहीं लगेगी और बच्चे का पेट भी भर जाएगा।

# कितना खिलाए और एक दिन में कितनी बार खिलाना है?

आयु	एक दिन में कितना खाना है	एक दिन में कितनी बार खाना है
6-9 माह	200 ग्राम मुलायम खाना जैसे दाल चावल/खिचड़ी $\frac{1}{4}$ लगभग 2 छोटी कटोरी* $\frac{1}{2}$ पूरी भरकर 24 घंटे में	24 घंटे में 2-3 बार खाना है
9-12 माह	300 ग्राम ठोस खाना जैसे रोटी, दाल चावल या खिचड़ी लगभग 3 छोटी कटोरी* पूरी भरकर 24 घंटे में	24 घंटे में 3-4 बार खाना है
12-24 माह	550 ग्राम ठोस खाना लगभग 4-5 छोटी कटोरी* पूरी भरकर 24 घंटे में साथ में घर में बना हुआ नाश्ता	24 घंटे में 3-4 बार खाना ले
100 मि.ग्रा. क्षमता की कटोरी		



**उपरी आहार का प्रदर्शन**

प्रदर्शन के प्रक्रिया के दौरान प्रशिक्षक निम्न बातों पर ध्यान दें:

- प्रतिभागी ने ऊपरी आहार बनाने से पहले हाथ साबून से धोया?
- ऊपरी आहार बनाने के बर्तन साफ थे?
- क्या ऊपरी आहार बनाने की मात्रा उम्र के अनुसार पर्याप्त है?
- क्या ऊपरी आहार के निर्माण प्रक्रिया में अंडा (पशुओं से मिलने वाला प्रोटीन), तेल का इस्तेमाल किया गया?
- क्या ऊपरी आहार का गाढ़ापन सही है?
- क्या ऊपरी आहार बनाने के बाद उसके स्वाद को चखा गया?

# उपरी आहार में अण्डे (जन्तु प्रोटीन)

- शरीर को बच्चों में प्रतिदिन जितने पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है, उसकी आवश्यक पूर्ति अण्डे से की जा सकती है।
- आँगनबाड़ी केन्द्र पर हफ्ते में 2 बार महीने में 8 बार, ऊपरी आहार हेतु उबला हुआ अण्डा बच्चों को माँ के द्वारा अण्डा मसल कर खिलाया जाएगा।
- नोट – प्रशिक्षक बताएं कि :
  - अण्डा आसानी से सुलभ और अन्य उपलब्ध जन्तु प्रोटीन की अपेक्षा सस्ता होता है।
  - अण्डा में काफी मात्रा में प्रोटीन होता है।
  - अण्डा का स्वाद बच्चों को सामान्यतया बहुत पसंद आता है।
  - माता उपरी आहार में अण्डे को मसल कर खिलाएँ। उबले हुए अण्डे का पिला हिस्सा ज्यादा पौष्टिक होता है जिसे मसल कर बच्चे को अवश्य खिलाएँ।

