

## पंचायत राज संस्थाओं की पोषण क्षेत्र में भूमिका सत्र की रूपरेखा

उप विषय	उद्देश्य	प्रशिक्षण का तरीका	समय
स्वागत/परिचय	प्रतिभागियों का स्वागत. परिचय सत्र, सत्र का विवरण		05 मिनट्स
पोषण के घटक एवं स्वास्थ्य एक सतत विकास लक्ष्य के रूप में	पोषण के घटकों एवं सतत विकास लक्ष्य 2 के बारे में जानकारी विकसित करना	पावर पॉइंट, व्याख्यान	20 मिनट्स
कुपोषण मिटाने हेतु कार्यक्रमों की जानकारी	सभी मुख्य केंद्र एवं राज्य सरकार द्वारा चालित कार्यक्रमों की जानकारी	पावर पॉइंट, व्याख्यान/फिल्म	20 मिनट्स
पंचायत स्तर पर महत्वपूर्ण स्वास्थ्य सूचक	सूचकों के माध्यम से कुपोषण की स्थिति के बारे में समझ विकसित करना/प्रासंगिक SDG सूचक	पंचायत स्तर पर महत्वपूर्ण स्वास्थ्य सूचको के बारे में चर्चा करना	15 मिनट्स
पंचायत के पोषण क्षेत्र में भूमिका	कुपोषण मुक्त पंचायत हेतु ग्राम पंचायत की भूमिका	पावर पॉइंट, व्याख्यान/फिल्म/केस स्टडी (समूह कार्य, तीन केस-महिला, बाल एवं किशोरी स्वास्थ्य )	50 मिनट्स
कुपोषण के मुख्य बिंदु	मुख्य बिंदु -याद रखें	एक्शन points : ग्राम सभा व ग्राम पंचायत की स्थाई समितियों को जिवंत बनाना, नियमित रूप से स्वास्थ्य केंद्र एवं आंगनवाडी का निरीक्षण करना एवं रिकॉर्ड रख रखाव	10 मिनट्स

उप विषय	उद्देश्य	प्रशिक्षण का तरीका	समय
स्वागतपरिचय/	प्रतिभागियों का स्वागतपरिचय . सत्र, सत्र का विवरण		05 मिनट्स

- सर्वप्रथम प्रतिभागियों का स्वागत कर करेंगे और अपना परिचय देंगे,
- सभी प्रतिभागियों से उनका परिचय देने को कहेंगे ,
- प्रशिक्षण सत्र की रूपरेखा के बारे में सभी प्रतिभागियों को अवगत करायेंगे ,
- प्रशिक्षण के दौरान यदि प्रतिभागियों को समूह चर्चा में सक्रिय रूप से भागीदारी करने को कहें,
- यदि प्रशिक्षण के दौरान, प्रतिभागियों को प्रश्न पूछने के लिए उत्साहित करें और उनके विषय सम्बन्धी संदेह को दूर करेंगे |

उपविषय	उद्देश्य	प्रशिक्षण का तरीका	समयावधि
पोषण क्या है ?	पोषण के बारे में, सतत विकास लक्ष्य के रूप में पोषण के बारे में जानकारी, प्रासंगिकSDG सूचक	पॉवर पॉइंट प्रस्तुतीकरण चर्च	10 मिनट्स

पोषण : “सजीवों (मनुष्य समेत सभी जीव जंतु) के शरीर में जैविक क्रियाओं (biological function) के संचालन के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है। यह ऊर्जा भोजन से प्राप्त होती है। सजीवों द्वारा भोजन (पोषक पदार्थों) का अन्तर्ग्रहण(भोजन को शरीर में पहुंचाने की क्रिया), पाचन, अवशोषण और स्वांगीकरण करने एवं अपच पदार्थ का परित्याग करने की सम्पूर्ण प्रक्रिया को पोषण कहते हैं।” ऊर्जा उत्पादन, शारीरिक वृद्धि और टूट-फूट की मरम्मत के लिए आवश्यक पदार्थों को पोषक पदार्थ कहते हैं।

#### पोषक तत्वों के प्रकार Types of nutrition

हमारे आहार में ऐसे फूड शामिल होने चाहिए जो सही मात्रा में पोषक तत्वों की आपूर्ति कर सके। इस तरह के आहार को संतुलित आहार कहा जाता है। ऊर्जा, ऊतकों के रखरखाव और शारीरिक क्रियाओं के लिए हर व्यक्ति को 6 पोषक तत्वों की जरूरत होती है। जिसमें प्रमुख तत्व निम्नलिखित है :

पोषक तत्व	स्रोत	आवश्यकता

शरीर के पोषण लिए प्रोटीन एक बहुत जरूरी पोषक पदार्थ है, जिसका सेवन हर किसी को करना चाहिए। हमारे शरीर की अच्छे तरह काम करने के लिए, मांसपेशियों के निर्माण तथा हमारे शरीर की कोशिकाओं को बनाने और सुधारने के लिए प्रोटीन अत्यंत जरूरी है। साथ में प्रोटीन हमारे शरीर की ऊर्जा का स्रोत भी है। प्रोटीन के समृद्ध स्रोत में अंडा, मछली, मीट और बीन्स शामिल है। प्रोटीन शरीर को अमीनो एसिड प्रदान करता है।

#### विटामिन Vitamin

हमारे शरीर को विटामिन की बहुत ही जरूरत है। यदि किसी भी कारण कोई विटामिन हमारे शरीर को न मिल पाए तो हमारा शरीर विटामिन जनित रोगों से ग्रसित हो सकता है। विटामिन वह पदार्थ होते हैं, जो आपके शरीर को ग्रो करने में सहायता करते हैं। यह आपके इम्यून सिस्टम को मजबूत करते हैं तथा कई बीमारियों से दूर रखते हैं। ज्यादातर विटामिन हमें फल और सब्जी से प्राप्त होता है।

