उत्तर प्रदेश में कम्यूनिटी मिडवाइफ (सी.एम.डब्ल्यू.) की ट्रेनिंग के लिए

मॉड्यूल 5: पोषण

ट्रेनर्स मैनुअल

जनवरी 2003

सिफ्सा
SIFPSA
स्टेट इन्नोवेशन्स इन फैमिली प्लानिंग
सर्विसेज़ एजेंसी, लखनऊ

स्वास्थ्य सेवा निदेशालय,
उत्तर प्रदेश सरकार, लखनऊ

PRIME II

उत्तर प्रदेश में कम्यूनिटी मिडवाइफ (सी.एम.डब्ल्यू.) की ट्रेनिंग के लिए

मॉड्यूल 5: पोषण

ट्रेनर्स मैनुअल

सिफ्सा
SIFPSA

जनवरी 2003

स्टेट इन्नोवेशन्स इन फ़ैमिली प्लानिंग
सर्विसेज़ एजेंसी, लखनऊ

स्वास्थ्य सेवा निदेशालय,
उत्तर प्रदेश सरकार, लखनऊ

मॉड्यूल 5: पोषण

विषय सूची

अध्याय–संख्या	पृष्ठ संख्या
प्रस्तावना	i
आभार	ii–iii
अनुवादक और समीक्षक	iv–vi
अध्याय 1	1–35

पोषण

- भूमिका और पोषण के बारे में जानकारी। पोषण का स्वास्थ्य के साथ रिश्ता।
- विभिन्न प्रकार के पोषण तत्वों का बंटवारा, क्रियाएं और उनके स्रोत।
- संतुलित भोजन के नियम।
- भारतीय भोजन में पौष्टिकता का महत्व।
- पोषण का सांस्कृतिक महत्व।
- परिवार की पौष्टिक प्रतिष्ठा बनाए रखने में खास परिवार के लोगों की भूमिका।
- खाना पकाना, संरक्षण और साफ–सफाई।
- पोषण संबंधी स्वास्थ्य शिक्षा।

प्रस्तावना

राष्ट्रीय जनसंख्या पॉलिसी 2000, "मातृ तथा बाल स्वास्थ्य सेवाओं की पहुंच व गुणवत्ता में वृद्धि लाने के लिए गांव के स्तर पर, कम्यूनिटी मिडवाइफ को एक अतिरिक्त स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के रूप में स्थापित" करने का समर्थन करती है।

उपरोक्त उद्देश्य की पूर्ति करने के लिए यूनाइटेड स्टेट्स एजेन्सी फॉर इंटरनेशनल डेवलपमेंट (यू.एस.ए.आई.डी.), द्वारा वित्तपोषित इनोवेशंस इन फैमिली प्लानिंग सर्विसिस (आई.एफ.पी.एस.) प्रोजेक्ट सी.एम.डब्ल्यू. का 18 महीने का प्रशिक्षण करेगा, जिसमें सी.एम.डब्ल्यू. भारत सरकार द्वारा स्वीकृत ए.एन.एम. पाठ्यक्रम के रूपांतरण के अनुसार प्रशिक्षित होंगी। प्राइम प्रोजेक्ट (प्राइम / इन्ट्रा), सिफ़सा को इस प्रशिक्षण, विशेषकर दक्षता पर आधारित प्रौढ़ शिक्षा के लिए चिकित्सीय प्रशिक्षण पाठ्यक्रम और प्रशिक्षकों के प्रशिक्षण के लिए तकनीकी सहयोग प्रदान कर रहा है। प्रशिक्षित कम्यूनिटी मिडवाइफ समुदाय में प्रजनन और बाल स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता, गुणवत्ता और पहुंच में वृद्धि को सुनिश्चित करने में, छोटे व स्वस्थ परिवारों के लिए लोगों को प्रोत्साहित करने में तथा ग्रामीण स्तर के अन्य विभागों के संसाधनों के साथ संपर्क स्थापित करने में सहायक होंगी। प्रशिक्षण पश्चात यह पाठ्यक्रम सी.एम.डब्ल्यू. के लिए संदर्भ के रूप में भी काम करेगा जब वह अपना काम शुरू कर के प्रैक्टिस स्थापित करेंगी।

आभार

इस ट्रेनिंग मैनुअल को प्राइम/इन्ट्रा, नई दिल्ली द्वारा सन् 2002 में यूनाइटेड स्टेट्स एजेन्सी फ़ॉर इंटरनेशनल डेवलपमेंट (यू.एस.ए.आई.डी.), की वित्तीय सहायता और मार्गदर्शन के साथ विकसित किया गया है।

इस पाठ्यक्रम का विकास एक बड़े पैमाने पर टीम प्रयास द्वारा हुआ, जिसको सुश्री विल्डा कैम्पबैल, प्राइम कंट्री डायरेक्टर के निरीक्षण में डॉ. शाश्वती सिन्हा, प्राइम कंट्री क्लिनिकल मैनेजर (मातृ और बाल स्वास्थ्य) ने संचालित किया। डॉ. अविनाश अनसिंगकर, प्राइम रीजनल ट्रेनिंग मैनेजर, ने टीम को प्रशिक्षण तकनीक में मार्गदर्शन दिया। सुश्री फ्रांसिस गेंजीज़, अमेरिकन कॉलेज ऑफ़ नर्स मिडवाइव्स (ए.सी.एन.एम.) ने टीम को प्रशिक्षण प्रणाली के प्रारंभिक विकास में मार्गदर्शन प्रदान किया। निम्न प्राइम स्टाफ़ ने अध्याय लिखेः डॉ. रश्मि आसिफ, डॉ. अविनाश अनसिंगकर, डॉ. शालिनी शाह, डॉ. शाश्वती सिन्हा, डॉ. मेरी वर्गीस, श्री प्रभाकर सिन्हा, सुश्री जयश्री नायर, सुश्री रागिनी पसरीचा और सुश्री फ्रांसिस गेंजीज़।

प्रारंभिक ड्राफ्ट का भारतीय संदर्भ में औचित्य के लिए हैदराबाद की अकादमी ऑफ़ नर्सिंग स्टडीज़ की निदेशिका, डॉ. एम. प्रकासम्मा, ने तकनीकी पुनरीक्षण किया। प्राइम प्रोजेक्ट के मुख्यालय में कार्यरत निम्न तकनीकी विशषज्ञों ने प्रत्येक अध्याय का तकनीकी पुनरीक्षण कियाः सुश्री सुशीला एंगलब्रेख्त, डॉ. मार्सेल वेकमेन्स, सुश्री लिंडा ब्रूस, सुश्री कॉन्सटेंस न्यूमेन और सुश्री कैथी मर्फी। फिर इस ड्राफ़्ट का पुनरीक्षण प्रतिष्ठित टेक्निकल एडवाइज़री ग्रुप (टैग) ने किया जिसके सदस्यों के नाम अगले पृष्ठ पर दिए गए हैं। टैग के निवेश के बाद प्री–सर्विस मिडविफ़री प्रशिक्षण का बहुत लंबा अनुभव रखने वाली ए.सी.एन.एम. की कंसल्टेंट, सुश्री फ़िलिस लॉन्ग, ने प्रशिक्षण प्रणाली और समनुरूपता के लिए पूरे पाठ्यक्रम का पुनरीक्षण किया।

अंत में पाठ्यक्रम का अंग्रेज़ी से हिन्दी में अनुवाद रागिनी पसरीचा, टेक्निकल मटीरियल को–ऑर्डिनेटर, की देखरेख में टीम ने किया। अनुवादकों के नाम की सूची अगले पृष्ठ पर दी गई है। आठ महीने की इस प्रक्रिया के दौरान अनेकानेक प्रशासकीय मामलों में प्राइम के स्टाफ़ सुश्री विभा सिंह, श्री एम. सुरेश, श्री पी. श्रीकर, सुश्री कविता विज और श्री अशोक चौधरी ने महत्वपूर्ण सहायता प्रदान की। हम सुश्री अवंतिका त्रिपाठी और उनकी टीम बहुत आभारी हैं जिन्होंने हिन्दी रूपांतरण व हिन्दी मैनुअल को एक रूपरेखा देने में अपना पूरा सहयोग दिया।

इस पूरी प्रक्रिया में यू.एस.ए.आई.डी./नई दिल्ली की डॉ. अंजना सिंह, सिफ़्सा के जनरल मैनेजर (पब्लिक सेक्टर), डॉ. बृजेंद्र सिंह, और, वरिष्ठ प्रोग्राम को–ऑर्डिनेटर, डॉ. सुलभा स्वरूप ने टीम को मार्गदर्शन और सहयोग दिया है।

इन सभी लोगों की निष्ठा और मेहनत के बिना कम्यूनिटी मिडवाइव्स जैसे एक नए और महत्वपूर्ण वर्ग के लिए श्रमसाध्य और आधुनिकतम पाठ्यक्रम बनाना संभव न होता। इस प्रशंसनीय कार्य में सभी की प्रतिबद्धता और श्रम सराहनीय हैं।

यूनाइटेड स्टेट्स एजेंसी फॉर इंटरनेशनल डेवलपमेंट (यू.एस.ए.आई.डी.) के प्रति आभार व्यक्त किया जाता है। इस प्रशिक्षण पैकेज के लिए वित्तीय सहायता यू.एस.ए.आई.डी. कांट्रैक्ट संख्या सी.सी.पी. – सी – 00 – 95 –00005 – 00 और यू.एस.ए.आई.डी. जी./पी.एच.एन. कोआपरेटिव एग्रीमेंट एच.आर.एन.– ए – 00 – 99 – 00022 – 00, प्राइम II के तहत दी गई है। इस पुस्तिका में व्यक्त विचार लेखक/लेखिकाओं के हैं और यह आवश्यक नहीं कि यह यू.एस.ए.आई.डी. के दृष्टिकोण को दर्शाते हैं।

पाठ्यक्रम अनुवादक

1. सुश्री अवंतिका त्रिपाठी
2. सुश्री चारू चोपड़ा
3. डॉ. अंजना दास
4. डॉ. आशिमा मित्रा
5. डॉ. लुबना सफ़ावी
6. डॉ. मंजू शुक्ला
7. डॉ. रश्मि आसिफ
8. डॉ. शाश्वती सिन्हा
9. डॉ. शर्मिला घोष नियोगी
10. सुश्री जयश्री नायर
11. सुश्री नीता विनय
12. श्री प्रभाकर सिन्हा
13. सुश्री रागिनी पसरीचा
14. सुश्री रेनू चौहान
15. सुश्री विभा सिंह

टैक्निकल एडवाइज़री ग्रुप के सदस्य

किंग जॉर्ज मेडिकल कॉलेज, लखनऊ:

डॉ. विनीता दास
डॉ. यशोधरा प्रदीप
डॉ. मंजू शुक्ला

डफरिन महिला अस्पताल (वी.ए.वी.एल.) लखनऊ:

डॉ. शारदा चन्द
डॉ. सुल्ताना अज़ीज़
डॉ. फ़रीदा सईद
डॉ. सविता भट्ट
डॉ. शिखा श्रीवास्तव

ए.एन.एम. ट्रेनिंग सेंटर, लखनऊ,

सुश्री संथम्मा
सुश्री ज्योति राणा

एस.आई.एच.एफ. डब्ल्यू. लखनऊ:

डॉ. एन.एल. श्रीवास्तव

स्टेट नर्सिंग काउंसिल:

डॉ. आर. जैन

एनजेन्डरहेल्थ

डॉ. नैय्यरा शकील
डॉ. ज्योति वाजपेयी

यू.एस.ए.आई.डी.

डॉ. अंजना सिंह

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग

डॉ. ए.के. गुप्ता, प्रधानचार्य, आर. एच. एफ. डब्ल्यू. टी. सी., लखनऊ

सिफ़्सा

श्री कपिल देव, ई.डी.

श्री अमोद कुमार, ए.ई.डी.

