सुपोषित मध्यप्रदेश

समेकित बाल विकास परियोजना के अन्तर्गत

आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं द्वारा

पोषण शिक्षा

POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment
सही पोषण - देश रोशन

महिला एवं बाल विकास विभाग, मध्यप्रदेश

german cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implemented by giz

welt hunger hilfe
For a world without hunger

पोषणम्

Pahal
Jan Sahayog Vikas Sansthan

पोषणम्

सुपोषित मध्यप्रदेश

समेकित बाल विकास परियोजना के अन्तर्गत

आंगनवाडी कार्यकर्ताओं द्वारा पोषण शिक्षा

पोषण शिक्षा मार्गदर्शिका

भाग - 1

महिला एवं बाल विकास विभाग, मध्यप्रदेश

POSHAN Abhiyaan PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment सही पोषण - देश रोशन

german cooperation

Implemented by giz

welt hunger hilfe

पोषणम्

Pahal Jan Sahayog Vikas Sansthan

Published by:
Deutsche Gesellschaft für
Internationale Zusammenarbeit (GiZ) GmBH

Registered offices:
Bonn and Eschborn, Germany

Securing Nutrition, Enhancing Resilience (SENU)
A2/18, Safdarjung Enclave
New Delhi 110 029 India
T : +91 11 4949 5353
F : + 91 11 4949 5391
E : info@giz.de
I : www.giz.de/en; https://snrd-asia.org/securing-nutrition-enhancing-resilience-india/

Responsible:
Dr Susanne Milcher
Project Director, SENU India
E: susanne.milcher@giz.de
GIZ India

Ms Pratibha Srivastava
State Coordinator,
Deutsche Welthungerhilfe e.V.
E: pratibha.srivastava@welthungerhilfe.de

Authors:
Ms Bhavana Nagar, NPLA Expert **&**
Ms Pratibha Srivastava, State Coordinator, Welthungerhilfe India

Content review
Mr Suresh Tomar,
Joint Director, Department of Women and Child Development, Govt. of Madhya Pradesh
Ms Swarnima Shukla,
Joint Director, Department of Women and Child Development, Govt. of Madhya Pradesh
Dr. Nisha Jain,
Department of Women and Child Development, Govt. of Madhya Pradesh
Ms Neha Khara, Nutrition Advisor, SENU India, GIZ
Ms Nadine Bader, Nutrition Advisor, SENU India, GIZ

Design –
Mr Mohsin Khan, Partnership Officer, Welthungerhilfe India

Illustration Credit:
Ms Shreya Srivastava
AlienChikki – www.alienchikki.com

GIZ is responsible for the content of this publication.

On behalf of
German Federal Ministry for Economic Cooperation and Development (BMZ)

January 2022

डॉ. राम राव भोंसले
आई.ए.एस.
संचालक
महिला एवं बाल विकास
तथा पदेन मिशन संचालक ए.बी.एम.

अर्द्धशासकीय पत्र क्र. 2233 म.बा.वि/20
संचालनालय, महिला एवं बाल विकास म.प्र.
भोपाल, दिनांक 19/05/2022

बेहतर मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य व पोषण के लिये चलाये जा रहे विभिन्न कार्यक्रमों में से समेकित बाल विकास सेवाएं (ICDS) एक अत्यन्त महत्वपूर्ण कार्यक्रम है। समेकित बाल विकास सेवाओं में हितग्राहियों को दी जाने वाली पोषण शिक्षा एक प्रभावी सेवा है जिसमें आँगनवाड़ी कार्यकर्ता जन समुदाय, परिवार, मुख्यतः प्रजनन आयु वर्ग की महिलाओं को पोषण व स्वास्थ्य व्यवहारों के प्रति जागरूक बनाकर, उन्हें इन सकारात्मक व्यवहारों को अपनाने के लिये प्रेरित करती है।

मध्यप्रदेश के श्योपुर व छतरपुर जिलों की आगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को GIZ व WHH के सहयोग सहभागिता सिद्धांत (PLA) पर आधारित पोषण शिक्षा हेतु प्रशिक्षित किया गया है। इन दोनों जिलों के गाँवों में प्रभावी रूप से पोषण शिक्षा सत्रों का निरंतर आयोजन किया जा रहा है। इन जिलों से मिली सीख के आधार पर पोषण शिक्षा के मॉड्यूल को और प्रभावी बनाया गया है।

प्रसन्नता का विषय है कि "पोषणम् कार्यक्रम" में खण्डवा एवं बड़वानी जिलों के पर्यवेक्षकों और आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को भी प्रशिक्षित किया जा रहा है। इससे इन जिलों में भी प्रभावी पोषण शिक्षा के माध्यम से समुदाय में माताओं और बच्चों के स्वास्थ्य व पोषण के प्रति जागरुकता आएगी और जनसामान्य में सकारात्मक पोषण व्यवहारों को बढ़ावा मिलेगा।

सहयोग सहभागिता सिद्धांत (PLA) पर आधारित पोषण शिक्षा के इस मॉड्यूल मे रोल प्ले, सकारात्मक उदाहरणों, गीत आदि का प्रयोग इसे और भी प्रभावी बना रहा है। मॉड्यूल तैयार करने के लिए सभी को शुभकामनायें। मुझे विश्वास है कि प्रभावी पोषण शिक्षा की दिशा में यह मॉड्यूल सहयोगी टूल साबित होगा।

(डॉ० राम राव भोंसले)
19.5.22

"विजयाराजे वात्सल्य भवन", 28-ए, अरेरा हिल्स, भोपाल, मध्यप्रदेश-462011
दूरभाष : 0755-2550909, 2550910 फैक्स : 0755-2550912
ई-मेल : commwcd@nic.in, commicds@mp.gov.in, वेबसाईट : www.mpwcd.nic.in, www.mpwcdmis.gov.in

संदेश

हमे यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता हो रही है कि मध्यप्रदेश के श्योपुर एवं छत्तरपुर में आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओ द्वारा सहभागिता के आधार पर समुदाय में निरंतर पोषण शिक्षा दी जा रही है जिससे कि माँ एवं शिशु के पोषण व्यवहारों में सकारात्मक परिवर्तन दिखाई दे रहा है साथ ही समुदाय में पोषण व्यवहारों के प्रति जाग्रति आ रही है। GIZ और WHH के द्वारा स्थानीय स्वयं सेवी संस्थाओ के सहयोग से पिछले वर्षो में आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओ को इस हेतु प्रशिक्षित किया गया।

इन दोनों जिलों से पोषण विविधता और पोषण व्यवहारों के प्रति सामुदायिक जाग्रति और पोषण सुरक्षा के व्यवहारों की बहुत अच्छी प्रगति दिखाई देने लगी है। यहाँ से मिली सीख को अब व्यापक रूप से आगे ले जाने की आवश्यकता है।

इसी क्रम में पोषणम् परियोजना के अंतर्गत खण्डवा, बड़वानी (मध्य प्रदेश) वाशिम और नंदुरबार (महाराष्ट्र) में इस का विस्तार होते देखना हम सभी के लिए ख़ुशी का अवसर है।

माँ और शिशु का भोजन एवं स्वास्थ परिवार की जिम्मेदारी होना चाहिए। साथ ही पुरुषो को भी अपना समय एवं पोषण की जिम्मेदारी के लिए आगे आने की आवश्यकता है।

व्यवहार परिवर्तन और सहभागिता से पोषण की आदतों को बेहतर बनाने के लिए पोषणम् परियोजना महिला एवं बाल विकास विभाग तथा समेकित बाल विकास परियोजना के साथ मिलकर आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओ को प्रभावी पोषण शिक्षा के लिए तैयार किया जा रहा है। पोषण शिक्षा के विषयों **जैसे-माँ और शिशु के भोजन में पोषण विविधता, शरीर की वृद्धि और विकास तथा बीमारियों से बचाने वाला पौष्टिक भोजन, वैयक्तिक स्वछता, साफ़ पीने के पानी तथा अपने परिवार के लिए पोषण बाड़ी** आदि विषयों को सम्मिलित कर प्रभावी बनाया है।

हम आशा करते हैं पोषणम् परियोजना के अन्तर्गत बनाई गई सहभागिता सिद्धांतो पर आधारित मार्गदर्शिका से आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओ को पोषण शिक्षा सत्रों को प्रभावी रूप से संचालित करने में सहायता मिलेगी और वह अपने क्षेत्र में पोषण जागृति और पोषण विविधता की आदतों को बढ़ावा देंगी।

सुपोषित घर परिवार, सुपोषित समाज और सुपोषित राज्य के सुंदर संकल्प में हम सब साथ है।

हार्दिक शुभकामनाएँ

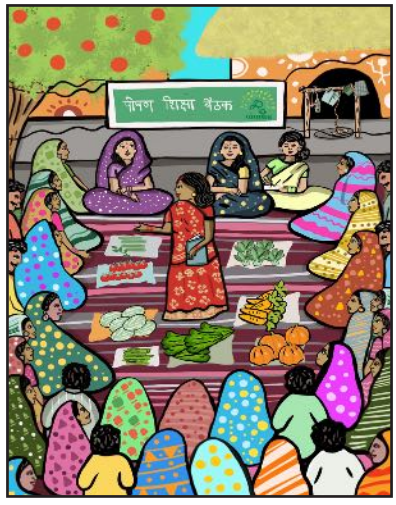
डॉ. सुसाने मिल्चर
कार्यक्रम निदेशक, GIZ भारत

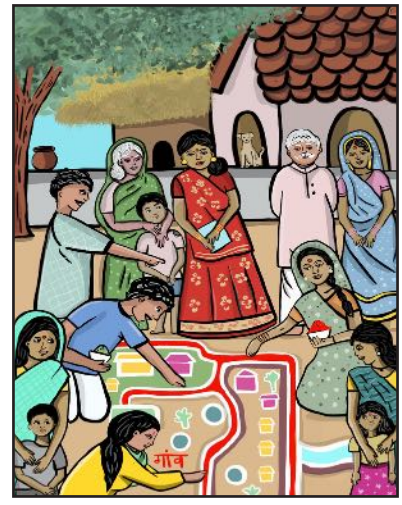
निवेदिता वार्ष्णेय
राष्ट्रीय निदेशक, वेल्ट हुंगेरहिल्फे भारत

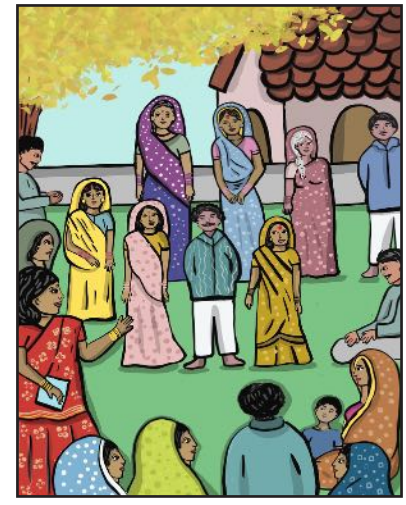
german cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implemented by giz

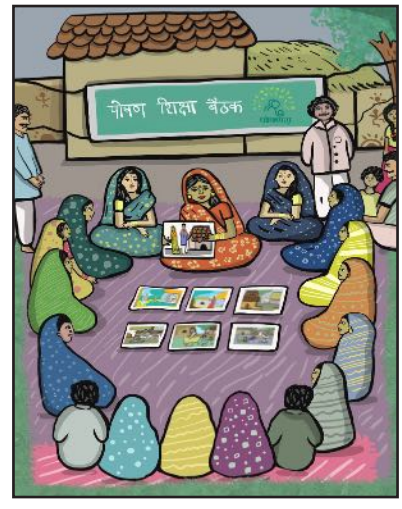
welt hunger hilfe
For a world without hunger

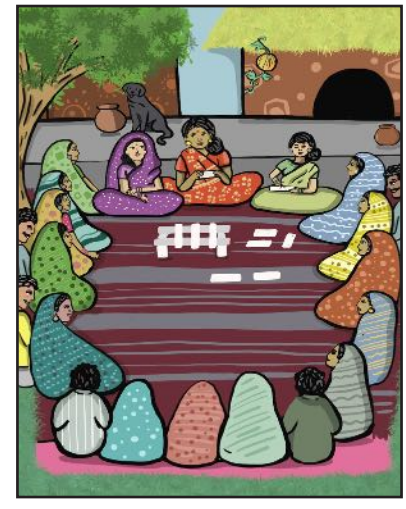

पोषण शिक्षा बैठक


गांव

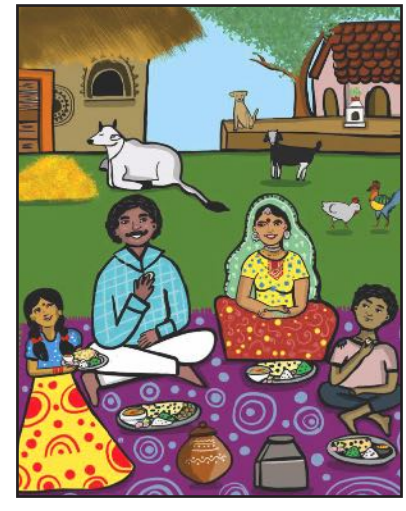


कुपोषण
चक्र


पोषण शिक्षा बैठक



सामुदायिक बैठक



प्रस्तावना

स्वस्थ और सुपोषित माँ, शिशु और परिवार के लिए पोषण से भरपुर भोजन खाने की रोज आदत होना आवश्यक है। हमारा हर रोज को भोजन विविधिता और पौष्टिकता से भरपूर होना चाहिए।

हमारे भोजन में विविधता होना जैसे कि हर रोज दालें, अनाज, मोटे अनाज, तिलहन, फलियों विभिन्न रंगो वाली सब्जियाँ हरी भाजियां, जड़ वाली सब्जियाँ और दूध तथा दूध से बनने वाले अन्य पढ़ार्थ फल व जो लोग अंडा, मांसाहार इत्यादि का उपयोग होना पोषण स्तर को बनाने के लिए जरूरी है।

हमारे बच्चों को कुपोषण जैसी गंभीर समस्या से हम बचा सकते है। सही भोजन से उन्हें स्वस्थ व मजबूत बना सकते है। जन्म के तुरंतबाद एक घंटे के भीतर व छ: माह तक सिर्फ माँ का दूध व छ: माह होते ही घर पर बना ऊपरी आहार बच्चे को दिया जाना महत्वपूर्ण है।

किशोरियों, गर्भवती माताओं और कुल मिलाकर को तो प्रजनन आयु की माताओं कोअपने भोजन पर विशेष ध्यान देना चाहिए और हर रोज विविधता वाला भोजन खाना चाहिए।

हमारे गाँव में सब्जी, भाजी, फल, दूध, तिलहन, दलहन अनेक प्रकार के पारंपरिक फल, जड़े कंद, बीज, भाजियां जो जंगलो से प्राप्त होती है मोटे अनाज इत्यादि को आय की दृष्टि से बाजार में बेचने का व्यवहार ज्यादा होने से भोजन में उपयोग कम होता है, जिसे बदलने की बहुत आवश्यकता हैं। सभी मौसम में हमारे गाँव में विभिन्न प्रकार के खाद्य पर्दाथ जंगलो व खेतों से प्राप्त होते है।

समेकित बल विकास परियोजना हमारे देश की अत्यन्त प्रभावशाली योजना है जिसमें अन्य महत्वपूर्ण गतिविधियों के साथ-साथ पोषण शिक्षा पर भी ध्यान दिया जाता है। प्रभाव पोषण शिक्षा हेतु इस मार्गदर्शिका में सहभागी सीख प्रक्रिया के आधार पर पोषण व्यवस्था पर जागृति एवं उन स्वस्थ्य आवश्यक आदतों को बढ़ावा देने का प्रयास किया जा रहा है।

पोषण व्यवहार, हमारा खाना-पीना खासकर महिलाओं और बच्चों का भोजन हमारी बहुत सारी सामाजिक परम्पराओं, मान्यताओं और संस्कृति से जुड़ा है। इनमें से सकारात्मक परिवर्तन लाने के लिए हमें पोषण शिक्षा को और अधिक

प्रभावी व लोगों की सहभागिता के आधार पर बनाना होगा ताकि इन सब बातों को व्यवहारों को, आदतों को हम सबकी सहभागिता और सहमति से बदलने का प्रयास कर सकें।

कहने या पढ़ाने से ज़्यादा कैसे समझे और बदलें पर काम करना आवश्यक होगा!

इस प्रकार पोषण संवेदी वातावरण परिवार और गाँव में बन सकेगा।

हमारे इस प्रयास में पोषण शिक्षा के विषय और पोषण शिक्षा देने के तरीकों पर विशेष रूप से काम किया गया है। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा पोषण शिक्षा सत्रों का संचालन निम्नलिखित विषयों से करेगी-

1. सहभागिता और पोषण संवेदी वातवरण जिसमें की गाँव में पोषण के व्यवहारों पर केन्द्रित तथा परिवार व पुरुषों की पोषण में भागीदारी हो सके।
2. गाँव में माँ और बच्चे के भोजन में विविधता वाला भोजन व पर्याप्त मात्रा, गुणवत्ता का व्यवहार आ सके। जन्म के तुरंत बाद माँ का दूध व छह माह तक केवल माँ का दूध तथा छह माह पर पर्याप्त गुणवत्ता वाला पोषण आहार महिलाओं के भोजन में विविधता, कम से कम 5-7 आहार समूह का उपयोग, स्थानीय उपलब्ध आहार को बढ़ावा देना।
3. स्वच्छता- घर-परिवार में स्वच्छता का व्यवहार, साफ सफाई, हाथ धोने का प्रबंध, हाथ धोने की आदत, खासकर भोजन बनाने और खिलाने, खाने के पहले हाथ धोने, शौचालय का उपयोग।
4. घर घर में पोषण वाटिका जिससे सब्जी, भाजी, फल, इत्यादि सरलता से परिवार को मिल सके।

इन सब विषयों को सहभागिता के आधार पर 20 बैठकों में पिरोया गया है। आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को सहभागिता पर आधारित पोषण शिक्षा के प्रभावी मॉड्यूल के पहले भाग जिसमें की कुल 7 बैठकें सौंपते हुए हमें अत्यंत हर्ष का अनुभव हो रहा है। माँ और शिशु पोषण के लिए सतत काम करने वाली सम्मानीय आंगनबाड़ी कार्यकर्ता इन बैठकों को कर अपने गाँव में सुपोषण के लिए एक मजबूत आधार बनाएगी, ऐसी शुभकामनाएँ।

-सुपोषित परिवार, सुपोषित ग्राम

सुपोषित मध्यप्रदेश

क्रमांक	अनुक्रमणिका	पृष्ठ क्रमांक
1.	समेकित बाल विकास योजना सुपोषित मध्यप्रदेश आंगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा पोषण शिक्षा	09
2.	बैठक-1 ग्राम स्तरीय बैठक (पोषण शिक्षा के लिए वातावरण बनाना)	21
3.	बैठक-2 हमारा गांव- सामाजिक असमानता व लिंग भेद	27
4.	बैठक-3 हमारे गांव में मां और शिशु का पोषण	37
5.	बैठक-4 सुपोषित मां एवं बच्चों के परिवार व उनका खान-पान	47
6.	बैठक-5 हमारे गांव की खाद्य-पोषण सुरक्षा एवं विविधता	55
7.	बैठक-6 सुपोषण और हमारी जिम्मेदारी	61
8.	बैठक-7 गांव की सामुहिक बैठक	67

समेकित बाल विकास योजना सुपोषित मध्यप्रदेश आंगनवाडी कार्यकर्ता द्वारा पोषण शिक्षा

1. समेकित बाल विकास सेवायें- महिला एवं बाल विकास मध्यप्रदेश

समेकित बाल विकास सेवा कार्यक्रम हमारे भारत देश का एक अत्यंत महत्वपूर्ण कार्यक्रम है जो कि देश की महिलाओं और बच्चों पर केन्द्रित है। इस कार्यक्रम का लक्ष्य प्रत्येक माँ और बच्चे तक पोषण सेवाओं को पहुँचाना है, इस महान लक्ष्य की प्राप्ति हेतु भारत सरकार ने गांव से राज्य तक एक विशाल संरचना निर्मित की है।

राज्य	प्रमुख सचिव, महिला एवं बाल विकास विभाग निर्देशक, महिला एवं बाल विकास विभाग
जिला	जिला कार्यक्रम अधिकारी
ब्लॉक	परियोजना अधिकारी
सेक्टर	पर्यवेक्षक
गांव	आंगनवाड़ी कार्यकर्ता

प्रमुख उद्देश्य	प्रमुख सेवायें
1. 0-6 वर्ष से कम आयु वाले बच्चों की पोषण एवं स्वास्थ्य स्थिति में सुधार लाना। 2. बच्चों के उचित मनोवैज्ञानिक विकास की नींव डालना। 3. मृत्यु रूग्णता, कुपोषण स्कूल छोड़े की घटनाओं में कमी लाना। 4. बाल विकास को बढ़ावा देने हेतु विभिन्न विभागों के बीच नीति निर्धारण एवं क्रियान्वयन हेतु प्रभावशाली समन्वय बनाना। 5. पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के माध्यम से बच्चों के स्वास्थ्य एवं पोषण आश्यकताओं की देखभाल करने हेतु माताओं की क्षमता में वृद्धि करना।	1. पूरक पोषाहार 2. टीकाकरण 3. स्वास्थ्य जाँच 4. सन्दर्भन सेवा 5. स्कूल पूर्व शिक्षा 6. पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा

2. एकीकृत बाल विकास योजना

आंगनवाड़ी केन्द्र के द्वारा दी जाने वाली सेवाऐं-

1. पूरक पोषण आहार उपलब्ध कराना।
2. स्वास्थ्य जांच
3. संदर्भ सेवाएं
4. टीकाकरण

5. पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा - इस मार्गदर्शिका के द्वारा विशेष रूप से पोषण शिक्षा के प्रभावी संचालन के लिए आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को तैयार किया जायेगा।
6. स्कूल पूर्व अनौपचारिक शिक्षा

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के प्रमुख कार्य

- वर्ष में प्रत्येक छः माह पर अप्रैल एवं अक्टूबर माह में दो बार सर्वेक्षण करना।
- सभी गर्भवती, छः माह तक के बच्चों की माताओं, 7 माह- 6 वर्ष तक के बच्चों व किशोरी बालिकाओं का पंजीकरण करना तथा पूरक पोषाहार का वितरण करना।
- स्वास्थ्य कार्यकर्ता, आशा के साथ मिलकर आंगनवाड़ी केन्द्र पर ग्राम स्वास्थ्य पोषण दिवस (विलेज हेल्थ एण्ड न्यूट्रीशन डे) का आयोजन करना।
- छूटे हुए मंजरों, पुरवों, टोलों को चिन्हित करना तथा लाभार्थिओं की सूची बनाकर सेवाओं की पहुंच कराना।
- टीकाकरण हेतु 0.5 वर्ष तक सभी बच्चों तथा गर्भवती महिलाओं की सूची बनाकर टीकाकरण करवाना।
- सभी गर्भवती महिलाओं, धात्री माताओं की प्रसव पूर्व तथा प्रसव पश्चात स्वास्थ्य जाँच करवाना।
- सभी किशोरी बालिकाओं की बैठक कर पोषण व स्वास्थ्य मुद्दों पर जानकारी देना।
- माह में एक बार मातृ समिति की बैठक का आयोजन करना।
- प्रत्येक दिन 4-5 घरों में गृह भ्रमण करके स्वास्थ्य एवं पोषण के अच्छे स्वास्थ्य व्यवहारों की जानकारी देना।
- 3-6 वर्ष तक बच्चों को स्कूल पूर्व शिक्षा देना।
- 6 माह के ऊपर बच्चों का अनुपूरक आहार/ऊपरी आहार शुरू करने हेतु केन्द्र पर पंचायत और सहयोगिनी मातृ समिति के सहयोग से प्रत्येक माह 'अन्नप्राशन' करवाना।
- 0-5 वर्ष के सभी बच्चों का वज़न लेकर वृद्धि निगरानी करना व उचित परामर्श व प्रोत्साहन देना।
- खतरे की गर्भावस्था, गम्भीर रूप से कुपोषित बच्चों, खतरे के लक्षण वाले बच्चों को निकटतम स्वास्थ्य केन्द्रों पर संदर्भित करना।
- महिलाओं तथा किशोरियों को पोषण स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान कराना।
- बाल विकलांगता-जैसे, बहरापन, मन्दबुद्धि, रतौंधी, अपंगता आदि को चिन्हित कर संदर्भित करना।