#### मिनरल्स

मिनरल्स एक अच्छा न्यूट्रिशन है। कुछ महत्वपूर्ण मिनरल या खनिज हमारे शरीर के ठीक ढंग से काम करने के लिए जरूरी होते हैं। यह न केवल शरीर के मेटाबॉलिज्म को सही करता है बल्कि आपके स्वास्थ्य को भी अच्छा रखता है। इसके स्रोत में फल, सब्जी, डेयरी उत्पाद, मांस और मछली शामिल है।

#### कार्बोहाइड्रेट carbohydrate

कार्बोहाइड्रेट के रूप में स्टार्च या मंड प्रमुख भोज्य पदार्थ हैं जो कई तरह के खाद्य पदार्थ में पाया जाता है। आलू, साबूदाना, चावल, साबूत आनाज, पास्ता, रोटी, मक्का आदि में पर्याप्त मात्रा में कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है। इसे खाने से शरीर को उर्जा मिलती है तथा यह पाचन में भी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है।

#### वसा Fat

वसा या फैट हमारे आहार का मुख्य घटक है और शरीर में कई काम करता है। इसके आवश्यक स्रोत में डेयरी प्रोडक्ट, मांस, बीज, और नट तथा वनस्पति तेल जैसे खाद्य पदार्थ शामिल हैं। फैट, फैटी एसिड में पच जाता है, जिसका उपयोग ऊर्जा स्रोत के रूप में किया जाता है।

### **पानी Water**

पानी को भी हम न्यूट्रिशन में शामिल करते हैं। शरीर का लगभग 60 प्रतिशत हिस्सा पानी से बना है। यह पर्याप्त एच2ओ पीने से शरीर में तरल संतुलन को बनाए रखने में सहायता मिलती है, जो शरीर में पोषक तत्वों के परिवहन में मदद करता है, शरीर के तापमान को नियंत्रित करता है और भोजन को पचाने में सहायता करता है। इसलिए कभी अपने शरीर में पानी की कमी न होने दें।

### **शरीर के लिए पोषण की उपयोगिता क्या है? What is the usefulness of nutrition**

किसी भी सजीव के लिए पोषण जरूरी है, इसके लिए शरीर क्रियाएं संभव नहीं हैं। जिस प्रकार से किसी वाहन के लिए ईंधन की जरूरत पड़ती है उसी प्रकार हमारे शरीर को पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। आइए विस्तार से पोषक तत्वों की आवश्यकता के बारे में जानते हैं।

- **ऊर्जा Energy**

शरीर के विभिन्न कार्यों के संचालन हेतु आवश्यक ऊर्जा के विभिन्न अवयवों मुख्यतः कार्बोहाइड्रेट एवं वसा के ऑक्सीकरण से प्राप्त होती है।

- **शारीरिक मरम्मत**

भोजन शरीर की वृद्धि एवं क्षतिग्रस्त अंगों एवं ऊतकों की मरम्मत में योगदान करता है। इस कार्य को प्रोटीन, खनिज, लवण, विटामिन्स आदि सम्पन्न करने में योगदान करते हैं।

- **उपापचयी नियन्त्रण**

भोजन शरीर के विभिन्न अंगों एवं जन्तुओं को उचित दशा में बनाए रखता है और उनका उचित संचालन कर उपापचयी क्रियाओं पर नियन्त्रण रखने में योगदान करता है। इस कार्य में विटामिन्स, खनिज, लवण एवं जल की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

- **इम्यूनिटी**

सन्तुलित भोजन शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाता है। प्रोटीन, खनिज लवण, विटामिन आदि इस कार्य के लिए महत्वपूर्ण पदार्थ हैं। इस प्रकार भोजन शरीर की रोगों से रक्षा करता है।

### **प्रतिदिन कितने पोषण की होती है जरूरत**

आमतौर पर एक ह्यूमन बॉडी को उसकी उम्र और जैविक क्रियाओं के अनुसार पोषक तत्वों की जरूरत होती है। बच्चों, गर्भवती महिलाओं और वयस्कों के लिए अलग-अलग मानक तय किए गए हैं और इन्हीं मानकों के अनुसार व्यक्ति को अपने भोजन में पोषक तत्वों को सम्मिलित करना चाहिए। अगर भारतीयों की बात करें तो भारत सरकार के सर्वे भी यही कहते हैं कि प्रति व्यक्ति पोषण उसकी उम्र के अनुसार होने चाहिए। 2012 के सर्वे में ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के लिए अलग-अलग पोषण के मानक दिए गए हैं। हालांकि हम आपको न्यूट्रिनिस्ट (आहार विशेषज्ञ) द्वारा बताई गई पोषण जरूरतों के बारे में बता रहे हैं। आप भी किसी आहार विशेषज्ञ से सलाह लेकर शरीर की जरूरत के हिसाब से पोषक तत्व ले सकते हैं।

**राष्ट्रीय पोषण सप्ताह :** राष्ट्रीय पोषण सप्ताह प्रतिवर्ष 1 से 7 सितम्बर को मनाया जाता है। इस अभियान का मुख्य उद्देश्य बेहतर स्वास्थ्य के लिए पोषण के महत्व के बारे में जागरूकता पैदा करना है, क्योंकि पोषण का उत्पादकता, आर्थिक विकास तथा अंततः राष्ट्रीय विकास पर दूरगामी प्रभाव पड़ता है।

पोषण स्वास्थ्य एवं कल्याण का केंद्रीय बिंदु है। यह आपको काम करने के लिए शक्ति व उर्जा प्रदान करता है तथा तन्दुरुस्त एवं बेहतर महसूस करने में भी सहायता करता है। डब्ल्यूएचओ के अनुसार पोषण का संबंध शरीर की आवश्यकतानुसार आहार के सेवन को माना जाता है। पोषण वर्तमान और सफल पीढ़ियों के जीवित रहने, स्वास्थ्य और विकास के लिए मुख्य मुद्दा है। वर्ष 2016 में राष्ट्रीय पोषण सप्ताह का विषय "बेहतर पोषण के लिए जीवन चक्र पद्धति अपनाएं" है।