डॉ. बृजेन्द्र सिंह

डॉ. योगेश चन्द्रा

डॉ. सुलभा स्वरूप

डॉ. एम.के. सिन्हा

डॉ. एच.सी. पालीवाल

डॉ. रिंकू श्रीवास्तव

डॉ. रजनी नारायण

डॉ. संतोष सिंह

प्राइम/इन्ट्रा

डॉ. रश्मि आसिफ

डॉ. शाश्वती सिन्हा

डॉ. मेरी वर्गीस

सुश्री जयश्री नायर

सुश्री चारू चोपड़ा

लिए यह फायदेमंद रहेगा कि उनके दिमाग में यह आशंकाएं हो: भोजन का तरीका बदलना क्या फायदेमंद होगा? क्या माता–पिता अपना पैसा सही तरीके के खाद्य पदार्थों पर खर्च कर रहे हैं? क्या बच्चे को बचपन में होने वाली बीमारियों के लिए टीके लग चुके हैं? यदि नहीं, क्या टीके मदद करेंगे? क्या माता–पिता के पास इतना समय है कि वे भोजन और बच्चे की देखभाल संबंधी सही व ज़रूरी तरीकों का इस्तेमाल कर सकें? ट्रेनीज़ को ऐसे माता–पिता की मदद करनी चाहिए जिनके बच्चों को एनीमिया/विटामिन ए की कमी/या किसी और तरीके का कुपोषण है। माता–पिता को भोजन और अगर हो सके तो विटामिन ए और आयरन की गोलियों या सिरप के बारे में सलाह देनी चाहिए।

8.4 पांच ट्रेनीज़ से एक ऐसे परिवार के बारे में चर्चा करने को कहें जिसमें वे समझती हैं कि बच्चों में कुपोषण का ज़्यादा खतरा है। उन्हें यह भी बताना चाहिए कि उन्हें ये क्यों लगता है कि बच्चों में कुपोषण का ज़्यादा खतरा है।

चरण 9	पोषण संबंधी स्वास्थ्य शिक्षा	2 घंटे 30 मिनट

9.1 स्वास्थ्य शिक्षा के नियमों को जांचें और संक्षिप्त में चर्चा करें कि वे पोषण पर जानकारी देते हुए ये कैसे लागू होते हैं।

9.2 पोषण संबंधी स्वास्थ्य सलाह–मशवरा/सलाह देने के लिए खास नियमों को दर्शाएं।

चरण 10	मूल्यांकन	1 घंटा

10.1 ट्रेनीज़ को मूल्यांकन अभ्यास के जवाब लिखने को कहें। ज़रूरत के हिसाब से सही जवाब और व्याख्या दें **(परिशिष्ट 4 देखें)**

परिशिष्ट

1. तीन खास खाद्य पदार्थों के समूह।
2. 'रोल–प्ले' 1–5
3. कुपोषित बच्चों की तस्वीरें।
4. मूल्यांकन अभ्यास – उत्तर।

मॉड्यूल 5

अध्यायः 1

विषयः पोषण

समयः 43 घंटे कक्षा और कक्षा में अभ्यास

उद्देश्य : सत्र पूरा होने पर ट्रेनीजः

1. पोषण और अच्छे स्वास्थ्य के बीच संबंधों को समझा सकेंगी।
2. विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों के समूहों, उनके कार्यों और स्थानीय मिलने वाले पदार्थों को पहचान सकेंगी।
3. संतुलित भोजन की परिभाषा बता सकेंगी और विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का इस्तेमाल करते हुए उसकी योजना बना सकेंगी।
4. जीवन निर्वाह करने वाले भोजन को पुष्ट करने के तरीके समझा सकेंगी।
5. व्यक्तिगत पोषण संबंधी शिक्षा दे सकेंगी।

विषयवस्तुः

- भूमिका और पोषण के बारे में जानकारी। पोषण का स्वास्थ्य के साथ रिश्ता।
- विभिन्न प्रकार के पोषण तत्वों का बंटवारा, क्रियाएं और उनके स्रोत।
- संतुलित भोजन के नियम।
- भारतीय भोजन में पौष्टिकता का महत्व।
- पोषण का सांस्कृतिक महत्व।
- परिवार की पौष्टिक प्रतिष्ठा बनाए रखने में खास परिवार के लोगों की भूमिका।
- खाना पकाना, संरक्षण और साफ–सफाई।
- पोषण संबंधी स्वास्थ्य शिक्षा।

प्रशिक्षण सामग्रीः

- फ़्लिपचार्ट्स / ब्लैकबोर्ड।
- मार्कर पेन / चॉक / डस्टर।
- तस्वीरों वाला चार्ट जिस पर खाद्य पदार्थ और उनका बंटवारा दिखाया गया हो।
- ट्रेनिंग मैनुअल।

संदर्भः

1. गाइडलाइन्स फॉर ट्रेनिंग कम्यूनिटी हैल्थ वर्कर्स इन न्यूट्रीशन, (सेकेन्ड एडीशन) डब्ल्यू.एच.ओ.

2. न्यूट्रीशन इसेन्शियल्स, बेसिक्स टू प्रोजेक्ट।

3. विटामिन एण्ड मिनरल्स, डा. ए. सिल्वरस्टीन, वी. सिल्वरस्टीन और आर. सिल्वरस्टीन, 1992.

चरण, समय और विधिः

चरण	समय	विधि
1) पोषण की भूमिका	30 मिनट	प्रस्तुति
2) पोषक तत्वों की बुनियादः बंटवारा/क्रिया/स्रोत	2 घंटे 30 मिनट	प्रस्तुति
3) भारतीय भोजन में पौष्टिकता की माप	2 घंटे	प्रस्तुति
4) पोषण के सांस्कृतिक कारक; परिवार की भूमिका	2 घंटे 30 मिनट	ट्रेनीज़ की प्रतिक्रिया के साथ प्रस्तुति
5) खाना पकाना, संरक्षण और साफ–सफाई	10 घंटे	प्रस्तुति और प्रदर्शन
6) संतुलित भोजन के नियम	2 घंटे	ट्रेनीज़ की प्रतिक्रिया के साथ प्रस्तुति
7) मां के खानपान की देखभाल	8 घंटे	सामूहिक क्रियाएं
8) आम पोषण संबंधित कमियों को पहचानें, व्यवस्था करें और उनको रोकें।	12 घंटे	सामूहिक क्रियाएं, विचार–विमर्श, क्लिनिक अभ्यास
9) पोषण संबंधी स्वास्थ्य शिक्षा	2 घंटे 30 मिनट	ट्रेनीज़ की प्रतिक्रिया के साथ प्रस्तुति
10) मूल्यांकन	1 घंटा	मूल्यांकन अभ्यास

सीखने की प्रक्रिया

चरण 1	पोषण की भूमिका	30 मिनट

1.1 इस सत्र के उद्देश्य बताएं। पोषण के बारे में बताएं और उसका स्वास्थ्य से संबंध बताएं।

चरण 2	पोषक तत्वों की बुनियादः बंटवारा/क्रियाएं, स्रोत	2 घंटे 30 मिनट

2.1 ट्रेनीज़ से विभिन्न प्रकार के पोषक तत्व जिनके बारे में वे जानते हों, का नाम बताने को कहें। इन्हें आप फ़्लिपचार्ट पर लिख लें।

2.2 खास पोषक तत्वों के नाम और उनके बंटवारे के बारे में बताएं (दीर्घ पोषक तत्व तथा सूक्ष्म पोषक तत्व) परिशिष्ट 1 का संदर्भ देखें।

2.3 खास पोषक तत्वों के बुनियादी स्रोत और क्रियाएं बताएं।

चरण 3	भारतीय भोजन में पौष्टिकता की माप	2 घंटे

3.1 ट्रेनीज़ को कहें कि वे आम खाने वाले खाद्य पदार्थों को इन तीन क्रियाओं के आधार पर समूह में बांटें: ताकत देने वाले खाद्य पदार्थ, विकास करने वाले खाद्य पदार्थ और बचाने वाले खाद्य पदार्थ।

3.2 अपने देश में खानपान के तरीके के बारे में पूछें तथा बताएं, खासकर उत्तर प्रदेश में। एक अच्छे रोज़ाना लेने वाले भोजन के बारे में बताएं तथा चर्चा करें, उदाहरण देकर।

3.3 जानवर का मांस खाने की ज़रूरत पूछें और उस पर चर्चा करें। तरह–तरह के मिले–जुले शाकाहारी भोजन दिखाएं जो कि अच्छे सम्मिश्रण देते हैं और विकास की वृद्धि में जानवर के मांस जैसे ही अच्छे होते हैं।

3.4 चार्ट (**विषयवस्तु के भाग में**) और परिशिष्ट 1 की तस्वीरों का संदर्भ लें जो कि खास तीन खाद्य पदार्थों के समूहों में खाद्य पदार्थों को दिखा रहा है।

चरण 4	पोषण का सांस्कृतिक महत्व, परिवार की भूमिका	2 घंटे 30 मिनट

4.1 विषयवस्तु का परिचय दें और ट्रेनीज़ की मदद लेते हुए सांस्कृतिक विश्वास तथा कारण जो कि हम जो खाते हैं उन्हें प्रभावित करते हैं, पर चर्चा करें। जवाबों में उम्र, धर्म, भ्रम और खाना पकाना शामिल होना चाहिए। गर्भावस्था में भोजन के उपयोग को जो कारण प्रभावित करते हैं, उन्हें शामिल करें।

4.2 ट्रेनीज़ को सूची को तीन भाग में बांटने को कहें: प्रथाएं/विश्वास जो फ़ायदा करते हैं, नुकसान पहुंचाते हैं और निष्क्रिय हैं।

4.3 विभिन्न उम्र के खाने के भ्रम और आदतों को समझाएं। चर्चा करें कि यह पोषण को कैसे प्रभावित करता है।

4.4 ट्रेनीज़ को आम जीवन निर्वाह करने के लिए ज़रूरी आहार को रेखांकित करने को कहें; ज़रूरत के हिसाब से जवाब में जोड़ें और फ़्लिपचार्ट पर लिखें।

4.5 जीवन निर्वाह करने वाले आहार को पुष्ट करने के आसान और समर्थ तरीकों पर चर्चा करें।

4.6 5 ट्रेनीज़ को रोल–प्ले में हिस्सा लेने को कहें। ये 5 ट्रेनीज़ एक परिवार दर्शाएंगे। उनको संस्कृति के हिसाब से घर में भोजन संबंधी एक सही परिस्थिति दर्शाने को कहें। इसके बाद बड़े समूह का मार्गदर्शन करते हुए परिवार की इस भूमिका पर चर्चा करें कि वह कैसे पौष्टिक आदतों को बनाती हैं तथा उन पर प्रभाव डालती हैं।

चरण 5	खाना पकाना, संरक्षण और साफ–सफाई	10 घंटे

5.1 परिचय दें कि कैसे भोजन का सही रख–रखाव, बनाना और संरक्षण, भोजन से होने वाली बीमारियों को रोकने में महत्वपूर्ण हो सकता है। ट्रेनीज़ को उदाहरण देने को कहें।

5.2 चर्चा करें कि क्लाइंट किन तरीकों से भोजन से होने वाली बीमारियों को रोक सकते हैं; जैसा सही हो दर्शाएं।

5.3 भोजन पकाने का, पोषक तत्वों तथा भोजन में मिलावट पर प्रभाव की चर्चा करें।

चरण 6	संतुलित भोजन के नियम .	2 घंटे

6.1 संतुलित भोजन की धारणा का परिचय दें और ट्रेनीज़ से कहें कि वे पहले के सत्रों में सीखी गई जानकारी को रेखांकित करें।

6.2 संतुलित भोजन के आम नियम बताएं।

चरण 7	मां के खानपान की देखभाल	8 घंटे

7.1 ट्रेनीज़ से कहें कि वे गर्भावस्था और बच्चे को अपना दूध पिलाने के समय, भोजन तथा आहार से जुड़े हुए अपने पारम्परिक विश्वास बताएं। ट्रेनीज़ द्वारा बताए हुए इन सारे विश्वासों को इन चार समूहों में बांट लीजिए: (1) पोषण के लिए अच्छा, (2) पोषण के लिए हानिकारक, (3) पोषण के लिए ज़रूरी नहीं, (4) पोषण से रिश्ता नहीं पता।

7.2 दो बोतलें जिसमें 700 मि.ली. दूध/या कोई सफेद तरल पदार्थ हो दिखाएं। समझाएं कि एक स्वस्थ महिला बच्चे को जन्म देने के तीन महीने बाद इतना दूध का उत्पादन कर सकती है। फिर समुदाय में एक औसतन

रोज़ खाने वाले आहार को दिखाएं। फिर समझाएं कि यह आहार गर्भवती तथा बच्चे को अपना दूध पिलाने वाली महिला के लिए कैसे अनुकूल बनाया जा सकता है। खासकर इसमें ज़्यादा खाना (25% ज़्यादा) और सभी तरह के अच्छे खाद्य पदार्थ जैसे हरी पत्ते वाली सब्जियां होनी चाहिए। गर्भावस्था तथा बच्चे को दूध पिलाने वाली महिला के लिए खास किस्म के खाद्य पदार्थों का चुनाव करने के कारण बताएं।

7.3 खाद्य पदार्थों की पौष्टिकता बढ़ाने के आम तरीके प्रदर्शित करें; उदाहरण के लिए, फली को अंकुरित करने से, अनाज में खमीर उठने से और उस पानी का इस्तेमाल करने से जिसमें कि चावल या सब्जियां पकाई गई हों।

7.4 किन्हीं 3 ट्रेनीज़ से स्वेच्छा से 'रोल–प्ले' दर्शाने को कहें जिसमें कि गर्भावस्था के दौरान खाए जाने वाले खाद्य पदार्थों के विश्वासों का जिक्र हो ('रोल–प्ले' की लिपि नीचे परिशिष्ट 1 में देखें)।

7.5 प्रदर्शन करें कि गर्भवती महिला में खून की कमी की जांच शारीरिक परीक्षण के दौरान कैसे की जाती है (नीचे का हिस्सा, नीचे की पलकें, होंठ तथा जीभ के परीक्षण से) (यह आपने एंटीनेटल सत्र में सीखा था)।

7.6 ट्रेनीज़ से पूछें कि खून की कमी को रोकने के लिए मां को क्या सलाह देनी चाहिए।

7.7 ट्रेनीज़ को 6 समूहों में बांट दें और हर समूह से कहें कि वे अपने समुदाय में एक ऐसी महिला के बारे में सोचें जिसके कुपोषित होने की संभावना हो।

7.8 किन्हीं 3 ट्रेनीज़ से स्वेच्छा से गर्भावस्था में आयरन की गोलियों के बारे में 'रोल–प्ले' करने को कहें (परिशिष्ट 2 में 'रोल–प्ले' देखें)

चरण 8	आम पोषण संबंधित कमियों को पहचानें, व्यवस्था करें और उनको रोकें	12 घंटे

8.1 थोड़े प्रोटीन – एनर्जी कुपोषण, सूखा रोग (मरास्मस और क्वाशिओरकर), विटामिन ए की कमी और एनीमिया से पीड़ित बच्चे तथा उनकी तस्वीरें दिखाएं (क्लिनिक या समुदाय में) फिर ट्रेनीज़ से निम्नलिखित प्रश्न पूछें: (i) इस तस्वीर में बच्चे को किस प्रकार का कुपोषण है (ii) इस बच्चे के माता–पिता को आप किस प्रकार की पोषण संबंधी शिक्षा देंगे (iii) परिवारों की मदद करने के लिए आप और क्या कर सकते हैं? (बच्चों में कुपोषण, बच्चे के स्वास्थ्य वाले सत्र में समझाया गया है)।