# पूरक आहार कितना और कितनी बार दें

TA  
13/3



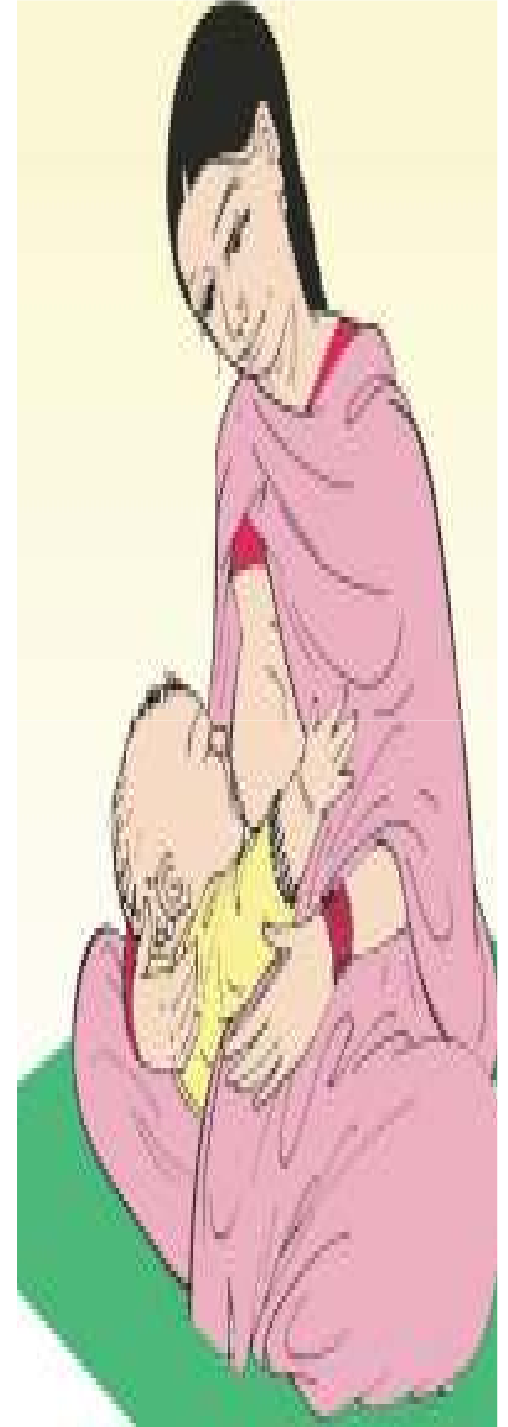
- 6-8 महीने
- 9-11 महीने
- 12-23 महीने

**कोई प्रश्न ?**

**केवल स्तनपान**

## सत्र का उद्देश्य

- 6 माह तक केवल माँ का दूध पिलायें, पानी भी नहीं।
- केवल स्तनपान करने में आनेवाली दिक्कतों एवं समाधान में समझ बनाना।



# ‘चर्चा

- 6 माह तक केवल माँ का दूध पिलाना क्यों जरूरी है?
- माताओं को 6 माह तक केवल स्तनपान कराने में कौन-कौन सी समस्याएँ होती है और इनका निदान कैसे करें?
  - माँ का ऐसा सोचना की ‘बच्चे को दूध कम मिल रहा है’
  - जब माँ बच्चे से दूर रहना होता है तो उस दौरान स्तनपान कैसे सुनिश्चित करें
  - यहाँ बहुत गर्मी होती है बच्चा प्यास से रोता है क्या उसे पानी देना चाहिये या नहीं ?



## सत्र के मुख्य सीख

- जन्म के पहले 6 माह तक केवल स्तनपान
- ऊपर से कुछ भी नहीं देना - पानी भी नहीं  
— जैसे की जानवर का दूध, डब्बा वाला दूध
- अच्छे स्तनपान आदतों और सही तरीके से स्तनपान से जुड़ी समस्याओं का निदान



# प्रश्न

- 6 माह तक केवल माँ का दूध पिलाना क्यों जरूरी है ?
- 6 माह तक केवल स्तनपान कराने में माताओं को कौन-कौन सी समस्याएँ होती हैं और इनको कैसे निदान करें?
- जब माँ बच्चे से दूर रहना होता है तो उस दौरान स्तनपान कैसे सुनिश्चित करें ?
- यहाँ बहुत गर्मी पड़ने पर अगर माँ को ऐसा लगता है कि बच्चा प्यास से रोता है क्या उसे पानी देना चाहिए या नहीं ?

## प्रश्न

- स्तनपान के दौरान अगर माँ एवं बच्चे के स्थिति एवं सही लगाव क्यों जरूरी है ?