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा दी जाने वाली पोषण शिक्षा

सुपोषण हेतु पोषण संबधी सही जानकारी के साथ-साथ स्वच्छता और कृषि संवेदी व्यस्थाओं की बुनियादी जानकारी जरूरी है ताकि माँ में जागरूकता की जानकारी जानने के साथ-साथ व्यवहारों को भी जाने।

समुदाय में स्वास्थ्य पोषण व्यवहारों को बढ़ावा तथा खासकर महिलाओं और बच्चों में विविधतापूर्ण भोजन की मात्रा

और गुणवत्ता तथा वैयक्तिक स्वच्छता की आदतों को लाने के लिये आंगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा महिला, पुरुष तथा परिवार व समुदाय को जानकारी व समझ देना पोषण शिक्षा कहलाता है।

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता गांव की स्थानीय परिस्थितियों खानपान की आदतों और व्यवहारों को ध्यान में रखकर सहभागिता के साथ पोषण के महत्व, आहार समूह, तथा कुपोषण चक्र एवं बच्चे के वृद्धि विकास के महत्वपूर्ण विषय पर जागरूक कर सही व आवश्यक जानकारी का संचार करती है

पोषण शिक्षा बैठकों के तहत आंगनवाड़ी की पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा सेवा को प्रभावी रूप देने का प्रयास किया जा रहा है। पोषण शिक्षा बैठकों को सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन पद्धति के द्वारा किया जा रहा है जो कि समुदाय को सक्रिय रूप से जोड़ने व पोषण की शिक्षा समुदाय के वंचित समुदाय तक पहुंचाने का एक प्रभावी तरीका है।

3. पोषण शिक्षा में सहभागी सीख प्रक्रिया का परिचय

- सीखने और समझने का सबसे सरल तरीका जिसमे हम कोई भी वयस्क व्यक्ति को भी पोषण विषय पर सही समझ बनाने और स्वस्थ व्यवहारों को अपनाने मे मदद कर सकते हैं।
- पोषण से जुड़ी स्थानीय समस्याओं और उनके हाल को गीत, चित्र और खेल-खेल में समझना।
- कुपोषण की सरलता से पहचान।
- भोजन का महत्व, विविधता पूर्ण भोजन और स्थानीय भोज्य पदार्थों के महत्व और उपयोग को बढ़ाना।
- स्वच्छता, शौचालय का उपयोग, शुद्ध पेयजल पर स्थानीय समाधान ढूंढ कर एक साथ मिल का काम करना।

पोषण शिक्षा के चरण

1. हमारे गांवों में पोषण सम्बंधी समस्याओं की पहचान

- गांव की या समुदाय की समझ पोषण पर बनाकर वर्तमान में गांव में पोषण से जुडी क्या क्या समस्या है
- गांव की सामाजिक पृष्ठभूमि पोषण सम्बंधित रीति-रिवाज, मान्यता एवं व्यवहार को पहचानना।
- गांव का सामाजिक चित्रण कर उपलब्ध सेवाओं की पहचान और स्थिति जानना।
- पोषण व्यवहारों पर सामाजिक असमानता, लिंग भेद का प्रभाव जानना।

2. पोषण संबंधी समस्याओं को दूर करने की योजना

- गांव में सुपोषित बच्चे व मां के सफल उदाहरणों को प्रस्तुत कर कुपोषण की समस्या के समाधान ढूँढना।
- पोषण सम्बंधी समस्याओं पर क्या क्या काम करना है उस पर समुदाय की योजना बनाना।

3. सुपोषण के लिये बनायी योजना पर मिलकर काम करना

पोषण शिक्षा सत्रों में नियमित रूप से भाग लेने वाला समूह जागरूकता के साथ अपने गाँव में बदलाव लाने के लिये भी काम करता है। पोषण व्यवहारों जैसे कि एक घण्टे के भीतर नवजात शिशु को मां का दूध मिलना, 6 माह तक सिर्फ स्तनपान, बच्चे की वृद्धि निगरानी इत्यादि मां और बच्चे के भोजन की थाली में विविधता लाना, फल, सब्जियां, दूध, तिलहन दलहन और मोटे अनाजों का उपयोग करता है।

परिवार और समुदाय के लोग कुछ काम की शुरुआत करते हैं जिससे वे पोषण संबंधी आदतों को अपनाना घर में शुरू करते है जैसे कि वाटिका लगाकर सब्जी, फल प्राप्त कर उसका उपयोग करना, स्वच्छता या सरकारी सेवाओं का लाभ लेना।

4. किये गये कार्यों की मूल्यांकन

इस चरण में माँ और शिशु के पोषण व्यवहारों के सुधार हेतू किये गये कार्यों का आंकलन कर क्या क्या बदलाव आये है और अभी क्या क्या काम और किया जाना है इस पर विचार कर योजना बनाते है। पोषण शिक्षा बैठकों के अब तक के काम से क्या क्या उपलब्धियां व सकारात्मक बदलाव आये है।

सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन का तरीका

समुदाय के साथ विषय पर समझ बनाने के लिए कई तरीकें जैसे -

- खेल-खेल में चर्चा कर निर्णय लेना।
- चित्रों व रंगों से गांव को समझना।
- समस्या चित्र कार्डों के साथ चुनाव करना।
- कहानी व गीतों से विषय को समझना।
- नाटक व अभ्यासों से सुपोषण के उपायों को खोजना।
- सुपोषण उपायों को करके देखना और सीखना।

पोषण शिक्षा (सहभागी सीख क्रियान्वयन के माध्यम से)

- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता माह में एक बार मंगल दिवस पर बैठक करती है।
- पोषण शिक्षा की यह बैठक लगभग दो घण्टे की होती है।
- प्रजनन आयु की महिलाऐं, पुरूष एवं पंचायत सदस्य व समुदाय के सभी सदस्य इन बैठकों में भाग लेते है।
- बैठकों का समय व स्थान गांव की महिलाओं की सरलता व सुविधा के आधार पर किया जाता है।

पोषण शिक्षा बैठकों को पी. एल. ए. के तहत चार चरणों में तैयार किया जाता है जो इस प्रकार है -

पहला चरण - पोषण से जुड़ी समस्याओं की पहचान व प्राथमिकीकरण

इस चरण में 3 बैठकें की जायेगी जिसमें समुदाय पोषण सम्बन्धी समस्याओं की स्वयं पहचान करेंगे व उनको प्राथमिकता के आधार पर चुनेंगे। समुदाय सामुहिक रूप से बैठकों के माध्यम से पोषण को बेहतर बनाने की आवश्यक को भी शुरूआती बैठकों के माध्यम से समझते हैं।

दूसरा चरण - पोषण को बेहतर बनाने के लिए रणनीति व कार्ययोजना बनाना

इस चरण में 4 बैठकें की जायेगी जिसमें समुदाय तय की गयी प्राथमिक समस्याओं पर कार्य करने की रणनीति व कार्ययोजना बनाते है। इस चरण के अन्त में समुदाय गांव स्तर पर सामुदायिक यानि पूरे गांव के स्तर पर बैठक का आयोजन करता है जिसमें गांव के सभी लोग व विभिन्न विभागों के प्रतिनिधियों को आमन्त्रित किया जाता है ताकि कार्ययोजना उनके साथ साझा की जा सके व उनका सहयोग सुनिश्चित किया जा सके।

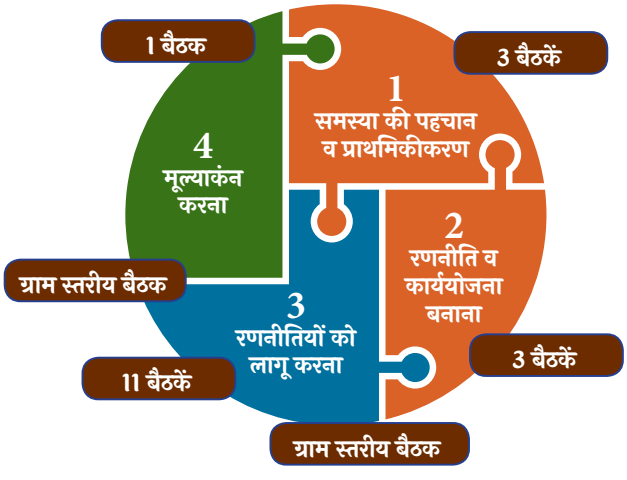
तीसरा चरण - 3 सुपोषण के लिए काम करना

इस चरण में 12 बैठकें की जायेगी जिसमें समुदाय तय की गयी रणनीतियों एवं कार्ययोजना पर कार्य करेंगे व अपने परिवार व गांव में परियोजना के लक्ष्य को साकार रूप देंगे। इस चरण की बैठकें समुदाय के सदस्यों को बेहतर पोषण की आदतों को अपनाने पर जोर देती है। यह बैठकें समुदाय को अपने कार्यों की समीक्षा व प्रगति की जांच करने के लिए भी प्रेरित करती हैं। समुदाय इस चरण में भी सामुदायिक यानि पूरे गांव के स्तर पर बैठक का आयोजन करता है जिसमें प्रगति पर समीक्षा के साथ-साथ परियोजना के दौरान किये गये प्रयासों को निरन्तर जारी रखने पर निर्णय लिया जाता है।

चौथा चरण - समूह द्वारा पोषण केन्द्रित कार्यों का मूल्याकंन और आगे बढ़ाना

इस चरण में 1 बैठक की जायेगी जिसमें समुदाय अपने द्वारा किये गये प्रयासों व बैठकों का मूल्याकंन करते है और अपने प्रयासों को आगे बढ़ाने पर निर्णय लेते है।

पोषण शिक्षा पी एल ए बैठकों के चार चरण



4. पोषण शिक्षा बैठकों के मुख्य विषय

सुपोषित मां व शिशु के सपने को साकार करने के लिए पोषण शिक्षा बैठकें निम्न विषयों के साथ होंगी-

मुख्य विषय	विषय का विवरण	तरीका
हमारा गांव	आओ समझे अपने गांव को- सामाजिक असमानता व लिंग भेद	सामाजिक चित्रण कदम का खेल
कुपोषण को समझना	कुपोषण क्या है कुपोषण के प्रकारों व लक्षण, पीढ़ी दर पीढ़ी के कुपोषण चक्र को जानना और उससे बाहर आने की योजना बनाना कुपोषण के पीछे छिपे कारणों को जानना	चित्रों के द्वारा कुपोषण की पहचान कुपोषण चक्र के पोस्टर पर चर्चा
हमारे गांव के बच्चे व उनका पोषण	गांव में पोषण की स्थिति स्वस्थ व सुपोषित बच्चों के परिवारों के खान-पान की आदतें व स्थानीय मान्यताऐं	कुपोषण की समस्याओं का चुनाव, सुपोषित बच्चे के माता-पिता से चर्चा, सुपोषित मां और बच्चों के परिवार की कहानी
हमारे गांव की खाद्य सुरक्षा एवं विविधता	मिलकर सुपोषण के सामुहिक प्रयास सरकार की विभिन्न योजनाओं का लाभ लेना गांव की विभिन्न समितियों एवं समूहों के दायित्व व कामकाज	पुल का खेल आदर्श गांव की कल्पना
गांव की सामुहिक बैठक	पुरूष, महिलाऐं, परिवार, समुदाय, सेवा प्रदाताऐं, पंचायत, वी. एच. एस. एन. सी के सदस्य, सहयोगिनी मातृ समिति, शौर्य दल के साथ मिलकर अपने गांव के पोषण पर चर्चा	गीत, नाटक, प्रदर्शन और तरह-तरह के स्थानीय सांस्कृतिक तरीकों से सुपोषण गांव बनाने का संकल्प
बच्चों के वृद्धि निगरानी	माता-पिता के द्वारा आंगनवाड़ी केन्द्र में जाकर बच्चों की वृद्धि निगरानी के तरीकों को समझना और अपने बच्चे की वृद्धि निगरानी नियमित करना।	वृद्धि चार्ट पर बच्चों की वृद्धि जानने का अभ्यास
शिशु के लिए मां के दूध का महत्व	जन्म के एक घण्टे के भीतर मां के दूध के महत्व को समझना, मां के पहले पीले गाढ़े दूध का महत्व जानना शिशु को 6 माह तक सिर्फ स्तनपान कराने का महत्व शिशु को दूध पिलाने के लाभों को जानना शिशु को स्तनपान कराने के के सही तरीकों को जानना परिवार के सदस्यों के सहयोग पर चर्चा।	कपड़े की गुड़िया के साथ प्रदर्शन चित्रों के द्वारा चर्चा
शिशु को सही समय पर उपरी आहार की शुरूआत	शिशु के 6 माह पूरा होने पर उपरी आहार का महत्व उपरी आहार के साथ 2 वर्ष तक मां के दूध के महत्व को जानना। बच्चों को बीमारी से बचाने वाले, ऊर्जा देने वाले व विकास करने वाले भोजन को जानना 6 से 9 माह, 9 से 12 व 12 से 24 माह के बच्चों के खाने की मात्रा व प्रकार को जानना।	अन्नप्राशन उत्सव मनाना पोस्टर के द्वारा पौष्टिक आहार पर चर्चा खाने के गाढ़ेपन व मात्रा का प्रदर्शन

प्रजनन खासकर गर्भवती व धात्री माताओं के लिए पोषण की आवश्यकता	गर्भवती व दूध पिलाने वाली माताओं के लिए पोषण की जरूरत को समझना। गर्भवती व दूध पिलाने वाली माताओं के खान-पान से जुड़ी धारणाओं पर चर्चा। गांव में उपलब्ध खाने की सामग्रियों से पौष्टिक आहार बनाना।	10 आहार समूह पौष्टिक व स्थानीय भोजन का प्रदर्शन
महिलाओं और बच्चों के लिए पोषण विविधता की आवश्यकता	गांव में उपलब्ध खाने की सामग्रियों की पौष्टिता को जानना। सालभर पौष्टिक आहार की उपलब्धता को जानना। संतुलित आहार के बारे में जानना। प्रजनन आयु की महिला और बच्चों के लिए पौष्टिक आहार उपलब्ध कराने में परिवार की भूमिका।	गांव में मिलने वाली खाद्य सामग्रियों चित्रण। खाद्य सामग्रियों का मौसम के अनुसार चित्रण। सुबह से रात तक खाये जाने भोजन का चित्रण
पोषण वाटिका का महत्व	आओ पौष्टिक आहार खुद से उगाये और सालभर अपने आंगन से पोषण पायें। घर में और सामुदायिक जगहों पर पोषणवाटिका बनाने का महत्व समझना। अलग-अलग तरह की पोषणवाटिका के बारे में जानना। पोषणवाटिका लगाने के तरीकों को जानना। जो खाये वो उगाये और जो उगाये वो खाये की आवश्यकता को समझना। पोषणवाटिका के लिए पानी के उपयोग के उपायों को जानना	गांव के परिवारों के अनुभव सुनना। गांव के किसी परिवार की पोषणवाटिका से सीखना पोषणवाटिका के वीडियो
हमारे स्वच्छता व्यवहार - खाने का स्वच्छ रखरखाव	साफ-सफाई से खाने बनाने और खाना रखने के प्रभावों को जानना। साफ पानी के उपयोग व रखरखाव को समझना। खाना बनाने, खाने व खाने के रखरखाव के स्वच्छता व्यवहारों को जानना	स्वच्छता व्यवहारों का प्रदर्शन
हमारे स्वच्छता व्यवहार -साबुन से हाथ धोना और खुल में शौच से मुक्ति	स्वस्थ रहने के लिए साबुन से हाथ धोने के महत्व को समझना। बीमारियों से बचने के लिए साबुन से हाथ धोने की आदत को अपनाना। अपने घर में साबुन से हाथ धोने की व्यवस्था बनाना। परिवार के सभी सदस्यों द्वारा शौचालय का उपयोग करना। खुले में शौच के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले बुरे प्रभावों को जानना	हाथ धोने के सही तरीके का प्रदर्शन

5. मार्गदर्शिका का परिचय

यह मार्गदर्शिका आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को पोषण शिक्षा बैठकों को रचनात्मक व रोचक तरीके से करने में मदद करेगी। इस मार्गदर्शिका का उपयोग करके आंगनवाड़ी कार्यकर्ता पोषण शिक्षा बैठकों का सफलतापूर्वक संचालन कर पायेगी। इस मार्गदर्शिका के उपयोग के द्वारा आंगनवाड़ी कार्यकर्ता व समुदाय के सदस्य मिलकर स्थानीय संसाधन का समुचित उपयोग, सन्तुलित आहार व पोषण को जोड़कर देख व समझ सकेंगें।

पोषण शिक्षा बैठकों के माध्यम से आंगनवाड़ी कार्यकर्ता समुदाय के सदस्यों को प्रेरित कर पायेगी जिससे वे पोषण के

विषयों व सम्बंधित मुद्दों पर प्रभावी तरीके से चर्चा कर सकेंगें। इसके साथ समुदाय पोषण के विषयों की प्राथमिकता को भी समझ सकेंगे। पोषण शिक्षा बैठकों की प्रक्रिया के माध्यम से समुदाय के सदस्य पोषण से सम्बन्धित समस्याओं के छिपे कारणों को समझ सकेंगे और अपने पास उपलब्ध संसाधनों के आधार पर काम की योजना बनाकर उनको लागू कर सकेंगे। इस दौरान वे अपने कार्यों का मूल्यांकन भी कर सकेंगे।

6. मार्गदर्शिका का उद्देश्य

मार्गदर्शिका बनाने का उद्देश्य निम्न प्रकार है

- समुदाय खासकर गर्भवती महिला, धात्री माता, किशोरी बालिका, परिवार के पुरूष व सास के साथ पोषण शिक्षा बैठकों के संचालन में आंगनवाड़ी कार्यकर्ता का मार्गदर्शन करना।
- माताओं एवं शिशुओं के पोषण से जुड़ी समस्याओं को निकालना, उनका प्राथमिकीकरण करना तथा सामुहिक रूप से समाधानों एवं रणनीतियों को खोजना ताकि उन समस्याओं को दूर कर सुपोषित गांव/ समाज की स्थापना की जा सके।

7. पोषण सहभागी सीख एवं क्रियान्यवन (एन.पी.एल.ए.) प्रक्रिया किस प्रकार मदद करती है

- समुदाय के सदस्य उपलब्ध प्राकृतिक संसाधनों का समुचित उपयोग एवं सन्तुलित आहार को पोषण से जोड़कर देखना सीख सकते हैं।
- समुदाय के सदस्य चर्चाओं के माध्यम से कुपोषण के रुप/लक्षण उसके कारक व प्रभाव एवं मापने के तरीके समझ जाते हैं।
- कुपोषण के पीढ़ीगत प्रभाव पर समुदाय की समझ बनती है और वे यह भी समझ पाते हैं कि अलग-अलग उम्र के सदस्यों, जैसे- नवजात शिशु, छोटे बच्चों, किशोरियों, गर्भवती व धात्री महिलाओं की पोषण आवश्यकताओं की पूर्ति करके इस चक्र को कैसे तोड़ा जा सकता है।
- समुदाय के सदस्य मां एवं शिशुओं के पोषण एवं उचित देखभाल पर चर्चा कर सकेंगे। उनके भोजन में सन्तुलित आहार तथा पोषण विविधता के बीच के सम्बन्ध को समझ सकेंगे।
- खाद्य पदार्थों की उपलब्धता में सुधार, पोषण वाटिका, खाद्य पदार्थों एवं स्थानीय स्तर पर उपलब्ध संसाधनों के उपयुक्त उपयोग की योजना बना सके।
- समुदाय में पोषण, खाद्य व स्वास्थ्य सम्बन्धित मुद्दों पर समझ बनती है एवं वे रणनीतियों को लागू कर कुपोषण की कड़ी को तोड़ने का प्रयास करते है।

8. मार्गदर्शिका का उपयोग कैसे करें

- पोषण शिक्षा बैठकों की प्रक्रियाओं का आयोजन मार्गदर्शिका में दी गयी बैठकों के अनुसार किया जा सकता है।
- प्रत्येक बैठक में बैठक का उद्देश्य, समय, सामग्री की आवश्यकता, तरीका व बैठकों को करने की प्रक्रिया विस्तार से दी गयी है। मीटिंग में module को 3 चरण में बांटा गया है।

- मार्गदर्शिका में दी गयी बैठक संचालन का विवरण का उपयोग कर बैठकों को प्रभावी रूप से संचालित किया जा सकता है।
- बैठकों के आयोजन के क्रम को मार्गदर्शिका में विस्तार से लिखा गया है जिसका उपयोग करके आंगनवाड़ी कार्यकर्ता बैठकों के विषय पर प्रभावी ढंग चर्चा एवं समुदाय की सहभागिता सुनिश्चित कर सकती है।
- मार्गदर्शिका में दी गयी प्रक्रियाओं को स्थानीय संदर्भ से जोड़ते हुए बैठकों के द्वारा प्रस्तुत किया जा सकता है।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को मार्गदर्शिका की मदद से प्रक्रिया को अधिक से अधिक सहभागी बनाने में मदद मिलेगी।