कुपोषण को अपर्याप्त या असंतुलित आहार द्वारा खराब पोषण के तौर पर परिभाषित किया गया है। यह विशेषतः विकासशील देशों में प्रमुख स्वास्थ्य समस्याओं में से एक है। अनुमानतः कुपोषण का एक तिहाई से अधिक बच्चों की मृत्यु में योगदान है। सम्पूर्ण विश्व में तीन कुपोषित बच्चों में से एक बच्चा भारत में है। कुपोषण का मनुष्य के स्वास्थ्य और विकास पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। इसके परिणामस्वरूप उत्पादकता में कमी और आर्थिक पिछड़ेपन की समस्या भी उत्पन्न होती है।

जैसा कि प्रायः यह कहा जाता है, कि "आप क्या खा सकते हैं"। अच्छे स्वास्थ्य की आधारशिला नियमित शारीरिक गतिविधियों के साथ अच्छा पोषण है। स्वस्थ बच्चे बेहतर तरीके से सीखते हैं। पर्याप्त पोषण का सेवन करने वाले व्यक्ति अधिक कार्य करते हैं। वहीं दूसरी ओर खराब पोषण प्रतिरक्षा में कमी, बीमारी के जोखिम को बढ़ाने, शारीरिक एवं मानसिक विकास को क्षीण करने तथा कार्यक्षमता में कमी पैदा करता है।

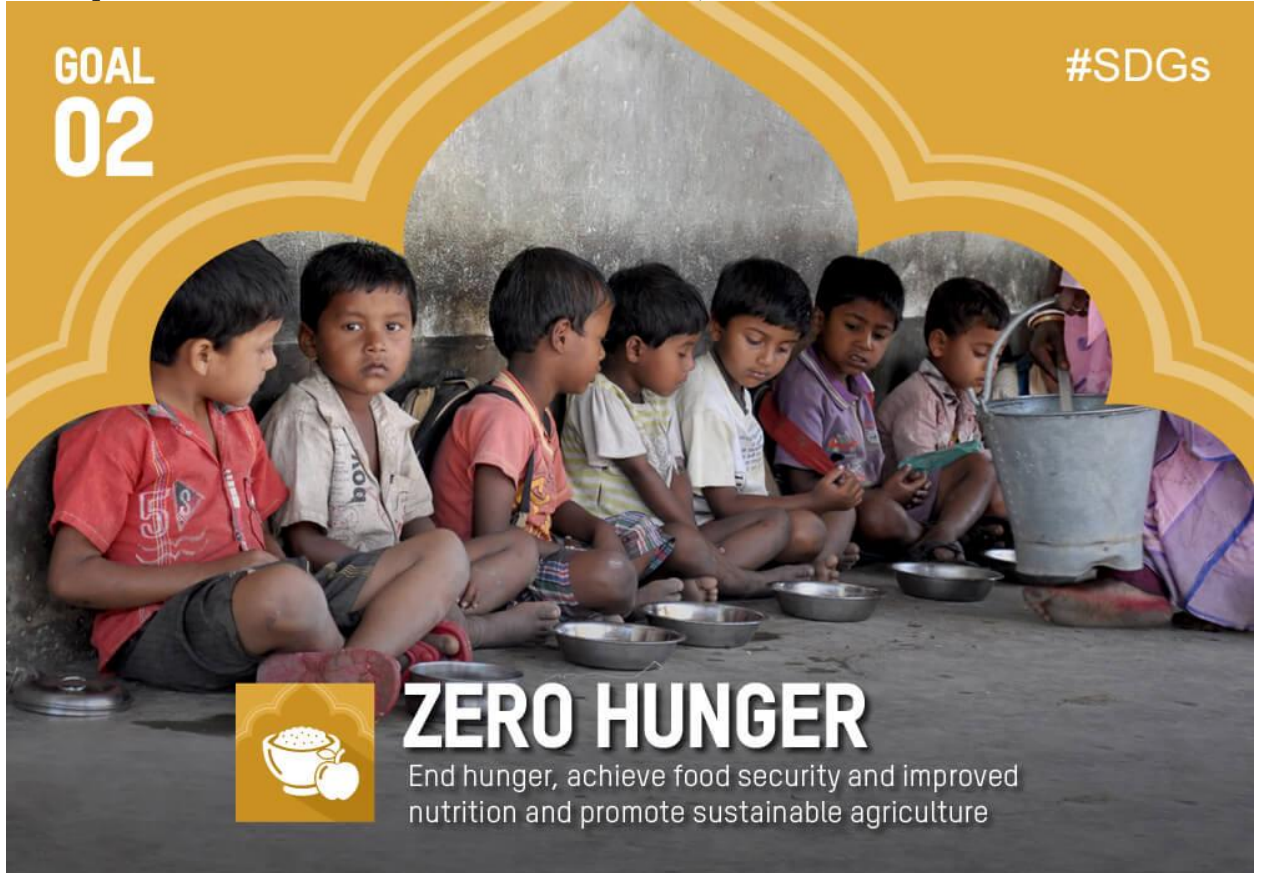
"अच्छा पोषण लोगों को स्वस्थ बनाता है तथा अंत में "यह स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण भी करता है।

### पोषण के लिए सुझाव।

- कम से कम प्रसंस्करण आहार के साथ ताज़ा खाना ज़रूर खाएं।
- जब भी संभव हों कच्चे फल एवं सब्जियां का सेवन करें क्योंकि पकाने से कई पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।
- खाने से पहले फल व सब्जियों को अच्छी तरह से धोएं तथा उन्हें छिलका समेत खाएं।
- जब तक आप फल और सब्जियों को खाने के लिए तैयार न हों तब तक उन्हें न काटें।
- फास्ट फूड की तुलना में घर पर बने पारंपरिक आहार के सेवन को प्राथमिकता दें।
- अपने मुख्य आहार के स्थान पर अल्पाहार (स्नैक्स) का सेवन करने से बचें।
- चीनी और अस्वस्थ प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का सेवन सीमित मात्रा में करें।

