

पोषण स्वास्थ्य शिक्षा मार्गदर्शिका (साप्ताहिक आयरन सम्पूरण कार्यक्रम)



आई.एफ.ए.

साथ में

एक नीली गोली
हर हफ्ते



आयरन युक्त आहार

खाने में लें

विटामिन-सी
युक्त आहार



पोषाहार

इनसे शरीर में आयरन का बेहतर समावेश होता है।



एल्बेण्डाजोल

पेट के कीड़े मिटाएं

एक गोली
साल में दो बार

कार्यदल :

डॉ० वेद प्रकाश, महाप्रबन्धक, आर०के०एस०के०, एन०एच०एम०

डॉ० अमित सिंह, संयुक्त निदेशक, परिवार कल्याण महानिदेशालय, उ०प्र०

डॉ० आनन्द अग्रवाल, उप महाप्रबन्धक, आर०के०एस०के०, एन०एच०एम०

श्री इन्द्रजीत सिंह, राज्य कन्सल्टेन्ट, आर०के०एस०के०, एन०एच०एम०

श्री सौरभ तिवारी, राज्य कन्सल्टेन्ट, आर०के०एस०के०, एन०एच०एम०

सहयोगी संस्थाओं के प्रतिनिधि :

सुश्री संगीता करमाकर, राज्य कार्यक्रम प्रतिनिधि, न्यूट्रीशन इण्टरनेशनल

डॉ० हितेश धोडी, राज्य कार्यक्रम अधिकारी, न्यूट्रीशन इण्टरनेशनल

डॉ० विपुल वैभव पाण्डेय, राज्य मॉनिटरिंग ऑफिसर, न्यूट्रीशन इण्टरनेशनल

सुश्री अर्पिता पाल, न्यूट्रीशन अधिकारी, यूनीसेफ

श्री सत्य प्रकाश चंचल, किशोर एवं मातृ पोषण कन्सल्टेन्ट, यूनीसेफ

श्री ज्ञानेश्वर श्रीवास्तव, प्रोजेक्ट को-ओर्डिनेटर, जी.ई.ए.जी./एन.आई., लखनऊ

अपर्णा उपाध्याय
आई.ए.एस.
मिशन निदेशक



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन
उत्तर प्रदेश

मण्डी परिषद भवन, 16, ए०पी० सेन रोड़,
लखनऊ- 226001
फोन नं० :- (0522) 2237496
ई-मेल :- mdupnrhm@gmail.com

संदेश

एनीमिया एक प्रमुख जनस्वास्थ्य समस्या है, जिसका मुख्य कारण अल्प-पोषण तथा खान-पान में लौह तत्व की कमी होना है। उत्तर प्रदेश में भी विभिन्न आयु वर्गों में एनीमिया एक व्यापक एवं गम्भीर समस्या है। राष्ट्रीय परिवार एवं स्वास्थ्य सर्वेक्षण (NFHS-5 2019-20) के अनुसार उत्तर प्रदेश में 15-19 वर्ष के करीब 52.9 प्रतिशत किशोरियां किसी न किसी प्रकार की एनीमिया से ग्रसित हैं। किशोरावस्था के दौरान होने वाली तीव्र शारीरिक वृद्धि तथा माहवारी के दौरान रक्त स्राव के कारण किशोरियों में एनीमिया तथा उससे जुड़ी कमजोरी की सम्भावना अधिक हो जाती है।

उत्तर प्रदेश सरकार किशोर एवं किशोरियों में एनीमिया की रोकथाम के उद्देश्य से एनीमिया मुक्त भारत के अन्तर्गत साप्ताहिक आयरन फोलिक एसिड अनुपूरण (WIFS) का कार्यक्रम क्रियान्वित कर रही है। इसमें आयरन गोलियों का क्रय, आपूर्ति, वितरण, उपभोग एनीमिया का प्रबन्धन तथा वर्ष में दो बार डिवर्मिंग दिये जाने का प्रावधान किया गया है। उक्त कार्यक्रम की सफलता के लिए स्वास्थ्य विभाग, बाल विकास एवं पुष्टाहार (ICDS) बेसिक शिक्षा एवं माध्यमिक शिक्षा विभाग का सहयोग लिया जा रहा है।

