

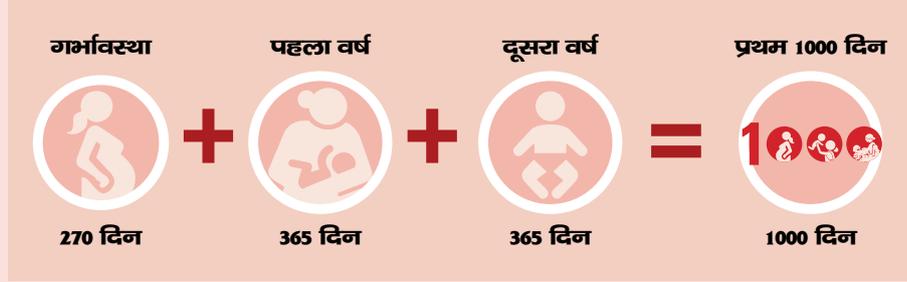


# पोषण के 5 सूत्र

## पहले सुनहरे 1000 दिन

- पहले 1000 दिनों में तेज़ी से बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक विकास होता है। जिसमें गर्भावस्था की अवधि से लेकर और बच्चे के जन्म से 2 साल की उम्र तक की अवधि शामिल है। इस दौरान उचित स्वास्थ्य, पर्याप्त पोषण, प्यार भरा व तनाव मुक्त माहौल तथा सही देखभाल बच्चे का पूरा विकास करने में मदद करते हैं।
- इस समय माँ और बच्चे को सही पोषण और खास देखभाल की ज़रूरत होती है।

1



## पौष्टिक आहार

- सभी उम्र के लोगों के साथ-साथ बच्चे को 6 माह के होने पर पर्याप्त मात्रा में तरह-तरह का आहार अवश्य खिलाना चाहिए।
- विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खाएँ, जैसे कि रोटी/चावल और साथ ही पीले व काले रंग की दालें, हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ जैसे पालक, मेथी, चौलाई और सरसों, पीले फल जैसे आम व पका पपीता भी लें।
- यदि माँसाहारी है तो, अंडा, माँस और मछली खाना चाहिए।
- खाने में दूध, दूध से बने पदार्थ और अखरोट आदि शामिल करना चाहिए।
- आँगनवाड़ी से मिलने वाला पोषाहार अवश्य खाना चाहिए।
- जब बच्चा 6 महीने का हो जाए तो, माँ के दूध के साथ घर का बना मसला और गाढ़ा ऊपरी आहार भी शुरू करें जैसे- कद्दू, लौकी, गाजर, पालक तथा दाल और यदि माँसाहारी है तो अंडा, माँस व मछली भी देना चाहिए।
- बच्चे के खाने में ऊपर से 1 चम्मच घी, तेल या मक्खन मिलाएँ।
- बच्चे के खाने में नमक, चीनी और मसाला कम डालें।
- एक खाद्य पदार्थ से शुरू करें, धीरे-धीरे खाने में विविधता लाएँ। बच्चे का खाना रुचिकर बनाने के लिए अलग-अलग स्वाद व रंग शामिल करना चाहिए।
- बच्चे को बाज़ार का बिस्कुट, चिप्स, मिठाई, नमकीन और जूस जैसी चीज़ें न खिलाएँ। इससे बच्चे को सही पोषक तत्व नहीं मिल पाते।