8.2 ट्रेनीज़ को स्वेच्छा से तीन 'रोल–प्ले' करने को कहें (रोल–प्ले 3, 4 और 5 देखें)।

8.3 ट्रेनीज़ को एक बीमार बच्चों के एक बाहरी क्लिनिक में ले जाएं जहां बहुत सारे छोटे बच्चे हों। वहां के अधिकारी की आज्ञा लेकर ट्रेनीज़ को वहां उपस्थित सभी बच्चों की आंखें, निचली पलकें, और होंठ देखने चाहिए। हो सकता है कि कुछ बच्चे एनीमिया या विटामिन ए की कमी के लक्षण दिखाएं। ठीक बच्चों की तुलना उन बच्चों से की जा सकती है जिनमें कमियां हैं। ट्रेनीज़ से कहें कि वे छोटे–छोटे समूह बना लें और कुपोषित बच्चों के माता–पिता से बातचीत कर के पता लगाएं कि वह बच्चा कुपोषित कैसे हो गया। ट्रेनीज़ के

विषयवस्तु

पोषण

चरण 1: पोषण का परिचय

पोषण की पढ़ाई से यह पता चलता है कि शरीर भोजन का इस्तेमाल कैसे करता है और यह भोजन आपके स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है। उदाहरण के लिए, कुछ विटामिन और तत्व इसलिए बहुत ज़रूरी हैं क्योंकि वे दिमाग और शरीर के सारे तंत्रों को सही ढंग से चलाने में मदद करते हैं। हालांकि शरीर को इनकी ज़रूरत बहुत थोड़ी मात्रा में पड़ती है, पर वह इनका उत्पादन नहीं कर सकता। इसलिए ये आपके भोजन का एक हिस्सा होने चाहिए या इनकी आपको ऊपर से आपूर्ति करनी पड़ेगी। इन पौष्टिक तत्वों की थोड़ी सी कमी से भी सीखने की अयोग्यताएं, बीमारियां और मौत भी हो सकती है। यह गर्भवती महिला और छोटी उम्र के बच्चों के लिए खास तौर पर महत्वपूर्ण है।

असल में, कुपोषण ज़्यादातर गर्भावस्था में ही शुरू हो जाता है। जब गर्भवती महिला पर्याप्त मात्रा में भोजन नहीं करती, बहुत ज़्यादा काम का बोझ उठाती है या अक्सर बीमार पड़ती है, वे छोटे से बच्चे को जन्म देती है जिसको कि अनेक स्वास्थ्य परेशानियां होती हैं। कुपोषित महिलाओं के पैदा हुए बच्चों की बचपन में ही मर जाने की ज़्यादा संभावना होती है। यदि वे बच जाते हैं, तो उनको दो साल की उम्र तक कभी न ठीक होने वाली कोई परेशानी हो सकती है। इस कारण से गर्भवती तथा स्तनपान कराने वाली महिलाएं और दो साल से कम उम्र के बच्चे, पोषण संबंधी शिक्षा व हस्तक्षेप के लिए प्राथमिक लक्ष्य होने चाहिए।

बच्चे, जो कि, ताकतवर और स्वस्थ्य होते हैं, विद्यालय में ज़्यादा सीखते हैं और एक खुश मिजाज तथा उत्पादी वयस्क बनते हैं। जो कि समाज में हिस्सा लेते हैं और समुदाय में एक अच्छे पोषण की सबसे अच्छी दिखने वाली मिसाल होते हैं।

चरण 2: पोषक तत्वों की बुनियादः बंटवारा/क्रिया/स्रोत

भोजन

हम जो भी खाते या पीते हैं उसे भोजन कहा जा सकता है। भोजन किसे समझा जाता है यह देशों तथा प्रान्तों में भिन्न--भिन्न होता है। अधिकतर, खाद्य पदार्थों के मानव शरीर में तीन ज़रूरी काम होते हैं:

- ताकत देना
- शरीर के विकास में मदद करना
- शरीर को बीमारियों से बचाना

खाद्य पदार्थों में रासायनिक तत्व होते हैं जिन्हें पोषक तत्व कहा जाता है। प्रोटीन, वसा तथा कारबोहाइड्रेट तीन बड़े पोषक तत्व हैं जिनकी ज़रूरत हमें खाए जाने वाले भोजन से होती है। इन तीनों का ही इस्तेमाल, शरीर ऊर्जा उत्पन्न करने के लिए करता है जिसकी ज़रूरत हमें किसी भी तरीके का काम करने के लिए पड़ती है, जैसे सोना, खाना, किताब पढ़ना या चल कर बाजार जाना। हमें यह तीन पोषक तत्वों की ज़रूरत काफी अधिक मात्रा में पड़ती है। इसलिए इन्हें बड़े पोषक तत्व (मैक्रो का मतलब है बड़ा) कहते हैं। हालांकि, हमें स्वस्थ रहने के लिए दूसरे पोषक तत्वों की भी ज़रूरत पड़ती है।

दूसरे तत्वों की ज़रूरत शरीर को थोड़ी मात्रा में पड़ती है। इन्हें छोटे पोषक तत्व कहा जाता है, ये विटामिन और मिनरल के नाम से बेहतर जाने जाते हैं। इन छोटे तत्वों की ज़रूरत शरीर की ऊर्जा देने के लिए नहीं पड़ती है, लेकिन यह हमें स्वस्थ रखने के लिए बहुत ज़रूरी हैं।

एक और ज़रूरी पोषक तत्व है पानी। इसमें कोई ऊर्जा का माप नहीं होता, लेकिन बहुत ज़रूरी पोषक तत्व है। हमें कुछ तत्व पानी पीने से प्राप्त होता है, पर कई खाद्य पदार्थ भी पानी देते हैं (जैसे कच्चे फल व सब्जियां)। असल में मनुष्य के शरीर का दो तिहाई हिस्सा पानी का बना होता है। हम पानी की अपेक्षा भोजन के बिना ज़्यादा देर तक जिंदा रह सकते हैं।

भोजन से बड़े पौष्टिक तत्व तथा छोटे पौष्टिक तत्व मिलते हैं। इन दो तरह के पौष्टिक तत्वों में खास फर्क इनकी रोज़ाना के लिए ज़रूरी मात्रा में है। एक मनुष्य के शरीर को बड़े पौष्टिक तत्व, ज़्यादातर 1 ग्राम से ज़्यादा की मात्रा में ज़रूरत पड़ती है। छोटे पौष्टिक तत्वों की रोजाना की ज़रूरत इससे बहुत कम होती है। पौष्टिकता की ज़रूरत उम्र और लिंग के अनुसार भी बदल जाती है। उदाहरण के लिए, आदमियों की ज़रूरत औरतों से भिन्न होती है, और वयस्क की ज़रूरत शिशु, बच्चे तथा किशोर की ज़रूरत से नहीं मिलती। आपको कम से कम आवश्यक पोषण संबंधी तत्वों की ज़रूरतों को जानने के लिए अपने क्षेत्र में दिए गए निर्देशों का पालन करना चाहिए।

प्रोटीन

प्रोटीन शरीर के हर तरफ पाया जाता है और यह कई प्रकार का होता है। कई प्रोटीन शरीर के ढ़ांचों जैसे खाल, बाल या मांसपेशी निर्माण का सामान हैं। हमें प्रोटीन की ज़रूरत विकास, घाव भरने के लिए और शरीर अधिकतर रसायनिक प्रक्रियाओं को करने के लिए पड़ती है। प्रोटीन कुछ अंगों को आकार तथा ताकत भी देता है, जैसे दिल, फेफड़े और दिमाग।

हीमोग्लोबिन, खून में पाया जाने वाला एक प्रोटीन, ऑक्सीजन को शरीर के सब भागों तक पहुंचाता है। शरीर के कई हारमोन्स प्रोटीन होते हैं। एन्जाइम्स भी प्रोटीन होते हैं और वे दूसरे रासायनिक तत्वों की शरीर में क्रिया करने में मदद करते हैं। उनके बिना हम सांस भी नहीं ले सकते हैं, खाना नहीं पचा सकते या सोच भी नहीं सकते। कुछ प्रोटीन जिन्हें एंटीबॉडीज़ कहते हैं, खतरनाक कीटाणुओं से लड़ते हैं और हमें स्वस्थ रखते हैं।

ज़्यादातर खाद्य पदार्थों में प्रोटीन होता है। असल में, कुछ शाकाहारी चीज़ें जैसे मूंगफली और कुछ प्रकार का सोया में मांस जितना या उससे कुछ अधिक मात्रा में प्रोटीन होता है। सब तरह के सांस, मछली तथा दूध से बनी चीज़ों में प्रोटीन होता है।

वसा (फैट्स)

मक्खन, पनीर, कुछ मेवे और तेल में वसा (फैट्स) काफी अधिक मात्रा में पाया जाता है। कई बार लोग वज़न न बढ़ाने की वजह से पदार्थों की मात्रा कम कर देते है। हालांकि, हमें स्वस्थ्य रहने के लिए कुछ वसा (फैट्स) की ज़रूरत अवश्य पड़ती है क्योंकि वसा (फैट्स) में विटामिन व दूसरे पौष्टिक तत्व होते हैं जो कि शरीर के लिए ज़रूरी हैं। ये ऊर्जा के एक अच्छे स्रोत हैं और नसों तथा शरीर की कोशिका के स्वास्थ्य के लिए ज़रूरी हैं। वसा (फैट्स) शरीर की मांसपेशियां के ाािकई अंगों को बचाने का काम करती हैं। शरीर के वसा (फैट्स) को भविष्य में इस्तेमाल के लिए संचित कर के रखा जा सकता है।

विटामिन

विटामिन रासायनिक तत्व हैं जिनकी ज़रूरत हमारे शरीर को पड़ती है और कुछ को छोड़ कर शरीर इन्हें नहीं बना सकता है। पौधे ज़्यादातर विटामिन बनाते हैं। जानवरों को यह पौधे तथा दूसरे जानवर खाने से मिल जाते हैं। विटामिनों को दो खास समूहों में बांटा गया है – वह जो पानी में घुल जाते हैं और वह जो कि केवल वसा (फैट्स) में घुलने वाले विटामिन जिगर और शरीर में वसा (फैट्स) में संग्रह कर के रखता है। क्योंकि यह शरीर में संचित

कर के रखे जा सकते हैं, इनको रोज़ खाने की आवश्यकता नहीं है। हालांकि, जो विटामिन पानी में घुलते हैं वह शरीर में ज़्यादा मात्रा में संचित कर के नहीं रखे जा सकते हैं, इसलिए यह ज़रूरी है कि इनकी मात्रा हमें रोज़ खाने वाले खाद्य पदार्थों से मिले।

वसा (फैट्स) में घुलने वाले चार विटामिन हैं: ए, डी, ई और के

पानी में घुलने वाले नौ विटामिन हैं: विटामिन सी और आठ बी विटामिन्स, फोलिक एसिड को मिला कर एक संतुलित आहार बनता है (जिसकी चर्चा बाद में होगी) और ज़्यादातर सभी आवश्यक विटामिन की मात्रा जिनकी हमारे शरीर को ज़रूरत है प्रदान करता है। हमारा शरीर दूसरे रासायनिक तत्वों से तीन विटामिन बना सकता है: ए, डी और एक तरह का बी विटामिन जिसे नाएसिन कहते हैं। उदाहरण के लिए कैरोटीन – वह तत्व जो गाजर को उसका नांरगी रंग देता है, शरीर के द्वारा विटामिन ए में बदल दिया जाता है।

विटामिन संपूरक लेने से भी मिल सकते हैं। यह ज़्यादातर गोलियों के रूप में होते हैं, और रासायनिक तत्वों तथा खाद्य पदार्थों से कारखानों में बनाए जाते हैं। विटामिन कुछ खाद्य पदार्थों में भी डाले जा सकते हैं। विटामिन डी उदाहरण के लिए दूध में डाला जा सकता है। जहां पर आटा या सनी हुई चीज़ें बनाई जाती हैं वहां खोए हुए विटामिन को वापस लाने के लिए खाने में विटामिन डाले जा सकते हैं।

विटामिन क्या करते हैं?

विटामिन अधिकतर शरीर की ज़रूरतों को पूरा करने के लिए अकेले काम नहीं करते हैं। उदाहरण के लिए वह अकेले ऊर्जा के लिए नहीं काम आते। ज़्यादातर विटामिन शरीर में रासायनिक तत्व जिन्हें एन्ज़ाइम कहते हैं उनके साथ काम करते हैं। कुछ विटामिन और एन्ज़ाइम साथ मिलकर वसा (फैट्स) व कारबोहाइड्रेट को ऊर्जा में बदलते हैं; दूसरे शरीर के अंग बनाने में मदद करते हैं जैसे हड्डियां; खून की कोशिकाएं और शरीर की मांसपेशियां। कुछ विटामिन शरीर की रक्षात्मक क्रियाएं बनाते हैं जो कि हमें बीमारी पैदा करने वाले कीटाणुओं से बचाती हैं।

मिनरल्स

दुनिया में हर चीज़ छोटे-छोटे निर्माण की कड़ियों से बनी हुई है जिसे हम एट्म कहते हैं। सौ से भी ज़्यादा तरह के अलग-अलग एट्म हैं और हर एक अलग तरह का है। एलीमेंट एक ऐसा पदार्थ है जिनमें एक तरह के एट्म होते हैं। हमारे शरीर में चालीस एलीमेंट होते हैं। हमारे शरीर में चार तरह के खास एलीमेंट होते हैं; कार्बन, ऑक्सीजन, हाईड्रोजन और नाईट्रोजन। दूसरे एलीमेंट मिनरल कहलाते हैं। सारे मिनरल्स एक वयस्क मनुष्य में

आमतौर पर 2 किलो से कम के वज़न के होते हैं। हालांकि यह एक छोटी सी मात्रा लगती है पर मिनरल्स शरीर में एक बहुत ज़रूरी भूमिका निभाते हैं।

हमारे शरीर में कुछ मिनरल्स दूसरे मिनरल्स से अधिक मात्रा में पाए जाते हैं। कैलशियम अकेले ही सारे मिनरल्स की मात्रा का आधा भाग होता है। दूसरे खास शरीर के मिनरल्स हैं: सोडियम, पोटेशियम, क्लोराइड, गंधक (सल्फर), फॉसफोरस, और मैगनीशियम।

दूसरे मिनरल्स हमारे शरीर में बहुत ही थोड़ी मात्रा में पाए जाते हैं। कभी–कभी इन्हें सूक्ष्ममात्रिक मिनरल्स भी कहा जाता है क्योंकि इनकी मात्रा बहुत कम होती है पर इस ज़रूरी मात्रा की हमें आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए आयरन, आयोडीन, कॉपर और जिंक ऐसे मिनरल हैं।

मिनरल्स क्या करते हैं?