इस पहल के विषय में अध्यापक एवं आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री द्वारा छात्र-छात्राओं एवं किशोरियों को विस्तृत जानकारी देने के उद्देश्य से पोषण स्वास्थ्य शिक्षा मार्गदर्शिका तैयार की गयी है। इस मार्गदर्शिका के माध्यम से साप्ताहिक स्वास्थ्य सत्रों का आयोजन स्कूल एवं आंगनवाड़ी केन्द्रों पर सुनिश्चित किया जायेगा। साथ ही मार्गदर्शिका प्रत्येक स्कूल के नोडल अध्यापक एवं आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री को दिया जायेगा।

मैं इस मार्गदर्शिका को तैयार करने में समस्त अधिकारियों कर्मचारियों एवं सहयोगी संस्थाओं के द्वारा किये गए सहयोग के लिए उनका आभार व्यक्त करती हूँ। प्रदेश में पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के सत्रों के सफल आयोजन हेतु शुभकामनाएं।

(अपर्णा उपाध्याय)

विजय किरन आनन्द
आई.ए.एस.
महानिदेशक, स्कूल शिक्षा
उ०प्र०, लखनऊ



अर्द्धशास० पत्रांक : मोनि०/ /20

उ०प्र० सभी के लिए शिक्षा परियोजना परिषद्
(समग्र शिक्षा)

राज्य परियोजना कार्यालय, विद्याभवन,
निशातगंज, लखनऊ-226007

दूरभाष : 0522-2780384, 2781128

ई-मेल : upefaspo@gmail.com

दिनांक




संदेश

उत्तर प्रदेश सरकार स्कूलों एवं आंगनवाड़ी केन्द्रों के माध्यम से छात्र-छात्राओं एवं किशोरियों में एनीमिया की रोकथाम के उद्देश्य से एनीमिया मुक्त भारत के अन्तर्गत साप्ताहिक आयरन फोलिक एसिड सम्पूरण (WIFS) का कार्यक्रम क्रियान्वित कर रही है। इसमें आयरन की गोलियों का उपयोग साप्ताहिक रूप से स्कूलों एवं आंगनवाड़ी केन्द्रों पर अध्यापक एवं आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री के द्वारा छात्र-छात्राओं तथा किशोरियों को अपनी निगरानी में खिलायी जाती है साथ ही वर्ष में दो बार डिवर्मिंग दिये जाने का प्रावधान किया गया है। उक्त कार्यक्रम की सफलता के लिए स्वास्थ्य विभाग, बाल विकास एवं पुष्टाहार (ICDS) बेसिक शिक्षा एवं माध्यमिक शिक्षा विभाग का सहयोग लिया जा रहा है।

स्कूल एवं आंगनवाड़ी केन्द्रों में अध्यापक एवं आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री द्वारा छात्र-छात्राओं एवं किशोरियों को विषयवस्तु पर जानकारी उपलब्ध करायी जाती है। इस संदर्भ में विषयवस्तु पर विस्तृत जानकारी देने के उद्देश्य से अध्यापक एवं आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री के लिए पोषण स्वास्थ्य शिक्षा मार्गदर्शिका तैयार की गयी है। इस मार्गदर्शिका के माध्यम से साप्ताहिक स्वास्थ्य सत्रों का आयोजन करने में स्कूल के नोडल अध्यापक एवं आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री को सहज होगा।

आशा ही नहीं अपितु पूर्ण विश्वास है। कि मार्गदर्शिका के उपयोग से छात्रों एवं किशोरियों को वृहद स्तर पर जानकारी उपलब्ध कराने में सक्षम होगी।

मैं इस मार्गदर्शिका को तैयार करने में समस्त अधिकारियों कर्मचारियों एवं सहयोगी संस्थाओं के द्वारा किये गए सहयोग के लिए उनका आभार व्यक्त करता हूँ। प्रदेश में स्वास्थ्य एवं पोषण शिक्षा के सत्रों के सफल आयोजन हेतु शुभकामनाएं।


(विजय किरन आनन्द)



अनुक्रमणिका

क्र०स०	सत्र	पेज नं०
1	साप्ताहिक आयरन एवं फोलिक एसिड सम्पूरण कार्यक्रम (विप्स)	9
2	सत्र - 1 आयरन और एनीमिया	10-12
3	सत्र - 2 एनीमिया के कारण एवं बचाव	13-16
4	सत्र - 3 पोषण	17-22
5	सत्र - 4 व्यक्तिगत सफाई एवं स्वच्छता	23-24