# स्तन से संलग्न (अटैचमेंट)- बाहर से देखने पर

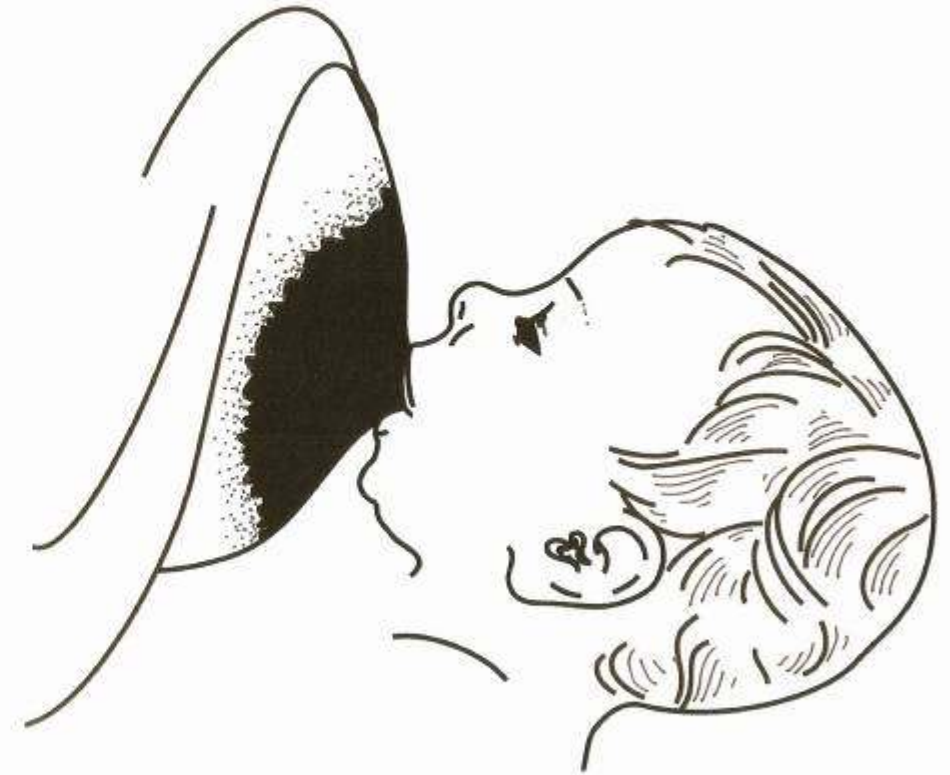
TA  
2/5

सही संलग्न (Attachment)



चित्र 1

गलत संलग्न (Attachment)



चित्र 2

# स्तन से संलग्न (अटैचमेंट)- अन्दर से देखने पर

TA  
2/6

सही संलग्न (Attachment)

गलत संलग्न (Attachment)



चित्र 1



चित्र 2

## केवल स्तनपान के दौरान क्या नहीं करें

- माँ के दूध के आलावा कुछ भी न दे पानी भी नहीं, जानवर का दूध, डिब्बा वाला दूध नहीं)
- बोतल से दूध कदापि न पिलाएं, क्योंकि
  - संक्रमण
  - निप्पल की साफ-सफाई करना आसान नहीं
  - निप्पल को उबालने पर खराब हो जाएगी
  - कट-फट जाएगी, सरख्त/मुलायम, निप्पल का छेद बड़ा
  - बार बार नया वाला निप्पल खरीदना -- परिवार पर आर्थिक बोझ

**धर्मवाद**

बीमारी के दौरान एवं पश्चात खान-पान



## सत्र का उद्देश्य :-

- बच्चों में बीमारी के दौरान एवं पश्चात खान-पान की जरूरत की समझ विकसित करना ।
- बच्चों की माताओं एवं देखभाल कर्ताओं को 0-2 वर्ष के बीमार बच्चे के खान-पान के बारे में सक्षम बनाना एवं इसके संदेशों से अवगत कराना ।
- डायरिया एवं बाल कुपोषण के महत्त्व को समझना ।