मिनरल्स शरीर की मांसपेशियों में खून, दांत और हड्डियों को लेकर, निर्माण के सामान की तरह इस्तेमाल में आते हैं। यह शरीर की कुछ क्रियाओं को भी नियंत्रित करते हैं जैसे खून का जमना और दिल की गति। मिनरल्स हमारे शरीर के तरल पदार्थों को ठीक दबाव तथा अनुपात में रखने में मदद करता है। यह खून को शरीर की कोशिकाओं तक ले जाने में और कोशिकाओं को बेकार चीजों जैसे कि कार्बन डाइऑक्साइड को बाहर निकालने में मदद करते हैं। मिनरल्स मांसपेशियों तथा तंत्रिकाओं के काम में भी बहुत ज़रूरी होते हैं।

पौधों की पत्तियां और बीज तथा जानवरों से बने पदार्थ मिनरल्स के अच्छे स्रोत हैं। दूध से बने पदार्थ उदाहरण के लिए कैलशियम और फॉसफोरस के एक अच्छे स्रोत हैं।

कैलशियम के स्रोत	आयरन के स्रोत
दही, दूध, पालक	सोया की फली, पालक, मेवा

पानी

कई बार हम पानी को एक पोषक तत्व नहीं समझते हैं, पर शायद यह सबसे ज़रूरी है। हमारे शरीर में दूसरे पदार्थों से पानी कहीं ज़्यादा होता है। हम भोजन के बिना कई हफ़्तों तक जिन्दा रह सकते हैं पर पानी के बिना कुछ ही दिन जी पाएंगे। पानी शरीर की ज़्यादातर सभी क्रियाओं में काम आता है।

पानी क्या करता है?

पानी शरीर में तथा कोशिकाओं के अंदर व बाहर चीजें ले जाता है। यह ऑक्सीजन तथा पोषक तत्व कोशिकाओं में ले जाता है और बेकार के पदार्थ बाहर ले आता है। पानी एक तकिये की तरह होता है जो कि शरीर के अंगों को जैसे दिमाग, रीढ़ की हड्डी और फेफड़े को बचाता है तथा जोड़ों को चिकना बनाता है। यह शरीर का तापमान ठीक रखने में भी मदद करता है।

प्रतिदिन शरीर करीब 8–12 कप पानी खोता है – इसमें आधा पेशाब के जरिए बाहर निकल जाता है। दूसरे तरीके जिससे कि हम पानी खोते हैं, वो पसीना और सांस लेना है। हमें खोए हुए पानी को वापस लेना चाहिए। प्यास एक चिह्न है कि हमारे शरीर में पानी की कमी है। वास्तव में ज़्यादातर लोगों को कम से कम 8–10 कप पानी की आवश्यकता होती है, खोए हुए पानी को वापस करने के लिए। हमें पानी भोजन (फल व सब्जियों से ज़्यादातर) और पेय पदार्थों से भी मिलता है। कुछ पेय पदार्थ जैसे चाय, कॉफी और सोडा शरीर की पानी की ज़रूरतों को बढ़ाते हैं। गर्मी के दिनों में यह ज़रूरी है कि ज़्यादा पानी पिया जाए।

खाद्य पदार्थों के पौष्टिक तत्वों को उनके शरीर में कार्य करने के अनुसार तीन तरह के समूहों में बांटा गया है (परिशिष्ट 1 देखें)

- ऊर्जा देने वाले
- शरीर का विकास करने वाले
- बचाव करने वाले

ज़्यादातर खाद्य पदार्थों में इन पौष्टिक तत्वों के एक से ज़्यादा समूह होते हैं, पर अधिकतर एक तरह का पौष्टिक तत्व दूसरों से ज़्यादा मात्रा में पाया जाता है। उस पौष्टिक तत्व का काम खाद्य पदार्थ का खास काम बन जाता है। उदाहरण के लिए, ज़्यादातर चावल और अनाज में तीनों पौष्टिक तत्व होते हैं, पर ऊर्जा देने वाले पौष्टिक तत्व अधिक मात्रा में होते हैं। यदि इस प्रकार का भोजन अधिक मात्रा में लिया जाता है तो, यह विकास के लिए ज़रूरी पौष्टिक तत्व भी सही मात्रा में दे सकता है। उदाहरण के लिए, कई दक्षिणी पश्चिमी एशियन देशों में, चावल केवल ऊर्जा ही नहीं प्रदान करता, बल्कि शरीर के विकास के लिए ज़रूरी पौष्टिक तत्व की भी अधिकतर मात्रा प्रदान करता है।

आपके समुदाय में आम खाने वाले खाद्य पदार्थ मोटे तौर पर तीन समूहों में बांटे जा सकते हैं। यह याद रखकर कि कौन से खाद्य पदार्थ हर वर्ग में है आप मां व उनके परिवारों की मदद कर सकते हैं, उनको बताने में, कि उन्हें किन पौष्टिक तत्वों की ज़रूरत है।

पौष्टिक तत्व के प्रकार	उदाहरण	क्रिया
ऊर्जा देने वाले खाद्य पदार्थ (कारबोहाइड्रेट्स और वसा (फैट्स))	चावल, गेहूं, भुट्टा, बाजरा, वसा (फैट्स) तथा तेल मांड वाली सब्जियां जैसे आलू, शहद, चीनी और शीरा	शरीर को गर्मी देते हैं, शरीर के अंगों को काम करते रहने में सहायक होते हैं और ताकत देते हैं।
शरीर का विकास करने वाले खाद्य पदार्थ प्रोटीन	फली, मटर, मेवा, दालें, दूध व दूध से बने पदार्थ, अंडे, मछली, मांस।	शरीर की मांसपेशियों और दूसरी पेशियों के विकास तथा मरम्मत के लिए ज़रूरी
बचाने वाले खाद्य पदार्थ	हरी पत्तियों वाली सब्जियां जैसे पालक, बदंगोभी, मूली की पत्तियां पीले/नारंगी फल तथा सब्जियां जैसे गाजर, पपीता, आम, टमाटर, संतरा खट्टे फल जैसे संतरा, नींबू, मौसमी, अंगूर	विटामिन और मिनरल्स प्रदान करते हैं जो कि शरीर की बीमारियों से लड़ने की रक्षात्मक शक्ति बढ़ाते हैं, और आंखें खाल, हड्डी, दांत और म्यूकस झिल्ली को स्वस्थ्य रखते हैं और शरीर की मदद ऊर्जा तथा विकास के खाद्य पदार्थों को इस्तेमाल करने मे करते हैं।

लोगों को क्यों खाना चाहिए?

एक सही भोजन जैसी कोई चीज़ नहीं है। लेकिन एक स्वस्थ जीवन व्यतीत करने के लिए हमें मिले जुले खाद्य पदार्थ खाने चाहिए कुछ जो ऊर्जा दें, कुछ जो विकास में सहायक हों (वयस्क में रोज़मर्रा की शरीर की चीर फाड़ को ठीक करने के लिए) और कुछ जो बीमारियों से बचाते हैं। इसलिए हमें केवल अपने स्वाद पर नहीं जाना चाहिए। हर खाद्य पदार्थ की मात्रा और उनकी मिलावट हालांकि बदल सकती है। ज़्यादातर बच्चे मीठी चीज़ें खाने के शौकीन होते हैं और दूसरे खाद्य पदार्थ ठुकरा देते हैं जो कि उनके लिए अच्छे होते हैं। यह शरीर तथा दांतों के लिए हानिकारक होते हैं।

चरण 3: भारतीय भोजन में पौष्टिकता की माप

- भोजन का खास हिस्सा अनाज होता है जैसे चावल, गेहूं, भुट्टा या अनाज से बने हुए खाद्य पदार्थ।

- संपूरक खाद्य पदार्थ दालें, फलियां और मटर हाते हैं। यह हमेशा अनाज के खाद्य खाए जाते हैं। यह भोजन को विविधता प्रदान करते हैं और अनाज का स्वाद बढ़ाते हैं। इसी तरह सब्जियां भी अनाज तथा दालों के साथ खाई जाती है जिससे कि उनका स्वाद बढ़ें तथा उनमें विविधता आए।
- वसा (फैट्स) और तेल जिनका कि इस्तेमाल अक्सर भोजन पकाने में किया जाता है भोजन के स्वाद को बहुत बढ़ाते हैं।
- जानवर के स्रोत से बनने वाले खाद्य पदार्थ भोजन में सबसे ज़्यादा मंहगे होते हैं और यह कम मात्रा तथा कम लोगों द्वारा लिए जाते हैं। यह खाद्य पदार्थ मांस, मछली, दूध व दूध से बनने वाले पदार्थ हैं।

प्रतिदिन लेने वाले भोजन में मिला जुला होना चाहिए:

- **अनाज**
- **दालें, फलियां या मटर**
- **सब्जियां (खासकर हरी पत्तियों वाली)**
- **जानवर के स्रोत से बनने वाले खाद्य पदार्थ यदि जुड़ जाएं तो अच्छा है।**

क्या जानवर से बनने वाले खाद्य पदार्थ ज़रूरी हैं?

नहीं पर इसे खाया जाए तो अच्छा रहेगा। जानवरों के खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाला प्रोटीन बहुत अच्छे प्रकार का होता है और वह अधिक मात्रा में पाया जाता है। हालांकि शाकाहारी भोजन जैसे मटर, फलियां, दालें और मेवा में भी प्रोटीन की मात्रा अधिक होती हैं और इसलिए यह भी विकास को प्रोत्साहित कर सकते हैं। लेकिन इन खाद्य पदार्थों का प्रोटीन इतनी अच्छी श्रेणी का नहीं होता हालांकि जब दो या अधिक प्रोटीन पाए जाने वाले शाकाहारी खाद्य पदार्थों को मिलाया जाता है तो इनका प्रोटीन काफी कुछ मांसाहारी खाद्य पदार्थों के प्रोटीन की श्रेणी का हो जाता है। आपको यह पता होना चाहिए कि कौन से खाद्य पदार्थों को मिलाने से उच्च श्रेणी का प्रोटीन मिलता है। निम्नलिखित दो अच्छे सम्मिश्रण हैं:

- दो खाद्य पदार्थो का मिश्रण: अनाज, तथा दालें – उदाहरण – चावल और दालें, गेहूं (रोटी) और दालें या फलियां या मटर।
- तीन खाद्य पदार्थों का मिश्रण: अनाज, दालें या फलियां और हरी पत्तियों वाली सब्जियां।

शाकाहारी भोजन का मिश्रण विकास के लिए काफी हद तक मांसाहारी भोजन जैसा ही अच्छा होता है।

यदि मांसाहारी भोजन परिवार के बजट में आए और यह आम तौर पर खाया जाता हो तो, थोड़ी सी भी मांसाहारी भोजन की मात्रा यदि शाकाहारी भोजन में मिला ली जाए तो यह विकास बढ़ाने वाले परिणाम में काफी सुधार ला सकता है।

मांसाहारी भोजन लेना आवश्यक नहीं है। पर खासकर शिशुओं और कम उम्र के बच्चों के लिए यह फायदेमंद होता है।

मां के दूध को शाकाहारी भोजन में सम्मिलित करने से एक बहुत अच्छा मिश्रण बनता है जो कि शिशुओं और कम उम्र के बच्चों के विकास को बढ़ावा देने में सहायक होता है। इसलिए माताओं को यह सलाह देनी चाहिए कि वे अपना दूध पिलाना तब तक जारी रखें जब तक पिला पाएं, क्योंकि मां के दूध की थोड़ी सी मात्रा भी शिशुओं और कम उम्र के बच्चों को मिलने वाले शाकाहारी संपूरक खाद्य पदार्थों के गुणों को बढ़ा सकता है। यह और भी ज़रूरी हो जाता है यदि मां अपने बच्चे को दूसरे तरह के दूध (उदाहरण, गाय का दूध) देने में असमर्थ हैं।

दूध शिशुओं व कम उम्र के बच्चों की मांसपेशियों और हड्डियों के विकास के लिए उत्तम है – मां का दूध सबसे उत्तम है।

चरण 4: पोषण का सांस्कृतिक महत्व; परिवार की भूमिका

भोजन के कई सांस्कृतिक, सामाजिक तथा भावनात्मक महत्व होते हैं। हम पोषण के अलावा भी कई कारणों की वजह से खाते हैं। सबसे पहले, खाने का स्वाद अच्छा होता है। हम कुछ खाद्य पदार्थ इसलिए खाते हैं क्योंकि वह हमें अच्छे लगते हैं। कभी–कभी हमें कुछ खाद्य पदार्थ इसलिए अच्छे लगते हैं क्योंकि बचपन से हम वे खा रहे हैं और त्योहारों से जुड़ा भोजन अच्छा लगता है जो कि हमारी संस्कृति को दर्शाता है। लोग तरह–तरह के भ्रमों की वजह से खाद्य पदार्थ खाते हैं तथा नहीं खाते हैं।