मार्गदर्शिका का उपयोग कैसे करें

- अध्यापक एवं आंगनबाड़ी कार्यकर्त्री द्वारा साप्ताहिक रूप से छात्रों एवं किशोरियों को आयरन की गोलियां खिलाने के पश्चात् मार्गदर्शिका के माध्यम से किसी एक विषय पर प्रत्येक सप्ताह स्वास्थ्य सत्रों का चुनाव करके छात्रों एवं किशोरियों को जानकारी प्रदान की जाएगी।
- इस मार्गदर्शिका को फ्लिपचार्ट/फ्लिपबुक/चार्ट पोस्टर के रूप में विकसित किया जाना चाहिए।
- प्रत्येक पृष्ठ को समूह में दिखाया और समझाया जाना चाहिए।
- प्रत्येक सत्र अलग से आयोजित किया जाना चाहिए।
- प्रत्येक सत्र कम से कम 20 मिनट की अवधि का होना चाहिए।
- सत्रों के क्रम का अनुसरण करना चाहिए।

प्रत्येक सत्र के अंत में संदेश को दोहरायें एवं राय पूछें।

साप्ताहिक आयरन एवं फोलिक एसिड सम्पूरण कार्यक्रम (विफ्स)

साप्ताहिक आयरन एवं फोलिक एसिड सम्पूरण कार्यक्रम (विफ्स) का उद्देश्य किशोर-किशोरियों (10-19 वर्ष) में खून की कमी(एनीमिया) एवं इसके कारण से होने वाली जटिलताओं में कमी लाना है।

लक्षित समूह

स्कूल जाने वाले
कक्षा 1-12 तक के
छात्र एवं छात्राएं



सरकारी/सरकारी सहायता
प्राप्त विद्यालयों में

स्कूल न जाने वाली
10-19 वर्ष की किशोरियां
एवं विवाहित किशोरियां



आँगनवाड़ी केन्द्र

विफ्स कार्यक्रम क्रियान्वयन हेतु रणनीति

शिक्षा विभाग
के माध्यम से

स्कूल
आधारित कार्यक्रम
क्रियान्वयन हेतु शिक्षा
विभाग (माध्यमिक
एवं बेसिक
उत्तरदायी)

आई0सी0डी0एस0
के माध्यम से

स्कूल न जाने
वाली 10-19 वर्ष की
सर्वे अनुसार, किशोरी
बालिकाओं (विवाहित/
अविवाहित) के लिए
क्रियान्वयन आई.सी.डी.एस.
के माध्यम से आँगनवाड़ी
केन्द्रों द्वारा

स्कूल के माध्यम से आई.एफ.ए. का वितरण एवं उपयोग

शिक्षकों द्वारा भोजन के 1
घण्टे के बाद निर्धारित दिन
को अपनी निगरानी में
साप्ताहिक आई.एफ.ए.
गोलियों का सेवन सुनिश्चित
करना।

गोलियों के सेवन के प्रोत्साहन
के लिए शिक्षक स्वयं भी
आई0एफ0ए0 तथा
एल्बेडाजॉल गोलियों का
सेवन करें।

06 माह के अन्तराल पर
एल्बेडाजॉल (400mg) की
एक गोली शिक्षक द्वारा
खिलाना।

गोलियों का भण्डारण,
साफ, सूखे तथा धूल रहित
स्थान पर, सूर्य की रोशनी से
दूर रखें।

आयरन की गोली खिलाने से
सम्बन्धित सभी अभिलेखों
एवं रिपोर्टस को सुनिश्चित
करना।

ग्रीष्मकालीन अवकाश के
दौरान बच्चों को आवश्यक
संख्या में आई0एफ0ए0 टेबलेट
दी जायेंगी ताकि ग्रीष्मकालीन
अवकाश के दौरान वे
अभिभावक की निगरानी में
सेवन कर सकें।

आँगनवाड़ी केन्द्रों के माध्यम से आयरन की नीली गोली का वितरण एवं उपयोग

कार्यकर्त्री द्वारा भोजन के 1
घण्टे के बाद VHSND के
दिन किशोरियों को अपनी
निगरानी में साप्ताहिक आई.
एफ.ए. गोलियों का सेवन
सुनिश्चित करना।