पोषण शिक्षा के पहले मॉडयूल का विवरण

आइए अब मार्गदर्शिका 1 के विषयों को जानें

इस चरण में 7 बैठकें है-

बैठक क्र.	विषय वस्तु	उद्देश्य	तरीका	सामग्री व बैठक के तरीके	चर्चा किये जाने चर्चा किये जाने
1	ग्राम स्तरीय बैठक	पोषण शिक्षा बैठकों के आयोजन का वातावरण बनाना। पोषण बैठक के लिए स्थान का चयन। गांव में पोषण की स्थिति को सामुहिक रूप से समझना। गांव की सामान्य जानकारी को जानना।	चर्चा व सामाजिक नक्षा बनाना, गांव की सामान्य जानकारी जानना।	तीन से चार रंगों की रंगोली जिसमें सफेद रंग अवश्य हो, पोषण आधारित गीत, पेन और रजिस्टर।	पोषण शिक्षा बैठकों के आयोजन के लिए माहौल के गांव की पोषण स्थिति जानना। गांव की सामाजिक संरचना व पोषण की वर्तमान स्थिति को समझने के लिए सामाजिक नक्षा बनाना।
2	हमारा गांव- सामाजिक असमानता व लिंग भेद	पोषण शिक्षा सत्रों के उद्देष्यों को समझना। समूह को नाम देना व बैठकों में प्रतिभागिता के नियम बनाना। पोषण सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन (एन.पी.एल.ए.) का परिचय व बैठकों के नियमों का निर्धारण करना। समाज में व्याप्त सामाजिक व लिंग असमानता को समझते हुए सेवाओं से वंचित लोगों की पहचान करना। सेवाओं से वंचित लोगों को सेवाओं से जोड़ने की आवश्यकता व उपायों पर चर्चा करना। माता व बच्चों के पोषण में पुरूष की भूमिका को समझना। परिवार के निर्णय में परिवार के सदस्यों की भूमिका पर चर्चा करना।	आपसी चर्चा, "कदम का खेल" (पावर वॉक गेम) व लकड़ी का खेल, निर्णय लेने का अभ्यास।	कदम के खेल के लिए सवालों की पर्चियां, कुछ लकड़ियां व लकड़ियों का गट्ठर, पोषण आधारित गीत, पेन और रजिस्टर।	आंगनवाड़ी कार्यकर्ता अपना व पोषण शिक्षा बैठकों का परिचय देगी। समाज में व्याप्त सामाजिक व लिंग असमानता को समझते हुए सेवाओं से वंचित लोगों की पहचान के लिए कदम का खेल खिलायेगी।

3	गांव में मां व शिशु का पोषण	अल्प पोषण को समझना। कुपोषण के चक्र को समझना। मातृत्व एवं शिशु अल्प पोषण की वर्तमान स्थिति को समझना। अल्प पोषण की समस्याओं व उससे जुड़ी स्थानीय मान्यताओं व भ्रांतियों को समझना। अल्प पोषण की समस्याओं की प्राथमिकता तय करना।	चित्र कार्ड द्वारा चर्चा, माता व बच्चों के दिनभर में खाने का चित्रण, समस्या चित्र कार्ड व चुनाव का खेल।	कुपोषण पोषण का चित्र कार्ड, समस्या चित्र कार्ड, चार्ट, छोटे-छोटे पत्थर, पेन, व रजिस्टर।	पोषण को समझना। कुपोषण के पीढ़ी दर पीढ़ी चलने वाला चक्र को जानना व इसे तोड़ने पर समझ बनाना। महिलाओं, बच्चों व किशोरियों के खानपान पर पर्याप्त ध्यान न देने के कारण भी यह चक्र टूट नहीं पाता। लम्बे समय तक बीमारी भी कुपोषण का कारण है आदि कारणों को समझना।
4	सुपोषित मां व बच्चों के परिवार व उनका खान-पान	कुपोषण के दिखायी देने वाले व छिपे हुए कारणों को समझना। कुपोषण की समस्याओं के स्थानीय व करने योग्य उपायों को खोजना।	सुपोषित परिवारों के अनुभव सुनना, चित्रों के साथ कहानी सुनाना व चर्चा।	कहानी व उससे जुड़े चित्र, पेन, व रजिस्टर	पोषण व्यवहार अपनाने वाले परिवारों को बुलाकर उनके अनुभव व व्यवहार सभी के सामने सुनाने के लिए उन्हें कहना। कहानी सुनाकर प्रतिभागियों को पोषण के उपायों को खोजने में मदद करना।
5	हमारे गांव की खाद्य सुरक्षा एवं विविधता	परिवार में पोषण की बेहतर स्थिति पाने के लिए करने योग्य रणनीतियां बनाना। रणनीतियों को लागू करने के लिए मजबूत पक्षों व अवसरों पर चर्चा करना। मातृत्व एवं शिशु पोषण की बेहतर स्थिति पाने में आने वाली बाधाओं और उसे दूरी करने पर चर्चा करना। सुपोषित गांव की कल्पना करना।	पुल का खेल व सुपोषित गांव की कल्पना अभ्यास	ईंट, लकड़ी का पटरा/तख्ते व सफेद पेपर, कई रंगों के रंगोली के रंग, पेन व रजिस्टर।	सुपोषित गांव के लिए रणनीति बनाना। सुपोषित गांव की कल्पना करना ताकि भविष्य में उस कल्पना को मिलकर साकार किया जा सके।

6	सुपोषण और हमारी जिम्मेदारी	पिछली बैठक में तय रणनीतियों को लागू करने के लिए जिम्मेदारियों का बंटवारा करना। प्रगति को जांचने की प्रक्रिया तय करना। गर्भवती, धात्री महिलाओं व बच्चों के पोषण से जुड़ी सेवाएं एवं अधिकार को जानना। सामुदायिक बैठक की जरूरत व उसकी तैयारियों पर चर्चा करना।	चर्चा व जिम्मेदारी का बंटवारा।	रणनीतियों का चार्ट, जिम्मेदारी का बंटवारा करने हेतु प्रपत्र, ग्राम स्तर के सेवा प्रदाता और उनके द्वारा मिलने वाले सेवाओं की सामग्री, पेन, व रजिस्टर।	मिलकर सुपोषित गांव बनाने के लिए जिम्मेदारी पर चर्चा करना व जिम्मेदारी लेना।
7	गांव की सामुहिक बैठक	समुदाय के बड़े समूह व अन्य के साथ अब तक की बैठक की सीख को साझा करना। माता व बच्चों की पोषण की स्थिति में सुधार लाने के लिए जो रणनीतियां समूह ने बनाई है उसको पर सभी के साझा करना। माता व बच्चों की पोषण की स्थिति में सुधार लाने के लिए समुदाय के सदस्यों (मुख्यतः पुरूषों एवं सास) की भागीदारी बढ़ाने का प्रयास करना। रणनीतियों को लागू करने में समुदाय एवं हितभागियों का सहयोग मांगना।	नुक्कड़ नाटक, कहानी सुनाना, चित्र कार्ड द्वारा चर्चा, गीत, नृत्य आदि।	पिछली बैठकों में उपयोग की गयी सामग्रियां जैसे चित्र कार्ड, रणनीतियों की सूची, स्थानीय स्तर पर उपलब्ध सजावट का सामान, पेन, नोटबुक।	सभी गांव के वरिष्ठ लोगों व सरकारी विभाग के लोगों को आमन्त्रित करके बड़ा आयोजन करना। गांव स्तरीय बैठक में सुपोषित गांव के लिए सभी का सहयोग लेना।

10. पोषण शिक्षा बैठकों में आंगनवाड़ी कार्यकर्ता की भूमिका व जिम्मेदारियाँ

पोषण शिक्षा बैठकों में आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सहजकर्ता की भूमिका निभायेंगी जिनकी जिम्मेदारियाँ इस प्रकार है:

- बैठकों के लिये समूहों की पहचान और चयन। 15-49 वर्ष की आयु की महिलाओं को पोषण शिक्षा के लिए चुनना)
- पोषण शिक्षा की प्रक्रिया पर प्रशिक्षित होना।
- अपने गाँव में पोषण शिक्षा बैठकों का आयोजन करना।
- महिला समूहों को सक्रिय और मजबूत बनाना।
- समूहों के सदस्यों की मदद से समुदाय के साथ नियमित बैठकें करना। पुरुषों व बड़ी आयु को भी शामिल करना।
- पोषण से जुड़ी समस्याओं की पहचान व उनके प्राथमिकीकरण में सहयोग करना।
- समस्याओं के सम्भावित समाधानों की पहचान में मदद करना।
- समूहों को प्राथमिक समस्याओं को दूर करने के लिये रणनीतियों के निर्धारण एवं क्रियान्वयन में सहयोग करना।
- सामुदायिक बैठकों के आयोजन हेतु योजना बनाने और उनका आयोजन करने में सहयोग करना।

11. महिला समूहों, VHSNC व सहयोगिनी मातृ समिति की भूमिका

- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता की मदद से समूह हर 15 दिन में या एक माह में 1बैठक करेंगे। (जैसी योजना हो)
- माताओं और बच्चों के पोषण, स्वास्थ्य एवं जल व स्वच्छता से जुड़ी समस्याओं की पहचान और प्राथमिकीकरण करना।
- प्राथमिकता के आधार पर समस्याओं को दूर करने के लिये सम्भव समाधानों और सही रणनीतियों की पहचान करना।
- समुदाय में चुनी गई रणनीतियों के क्रियान्वयन की योजना बनाना उन्हें क्रियान्वित करना और निगरानी करना।
- बैठक में चर्चा की गयी जानकारियों को उन लोगों के साथ बाँटना जिन्होंने बैठकों में भाग नहीं लिया हो।
- समुदाय में होने वाली स्वास्थ्य एवं पोषण संबन्धी गतिविधियों में सक्रियता से भाग लेना।
- लक्ष्य प्राप्ति में सभी समुदाय के लोगों को अपने साथ जोड़ना।

12. पोषण शिक्षा बैठक का आयोजन

प्रत्येक बैठक के प्रारंभ में

1. बैठक की शुरूआत सभी प्रतिभागियों और समुदाय के लोगों के स्वागत से करें एवं बैठक में आने के लिए धन्यवाद दें। गाँव की भाषा में गीत भी गाया जा सकता है।
2. सभी प्रतिभागियों को एक साथ गोला बनाकर बैठने के लिये प्रोत्साहित करें।
3. बैठक आयोजित करने के कारणों को स्पष्ट करें।
4. समूह के अन्य सदस्यों के बराबर में बैठें।
5. पिछली बैठक की समीक्षा करना।
6. आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सभी से कहें कि वे साथी अपना हाथ उठायें जो पिछली बैठक में शामिल हुए थे और हाथ उठाने वाले साथियों का नाम लिख लें।
7. प्रतिभागियों से पूछें कि जिन्होंने पिछली बैठकों में भाग लिया था उन्होंने उन बैठकों में क्या सीखा?
8. आंगनवाड़ी कार्यकर्ता प्रतिभागियों को पिछली बैठकों की चर्चाओं को याद करने में सहयोग करें।
9. आंगनवाड़ी कार्यकर्ता प्रतिभागियों को इस बैठक में सक्रियता से भाग लेने के लिये प्रोत्साहित करें।
10. इस बैठक में शामिल नए साथियों का भी नाम लिख लें।

प्रत्येक बैठक की समाप्ति पर

1. बैठक की मुख्य बातों का दुहराव करते हुए बैठक का सार प्रस्तुत करना।
2. प्रतिभागियों से कहें कि वे आज सीखी गई बातों को अन्य लोगों के साथ बाटें जो बैठक में शामिल नहीं हुए हैं।
3. अगली बैठक की तिथि, समय और स्थान निर्धारित करें।
4. सभी प्रतिभागियों और समुदाय के लोगों के साथ अनौपचारिक बातचीत करें।
5. सभी प्रतिभागियों और समुदाय के सदस्यों को बैठक में भाग लेने के लिये धन्यवाद दें।
6. सुनिश्चित करें कि सभी अनिवार्य सूचनायें रजिस्टर में दर्ज कर ली गयी हैं।
7. सुनिश्चित करें कि साथी यह आश्वासन देते हैं कि वे सीखी हुयी बातों का घरेलू स्तर पर प्रयोग करेंगी।

ग्राम स्तरीय बैठक

बैठक 1

ग्राम स्तरीय बैठक
(पोषण शिक्षा के लिए वातावरण बनाना)

हमारे गांव की आंगनवाड़ी और पोषण शिक्षा बैठकों की तैयारी

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा इस बैठक से पहले की जाने वाली कुछ ख़ास तैयारी

- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता गाँव में सबसे मिलकर बैठक का दिन और स्थान तय करेगी| यह एक खुली बैठक है इसके लिए एक बड़े खुले स्थान का चयन किया जायेगा जहाँ सब आ सकते हैं|
- गाँव के सरपंच, सहयोगिनी मातृ समिति के सदस्य, ग्राम स्वास्थ्य, पोषण व स्वच्छता समिति, शौर्य दल, ए.एन.एम., आशा, सभी को पहले से मिलकर बैठक में आने तथा सहयोग करने के लिए बातचीत किया जायेगा|
- स्थान चयन एवं बैठने के लिए बिछायत की व्यवस्था की जायेगी |
- गाँव के सभी मजरों टोलो तथा दूर के मोहोल्लों के परिवारों को समय से सूचना देना होगा |
- गांव की जानकारी – जनसँख्या एवं अन्य जानकारी की तैयारी करना होगा |
- पोषण गीत की तैयारी की जायेगी|

आज की बैठक का उद्देश्य

1. हमारे गाँव में पोषण शिक्षा को लेकर जागृति हेतु आंगनवाडी कार्यकर्ता द्वारा आगामी दिनों में आयोजित की जाने वाली पोषण शिक्षा बैठकों के बारे में सभी को बताना और हमारे गाँव में पोषण जागृति के लिए पोषण शिक्षा सत्र शीघ्र संचालन हेतु सहभागिता का वातावरण बनाना|
2. हमारे गाँव का सामाजिक नक्शा बनाकर गाँव की सामाजिक संरचना को समझना |
3. हमारे गाँव की कुल जनसंख्या, महिलाओं एवं बच्चों के पोषण की स्थिति पर बातचीत करना|
4. पोषण शिक्षा सत्रों का समय, स्थान तय करना |

सामग्री

- नक्शा बनाने के लिए गेरू, चुना, पीली मिट्टी या रंगोली के रंग।

- स्थानीय सामग्री जैसे लकड़ियां, पत्ते आदि,

- पोषण से सम्बन्धित गीत, पेन और रजिस्टर।

प्रक्रिया

सामूहिक गीत, परिचय, गाँव का नक्शा बनाना, आपसी चर्चा, गांव की सामान्य जानकारी जानना।

समय

1:30 से 2 घंटे

बैठक का प्रारंभ

बैठक की शुरुआत में आंगनवाड़ी से मिलने वाली सेवाओं के बारे में बताना।

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता बैठक में आये सभी लोगों का स्वागत करेंगी और सबके साथ चर्चा शुरू करेगी, कि हमारे गांव की प्रजनन आयु की सभी महिलाओं और बच्चों के लिए आंगनवाड़ी केन्द्र चलता है जिसका उद्देश्य - 0 से 6 वर्ष के बच्चों के पोषण और स्वास्थ्य की स्थिति में सुधार लाना, बच्चों में कुपोषण में कमी लाना, बच्चों के मनौवैज्ञानिक विकास की नींव डालना, बच्चों को स्कूल जाने के लिए तैयार करना व शिशु मृत्युदर में कमी लाना है। प्रजनन आयु की महिलाओं के पोषण को बेहतर बनाना व मातृ मृत्यु दर में कमी लाना है। पोषण शिक्षा के माध्यम से स्वयं व बच्चों के पोषण को बेहतर बनाने के लिए महिलाओं की क्षमता बढ़ाना व मां एवं बच्चों के पोषण को बेहतर बनाने के लिए अन्य विभागों के साथ समन्वय बनाना है।

आंगनवाड़ी केन्द्र के द्वारा दी जाने वाली सेवाऐं इस प्रकार है -

1. पूरक पोषण आहार उपलब्ध कराना।
2. स्वास्थ्य जांच।
3. संदर्भ सेवाएं।
4. टीकाकरण।
5. पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा।
6. स्कूल पूर्व अनौपचारिक शिक्षा।

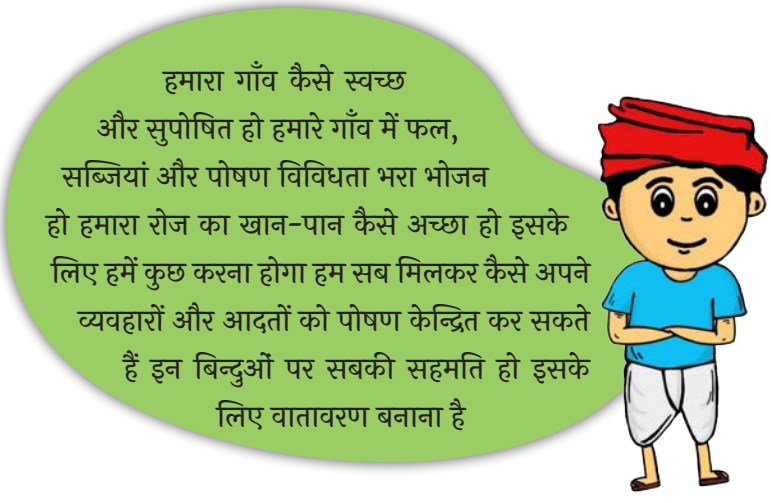
आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सबको पोषण शिक्षा के बारें में बताएगी और सभी को भाग लेने के लिए उत्साहित करेगी।

बैठक के आयोजन का तरीका

गतिविधि 1 - परिचय सत्र

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सबको अपना नाम बताएगी और साथ ही पोषण शिक्षा सत्र के आयोजन के बारे में सबसे बात करेगी।

पोषण शिक्षा बैठकों में हम सब मिलकर चर्चा करेंगे कि हम सब मिलकर सुपोषित गाँव कैसे बना सकते हैं हमारे गाँव के बच्चे और महिलाएं कैसे और अच्छा भोजन कर सकती है, गाँव में दूध, फल, सब्जी,



गतिविधि 2 - हमारे गांव का सामाजिक नक्शा

हमारे गांव के नक़्शे में –

- गांव को जोड़ने वाली मुख्य सड़क
- गांव के सभी मोहल्ले, टोले
- पक्के और कच्चे रास्ते
- चौपाल, पंचायत भवन, आंगनवाडी, स्कूल, सभी धार्मिक स्थल, ग्राम आरोग्य केंद्र, राशन की दुकान, फलदार वृक्ष, पोषणवाटिका, खेती, पानी के स्त्रोत – हैंडपंप, कुआ, तालाब
- गाँव के कचरे और कूड़े का ढेर
- खुले में शोच के लिए उपयोग में लिया जा रहा स्थान
- खुला मैदान
- ग्राम सभा बैठक की जगह
- जिस परिवार के बच्चों का नियमित वज़न आंगनवाड़ी में होता है
- जिस परिवारों के बच्चे नियमति आंगनवाड़ी में जाते है

हम सब के लिए यह जानना बहुत ज़रूरी है कि हमारे गाँव में कुल कितने परिवार है, कौन-कौन कहां-कहां रहते है, सबसे दूर का मोहल्ला कौनसा है और हमारे गांव में पेयजल और स्वच्छता की क्या स्थिति है, हैंडपंप, कुँआ, नदी, इत्यादि कहां-कहां है साथ ही हम सब मिल कर के गांव में मिल रही सुविधाएँ जैसे आंगनवाडी केंद्र, स्कूल, पंचायत भवन, राशन की दुकान, प्राथमिक स्वस्थ्य केंद्र इत्यादि कहाँ-कहाँ है। कहाँ सड़क पक्की है और कहाँ पगडण्डी है, किस तरफ खेत है और कहाँ-कहाँ फलदार वृक्ष है साथ ही किस मोहल्ले में सबसे ज्यादा बच्चों का नियमित वज़न होता है और किस मोहल्ले के बच्चे सबसे ज्यादा आंगनवाड़ी आते है।

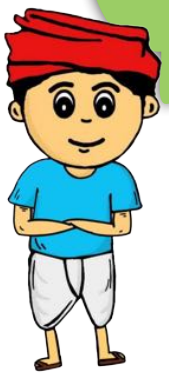
तो आइये हम अपने गाँव का नक्शा मिल कर बनाते है, बैठक में से कुछ महिला और कुछ पुरुषों को नक्शा बनाने के लिए आगे आने को कहते है और बाकी सभी को ध्यान से देखने व उनकी मदद करने के लिए कहती है।

हम सब के लिए पोषण शिक्षा बैठकों के लिए कौनसा स्थान सबसे अच्छा होगा? जहां सभी लोग भाग ले सके।

नक्शा बनाने के समय आंगनवाडी कार्यकर्ता सभी लोगों से ऊपर दर्शाये स्थानों के बारे में पूछती जाती है और अलग- अलग रंगों अथवा चित्रण से स्थानों को बनाती जाते है।

अपने गांव के इस नक़्शे को बनते देखना बहुत अनोखा अनुभव होता है और सभी उत्साह के साथ अपने गांव की बनावट देखते है और यहाँ कुछ प्रश्न ज़रूर पूछे जाने चाहिए।

- आपको आपका गांव कैसा लग रहा है?
- क्या हमारे गांव में पर्याप्त हरियाली, फलदार वृक्ष है?
- क्या हमारे गांव में जमीन का सही उपयोग हो रहा है?
- क्या हमारा गांव स्वच्छ है?
- क्या हमारे गांव में कुछ संसाधन विहीन क्षेत्र है?
- क्या हमारे गांव के संसाधनों का सही उपयोग हो पा रहा है?
- क्या हमारे गाँव में सब सरकारी सेवाओं का लाभ ले रहे हैं?



