



जीविका

गरीबी निवारण हेतु बिहार सरकार की पहल

बिहार ग्रामीण जीविकोपार्जन प्रोत्साहन समिति राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन, बिहार



प्रथम तल, विद्युत भवन-2, बेली रोड, पटना-800 021, दूरभाष :+91-612-250 4980, फ़ैक्स : +91-612-250 4960, वेबसाइट : www.brlp.in
पत्रांक : BR/PS/Proj-H&N/1088/17/3977 दिनांक : 27/12/2019

कार्यालय आदेश

(पारिवारिक आहार विविधता अभियान)

बिहार ग्रामीण जीविकोपार्जन प्रोत्साहन समिति (जीविका) द्वारा राज्य के सभी 534 प्रखंडों में 1 जनवरी 2020 से 30 जून 2020 तक प्रत्येक ग्राम संगठन स्तर पर

- **पारिवारिक आहार विविधता अभियान** (1.01.2020 -31.03.2020)
- **पूरक आहार अभियान** (1.04.2020 -30.06.2020)

का आयोजन किया जायेगा। इस अभियान का मुख्य उद्देश्य पारिवारिक स्तर पर भोजन में आहार विविधता अपनाकर गर्भवती माता, धात्री माता (जिनके बच्चों 0 से 23 माह तक के हैं) में एनीमिया को कम करना है। वर्तमान में बिहार में 60.3% महिलाएं, 32.3% पुरुष एनीमिया से ग्रस्त हैं। इस कारण उनकी उत्पादकता प्रभावित होती है और वे गरीबी के दुष्चक्र में फँसते चले जाते हैं। साथ ही साथ बिहार में पांच साल से कम उम्र का हर दूसरा बच्चा (48%) नाटपन (stunting) का शिकार है जिसका मुख्य कारण सही उम्र में बच्चों में पूरक आहार का शुरु नहीं होना है। इस परिस्थिति से बाहर निकलने के लिए जागरूकता एवं व्यवहार में परिवर्तन आवश्यक है।

- व्यवहार में परिवर्तन के लिए हर स्तर पर निरन्तर चर्चा करना आवश्यक है। इस दिशा में अभियान एक मुख्य भूमिका निभाता है।

अतः प्रत्येक तिमाही में प्रत्येक ग्राम संगठन में मातृ शिशु स्वस्थ एवं पोषण से सम्बंधित अभियान का आयोजन आवश्यक हो जाता है।

अभियान के लक्षित वर्ग:-

पारिवारिक आहार विविधता - गर्भवती महिला एवं धात्री माता (0-23 माह के बच्चे)

पूरक आहार अभियान - 6-23 माह के बच्चों की माताएं

अभियान की मुख्य गतिविधियाँ -

(1) **उन्मुखीकरण - सह - रणनीति निर्माण कार्यशाला** :- अभियान शुरु करने के पूर्व उसके उद्देश्यों से सभी सम्बद्ध परियोजनाकर्मियों को अवगत कराना आवश्यक है। इस हेतु सर्वप्रथम राज्य स्तर पर एक दिवसीय, उन्मुखीकरण-सह- रणनीति निर्माण कार्यशाला का आयोजन किया जायेगा। इस कार्यशाला में सभी जिले के प्रबन्धक, स्वास्थ्य एवम पोषण, तथा प्रशिक्षण पदाधिकारी सम्मिलित होंगे। कार्यशाला में उन्हें अभियान के उद्देश्य, सम्पादित होने वाली गतिविधियाँ, (यथा:- लक्षित लाभार्थी की पहचान, गृह भ्रमण, अभियान का आयोजन जिम्मेवार कर्मियों की भूमिका, समय सीमा, अवलोकन प्रपत्र आदि) से अवगत कराया जायेगा। साथ ही तिथिवार आगे की कार्य योजना भी तैयार की जाएगी। जिसे प्रत्येक जिले से साझा किया जायेगा एवं प्रत्येक जिला इसका अक्षरशः पालन अनिवार्य रूप से करेंगे।

इसी प्रकार प्रत्येक जिले में जिला परियोजना प्रबन्धक की अध्यक्षता में आधे दिन की कार्यशाला का आयोजन किया जायेगा। जिसमें सभी ब्लॉक मॅटर, सभी प्रखंड परियोजना प्रबन्धक, एरिया कोऑर्डिनेटर आदि भाग लेंगे। इस कार्यशाला का संचालन प्रबन्धक, स्वास्थ्य एवम पोषण, तथा प्रशिक्षण पदाधिकारी के द्वारा किया जायेगा। कार्यशाला में उपस्थित सदस्यों को

