

# ऊपरी आहार-भोजन में विविधता

## टेकअवे 6

तरह-तरह की चीजें खाएँ, बच्चे आगे बढ़ते जायें,  
.....खिलाओ तो जानो



### मोनु और सोनु की कहानी

यह कहानी सीवान जिले की दो बहनों सीता और गीता की है, जो अपने बच्चों सोनु और मोनु को लेकर रक्षा बंधन के त्यौहार पर अपने मायके जाती हैं। सीता का बेटा मोनु 8 माह का हृष्ट-पुष्ट बच्चा है जबकि गीता का 1 साल का सोनु अपनी उम्र के अनुसार कमजोर है। जब दोनों बहनों मिली तो...





## सोनु को उस की उम्र के अनुसार पूर्ण आहार नहीं खिलाया जा रहा था। उसे क्या खिलाना चाहिए?

जो लोग अन्धा या मांस नहीं खाते उनके लिए विटामिन-ए का मुख्य स्रोत पीले/नारंगी सब्जियाँ एवं फल जैसे: पपीता, गाजर, आम, कद्दू होते हैं। टमाटर लाल/पीले हो सकते हैं पर उनमें विटामिन-ए नहीं होता। विटामिन-ए से हमें रात में देखने की क्षमता मिलती है। और विभिन्न संक्रमणों जैसे कि निमोनिया, दस्त, खसरा से भी बचाव मिलता है।



जो लोग शाकाहारी हैं उनको दूध, दही और दूध के उत्पादों से अच्छी गुणवत्ता वाला प्रोटीन मिल सकता है। ये विटामिन 'ए', विटामिन 'डी' और कैल्शियम के अच्छे स्रोत हैं। जो परिवार मांसाहारी हैं वह घर में खाये जाने वाले सभी खाद्य पदार्थ शिशु को खिला सकते हैं। इन पदार्थों से अच्छी मात्रा में गुणवत्ता वाला प्रोटीन, विटामिन 'ए' और 'डी' मिलता है।

खाने वाले तेल में काफी मात्रा में ऊर्जा होती है। इन्हें थोड़ा-थोड़ा खाने से हमें ऊर्जा मिलती है।

दालों, फलियों और सूखे मेवों से हमें प्रोटीन मिलता है। जैसे किसी मकान के लिए ईंट होती है वैसे ही हमारे शरीर में हड्डियाँ, मांस, और सारे अंग प्रोटीन से बने होते हैं। इतना ही नहीं प्रोटीन हमें संक्रमण और बीमारियों से भी बचाता है।

हरी पत्तेदार सब्जियाँ हमारे लिए आयरन (लोह तत्व), विटामिन-ए और विटामिन-बी का अच्छा स्रोत होती है। आयरन हमारे शरीर में खून बनाने के लिए जरूरी है। इस तरह विटामिन-बी खून बनाने के लिए बहुत जरूरी होता है।

अनाज से हमें कार्बोहाइड्रेट मिलता है। कार्बोहाइड्रेट से हमें ताकत मिलती है और हमारा शरीर गरम रहता है। अनाज से हमें थोड़ा प्रोटीन भी मिलता है।



## गृह भेंट के दौरान क्या करें:

- ☞ सब से पहले पिछले 24 घंटों में बच्चे को क्या-क्या खिलाया है, उसके बारे में पता करें। आज घर में क्या खाना पका है, उसमें से बच्चे को क्या-क्या खिलाया है, अगर नहीं तो क्यों नहीं खिलाया है, इस बारे में पूछें।
- ☞ अगर बच्चे को भूख लगी हो तो माताओं के साथ ऊपरी आहार का प्रदर्शन करें।
- ☞ अपने और माताओं के हाथ अच्छे से साबुन से धो लें।
- ☞ माताओं और उनके बच्चों के साथ जमीन पर बैठ जायें।
- ☞ घर का बना खाना जैसे: दाल-चावल या दही-चावल, सब्जी जैसा खाना तैयार करने में मदद करें। फिर उसमें घी या तेल की कुछ बूंदें मिला दें।
- ☞ अब माताओं को तैयार खाना बच्चे को खिलाने को कहें।
- ☞ जब बच्चे खाना खाने लगे तो उसके एक भाग में घर से लाई सब्जियाँ या अंडा, मांस में से कोई एक चीज को अच्छे से मसल कर थोड़ी मात्रा में मिला दें। अब माताओं को उसे खिलाने को कहें।
- ☞ इसी तरह से खाने के दूसरे भाग में कुछ और चीज मिलायें और उसे भी बच्चे को खिलाने को कहें।
- ☞ बीच-बीच में माताओं से बात करते हुए अलग-अलग चीजों को क्यों मिलाना चाहिए और कैसे मसल कर देना चाहिए के बारे में समझाते रहें।
- ☞ बच्चे को जितना खाना हो खाने दें, बस ध्यान रखें कि बच्चे ने कितना खाया।
- ☞ अंत में माताओं को धन्यवाद देते हुए अपने बच्चों को इसी तरह खिलाने की सलाह दें।
- ☞ गृह भेंट पंजी में भेंट की तिथि और फॉलोअप करने के बारे में लिखेंगे।