आंगनवाडी कार्यकर्ता ग्राम के नक़्शे के साथ सभी से यह पूछती है कि हम सब मिलकर कहाँ एकत्र होकर नियमित रूप से मिल सकते है जिस जगह पर सब आसानी से पहुँच सकते हो। इस प्रकार आगामी पोषण शिक्षा सत्रों के लिए जगह का चयन कर लेगी।

अपने गांव के नक़्शे को देखकर बैठक में भाग लेने वाले सभी ग्रामवासियों के लिए यह अच्छा अवसर है अब सब मिलकर यह चर्चा करें कि क्या आप अपने गांव को एक सुपोषित गांव, एक स्वच्छ और खुशहाल गांव बनाना चाहते है? आंगनवाडी कार्यकर्त्ता सभी की सहमति लेगी और इसका संकल्प करवायेगी।

पोषण शिक्षा बैठकों का क्षेत्र व स्थान तय करते समय निम्न बातों का ध्यान रखें-

- यदि गांव 1000 से अधिक जनसंख्या वाला गांव है तो एक से ज्यादा बैठकों का क्षेत्र तय करें।
- एक से अधिक आंगनवाड़ी केन्द्र होने की स्थिति में सभी आंगनवाड़ी केन्द्रों के क्षेत्र में बैठकों के आयोजन को किया जायेगा।
- बैठक का स्थान खुली जगह में हो जैसे पेड़ के नीचे।
- गांव में यदि मिनी आंगनवाड़ी है तो मिनी आंगनवाड़ी के क्षेत्र में भी बैठक का आयोजन करें।
- गांव के कुछ टोले मुख्य गांव से काफी दूर है तो टोले में भी बैठक का आयोजन करें।
- गांव के संसाधन विहीन क्षेत्र में बैठकों के आयोजन का स्थान तय किया जाना उपयोगी होगा।
- बैठकों का स्थान ऐसा हो जहां अधिकतर लोग आसानी से पहुंच सकें।
- बैठको का स्थान ऐसा भी होना चाहिए जहां किसी को कोई रोक-टोक न हो।

गतिविधि 3 - आओ अपने गांव को जाने

नक्शा तैयार होने, उस पर विस्तार से चर्चा होने व मिलकर काम करने की सहमति के बाद आंगनवाड़ी कार्यकर्ता अब सबको गांव की महत्वपूर्ण जानकारी बताती है सभी को गांव की सामान्य जानकारी खासकर पोषण से जुड़ी जानकारी देगी ताकि सभी प्रतिभागी गांव की सामान्य जानकारी के बारे में जान सके।

- हमारे गांव की कुल जनसंख्या
- हमारे गांव में महिला व पुरूषों की जनसंख्या
- हमारे गांव में विभिन्न जाति वर्ग की जनसंख्या
- 15 से 49 वर्ष की महिलाओं की संख्या
- गर्भवती महिलाओं की संख्या
- धात्री माताओं की संख्या
- जन्म से 3 वर्ष के बच्चों के परिवारों की संख्या
- हमारे गांव में सुपोषित बच्चों की संख्या
- हमारे गांव में कुपोषित बच्चों की संख्या (सिर्फ संख्या बतायें)
- गांव में महिलाओं में खून की कमी

उपरोक्त जानकारी प्रतिभागियों को अपने गांव की पोषण की वर्तमान स्थिति को जानने में मदद करेगी और अपने गांव की वर्तमान स्थिति को जानकर वे सुपोषित गांव के प्रयासों के लिए आगे आयेंगे।

बैठक का समापन

- आज की बैठक में हम सब ने अपने गांव को जाना और यहाँ की परिस्थितिओं को पहचाना। हमारे गांव के नक्शे से हमने कई पोषण से जुड़ी जानकारी को जाना।
- हमारे गांव को सुपोषित, स्वस्थ और खुशहाल बनाने का संकल्प हम सभी ने लिया है अब हम मिल कर के एक साथ आगे बढ़ेंगे और कम से कम 15 दिन में एक बार मिल कर बैठक करेंगे और काम करेंगे।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के सहयोग से पोषण शिक्षा बैठकों का आयोजन करने का संकल्प लेंगे।
- आज बैठक में आए ग्रामवासियों को धन्यवाद देंगे साथ ही सहयोगिनी मातृ समिति एवं अन्य समिति के सदस्यों के साथ अगली बैठक की तैयारी पर बात करेंगे।
- हम सब ने आज की बैठक में जो सामाजिक नक़्शे को बनाते हुए जिस स्थान का चयन पोषण शिक्षा बैठकों के लिए तय किया है उसको एक बार फिर बताते हुए अगली बैठक दो सप्ताह के भीतर आयोजित करने का निर्णय लिया जायेगा।

बैठक 2

हमारा गांव- सामाजिक असमानता व लिंग भेद

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के लिए पोषण शिक्षा बैठक-2 से पूर्व की तैयारी

- आज की बैठक से पोषण शिक्षा सत्रों का प्रारम्भ होने वाला है इसलिए आंगनवाड़ी कार्यकर्ता बैठक के पूर्व महिलाओं और पुरूषों की उपस्थिति सुनिश्चित करने के लिए विशेष प्रयास करेगी, गृह भेट और आपसी बात-चीत से सभी को आमंत्रित करेगी।

सब जुड़े और न हो भेद
महिला, पुरुष के हो एक कदम

- आज की बैठक में विशेष रूप से किशोरी, गर्भवती व धात्री माताओं को बुलाएगी, रजिस्टर में सूचिबद्ध लक्षित समूह के नामों को देखेगी और उनकी उपस्थिति बनाने के लिए उनसे पहले से ही मिल लेगी।
- सहयोगिनी मातृ एवं ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता व पोषण समिति के सदस्यों को भी बुलाएगी।
- बैठक के स्थान पर स्वच्छता व बैठक व्यवस्था सुनिश्चित करेगी।
- बैठक के स्थान पर पोषण शिक्षा बैठक का बैनर लगा लेगी।
- आज की बैठक के लिए पोषण गीत तैयारी कर रखेगी।
- कदम के खेल के लिए सात महिलाओं और यदि सम्भव हो तो एक या दो पुरूषों को पहले से बातचीत कर भाग लेने के लिए तैयार करेगी और बैठक शुरू होने के पहले दो तीन बार खेल का अभ्यास अवश्य करवा लेगी।

आज की बैठक का उद्देश्य

1. गांव में माँ और शिशु की पोषण की स्थिति को देखते हुए पोषण जागरूकता के लिए पोषण शिक्षा बैठकों की आवश्यकता एवं उसके महत्व को सभी के साथ साझा करना।
2. गांव में पोषण के सकारात्मक व स्थायी व्यवहार परिवर्तन के लिए 15 से 49 आयु की महिलाओं के समूह का गठन कर उन्हें पोषण शिक्षा के सत्रों से जोड़ने का संकल्प दिलाना।
3. पोषण शिक्षा सत्रों के इस समूह को कोई उचित नाम देकर पहचान देना।
4. पोषण शिक्षा बैठकों के विषयों का परिचय एवं आपसी संकल्प।
5. सभी को सेवाओं का लाभ मिले, सामाजिक असमानता एवं लिंग भेद को समझते हुए सेवाओं से छूटे हुए लोगों की पहचान करना।
6. सेवाओं से छूटे लोगों को सेवाओं से जोड़ने की आवश्यकता व उपायों पर चर्चा करना।
7. माता व बच्चों के पोषण में पुरूषों की भूमिका को समझना।
8. वर्तमान में परिवार में महिला और पुरूष के काम व निर्णयों में परिवार के सदस्यों की भूमिका पर चर्चा करना।

सामग्री

कदम के खेल के लिए सवालों की पर्ची

- कुछ लकड़ियां व लकड़ियों का गट्ठर

- पोषण आधारित गीत, पेन और रजिस्टर।

प्रक्रिया

आपसी चर्चा, "कदम का खेल (पावर वॉक गेम)" व लकड़ी का खेल, काम का बंटवारा व निर्णय लेने का अभ्यास।

समय

1:30 से 2 घंटे।

बैठक के आयोजन का तरीका

गतिविधि 1 - परिचय

- सबसे पहले आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सभी उपस्थित साथियों को अपना परिचय देगी। परिचय देते हुए आंगनवाड़ी कार्यकर्ता कहेगी कि-

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता आगे बतायेगी कि

वैसे तो आप सभी मुझे जानते है। मैं आपके गांव की आंगनवाड़ी कार्यकर्ता हूं। मेरा मुख्य काम अपने गांव की सभी गर्भवती, धात्री माताओं, किशोरी बालिकाओं और जन्म से 3 वर्ष के बच्चों के पोषण का ध्यान रखना है। मैं प्रयास करती हूं कि आप सभी के सहयोग से गांव में कोई भी बच्चा कुपोषण का शिकार न हो, कोई भी किशोरी व महिलाएं एनीमिक न हो उन्हें खून की कमी न हो।'

आंगनवाड़ी केन्द्र से पोषण की प्रमुख 6 सेवाएं दी जाती है जिसमें एक प्रमुख सेवा है आप सभी तक पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा पहुंचाना। मैं कई तरीकों से आप सभी तक पोषण शिक्षा पहुंचाती है और अब पोषण शिक्षा बैठकों के माध्यम से आप सभी को सरल व रोचक तरीकों से पोषण शिक्षा पहुंचाने का प्रयास करूंगी। जिसमें मुझे आप सभी के सहयोग की आवश्यकता होगी। इस प्रकार आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सभी से उनका सहयोग करने के लिए सहमति लेगी।

- अब आंगनवाड़ी कार्यकर्ता बैठक में आये प्रत्येक साथियों को उनका परिचय देने के लिए प्रेरित करें और यह सुनिश्चित करें कि कोई भी सदस्य परिचय से ना छूटे।
- सहयोगिनी मातृ या ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता व पोषण समिति के सदस्यों को अपने नाम के साथ समिति में अपने पद के नाम भी बताने को कहेगी।
- परिचय के बाद आंगनवाड़ी कार्यकर्ता बैठक में आये सदस्यों को पोषण शिक्षा सत्रों के बारे में जानकारी देगी और

आंगनवाड़ी केन्द्र से दी जाने वाली सेवाएं-

1. पूरक पोषण आहार
2. स्वास्थ्य जांच
3. संदर्भ/रेफरल सेवाएं
4. टीकाकरण
5. पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा
6. स्कूल पूर्व अनौपचारिक शिक्षा

बताएगी कि यह बैठकें आंगनवाड़ी के तहत दी जाने वाली छः सेवाओं में से एक सेवा 'पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा' का एक भाग है। पोषण शिक्षा सत्रों के अंतर्गत नियमित बैठकों के माध्यम से गर्भवती, धात्री, किशोरी व बच्चों के पोषण की स्थिति में सुधार लाने पर काम किया जाएगा। इन बैठकों के माध्यम से समुदाय में पोषण व स्वास्थ्य के संबंध में सकारात्मक व्यवहार अपनाने में भी समुदाय को मदद मिलेगी।

गतिविधि 2 - पोषण शिक्षा बैठकों को करने की प्रक्रिया

पोषण शिक्षा बैठकों में हम सब मिलकर चर्चा करेंगे कि हम सब मिलकर सुपोषित गाँव कैसे बना सकते हैं हमारे गाँव के बच्चे और महिलाएं कैसे और अच्छा भोजन कर सकती है, गाँव में दूध, फल, सब्जी, विविधता से भरी खेती तथा स्वच्छता एवं जन जागरूकता के बारे में पोषण शिक्षा के महत्त्व को बताएगी।

- पोषण शिक्षा बैठकों के बारे में बताते हुए आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सभी को कहेगी कि पोषण शिक्षा समुदाय को पोषण के विषय पर जोड़ने की एक सशक्त प्रक्रिया है जिसे हम नियमित बैठकों के माध्यम से करेंगे। पोषण शिक्षा बैठकों में प्रजनन आयु की महिलाओं और जन्म से 3 वर्ष के बच्चों के पोषण को बेहतर बनाने के विषयों को खेल-खेल में समझा जाएगा जिससे की व्यवहार परिवर्तन आसान हो। इन बैठकों से आसानी से समुदाय तक प्रभावी सीख पहुंचायी जा सकेगी और समुदाय स्वयं अपनी स्थितियों को सुधारने के लिए आगे आएगा।

पोषण शिक्षा बैठकों में कौन-कौन जुड़ेगा

- पोषण शिक्षा की प्रत्येक बैठकों में प्रजनन आयु की महिलाओं को एक समूह बनाकर जोड़ा जाएगा। ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता व पोषण व सहयोगिनी मातृ समिति के सदस्यों की भागीदारी अनिवार्य होगी।
- पोषण शिक्षा बैठकों में समुदाय के सभी लोगों की उपस्थिति का स्वागत किया जाता है परन्तु बैठकों में गर्भवती महिलाओं, धात्री माताओं, किशोरी बालिकाएं व सास को विशेष रूप से आमंत्रित किया जायेगा। बैठकों में पुरुषों की उपस्थिति भी सुनिश्चित की जायेगी।

पोषण शिक्षा बैठकों में नियमित उपस्थित होने वाले सदस्य व समूह का नाम

- पोषण शिक्षा बैठकों के लिए एक समूह का गठन किया जायेगा जो कि नियमित रूप से आगामी 2 वर्षों तक इन बैठकों में आकर जानकारी प्राप्त करेंगे एवं परिवार एवं समुदाय में पोषण की जागरूकता को लेकर काम करेंगे। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता समूह की सहमति से बैठकों में उपस्थित होने वाले सदस्यों का नाम अपने रजिस्टर में लिखेगी प्रत्येक बैठक के अंत में उनकी उपस्थिति दर्ज करेगी। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता इस बात का ध्यान रखेगी कि नियमित सदस्यों में गांव की सभी गर्भवती व धात्री महिलाएं जरूर शामिल हों। सभी प्रतिभागियों की मदद से समूह को एक नाम भी देगी ताकि पोषण शिक्षा बैठकों के समूह को एक पहचान मिल सके।

पोषण शिक्षा बैठकों में क्या होगा

- पोषण शिक्षा बैठकों में समुदाय रोचक व सरल तरीकों जैसे कहानी, खेल व नाटक से पोषण के विषय को एक साथ मिलकर समझता है।
- पोषण शिक्षा बैठकों की प्रक्रिया में समुदाय सामूहिक रूप से समस्या निवारण के स्थानीय उपायों पर चर्चा करते है। बैठकों के माध्यम से महिलाओं और बच्चों के पोषण की स्थिति में सुधार लाने के लिए स्थानीय उपायों को खोजकर समुदाय को एक साथ काम करने के लिए प्रेरित किया जाता है।
- पोषण शिक्षा बैठकों की प्रक्रिया के माध्यम से हम समुदाय को उपलब्ध संसाधनों के बेहतर उपयोग के लिए स्थानीय उपायों को खोजने में मदद कर पाते हैं।
- यह प्रक्रिया महिलाओं का आत्मविश्वास बढ़ाकर उन्हें सामूहिक रूप से काम करने के लिए प्रेरित करती है व महिलाएं सामुदायिक विकास की गतिविधियां में भाग लेने के लिए स्वयं आगे आ पाती है।
- पोषण शिक्षा एक सशक्त प्रक्रिया है जो समुदाय को अपनी समस्याओं के स्थानीय उपायों को खोजकर उन पर कार्य करने के लिए उन्हें दक्ष भी बनाती है।

पोषण शिक्षा बैठकें कब होगी?

- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सभी को यह भी बताएगी कि पोषण शिक्षा बैठकों को माह में दो बार या माह में एक बार तय किये गये दिन, स्थान एवं समय में करेंगे।

गतिविधि 3 - समुदाय में फैली सामाजिक व लिंग असमानता को समझना

अब आंगनवाड़ी कार्यकर्ता प्रतिभागियों को "कदम का खेल" खेलने के लिए आमंत्रित करेगी, जिसकी सम्भवतः वह पहले से तैयारी कर चुकी है।

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता "कदम के खेल" के बारे में विस्तार से चर्चा न करते हुए प्रतिभागियों से कहेगी कि अब हम एक अभ्यास करेंगे जिसे "कदम का खेल" कहते है। जिसे हम सभी को ध्यान से देखना है और इस खेल के दौरान साथियों से पूछे जाने वाले सवाल भी ध्यान से सुनना है जिस पर हम खेल के बाद बातचीत करेंगे।

अब आंगनवाड़ी कार्यकर्ता नीचे दी गई प्रक्रिया की मदद से प्रतिभागियों को "कदम का खेल" खिलाएगी-

खेल की पूर्व में तैयारी

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता खेल को प्रभावी बनाने और पात्रों की बेहतर भागीदारी के लिए बैठक के पूर्व ही चुने हुए प्रतिभागियों के साथ खेल का अभ्यास कर लें। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता पात्रों का चुनाव महिलाओं व पुरुषों की सहभागिता के साथ करें। ध्यान रखें कि चरित्र का चुनाव इस प्रकार हो कि किसी की भावना को चोट न पहुंचे, हालांकि खेल के पात्र उनकी सामाजिक स्थानीय परिस्थितियों पर आधारित ही होते हैं। पात्रों का चुनाव करते समय यह भी ध्यान रखें कि पात्र अपनी वास्तविक सामाजिक स्थिति की भूमिका में न हो। प्रत्येक पात्र को स्पष्ट रूप से बताना है कि उसे खेल के दौरान कब रुकना है और कब आगे बढ़ना है। यदि सम्भव हो तो पात्रों के साथ एक-दो बार खेल का अभ्यास पहले से कर लें।

खेल के चरित्र

उदाहरण के लिए 7 पात्र नीचे दिए गए हैं। क्षेत्र विशेष के अनुसार अन्य चरित्रों को जोड़ा या बदलाव किया जा सकता है।

पात्र 1: दूर दराज क्षेत्र में रहने वाला परिवार जिसमें एक गर्भवती महिला है।

पात्र 2: आंगनवाड़ी केन्द्र के निकट रहने वाला परिवार।

पात्र 3: गाँव के मुखिया या प्रधान का परिवार।

पात्र 4: परिवार जिसमें 4 बच्चे व माता-पिता रहते है।

पात्र 5: परिवार जिसमें दिव्यांग गर्भवती महिला है।

पात्र 6: दैनिक मजदूरी करने वाला परिवार।

पात्र 7: अशिक्षित परिवार।

- सबसे पहले आंगनवाड़ी कार्यकर्ता उन 7 सदस्यों को खेल खेलने के लिए बुलाएं, जिनके साथ पूर्व में अभ्यास किया गया था इन पात्रों में पुरूषों को भी शामिल करने का प्रयास करें।
- एक बार फिर सभी सदस्यों को (चर्चा बाकी सदस्यों से दूर होकर करते हुए) उनके पात्रों के बारे में बताएं और उनको अपने पात्रों को दूसरों को न बताने को कहें।
- खेल को शुरू करने के लिए सभी सदस्यों को समूह के बीच एक समान रेखा में खड़े होने को कहें।
- अब आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सरकारी सुविधाओं से सम्बंधित कुछ सवाल पूछना शुरू करें। प्रश्न स्पष्ट, धीरे-धीरे व साफ आवाज़ में पूछें ताकि सभी प्रतिभागी ठीक से सुन सके। सवाल का दोहराव अवश्य करें।
- सवाल को सुन कर वे परिवार जिन्होंने सुविधा प्राप्त की होंगी वे एक कदम आगे बढ़ जाएंगे बाकि सदस्य अपनी

जगह पर ही खड़े रहेंगे।

- इस प्रकार दूसरा, तीसरा व अन्य सभी प्रश्न बारी-बारी से पूछें।
- इसी तरह हर सवाल पर कुछ सदस्य आगे बढ़ेंगे और कुछ सदस्य रूके रहेंगे। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता की मदद के लिए नीचे सवाल व उन पर होने वाली प्रतिक्रिया को दिया गया है -

पूछे जाने वाले सवाल	प्रश्नों पर प्रतिक्रिया
आप में से कितने परिवारों में बच्चों का आंगनवाड़ी में नियमित वज़न कराया जाता है। कृपया एक कदम आगे आएं।	दूर दराज में रहने वाला परिवार (पात्र 1) वहीं पर रूक जाएगा व अन्य परिवार आगे बढ़ जाएंगें।
आप में से कितने लोगों ने आंगनवाड़ी से नियमित पोषाहार प्राप्त किया हैं कृपया एक कदम आगे आएं।	दूर दराज में रहने वाला परिवार, दिव्यांग गर्भवती महिला व दैनिक मजदूरी करने वाला परिवार (पात्र 1, 5 व 6) वहीं पर रूक जाएगा एवं अन्य पात्र 2, 3, 4 व 7 आगे बढ़ जाएंगें।
आप में से कितनी महिलाओं का गोद भरायी आंगनवाड़ी में हुआ है? कृपया एक कदम आगे आएं।	आंगनवाड़ी केन्द्र के पास रहने वाला परिवार और गांव के मुखिया/प्रधान/सरपंच का परिवार वाला पात्र 2 और 3 आगे बढ़ जाएंगें। बाकी परिवार अपनी जगह पर खड़ें रहेंगे।
आप में से कितने परिवारों में बच्चों का 6 माह पूरा होने पर आंगनवाड़ी में अन्नप्राशन हुआ है? कृपया एक कदम आगे आएं।	दूर दराज में रहने वाला परिवार, माता-पिता व उनके 4 बच्चों वाला परिवार, दिव्यांग गर्भवती महिला वाला परिवार व दैनिक मजदूरी करने वाला परिवार, अशिक्षित परिवार, (पात्र 1, 4, 5, 6, 7) वहीं पर रूक जाएंगें व अन्य चरित्र 2 एवं 3 आगे बढ़ जाएंगें।
आप में से कितने लोगों के बच्चों को कृमि की दवा प्राप्त हुई है? कृपया एक कदम आगे आयें।	दूर दराज में रहने वाले परिवार (पात्र 1) को छोड़कर सभी एक कदम आगे आ जायेंगे।

- इस प्रकार सभी प्रश्न पूछने के बाद आंगनवाड़ी कार्यकर्ता प्रतिभागियों के बड़े समूह से पूछेगी कि खेल के अन्त में अब क्या दिखाई दे रहा है?
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता प्रतिभागियों के बड़े समूह को प्रतिक्रिया देने के लिए प्रेरित करेगी और उनकी प्रतिक्रिया के बाद पहले बड़े समूह से निम्न सवाल पूछेगी -

1. आपके अनुसार समुदाय के वह कौन से परिवार है जो आगे तक आए है? और वे परिवार आगे तक क्यों आ पाए?
2. वह कौन से परिवार है जो पीछे छूट गए हैं और क्यों?
3. वह कौन से परिवार है जो बीच में खड़े हैं और क्यों?

उपरोक्त सवालों पर अधिकांशतः बैठक में उपस्थित प्रतिभागी वही अंदाजा लगा पाते हैं जो कि आंगनवाड़ी कार्यकर्ता ने पात्र बनाये थे।

- बड़े समूह के द्वारा पात्रों की पहचान करने और उनकी स्थिति पर चर्चा के बाद अब आंगनवाड़ी कार्यकर्ता पात्रों से एक-एक कर पूछेगी कि वे कौन हैं और इस स्थिति में क्यों हैं?

अब तक की चर्चा से बैठक में आये प्रतिभागी यह समझ पायेंगे कि समुदाय में कौन से परिवार है जो सभी सेवाएं ले पाते हैं, और कौन से परिवार हैं जो कुछ सेवाओं का लाभ ले पाते हैं और ऐसे कौन से परिवार हैं जो कोई भी सेवा का लाभ नहीं ले पाते हैं।

- अब आंगनवाड़ी कार्यकर्ता चर्चा करेगी कि हमारे गांव में भी बहुत सारे परिवार सुविधाओं का लाभ लेने से छूट जाते हैं और यदि पोषण सेवाओं की बात करें तो जो परिवार पोषण व स्वास्थ्य सेवाएं नहीं ले पाते हैं इन परिवारों की पोषण व स्वास्थ्य की स्थिति अच्छी नहीं होती है और कभी-कभी पोषण और स्वास्थ्य की सेवाएं न मिल पाने के कारण उनके बीच मृत्यु दर की भी अधिकता रहती है।
- अब आंगनवाड़ी कार्यकर्ता प्रतिभागियों के बड़े समूह व पात्रों से पूछेगी कि क्या हम अपने गांव में ऐसी ही स्थिति चाहते हैं? क्या हम दूर-दराज और वंचित समुदाय के छूटे हुए परिवारों को आगे ला सकते हैं? और इसके लिए हमें क्या करना होगा?
- इस प्रकार आंगनवाड़ी कार्यकर्ता बातचीत के माध्यम से सभी को आगे की ओर एक पंक्ति में लाने का प्रयास करेगी और सभी को प्रेरित करेगी कि हम सब मिलकर यह सुनिश्चित करें कि हमारे गाँव में सभी को सेवाओं का लाभ मिले और गांव की पोषण और स्वास्थ्य की स्थिति में सुधार हो सके।

गतिविधि 4 - माता एवं बच्चों के पोषण में पुरूषों की भूमिका

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता बातचीत को आगे बढ़ाते हुए प्रतिभागियों को कहेगी कि आईये अब हम एक और छोटा सा खेल खेलते है। जिसे हम लकड़ी का खेल कहते है। इस खेल को कराने के लिए आंगनवाड़ी कार्यकर्ता निम्न प्रक्रिया को अपनाएगी-

- समूह में से किसी एक सदस्य को आगे आने के लिए कहें।
- प्रतिभागी को एक लकड़ी दें और उसको लकड़ी को तोड़ने के लिए कहें- प्रतिभागी आसानी से लकड़ी को तोड़ देगा।
- अब किसी दूसरे प्रतिभागी को बुलाएं और उसे दो लकड़ियां दें और उसे एक साथ तोड़ने के लिए कहें- प्रतिभागी थोड़ा जोर लगाकर उन दोनों लकड़ियों को तोड़ देगा।
- अब आंगनवाड़ी कार्यकर्ता किसी एक प्रतिभागी को लकड़ियों का एक गट्ठर (बंडल) दें और उसको तोड़ने के लिए कहें- इस बार प्रतिभागी लकड़ियों के गट्ठर को नहीं तोड़ पायेगा।

अब समूह के सदस्यों को इस खेल के अनुभवों को निम्न प्रश्नों के आधार पर सभी के बीच रखने के लिए प्रोत्साहित करें-

- प्रतिभागियों से पूछें कि एक लकड़ी या दो लकड़ियां क्यों टूट गई?
- लकड़ी का गट्ठर (बंडल) क्यों नहीं टूटा?
- इस खेल से क्या सीख मिली?