## सतत विकास लक्ष्य के रूप में पोषण

बेहतर स्वास्थ्य सभी देशों के लिए जीवन की गुणवत्ता का मुख्य उद्देश्य है। इसे क्रम में, 25 सितंबर 2015 को संयुक्त राष्ट्र सतत विकास शिखर सम्मेलन में, 150 से अधिक विश्व नेताओं ने 17 सतत विकास लक्ष्यों सहित सतत विकास लक्ष्य के लिए 2030 एजेंडा को अपनाया। इन एसडीजी को 2030 तक हासिल किया जाना है। पोषण के संबंध में, 2030 तक सतत विकास लक्ष्य-2 के अनुसार “भुखमरी का अंत, भोजन की सुरक्षा और पोषण सुधार और टिकाऊ खेती के लिए प्रचार” किया जाना है।



### पोषण से सम्बंधित सतत विकास लक्ष्य

1. 2030 तक भुखमरी मिटाना और सभी लोगों, विशेषकर गरीब और शिशुओं सहित लाचारी की स्थिति में जीते लोगों को पूरे वर्ष सुरक्षित, पौष्टिक तथा पर्याप्त भोजन सुलभ कराने की व्यवस्था करना।
2. 2030 तक कुपोषण को हर रूप में मिटाना, जिसमें 5 वर्ष से छोटे बच्चों में बौनेपन और क्षीणता के बारे में अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर सहमत लक्ष्य 2025 तक हासिल करना शामिल है। इसके अलावा किशोरियों, गर्भवती एवं स्तनपान कराती माताओं तथा वृद्धजनों की पोशाहार की ज़रूरतों को पूरा करना।
3. 2030 तक खेती की उत्पादकता और खासकर महिलाओं, मूल निवासियों, पारिवारिक किसानों, चरवाहों और मछुआरों सहित लघु आहार उत्पादकों की आमदनी को दोगुना करना। यह काम ज़मीन तक पहुँच और बराबर पहुँच, अन्य उत्पादक संसाधन और कच्चा माल, जानकारी, वित्तीय सेवाएं, बाज़ार और मूल्य संवर्द्धन के लिए अवसर तथा गैर-कृषि रोज़गार सुलभ कराने के ज़रिए किया जाना है।
4. 2030 तक टिकाऊ आहार उत्पादन प्रणालियाँ सुनिश्चित करना और खेती की ऐसी जानदार विधियाँ अपनाना जिनसे उत्पादकता और पैदावार बढ़े, पारिस्थितिक प्रणालियों के संरक्षण में मदद मिले,

जलवायु परिवर्तन, कठोर मौसम, सूखे, बाढ़ और अन्य आपदाओं के अनुरूप ढलने की क्षमता मज़बूत हो और जिनसे ज़मीन एवं मिट्टी की गुणवत्ता में निरंतर सुधार हो।

5. 2030 तक बीजों, उगाए गए पौधों, कारोबार के लिए पाले गए और पालतू पशुओं और उनकी संबंधित वन्य प्रजातियों की आनुवांशिक विविधता को राष्ट्रीय, क्षेत्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तरों पर सुप्रबंधित एवं विविधिकृत बीच एवं पौध बैंकों के ज़रिए संरक्षित रखना तथा आनुवांशिक संसाधनों एवं संबद्ध पारम्परिक ज्ञान के उपयोग से उत्पन्न लाभों को अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर हुई सहमति के अनुसार निष्पक्ष एवं समान रूप से बांटना तथा सुलभता को प्रोत्साहित करना
6. पहले से अधिक अंतर्राष्ट्रीय सहयोग के सहित ग्रामीण बुनियादी ढाँचागत सुविधाओं , कृषि अनुसंधान और विस्तार सेवाओं, टैक्रॉलॉजी विकास और पौध एवं मवेशी जीन बैंकों में निवेश बढ़ाना जिससे विकासशील देशों , विशेषकर सबसे कम विकसित देशों में कृषि उत्पादकता क्षमता बढ़ सके।
7. व्यापार प्रतिबंधों और विश्व कृषि बाज़ारों में व्यापार प्रतिबंधों और विकृतियों को सुधारना और रोकना। इनमें दोहा विकास दौर में हुई सहमति के अनुरूप सभी प्रकार की कृषि निर्यात सब्सिडी और उसके बराबर प्रभाव वाले सभी निर्यात उपायों को समानान्तर रूप से समाप्त करना शामिल है
8. खाद्य जिनस बाज़ार और उनके डेरिवेटिवज़ के सही ढंग से संचालन के उपाय अपनाना और सुरक्षित खाद्य भंडार सहित बाज़ार की जानकारी समय से सुलभ कराना जिससे खाद्य वस्तुओं के मूल्यों में बहुत अधिक उतार-चढ़ाव को सीमित करने में मदद मिल सके।

तक 2030 उप विषय	उद्देश्य	प्रशिक्षण का तरीका	समय
कुपोषण मिटाने हेतु कार्यक्रमों की जानकारी	सभी मुख्य केंद्र एवं राज्य सरकार द्वारा चालित कार्यक्रमों की जानकारी	पावर पॉइंट, व्याख्यान/फिल्म	20 मिनट्स

कुपोषण मिटाने हेतु, भारत सरकार एवं राज्य सरकार की अति महत्वपूर्ण (समुदाय से जोड़ने वाला ) कार्यक्रम समेकित बाल विकास सेवाएँ (आई. सी. डी. एस.) चलाया जाता है। इसके अंतर्गत 0-6 वर्ष के बच्चों , गर्भवती महिलाओं, धात्री माताओं एवं किशोरी बालिकाओं को पोषण एवं स्वास्थ्य सम्बंधित सेवाएँ प्रदान की जाती है। इन सेवाओं का क्रियान्वयन राज्य के 224 बाल विकास परियोजनाओं के अंतर्गत 38432 आंगनवाडी केन्द्रों /लघु आंगनवाडी केन्द्रों के माध्यम से किया जा रहा है।