## प्रतिभागी से कुछ प्रश्न

- क्या बीमारी के दौरान बच्चों को खिलाना चाहिए
- बीमारी के दौरान बच्चों को क्या और कितना खिलाना चाहिए
- अगर माँ बीमार हो, तो क्या बच्चे को माँ के पास रहने देना चाहिए
- दस्त के दौरान बच्चों को क्या खिलाना चाहिए
- क्या आपको जीवन रक्षक घोल ;वैद्ध बनाना आता है
- क्या जीवन रक्षक घोल ;वैद्ध के साथ जिक देना जरूरी है

0-2 वर्ष में बीमारी के दौरान के महत्वपूर्ण लक्षणों को पहचान करना एवं उससे संबंधित महत्वपूर्ण प्रभावी कदम क्या हो सकते हैं, इस विषय पर चर्चा

# प्रतिभागी से पूछे कि

- दस्त की पहचान कैसे करते हैं
- दस्त होने पर **ORS** का घोल कैसे बनाया जाता है
- दस्त में जिंक की क्या भूमिका है

फिर प्रतिभागी में से किसी को **ORS**  
बनाने एवं उसके विधि समझाने को  
आमंत्रित करें ।

प्रशिक्षक प्रदर्शन के दौरान आए हुए  
दिवकतों को स्पष्ट कर **ORS** एवं जिंक  
को दस्त के दौरान देने की विधि को  
स्पष्ट करें ।

बीमारी के दौरान एवं पश्चात खान-पान आवश्यक है, अन्यथा बच्चे बार-बार बीमार पड़ते हैं और कुपोषण की ओर अग्रसर होते हैं।

साफ—सफाई एवं स्वच्छता



स्वच्छता से आप क्या समझते हैं ?

क्या बच्चों का उपरी आहार बनाने तथा खिलाने से पहले हाथ धोना जरूरी है ?

हाथ कब-कब धोना चाहिए ?

# स्वच्छता का अभिप्राय

- सिर्फ शौचालय निर्माण ही नहीं ।
- निम्न के प्रति स्वच्छता पर विशेष ध्यान देना :-
  - व्यक्तिगत स्वच्छता
  - खान-पान सम्बन्धी स्वच्छता
  - घर एवं वातावरण की स्वच्छता
  - स्वच्छ जल एवं उसका रख-रखाव

# अस्वच्छता एवं बीमारियों में सम्बन्ध

- स्वच्छता की कमी से कई बीमारियाँ फैलती हैं
- खास कर बच्चे ज्यादा बीमार पड़ते हैं और उनकी मृत्यु तक हो सकती है ।

# हाथ की उचित साफ़-सफाई नहीं होने के दुष्परिणाम

- दूषित हाथ में कीटाणु होते हैं जो बच्चों में बीमारियाँ पैदा करते हैं जैसे- दस्त आदि ।
- बच्चों का बार-बार बीमार पड़ना कुपोषण को बढ़ावा देता है ।

# किन-किन अवसरों पर साबुन से हाथ अवश्य धोएं

- शौच के बाद
- खाना पकाने से पहले
- खाना खाने से पहले
- बच्चों को खिलाने से पहले
- बच्चों का मल साफ़ करने के बाद
- कूड़ा या जानवरों को छूने के बाद



**हाथ धोने की विधि का प्रदर्शन**

# हाथ धोने का सही तरीका

- दोनों हाथ की हथेलियों को आपस में रगड़ें
- अँगुलियों के आस-पास एवं बीच में रगड़ें
- एक हाथ की हथेली से दूसरे हाथ के पीछे हिस्से को रगड़ें
- दोनों हाथ के नाखूनों को हथेलियों में रगड़ें
- दोनों हाथ के अंगूठों को हथेलियों से रगड़ें
- दोनों हाथ की कलाईयों को रगड़ें



# शौचालय का प्रयोग

- शौच के लिए शौचालय -----

- खुले में शौच ?