एक गोली अपनी निगरानी में
भोजन के एक घण्टे उपरान्त
किशोरियों को खिलायी
जायेगी।

कार्यकर्त्री स्वयं भी
किशोरियों के समक्ष आयरन
की गोलियों का सेवन
सुनिश्चित करेगी।

आँगनवाड़ी कार्यकर्त्री
किशोरियों को आयरन की
गोलियों के खाने के सही
तरीके पर चर्चा करेगी।

ए.एन.एम. आँगनवाड़ी केन्द्रों
पर किशोरियों के साथ बैठक
करके स्वास्थ्य एवं पोषण
शिक्षा सत्र का आयोजन
करेगी।

किशोरियों को छमाही में
एल्बेडाजॉल (400 mg)
की एक गोली अपनी
निगरानी में खिलायी जायेगी।

किसी भी छात्र/छात्राओं एवं किशोरियों में बेचैनी/कोई दुष्प्रभाव हो तो उसे तुरन्त नजदीकी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र पर रेफर किया जायेगा।

सत्र - 1 आयरन और एनीमिया

लौह तत्व शरीर का सोना है



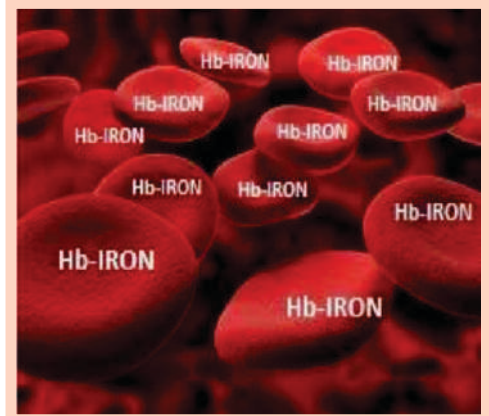
खून की बूंद



माइक्रोस्कोप से
देखने पर



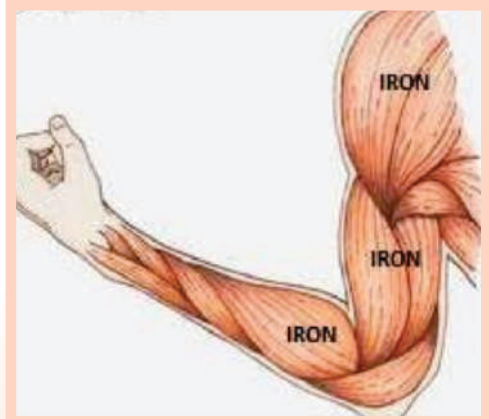
खून को नजदीक से देखने पर
इस प्रकार दिखाई पड़ता है



शरीर की माँशपेशियों



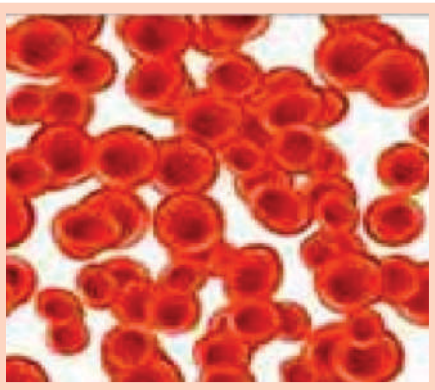
माँसपेशियों को नजदीक से देखने पर
इस प्रकार दिखाई पड़ती है



सन्देश

- लौह तत्व हमारे शरीर के सबसे आवश्यक खनिज में से एक है
- लौह तत्व हमारे शरीर की हड्डियों एवं मॉशपेशियों में संग्रहित होता है।
- खून को नजदीक से देखने पर लालरक्त कणिकाएँ दिखाई पड़ती है
- हमें लौह तत्व निम्न फलों, सब्जियों में मिलता है—जैसे पालक, चौलाई, प्याज के डंठल, सरसों के पत्ते, मेथी के पत्ते, पुदीना, सहजन अंकुरित चना सोयाबीन, काले चने, मांस, मछली इत्यादि।

क्या होगा जब हमारे शरीर में बहुत कम आयरन होगा ?