**समेकित बाल विकास सेवाओं का उद्देश्य :**

- बच्चों के उचित मनोवैज्ञानिक शारीरिक और सामाजिक विकास में नींव डालना ,
- में पोषण और स्वास्थ्य स्थिति में सुधर डालना वर्ष से कम समय के बच्चों 6
- मृत्यु कुपोषण तथा विद्यालय छोड़ने वाले बच्चों की संख्या में कमी करना ,मानसिक अस्वस्थता ,
- बाल विकास को बढ़ावा देने हेतु विभिन्न विभागों में नीति निर्धारण और कार्यक्रम को लागू करने में प्रभावकारी समन्वय स्थापित करना
- सम्पूर्ण पोषाहार और स्वास्थ्य शिक्षा द्वारा बच्चों के स्वास्थ्य एवं पोषण सम्बंधित आवश्यकताओं की देखभाल के लिए माताओं को योग्य बनाना

**समेकित बाल विकास सेवा के लाभार्थी :**

- 6 वर्ष से कम उम्र के बच्चे
- गर्भवती महिला एवं धात्री माताएं
- किशोरी बालिकाएं (10-19 वर्ष)
- 15-45 वर्ष की आयु की अन्य महिलाएं

**समेकित बाल विकास सेवा के अंतर्गत 6 सेवाएँ :**

- पूरक पोषाहार
- टीकाकरण
- स्वास्थ्य जाँच
- रेफरल सेवाएँ
- पूर्व बालपन देखभाल एवं शिक्षा
- पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा

**उपर्युक्त सेवाएँ प्रदान करने वाली संस्था : आंगनवाडी केंद्र**

समेकित बाल विकास सेवा कार्यक्रम के अंतर्गत सेवाएँ उपलब्ध कराने का एक मुख्य केंद्र है। आंगनवाडी केंद्र गाँव या झुग्गी बस्ती में स्थित किसी सरकारी अथवा निजी माकन में ICDS के अंतर्गत बच्चों और माताओं को समेकित सेवाएँ उपलब्ध कराने का एक मुख्य केंद्र है

- आंगनवाडी बच्चों और महिलाओं से जुडी स्वास्थ्य एवं पोषण सेवाएँ एक साथ प्रदान करने का केंद्र है।
  - आंगनवाडी केंद्र मिलने -जुलने का एक स्थान है माताओं के समूह अन्य ग्रामीण / जहाँ महिलाओं, जिससे महिला एवं बाल विकास , का आदान प्रदान करते है स्तरीय कार्यकर्ताओं के साथ अपने विचारों |को बढावा मिले
  - आंगनवाडी केन्द्रों का सञ्चालन आंगनवाडी कार्यकर्ता द्वारा किया जाता है और सेवा प्रदान करने में आंगनवाडी सहायिका मदद करती है।
1. **पूरक पोषाहार :** ICDS के अंतर्गत बच्चों, गर्भवती महिलाओं एवं धात्री मताओं की पोषण की जरूरत को पूरा करने हेतु पोषक आहार उपलब्ध कराया जाता है।
  - 2.

क्रम सं	संवर्ग	संशोधित दर (प्रति दिन लाभार्थी 06.10.2017)
1	बच्चे (6-72 महीने )	8.00 रूपये
2	गंभीर कुपोषित बच्चे (6-72 महीने )	12.00 रूपये
3	गर्भवती एवं धात्री महिलाएं	9.50 रूपये

**पूरक पोषक आहार के दो आयाम है -**

- घर ले जाने वाला सूखा राशन (Take Home Ration THR)
- गर्म पका हुआ भोजन (Hot Cooked Meal)

**घर ले जाने वाला सूखा राशन (Take Home Ration THR):** THR अंतर्गत निम्नांकित पोषाहार दिया जाता है :

लाभुकों की श्रेणी	पोषण आहार का नाम	प्रति लाभुक प्रति दिन पोषण	पोषण आहार की मात्रा प्रति पाउच	माह में प्रत्येक लाभुकों को वितरण
-------------------	------------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------------------------



		आहार की उपयोग की मात्रा (ग्राम में)	(ग्राम में)	किये जाने वाले पाउच की संख्या
06 माह से 3 वर्ष तक के बच्चे	माइक्रोन्यूट्रीएंट्स फोर्टीफाइड पंजीरी फूड	125	750	04
गर्भवती /धायत्री महिलाएं	माइक्रोन्यूट्रीएंट्स फोर्टीफाइड उपमा (मीठा - नमकीन) फूड	150	900	04

### गर्म पका हुआ भोजन /Hot Cooked Meal

HCM के अंतर्गत 03 वर्ष से 06 वर्ष तक के बच्चों को आंगनवाड़ी केंद्र पर गर्म ताज़ा पका हुआ भोजन दिया जाता है। जैसे : मीठी दलिया , सतू घोल , चिचड़ी आदि

2. टीकाकरण : टीकाकरण बच्चों में होने वाली जानलेवा विमारियों से बचाव का एक सबसे महत्वपूर्ण सुरक्षित एवं असरदार तरीका है ।

टीके का नाम	बीमारी (जिससे बचाव हेतु टीकाकरण आवश्यक है )
बी सी गी (इंजेक्शन)	ट्यूबरकुलोसिस
<b>Oral Polio Vaccine (Oral)</b>	<b>Polio</b>
पेंटावैलेंट [डिप्थीरिया, पर्टुसिस, टेटनस (डीपीटी), हेपेटाइटिस बी और हीमोफिलस इन्फ्लुएंजा बी (हिब)]	डिप्थीरिया, पर्टुसिस, टेटनस, हेपेटाइटिस बी, हीमोफिलस इन्फ्लुएंजा टाइप बी जुड़े न्यूमोनिया और मेनिंजाइटिस
हेपेटाइटिस बी।	यह मुख्य रूप से पीलिया के रूप में जाना जाता है जो एक संक्रामक जिगर की बीमारी है जो जीवन भर रह सकती है और इसके परिणामस्वरूप मृत्यु हो सकती है
खसरा टीका (इंजेक्शन)	खसरा
विटामिन "ए" तेल (ओरल)	रात का अंधापन या अंधापन