2

## अनीमिया

- अनीमिया से रोकथाम के लिये, आयरन युक्त आहार जैसे कि - दालें, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, पालक, मेथी, सरसों, फल, दूध, दही, पनीर आदि खाएँ। यदि माँसाहारी है तो, स्वस्थ शरीर और तेज़ दिमाग के लिये अंडा, माँस व मछली का भी सेवन करना चाहिए।
- खाने में नींबू, आंवला, अमरूद जैसे खट्टे फल शामिल करें, जो आयरन के अवशोषण में मदद करते हैं।
- इसके अलावा अलग से आयरन युक्त पूरक लें-
  - 6-59 माह के बच्चों हफ्ते में 2 बार 1मिली. आई.एफ.ए सिरप देनी चाहिए।
  - 5-9 वर्ष की उम्र में आई.एफ.ए की एक पिंक गोली खानी चाहिए।
  - 10-19 वर्ष तक की उम्र में हफ्ते में एक बार आई.एफ.ए की नीली गोली खानी चाहिए।
  - गर्भवती महिला को गर्भावस्था के चौथे महीने से रोज़ाना 180 दिन तक आई.एफ.ए की एक लाल गोली खानी चाहिए।
  - धात्री महिला को 180 दिन तक आई.एफ.ए की एक लाल गोली का सेवन करना चाहिए।
- कृमिनाश के लिये कीड़े की दवा (एल्बेण्डाज़ोल) की निर्धारित खुराक खानी चाहिए।
- जन्म के तुरंत बाद बच्चे की गर्भनाल 3 मिनट बाद ही काटें। इससे नवजात बच्चे के खून में आयरन की मात्रा बनी रहती है।
- सभी उम्र के लोगों की अनीमिया की जाँच आवश्यक है ताकि व्यक्ति की हीमोग्लोबिन के स्तर के अनुसार उसका उपयुक्त इलाज किया जा सके।



आई.एफ.ए सिरप



एल्बेण्डाज़ोल की गोली



पिंक आई.एफ.ए की गोली



नीली आई.एफ.ए की गोली



लाल आई.एफ.ए की गोली

# 3

## डायरिया

- व्यक्तिगत साफ-सफाई, घर की सफाई, आहार की स्वच्छता का ध्यान रखें और डायरिया से बचाव के लिये हमेशा स्वच्छ पानी पीना चाहिए।
- माताएँ 6 माह तक बच्चे को केवल स्तनपान ही करवाएँ। कोई और खाद्य पदार्थ यहाँ तक पानी भी नहीं देना चाहिए वह भी बच्चे में डायरिया का कारण बन सकता है।
- डायरिया होने पर भी माँ को स्तनपान नहीं रोकना चाहिए बल्कि बार-बार स्तनपान करवाना चाहिए।
- शरीर को दोबारा स्वस्थ बनाने के लिये बच्चे को नियमित रूप से और अधिक भोजन खिलाना चाहिए तथा 6 माह से बड़े बच्चे को ऊपरी आहार के साथ बार-बार स्तनपान करवाना चाहिए।
- बच्चे को डायरिया होने पर तुरंत ओ.आर.एस. तथा अतिरिक्त तरल पदार्थ देना चाहिए और जब तक डायरिया पूरी तरह ठीक न हो जाए तब तक जारी रखना चाहिए।
- डायरिया से पीड़ित बच्चे को 14 दिन तक जिंक देना चाहिए, अगर दस्त रुक जाए तो भी यह देना बंद नहीं करना चाहिए।



# 4

## स्वच्छता और साफ-सफाई

- हमेशा साफ बर्तन में ढक कर रखा हुआ शुद्ध पानी पीना चाहिए, बर्तन को ऊँचे स्थान पर और घंटी भी साथ रखनी चाहिए।
- अपनी स्वच्छता सुनिश्चित करे, हमेशा खाना बनाने, शौच के बाद, स्तनपान से पहले और बच्चे के मल के निपटान के बाद साबुन और पानी से हाथ अवश्य धोना चाहिए।
- बच्चे को खाना खिलाने से पहले बच्चे के हाथों को साबुन और पानी से ज़रूर धोना चाहिए।
- शौच के लिये हमेशा शौचालय का उपयोग ही करना चाहिए।
- किशोरी को माहवारी के दौरान व्यक्तिगत साफ-सफाई को अपनाना चाहिए।



# 5

## सही पोषण, देश रोशन