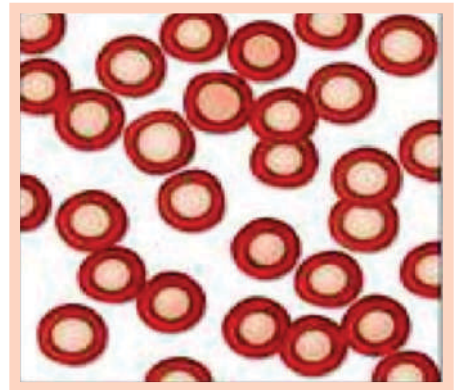


सामान्य खून में आयरन की पर्याप्त उपलब्धता

अगर शरीर में बहुत कम हीमोग्लोबिन/आयरन की कमी हो तो पतला खून



माइक्रोस्कोप से देखने पर



फीका खून अल्प हीमोग्लोबिन एवं कम आयरन की मात्रा

परिणाम



खून की कमी
(एनीमिया)

एनीमिया क्या है ?

एनीमिया एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या है जो स्वास्थ्य के साथ-साथ शारीरिक व मानसिक क्षमता को भी विपरीत रूप से प्रभावित करती है। यह विश्व में सबसे अधिक पाई जाने वाली पोषण संबंधी कमियों में से एक है।

प्रदेश की आधी से अधिक किशोर-किशोरियां एनीमिया से पीड़ित हैं। यह बच्चों, प्रजनन आयु समूह की महिलाओं, किशोरों व किशोरियों को अधिक प्रभावित करती है।

“हमारे शरीर में हीमोग्लोबिन नामक तत्व है जो प्रोटीन एवं लौह का संयोजक होता है। हीमोग्लोबिन के कारण ही रक्त लाल नजर आता है।

हीमोग्लोबिन कहाँ और कैसे बनता है ?

हीमोग्लोबिन मुख्य रूप से बोनमैरो (Bone marrow) में बनता है इसके निर्माण हेतु मुख्यतः प्रोटीन, आयरन, फोलिक एसिड, विटामिन बी-12 एवं कई सूक्ष्म पोषक तत्व अति आवश्यक हैं।

महिलाओं में सामान्य हीमोग्लोबिन—11.5—16.5 gm/dl

पुरुषों में सामान्य हीमोग्लोबिन—13.5—18.0 gm/dl



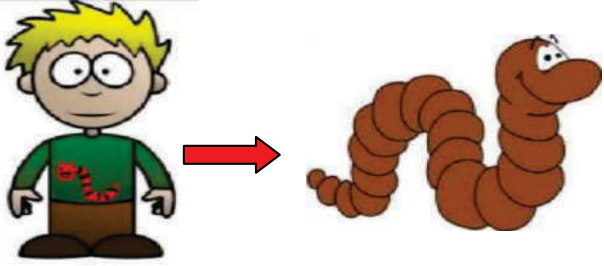
रक्त में उपरोक्त स्तर से कम हीमोग्लोबिन की मात्रा होने की स्थिति को एनीमिया कहते हैं।

विभिन्न आयु वर्ग में एनीमिया की स्थिति

आयु समूह	एनीमिया नहीं (gm/dl)	हल्की (gm/dl)	मध्यम (gm/dl)	गंभीर (gm/dl)
6 – 59 माह आयु वर्ग के बच्चे	>11	10-10.9	7-9.9	<7
5–11 वर्ष आयु वर्ग के बच्चे	>11.5	11-11.4	8-10.9	<8
12–14 वर्ष आयु वर्ग के बच्चे	>12	11-11.9	8-10.9	<8
महिलायें, 15 वर्ष की आयु या उससे अधिक	>12	11-11.9	8-10.9	<8
गर्भवती महिलायें	>11	10-10.9	7-9.9	<7

सत्र - 2 एनीमिया के कारण एवं बचाव

हमारे शरीर में आयरन की कमी होती है तो जिससे व्यक्ति एनीमिक हो जाता है

दैनिक आहार में लौह युक्त भोजन/हरे पत्तीदार सब्जियों का उपयोग न करना	
भोजन के साथ चाय और कॉफी पीने से	
पेट में कीड़े <ul style="list-style-type: none">• पेट के कीड़े हमारे शरीर में गन्दे हाथ, दूषित पानी तथा दूषित भोजन के माध्यम से जाते हैं।• नंगे पाव चलने से भी कीड़े शरीर में प्रवेश करते हैं।	