# खुले में शौच करने का दुष्परिणाम

- वातावरण को दूषित करना ।
- वातावरण में बीमारी / संक्रमण के किटाण का फैलना जो बच्चों में दस्त रोग, हैजा, कृमी रोग आदि को फैलाता है ।
- बच्चों में कुपोषण का कारण ।

पीने के पानी, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता से  
संबंधित

वीडियो

# पानी उबाल कर पीना क्यों जरूरी है ?

- राज्य के प्रायः जगहों में चापाकल कम गहराई ( Open Boring) पर होने के कारण हमें संक्रमित पानी मिलता है ।
- संक्रमित पानी के कारण जल जनित बीमारियों से बच्चों में संक्रमण का खतरा बना रहता है जो कुपोषण को बढ़ावा देता है ।
- बच्चों को पानी उबाल कर एवं ठंडा कर पिलाने से बाल कुपोषण कम किया जा सकता है ।

# शुद्ध पेय जल का रख-रखाव

- उबले हुए पानी को ठंडा कर ढक्कन युक्त साफ़ बर्तन (संभव हो सके तो फ़िल्टर में) में संचित करें ।
- पानी निकालने के लिए टीसनी का उपयोग करें ।
- पानी के बर्तन को उठाते समय अंगुलियाँ न डुबायें ।

**धन्यवाद**

**आंगनबाड़ी विकास समिति**

## ऑंगनवाडी विकास समिति

समेकित बाल विकास सेवा योजना के अंतर्गत ऑंगनवाडी केन्द्रों के क्रियाकलापों और कार्यक्रमों के पर्यवेक्षण एवं निगरानी हेतु गठित पोषाहार वितरण क्रियान्वयन समिति के स्थान पर ऑंगनवाडी विकास समिति का गठन किया जाता है। इस समिति में निम्नांकित सदस्य होंगे –

1. वार्ड सदस्य / वार्ड आयुक्त – अध्यक्ष  
(शहरी क्षेत्र के लिए— प्राथमिक/मध्य विद्यालय के प्रधानाध्यापक द्वारा नामित शिक्षिका)
2. आशा कार्यकर्ता – सदस्य  
(शहरी क्षेत्र के लिए स्वास्थ्य विभाग के स्थानीय कर्मी)
3. स्वयं सहायता समूह/महिला सामख्या समूह/ऑंगनवाडी केन्द्र के निकटवर्ती – सदस्य  
प्रा. विद्यालय
4. प्राथमिक/मध्य विद्यालय के एक शिक्षक (प्रधानाध्यापक द्वारा मनोनीत) – सदस्य
5. क्षेत्र की ए०एन०एम० – सदस्य
6. 0-3 वर्ष के बच्चों की दो माताएँ – दो सदस्य – सदस्य
7. 3-6 वर्ष के बच्चों की दो माताएँ – दो सदस्य – सदस्य
8. गर्भवती दो माताएँ – दो सदस्य – सदस्य
9. प्रसूति(धार्त्री)/किशोरियों – दो सदस्य – सदस्य
10. ऑंगनवाडी सेविका – सदस्य सचिव
11. समिति द्वारा स्थानीय लक्ष्यप्रतिष्ठित व्यक्तियों को भी विशेष आमंत्रित सदस्य के रूप में बुलाया जाय।

\* क्रमांक 6, 7, 8, 9 के सदस्यों का चयन आँगनवाड़ी केन्द्र पर लाभुकों में से प्राथमिकता के आधार पर महिलाओं का चयन सर्वसम्मति/बहुमत से किया जाएगा। यह चयन प्रत्येक वर्ष के अगस्त से सितम्बर माह तक में किया जाएगा।