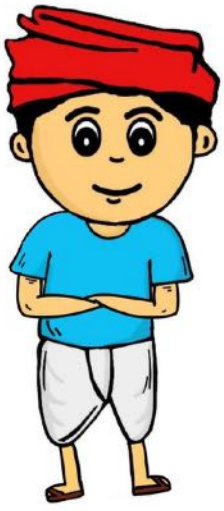
उपरोक्त प्रश्नों पर प्रतिभागियों को विस्तार से चर्चा करने के लिये प्रेरित करें। प्रतिभागियों द्वारा बातचीत पूरी हो जाने के बाद परिवार में महिला व पुरूष दोनों सदस्यों के साथ मिलकर काम करने के लाभों के बारे में सभी को बताएं जैसे-

- जब परिवार के सदस्य आपस में मिलकर एक साथ काम करते हैं तो आपस में गहरा रिश्ता बनता है और एक-दूसरे का सहयोग कर पाते हैं जिससे वे कभी अकेलापन महसूस नहीं करते। परिवार के संगठित होने से एकजुटता बनती है, जो मुश्किल निर्णय लेने में सभी सदस्यों के लिए सहायक होती है।
- परिवार के महिला व पुरूष सदस्य एक-दूसरे के अनुभवों से सीख सकते हैं, वह आपस में अपने अधिकारों के बारे में बातचीत कर सकते हैं और सामूहिक तौर पर अधिक मजबूती के साथ निर्णय ले सकते हैं।
- एक अकेले की तुलना में मिलकर काम करने से किसी भी समस्या पर अधिक विचार व विकल्प निकल सकते हैं।
- परिवार के पुरूष सदस्य महिलाओं के साथ होने वाले भेदभाव को दूर करने में उनकी मदद कर सकता है।
- संगठित होने से सदस्यों/महिलाओं को सामुदायिक कार्यों में निर्णय लेने का अवसर मिलता है।
- परिवार के सदस्य आपस में कामों का बंटवारा कर पाते है ताकि किसी एक पर काम का भार न आये।
- परिवार की महिलाएं पुरूषों की मदद से अपनी क्षमताओं को विकसित करती हैं और समुदाय में अपनी भूमिका को स्थापित कर पाती है।
- मजबूत परिवार में रहने से महिलाएं समुदाय में मजबूती के साथ स्वयं को प्रस्तुत कर पाती हैं।
- परिवार के महिला व पुरूष मिलकर संसाधनों का निर्माण व उपयोग भी बेहतर कर सकते हैं।

गतिविधि 5 परिवार में काम का बंटवारा व निर्णय में परिवार के सदस्यों की भूमिका पर चर्चा करना।

परिवार में काम का बंटवारा

अब आंगनवाड़ी कार्यकर्ता महिलाओं प्रतिभागियों को कहेगी कि अपने दिन भर के कामों को एक चित्र के माध्यम से दिखायें और पुरूष प्रतिभागियों को कहेगी कि वे चित्र के माध्यम से अपने दिन भर के कामों को दिखायें। जब दोनों अपनी-अपनी दिनचर्या का चित्र बना लें तो उन्हें आपस में चर्चा करने को कहें। अधिकांश महिलाओं के दिन भर के काम पुरूषों से अधिक होते है। कई बार काम की अधिकता के कारण वे अपने पोषण का ध्यान नहीं रख पाती है। पोषण की कमी और काम की अधिकता महिलाओं की स्थिति को और भी चिन्ताजनक बना देती है। गर्भवती व धात्री महिलाऐं काम के भार के कारण स्वयं व अपने बच्चों का पूरा ध्यान भी नहीं रख पाती है जिससे उनमें खून की कमी और शिशु में कुपोषण की सम्भावना बढ़ जाती है। यदि पुरूष महिलाओं के साथ मिलकर काम करें तो उनके कामों के भार को कम किया जा सकता है। साथ ही यदि घर के पुरूष गर्भवती, धात्री व शिशु के पोषण का ध्यान रखें तो माँ व बच्चे की पोषण की स्थिति में सुधार लाया जा सकता है।



मेरे दिन भर के काम

.....

.....

.....

....

.....
....
...

मेरे दिन भर के काम

.....

.....

.....

....

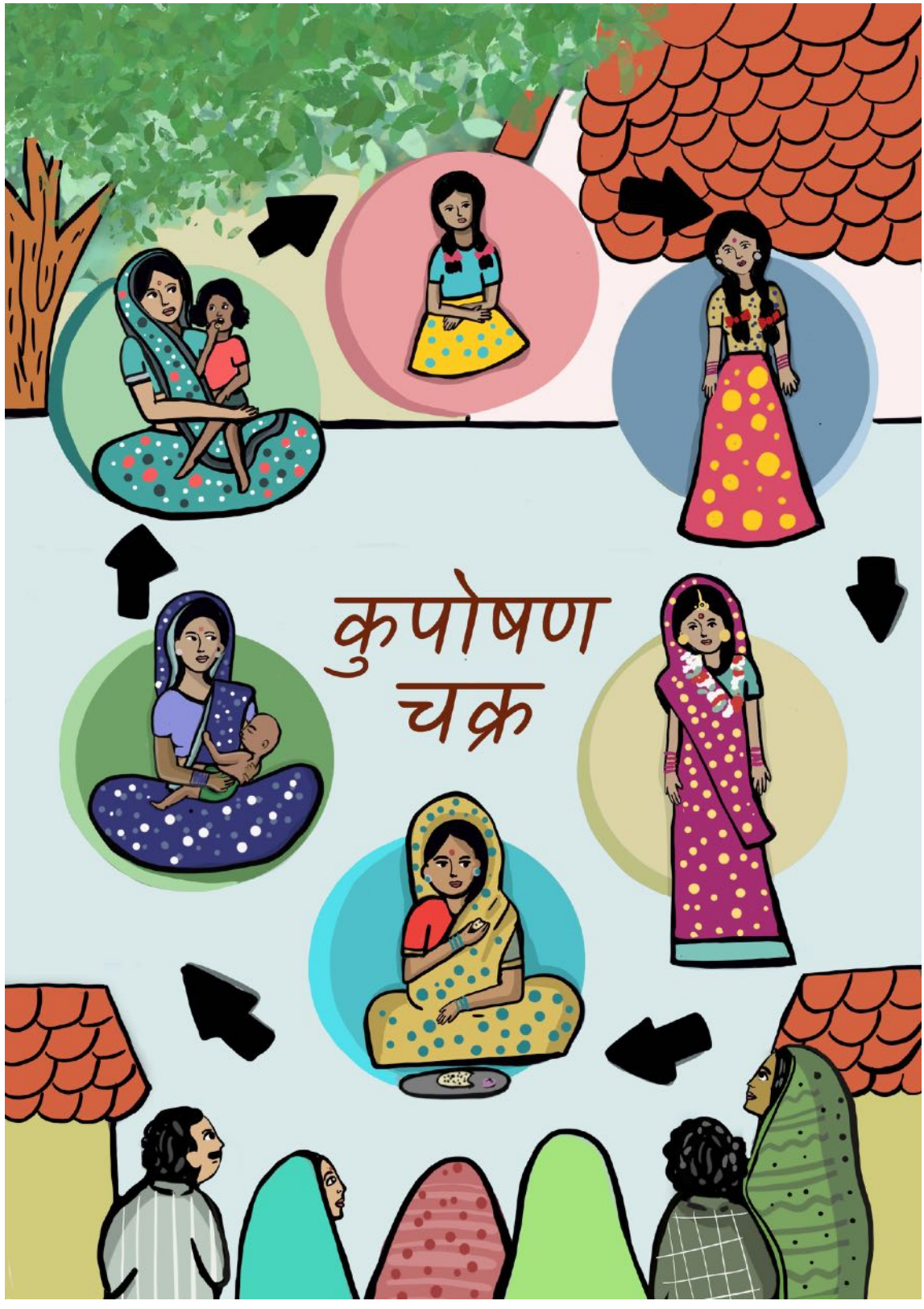
.....
....
...

परिवार में महिलाओं और बच्चों के पोषण के निर्णय

आइये अब हम जानते है कि घर में महिला और बच्चों के पोषण व स्वास्थ्य के निर्णय कौन-कौन से होते है? प्रतिभागियों को सोचने के लिए प्रेरित करें जैसे खाने में क्या बनेगा, गर्भवती को क्या खाने के लिए दिया जायेगा, बच्चा कहां पैदा होगा, शिशु को पैदा होने के बाद क्या दिया जायेगा, बच्चे का अन्नप्राशन कब और कैसे होगा आदि। अब प्रतिभागियों से पूछें कि इन निर्णयों को परिवार में कौन लेता है? प्रतिभागियों के जवाबों के बाद उन्हें बतायें कि परिवार के सदस्य जो मां और बच्चे के पोषण में सक्रिय भूमिका निभाते है निर्णय लेते है, उनका पोषण शिक्षा बैठकों में शामिल होना पोषण के बेहतर बदलाव लाने में मदद करेगा। परिवार में महिला को भी सभी निर्णयों में शामिल करना आवश्यक है। जब महिलाऐं पुरूषों के साथ मिलकर निर्णय लेती है तो वे परिवार में महिलाओं की स्थिति में सुधार आता है।

बैठक का समापन

- सब मिलकर बैठक के विषयों व सीख को दोहराएंगे।
- सभी मिलकर बैठक के अंत में पोषण पर आधारित एक गीत गाकर एक दूसरे का उत्साह बढायेंगे।
- अगली बैठक जो 15 दिन के बाद होनी है उसका समय व उसके विषय के बारे में सबको बताकर बैठक में आने के लिए प्रेरित करेगी, और जो लोग आज नहीं आयें है उन सब को भी अगली बैठक में लाने के लिए कहेगी। आज की बैठक में आए सभी लोगों के नाम रजिस्टर में अंकित कर अगली बैठक का दिन तय करते हैं और बैठक पूरी हो जाती है।


कुपोषण
चक्र

बैठक 3

हमारे गांव में मां और शिशु का पोषण

बैठक-3 से पूर्व की तैयारी

- बैठक 3 की तैयारी के लिए आंगनवाड़ी कार्यकर्ता उन परिवार के सदस्यों की सूची बनाकर रखेगी जिनके घर में महिलाऐं या बच्चे कुपोषित है, कम वजन, ठिगने और दुबले है।
- विशेष रूप से ऐसे परिवार के सदस्यों का बैठक में भाग लेना सुनिश्चित करेगी जिनके परिवार में पोषण की स्थिति चिन्ताजनक है तथा जिन परिवारों के बच्चों की वृद्धि निगरानी नियमित नहीं हो रही है।
- महिलाओं और पुरूषों दोनों की भागीदारी सुनिश्चित करेगीं ताकि वे दोनों अपनी जिम्मेदारी समझ सकें।
- सहयोगिनी मातृ या ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता व पोषण समिति के सदस्यों को विशेष प्रयास कर उपस्थिति के लिए प्रेरित करेगी।
- बैठक में उपयोग की जाने वाली सामग्रियों जैसे कुपोषण का चित्र कार्ड, कुपोषण चक्र का फ्लैक्स, समस्या चित्र कार्ड, छोटे-छोटे पत्थर का होना बैठक स्थान पर तय करेगी।

आज की बैठक का उद्देश्य

1. कुपोषण की पहचान- कुपोषण क्या है, उसके प्रकार, उसके लक्षण और समुदाय के द्वारा उसे आसानी से समझना।
2. कुपोषण के चक्र को समझना। कुपोषण कैसे होता है और छुपे हुए कारणों को समझना।
3. हमारे गांव में मां एवं शिशु के पोषण की आज की स्थिति को समझना।
4. अल्प पोषण की समस्याओं व उससे जुड़ी स्थानीय मान्यताओं व भ्रांतियों को समझना।
5. कुपोषण की समस्याओं की पहचान व प्राथमिकता तय करना।

सामग्री

- कुपोषण का चित्र कार्ड, कुपोषण चक्र का फ्लैक्स, समस्या चित्र कार्ड, चार्ट-दिनभर के खाने का चित्रण करने के लिए,

- छोटे-छोटे पत्थर
- पेन व रजिस्टर।

प्रक्रिया

चित्र कार्ड द्वारा चर्चा, माता व बच्चों के दिनभर में खाने का चित्रण, समस्या चित्र कार्ड व चुनाव का खेल।

समय

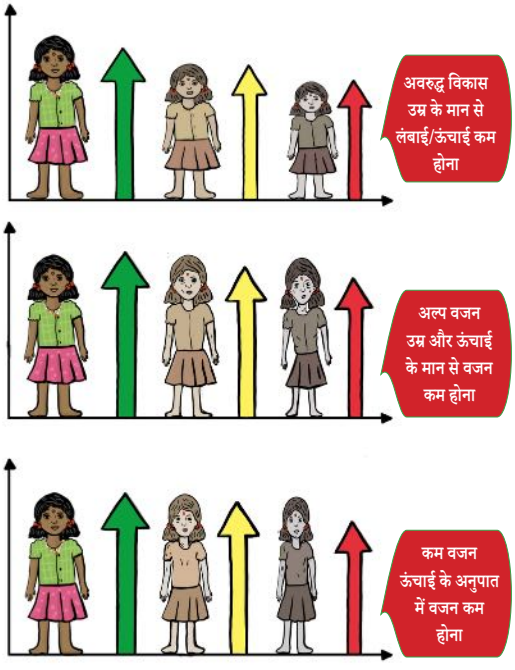
1:30 से 2 घंटे

गतिविधि-1: अब तक सीखी और समझी बातों को दोहराना

- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता उन सभी साथी को हाथ उठाने के लिये कहेंगी जो पिछली बैठक में शामिल हुए थे।
- अब आंगनवाड़ी कार्यकर्ता पिछली बैठक में शामिल हुए सदस्यों से बैठक के बारे में बताने का अनुरोध करेंगी। आवश्यकता होने पर आंगनवाड़ी कार्यकर्ता दोहराने में मदद करेगी।
- इस प्रकार पिछली बैठक की गतिविधि व सीख का दोहराव हो सकेगा और जो पिछली बैठक में नहीं आये थे उन्हें बैठक के बारे में जानकारी मिल सकेगी।

गतिविधि 2 - कुपोषण क्या है?

- बातचीत को शुरू करते हुए सबसे पहले यह सवाल की कुपोषण के बारे में कौन-कौन क्या जानता है? प्रयास करेंगे कि बैठक में उपस्थित महिला और पुरुष इस पर कुछ कहें।
- सरलता से गांव में कुपोषण के लक्षण को पहचानना-कुपोषित बच्ची के फ़्लेक्स को दो साथी थोड़ा ऊंचा उठा कर सभी को दिखायेंगे और आंगनवाड़ी कार्यकर्ता पूछेगी कि आपको इस चित्र में क्या दिखायी दे रहा है। चित्र कार्ड की मदद से प्रतिभागी कुपोषण के लक्षण भी समझ पायेंगे।



कुपोषण की परिभाषा - हर रोज के भोजन में संतुलित आहार जो कि दाल, फलियाँ, हरी ताजी सब्जियां, लाल-पीले फल, दूध, मोटे अनाज एवं विभिन्न प्रकार के बीज, घी तेल इत्यादि से मिलकर बना है यदि ना खाया जाए और केवल पेट भरने के लिए अनाज खाया जाये तो हमारे शरीर में पोषक तत्वों की कमी हो जाती है और इस अवस्था से शरीर कमजोर एवं कुपोषण का शिकार हो जाता है।

आइये जाने सुपोषित बच्चे के लक्षण –

मुस्कुराते, खिलखिलाता, खेलता-कूदता, अच्छी भूख लगना, कम बीमार पड़ना, अच्छी नींद व सामान्य वजन व ऊँचाई

कुपोषण के लक्षण –

1. बच्चे का वज़न कम होना
2. ठिगना दिखना
3. गाल पिचके होना
4. भूरे रुखे बाल
5. सुस्त उदास दिखना
6. चिड़चिड़ा रहना
7. बार बार बीमार होना
8. बच्चे का पेट निकला होना

जन्म से 2 साल के भीतर बच्चे का शारीरिक और मानसिक विकास बहुत तेजी से होता है, और 2 साल की उम्र तक हमारे दिमाग का 90% विकास हो जाता है, और सही पोषण ना होने से यह विकास प्रभावित हो जाता है

संतुलित आहार, पोषण का आधार

कुपोषण क्या है?

कुपोषण एक ऐसी अवस्था है जिसमे शरीर में आवश्यक पोषक तत्वों की कमी या अधिकता हो जाती है। हमारे रोज के भोजन से हमे आवश्यक पोषक तत्व मिलते है जिससे हमारा शरीर स्वस्थ रहता है और बढ़ता है। लेकिन लम्बे समय तक भोजन में पोषक तत्वों की कमी या अधिकता होने पर कुपोषण हो जाता है साथ ही साथ अस्वच्छ वातावरण, गंदगी और दूषित पेयजल से बच्चे बार बार बीमार होकर कुपोषण का शिकार हो जाते हैं।

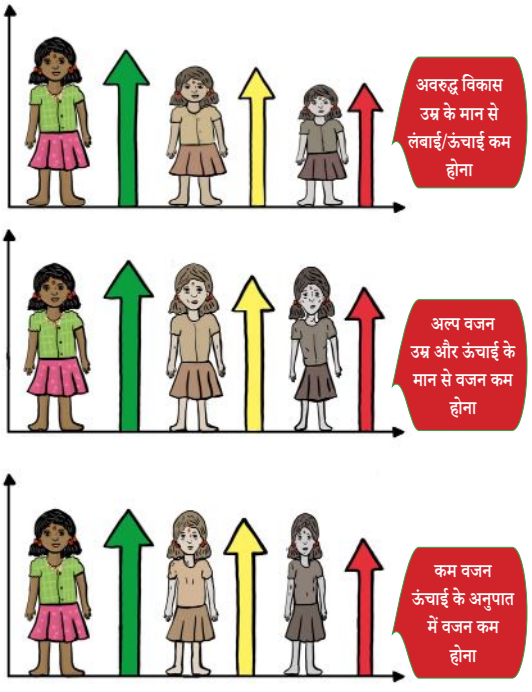
भोजन और पोषक तत्व

मैक्रो न्यूट्रीएन्ट	माइक्रो न्यूट्रीएन्ट
कार्बोहाइड्रेट – अनाज, शक्कर, आलू, चावल, एवं अन्य स्टार्च युक्त पदार्थ **प्रोटीन –** दूध, दालें, फलियाँ, चना, मूंग, राजमा, छोला, सोयाबीन, सूखे मेवे और मांसाहारी पदार्थ जैसे मुर्गा, अंडा, मछली आदि। **वसा –** घी, तेल, मक्खन, सूखे मेवे एवं तिलहन	**कार्बोहाइड्रेट** - अनाज, शक्कर, आलू, चावल, एवं अन्य स्टार्च युक्त पदार्थ **प्रोटीन –** दूध, दालें, फलियाँ, चना, मूंग, राजमा, छोला, सोयाबीन, सूखे मेवे और मांसाहारी पदार्थ जैसे मुर्गा, अंडा, मछली आदि। **वसा –** घी, तेल, मक्खन, सूखे मेवे एवं तिलहन

खाद्य एवं पोषण असुरक्षा
हमारे जीवन में कैसे प्रकट होती है

मैक्रो न्यूट्रीएन्ट	माइक्रो न्यूट्रीएन्ट (छिपी हुई भूख)
वजन में कमी ठिगनापण दुबलापन	विटामिन ए की कमी – घबराहट, थकान, और सांस फूलना, आँखों, त्क्वा, बाल पर प्रभाव लोह तत्व की कमी – एनीमिया, त्वचा का रंग

कुपोषण के प्रकार



अब हम समझते हैं कि कुपोषण कितने प्रकार का होता है -

1. **कम वज़न (अंडर वेट)-** यानि उम्र के अनुसार बच्चे का कम वज़न- इसे मापने के लिए शिशु का वज़न लेते है और उम्र देखते है और इस प्रकार बच्चे की उम्र के अनुसार उसका वज़न देखा जाता है।
2. **दुबलापन (वेस्टिंग) यानि लम्बाई के अनुसार बच्चे का कम वज़न-** 6 से 59 महीने के बच्चों की मांसपेशियों की वृद्धि के अवरोध को मापने के लिए 'मीयोक फीते' का उपयोग किया जाता है और साथ में वेस्टिंग मापने के लिए शिशु की उंचाई भी देखते है।
3. **ठिगनापन (स्टंटिंग) यानि उम्र के अनुसार कम लम्बाई-** इसे मापने के लिए शिशु की उंचाई और उम्र देखते है और इस प्रकार बच्चे की उम्र के अनुसार उसकी लम्बाई देखी जाता है।

गतिविधि 3 - अब हम कुपोषण चक्र को समझते हैं

कुपोषण के वंशानुगत चक्र पर फ्लैक्स के माध्यम से चर्चा

कुपोषण के वंशानुगत चक्र के फ्लैक्स को सभी को दिखा कर चर्चा प्रारंभ की जाए कि वह इस चक्र से क्या समझ रहे हैं?