अभियान के उद्देश्य, सम्पादित होने वाली गतिविधियों, जिम्मेवार कर्मियों की भूमिका, समय सीमा, प्रपत्र आदि से अवगत कराया जायेगा। साथ ही तिथिवार आगे की कार्य योजना तैयार की जाएगी। जिसे प्रत्येक प्रखंड से साझा किया जायेगा एवं प्रत्येक प्रखंड इसका अक्षरशः पालन अनिवार्य रूप से सुनिश्चित करेंगे।

इसी प्रकार प्रत्येक प्रखंड में प्रखंड परियोजना प्रबन्धक की अध्यक्षता में आधे दिन की कार्यशाला का आयोजन किया जायेगा। जिसमें सभी एरिया कोऑर्डिनेटर, सामुदायिक समन्वयक, MRP-HNS, CNRP आदि भाग लेंगे। इस कार्यशाला का संचालन ब्लॉक मेन्टर/ प्रशिक्षण पदाधिकारी/ प्रबन्धक स्वस्थ्य एवं पोषण के द्वारा किया जायेगा। कार्यशाला में उपस्थित सदस्यों को अभियान के उद्देश्य, सम्पादित होने वाली गतिविधियों, जिम्मेवार कर्मियों की भूमिका, समय सीमा, प्रपत्र आदि से अवगत कराया जायेगा। साथ ही तिथिवार आगे की कार्य योजना तैयार की जाएगी।

इसी प्रकार प्रत्येक क्लस्टर में एरिया कोऑर्डिनेटर/ सामुदायिक समन्वयक की अध्यक्षता में आधे दिन की कार्यशाला आयोजित की जाएगी। जिसमें 10 ग्राम संगठनों से सम्बद्ध CNRP, कम्युनिटी मोबिलाइजर, एवं स्वास्थ्य उपसमिति के तीनों सदस्य भाग लेंगे। इस कार्यशाला का संचालन सामुदायिक समन्वयक तथा MRP-HNS के द्वारा संयुक्त रूप से किया जाएगा।

कार्यशाला में उपस्थित सदस्यों को अभियान के उद्देश्य, सम्पादित होने वाली गतिविधियों, जिम्मेवार कर्मियों की भूमिका, समय सीमा, प्रपत्र आदि से अवगत कराया जायेगा। साथ ही तिथिवार आगे की कार्य योजना तैयार की जाएगी।

(संलग्न Standard Operating Procedure के अनुसार)

(2) अभियान का संचालन सामुदायिक समन्वयक के द्वारा किया जायेगा

(3) रिपोर्टिंग:- अभियान की रिपोर्टिंग संलग्न प्रपत्रों में CM, MRP-HNS, CC, BPM, Mang HN के द्वारा की जाएगी। VO HNS App के माध्यम से प्रत्येक खाद्य समूह प्रदर्शनी गतिविधि संपन्न होने के उपरांत सम्बंधित CC एवं MRP के द्वारा किया जायेगा।

(4) अनुश्रवण एवं मूल्यांकन :- इस अभियान का अनुश्रवण एवं मूल्यांकन जिला एवं प्रखंड स्तर से लगातार किया जाएगा और आवश्यकतानुसार अभियान के सफलता हेतु सुझाव एवं सहयोग प्रदान किया जायेगा।

सम्मान एवं पुरस्कार :-

क्लस्टर द्वारा अपने क्षेत्र में अभियान के सर्वश्रेष्ठ आयोजन करने वाले प्रथम तीन ग्राम संगठनों को निम्नलिखित बिन्दुओं के आधार पर मूल्यांकन कर पुरस्कृत किया जायेगा -

- Line Listing में 95 प्रतिशत से अधिक लक्षित परिवारों कि सूची बनाने वाले।
- 95 प्रतिशत से अधिक गृह-भ्रमण सम्पादित करने वाले।
- 90 प्रतिशत से अधिक लक्षित प्रतिभागियों की उपस्थिति अभियान के दिन होने पर।

प्रत्येक तिमाही में जिला स्तर पर भी सर्वश्रेष्ठ तीन CLF का चयन भी इसी मापदंड पर किया जायेगा।