कोरम – समिति की बैठक में पचास प्रतिशत सदस्यों की उपस्थिति अनिवार्य होगी।

आँगनवाड़ी विकास समिति के गठन की प्रक्रिया –

1. समिति के गठन के लिए एक बैठक आहूत की जाएगी। बैठक आहूत करने का दायित्व क्षेत्र की आँगनवाड़ी पर्यवेक्षिका की होगी। उसके साथ-साथ इस कार्य में गाँव की आशा, आँगनवाड़ी सेविका और पंचायत सचिव भी सहयोग करेंगे।
2. बैठक में लाभुक वर्ग से सदस्यों का चयन सर्वसम्मति/बहुमत से निर्धारित की जाएगी।
3. समिति का गठन महिला पर्यवेक्षिक के पर्यवेक्षण में होगा।



## ऑंगनवाड़ी विकास समिति का दायित्व—

(क) ऑंगनवाड़ी केन्द्र का संचालन — समेकित बाल विकास सेवा के अन्तर्गत महत्वपूर्ण कार्यक्रम कुपोषण दूर करना, बच्चों का टीकाकरण, किशोरी एवं गर्भवती बालिकाओं/माताओं के बेहतर स्वास्थ्य, समुदाय में जन स्वास्थ्य की बेहतर जानकारी एवं विद्यालय पूर्व बालवाड़ी स्तर तक की शिक्षा देना है। इसके लिए निम्नलिखित बिन्दुओं पर अनुश्रवण/पर्यवेक्षण करना समिति का दायित्व होगा —

1. गर्भवती माताओं का प्रसव पूर्व जाँच, टीकाकरण, आई.एफ.ए. की गोली उपलब्ध कराना।
2. जन्म के एक घंटे के अन्दर स्तनपान एवं छः माह तक केवल माँ का दूध पिलाना। एक सामाजिक अभियान चलाकर कि 'किन्ती भी परिस्थिति में छः महीने तक नवजात शिशु को केवल माँ का दूध के अलावा एक बूँद भी पानी की आवश्यकता नहीं है' इसका प्रचार-प्रसार हो।
3. छः माह से 36 माह के बच्चों का निश्चित रूप से हर माह टी0एच0आर0 के दिन एवं ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण दिवस के दिन ग्रोथ चार्ट के अनुरूप रेफरल कार्रवाई करना। ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण दिवस के दिन ग्रोथ चार्ट के अनुसार जो बच्चे अतिकुपोषित हो रहे हैं उसकी सूची लिखित रूप से ए.एन.एम. को उपलब्ध कराना ताकि आवश्यक रेफरल व्यवस्था हो सके।
4. टी0एच0आर0 वितरण एवं VHSND के दिन 6-36 महीनों के बच्चों के लिए ऑंगनवाड़ी केन्द्रों पर माताओं को पूरक पोषाहार तैयार करने की विधि की जानकारी दी जाय ताकि घर पर भी माताएँ उचित विधि से पूरक पोषाहार तैयार कर बच्चों को खिलायें।

5. हर आँगनवाड़ी केन्द्र पर केवल उबले हुए पानी का प्रयोग हो ताकि घर-घर यह संवाद जाये कि चापाकल के पानी में भी कीटाणु हो सकता है और इसे उबालकर ही पीया जाय।
6. 3-6 वर्ष के बच्चों के लिए आँगनवाड़ी केन्द्र पर खेलने, सीखने एवं विद्यालय पूर्व शिक्षा की सामग्री उपलब्ध हो और प्रयोग में लायी जाय।
7. आँगनवाड़ी केन्द्र का ससमय खुलना, पर्याप्त जगह की उपलब्धता, स्वच्छता, नियमित पोषाहार का वितरण आदि का अनुश्रवण करते हुए नियमित रूप से केन्द्र संचालन सुनिश्चित कराना।
8. यह समिति आँगनवाड़ी सेविका के माध्यम से पोषक क्षेत्र में होने वाले सभी जन्म एवं मृत्यु का ससमय निबंधन कराना सुनिश्चित करायेगी।
9. आँगनवाड़ी विकास समिति की गतिविधियों का सुचारु रूप से संचालन कराना ही समिति का दायित्व होगा।