कुछ समुदायों में भोजन के जुड़े हुए कुछ विश्वास होते हैं। इन आदतों और परम्पराओं का बहुत गहरा असर होता है कि हम किस प्रकार का खाना खाते हैं। उदाहरण के लिए, कुछ खाद्य पदार्थों को बहुत मान दिया जाता है और वे कुछ खास अवसरों पर ही खाए जाते हैं। कुछ खाद्य पदार्थ 'गर्म' या 'ठंडे' समझे जाते हैं क्योंकि यह विश्वास है कि वे शरीर को गर्मी या ठंडक देते हैं। कुछ दूसरे खाद्य पदार्थ किन्हीं खास परिवारों या धर्मों में निषेध होते हैं। विश्वास तन्त्र भी कई प्रकार के होते हैं। शाकाहारी, मिसाल के तौर पर, मांस या मछली नहीं खाते हैं। हालांकि

वह दूसरे जानवर से बने खाद्य पदार्थ जैसे अंडा या पनीर खा लेते हैं। कुछ शाकाहारी, हालांकि जिंदा प्राणी से प्राप्त कोई भी खाद्य पदार्थ नहीं खाते शहद तक नहीं क्योंकि यह एक मधुमक्खी से आता है।

हम जो दिनचर्या बनाते हैं वह हमारी जिंदगी में एक बहुत बड़ी भूमिका निभाती है। यह हमारी खाने की आदतों के लिए खासकर सच है। लोग जो समय से भोजन करते हैं उनका आहार ज़्यादा अच्छा होता है और निर्देशित वज़न के समीप होता है बजाय उनके जो हर समय खाते रहते हैं।

अलग उम्र व जीवन की स्थितियों पर कुछ खाद्य पदार्थ हानिकारक व वर्जित माने जाते हैं। उदाहरण के लिए, गर्भवती महिला कुछ खाद्य पदार्थों से दूर रह सकती है क्योंकि इनका असर पैदा होने वाली शिशु पर पड़ सकता है। यह ज़रूरी है कि आप अपने समुदाय में भोजन के प्रति विश्वासों को जानें। यह आपको सही पौष्टिक सलाह तथा शिक्षा देने में मदद करेगा।

लोगों की आम धारणाएं उन पदार्थों के बारे में, जिन्हें भोजन में शामिल नहीं करना चाहिए: कई लोगों का ऐसा मानना है कि कई तरह के खाद्य पदार्थ ऐसे होते हैं जो उन्हें हानि पहुंचा सकते हैं या बीमार होने पर उन्हें नहीं खाना चाहिए। वह यह सोच सकते हैं कि कुछ खाद्य पदार्थ 'गर्म' और कुछ 'ठंडे' होते हैं, और गर्म खाद्य पदार्थ 'गर्म' बीमारी तथा ठंडे खाद्य पदार्थ 'ठंडी' बीमारी में नहीं खाने चाहिए। उनका यह विश्वास हो सकता है कि खास तरह के खाद्य पदार्थ एक नवजात शिशु की मां के लिए खराब होते हैं।

एक बीमार व्यक्ति को एक स्वस्थ्य व्यक्ति से कहीं ज़्यादा ज़रूरत होती है ढेर सारे पौष्टिक खाद्य पदार्थ की हमें इस बात की कम चिंता करनी चाहिए कि कौन से खाद्य पदार्थ बीमार व्यक्ति को नुकसान पहुंचाएंगे और यह ज़्यादा सोचना चाहिए कि कौन से खाद्य पदार्थ उसे स्वस्थ्य करने में मदद करेंगे – उदाहरण के लिए, ज़्यादा ऊर्जा देने वाले खाद्य पदार्थ फलों के साथ, सब्जियां, दालें, मेवा, दूध, मांस, अंडे और मछली। एक आम नियम है कि:

जो खाद्य पदार्थ हमारे लिए स्वस्थ होने पर अच्छे होते हैं वही जब हम बीमार होते हैं तब भी अच्छे होते हैं।

और जो चीज़ें हमें स्वस्थ रहने पर नुकसान पहुंचाती हैं वे हमें और भी नुकसान पहुंचाती हैं जब हम बीमार होते हैं।

इन चीज़ों से बचना चाहिए:

- **शराबी पेय:** यह जिगर, पेट, दिल और तंत्रिकाओं की बीमारियों का कारण या उनको और बुरा कर देता है। यह सामाजिक परेशानियों का भी कारण हो सकता है।
- **धूम्रपान:** धूम्रपान हमेशा (ज़्यादा देर तक) रहने वाली खांसी या फेफड़े का कैंसर और दूसरे परेशानियां पैदा कर सकता है। धूम्रपान खासकर फेफड़े की बीमारी वाले व्यक्तियों जैसे दमा, खांसी, तपेदिक (टी.बी.), ब्रौन्काइटिस और गर्भवती महिला के लिए बुरा होता है।
- बहुत तेल वाला भोजन, **तेज मसाले या कॉफी** पेट के घावों को और भी बुरा बना देता है और आंतड़ियों की दूसरी परेशानियों का कारण भी बन सकता है।
- बहुत ज़्यादा **चीनी या मिठाई** भूख को बिगाड़ देती है, दांत को सड़ा देती है, दिल की बीमारी पैदा कर सकती है, और आंतड़ियों के कैंसर का कारण भी हो सकती है। हालांकि कुछ चीनी दूसरे खाद्य पदार्थों के साथ एक बहुत बीमार व्यक्ति या एक कुपोषित बच्चे को ज़रूरी ऊर्जा देने में मदद कर सकती है।
- बहुत ज़्यादा **नमक** भी अच्छा नहीं होता। लोग जिनका खून का दबाव ज़्यादा होता है, जिन्हें दिल की बीमारी होती है या सूजे हुए पैर होते हैं उन्हें कम नमक इस्तेमाल करना चाहिए।

भोजन के लिए हानिकारक विचार:

1. जन्म देने के बाद मां का भोजन: कई हिस्सों में यह खतरनाक लोकप्रिय विश्वास है कि एक मां जिसने अभी बच्चे को जन्म दिया हो उसे कुछ खाद्य पदार्थ नहीं खाने चाहिए। इस विश्वास की वज़ह से नई मां को कुछ सबसे ज़्यादा पौष्टिक तत्वों को खाने से रोक दिया जाता है और उसे थोड़े से चावल या चपाती एक पानी जैसी रसे की सब्जी के साथ ही खाने की आज्ञा मिलती है, जिससे कि वह बहुत कमज़ोर हो जाती है और उसमें खून की कमी हो जाती है। यह उसकी मौत का कारण भी बन सकता है क्योंकि उसकी बीमारियों से तथा खून बहने से मुकाबला करने की शक्ति कम हो जाती है।

बच्चे को जन्म देने के बाद एक मां को सबसे ज़्यादा पौष्टिक भोजन खाने की ज़रूरत होती है जो उसे मिल सके।

खून बहने की बीमारियों से बचने और अपने बच्चे के लिए काफी मात्रा में दूध पैदा करने के लिए एक नई मां को काफी मात्रा में शरीर का विकास करने वाले खाद्य पदार्थ जैसे दालें, मूंगफली, सोया की फली, अंडे, दूध से बने पदार्थ, मांस और मछली खानी चाहिए। उसे बचाने वाले खाद्य पदार्थों की भी ज़रूरत पड़ती है जैसे – फल व सब्जियां और ज़्यादा ऊर्जा वाले खाद्य पदार्थ (तेल और फैटी भोजन) इन खाद्य पदार्थों में से कोई भी उसे हानि नहीं पहुंचाएगा, सब अच्छी सेहत लाते हैं।

2. यह भी सच नहीं है कि संतरे, अमरूद या दूसरे फल खराब होते हैं एक व्यक्ति के लिए जिसे सर्दी, खांसी या फ्लू हो सकता है। असल में संतरे और टमाटर जैसे फलों में विटामिन सी की काफी मात्रा होती है जो कि सर्दी तथा दूसरी बीमारियों से लड़ने में मदद करता है।

3. यह सच नहीं है कि दवाई लेने के दौरान कुछ खाद्य पदार्थ जैसे मसाले व अमरूद नहीं खाने चाहिए। हालांकि, जब किसी को पेट या पाचक तंत्र की बीमारी हो तो, बहुत ज़्यादा तेल या मसालों वाला भोजन उसकी यह बीमारी को और बिगाड़ सकता है चाहे वे दवाईयां ले रहा हो या नहीं।

4. यह भी सच नहीं है कि दूध या दही, मछली और मांस के साथ नहीं खानी चाहिए।

अभ्यास: अपनी भोजन संबंधी आदतों के बारे में और इन्हें कैसे बदला जाए, जिससे यह आपके आहार को बेहतर बनाएं, सोचें।

परिवार में भोजन का बंटवारा:

सारे विश्व में खाना बनाना ज़्यादातर एक महिला का काम होता है। इसलिए कितनी बार, किस तरह से खाना बनाया जाए और दिया जाए इसमें उसका बहुत ज़्यादा प्रभाव होता है। पति, सास और दूसरे वयस्क लोगों की भी खास भूमिका होती है यह निर्णय लेने में कि:

- खाना कौन देगा
- किस तरह का खाना खरीदा जाएगा
- उसे परिवार में से कौन खाएगा
- पहले किसे खाना परोसा जाएगा
- बच्चों को वयस्कों से पहले या बाद में खाना परोसा जाएगा
- लड़कों या लड़कियों को एक ही मात्रा में खाना दिया जाएगा या नहीं।

चरण 5: खाना पकाना, संरक्षण और साफ–सफाई

स्वस्थ खानपान का मतलब केवल स्वस्थ भोजन ही नहीं होता। भोजन को कैसे पकड़ें, पकाएं और संभालें इसका भोजन से होने वाली बीमारियों पर गहरा असर पड़ता है। दूषित भोजन तथा पानी से हुए दस्तों से लाखों लोग प्रतिदिन बीमार पड़ते हैं। कच्चा, कम पका हुआ या खराब भोजन ज़्यादातर हमेशा ही भोजन से पैदा हुए ज़हर के कारण होता है। कुछ खास तरीके जिनसे क्लाइंट अपने आप व अपने परिवार को सुरक्षित रख सकता है:

- भोजन छूने से पहले या बाद में हाथ धोएं।
- सब फल व सब्जियां खाने या पकाने से पहले धोएं।
    - फल व सब्जियां मिट्टी या गंदे हाथों से आसानी से दूषित हो जाती हैं।
    - काटने से पहले धोएं जिससे कि मिट्टी अंदर न घुस जाए।

- सब मांस, मछली और मुर्गे को हमेशा धोना चाहिए।
    - रसोई के बर्तनों और तलों को दूषित होने से बचाने के लिए, सारी चीजों को जिसमें कच्चा मांस बनाया गया हो ब्लीच के घोल से ठीक तरह से धोएं।
    - मांस पर खून और दूसरी गिरी हुई चीज़ों को साफ करें।
    - यदि एकदम न पका हो तो, उसे लपेटें और एक अलग बर्तन में करके फ्रिज में रख दें जिससे उस पर कुछ न गिरे।
    - कच्चा मांस छूने के बाद अपने हाथ ठीक से धोएं।

- खाना ठीक तरह से पकाएं।
    - गर्मी ज़्यादातर सारे कीटाणुओं को मार देती है जो कच्चे मांस, मछली और मुर्गे में होते हैं और बीमारी का कारण होते हैं।

- यदि फ्रिज न हो तो उतना ही खाना बनाएं जो कि परिवार खा सके।
    - यदि ठीक से संभाला न जाए तो बचा हुआ भोजन खराब हो सकता है ।

- खराब होने वाले खाद्य पदार्थों को ठंडी जगह पर रखें।
    - एक फ्रिज या फ्रीज़र चीज़ों को ठंडा या जमा कर रखता है।
    - यदि यह न हो तो खाद्य पदार्थों को ठंडा रखने के तरीके यह हैं:

- हर इस्तेमाल के बाद चाकू और उन जगहों/सतहों को धोएं जिससे/जिसपर काटा जा रहा हो।
    - यदि हो सके तो कच्चे तथा पके हुए भोजन के लिए फर्क काटने वाले तलों का इस्तेमाल करें (कच्चे भोजन से कीटाणुओं को पके हुए भोजन में जाने से रोकने के लिए)
    - दोनों को हर इस्तेमाल के बाद गर्म पानी व साबुन से ठीक से धोएं। अगर हो सके तो इसके बाद ब्लीच घोल में डालें।

पकाने का पोषक तत्वों पर असर

पकाने या गर्म करने से ही ज़्यादातर भोजन तैयार किया जाता है। फल ही बस ऐसे हैं जिन्हें कच्चा खाया जाता है। ज़्यादातर खाना पकाने या गर्म करने के चार तरीके हैं:

- एक खुली आग: खाद्य पदार्थ को सीधे ही या एक बर्तन में रखा जाता है।
- एक बंद चूल्हा: चूल्हे में सूखी गर्मी और अधिक आंच पैदा की जाती है हवा को गर्म करके (बेकिंग या रोस्टिंग) की जाती है।
- गर्म तरल पदार्थ: खाद्य पदार्थों को गर्म तरल पदार्थ के अंदर डालकर या उसके ऊपर डालकर गर्म भाप दी जाती है। तेल में तलना एक और तरीका है खाने को तरल पदार्थों में पकाने का।
- एक से ज़्यादा तरीकों को मिलाकर: उदाहरण के लिए खाद्य पदार्थों को पन्नी में लपेटकर या उन्हें बर्तन में रखकर (ढका हुआ बर्तन) पकाने से भोजन एक बंद चूल्हे में और गर्म तरल पदार्थ खाद्य पदार्थों के अपने रसों की भाप में पकता है।