3. **स्वास्थ्य जाँच** : आंगनवाड़ी केंद्र में सभी लाभार्थियों का स्वास्थ्य जांच 6 , गर्भवती एवं धायत्री माता) वर्ष से कम उम्र के बच्चे /ANM स्वास्थ्य विभाग के (चिकित्सा पदाधिकारी द्वारा ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस के दिन दिया जाता है ।

- सभी गर्भवती माताओं का बार प्रसव पूर्व जाँच 4
- सभी धायत्री मताओं का प्रसव उपरांत जाँच तथा नवजात शिशु की देखभाल
- सभी वर्ष से कम उम्र के बच्चों की स्वास्थ्य जांच एवं देखभाल 6

4. **रेफरल सेवाएँ** :

गर्भवती महिलाओं एवं बच्चों जिन्हें विशेषकर देखभाल के आवश्यकता होती है उन्हें प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र/ अनुमंडल अस्पताल/ जिला अस्पताल रेफर किया जाता है। सामान्यतः यह कार्य ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस /गृह भ्रमण के दौरान किया जाता है।

**5. पूर्व बालपन देखभाल एवं शिक्षा :पूर्व देखभाल एवं शिक्षा के मुख्य घटक निम्नवत है :**

- सही विकास की नींव डालना
- बच्चों को प्राथमिक स्कूली शिक्षा के लिए तैयार करना
- छोटे भाई बहनों के देखभाल का विकल्प प्रदान कर, विशेषकर बालिकाओं हेतु स्कूल जाने का अधिकार प्रदान करना
- प्राथमिक शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार लाना

**6. स्वास्थ्य एवं पोषण शिक्षा :**

इस सेवा के अंतर्गत महिलाओं को पोषण एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी शिक्षा दी जाती है।

अन्य पोषण सम्बन्धी योजनाये निम्न है :  
जननी सुरक्षा योजना

उप विषय	उद्देश्य	प्रशिक्षण का तरीका	समय
पंचायत स्तर पर महत्वपूर्ण स्वास्थ्य सूचक	सूचकों के माध्यम से कुपोषण की स्थिति के बारे में समझ विकसित करना/प्रासंगिक SDG सूचक	पंचायत स्तर पर महत्वपूर्ण स्वास्थ्य सूचको के बारे में चर्चा करना	15 मिनट्स

**पोषण सम्बन्धी सतत विकास लक्ष्य 2 में पंचायत की भूमिका :**

1. 2030 तक भुखमरी मिटाना और सभी लोगों, विशेषकर गरीब और शिशुओं सहित लाचारी की स्थिति में जीते लोगों को पूरे वर्ष सुरक्षित, पौष्टिक तथा पर्याप्त भोजन सुलभ कराने की व्यवस्था करना।
2. 2030 तक कुपोषण को हर रूप में मिटाना, जिसमें 5 वर्ष से छोटे बच्चों में बौनेपन और क्षीणता के बारे में अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर सहमत लक्ष्य 2025 तक हासिल करना शामिल है। इसके अलावा किशोरियों, गर्भवती एवं स्तनपान कराती माताओं तथा वृद्धजनों की पोशाहार की ज़रूरतों को पूरा करना।

**पोषण सम्बन्धी नीति आयोग के लक्ष्य :**

**कुपोषण में भारत की स्थिति :**

कुपोषण में झारखंड की स्थिति :

उप विषय	उद्देश्य	प्रशिक्षण का तरीका	समय
पंचायत के पोषण क्षेत्र में भूमिका	कुपोषण मुक्त पंचायत हेतु ग्राम पंचायत की भूमिका	पावर पॉइंट, व्याख्यान/फिल्म/केस स्टडी (समूह कार्य, तीन केस-महिला, बाल एवं किशोरी स्वास्थ्य )	50 मिनट्स

सतत विकास के संगत लक्ष्यों को प्राप्त करने की दिशा में एक ग्राम पंचायत हेतु कुपोषण मुक्त पंचायत बनाने में निम्न सूचकों प् फोकस करना होगा :

- कुपोषण में कमी
- मात मृत्यु दर में कमी
- शिशु मृत्यु दर में कमी
- स्थानीय रूप उपलब्ध पोषक पदार्थों के विपणन से सामाजिक एवं आर्थिक विकास
- जी पी डी पी में कम लागत/ बिना लागत की योजनाये लेने से ग्राम का सामाजिक विकास जैसे कुपोषण मुक्त पंचायत बनाना

पंचायत निम्न पोषण सम्बन्धी मुद्दों पर फोकस करेगी :

विषय	क्या करें	कैसे करें
<ul style="list-style-type: none"> <li>• खाद्य वितरण प्रणाली में</li> <li>• बच्चों/गर्भवती महिलाओं और , किशोरियों को समेकित बाल विकास योजना में</li> </ul>	पंजीकरण	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ग्राम सभा की बैठक में लाभार्थियों का चिन्हीकरण कर के</li> <li>• ग्राम पंचायत विकास योजना के अंतर्गत कम लागतबिना लागत / की योजना के तहत कुपोषण</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• वर्ष से कम आयु के बच्चों की वृद्धि 6</li> <li>• गर्भवती ,धात्री महिलाओं , किशोरियों को समेकित बाल विकास योजना की अनुपूरक योजनाओं में कवरेज</li> <li>• स्कूलों में अच्छी गुणवत्ता वाला मध्याह्न भोजन</li> <li>• गर्भवती ,वर्ष से कम उम्र के बच्चे 3 धात्री महिलाओं हेतु घर ,महिलाओं ले जाने वाले राशन (THR)</li> <li>• अकार्बनिक खेती से उत्पन्न उत्पादों का विपणन</li> </ul>	सुनिश्चित करें	<ul style="list-style-type: none"> <li>• आंगनवाडी केंद्र में समय समय पर भ्रमण कर निगरानी कर के</li> <li>• ग्राम सभा की व् ग्राम सभा की स्थाई समिति बैठकों में चर्चा करके</li> <li>• ग्राम पंचायत की स्थाई समिति की बैठक में चर्चा करके</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• पोषण एवं शिक्षा के सुधार हेतु सूचना (IEC) शिक्षा और संचार , की रणनीति</li> <li>• वृद्ध एवं अभिवंचित वर्ग के पोषण हेतु सामुदायिक सहयोग की प्रणाली</li> </ul>	विकास करें	ग्राम सभा की बैठक में, ग्राम सभा व् ग्राम पंचायत की स्थाई समिति में बैठक में दीवार लेखन, रैली आदि आयोजित करवाना जरूरत मंदों को चिन्हित करके उनके