### (ख) पोषाहार प्रबंधन –

1. आँगनवाड़ी केन्द्र के बैंक खाते का संचालन आँगनवाड़ी सेविका एवं पोषक क्षेत्र स्थित विद्यालय के शिक्षक प्रतिनिधि द्वारा किया जाएगा।
2. 3-6 वर्ष के बच्चों को भोजन बनाकर खिलाने की पारदर्शी व्यवस्था की जाएगी।
3. केन्द्र पर मौजूद सभी सामग्रियों की जानकारी सूचना पट्ट पर उपलब्ध कराई जाएगी।
4. प्रत्येक माह आँगनवाड़ी विकास समिति द्वारा एक निश्चित तिथि को अभिश्रव पारित किया जाएगा, जिसमें सभी सदस्यों की उपस्थिति अनिवार्य रहेगी।
5. 6-36 महीनों के बच्चों के टी0एच0आर0 वितरण में आँगनवाड़ी विकास समिति के सदस्यों की उपस्थिति अनिवार्य होगी।

### (ग) समिति द्वारा बैठक का आयोजन –

1. प्रत्येक माह के टी.एच.आर. दिवस को आँगनवाड़ी विकास समिति की मासिक बैठक होगी।
2. माह के अंतिम शनिवार को समिति के सभी सदस्य गाँव के प्राथमिक/मध्य विद्यालय में आयोजित होने वाले पंचायत की बैठक में अनिवार्य रूप से शामिल होंगे एवं गाँव वालों को इस कार्यक्रम के निर्धारित लक्ष्यों के बारे में तथा लक्ष्यों के विरुद्ध प्रगति की जानकारी देंगे।

### (घ) आँगनवाड़ी सेविका/सहायिका के चयनमुक्ति की प्रक्रिया –

आँगनवाड़ी सेविका एवं सहायिका के चयनमुक्ति का स्पष्ट कारण के साथ प्रस्ताव आँगनवाड़ी विकास समिति के कम-से-कम 50 प्रतिशत सदस्यों द्वारा अनुमोदित होने के पश्चात् ही मान्य होगा।

गृह भ्रमण योजना निर्माण

## सत्र का उद्देश्य:—

- आँगनबाड़ी सेविका को अपने पोषक क्षेत्र में बाल कुपोषण को कम करने हेतु गृह भ्रमण योजना का निर्माण के महत्त्व को समझाना ।
- गृह भ्रमण पंजी के अनुसार अंतर्व्यैक्तिक संचार पर बल देना ।



## आँगनवाड़ी सेविका एवं आशा का दायित्व

- सभी गर्भवती महिलाओं और 2 साल तक के बच्चों को समय के अनुसार सही परामर्श दिया जाए।
- परिवार को सहयोग प्रदान करने के लिए गृह भ्रमण कैलेंडर का उपयोग करते हुए गृह भ्रमण की योजना बनायी जाए और गृह भ्रमण किया जाना।
- गृह भ्रमण के समय माताओं एवं परिवार को 2 साल तक के बच्चों की देखभाल और सही तरीक से खाना खिलाने की सलाह दी जाए, स्वच्छता बनाए रखने के लिए हाथ धोने का सही तरीका बताया जाए और जरूरत के अनुसार सहयोग किया जाना।
- घर में उपलब्ध चीजों का उपयोग करके छोटे बच्चों के लिए खाना बनाने का तरीका प्रदर्शित करके दिखाया जाना।
- प्रदर्शित करके दिखाना की पानी को कैसे सुरक्षित और पीने लायक बनाया जाए।
- दूसरे रजिस्ट्रों का उपयोग करते हुए यह सुनिश्चित किया जाए कि सभी महिलाओं और बच्चों को स्वास्थ्य व पोषण सभी सेवाएं समय पर मिलें।

**धन्यवाद**