जब भोजन पकता है तो कुछ पौष्टिक तत्व खो जाते हैं। यह आसान तरीके इस नुकसान को कम या कम से कम करने में मदद कर सकते हैं:

- उबालने की बजाय भोजन को भाप में पकाएं।
- तलने की बजाय उबालें या सेकें।
- जड़ वाली सब्जी को उसकी खाल के साथ पकाएं जिससे कि उसके ज़्यादातर पोषक तत्व उसमें रहें – खासकर विटामिन सी
    - आलू, गाजर, शकरकन्दी और अरबी
- पकाई हुई सब्जियां जल्दी परोसें:

- ○ एक दिन के बाद, पकी हुई सब्जियां 25 प्रतिशत विटामिन खो देती हैं और दो दिन बाद आधे विटामिन कम हो जाते हैं।

- सब्जियों को ज़्यादा न पकाएं: जब भी हो सके भाप दें।
- पकाते हुए बर्तन को ढक कर रखें।

खाद्य पदार्थों में मिलावट

बहुत सारे तरीके हैं जिससे खाद्य पदार्थों को तैयार किया जाता है जिससे कि वे देर तक खराब न हों या उसे ले जाने के लिए तथा काफी समय तक संभाल कर रखा जा सके। खाद्य पदार्थ जो जमें, सूखे और टिन में रहते हैं आम उदाहरण हैं। उन तरीकों से जिनसे इन खाद्य पदार्थों को बनाया जाता है उसमें काफी पौष्टिक तत्व नष्ट हो जाते हैं। इसके अलावा, आमतौर पर किसी प्रकार का नमक मिलाया जाता है जिससे इन खाद्य पदार्थों में सोडियम की मात्रा बहुत ज़्यादा हो जाती है। क्योंकि इस तरह से तैयार किए गए खाद्य पदार्थों में कई बार उनको कुछ रंग और खुशबू तथा पोषण नष्ट हो जाता है, उत्पादक उनको और भी:

- खाद्य पदार्थों में खोए हुए पोषक तत्वों को वापस लाने से रोक देते हैं।
- रंग लाने वाले तत्व डाल देते हैं जिससे कि भोजन आकर्षक लगे।
- खुशबू या खुशबू बढ़ाने वाली चीजें डाल देते हैं जिससे स्वाद बढ़ जाए।
- परिरक्षक डाल देते हैं जिससे कीटाणु, फुई या खमीर का विकास धीमी गति से हो।

अधिक मात्रा में नमक और दूसरे मिलाने वाले तत्वों की वजह से यह तैयार किए हुए खाद्य पदार्थ कुछ लोगों के लिए सुरक्षित नहीं होते, खासकर जब यह अधिक मात्रा में खाए जाएं। क्लाइंट तथा समुदाय के लोगों को बढ़ावा दें कि वह इन खाद्य पदार्थों का सेवन कम मात्रा में करें जो कि ताजे खाद्य पदार्थों के मुकाबले ज़्यादा मंहगा और कम स्वस्थ होते हैं।

चरण 6: संतुलित आहार के नियम

एक संतुलित आहार वह होता है जिसमें स्वस्थ रहने के लिए सही मात्रा में पोषक तत्व होते हैं। सारे पोषक तत्वों, जिनकी शरीर को ज़रूरत होती है, के फायदे लेने के लिए यह ज़रूरी है कि सभी तीन खास पदार्थों के समूहों से तरह–तरह के खाद्य पदार्थों को खाया जाए। आप निम्नलिखित परामर्शों का इस्तेमाल अपने क्लाइंट को अच्छे स्वास्थ्य तथा खाने की आदतों को डालने में मदद करने के लिए कर सकती हैं:

- **अपने भोजन में मज़ा लें** – खाना मजा देने के लिए होता है; स्वस्थ भोजन खाने का मतलब यह नहीं होता कि आप ऐसा खाना खाएं जो स्वादिष्ट न हो।
- **कई प्रकार के तरह–तरह के खाद्य पदार्थ खाएं** – आपकी खास इच्छाओं को समायोजित किया जा सकता है क्योंकि, हर खाद्य पदार्थों के समूह में बहुत ज़्यादा प्रकार की किस्में होती हैं।
- **फल, सब्जियां और ज़्यादा रेशे वाले खाद्य पदार्थ अधिक मात्रा में खाएं** – पेड़ों से निकले खाद्य पदार्थों में कम कैलोरी, तेल और बिल्कुल भी कोलोस्ट्रोल नहीं होता जिससे कि यह दिल की बीमारी के खतरे को कम करते हैं। इनमें रेशे, मिनरल्स और विटामिन की मात्रा भी बहुत अधिक होती है।
- **बहुत सारे खाद्य पदार्थ न खाएं जिनमें बहुत तेल या कोलोस्ट्रोल हो** – कोलोस्ट्रोल केवल मांसाहारी खाद्य पदार्थों में पाया जाता है। कम मात्रा में लिया गया तेल वज़न को बढ़ने से रोकने में मदद कर सकता है।
- **चीनी वाले खाद्य पदार्थ तथा पेय बहुत बार न पिएं** – अक्सर इन खाद्य पदार्थों में बहुत कम या कोई भी पोषक तत्व नहीं होते।
- **यदि आप शराब पीते हैं तो कम पिएं** – बिल्कुल न पिएं, यदि गर्भवती हों या स्तनपान करा रही हों तब तो बिलकुल भी नहीं पिएं।

चरण 7: मां के खानपान की देखभाल

गर्भावस्था एक ऐसा समय है जब कि मां के शरीर में बच्चा बन रहा होता है। पैदा होने वाला शिशु मां की सेहत और स्वास्थ्य पर पूरी तरह से निर्भर करता है। यदि मां को कोई बीमारी होती है तो शिशु बहुत छोटा व कमजोर होता है।

स्तनपान या गर्भावस्था के दौरान एक मां को ज़्यादा तथा अनेक प्रकार के भोजन की आवश्यकता होती है जिससे कि उसका शिशु स्वस्थ तथा ताकतवर बने। यदि एक मां गर्भावस्था के दौरान अच्छा आहार लेती है जिससे ऊर्जा देने वाले खाद्य पदार्थ सही मात्रा में हों, वह मोटी हो जाती है और उसका वज़न बढ़ जाता है। उसका पेट मोटा हो जाता है क्योंकि अन्दर बढ़ते हुए बच्चे की वजह से उसकी बच्चेदानी बड़ी हो जाती है। उसके स्तन बड़े और दूध उत्पन्न करने के लिए तैयार हो जाते हैं। वह एक वसा (फैट्स) की चादर अपनी खाल के नीचे इकट्ठा कर लेती है। यह बहुत ज़रूरी है क्योंकि इसी वसा (फैट्स) के भण्डार का इस्तेमाल दूध बनाने के लिए उन महीनों में होता है जब वह दूध पिला रही होती है। यदि गर्भावस्था में उसके पास सही मात्रा में भोजन नहीं होता है, वह काफी वसा (फैट्स) का भण्डार नहीं बना पाती है और यदि उसके पास काफी वसा (फैट्स) नहीं होता है वह पर्याप्त मात्रा में दूध नहीं बना पाती है।

एक महिला का आहार जब वह अपने बच्चे को स्तनपान करा रही हो तो बहुत महत्वपूर्ण होता है। जो भोजन मां खाती है उसका कुछ भाग दूध में बदल जाता है। यदि वह सही मात्रा में भोजन नहीं करती या सही पोषक तत्वों वाला आहार नहीं लेती। उसके पास कम दूध होता है। एक मां प्रतिदिन 500–700 मि.ली. दूध बनाती है। यह रोज़ाना भोजन मिलने पर निर्भर करता है। यदि मां कई महीनों तक बिना पर्याप्त मात्रा में भोजन लिए स्तनपान कराना जारी रखती है, यह वह अपने शरीर को दांव पर लगाकर कर रही है।

गर्भावस्था तथा दूध पिलाने के समय मां को जितने भोजन की आवश्यकता पड़ती है वह इस पर निर्भरत करता है कि वह क्या काम कर रही है। यदि एक महिला को ज़्यादा घंटों तक और भारी काम करता पड़ता है तो उसे उस मां से जो काम नहीं कर रही है, ज़्यादा आहार की ज़रूरत पड़ती है। गर्भावस्था तथा दूध पिलाते समय मां को जितना ज़्यादा हो सके आराम करना चाहिए जिससे उसके आहार का इस्तेमाल उसके शिशु के विकास में हो।

गर्भवती महिला में कुपोषण

यह पता लगाने का कि कौन सी गर्भवती महिला कुपोषित है कोई सही तरीका नहीं है। गर्भवती महिला में कुपोषित होने का खतरा इनको होता है:

- बहुत गरीब परिवारों की महिलाएं।
- विधवा या ऐसी महिलाएं जिनके पतियों ने उन्हें छोड़ दिया हो।
- महिलाएं जिन्होंने कई शिशुओं को जन्म दिया हो, खासकर थोड़े से समय के अन्दर या पिछली बार बच्चा एक साल से कम के भीतर पैदा हुआ हो।
- महिलाएं जो तपेदिक और खून की कमी जैसी बीमारियों से पीड़ित हों।
- महिलाएं जिनका गर्भावस्था के दौरान बहुत कम वज़न हो।

एक गर्भवती महिला को देखकर पता चल जाता है कि वह कुपोषित है या नहीं। उसे देखें कि वह आमतौर पर पतली या मुरझाई हुई है या नहीं। देखें क्या उसकी ढीली खाल है, ऊपरी हाथ, छाती या पेट पर या उसके हाथ और पैर पतले हैं। यह चिह्न हमें बताते हैं कि उसकी खाल के नीचे वसा (फैट्स) के भण्डार हैं या नहीं। यदि एक महिला में यह चिह्न है तो वह आमतौर पर कुपोषित होती है।

सब मांएं जिनको कुपोषित होने का खतरा होता है, ज़्यादा मदद चाहती हैं। उन्हें देखने ज़्यादा बार जाना चाहिए। उन्हें प्रोत्साहित करना चाहिए कि वे जितना भी भोजन लेने में समर्थ हों उतना उन्हें खाना चाहिए।

गर्भावस्था में एनीमिया

एक एनिमिक महिला के खून में पर्याप्त मात्रा में लाल रंग नहीं होता। यदि आप होठों की अन्दर की तरफ या निचली भौंहों की तरफ देखें, वह पीले, हल्के गुलाबी या सफेद होंगे। आमतौर पर यह लाल दिखने चाहिए। यदि एक महिला बहुत ज़्यादा एनिमिक है तो वह थोड़े से काम के ही बाद आसानी से सांस नहीं ले पाएगी। उसके पैर और मुंह सूजे हुए हो सकते हैं।

गर्भावस्था के दौरान एनीमिया का उपचार एक अच्छे मिले–जुले आहार से किया जा सकता है जिसका विवरण नीचे दिया गया है। खास तत्व जिसकी एनीमिया रोकने के लिए ज़रूरत पड़ती है, आयरन है। सभी गर्भवती महिलाओं को आयरन की गोलियां देनी चाहिए। एक आयरन की गोली हर दिन भोजन के साथ लेनी चाहिए। गर्भावस्था के दौरान यह कम से कम तीसरे या चौथे माह से लेनी चाहिए। महिलाओं को पहले से ही सावधान कर देना चाहिए कि यदि वे आयरन की गोली लगातार लेंगी तो उनकी टट्टी काली होगी। सी.एम.डब्ल्यू. को इन गोलियों का भण्डार अपने पास रखना चाहिए और गर्भवती महिलाओं को प्रोत्साहित करना चाहिए कि वे गोलियां लें और एक अच्छी खुराक खाएं।

गर्भवती तथा दूध पिलाने वाली महिलाओं के लिए एक अच्छा आहार

गर्भावस्था और दूध पिलाने के दौरान एक महिला को ज़्यादा तथा अनेक प्रकार के भोजन की आवश्यकता पड़ती है। ज़्यादा खाना पहली और सबसे ज़्यादा महत्वपूर्ण चीज़ है। अनाज पर आधारित आहार ज़्यादातर अच्छा होता है, लेकिन महिला को यह ज़्यादा मात्रा में चाहिए होता है। वह गर्भवती होने से पहले जितना आहार ले रही थी उससे एक चौथाई ज़्यादा आहार लेना चाहिए (25% ज़्यादा)। पता करें कि वह पहले कितना भोजन ले रही थी। उसे चार हिस्सों में बांटें। उसे बताएं, या बेहतर है दिखाएं कि हर हिस्सा कितना है। यह भोजन का वह ज़्यादा हिस्सा है जो उसे खाना चाहिए, केवल गर्भावस्था में ही नहीं बल्कि बच्चे को अपना दूध पिलाते रहने तक।

गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं को दो व्यक्तियों के बराबर खाना चाहिए।

विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ ज़्यादातर सब पोषक तत्व दे सकते हैं जिनकी गर्भवती महिला को ज़रूरत पड़ती है। यह नीचे लिखे हुए हैं:

वे अनाज के दाने जो कि उसके आहार के लिए ठीक हैं, गेहूं, चावल तथा मक्का हैं। बहुत पतले तथा चमकाए हुए अनाज को इस्तेमाल में न लाना बेहतर है क्योंकि ऐसे तैयार किए जाने से पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। भूरा चावल

चमकाए हुए सफेद चावल से ज़्यादा पोषक होता है। इसी तरह भूरा गेहूं का आटा (पूरा आटा) सफेद पतले आटे से अच्छा होता है।

फलियां या दालें उन लोगों के लिए बहुत महत्वपूर्ण होती हैं जो कि मांसाहारी भोजन नहीं खाते या नहीं खा सकते। फलियों में मटर, बीन्स और मसूर शामिल हैं।