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सभी प्रतिभागियों की प्रतिक्रियाएं आ जाने के बाद बताएगी कि यदि ध्यान नहीं दिया जाये तो कुपोषण एक चक्र के रुप में

आगे बढ़ता रहता है और यह एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक भी बढ़ता चला जाता है जैसा कि आप इस फ्लैक्स में देख रहे है।

- हम बाल्यावस्था यानि बचपन से देखे तो एक छोटी बच्ची जो कम उम्र से कुपोषण का शिकार है तो उसकी किशोरावस्था में भी कुपोषित होने की सम्भावना बढ़ जाती है। एक कमज़ोर किशोरी आगे चलकर एक कमजोर विवाहिता बनती है। जब एक कमजोर विवाहिता माँ बनती हैं तो वह स्वयं तो कुपोषित होती ही है और ज्यादातर कम वज़न के शिशु को जन्म देती है।

- जीवन के शुरूआती 1000 दिन यानि माता के गर्भधारण से लेकर बच्चे के जन्म के बाद दूसरे जन्मदिन तक यदि बच्चा कुपोषित ही रहता है तो उसके पूरे जीवन काल में उनकी वृद्धि, सीखने, काम करने की योग्यता, सफल होने की क्षमता और दीर्घकालीन स्वास्थ्य प्रभावित होते हैं और यदि जन्मा शिशु लड़की है तो कुपोषण का चक्र चलता रहता है और एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में चला जाता है।

आओ जाने की जीवन चक्र की हर अवस्था में कुपोषित होने के क्या कारण होते हैं-

0-12 माह

- कुपोषित माँ की वजह से कम वज़न के बच्चे का जन्म।
- लड़की खास कर दूसरी-तीसरी हो तो कई बार उसे माँ का स्तनपान कम समय तक मिलता है।
- जन्म के 1 घंटे के भीतर स्तनपान नहीं।
- जन्म से 6 माह के बच्चे को माँ के दूध के साथ बकरी, गाय का दूध, घुट्टी और पानी दे देना।
- उपरी आहार 6 महीने से पहले ही शुरू कर दिया जाता है।
- 6 महीने पूरा होने के बाद भी उपरी आहार की शुरूआत नहीं कराना।
- लड़की को परिजनों का स्नेह कम मिलता है जिससे वृद्वि कम होती है।

1-6 वर्ष

- कुछ परिवारों में लड़की को लड़कों की तुलना में कम भोजन मिलता है या लड़की को कम गुणवत्ता वाला भोजन मिलता है।

- बीमार होने पर तुरन्त ईलाज न होना।
- बार-बार संक्रमण की शिकार होना।
- परिजनों का लड़की पर कम ध्यान देना।
- आई.सी.डी.एस. की सेवाओं से वंचित होना।

1. कमजोर बचपन
2. कमजोर किशोरी
3. कम उम्र में कमजोर किशोरी का विवाह
4. कम उम्र की कमजोर महिला का जल्दी गर्भधारण
5. कमजोर माँ से कमजोर बच्ची का जन्म
6. फिर एक कमज़ोर बचपन

किशोर अवस्था

- कम मात्रा में भोजन, कम गुणवत्ता वाला भोजन, खून की कमी (एनिमिया), घर की अन्य जिम्मेदारियां। अन्य व्यय अधिक परन्तु भोजन पर कम।
- कम उम्र में शादी और गर्भधारण।
- उम्र से ज्यादा काम का बोझ।
- पोषण संबंधी धारणायें व रोक-टोक।

गर्भावस्था

- अनेक जिम्मेदारी जैसे घर के काम, परिवार के सदस्यों व बच्चों की देखभाल, खेती से जुड़े काम आदि।
- गर्भावस्था में पहली तिमाही में पंजीयन ना होना।
- आराम नहीं करना।
- परिवार के सभी सदस्यों के बाद भोजन करना।
- गर्भावस्था के दौरान पोषण संबंधी धारणायें व रोक-टोक होना।
- निर्णय लेने का अधिकार न होना।
- ज्यादा बच्चे और दो बच्चों के बीच कम अंतर।
- खून की कमी - एनीमिया।
- सरकार - आई.सी.डी.एस. की सेवायें पूरी तरह न मिल पाना।

कुपोषण चक्र कैसे तोड़ें

बातचीत को आगे बढ़ाते हुए पूछे कि क्या हम सब मिलकर कुपोषण चक्र को तोड़ सकते हैं और यदि हां तो कैसे?

हम कुपोषण चक्र को ऐसे तोड़ सकते हैं

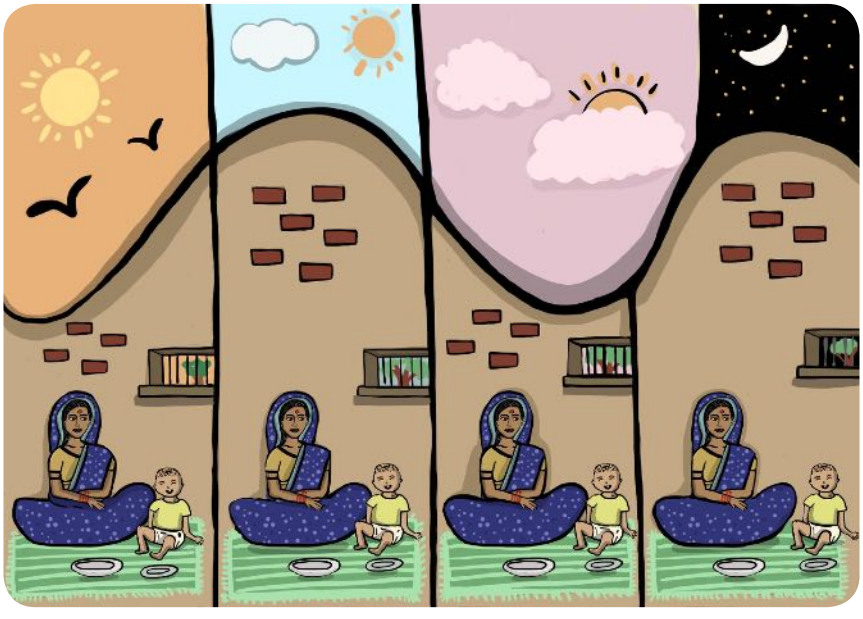
- घर में लड़के व लड़की पर समान ध्यान देना ।
- लड़के व लड़की के खानपान व बीमारी के उपचार में भेदभाव नहीं करना।
- लड़की को लड़कों के समान पढ़ाना ।
- लड़की की 20 साल से कम उम्र में शादी नहीं करना।
- भाई-बहन दोनों को जिम्मेदारी देना।

घर के पुरुषों की भूमिका

- माता के साथ पिता को भी शिशु का वज़न कराने के लिए आंगनवाडी जाना
- बच्चे की देखभाल मेँ मदद करना
- बच्चे को खाना खिलाना
- घर में गर्भवती महिला के खान पान का ध्यान रखना
- गर्भवती की नियमित जाँच कराना
- पति/ पिता को घर की रसोई की जिम्मेदार लेना ।
- बच्चे को टीकाकरण के लिए आंगनवाड़ी ले जाना
- घर में हरी पत्तेदार सब्जियां, अनाज व फल लाना

- भोजन की मात्रा-गुणवत्ता में भेदभाव न हो।
- पोषण संबंधी गलत धारणा - प्रथाओं का निवारण।
- परिवार में महिला पुरूषों में बराबरी से काम का बंटवारा।
- महिलाओं और बच्चों के पोषण में घर के पुरूषों की भूमिका।
- घर की महिलाओं के पोषण का ध्यान रखना।
- गर्भावस्था के दौरान व प्रसव के पश्चात उनके खान पान का ख़ास ध्यान रखना।
- परिवार नियोजन - दो बच्चों में 2 से 3 साल का अंतर व सीमित परिवार होना।

गतिविधि-4 माता एवं शिशु की पोषण की आज की स्थिति को समझना



घर में महिलाओं के द्वारा दिन भर में खाये जाने वाले भोजन का चित्र बनाने को कहेगी व साथ ही बच्चों को दिन भर में दिये जाने वाले भोजन का चित्र बनाने को कहेगी। चित्र बनाने में किशोरी बालिकाएं मदद कर सकती है। चार्ट में एक तरफ महिलाओं के दिनभर के खाने व दूसरी ओर 6 माह से 23 माह के बच्चों के खाने को दिखाया जाएगा। चित्र में भोजन के प्रकार व मात्रा के बारे में दिखाया जाएगा जैसे कितनी रोटी, सब्जी कितनी कटोरी, खिचड़ी कितनी कटोरी आदि।

यदि आवश्यकता हो आंगनवाड़ी कार्यकर्ता चार्ट पर चित्र बनाने में मदद करेगी।

चित्र बन जाने के बाद आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सभी से पूछेगी-

- आपको इस चित्र से क्या समझ में आ रहा है?
- क्या यह भोजन पोषण के लिए पर्याप्त है?
- क्या इसमें कोई सुधार किया जा सकता है?

हम आने वाली बैठकों में विस्तार से चर्चा करेंगे कि किस प्रकार परिवार के सभी सदस्यों खासकर गर्भवती महिलायें, धात्री माता व 6 से 23 माह के बच्चों के लिए पोष्टिक भोजन किस प्रकार बना सकते और सही मात्रा में उन्हें किस प्रकार दे सकते है। अगर हमें कुपोषण के चक्र को तोड़ने है तो हमें अपने दिनभर के भोजन पर ध्यान देना ही होगा।

गतिविधि-5 कुपोषण की समस्याओं की पहचान व उससे जुड़ी स्थानीय मान्यताओं व भ्रांतियों को समझना।

- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सभी को एक-एक करके समस्या चित्र कार्ड देखने के लिए देगी।
- चित्र कार्ड देखने के बाद सभी चित्र कार्डों को ज़मीन पर रखा जाएगा और किसी एक साथी को बुलाकर कोई एक चित्र कार्ड उठाने के लिए कहेंगी और नीचे दिए गए प्रत्येक बिन्दुओं पर चर्चा की जायेगीं -

1. इस चित्र कार्ड में क्या दिख रहा है?
2. इस समस्या को क्या कहते हैं?
3. आप इस समस्या की कैसे पहचान करते हैं?
4. क्या गाँव में किसी ने इस समस्या एवं परिस्थिति का अनुभव किया है, सुना है या देखा है?
5. आप इस समस्या को कैसे सुलझाते हैं ?
6. इस समस्या को लेकर आपके गांव में लोग क्या मानते है? (मान्यताऐं व भ्रांतियां)

- सभी समस्या चित्रों के साथ इसी तरह से बात-चीत की जाएगी।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता चित्र कार्ड की चर्चाओं को लिखकर रखेगी जिससें आगे की बैठकों में उनका उपयोग किया जा सके।

गतिविधि-6 पोषण की समस्याओं को दूर करने की शुरुआत

अब समूह मिलकर तय करेगा की हम किस क्रम में इन समस्याओं पर काम शुरू करेंगे और यह काम एक खेल के माध्यम से होगा इस खेल का नाम 'वोटिंग का खेल' है, तो आइये मिलकर वोट डालें और तय करें कि पहले किस पर काम करना हैं -

- सभी प्रतिभागियों को इस खेल में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें।
- बैठक में आए सभी सदस्य इस खेल को खेलेंगे।
- सभी समस्याओं के चित्र कार्ड एक सीधी लाईन में रख दें ताकि सभी लोग आसानी से देख कर चित्र कार्ड पर पत्थर रख सकें।
- सभी सदस्यों को 6-6 पत्थर दिए जायेंगे।

वोटिंग का तरीका

समूह इस क्रम में कार्ड पर पत्थर रखकर वोटिंग करेगा ताकि समस्याओं की प्राथमिकता तय हो सके

सबसे ज्यादा प्रभावित करने वाली पहली समस्या	●●●
प्रभावित करने वाली दूसरी समस्या	●●
प्रभावित करने वाली तीसरी समस्या	●

ध्यान रहे आप अपना मत रखें अपने अनुभव और अपनी परेशानी के आधार पर ना कि किसी और को देखकर। यह प्रक्रिया महत्वपूर्ण है इसके लिए इसको अच्छे से करना हमारे लिए लाभदायक होगा

वोटो की गिनती

जब सब लोग वोट डाल दें यानी पत्थर रख दें तब कोई 2 सदस्य मिल कर हर कार्ड पर रखे पत्थरों की गिनती कर लें और सबसे ज्यादा पत्थर वाली समस्या को प्राथमिक समस्या के रूप में चिह्नित कर लें। इसी क्रम में जो दूसरा अधिक पत्थरों वाला कार्ड है, वो दूसरी प्राथमिकता वाली समस्या। जिस पर तीसरे अधिक पत्थर है, वो तीसरी प्राथमिकता वाली समस्या चुनी जायेगी।

- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता गाँव की प्राथमिकता वाली समस्याओं का रिकार्ड रखने के लिए नीचे दी गई तालिका का उपयोग कर सकती है-

क्र.सं.	समस्या	पत्थरों की संख्या
1.		
2.		
3.		

समस्याओं की प्राथमिकता तय हो जाने के बाद सभी सदस्यों को बतायें कि अगली बैठकों में हम इन समस्याओं से निपटने के समाधानों/उपायों पर चर्चा करेंगे और मिलकर अपने गांव से उन समस्याओं को दूर करने के उपाय खोजेंगे। आप सभी को भी सोचना होगा कि हम इन समस्याओं को कैसे दूर करें।

बैठक का समापन

- कुपोषण को जाना और पहचाना है। कुपोषण चक्र को जाना है और उसे तोड़ना जाना है अब हम इस पर काम करेंगे।
- सभी मिलकर बैठक के अंत में पोषण पर आधारित एक गीत गाकर एक दूसरे का उत्साह बढ़ायेंगे ।
- अब अगली बैठक जो 15 दिन के बाद होनी है उसका समय व उसके विषय के बारे में सबको बताकर बैठक में आने के लिए प्रेरित करेगी। और जो लोग आज नहीं आयें है उन सब को भी अगली बैठक में लाने के लिए कहेगी।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सभी से अनुरोध करेगी कि अगली बैठक के लिए ऐसे परिवार के सदस्यों व जोड़ों को आंमत्रित करें जिन्होंने पोषण व्यवहारों को अपनाकर अपने परिवार खासकर महिला व बच्चों के पोषण के स्तर को सुधारा है।
- आज की बैठक में आए सभी लोगों के नाम रजिस्टर में अंकित कर अगली बैठक का दिन तय करते हैं और बैठक पूरी हो जाती है।

सुपोषित मां एवं बच्चों के परिवार व उनका खान-पान

बैठक 4

सुपोषित मां एवं बच्चों के परिवार व उनका खान-पान

बैठक-4 से पूर्व की तैयारी

- आज हम उन परिवारों को आमंत्रित करेंगे जहाँ पोषण सम्बन्धी व्यवहारों का पालन अच्छे से किया जा रहा है। जिसके बच्चों का वृद्धि विकास बहुत अच्छा माताओं का पोषण स्तर भी उठे जैसे-

पोषण सम्बन्धी व्यवहार

- गर्भावस्था में परिवार खासकर पति और सास ने गर्भवती के खान-पान का विशेष ध्यान रखा हो।
- गर्भवती की सभी जांचे करायी हो।
- संस्थागत प्रसव कराया हो और बच्चे को 1 घण्टे के भीतर मां का दूध पिलाया हो।
- अपने बच्चे को 6 माह तक मां का ही दूध पिलाया हो और इसमें परिवार के सदस्यों ने मदद की हो।
- माता-पिता अपने बच्चे का आंगनवाड़ी में नियमित वज़न कराते हो।
- अपने बच्चे का सही समय पर उपरी आहार शुरू किया हो।
- परिवार के सदस्य मिल-जुलकर सभी काम करते हों।
- परिवार में सभी एक साथ बैठक कर विविधतापूर्ण भोजन करते हो।
- अपने घर में पोषणवाटिका लगायी हो।
- अपना घर, घर के आप-पास की जगह और स्वयं व अपने बच्चे को साफ-सुथरा रखते हो।

- ऐसे परिवारों से मिलकर परिवार के सदस्य खासकर पति पत्नी दोनों को बैठक में आने के लिए विशेष आंमत्रण देगी।
- सुपोषित व्यवहार अपना रहे परिवार के सदस्यों के स्वागत की तैयारी करना।
- सहयोगिनी मातृ या ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता व पोषण समिति के सदस्यों को विशेष प्रयास कर उपस्थिति के लिए प्रेरित करें।
- बैठक में अनुभव साझा करने की तैयार करने में उनकी मदद करना।
- बैठक के स्थान, दिनांक व समय के बारे में उन्हें याद दिलाती रहेगी।
- बैठक से एक दिन पहले जाकर ऐसे परिवारों की उपस्थिति सुनिश्चित करना।

आज की बैठक का उद्देश्य

1. सामान्य वज़न वाले बच्चों और स्वस्थ माताओं के खान-पान और उनके व्यवहारों को समझना।
2. अपने आस-पास के सकारात्मक अनुभवों को सुनना एवं सुपोषण के व्यवहारों को अपनाने के लिए प्रेरित होना।
3. स्वस्थ माताओं और बच्चों के व्यवहारों को अपनाने के सरल उपाय को खोजना और अपनाना।

सामग्री

- कहानी व उससे जुड़े चित्र
- पेन, व रजिस्टर।

प्रक्रिया

सुपोषित परिवारों के अनुभव सुनना, स्वयं द्वारा बनाये गये चित्रों के साथ कहानी सुनाना व चर्चा।

समय

1:30 से 2 घंटे।

बैठक के आयोजन का तरीका

गतिविधि - 1 अब तक सीखी और समझी बातों को दोहराना

- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता उन प्रतिभागियों को हाथ उठाने के लिये कहेंगी जो पिछली बैठक में शामिल हुए थे।
- अब आंगनवाड़ी कार्यकर्ता पिछली बैठक में शामिल हुए प्रतिभागियों से बैठक के बारे में बताने का अनुरोध करेंगी। आवश्यकता होने पर आंगनवाड़ी कार्यकर्ता दोहराने में मदद करेगी।
- इस प्रकार पिछली बैठक की गतिविधि व सीख का दोहराव हो सकेगा और जो प्रतिभागी पिछली बैठक में नहीं आये थे उन्हें बैठक के बारे में जानकारी मिल सकेगी।

गतिविधि - 2 गांव के पोषण व्यवहार अपनाने वाले परिवार के अनुभव

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता उन परिवार का जोरदार स्वागत करेगी जिन्होंने पोषण के व्यवहारों को अपनाया है। सभी प्रतिभागियों को भी तालियों के साथ स्वागत करने के लिए कहेगी। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सम्मानपूर्वक उन परिवारों के सदस्यों का परिचय देगी तथा परिवारों के सदस्यों को सभी के बीच अपने अनुभवों को बांटने के लिए आमंत्रित करेगी। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता परिवार के सदस्यों को

अपने व्यवहार को विस्तार से बताने में उनकी मदद करेगी। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता इस बात का ध्यान रखेगी कि वे अपने व्यवहारों को अपनाने से जुड़ी सभी बात सभी के साझा करें जैसे-

- जन्म के 1 घंटे के भीतर सिर्फ माँ का दूध दिया है। 6 माह तक बच्चे को सिर्फ माँ का दूध दिया गया है।
- परिवार ने किस प्रकार धात्री मां को सहयोग किया।
- बच्चे को क्या क्या खिलाया जाता है और बच्चे को कितना और कैसे खिलाते है।
- स्वच्छता की क्या आदतें जैसे- हाथ धोने, शोचालय का उपयोग और शुद्ध पेयजल की आदतों को अपनाया गया हैं।
- घर में हरी पत्तेदार सब्जियां और फल किस प्रकार खाते है
- माँ के पोषण का किस प्रकार ध्यान रखा है।
- पिता ने किस प्रकार अपनी भूमिका निभायी है।
- माँ के लिए किस प्रकार सहयोगी माहौल बनाया, आदि।

इस बातचीत को सभी महिलाओं और पुरुषों ने ध्यान से सुना और अगर कुछ पूछना चाहते है तो ज़रूर पूछें। हमने यह समझने का प्रयास किया कि कैसे स्वस्थ व्यवहार सरलता से अपनाए जा सकते हैं और इसी क्रम में आगे हम सब एक कहनी सुनेंगे।

गतिविधि 3 - सुनो कहानी पोषण की

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता अब एक कहानी सबको ध्यान से सुनने के लिए कहती है और यह भी कहती है कि कहानी के बाद मैं सबसे कुछ सवाल भी पूछूँगी।

तारा और सूरज की कहानी

रजोरा गाँव में तारा नाम की एक लड़की रहती थी। 12वीं कक्षा तक 21 साल की हो गई और पास करने के बाद उसके माता-पिता ने तारा की शादी पास के गाँव सितारापुर में रहने वाले सूरज के साथ सभी की सहमति से कर दी। शादी के बाद सूरज के साथ तारा खेती में उसका हाथ बटाने लगी। तारा और सूरज जागरूक व प्रगतिशील विचारों के है। सूरज के घर में शौचालय है और पूरा परिवार शौचालय का उपयोग करता है और वे अपनी और अपने आस-पास की साफ-

सफाई का भी ध्यान रखते है।

तारा और सूरज अपने परिवार के साथ मिल-जुलकर खुशी-खुशी रहते है। एक दिन तारा विचार करती है और सूरज के साथ आंगनवाड़ी दीदी के पास जाती है। आंगनवाड़ी दीदी दोनों को पोषण व कुपोषण के बारे में जानकारी देती है और तारा से पूछती है कि वह दिनभर में क्या-क्या खाती है और कितनी मात्रा में भोजन करती है? आंगनवाड़ी दीदी दोनों को पौष्टिक आहार के महत्व के बारे में जानकारी देती है। दोनों जानकारी पाकर बहुत खुश होते है। दोनों को पता चलता है कि शरीर को स्वस्थ रखने के लिए पौष्टिक आहार जैसे हरी सब्जियां, फल, मोटे अनाज, दूध, दही आदि की विशेष भूमिका है। तारा आंगनवाड़ी दीदी को कहती है कि मैं अगली बार अपनी सास के साथ आंगनवाड़ी आउंगी। आंगनवाड़ी दीदी दोनों को एक साथ आंगनवाड़ी आने पर उनका उत्साह बढ़ाती है और उन्हें कहती है कि वे गांव के अन्य लोगों को भी ऐसा करने के लिए कहें।

तारा और सूरज घर आकर माँ को सारी बात बताते है और वे मिलकर विचार करते है कि हम घर के पीछे की जमीन में पोषणवाटिका लगाते है और सालभर अपने खाने के लिए सब्जियां उगाते है। उन्होंने ऐसा ही किया और वे खाना बनाने वाले व अन्य उपयोग में लाए जाने वाले पानी का उपयोग पोषणवाटिका में करने लगे। इस प्रकार उन्हें अपने खाने की सब्जियां तो मिलने ही लगी और साथ ही वे कुछ सब्जियों को बाजार में बेच भी पाते थे।

कुछ समय के बाद तारा ने घर में खुश खबरी सुनायी। घर में खबर सुनकर सभी बहुत खुश हुए। सास ने तारा और सूरज को आंगनवाड़ी दीदी के पास जाने को कहा। तारा और सूरज आंगनवाड़ी दीदी से मिलने गए और तारा ने अपनी माँ बनने की खबर बतायी। आंगनवाड़ी दीदी ने दोनों को बधाई दी और कहा कि तुम दोनों मंगलवार को आंगनवाड़ी आना तो तारा का गर्भ का पंजीयन भी हो जायेगा और तारा की जांच भी हो जायेगी। तुमको मातृ एवं बाल सुरक्षा कार्ड भी मिल जायेगा। आंगनवाड़ी दीदी सूरज को यह भी कहती है कि अब तुमको तारा का पूरा ध्यान रखना होगा और तारा के खान-पान पर विशेष ध्यान देना होगा। तारा के खाने की मात्रा को भी बढ़ाना होगा। तारा और सूरज आंगनवाड़ी दीदी के कहे अनुसार मंगलवार को आंगनवाड़ी केन्द्र गए वहां तारा का पंजीयन हुआ जांच हुई और मातृ एवं बाल सुरक्षा कार्ड दिया गया। ए. एन. एम. दीदी ने तारा को टी. टी. का टीका लगाया और आयरन फोलिक ऐसिड की गोलियां दी और सूरज को कहा कि इन गोलियों के साथ-साथ तारा को रोज के खाने में रोटी और चालव के साथ-साथ हरे पत्तेदारी सब्जियां, साबुत अनाज, दालें, मौसमी फल, दूध व दूध से बने पदार्थ देना होगा। साथ ही अतिरिक्त खुराक भी देनी होगी ताकि माँ और बच्चा दोनों को भरपूर पोषण मिल सके।

तारा और सूरज ने ऐसा ही किया। तारा ने अपनी सभी जांचे समय पर करायी। तारा को दूसरी तीमाही में दूसरा टीका लगा और आयरन की गोलियां दी जिसे तारा ने समय पर खाया और पूरे परिवार ने उसके खान-पान का ध्यान रखा। तारा ने खूब हरी पत्तेदार सब्जियां, मौसमी फल, और मोटे अनाज का सेवन किया, तारा ने अपने भोजन की मात्रा बढ़ायी और आराम भी किया। इस प्रकार समय बीतता गया और नौवे महीने में तारा ने अस्पताल में एक स्वस्थ बच्ची को जन्म दिया। परिवार की खुशी का ठिकाना नहीं था। परिवार ने बच्ची का नाम खुशी रखा। तारा ने अपनी बच्ची खुशी को अपना पहला गाढ़ा पीला दूध पीलाया। तारा ने खुशी को छः महीने तक सिर्फ अपना दूध पिलाया। खुशी का अन्नप्राशन 6 माह पूरा होने के बाद आंगनवाड़ी में किया गया और उसके बाद घर में बना बाल सुलभ आहार जिसमे अनाज, दालें, दलिया, हरी सब्जी-भाजियां, फल इत्यादि मसलकर पौष्टिक बाल आहार कटोरी और चम्मच से खिलाया गया। तारा और सूरज खुशी के वृद्धि और विकास की जांच के लिए हर माह खुशी का वज़न कराने आंगनवाड़ी केन्द्र भी जाते है। अब खुशी 1 वर्ष की है और खुशी को भी अपने घर की पोषणवाटिका से ताजा सब्जियां और फल खाने को मिलते है। अब तारा और सूरज गांव के अन्य परिवारों को पोषण आहार का सेवन करने और पोषणवाटिका लगाने के लिए प्रेरित करते हैं।

कहानी सुनाने के बाद आंगनवाड़ी कार्यकर्ता प्रतिभागियों से पूछे कि-

- कहानी कैसी लगी और कहानी में उन्हें क्या अच्छा लगा?
- किन-किन व्यवहारों को अपना कर तारा स्वस्थ है?
- स्वस्थ बच्चे को जन्म देने के लिए तारा और सूरज ने किन-किन व्यवहारों को अपनाया?
- सूरज तारा की किस प्रकार मदद करता था?
- तारा की सास ने किस प्रकार तारा की मदद की?
- बच्ची के विकास और वृद्धि के लिए वे क्या करते हैं?
- क्या हम भी यह व्यवहार अपना सकते हैं?