सन्देश

- अगर हम आयरनयुक्त भोज्य पदार्थ नियमित रूप से सेवन नहीं करेंगे तो एनीमिया होने की संभावना अधिक है।
- पेट में कीड़े हमारे शरीर के पोषक तत्व एवं आयरन को खाते हैं जिससे हमारी शरीर में आयरन की कमी हो जाती है, जोकि एनीमिया का एक बड़ा कारण है।
- भोजन के साथ चाय एवं कॉफी पीने से भोजन में उपलब्ध आयरन अवशोषण नहीं हो पाता है जिसके कारण शरीर में आयरन की कमी हो जाती है।
- आयरन, त्वचा, बाल एवं मांसपेशियों को स्वस्थ रखने में सकारात्मक भूमिका निभाता है।

एनीमिया के कारण खून फीका और पतला होने पर क्या होगा ?

<p>आप ज्यादातर समय थके हुए महसूस करेंगे आप ऊर्जावान महसूस नहीं करेंगे</p>		<p>आपकी समझने की शक्ति कम हो जायेगी</p>	
<p>आप हर समय नींद महसूस करेंगे</p>		<p>आपको बार-बार संक्रमण हो सकता है</p>	
<p>आपको ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई होगी</p>		<p>आपको कुछ भी खाने की इच्छा महसूस नहीं होगी</p>	

सन्देश

आपको ऐसा महसूस होगा –

- मुंह की सूजन, कोनों पर दरारें ।
- सांस की तकलीफ और निरन्तर सिरदर्द, विशेष रूप से व्यायाम के समय ।
- निचले पलक, जीभ, समग्र त्वचा, नाखून, हाथ के हथेलियाँ सफेद या फीकापन होना ।
- पैर की मरोड़ / दर्द,
- खेल और पढ़ाई में मन न लगना ।
- कागज, बर्फ, या गंदगी जैसे अजीब पदार्थों को चबाने की इच्छा होना ।

एनीमिया की पहचान एवं लक्षण

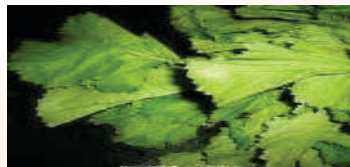
हथेली का सफेद होना।	
आँखों के निचले पलक का सफेद होना।	
नाखूनों का हल्का पीला या सफेद होना।	
पैरों में सूजन।	
काम करने में थकावट/सांस फूलना/चक्कर आना।	

एनीमिया के लक्षण दिखने पर नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र पर जांच कराना सुनिश्चित कराएं

बचाव – एनीमिया को कैसे रोकें?

लौह युक्त खाद्य पदार्थ सेवन

मेथी, बथुआ, सरसों, चौलाई, पालक जैसी हरे रंग की पत्तेदार सब्जियों में लौह तत्व की मात्रा ज्यादा होती है। चीनी के स्थान पर गुड़ का भी सेवन करें क्योंकि गुड़ में लौह तत्व ज्यादा होता है। अंकुरित दालों को हरी पत्तेदार सब्जी के साथ पकाकर खायें। खाने में नींबू का प्रयोग करें।



भोजन के साथ या बाद में चाय,
कॉफी और शीतल पेय पदार्थ
लेने से बचें



कृमि संक्रमण को रोकें
चप्पल हमेशा पहने
नांगे पैर ना चले



- खाने से पहले हाथ को अच्छी तरह धोना चाहिए।
- शौच के बाद हाथ धोना एवं किसी जानवर के सम्पर्क में आने के बाद अच्छी तरह से हाथ धोना चाहिए।



हरी सब्जी और फलों को पहले
धोना फिर खाना चाहिए



- भोजन के लिए स्वच्छ पानी का उपयोग करें।
- पीने के लिए स्वच्छ पानी का उपयोग करें।



नियमित रूप से हर सप्ताह एक
आयरन की गोली खाना चाहिए।



वर्ष में दो बार 6 माह के अन्तराल
पर अल्बेंडाजोल टैबलेट लेना— पेट
के कीड़े को मारने की दवा
खाना चाहिए।