वित्तीय प्रावधान :-

- जिला स्तर पर सभी कर्मियों का एक दिवसीय उन्मुखीकरण में प्रति वास्तविक प्रतिभागी अधिकतम 250/- की दर से राशि खर्च की जाएगी, जिसमें हॉल, प्रोजेक्टर, स्टेशनरी, भोजन इत्यादि सहित सभी खर्च सम्मिलित होगा।
- प्रखंड एवं अन्य स्तर पर एक दिवसीय उन्मुखीकरण हेतु BRLPS के Existing दिशा-निर्देश के अनुसार राशि खर्च किया जायेगा।
- Standard Operating Procedure** में संलग्न सभी प्रपत्रों खाद्य समूह चार्ट एवं खाद्य समूह स्टीकर के मुद्रण पर होने वाले व्यय BTDP Component-3.A.1 HNS-BCC/NRLM मद से BRLPS प्रावधानों के अनुसार किया जायेगा।
- इस अभियान हेतु सम्बंधित प्रखंड के CC के संख्या के अनुसार एक-एक बैनर का मुद्रण BTDP Component-3.A.1 HNS-BCC/NRLM मद से किया जायेगा।

e. सर्वश्रेष्ठ तीन ग्राम संगठन को पुरस्कृत करने हेतु CLF द्वारा अधिकतम 2000/- राशि BTDP Component-3 HNS-BCC/NRLM मद से खर्च किया जायेगा।

f. सर्वश्रेष्ठ तीन CLF को पुरस्कृत करने हेतु जिला द्वारा अधिकतम 5000/- राशि BTDP Component-3 HNS-BCC/NRLM मद से खर्च किया जायेगा।

g. 300 BTDP प्रखंडों में प्रत्येक ग्राम संगठन अभियान मद में 500/- रुपया BTDP Component-3 HNS-BCC मद से खर्च कर सकता है। इस राशि का उपयोग पुरस्कार देने एवं अभियान आयोजित करने (यथा:- खाद्य सामग्री का क्रय, माइक आदि) में किया जा सकता है, पर।

इस अभियान में सम्बंधित जिला एवं प्रखंड के जीविका कर्मी, सहयोगी संस्थाओं के सभी कर्मी, कैंडर, समूह के प्रतिनिधि एवं सदस्य सम्मिलित होकर शत-प्रतिशत लक्ष्य प्राप्ति में योगदान देंगे।

अनुलग्नक - Standard Operating Procedure संलग्न।

खाद्य समूह चार्ट संलग्न

स्टीकर


(राजीव रीशन)

अपर मुख्य कार्यपालक पदाधिकारी, जीविका

दिनांक - 27/12/2019

ज्ञापांक - BR/PS/Proj-H&N/1088/17/3911

प्रतिलिपि : सभी प्रखंड परियोजना प्रबंधक को सूचनार्थ एवं कार्यार्थ प्रेषित।

प्रतिलिपि : सम्बंधित प्रशिक्षण अधिकारी/ प्रबंधक-स्वास्थ्य एवं पोषण/ प्रबंधक - वित्त को सूचनार्थ एवं कार्यार्थ प्रेषित।

प्रतिलिपि : जिला परियोजना प्रबंधक को सूचनार्थ एवं कार्यार्थ प्रेषित।

प्रतिलिपि : सभी राज्य स्तरीय पदाधिकारियों को सूचनार्थ प्रेषित।


(राजीव रीशन)

अपर मुख्य कार्यपालक पदाधिकारी, जीविका

Standard Operating Procedure

पारिवारिक आहार विविधता अभियान

राज्य के बच्चों एवं महिलाओं में कुपोषण, स्वस्थ जीवन एवं आजीविका के लिए बड़ी बाधा है। इसमें आवश्यक सुधार के लिए आहार विविधता अपनाकर आवश्यक परिवर्तन लाया जा सकता है। बिहार में पांच साल से कम उम्र का हर दूसरा बच्चा नाटा (48%) है और हर तीसरी महिला (30%) कुपोषित है जिसके परिणाम स्वरूप बच्चों में शारीरिक, बौद्धिक विकास एवं आजीविका के लिए अर्जन क्षमता कम हो रही है। महिलाओं और बच्चों के स्वास्थ्य समस्याओं में शरीर में खून की कमी (एनीमिया) एक बहुत ही गंभीर समस्या बन गई है। NFHS-4 के अनुसार 63.5% बच्चे जिनकी उम्र 6 से 59 माह है, 60% महिलाएं एवं तकरीबन 32% पुरुष में खून की कमी पाई गई है। इस सबका एक बड़ा कारण खाने में आहार विविधता की कमी है। NFHS-4 के अनुसार बिहार में 6-23 माह उम्र के तकरीबन 92% बच्चों को विविधता पूर्ण पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता है।