		लिए योजना बना कर जी पी डी पी में शामिल करना
<ul style="list-style-type: none"> <li>• समुदाय में शिशुओं हेतु स्तनपान का</li> <li>• स्थानीय रूप से उपलब्ध पोषक पदार्थों का</li> </ul>	<b>प्रचार</b>	जन जागरूकता अभियान सामुदायिक रेडियो द्वारा स्थानीय रूप से उपलब्ध पोषक पदार्थ जैसे स्थानीय फल, सब्जी का उत्पादन एवं उसके इस्तेमाल पर जोर देना (माध्यम दीवार लेखन, रैली इत्यादि )

### केस : कांति की कहानी

श्यामपुर गाँव में कुछ परिवार के बच्चे कुपोषण का शिकार थे, गाँव के कुछ परिवार अपने 6 माह तक के बच्चों को केवल स्तनपान नहीं कराते है, इसी गाँव में कांति नामक एक महिला रहती है, जिसका 8 माह का बच्चा , जिसका वजन काफी कम है और जो बार बार सर्दी जुकाम और मौसमी बिमारियों से पीड़ित हो जाता है | कांति का भी वजन काफी कम हो गया है, कांति बच्चे का नियमित टीकाकरण भी कराना भूल जाती है | कांति का एक 4 वर्ष का बेटा भी है, जिसकी लम्बाई भी औसत से कम है | इस प्रकार कांति के परिवार अधिकांशतः सदस्य कुपोषण का शिकार हो चुके है और यही हाल गाँव के ज्यादातर परिवारों का है।

### समूह कार्य

- सभी प्रतिभागियों के कुल संख्या के आधार पर 5-6 लोगो का एक एक समूह बनायें,
- प्रत्येक समूह को अपना समूह अध्यक्ष चुनने को कहे,
- प्रत्येक समूह को उपर्युक्त स्थिति से उबरने हेतु कम लागत और बिना लागत की योजनाओं का चयन कर , उसके क्रियान्वित करने हेतु गतिविधियों की सूची बनाये,
- योजना को प्रारूप के आधार पर तैयार करें। प्रारूप की कॉपी समूह को दे जा सकती है,
- बाद में समूह चर्चा के पश्चात् समूह अध्यक्ष द्वारा एक एक कर प्रस्तुतीकरण दिया जायेगा ।

ग्राम पंचायत विकास योजना अंतर्गत चयनित कम लागत /बिना लागत की योजना

जिला का नाम ..... प्रखंड का नाम ..... ग्राम पंचायत का नाम .....

क्रम संख्या	प्रस्तावित कार्य	प्रस्तावित स्थल	गतिविधियाँ	संभावित लाभार्थियों की संख्या	अनुमानित लागत
1					

उप विषय	उद्देश्य	प्रशिक्षण का तरीका	समय
कुपोषण के मुख्य बिंदु	मुख्य बिंदु -याद रखें	एक्शन points : ग्राम सभा व ग्राम पंचायत की स्थाई समितियों को जिवंत बनाना, नियमित रूप से स्वास्थ्य केंद्र एवं आंगनवाड़ी का निरीक्षण करना एवं रिकॉर्ड रख रखाव	10 मिनट्स

### ग्राम पंचायत स्तर पर स्थायी समिति की भूमिका एवं मासिक बैठक हेतु चर्चा के विषय

ग्राम सभा एवं पंचायत स्तर पर स्थायी समितियाँ गठित है (जहां नहीं है वह गठन होना है)। ग्राम सभा स्तर पर 8 स्थायी समिति एवं पंचायत स्तर पर 7 स्थायी समिति झारखंड पंचायत राज अधिनियम 2001 के तहत गठित होनी है जिनमे से एक समिति महिला एवं बाल विकास से सम्बंधित होती है। ग्राम सभा स्तर पर महिला एवं बाल विकास से सम्बंधित विषय “स्वास्थ्य समिति” एवं “शिक्षा एवं सामाजिक न्याय समिति” अंतर्गत आते हैं जबकि ग्राम पंचायत स्तर पर यह “महिला, शिशु एवं सामाजिक कल्याण समिति” नाम से गठित की जाती है। इस विषय से सम्बंधित प्रक्षेत्र एवं मासिक बैठक हेतु संभावित चर्चा के विषय निम्न तालिका में वर्णित है :-

महिला एवं बाल विकास से संबन्धित प्रक्षेत्र	ग्राम पंचायत की भूमिका	ग्राम पंचायत की महिला, शिशु एवं सामाजिक कल्याण समिति के लिए मासिक बैठक हेतु संभावित चर्चा के विषय
आंगनवाड़ी केंद्र भवन का अनुरक्षण, मरम्ती एवं सुसज्जिकरण	योजना का क्रियान्वयन पंचायती राज संस्था के द्वारा अपने नियंत्रण में संपादित किया जाएगा।	<ul style="list-style-type: none"> <li>पंचायत में कार्यरत आंगनवाड़ी केन्द्रों की सूची तैयार करना एवं जनसँख्या के आधार पर आवश्यक आंगनवाड़ी केन्द्रों की संख्या सुनिश्चित करना।</li> <li>जर्जर आंगनवाड़ी केन्द्रों की सूची तैयार करना एवं पंचायत समिति को अवगत कराना।</li> <li>आंगनवाड़ी केन्द्रों की मरम्ती एवं सुसज्जिकरण, आधारभूत संरचना निर्माण पंचायत समिति एवं जिला परिषद के माध्यम से सुनिश्चित करना।</li> <li>आंगनवाड़ी केन्द्रों में मौजूद उपकरणों (वजन) वस्तुओं &amp; पूर्व शाळा शिक्षा, मेडिकल किट, निगरानी चार्ट, मशीन माता शिशु सुरक्षा कार्ड, खिलोने, खेल सामग्री, किट की (अन्य, वृद्धि निगरानी चार्ट WHO, (MCP) समय पर समीक्षा -आवश्यकता एवं उपलब्धता की समय करना एवं यह सुनिश्चित करना की वे सभी चालू हालत में हों।</li> </ul>
आंगनवाड़ी केन्द्रों में संचालित गतिविधियाँ	आंगनवाड़ी केन्द्रों का नियमित सञ्चालन एवं लाभुकों का चयन	<ul style="list-style-type: none"> <li>आंगनवाड़ी केन्द्रों का ससमय खुलना सुनिश्चित करना।</li> <li>आंगनवाड़ी केन्द्रों द्वारा संचालित गतिविधियों के संभावित लाभुकों की सूची बना कर चयन करना।</li> <li>आंगनवाड़ी केन्द्रों के वास्तविक लाभुकों की शतप्रतिशत - उपस्थिति सुनिश्चित करने में सेविका एवं सहायिका को</li> </ul>