सब्जियां, खासकर गहरे हरे रंग की या रंगीन जैसे टमाटर और गाजर खास पोषक तत्व देती हैं। दूसरे फल और सब्जियां भी फायदेमंद होते हैं।

खाने वाले तेल, मक्खन और शीरे वाली चीनी और उनके प्रकार भोजन को स्वादिष्ट बनाते हैं। यह ऊर्जा के एक बहुत घने स्रोत होते हैं।

मांसाहारी भोजन का बहुत महत्व है, पर यह ज़रूरी नहीं है। यदि यह परिवार की हद के बाहर है तो अपनी पोषण संबंधी सलाह में इन पर ज़ोर न दें।

चरण 8: आम पोषण संबंधी कमियों को पहचानें, व्यवस्था करें और उनको रोकें।

कृपया मॉड्यूल 4 बच्चे का स्वास्थ्य में निम्नलिखित अध्याय देखें।

अध्याय 7: चरण 11: कुपोषण और एनीमिया का वर्गीकरण और मूल्यांकन करें।

अध्याय 10: शिशु अवस्था और बचपन में पोषण।

दो काफी गंभीर तरह के प्रोटीन संबंधित कुपोषण होते हैं: पोषण संबंधी मरास्मस और क्वाशिओरकर (परिशिष्ट 3 में दी तस्वीरों को देखें)

सूखा रोग (मरास्मस)

मरास्मस से पीड़ित बच्चे बहुत पतले व बुझे हुए से होते हैं। उन्हें 'खाल और हड्डी वाले बच्चे' कहा जाता है। खाल के नीचे का वसा (फैट्स) इस्तेमाल में लिया जा चुका होता है, और ढीली खाल की सलवटें हाथ, पैर और चूतड़ पर होती हैं। मांसपेशियों का नुकसान हो चुका होता है और इसी कारण से हाथ और पैर पतले होते हैं और हड्डियां बाहर को दिखती हैं। पेट में तकलीफ होती है क्योंकि पेट की मांसपेशियां बहुत कमजोर होती हैं। चेहरे पर भी झुर्रियां होती हैं और हड्डियां बाहर को दिखती हैं। बच्चा एक 'परेशान बूढ़े आदमी' की तरह दिखता है।

ज़्यादातर बालों का रंग सामान्य ही रहता है, लेकिन काफी पतले हो सकते हैं (मोटे नहीं)। मरास्मिक बच्चे अधिकतर भूखे होते हैं। उनका विकास जीवन के शुरू के सालों में ही रुक जाता है (ज्यादातर मरास्मिक बच्चे 6–24 महीने की उम्र के बीच के होते हैं)।

कुपोषण एक बहुत पुरानी अवस्था है। जब एक बच्चा लम्बे समय से कुपोषित होता है तो विकास में रुकावट कई तरीकों से देखा जा सकता है। वह एक हम उम्र समान्य बच्चे के मुकाबले पतला ही नहीं होता, बल्कि छोटा भी होता है। गरीब परिवारों के बच्चे जिन्हें जीवन के शुरू में ही बोतल से दूध पिलाया गया हो अक्सर मरास्मस का शिकार हो जाते हैं। यह ज़्यादातर इसलिए होता है क्योंकि दूध को बहुत पतला कर दिया जाता है या बार–बार बीमारियां हो जाती हैं जिसके कारण बच्चे की भूख कम हो जाती है और वह कुछ खाने या पीने से मना कर देता है। पतले दूध में पर्याप्त मात्रा में ऊर्जा व पौष्टिक तत्व नहीं होते हैं। उसके अलावा दूध गन्दी बोतलों से पिलाया जाता है जिसके कारण बच्चों को ज़्यादातर दस्त लग जाते हैं। यह मरास्मस की तरफ ले जाता है, और बच्चे अपनी उम्र के स्वस्थ बच्चों के मुकाबले आधे वज़न के होते हैं।

सूखा रोग (क्वाशिओरकर)

यह प्रोटीन–ऊर्जा कुपोषण का और भी खतरनाक प्रकार है। इस अवस्था का सबसे दिखने वाला चिह्न यह है कि शरीर सूज जाता है (इसे इडिमा कहते हैं), खासकर चेहरे, आगे के हाथ, हाथ, पैर व तलवे सूज जाते हैं। पेट व जनन संबंधी अंग भी सूज सकते हैं। यह भी हो सकता है कि गलती से आप सोचें कि यह बच्चे मोटे हैं। इस सूजन को पैर की नीचे की हड्डी के ऊपर देखें। अपने अंगूठे से आधे मिनट के लिए दबाएं। वहां पर एक गड्ढा हो जाएगा जब आप अपना अंगूठा ऊपर उठाएंगे। यह मोटे बच्चे के साथ नहीं होता है। बच्चे जिन्हें क्वाशिओरकर होता है हमेशा दुखी और अक्सर चिड़चिड़े होते हैं। उनमें कई देर तक रोते रहते हैं। वह बिना हिले–डुले बैठे रहते हैं और किसी चीज़ में भी दिलचस्पी नहीं दिखाते, भोजन में भी नहीं। कई को भूख ही नहीं लगती। कुछ क्वाशिओरकर से पीड़ित बच्चों के बाल व खाल असाधारण होते हैं। खाल ज़्यादातर साधारण से ज़्यादा पीली होती है, और पैरों पर लकीरें या कटा हुआ हो सकता है। कभी–कभी खाल पर गहरे या भूरे रंग के चकत्ते, दिख सकते हैं। कभी–कभी खाल छोटे टुकड़ों में पुराने पेन्ट की तरह निकल सकती है। कई बच्चों के घाव होते हैं जिसमें से तरल पदार्थ निकलता रहता है। कई बच्चों के बाल जिन्हें क्वाशिओरकर होता है, पीले, भूरे, सफेद और हल्के, पतले और आसानी से टूटने वाले होते हैं।

क्वाशिओरकर दूसरी अवस्थाओं से भी जुड़ा हुआ है, जैसे संक्रमण। क्वाशिओरकर मरास्मस से बाद की उम्र में भी हो सकता है, अक्सर 18–48 महीनों की उम्र के बच्चों में होता है। एक बच्चे को जिसका कि दो साल की उम्र तक

काफी अच्छी तरह विकास हो रहा था, क्वाशिओरकर मीज़ल्स होने के बाद हो सकता है। क्वाशिओरकर पीड़ित बच्चों को एनीमिया और विटामिन की कमी भी हो सकती है।

एक बच्चा जिसे क्वाशिओरकर होने की संभावना हो उसके ऊपरी हाथ, कन्धे और छाती को ठीक से देखना चाहिए। यदि छाती व हड्डियां बाहर को दिखें, तो कहते हैं कि बच्चे को मरास्मिक क्वाशिओरकर हुआ है। सूजन की वजह से पैरों की हड्डी नहीं दिखती है।

इन बच्चों को, जिन्हें गंभीर कुपोषण होता है (क्वाशिओरकर और मरास्मस) बहुत खास देखभाल की आवश्यकता पड़ती है क्योंकि इनका जीवन बहुत खतरे में होता है। इन बच्चों को अस्पताल में भेज देना चाहिए। हालांकि उन्हें सी.एम.डब्ल्यू. के सहारे और मदद की तब भी ज़रूरत पड़ती है।

चरण 9: पोषण संबंधी स्वास्थ्य शिक्षा

लोगों की भोजन संबंधी आदतों को बदलना आसान नहीं है। उदाहरण के लिए यदि एक क्लाइंट आपकी पोषण संबंधी सलाह को ध्यान से सुन रहा है, तो इसका मतलब यह नहीं है कि वह एकदम से इसको अभ्यास में ले आएगा। अपनी खुद की भोजन संबंधी आदतों को देखना एक पहला कदम है। यह समझने में कि लोग खाने या खिलाने की कुछ आदतों को क्यों मानते हैं। अक्सर, परिवारों व समुदायों की भोजन संबंधी आदतें इन कारणों पर निर्भर करती है:

- गरीबी
- खाद्य पदार्थों की कीमत
- खाद्य पदार्थों का मिलना
- खाद्य पदार्थों से जुड़े भ्रम या अंधविश्वास

आप जो भी स्वास्थ्य शिक्षा दें वह ज़्यादातर व्यक्तिगत चर्चा या सलाह–मश्वरा के रूप में होनी चाहिए। आपको उन सब नियमों का ध्यान रखना चाहिए जो कि आप किसी स्वास्थ्य शिक्षा के दौरान रखते हैं, और अपने क्लाइंट की ज़रूरतों व परिस्थितियों को दिमाग में रखना चाहिए। पोषण संबंधी संदेश देते वक्तः

- खास पोषक तत्वों के स्रोतों से परिचित रहिए, खासकर आसपास मिलने वाले खाद्य पदार्थ; क्लाइंट की मदद करें कि वह आसान तथा समर्थ तरीके से अपने परिवार व अपने लिए ज़रूरी पोषक तत्व ले पाए।

- जब मां का बच्चा बीमार हो और उसे मदद की ज़रूरत हो तो उससे बात करें। यह एक अच्छा समय है कि आप विभिन्न पोषण प्रथाओं के परिणामों को बताएं और उसे शिक्षा दें कि उसका बच्चा सही पोषक तत्वों को खाने से कैसे ठीक हो सकता है।
- एक या दो संदेशों से ज़्यादा पर चर्चा न करें। यह जो क्लाइंट को आपने बताया है उसे याद रखने में मदद करता है।
- अच्छी प्रथाओं को प्रोत्साहित करें। भोजन के लिए आम प्रथाओं और भ्रमों को जो स्वस्थ हैं, उन्हें प्रोत्साहित करना चाहिए।
- ऐसी सलाह या स्वास्थ्य संदेश क्लाइंट को न दें जिनका वह किसी कारणवश पालन न कर पाएं। (धर्म, गरीबी, इत्यादि)

चरण 10: मूल्यांकन

कृपया रिक्त स्थान भरें:

1. तीन खास प्रकार के पोषक तत्व जो हमारे भोजन में पाए जाते हैं, वे हैं ———————————— और ————————————
2. ———————————— और ———————————— बीमारियों से लड़ने की शरीर की प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाते हैं और आंख, खाल, हड्डी, दांत और म्यूकस झिल्ली को स्वस्थ रखते हैं।
3. ———————————— खून में पाया जाता है जो कि ऑक्सीजन को शरीर के सभी अंगों तक पहुंचता है।
4. एक रोजमर्रा का आहार ———————————— ———————————— और ———————— का मिश्रण होना चाहिए।
5. एनीमिया रोकने के लिए खास पोषक तत्व ———————————— है।

हर वाक्य के लिए यह बताएं कि यह सही (स) और गलत (ग) है:

1. एक संतुलित आहार वह है जिसमें कार्बोहाइड्रेट और वसा (फैट्स) अधिक मात्रा में हों, क्योंकि वह ऊर्जा देने वाले खाद्य

पदार्थ हैं। ————

2. मांसाहारी भोजन आवश्यक है। ————

3. एक महिला को जिसने अभी–अभी शिशु को जन्म दिया हो केवल थोड़े से चावल और चपाती एक पानी जैसी सब्जी के साथ खाने चाहिए क्योंकि उसे ज़्यादा नहीं खाना चाहिए। ————

4. बहुत ज़्यादा तेल वाला भोजन, गर्म मसाले, चीनी, मिठाइयां और नमक का बहिष्कार करना चाहिए क्योंकि यह शरीर के लिए हानिकारक होते हैं।

5. मांओं को बच्चे को अपना दूध केवल छः महीने तक पिलाना चाहिए। ————

6. कैलशियम के स्रोत सोया की फली, पालक तथा मेवे हैं। ————

7. गर्भवती तथा स्तनपान कराने वाली महिला को दो व्यक्ति के बराबर खाना चाहिए। ————

8. एक सी.एम.डब्ल्यू. को ऐसी सलाह और स्वास्थ्य संदेश नहीं देनी चाहिए जिसको कि क्लाइंट किसी वजह से पालन

न कर पाए (धर्म, गरीबी, इत्यादि)। ————

9. दूध मांसपेशियों और हड्डियों के विकास के लिए सबसे उत्तम है।

10. ऊर्जा प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थ जैसे फल व सब्जियां शरीर को गर्मी देते हैं, शक्ति देते हैं और शरीर के अंगों को लगातार काम करने में मदद करते हैं। ————

परिशिष्ट

परिशिष्ट 1

तीन खास खाद्य पदार्थों के समूह

ऊर्जा देने वाले खाद्य पदार्थ	शरीर का विकास करने वाले खाद्य पदार्थ	बचाने वाले खाद्य पदार्थ
कार्बोहाइड्रेट और वसा (फैट्स) देते हैं जिससे शरीर गर्म रहे, शरीर के अंग काम करते हैं और ताकत देते हैं। स्रोत: अनाज जैसे चावल, गेहूं और मक्का, मांडवाली जड़ें और फल जैसे, अरबी, कचालू, आलू और डबलरोटी, चीनी, वसा (फैट्स) और तेल।	इसमें प्रोटीन शामिल होता है जो शरीर की मांसपेशियों तथा ऊतक के विकास और उन्हें ठीक रखने के लिए महत्वपूर्ण होता है। स्रोत: जानवरों से मिलने वाला आहार, जैसे मांस, मछली, अंडे, कवच वाली मछली, दूध और दूध से बनी चीजें। सब तरह की फलियां, मटर और मूंगफली।	यह विटामिन और मिनरल्स देते हैं जिससे कि शरीर की बीमारियों से लड़ने की प्रतिरोधक शक्ति का विकास होता है। यह आंखों, खाल, हड्डी, दांत और म्यूकस झिल्ली को स्वस्थ बनाते हैं और शरीर को ऊर्जा तथा विकास करने वाले खाद्य पदार्थों को इस्तेमाल में लेने के लिए मदद करते हैं। स्रोत: फल व सब्जियां

परिशिष्ट 2

रोल–प्ले

रोल–प्ले 1:

पात्र: एक सी.एम.डब्ल्यू.