आहार विविधता परिवार के प्रत्येक सदस्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण है और विशेषकर गर्भवती / धात्री महिलाओं एवं बच्चों के लिए अत्यंत आवश्यक है क्योंकि गर्भवती / धात्री महिलाओं को खुद के लिए एवं होने वाले बच्चे के लिए सभी पोषक तत्व विविध आहार से ही प्राप्त होते हैं। महिलाएं एवं बच्चों को (छः माह की उम्र के बाद) आहार विविधता के माध्यम से नाटापन, विकास अवरुद्धता एवं जन्म के समय कम वजन आदि में सुधार लाया जा सकता है। साथ ही साथ माँ एवं बच्चे में आहार विविधता बढ़ाकर हम समूह के परिवारों में सुदृढ़ एवं स्थायी आजीविका की नींव बना सकते हैं।

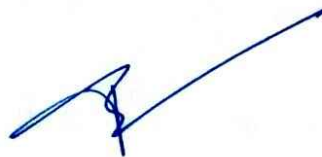
पारिवारिक आहार विविधता अभियान आयोजित करने का उद्देश्य

जीविका परियोजना में स्वयं सहायता समूहों और उनके ग्राम संगठनों के द्वारा आजीविका संवर्धन के साथ ही साथ समुदाय में स्वास्थ्य, पोषण और स्वच्छता पर जागरूकता और व्यवहार परिवर्तन के लिए प्रयास किये जा रहे हैं। इन प्रयासों को और मजबूती देने के लिए ग्राम संगठन स्तर पर एक दिवसीय पारिवारिक आहार विविधता अभियान आयोजित करने का निर्णय लिया गया है। पारिवारिक आहार विविधता अभियान आयोजित करने के मुख्य उद्देश्य हैं :

- गर्भवती एवं धात्री महिलाओं के खाने में 10 में से कम से कम 5 खाद्य समूह शामिल करना।
- खाद्य विविधता अपनाकर कुपोषण कम करना।
- 0-6 माह तक के उम्र के बच्चों को केवल और केवल स्तनपान कराना सुनिश्चित करना।
- बिहार की महिलाओं में कुपोषण के स्तर एक वर्ष के भीतर कम से कम 10% की कमी लाना।
- 5 साल से कम आयु के बच्चों में नाटापन (stunting) में एक वर्ष के भीतर कम से कम 10% की कमी लाना।

गतिविधि:

पारिवारिक आहार विविधता अभियान सभी ग्राम संगठन में आयोजित किया जाएगा। इस अभियान में समूह से जुड़ी शत प्रतिशत गर्भवती महिलाएं एवं धात्री माताएँ जिनके 2 वर्ष उम्र तक के बच्चे हैं, को लक्षित किया गया है। इस अभियान के दौरान चर्चा आहार विविधता एवं स्तनपान विषय पर केन्द्रित होगी।



अभियान पूर्व मुख्य गतिविधियाँ:

1. **लाभार्थियों की सूची का निर्माण** : अभियान हेतु आहार प्रदर्शनी से कम से कम दो सप्ताह पूर्व सूची बन जाना चाहिए।
2. **गृह-भ्रमण** : अभियान से कम से कम तीन दिन पूर्व संपन्न हो जाना चाहिए।
3. **आहार प्रदर्शनी** : अभियान के दिन।

अभियान के गतिविधियों से पूर्व आवश्यक तैयारी :

ग्राम संगठन द्वारा एक बैठक आयोजित की जाएगी जिसमें CNRP/MRP या CC अभियान के विषय में जानकारी देंगे एवं अभियान आयोजन की तिथि, स्थान एवं समय का निर्धारण ग्राम संगठन के द्वारा किया जाएगा। इस बैठक में अभियान के लिए शत प्रतिशत लाभार्थियों को सूची में शामिल करवाने की जिम्मेदारी CNRP को दिया जाएगा। इसी बैठक में शत प्रतिशत लक्षित लाभार्थियों के यहाँ गृह भ्रमण सुनिश्चित कराने की जिम्मेदारी MRP-HNS को दी जाएगी साथ ही Community Coordinator से आग्रह किया जाएगा की आहार प्रदर्शनी के दिन आयोजित होने वाली गतिविधियों को वो सम्पन्न करायें।