		I अपेक्षित सहयोग देना
पूरक पोषाहार कार्यक्रम	पूरक पोषाहार के उपलब्धता एवं गुणवत्ता की जांच	<ul style="list-style-type: none"> <li>पूरक पोषाहार की उपलब्धता एवं सरकार द्वारा निर्धारित मापदंडों पर गुणवत्ता सम्बन्धी विषयों पर स्थानीय विशेषज्ञों को आमंत्रित कर टोला स्तरीय बैठकों एवं कार्यशालाओं का आयोजन करना I</li> <li>पूरक पोषाहार सम्बन्धी अनियमितता की समयसमय - स्तर पर अपना सुझाव एवं अनुशंसा CDPO पर जांच कर I प्रेषित करना</li> </ul>
प्रतिरक्षण (immunization)	ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषक दिवस (VHND) पर प्रतिरक्षण एवं टेक होम राशन (THR) का वितरण	<ul style="list-style-type: none"> <li>ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषक दिवस पर प्रतिरक्षण (VHND) (immunization) को बढ़ावा देना I</li> <li>के सही लाभुकों के बीच सही मात्रा में वितरण THR I सुनिश्चित करना</li> </ul>
पोषण एवं स्वस्थ शिक्षा	कुपोषण के विरुद्ध अभियान में सक्रिय भूमिका निभाना	<ul style="list-style-type: none"> <li>पोषण एवं स्वस्थ शिक्षा की व्यवस्था को आंगनवाडी केंद्र पर नियमित रूप से लागू करनाI</li> <li>कुपोषण के विरुद्ध अभियान के तहत शतप्रतिशत बच्चों - I की स्क्रीनिंग</li> <li>कुपोषित बच्चों को दुगुना पोषाहार वितरण सुनिश्चित करना I</li> <li>MTC के लिए चिन्हित बच्चों को Clinical Treatment ,भेजना सुनिश्चित करना एवं वापस आने के बाद प्रथम अप को आंगनवाडी स्तर पर -द्वितीय एवं तृतीय फॉलो I सुनिश्चित करना</li> <li>सम्प्रेषण सुनिश्चित करनाI Community based</li> </ul>
स्वास्थ्य परिक्षण (हेल्थ चेक अप)	आंगनवाडी केन्द्रों पर नियमित रूप से स्वास्थ्य परिक्षण सुनिश्चित करना	<ul style="list-style-type: none"> <li>नियमित रूप से द्वारा स्वास्थ्य परिक्षण की सतत ANM I निगरानी करना</li> <li>मेडिकल किट उपयोग के लिए लाभुकों को प्रेरित करना एवं I की नियमित जांच करना stock</li> </ul>
आंगनवाडी के विभिन्न समितियों (प्रखंड स्तरीय अनुश्रवण समिति), आंगनवाडी स्तरीय अनुश्रवण समिति) एवं महिला एवं बाल विकास सम्बंधित विभिन्न विभागीय स्तरों पर गठित समितियां	महिला एवं बाल विकास सम्बंधित कार्यक्रमों का प्रभावी क्रियान्वयन	<ul style="list-style-type: none"> <li>विभिन्न स्तरों पर गठित समितियों में अपनी भागीदारी सुनिश्चित करते हुए कार्यक्रमों एवं योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन हेतु महत्वपूर्ण सुझाव देना एवं विभिन्न कार्यक्रमों में समन्वय स्थापित करना I</li> <li>आंगनवाडी सेविका एवं सहायिका के चयन में ग्राम सभा को अपेक्षित सहयोग देना I</li> </ul>
साल के हर महीने किसी मुद्दे पर जागरूकता/अभियान		<ul style="list-style-type: none"> <li>बाल विवाह की रोकथाम पर I</li> <li>कन्या भ्रूण हत्या के खिलाफ I</li> <li>बच्चों में मादक द्रव्यों के सेवन के रोकथाम पर I</li> </ul>



- |  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• सार्वभौमिक जन्म पंजीकरण को बढ़ावा देना I</li><li>• बच्चों एवं महिलाओं के लिए बुनियादी सुविधाओं तक पहुँच सुनिश्चित करना I</li><li>• लड़कियों को उच्च शिक्षा एवं तकनीकी कौशल प्राप्त करने में बढ़ावा देना I</li></ul> |
|--|---|

महिल एवं बाल विकास सम्बंधित विषय पर सहयोग करने वाले लोग- आंगनवाडी सेविका, आंगनवाडी सहायिका, स्कूल शिक्षक, आशा, ANM, सहिया, स्थानीय स्तर पर कार्यरत NGOs, स्वयं सहायता समूह, वकील, जन प्रतिनिधि इत्यादि I

ग्राम पंचायत की शिशु एवं सामाजिक कल्याण ,महिला“की स्थाई समिति, ग्राम पंचायत की स्वास्थ्य समिति के साथ मिलकर कार्य करेगी

