



परिवार के लिए पोषण

संतुलित आहार क्या है?

स्वास्थ्यवर्धक खाद्य पदार्थों का चयन करना तथा सही अनुपात में खाना आपके आहार को गुणकारी एवं संतुलित बनाने का एक तरीका है। संतुलित भोजन में कार्बोहाइड्रेट से कुल 60–70 प्रतिशत कैलोरी, 10–12 प्रतिशत प्रोटीन से तथा वसा से 20–25 प्रतिशत कैलोरी प्राप्त होनी चाहिए।

भारतीयों के लिए आहारिय दिशानिर्देश (एन आइ एन, 2012)

- संतुलित आहार सुनिश्चित करने के लिए कई तरह के खाद्य पदार्थों का सेवन करें।
- गर्भवती महिलाओं एवं धात्री माताओं के लिए अतिरिक्त भोजन तथा स्वास्थ्य देखरेख के प्रावधान सुनिश्चित करें।
- छह माह तक केवल स्तनपान को बढ़ावा दें तथा दो वर्ष तक या जब तक संभव हो, स्तनपान को प्रोत्साहित करें।
- छह माह बाद शिशुओं को गृह आधारित अर्ध ठोस आहार खिलाएं।
- बीमारी एवं स्वस्थ रहने की दोनों ही स्थितियों में बच्चों एवं किशोरों के लिए पर्याप्त एवं उपयुक्त आहार का सुनिश्चित करें।
- खाद्य तेलों तथा पशु खाद्यों के साधारण प्रयोग तथा घी/मक्खन/वनस्पति आदि का बहुत कम प्रयोग का सुनिश्चित करें।
- मोटापा तथा अधिक वजन से बचने के लिए ज्यादा खाने से परहेज करें।
- आदर्श वजन बनाए रखने के लिए नियमित रूप से व्यायाम करें और शारीरिक रूप से सक्रिय रहें।
- नमक का सेवन कम से कम करें।
- सुरक्षित एवं साफ भोजन सुनिश्चित करें।
- खाना पकाने की सही पूर्व प्रक्रियाएं तथा पकाने की उपयुक्त विधियां अपनाएं।
- खूब पानी पीएं तथा संयत मात्रा में पेय का प्रयोग करें।
- नमक, चीनी एवं वसा की अधिकता वाले प्रसंस्करित भोजन का न्यूनतम प्रयोग करें।
- बुजुर्गों के आहार में सूक्ष्म पोषक तत्वों की अधिकता वाले खाद्य पदार्थ शामिल करें ताकि वे तंदुरुस्त एवं सक्रिय रहें।



भोजन को साफ और सुरक्षित रखना



- साफ और सुरक्षित पानी का प्रयोग करें—किसी सुरक्षित स्रोत से पीने या कच्चे खाद्य पदार्थों को धोने के लिए पानी लें।
- पानी एकत्र करने एवं भंडारित करने के लिए साफ, ढके पात्रों का प्रयोग करें।
- भोजन को कीड़ों, परजीवियों तथा धूल से बचाने के लिए उसे ढकें।
- सूखे खाद्य पदार्थों जैसे कि आटा एवं दालों को सूखे, ठंडे स्थान पर रखें जहां कीड़ों, चूहों तथा अन्य परजीवियों से उनकी रक्षा हो।
- बचे-खुचे खाद्य पदार्थों को कई घंटों तक भंडारित न करें।
- हमेशा उनको गर्म होने एवं भाप निकलने तक अच्छी तरह फिर से गरम करें (तरल खाद्य पदार्थों को उबलने तक गरम करें)।
- भोजन को संभालने से पूर्व हाथ धोएं।
- भोजन तैयार करने से पूर्व हाथों पर किसी घाव को ढकें।
- ऐसे खाली कंटेनरों में भोजन या पानी कभी न रखें जिनका प्रयोग रसायनों के लिए किया गया हो।

समुदाय में पोषण के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए आंगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा उठाए जाने वाले कदम

- होम विजिट के दौरान परामर्श के माध्यम से पोषण से संबंधित अधिकांश समस्याओं का समाधान किया जा सकता है।
- परिवारों को पूर्णरूप से स्तनपान, पूरक आहार के बारे में शिक्षित करें। पूरक भोजन तैयार की विधि प्रदर्शित करें।
- माताओं को परामर्श दें कि वजन कराने और अल्प पोषित बच्चों का पता लगाने के लिए हर तीन महीने में कम से कम एक बार बच्चों को आंगनवाड़ी केंद्र लाएं।
- माताओं को परामर्श दें कि बेटियों की पोषण संबंधी आवश्यकताओं को अनदेखा न करें।
- आपको आंगनवाड़ी केंद्र से पूरक भोजन की उपलब्धता के संबंध में माताओं को सलाह देनी चाहिए तथा सुनिश्चित करना चाहिए कि सभी पात्र बच्चे आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से अपनी हकदारी प्राप्त करते हैं।
- अल्प पोषित बच्चों का पता लगाएं तथा सुनिश्चित करें कि वे नियमित रूप से पूरक भोजन प्राप्त करते हैं। इन बच्चों के वजन में वृद्धि को नियमित अंतराल पर जांचना चाहिए।
- आयरन तथा विटामिन ए जैसे सूक्ष्म पोषक तत्वों के महत्व के संबंध में पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान करें। टीकाकरण की अनुसूची तथा इसकी उपलब्धता का ब्यौरा प्रदान करें।
- अतिसार की रोकथाम तथा कीड़े मारने की दवा के महत्व के संबंध में सलाह दें।



जीवन चक्र के दौरान आहार एवं पोषण का महत्व

शारीरिक दृष्टि से स्वस्थ एवं सक्रिय बने रहने के लिए
(पोषक तत्व-कम वसा वाले सघन खाद्य पदार्थ)



स्वास्थ्य, उत्पादकता बनाए रखने तथा आहार संबंधी बीमारियों की रोकथाम के लिए तथा गर्भावस्था एवं दुग्ध स्रवण की मदद करने के लिए
(बच्चे का लालन-पालन करने वाले के लिए अतिरिक्त भोजन के साथ पोषण की दृष्टि से पर्याप्त आहार)



तेजी से विकास, परिपक्वता तथा हड्डियों के विकास के लिए
(शरीर बनाने वाले तथा संरक्षी खाद्य पदार्थ)



प्रगति, विकास के लिए तथा संक्रमणों से लड़ने के लिए
(ऊर्जा से भरपूर, गहन, शरीर बनाने वाले तथा संरक्षी खाद्य पदार्थ-दूध, सब्जियां और फल)



विकास और उपयुक्त विकास चरणों के लिए
(मां का दूध, ऊर्जा गहन खाद्य पदार्थ-वसा, चीनी)