अभियान से संबन्धित विभिन्न गतिविधियाँ :

1. लाभार्थी सूची का निर्माण :

- CM स्वयं सहायता समूह के बैठकों में गर्भवती महिलाएँ एवं 2 वर्ष के उम्र तक के बच्चे की धात्री माताओं की सूची बनाएगी।
- पूरी सूची बन जाने के पश्चात उस सूची का सत्यापन ग्राम संगठन के स्वास्थ्य उप समिति के द्वारा कराया जाएगा।
- CNRP सम्बंधित CM तथा स्वास्थ्य उप समिति के सदस्यों के माध्यम से शत प्रतिशत लाभार्थियों की सूची बनवाना सुनिश्चित करेंगी।

2. गृह भ्रमण :

1. चिन्हित लाभार्थियों के यहाँ CM एवं HSC, CNRP के साथ गृह भ्रमण करेंगी। गृह भ्रमण के दौरान भ्रमण दल के सदस्य अपने साथ सभी संदर्भ सामग्री जैसे कि मार्गदर्शिका एवं खाद्य समूह चार्ट लेकर जायेंगे साथ ही साथ चर्चा के उपरांत अभियान से संबन्धित स्टिकर घर में चिपकाएँगे।
2. गृह भ्रमण के दौरान दल के सदस्य चिन्हित लाभार्थियों के साथ निम्नलिखित कार्य करेंगे।

2.1 घर का अवलोकन जिसमें:

- ❖ घर में क्या-क्या खाद्य सामग्री उपलब्ध है और आज खाने में क्या -क्या बना है ?
- ❖ पोषण बगीचा में कौन -कौन सी सब्जी एवं फल उपलब्ध है ?

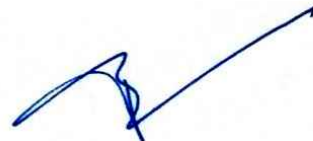
- 2.2 अवलोकन के पश्चात लाभार्थी से यह पूछेंगे कि उन्होंने पिछले 24 घंटों के दौरान क्या - क्या खाना खाया है ?
- 2.3 लक्षित लाभार्थी एवं उसके परिवार के सदस्यों को दस में से कम से कम से 5 खाद्य समूह को खाने में शामिल करने की महत्ता के बारे में संदर्भ सामग्री दिखाकर जानकारी प्रदान करेंगे ।
- 2.4 लाभार्थियों को पोषण बगीचा क्या है एवं उनसे होने वाले फायदे के बारे में जानकारी देंगे तथा लाभार्थी को पोषण बगीचा लगाने के लिए भी प्रोत्साहित करेंगे ।
3. गृह भ्रमण शुरू करने के लिए उपर्युक्त जो कार्य है उनको ढंग से करवाने के लिए एवं शत-प्रतिशत लाभार्थियों के घर में गृह भ्रमण सुनिश्चित करवाने की जिम्मेदारी MRP-HNS की होगी ।
4. यदि अगर घर में 0-6 माह तक का कोई बच्चा है तो उसे सिर्फ और सिर्फ स्तनपान कराने के लिए प्रोत्साहित करेंगे एवं यदि घर में 6 माह से ऊपर का बच्चा है तो उन्हें पूरक आहार खिलाने के लिए सम्बंधित CM प्रोत्साहित करेंगी ।
5. गृह भ्रमण के पश्चात सम्बंधित CC उन लाभार्थी या चिन्हित परिवारों में से कम से कम दो परिवारों (एक धात्री, एक गर्भवती)में भ्रमण करेंगे ।
6. HSC के सदस्य एवं CM लाभार्थी को अभियान स्थल, अभियान की तिथि एवं समय की जानकारी देंगी साथ ही उन्हें उसमें शामिल होने के लिए आमंत्रित करेंगी ।

खाद्य प्रदर्शनी के दिन की गतिविधियाँ :