## सोनु जैसे सभी बच्चों के लिए मैं एक आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के नाते क्या करूँगी?

- सबसे पहले मैं अपने आंगनवाड़ी क्षेत्र के 5, 6, 7, 8 माह के सभी बच्चों के नाम चिन्हित कर लूँगी।
- 5, 7, और 8 माह के सभी बच्चों के यहां कम से कम एक गृहभेंट की योजना बनाऊँगी।
- इसी तरह 6 माह के सभी बच्चों के यहां कम से कम 2 से 3 गृहभेंट की योजना बनाऊँगी।
- प्रत्येक 6 माह के बच्चों के परिवारों के यहां तब तक गृहभेंट करूँगी जब तक कि बच्चा सही मात्रा में ऊपरी आहार खाना शुरू न कर दें।
- गृह भेंट के दौरान बच्चों को उम्र के अनुसार दिये जाने वाले विभिन्न प्रकार के आहार एवं उनकी उपयुक्त मात्रा की जानकारी दूँगी।
- मैं गृह भ्रमण के दौरान देखूँगी कि बच्चे को सही प्रकार से आहार दिया जा रहा है, कि नहीं।
- यदि नहीं, तो उसका कारण समझने का प्रयास करूँगी तथा परिवार में उपलब्ध आहार का उपयोग करते हुए परिवार को बच्चे की सही आहार प्रक्रिया समझने में मदद करूँगी और आगे भी इस परिवार में भ्रमण करके मदद करूँगी।
- ऐसे परिवारों को यही प्रक्रिया जारी रखने के लिए प्रोत्साहित करूँगी।



बच्चे को विभिन्न प्रकार का खाना देना क्यों जरूरी है?

### 1. विकास के लिए:

पहले दो साल में बच्चों की लम्बाई और वजन तीव्रता से बढ़ता है। हड्डियों की लंबाई बढ़ती है, शरीर पर मांस बढ़ता है और शरीर के अंदरूनी सभी अंगों की भी बढ़त होती है। इस विकास के लिए प्रोटीन, विटामिन, जिंक और बहुत सारे कार्बोहाइड्रेट (ऊर्जा) की जरूरत होती है।

### 2. सीखने के लिए:

पहले दो साल में ही एक बच्चे के दिमाग का विकास किसी वयस्क जितना हो जाता है। इस उम्र में बच्चा जैसे-जैसे देखता, सुनता, छूता है उसकी याददाश्त बनने लगती है और वह बहुत तेजी से सीखता है। शरीर की तरह ही दिमाग के विकास के लिए भी विभिन्न प्रकार के पोषण की जरूरत होती है।

### 3. गतिविधि के लिए:

बढ़ती उम्र के साथ बच्चे की हर महीने गतिविधियां बढ़ती है, जैसे कि पलटना, रेंगना, बैठना, खड़ा होना और आखिर में चलना। बच्चों में गतिविधि के लिए बहुत सी उपयुक्त ऊर्जा की जरूरत पड़ती है जिसके लिए भी पोषण की जरूरत होती है।

### 4. संक्रमणों से लड़ने के लिए:

पहले दो साल में जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं वह खांसी, जुखाम, बुखार, दस्त जैसी बीमारियों से बार-बार बीमार पड़ते हैं। बच्चे को इन सभी संक्रमणों से बचने और लड़ने के लिए खाने में विभिन्न प्रकार के पोषण की जरूरत होती है।