गर्भवती महिला अपनी सास के साथ

एक सी.एम.डब्ल्यू. गर्भवती महिला को सलाह देती है कि उसे ज़्यादा तथा मिलाजुला भोजन करना चाहिए। महिला कहती है कि उसका बच्चा बहुत बड़ा हो जाएगा। सास कहती है कि कुछ खाद्य पदार्थ गर्भावस्था में हानिकारक होते हैं। सी.एम.डब्ल्यू. यह सांत्वना देती है कि ऐसा कोई भी खतरा नहीं है। वह धीरे से और समझदारी के साथ सास को यह भी बताती है कि उनके भोजन संबंधी कुछ भ्रम अच्छे नहीं हैं।

रोल–प्ले 2:

पात्र: सी.एम.डब्ल्यू.

एक एनिमिक गर्भवती महिला जो कि अपनी आयरन की गोलियां नहीं ले रही है।

पड़ोसी जिसकी बिना आयरन की गोलियां लिए ही सामान्य तरीके से बच्चे हो गया।

सी.एम.डब्ल्यू. एनिमिक महिला से पूछती है कि वह आयरन की गोलियां क्यों नहीं ले रही है। एनिमिक महिला शिकायत करती है कि उसने कुछ गालियां ली थी लेकिन उसे काली टट्टी हुई और उसके पेट में दर्द हुआ। पड़ोसी ने कहा कि महिला बिना गोलियां लिए ठीक थी। सी.एम.डब्ल्यू. महिला को समझाती है और प्रोत्साहित करती है कि वह गोलियां लेती रहे।

रोल–प्ले 3:

बच्चे में कुपोषण की पहचान करना

पात्र: मां

कुपोषित बच्चा

सी.एम.डब्ल्यू.

मां यह बताती है कि उसे इस पर विश्वास है कि उसका बच्चा कैसे बीमार हो गया। बच्चे में क्वाशिओरकर बीमारी के लक्षण दिखते हैं, और वह बेचैन और परेशान है। सी.एम.डब्ल्यू. बीमारी के लक्षण दिखाती है और समझाती है कि यह बीमारी कैसे होती है और क्या करना चाहिए कि बच्चा ठीक हो जाए और फिर से वह इस बीमारी का शिकार न हो।

रोल–प्ले 4

परिवार के आहार के तरीके को बदलना

पात्रः मां

पिता जी

दादी

सी.एम.डब्ल्यू.

इसका लक्ष्य यह दिखाना है कि परिवार के सदस्यों के विभिन्न भ्रमों और इच्छाओं को कैसे जीता जा सकता है। पिताजी को ऐसा भोजन चाहिए जो उन्हें अच्छा लगता है। मां उसे अपने कुपोषित बच्चे की वजह से बदलना चाहती है। दादी आपत्ति करती है और कहती है कि कुछ खाद्य पदार्थ बच्चे के लिए खराब है। सी.एम.डब्ल्यू. धीरे से मदद करते हुए एक ऐसा तरीका ढूंढती है जो कि परिवार की संस्कृति के अन्दर हो और जिसके लिए परिवार के सदस्य सहमत हों। यहां गाने, हंसी–मजाक व कहावतों का इस्तेमाल कर सकते हैं।

रोल–प्ले 5:

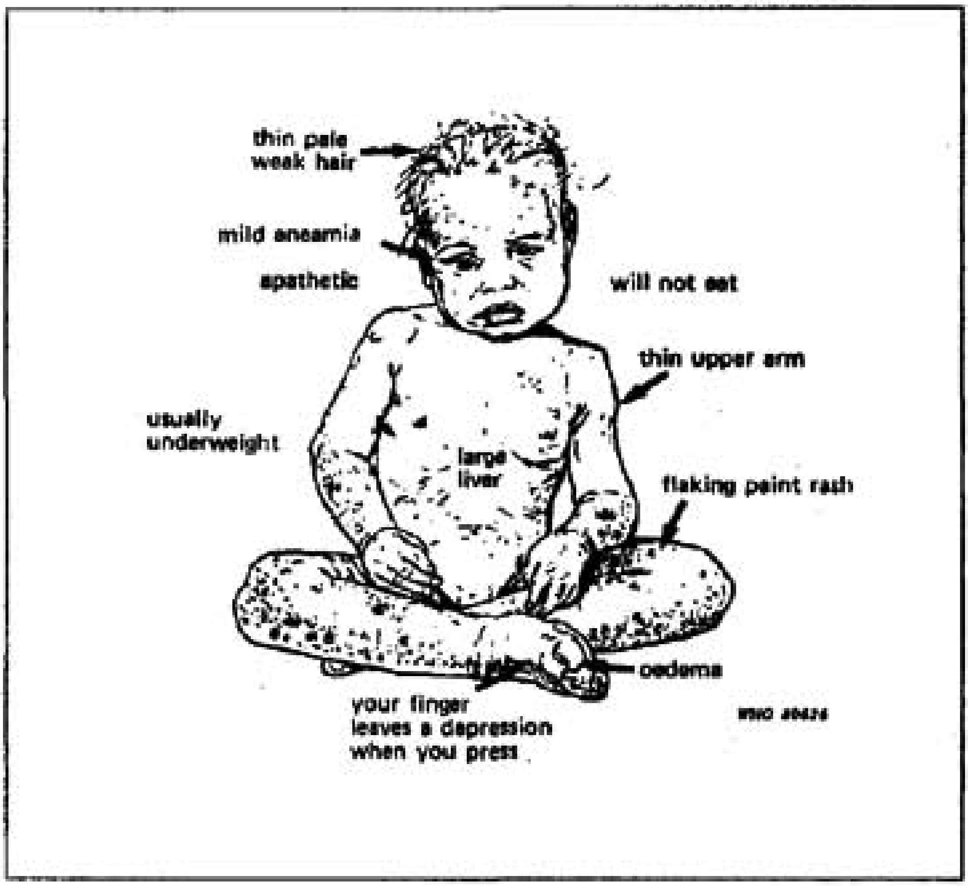
पात्रः एक मां अपने 9 महीने के बच्चे के साथ जिसका वज़न नहीं बढ़ रहा है।

सी.एम.डब्ल्यू.

सी.एन.डब्ल्यू. को मां को यह मनवाना चाहिए कि बच्चे को ठोस आहार की ज़रूरत है, लेकिन मां यह दबाव देती है कि बच्चा तंदरुस्त है और उसका दूध पर्याप्त है। मां अपने बच्चे का वज़न न बढ़ना स्वाभाविक मानती है जो कि हर बच्चे को होता है। उसकी यह समझ नही आता कि यह टीकाकरण और दूसरी क्रियाओं से कैसे जुड़ा हुआ है। सी.एम.डब्ल्यू. उसे यह मनवाने की कोशिश करती है कि उसके बच्चे को स्वस्थ और ताकतवर होने के लिए किन चीज़ों की ज़रूरत है और वह मां को जो भी करना ज़रूरी है उसमें उसकी मदद करने के लिए हमेशा तैयार है।

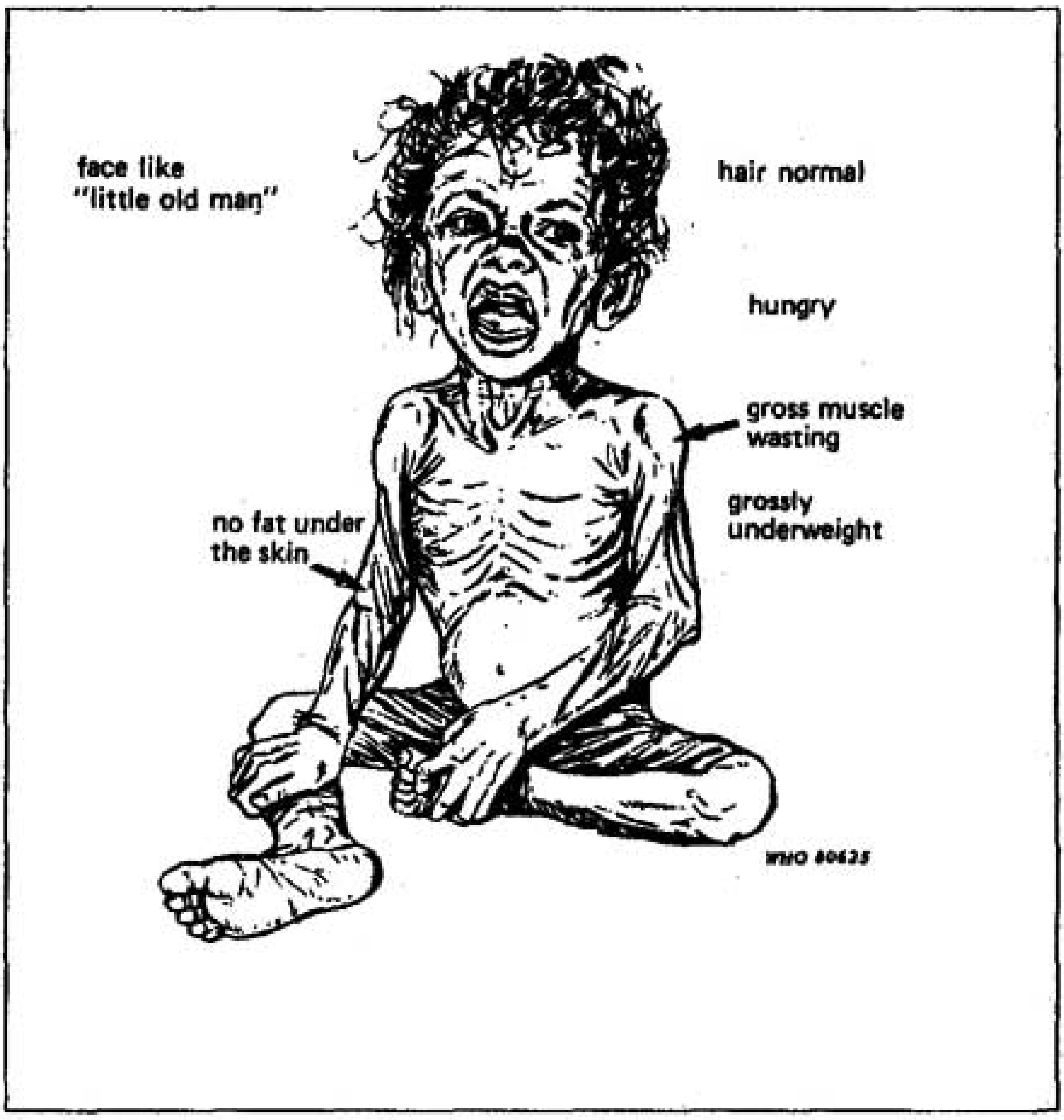
परिशिष्ट 3

एक बच्चा जिसे क्वाशिओरकर है



thin, pale, weak hair	पतले, पीले, कमजोर बाल
mild aneamia	हल्का एनीमिया
apathetic	उदासीन
usually underweight	ज़्यादातर कम वज़न
large liver	बड़ा जिगर
your finger leaves a depression when you press	जब आप दबाते हैं तब आपकी उंगली का निशान रह जाता है
will not eat	खाना नहीं खाएगा
thin upper arm	पतला ऊपरी हाथ
flaking paint rash	उतरती हुई खुजली
oedema	इडिमा (फूला शरीर)

एक बच्चा जिसे मरास्मस है



face like "little old man"	चेहरा एक बूढ़े आदमी की तरह का
no fat under the skin	खाल के नीचे कुछ वसा (फैट्स) नहीं
hair normal	बाल सामान्य
hungry	भूखा
gross muscle wasting	बहुत ज़्यादा मांसपेशियों का नुकसान
grossly underweight	बहुत ज़्यादा कम वज़न

उत्तर

हर वाक्य के लिए यह बताएं कि यह सही (स) और गलत (ग) है:

1. एक संतुलित आहार वह है जिसमें कार्बोहाइड्रेट और वसा (फैट्स) अधिक मात्रा में हों, क्योंकि वह ऊर्जा देने वाले खाद्य पदार्थ हैं। **गलत**
2. मांसाहारी भोजन आवश्यक है। **गलत**
3. एक महिला को जिसने अभी–अभी शिशु को जन्म दिया हो केवल थोड़े से चावल और चपाती एक पानी जैसी सब्जी के साथ खाने चाहिए क्योंकि उसे ज़्यादा नहीं खाना चाहिए। **गलत**
4. बहुत ज़्यादा तेल वाला भोजन, गर्म मसाले, चीनी, मिठाइयां और नमक का बहिष्कार करना क्योंकि यह शरीर के लिए हानिकारक होते हैं। **सही**
5. मांओं को बच्चे को अपना दूध केवल छः महीने तक पिलाना चाहिए। **गलत**
6. कैलशियम के स्रोत सोया की फली, पालक तथा मेवे हैं। **गलत**
7. गर्भवती तथा स्तनपान कराने वाली महिला को दो व्यक्ति के बराबर खाना चाहिए। **सही**
8. एक सी.एम.डब्ल्यू. को ऐसी सलाह और स्वास्थ्य संदेश नहीं देनी चाहिए जिसको कि क्लाइंट किसी वजह से पालन न कर पाए (धर्म, गरीबी, इत्यादि)। **सही**
9. दूध मांसपेशियों और हड्डियों के विकास के लिए सबसे उत्तम है। **सही**
10. ऊर्जा प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थ जैसे फल व सब्जियां शरीर को गर्मी देते हैं, शक्ति देते हैं और शरीर के अंगों को लगातार काम करने में मदद करते हैं। **गलत**