- अभियान के संचालन की पूर्ण जिम्मेदारी संबन्धित Community Coordinator की होगी ।
- अभियान को आयोजित करने में आवश्यक सभी समग्रियों जैसे कि खाद्य समूह प्रदर्शन हेतु, Video Film, पका भोजन (6-23 माह के बच्चों के लिए प्रदर्शन हेतु) इत्यादि की व्यवस्था करने की जिम्मेदारी संबन्धित MRP की होगी ।
- MRP-HN, CNRP, HSC तथा CM दीदी के सहयोग से यह सुनिश्चित करेंगे कि शत प्रतिशत चिन्हित लाभार्थी (गर्भवती एवं धात्री महिलाएं (2 वर्ष के उम्र के बच्चे की) तथा ग्राम संगठन के सदस्य जो भी शामिल होना चाहे उनकी उपस्थिति अभियान स्थल पर हो ।
- स्वास्थ्य उप समिति के सदस्य के साथ मिलकर CNRP, ASHA एवं AWW को खाद्य प्रदर्शनी में शामिल होने के लिए आमंत्रित करेंगी एवं उनकी उपस्थिति सुनिश्चित करेंगी ।

खाद्य प्रदर्शनी के समय ध्यान देने योग्य अवश्यक बातें :

- चिन्हित लाभार्थी अपने-अपने घरों से विभिन्न खाद्य सामग्री लेकर आएँगी जिसे इकट्ठा कर विभिन्न खाद्य समूह के रूप में प्रदर्शित किया जाएगा ।



- CC सभी इकट्ठा किए गए खाद्य सामग्री को 10 खाद्य समूह में बाँट कर प्रदर्शित करेंगी एवं इसके महत्व को समझाएगी, साथ ही परिवार के सभी सदस्यों को भी 10 में से कम से कम 5 खाद्य समूह को प्रतिदिन अपने खाने में शामिल करने के लिए प्रोत्साहित करेंगी। लाभार्थी से पिछले दिन (24 घंटे में) खाये गए खाने के बारे में CC चर्चा करें एवं उनके खाने में शामिल खाद्य समूह व उसके फायदे के बारे में सभी को बताएंगी।
- CC के द्वारा 10 खाद्य समूहों में से किस प्रकार से 7 खाद्य समूह बच्चों के लिए बनाया जा सकता है तथा लाये गए पका हुआ भोजन के बारे में बताएंगी।
- 0-6 माह के उम्र तक के बच्चों को सिर्फ और सिर्फ स्तनपान कराने के महत्व के बारे में बताएँ।
- अभियान के दिन मातृ खाद्य विविधता एवं स्तनपान से संबन्धित विडियो फिल्म दिखाया जाएगा।
- CC द्वारा पोषण बगीचा पर भी चर्चा किया जाएगा एवं आहार प्रदर्शनी के दौरान वैसे लाभार्थी जिन्होंने अपने घर में पोषण बगीचा लगाया है और उसका उपयोग कर रहीं हैं, उनको तालियों से सम्मानित किया जाएगा।
- प्रत्येक अभियान के समापन के पश्चात CC उस ग्राम संगठन को अच्छे कार्य करने हेतु सम्मानित करेगी यदि वहाँ पर:
 - 95% से ज्यादा लाभार्थियों को चिन्हित किया गया है।
 - 95% से ज्यादा चिन्हित घरों में गृह भ्रमण किया गया है।
 - आहार प्रदर्शनी के दिन 90% से ज्यादा लाभार्थियों कि उपस्थिति हुए हैं।

अभियान समाप्ति के पश्चात MRP द्वारा VO App में अनिवार्य रूप से entry करना सुनिश्चित करेंगे।

अभियान के पश्चात् फॉलो-अप:

स्वयं सहायता समूह:

- CM द्वारा समूह की नियमित साप्ताहिक बैठकों में लक्षित लाभार्थियों में से खाद्य विविधता अपनाने वाले लाभार्थियों की संख्या पूछकर उसका मीटिंग रजिस्टर में संधारण किया जाएगा।

ग्राम संगठन:

- ग्राम संगठन की बैठक में यह भी समीक्षा कि जाएगी कि चिन्हित लाभार्थियों में से कुल कितने निर्धारित लाभार्थी गर्भवती की अंतिम तिमाही व बच्चे के जन्म के तुरंत बाद व बच्चे के 6 माह होने पर उनके यहाँ स्वास्थ्य उप समिति के सदस्य के द्वारा गृह भ्रमण किया गया और MIS में इसको दर्ज करना सुनिश्चित करेंगे।
- सच्ची अनुरूप चिन्हित लाभार्थियों का प्रत्येक तीन माह पर कुपोषण स्तर की जाँच सुनिश्चित करेंगे तथा अभियान का प्रभाव मूल्यांकन (Impact Assessment) कर documentation (दस्तावेजीकरण) सुनिश्चित करेंगे।



“बच्चों के लिए खाद्य समूह”

4

या
अधिक खाद्य
समूह



बच्चों के रोज के खाने में निम्न
खाद्य समूह में से कम से कम
4 जरूर शामिल करें!