उपरोक्त सवालों के बाद आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सभी से पूछेगी कि-

- हम अपने परिवारों में माँ और बच्चे के पोषण के लिए क्या उपाय कर सकते हैं?

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता उपरोक्त सवाल पर सभी को अपने विचार विस्तार से रखने के लिए प्रेरित करेगी और अपने गांव की प्राथमिक समस्याओं को याद करने के लिए कहेगी जो उन्होंने पिछली बैठक में निकाली थी। पिछली बैठक में निकाली प्राथमिक समस्याओं का दोहराव करने के बाद प्रतिभागियों को प्राथमिक समस्याओं से निपटने के लिए स्थानीय समाधानों/उपायों पर चर्चा करने के लिए कहेगी। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता प्राथमिकता में आई तीनों समस्याओं को बारी-बारी से चर्चा करेगी और उनको दूर करने के समाधानों/उपायों

को खोजने में प्रतिभागियों की मदद करेगी। प्रतिभागियों के द्वारा बताये गये समाधानों/उपायों को अपने पास लिखकर रखेगी ताकि अगली बैठक में उसका उपयोग कर सके।

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता समस्या के समाधानों/उपायों को लिखने के लिए निम्न तालिका का उपयोग कर सकती है-

क्र.सं.	प्राथमिक समस्या	समस्या से निपटने के उपाय/समाधान
1.	1.	1. 2. 3.
2.	2.	1. 2. 3.

उपरोक्त तालिका उदाहरण के रूप में दी गयी है। इस आधार पर तीनों समस्याओं के उपायों को लिखा जाना है। उपाय तीन से कई ज्यादा हो सकते है। प्रतिभागियों द्वारा बताये सभी उपायों को तालिका में लिखे। इस तालिका को अपने रजिस्टर में बना सकते है। यह तालिका आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को अगली बैठक में काम आऐगी।

बैठक का समापन

- सब मिलकर बैठक के विषयों व सीख को दोहराएंगे।
- सभी मिलकर बैठक के अंत में पोषण पर आधारित एक गीत गाकर एक दूसरे का उत्साह बढायेंगे।
- अब अगली बैठक जो 15 दिन के बाद होनी है उसका समय व उसके विषय के बारे में सबको बताकर बैठक में आने के लिए प्रेरित करेगी। और जो लोग आज नहीं आयें है उन सब को भी अगली बैठक में लाने के लिए कहेगी।
- आज की बैठक में आए सभी लोगों के नाम रजिस्टर में अंकित कर अगली बैठक का दिन तय करते हैं और बैठक पूरी हो जाती है।

पोषण विविधता से पोषण सुरक्षा

बैठक 5

हमारे गांव की खाद्य- पोषण सुरक्षा एवं विविधता

बैठक-5 से पूर्व की तैयारी

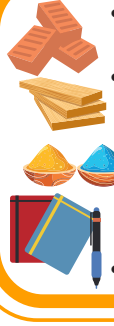
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता बैठक 4 में आये सभी महिला और पुरूष का नाम रजिस्टर से देखकर उन्हें सम्पर्क करेगी और उनका आज की बैठक में भाग लेना सुनिश्चित करेगी।
- पिछली बैठक में सुनायी गयी तारा और सूरज की कहानी के मुख्य बिन्दुओं को लिखकर पहले से तैयार रखेगी।
- सहयोगिनी मातृ या ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता व पोषण समिति के सदस्यों को विशेष प्रयास कर उपस्थिति के लिए प्रेरित करेंगी।
- बैठक 5 पोषण की योजना बनाने से सम्बन्धित है तो प्रयास करें कि पंचायत सदस्य व सरपंच इस बैठक में भाग लें ताकि उनके सुझाव भी योजना में मिल सकें।
- आज की बैठक के खेल के लिए सामग्रियों जैसे दो ईंटें, लकड़ी का पटरा/तख्ते दो-तीन लम्बे और बाकी उससे छोटे, कई रंगों के रंगोली के रंग, की व्यवस्था पहले से बैठक के स्थान पर बनायेगी।

प्राथमिक समस्याओं के लिए तैयार किये गये समाधानों की सूची पहले से तैयार रखना

आज की बैठक का उद्देश्य

1. सुपोषित परिवार के लिए परिवार के सदस्यों के दायित्वों एवं कार्यों को चिन्हित करना।
2. परिवार के पोषण के लिए आवश्यक सभी व्यवहारों की पहचान और उन्हें अपनाने के लिए आवश्यक वातावरण व अवसर को पहचानना।
3. परिवार को सुपोषण के व्यवहारों व आदतों को अपनाने में आने वाली बाधाओं या परेशानियों को पहचानना और उन्हें दूर करने के निदाना तय करना।
4. सुपोषित परिवार और गांव की कल्पना करना।

सामग्री



- दो ईंटें
- लकड़ी का पटरा/तख्ते दो-तीन लम्बे और बाकी उससे छोटे, कई रंगों के रंगोली के रंग,
- पेन व रजिस्टर।

प्रक्रिया

पुल का खेल सुपोषण सेतु व सुपोषित गांव की कल्पना का अभ्यास।

समय

1:30 से 2 घंटे।

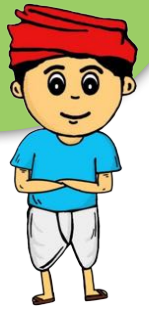
गतिविधि-1: अब तक सीखी और समझी बातों को दोहराना

- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता उन प्रतिभागियों को हाथ उठाने के लिये कहेंगी जो पिछली बैठक में शामिल हुए थे।
- अब आंगनवाड़ी कार्यकर्ता बैठक में शामिल हुए प्रतिभागियों से पिछली बैठक के बारे में बताने का अनुरोध करेंगी। आवश्यकता होने पर आंगनवाड़ी कार्यकर्ता दोहराने में मदद करेगी।
- इस प्रकार पिछली बैठक की गतिविधि व सीख का दोहराव हो सकेगा और जो प्रतिभागी पिछली बैठक में नहीं आये थे उन्हें बैठक के बारे में जानकारी मिल सकेगी।

गतिविधि-2: पिछली बैठक में निकले समाधानों को याद दिलाना

- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता तारा की कहानी को व अपने गांव की पोषण समस्याओं को दूर करने के उपायों को याद दिलाते हुए एक बार फिर से दोहरायेगी। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता बैठक के पहले सभी समाधानों को एक बार स्वयं देखकर रखेगी।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता प्रतिभागियों से पूछेगी कि जो तारा की कहानी सुनने के बाद व हमारे गांव की पोषण समस्याओं को दूर करने के समाधान उन्होंने निकाले हैं क्या वे उन पर स्वयं काम करने के लिये तैयार है।

हम अपनी पोषण सम्बन्धी मुख्य समस्याओं को पहचान चुके है और उनके समाधान भी साथ बैठकर निकाल चुके है।



- इसके बाद सभी समाधानों पर चर्चा के बाद आंगनवाड़ी कार्यकर्ता उन पर काम करने की चर्चा के लिए पुल का खेल खिलायेगी और प्रतिभागियों से कहेगी कि आज हम इन समाधानों को कैसे करें पर चर्चा करेंगे। चर्चा के दौरान सुपोषण की स्थिति पाने के लिए बाधाओं और अवसरों पर भी बात करेगी।

गतिविधि-3: परिवार को सुपोषण के रास्ते ले जाता 'पुल का खेल' - सुपोषण सेतु

अब हम सब मिलकर एक मजेदार खेल खेलेंगे जिसका नाम है 'सुपोषण सेतु'। इस सुपोषण सेतु को बनाने में हमारे मुख्य विषय होंगे जैसे कि-

- हमारे घर में बनने वाला भोजन।
- प्रजनन आयु की महिलाओं एवं बच्चों के भोजन में पोषण।
- स्वयं की, परिवार की और गांव की स्वच्छता।
- हमारे गांव में सब्जी-भाजी और फलों की उपलब्धता।

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सभी को बताएगी कि अब हम लोग ''पुल का खेल'' (ब्रिज गेम) या सुपोषण सेतु का खेल

खेलेगें। पुल के खेल से हम सुपोषण के लिए योजना बनायेंगे। इस खेल में महिलाओं एवं बच्चों के पोषण, परिवार की थाली में खाद्य विविधता जैसे दालें, सब्जियां, मौसमी फल, दूध एवं स्वच्छता से जुड़ी हमारी आज स्थिति ''अभी हम कहां हैं'' और ''हम कहां पहुंचना चाहते हैं'' के लिए कार्य व दायित्वों को तय करेंगे। सुपोषण की स्थिति को पाने के लिए पिछली बैठक में तय किये गये समाधानों को कैसे करेगें इसके बारे में सामूहिक सहमति बनायेंगे। ऐसा कहकर बैठक-3 में निकाली गयी प्राथमिक समस्याओं को याद दिलायेगी और बैठक-4 में निकलाने गये समाधानों को दुबारा दोहराव करेगी।

खेल के बारे में बताना

आइये अब हम सुपोषण सेतु के खेल को समझते है-

1. पहली ईंट: हम अभी कहां हैं? उदाहरण- महिलाओं व बच्चों में निम्न पोषण या पौष्टिक खाद्य की उपलब्धता न होना।
2. दूसरी ईंट: हम कहां जाना चाहते हैं? उदाहरण- स्वस्थ परिवार व पौष्टिक खाद्य पदार्थों की उपलब्धता वाला गांव, जहां सभी परिवार सुपोषित हो।
3. नदी: वे रुकावटें जो हमारे मार्ग में आ रही हैं, जैसे- जहरीलें खाद्य पदार्थों का उपयोग, भोज्य पदार्थों में विविधता की कमी; जल संसाधनों की कमी; सांस्कृतिक रुकावटें, इत्यादि।
4. दो लम्बे तख्ते: काम को पूरा करने के लिए हमारी ताकत, जैसे- सक्रिय स्वयं सहायता समूह, मजबूत आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, सक्रिय सरपंच, समूहों में एकता, समर्पित स्वास्थ्य कार्यकर्ता इत्यादि।
5. छोटे पटरे: समूह द्वारा तय की किये गये काम।

खेल खिलाने की प्रक्रिया

- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सभी से कहेगी कि वे कल्पना करें कि वे एक नदी के किनारे पर खड़े हैं जो कि गांव में महिलाओं व बच्चों के पोषण व स्वास्थ्य की आज की स्थिति को बतलाता है। ऐसा कहते हुए आंगनवाड़ी कार्यकर्ता जमीन पर एक ईंट रखेगी।
- अब आंगनवाड़ी कार्यकर्ता दूसरी ईंट को कुछ दूरी पर रखेगी जो नदी का दूसरा किनारा दर्शाता है। यह वह स्थिति है जहां प्रतिभागी गांव के महिलाओं व बच्चों के पोषण को ले जाना चाहते है।
- इस कार्य में नदी एक रुकावट है, जो उन्हें वहां जाने से रोकती है जहां वे जाना चाहते हैं।
- इस रुकावट को हटाने और नदी को पार करने के लिये समूह को एक पुल बनाने की आवश्यकता होगी, जो यह बताएगा कि सुपोषण की स्थिति पाने के लिए क्या काम करने की आवश्यकता होगी।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता दो तख्ते प्रतिभागियों से पूछकर उन ईटों के उपर रखेगी जो कि समूह की ताकत को दर्शाता है, जो काम को मजबूती से क्रियान्वित करने के लिये आधार देता है।

- अब समूह के सदस्य इन दोनों तख्ते पर छोटी-छोटी पट्टियां रखते है जो कि एक-एक काम को बताता है।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता समूह के सदस्यों को इसके एक-एक बिन्दू पर पहले की बैठकों की चर्चाओं को ध्यान में रखते हुए चर्चा करवायेगी।
- सुपोषण के लिए किये जाने वाले कामों की पहचान के लिये आंगनवाड़ी कार्यकर्ता पूछेगी कि 'लेकिन कैसे?' जैसे: हम कैसे निश्चित करेंगे कि माताओं व बच्चों को पौष्टिक भोजन मिलेगा?, कैसे सुनिश्चित करेंगे कि भोजन में सभी प्रकार की सब्जियां और अनाज को रोज के खाने में शामिल किया जाये? आप भूमि/जमीन को अधिक उत्पादक कैसे बनायेंगे? आप अपने बगीचे में सब्जी उत्पादन कैसे करेंगे? इत्यादि।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता जितना सम्भव हो सके उतने सुझाव चर्चा से निकालने का प्रयास करेंगी।
- प्रत्येक कामों के लिये आंगनवाड़ी कार्यकर्ता यह चर्चा करेंगी कि समस्या समाधान के लिए क्या-क्या रूकावटें आ सकती है। उन रूकावटों को वे मिलकर प्रयास करके कैसे दूर कर सकते हैं ?
- जब समूह एक काम को तय करता है तो वह पुल पर एक पटिया उस काम को लिखकर लगाते है।
- ऐसे ही एक-एक काम को निश्चित करते जाते हैं और पटिया लगाते जाते हैं और पुल पूरा हो जाता है।

पुल पूरा हो जाने के बाद सुपोषण के लिए तय किये गये सभी कामों का दोहराव करायेगी और सभी के प्रयासों के लिए ताली बजवायेगी।

गतिविधि-4 हमारे सपने का सुपोषित परिवार व गांव

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सभी से कहेगी कि आने वाले कल में हम अपने गांव को सुपोषित गांव के रूप में कैसा देखना चाहते है। जब हम सुपोषण के लिए काम करेंगे तो हमारा गांव कैसा दिखेगा। हमारा सुपोषित गांव कैसा बन जायेगा। सभी को सोचने का समय दें और फिर ज़मीन पर एक सुपोषित गांव का चित्र बनायेंगे। इस खेल में हम सब को मिलकर खेलना है और सुपोषित गांव की कल्पना करनी है।

कुछ महत्वपूर्ण बिन्दु जो इस कल्पना को बनाने में मदद कर सकते है-

- हर घर में भोजन की थाली पोषण से भरपूर होगी।
- हर घर में पोषण वाटिका से ताजे फल और सब्जियां मिलती होगी।
- गांव में जगह-जगह फलदार पेड़ होंगे।
- हाथ धोने के लिए पानी की व्यवस्था होगी।
- पावे का पानी साफ व सुरक्षित होगा।
- घर के सभी पुरुष काम में हाथ बंटाते होंगे।
- गांव के सभी बच्चे नियमित आंगनवाड़ी जाते होंगे।
- सभी को राशन मिलता होगा।
- माताऐं आंगनवाड़ी केन्द्र का लाभ लेती होंगी।

हम सब ने मिलकर कर सुपोषित गांव की कल्पना की है। आइये हम सब मिलकर कुछ नारे दोहरायें।

1. सुपोषित मां सुपोषित शिशु, सुपोषित परिवार सुपोषित गांव।
2. हमारा गांव खुशहाल गांव।
3. हम सबने ये ठाना है सुपोषित गांव बनाना है।
4. एक दो तीन चार सुपोषण थाली हम सबका अधिकार
5. स्वस्थ बनेंगे मस्त बनेंगे मिल जुलकर हम पोषण समृद्ध बनेंगे।

बैठक का समापन

- सब मिलकर बैठक के विषयों व सीख को दोहराएंगे ।
- सभी मिलकर बैठक के अंत में पोषण पर आधारित एक गीत गाकर एक दूसरे का उत्साह बढ़ायेंगे ।
- अब अगली बैठक जो 15 दिन के बाद होनी है उसका समय व उसके विषय के बारे में सबको बताकर बैठक में आने के लिए प्रेरित करेगी। और जो लोग आज नहीं आयें है उन सब को भी अगली बैठक में लाने के लिए कहेगी।
- आज की बैठक में आए सभी लोगों के नाम रजिस्टर में अंकित कर अगली बैठक का दिन तय करते हैं और बैठक पूरी हो जाती है।

सुपोषण और हमारी जिम्मेदारी

बैठक 6

सुपोषण और हमारी जिम्मेदारी

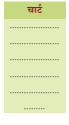
बैठक-6 से पूर्व की तैयारी

- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता बैठक 5 में आये सभी महिला और पुरुषों का नाम बैठक रजिस्टर में से देखकर उन्हें संपर्क करेगी और उनका आज की बैठक में भाग लेना सुनिश्चित करेगी।
- सहयोगिनी मातृ व वी. एच. एस. एन. सी. के सदस्यों को बैठक में अवश्य आंमत्रित करें।
- बैठक 6 पोषण की योजना के लिए जिम्मेदारी तय करने से सम्बन्धित है तो प्रयास करें कि पंचायत सदस्य व सरपंच इस बैठक में भाग लें ताकि उनके सुझाव भी जिम्मेदारी तय करने में मिल सकें।
- सुपोषण सेतु की चर्चाओं को संक्षिप्त में लिखकर रखेगी।
- सुपोषण सेतु बनाते समय तय किए गए कामों की सूची तैयार करके रखेगी।

आज की बैठक का उद्देश्य

1. हमारे परिवार और गांव को सुपोषित बनाने के लिए आवश्यक सभी कार्यों की जिम्मेदारी का बॅटवारा करना खासकर महिला और पुरुष के दायित्व पर और अधिक स्पष्टता बनाना।
2. तय किए गए कार्यों और जिम्मेदारी कैसे लागू की जा रही है उसकी देख-रेख रखना।
3. सरकार के द्वारा महिलाओं और बच्चों के लिए, खासकर गर्भवती और धात्री महिलाओं को दी जानी पोषण सम्बन्धी सेवाओं पर जागरूकता करना।
4. सुपोषित गांव और सुपोषित परिवार की कल्पना और कार्य सभी ग्रामवासियों एवं सरकारी कर्मचारी व अधिकारिओं से साझा करने के लिए ग्राम स्तरीय बैठक की योजना बनाना।

सामग्री



- कामों का चार्ट,
- जिम्मेदारी का बंटवारा करने हेतु प्रपत्र, ग्राम स्तर के सेवा प्रदाता और उनके द्वारा मिलने वाले सेवाओं की सामग्री

- पेन, व रजिस्टर

प्रक्रिया

चर्चा व जिम्मेदारी का बंटवारा।

समय

1:30 से 2 घंटे

गतिविधि-1: अब तक सीखी और समझी बातों को दोहराना

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता उन सभी को हाथ उठाने के लिए कहेंगी जो पिछली बैठक में शामिल हुए थे और नए साथियों का स्वागत करेगी।

- पिछली बैठक में शामिल हुए साथियों को पिछली बैठक में मिली जानकारियों व सीख को नए सदस्यों को बताने को कहेंगी।
- पिछली बैठक के दोहराव के लिए सभी को प्रोत्साहित करेगी व उनकी मदद करेगी।
- पिछली बैठक के दोहराव के दौरान आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सभी को सुपोषण के लिए तय किए गए कामों को याद करने में मदद करेगी।
- हम सब मिलकर सुपोषित परिवार व सुपोषित गांव बनाने के लिए मिलकर ज़िम्मेदारी तय करेंगे। कौन साथी क्या काम करेगा और किन आदतों और व्यवहारों को घर और गांव में अपनाया जाएगा।
- हम सब को मिलकर आज कुछ बड़े काम के निर्णय लेना है, इसके लिए हम सब तैयार हो जाए।

गतिविधि-2: सुपोषित परिवार और सुपोषित गांव हमारी जिम्मेदारियां

आइये हम सब मिलकर जो हमारे सपनों का परिवार और गांव के लिए हमने काम तय किये है उसके लिए आपस में मिलकर जिम्मेदारियों का बॅटवारा करें। हर एक साथी को अपना दायित्व निभाना है और इसके लिए हम सबको मिलकर हाथ बटाना है।

- चर्चा को केन्द्रित रखने के लिए आंगनवाड़ी कार्यकर्ता निम्न चार्ट पहले से ही अपने रजिस्टर में बनाकर रखेगी-

गाँव			
चुनी गई समस्याए	**चुने गए काम**	**जिम्मेदार व्यक्ति/समूह**	**कब से शुरु करेंगे?**
1.			
2.			
3.			

- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता चुनी गयी प्राथमिक समस्याएं व उसको दूर करने के कामों को लिखकर रखेगी जो कि पिछली बैठक में सुपोषण सेतु या पुल का खेल बनांते समय तय किए गए थे।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सभी तय किए गए कामों पर बारी-बारी से पूछेगी-

सुपोषण सेतु, सुपोषित गांव और सुपोषित परिवार की कल्पना के अंतर्गत विभिन्न समस्याओं को पहचान चुके है जिनपर अब हमे जिम्मेदारी लेकर काम करना

1. प्रत्येक काम की जिम्मेदारी किसकी होगी, जैसे 6 माह पूरा होना के बाद गांव के सभी बच्चों का अन्नप्राशन आंगनवाड़ी में होना, जैसे सभी गर्भवती महिलाओं को व बच्चों को हर दिन हरी पत्तेदार सब्जियां, मौसमी फल, मोटे अनाज व दूध मिलना, इत्यादि।?

2. हम सब इसपर कबसे काम करना शुरू करेंगे?

3. यदि काम को करने में समस्या होगी तब हम क्या करेंगे?

- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता स्वयं भी जिम्मेदारी का हिस्सा बन सकती है, लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि सभी जिम्मेदारियां वह स्वयं न लें। समुदाय के सदस्यों को जिम्मेदारी लेने के लिए प्रेरित करें। इस बात का भी ध्यान रखें कि एक या दो साथियों को सभी जिम्मेदारियां लेने के बजाय ज्यादा-से-ज्यादा लोग जिम्मेदारियां लें ताकि अधिक-से-अधिक समुदाय के लोग जिम्मेदारियों का हिस्सा बन सकें।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता इस बात का भी ध्यान रखे कि कुछ जिम्मेदारी सहयोगिनी मातृ एवं वी. एच. एस. एन. सी. व पंचायत के सदस्य भी अवश्य लें।
- सभी जिम्मेदारियों का बंटवारा होने के बाद आंगनवाड़ी कार्यकर्ता ज़िम्मेदारी लेने वाले साथियों का उत्साह बढ़ाकर सभी को विश्वास दिलायेंगी कि हम मिलकर हमारे गांव की पोषण और स्वास्थ्य की स्थिति को बेहतर बनायेंगे और अपने गांव को सुपोषित गांव बनायेंगे।

गतिविधि-3: पोषण केन्द्रित सरकारी योजनायें

अब आंगनवाड़ी कार्यकर्ता पोषण केन्द्रित सरकारी योजनाओं के बारे में सभी को बतायेगी जैसे समेकित बाल विकास योजना के अंतर्गत महिलाओं और बच्चों के लिए पोषाहार, मातृ वंदना योजना, बच्चों का टीकाकरण, बच्चों का नियमित वज़न की निगरानी, सार्वजनिक वितरण प्रणाली व मध्यान भोजन आदि योजनाओं के बारे में बताएगी -

- योजना का उद्देश्य क्या है?
- योजना में किस प्रकार का लाभ मिलता है?
- योजना में लाभ किस मात्रा में मिलता है?
- योजना के लक्ष्य समूह कौन है?
- योजना का लाभ किस समय दिया जाता है?
- और प्राप्त योजना का उपयोग किस प्रकार करना होता है?

योजनाओं के बारे में बताने के बाद सभी से कहेगी कि सही जानकारी पाकर हम योजनाओं का बेहतर उपयोग कर सकते है। आप सभी से अनुरोध है कि आप गांव के अन्य लोगों तक पोषण से जुड़ी योजनाओं की जानकारी को पहुंचाने में मेरी मदद करें।

पोषण केन्द्रित सरकारी योजनायें -

1. समेकित बाल विकास विकास योजना
2. सार्वजानिक वितरण प्रणाली (राशन की दुकान)
3. मध्यान भोजन
4. आदिवासी इलाकों के लिए विशेष सेवाएं

गतिविधि 4 - सुपोषित गांव और सुपोषित परिवार बनाने में सबकी भागीदारी - गांव की सामूहिक बैठक

हम सब के सामूहिक संकल्प को पूरा करने के लिए हमे गांव के सभी लोगो के साथ मिलकर बच्चों और महिलाओं से जुड़े स्वास्थ्य के मुद्दों को एक साथ उठाना है, परिवार के स्तर पर आदतों में बदलाव और सरकारी योजनाओं के लाभ के साथ-साथ गांव में भी आवश्यक कार्य एवं बदलाव किए जाने है, जिसके लिए हमें बड़ी बैठक कर गांव के ज्यादा -से-ज्यादा लोगों को जोड़ना है और उनके सहयोग से इस दिशा में काम करना है। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता एवं समूह के अन्य सदस्य इस बैठक की विधिवत तैयारी कर बैठक में सरकारी अधिकारियों को आमंत्रित करेंगे।

गांव की सामूहिक बैठक का उद्देश्य

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सभी को गांव की सामूहिक बैठक के आयोजन के उद्देश्यों को बताएगी।
आंगनवाड़ी कार्यकर्ता चर्चा करेगी कि सामुदायिक बैठक के माध्यम से हम लोग-

समूह के हर सदस्य को इस बैठक को सफल बनाने के लिए प्रयास करना होगा और सभी महिला और पुरुष को मिल कर इसकी तैयारी करनी होगी| सामुदायिक बैठक सभी की भागीदारी सुनिश्चित कराने का एक प्रभावी मंच है।

- मातृ एवं शिशु पोषण के लिए गाँव में आयोजित की गई बैठकों में अब-तक जो सीख मिली है उसे समूह द्वारा पूरे समुदाय व अधिकारियों को बतायेंगे।
- चिन्हित समस्याओं को दूर करने हेतू तय किये गये कामों को समुदाय व उपस्थित स्टेकहोल्डर्स के बीच रखेंगें।
- तैयार किये गये कामों पर समुदाय की सहमति लेंगे और लागू करने में सहयोग सुनिश्चित करने का आग्रह करेगें।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और समूह के सभी सदस्य मिलकर सामुदायिक बैठक के आयोजन की तैयारी की चर्चा करेंगे।

सामूहिक बैठक की तैयारी

1. सामुदायिक बैठक का आयोजन कब करना चाहते हैं? (समय, तिथि)
2. सामुदायिक बैठक का आयोजन कहाँ करना चाहते हैं? (स्थान-स्कूल मैदान आदि)
3. बैठक के लिए किसे आंमत्रित करना चाहेगें? (वरिष्ठ सरकारी अधिकारी या अन्य स्वास्थ्य अधिकारी, ग्रामीण नेता, गाँव के गणमान्य व्यक्ति, पड़ोस के गाँव के लोग, शिक्षक इत्यादि)
4. निमंत्रण देने की जिम्मेदारी कौन लेंगे?
5. निमंत्रण देने का तरीका क्या होगा? (पत्र/पंरपरागत तरीका आदि)
6. कौन-कौन से संसाधनों की आवश्यकता होगी (बैठने की व्यवस्था, जलपान, पानी आदि) और उसका इंतजाम कैसे करेंगे?
7. अभी तक जितनी बैठके हुई और अभी तक हमने पोषण के बारे में जो सीखा है उसको बड़े समूह तक बताने का

तरीका क्या होगा। (कहानी, नुक्कड़ नाटक, रोल प्ले, कठपुतली शो, चित्र कार्ड, गाने इत्यादि)

8. आंगनवाड़ी कार्यकर्ता उन्हें स्क्रिप्ट तैयार करने, नुक्कड़ नाटक की तैयारी में मदद करेगी।

और इस तरह आज हमारे समूह ने रूपरेखा बना कर आगामी होने वाली बड़ी ग्राम स्तरीय बैठक के लिए योजना बनायीं है, जिस पर मिलकर हम आगे तैयारी करेंगे।

गांव के सभी सम्माननीय बुजुर्ग, महिला, बच्चे, युवा, सभी सरकारी सेवादाता – ए.एन.एम., आंगनवाडी, आशा, राशन की दुकान, सरपंच एवं सभी पंच, शिक्षा मित्र एवं शिक्षक, ब्लॉक के अधिकारी, जनपद और जिला पंचायत अधिकारी, जिले के कलेक्टर, चुने हुए जन प्रतिनिधि

बैठक का समापन

- सब मिलकर बैठक के विषयों व सीख को दोहराएंगे।
- सभी मिलकर बैठक के अंत में पोषण पर आधारित एक गीत गाकर एक दूसरे का उत्साह बढ़ायेंगे।
- अब सामुदायिक बैठक की तैयारी के लिए दुबारा मिलने का समय साथ मिलकर तय करेंगी और और जो लोग आज नहीं आयें है उन सब को भी सामुदायिक बैठक के बारे में बताने का कहेगी।
- आज की बैठक में आए सभी लोगों के नाम रजिस्टर में अंकित कर अगली बैठक का दिन तय करते हैं और बैठक पूरी हो जाती है।

गांव की सामूहिक बैठक

बैठक 7

गांव की सामूहिक बैठक

बैठक की पूर्व तैयारी

- बैठक नंबर 6 में हमने सामूहिक बैठक के लिए एक विस्तृत योजना बनायी थी और आज की बैठक शुरू होने से पहले सभी सदस्यों ने अपने अपने दायित्वों को निभाते हुए पूर्व तैयारी कर ली है।
- बैठक शुरू होने से पहले बैठक स्थल की सजावट, बैठक व्यवस्था, जिन जिन अतिथियों और सम्मानित सदस्यों से एक बार संपर्क कर बैठक में आना सुनिश्चित करना है।
- पंचायत के सहयोग से शामियाना एवं माइक व्यवस्था, गांव की भजन मण्डली को जोड़कर सहभागिता के साथ बैठक का आयोजन होना है।
- अभी तक बैठकों में इस्तेमाल हुए चित्र, कार्ड, खेल, गीत, इत्यादि को पहले से तैयार करके रखना है
- गांव की सामान्य जानकारी एवं कुपोषण सम्बंधित जानकारी के साथ, स्थानीय उपलब्ध खाद्य पदार्थों की प्रदर्शनी, आंगनवाडी से मिलने वाले टी.एच.आर., पोषण आहार से बनने वाले विभिन्न व्यंजनों की प्रदर्शनी, साथ ही स्वस्थ बच्चों के सम्मान की तैयारी की जा सकती है।

आज की बैठक का उद्देश्य

1. सुपोषित परिवार, सुपोषित गांव की कल्पना को लेकर अब तक हुई 1 से 6 पोषण शिक्षा बैठकों के मुख्य बिन्दुओं एवं सीख को पूरे गांव के साथ साझा करना।
2. हमारे परिवार और गांव को सुपोषित बनाने के लिए जो आवश्यक योजना समूह ने बनाई है जो की हमारे गांव की वर्तमान पोषण स्थिति एवं हमारे खान-पान की आदतों एवं व्यवहारों से जुड़ी प्राथमिक समस्याओं के निदान के आधार पर बनायीं गई है उन सभी आवश्यक योजनाओं और कार्य को गांव के सभी सदस्यों के साथ साझा करना एवं सबके सहयोग से उन कार्य योजनाओं को लागू करना।
3. माँ और शिशु के पोषण को परिवार का दायित्व बनाना, पुरुषों की भागीदारी खासकर महिलाओं और बच्चों के पोषण के व्यवहारों को लागू करने एवं महिला के साथ बराबरी से काम में हाथ बटाने और सभी को संवेदनशील बनाने का प्रयास करना।

सामग्री

- पिछली बैठकों में उपयोग की गयी सामग्रियां जैसे चित्र कार्ड, सुपोषण के काम की सूची, स्थानीय स्तर पर उपलब्ध सजावट का सामान
- पेन, नोटबुक।

प्रक्रिया

नुक्कड़ नाटक, कहानी सुनाना, चित्र कार्ड द्वारा चर्चा, गीत, लोक नृत्य, वीडियो प्रदर्शन आदि।

समय

3- 4 घंटे

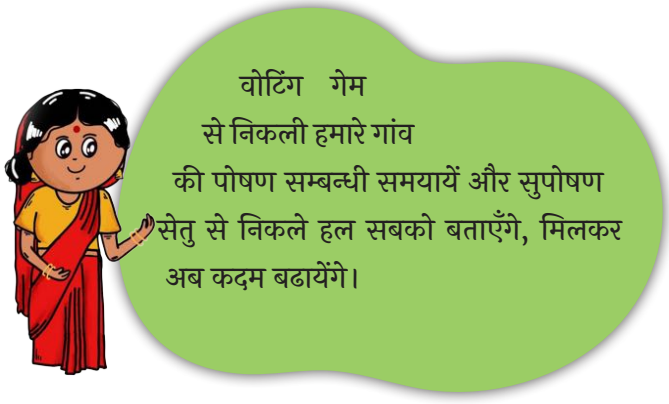
गतिविधि 1 -सामुदायिक बैठक की तैयारी

सामुदायिक बैठक के आयोजन का कोई निश्चित तरीका नहीं हैं फिर भी कुछ बिन्दु इस प्रकार है जो उपयोगी हो सकते हैं-

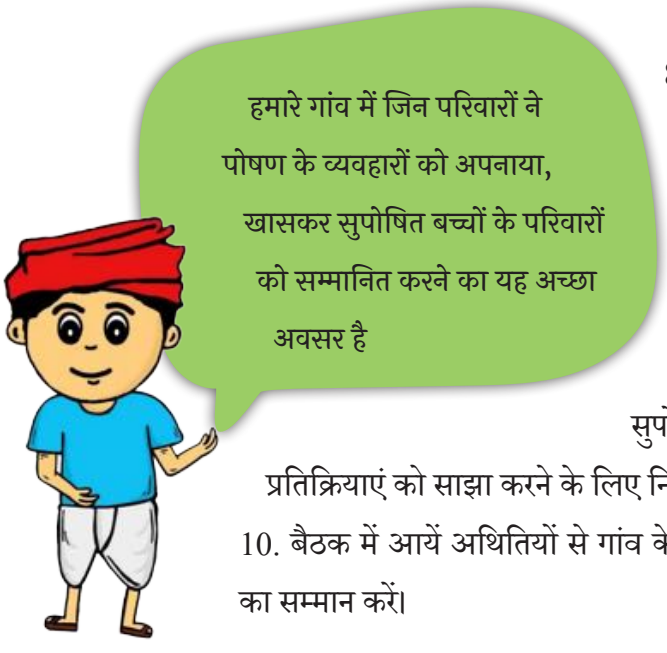
- सामुदायिक बैठक का आयोजन पूरे उत्साह के साथ किया जाना चाहिए।
- पिछली बैठकों में उपयोग किये गये चित्र कार्डों तथा कार्यक्रम से संबंधित जानकारी की सामग्रियों को बैठक की जगह पर विभिन्न तरीकों से सजा कर सकते हैं।
- बैठने की व्यवस्था इस प्रकार होनी चाहिए कि सभी लोग वहां पर हो रही चर्चा को ठीक से सुन और समझ सके।
- प्रतिभागियों में सभी उम्र के लोग जैसे किशोरियां, जन्म से 3 साल के बच्चों की माताएं, गर्भवती और स्तनपान कराने वाली माताएं शामिल हों, उन्हें आगे बैठने के लिए प्रेरित करें।
- सुनिश्चित करें कि बैठने में किसी को कोई तकलीफ न हो रही हो और वे मंच पर चल रही गतिविधियों को देख, सुन समझ रहे हों।
- बैठक का प्रारम्भ एक स्वागत गीत से करते हुए आये हुए लोगों का धन्यवाद करके बैठक की प्रक्रिया के बारे में बताया जा सकता है।
- गांव में अब आयोजित की गई बैठकों के बारे में संक्षेप में बतायें ताकि नए लोग पूरी प्रक्रिया को समझ सकें।
- सुनिश्चित करें कि बैठक समझने में सरल व रोचक हो, बहुत लम्बी न हो।
- इसके बाद समूह के सदस्य चुने गए तरीके से (नाटक, कहानी इत्यादि) प्राथमिक समस्याओं, बाधाओं, और उनका सामना करने के लिए चुने गये कामों गयी को प्रस्तुत करें।
- इन जानकारियों को बांटते समय हितभागियों जैसे स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं, मुखिया, अन्य अतिथि आदि को सम्बोधित करके सुपोषण के लिए किये जाने वाले कामों को लागू करने में उनकी सहायता करने के लिए अनुरोध करें।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सदस्यों को बैठक संचालन करते समय प्रोत्साहित करती रहे ताकि वे आत्मविश्वास के साथ बैठक का संचालन कर पायें।
- गर्भवती, स्तनपान कराने वाली और जन्म से 3 साल के बच्चों की माताओं को अपने विचार सबके सामने रखने के लिए आमन्त्रित भी किया जा सकता है।
- बैठक के समापन से पहले सभी प्रतिभागियों से बैठक के बारे में उनकी राय व प्रतिक्रियाएं लें व प्रतिक्रियाओं को नोट कर लें।

गतिविधिः 2 सामुदायिक बैठक के दौरान निम्न गतिविधियाँ दिए गए क्रम में करें

1. सामुदायिक बैठक की शुरूआत स्वागत/चेतना/चैम्पियन गीत के साथ करें।
2. अतिथियों व समुदाय का स्वागत पारम्परिक तरीके से करते हुए बैठक की शुरूआत करें व बैठक के उद्देश्यों को सभी के साथ साझा करें।



3. बैठक की शुरुआत में सभी लोगों को बैठक में भाग लेने के लिए धन्यवाद भी आवश्य दें।
4. आज बैठक में समूह के सदस्य बारी बारी से आकर अब तक के पोषण शिक्षा सत्रों में समूह ने जो चर्चा की है, पोषण से सम्बंधित योजना बनायीं और ज़िम्मेदारी बाटी है उन सभी को विधिवत तरीके से सबके साथ साझा करेगे।
5. आज की बैठक में समूह के द्वारा तैयार किए गए नुक्कड-नाटक, गीत, कठपुतली, लोक नृत्य के माध्यम से बड़े समूह में प्रस्तुत किया जाएगा।
6. सुपोषित परिवार और सुपोषित गांव बनाने में जो बाधा है उस पर सभी लोग बड़े समूह में चर्चा करके निर्णय लेकर आगे बढेंगे।
7. आंगनवाड़ी कार्यकर्ता/समूह की महिलाऐं गाँव में चुनी गई मुख्य समस्यों एवं उनके समाधान के लिए तय किये गये कामों को सभी के साथ साझा करें।



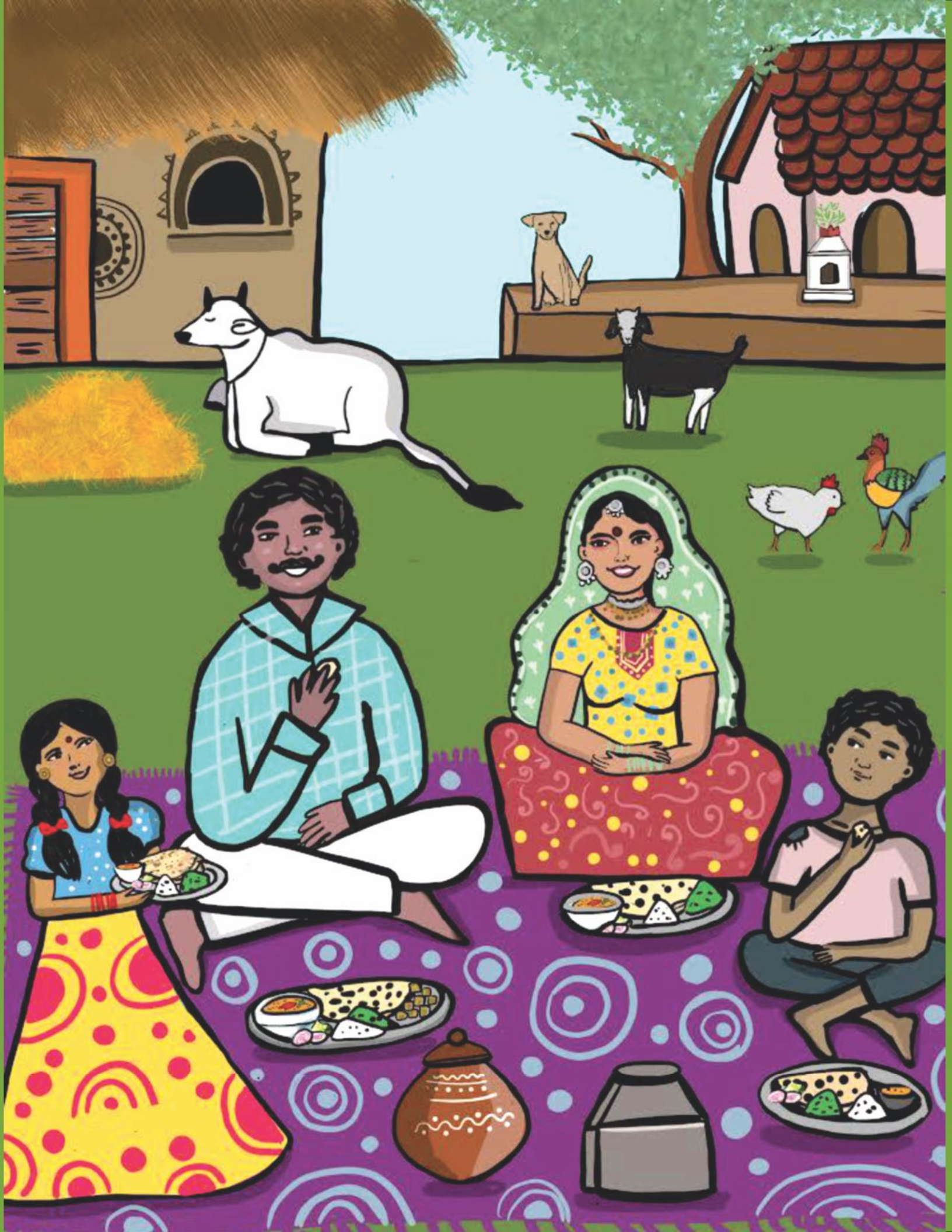
8. समुदाय के उन सदस्यों को आमंत्रित करें जिन्होंने भाषण न दें सुपोषण के कामों की जिम्मेदारी ली है और उनसे उनकी जिम्मेदारियों के बारे में सभी को बताने के लिए निवेदन करें। उन लोगों को बताओ जो और सुखद है।
9. सभी प्रतिभागियों से बैठक के बारे में उनकी राय, सुपोषण के कामों को लागू करने में हो पाने योग्य मदद व प्रतिक्रियाएं को साझा करने के लिए निवेदन करें।
10. बैठक में आयें अथितियों से गांव के पोषण व्यवहारों को उपयोग में लाने वाले परिवारों का सम्मान करें।

10. बैठक समापन से पहले आंगनवाड़ी सभी प्रतिभागियों (मुख्यतः पुरूषों) को शपथ ग्रहण के उद्देश्य बताते हुए शपथ ग्रहण के लिए आमंत्रित करें। जिसमें सभी लोग अपने गांव को सुपोषित गांव बनाने का संकल्प लेंगे।

12. नारा लगाए 1, 2, 3, 4 पोषण थाली हमारा अधिकार

बैठक का समापन

- सब लोग मिलकर के गांव में पोषण का वातावरण बनायेंगे और अपने परिवार- गांव में स्वस्थ आदतों- व्यवहारों को अपनाएंगे (बच्चो की वृद्धि निगरानी, संतुलित भोजन, स्वच्छता, स्वच्छ पेयजल और शौचालय का उपयोग) इस संकल्प के साथ आज की बैठक पूरी हुई।
- आज की बैठक की उपस्थिति का रिकॉर्ड आंगनवाड़ी कार्यकर्ता समूह की मदद से करेगी, खासकर पुरुषों की उपस्थिति को भी रिकॉर्ड करेगी।
- अगली बैठक का समय, दिनांक सबको बताकर बैठक को पूरा करेगी।
- प्रतिभागियों की मदद से बैठक की सभी चर्चाओं को संक्षिप्त में दोहरायें।
- सभी मिलकर बैठक के अंत में पोषण पर आधारित एक गीत गाये और तय करें कि हर बैठक के अन्त में पोषण आधारित गीत गायेंगे।
- अब आंगनवाड़ी कार्यकर्ता अगली बैठक के विषय के बारे में सूचित करें और प्रतिभागियों के साथ चर्चा करके यह सुनिश्चित करें कि अगली बैठक में अधिक से अधिक महिला व पुरूष सदस्यों की भागीदारी हो।
- अंत में अगली बैठक की तिथि, समय व स्थान तय करते हुए बैठक का समापन करें।

बैठक-3 में उपयोग में आए समस्या चित्र कार्ड

आगे की बैठकों के लिए पोषण शिक्षा मार्गदर्शिका भाग 2