अनाज और कंद-मूल



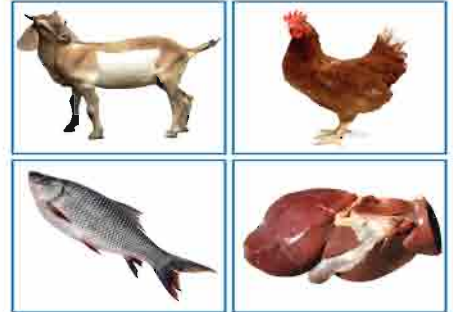
ज्वार, चावल, मक्का,
आलू, बाजरा, आदि

दाल, मेवे एवं फलियाँ



मसूर, चना, राजमा, मूंगफली, मूंग,
अरहर, सोयाबीन, सेम, बादाम, आदि

मांस और मछली



मटन, मुर्गा, मछली, कलेजी, आदि

अंडे



मुर्गी एवं बत्तख के अंडे

दूध से बनी चीजें



दूध, दही, पनीर, घी,
खोवा, आदि

मौसमी गहरी हरी पत्तेदार सब्जियाँ और मौसमी गहरे पीले या नारंगी फल



पालक, मेथी, बथुआ साग, पका पपीता, पका आम,
तरबूज, टमाटर, गाजर, कटहल, कोहड़ा, आदि

अन्य सब्जियाँ एवं फल



गोभी, भिंडी, प्याज, बैंगन, आँवला, सेब, लीची,
नारियल, केला, अंगूर, ककड़ी, आदि



जन्म से 6 माह तक
केवल स्तनपान, उसके
बाद 2 वर्ष की उम्र तक
ऊपरी आहार के साथ
स्तनपान अवश्य
जारी रखें।

“महिलाओं के लिए खाद्य समूह”

रोज के खाने में निम्न खाद्य समूह में से कम से कम 5 जरूर शामिल करें!

5 या अधिक खाद्य समूह

अनाज और कंद-मूल



ज्वार, चावल, मक्का, गेहूँ, बाजरा, आलू, शकरकंद, अरुई, मिश्रिकंद, इत्यादि

दाल एवं फलियाँ



बकला का दाल, चना, मसूर, राजमा, मूंग, अरहर, कुर्थी, सोयाबीन एवं अन्य फली उत्पाद

बादाम और बीज



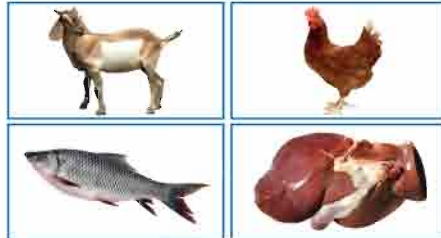
तिल, मूंगफली, कोहड़ा का बीज, पोस्ता दाना, काजू, बादाम, पिस्ता, इत्यादि

दूध से बनी चीजें



दूध, दही, पनीर, घी, खोवा आदि

मांस और मछली



मटन, मुर्गा, पालतू बत्तख, मछली, कलेजी, इत्यादि

अंडे



मुर्गी एवं बत्तख के अंडे

हरी पत्तेदार सब्जियाँ



पालक, मेथी, बथुआ, सरसों और चौलाई का साग, सेम, कद्दू के पत्ते

पीले या लाल रंग के फल एवं सब्जियाँ



पका हुआ आम, गाजर, आड़ू, पका पपीता, कोहड़ा, खरबूज, इत्यादि

अन्य सब्जियाँ



खीरा, भिंडी, फूल गोभी, बंधा गोभी, मशरूम, परवल, मूली, लौकी, बैंगन, करेला, नेनुआ, झिंगी, इत्यादि

अन्य फल



आँवला, अमरुद, जामुन, गागर नींबू, बेर, नारियल, लीची, ईख, सिंघाड़ा, इत्यादि