सत्र - 3 पोषण

किशोरावस्था 10–19 वर्ष की आयु का अन्तराल है, जिसमें इसके निर्माण हेतु आयरन, फोलिक एसिड, विटामिन किशोरों में शारीरिक एवं मानसिक विकास और परिवर्तन तेजी से होते हैं। इन परिवर्तनों को समझ पाने में किशोर स्वयं को भ्रम की स्थिति में पाते हैं, जिससे उनका स्वास्थ्य एवं शारीरिक वृद्धि प्रभावित होती है। इस आयु में समुचित विकास हेतु पोषण एक महत्वपूर्ण कारक है। अतः पोषण पर ध्यान देने की विशेष आवश्यकता है।

पौष्टिक भोजन की आवश्यकता :-







- हमारे शरीर की हड्डियों में जरूरत भर का कैल्शियम जमा हो और उनमें मजबूती आए।
- दैनिक गतिविधियों हेतु ऊर्जा प्रदान करने के लिए पौष्टिक भोजन जरूरी है जिससे खेलने, अध्ययन करने, लम्बाई की वृद्धि एवं पूरी क्षमता के उपयोग हेतु जरूरी है।
- बीमारी से लड़ने और स्वस्थ रहने के लिए।
- इसी आयु में सही खान-पान की आदतों के विकास के लिये।
- स्वस्थ वयस्क के निर्माण के लिए।

“किशोरावस्था के दौरान शरीर की पोषक तत्वों की आवश्यकता अधिक है क्योंकि किशोरावस्था में शारीरिक विकास अधिक तेजी से होता है जैसे कि ऊँचाई एवं मांसपेशियों में वृद्धि एवं विकास होता है इसलिए संतुलित आहार का सेवन अधिक महत्वपूर्ण है।

भोजन में कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, खनिज और विटामिन मौजूद होते हैं



ऊर्जा-कार्बोहाइड्रेट और वसा हमारे शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं
कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थ –चावल, गेहूं, आलू, केला, शहद, बाजरा, ज्वार

गेहूं		बाजरा	
चावल		ज्वार	
गुड़		केला	

वसा युक्त खाद्य पदार्थ – तेल, घी, मक्खन, नट्स, खोया, मांस

तेल		सूखे मेवे	
मक्खन		घी	
खोया		मांस	

प्रोटीन

प्रोटीन मांशपेशियों को मजबूती प्रदान करने के साथ-साथ शरीर के शारीरिक विकास में सहायक है, तथा हमारा शरीर मुख्य रूप से प्रोटीन के ऊपर निर्भर है।

प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ – दाल, मटर, बीन्स, सोयाबीन, दूध, अंडे, मछली, मांस

दालें		सोयाबीन	
दूध एवं दूध से बने हुए पदार्थ		अंडा	
मटर		मांस-मछली	

खनिज तत्व

किशोरावस्था के दौरान कैल्शियम की आवश्यकता काफी बढ़ जाती है क्योंकि इस आयु में हड्डियों की वृद्धि और मजबूती होती है। इसी प्रकार जिंक की आवश्यकता लैंगिक विकास हेतु होती है। जिंक अनाज, मेवे, मांस, चीड़ तथा दूध से प्राप्त होता है।

खनिजों की आवश्यकता

- दातों और हड्डियों को मजबूती प्रदान करते हैं।
- चोट और घाव को भरने में सहायक है।
- भोजन को ऊर्जा में बदलने के लिए।
- शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक।

हमारे शरीर के लिए आवश्यक महत्वपूर्ण खनिज हैं:-

- कैल्शियम
- आयरन
- आयोडीन
- जिंक

मजबूत हड्डियों और दांत के कैल्शियम आवश्यक है:-

कैल्शियम युक्त समृद्ध खाद्य पदार्थ- दूध, दाल, सूखे मेवे, फूलगोभी, सलगम, सरसों के बीज, जीरा, करी

स्वस्थ रक्त के लिए आयरन आवश्यक है:-लौह

युक्त खाद्य पदार्थ- पालक, टकसाल, सरसों के पत्ते, हल्दी, नारियल सूखी, काला चना

मानसिक विकास, शरीर की वृद्धि, परिपक्वता, हड्डियों के विकास के लिए आयोडीन की आवश्यकता

है:-आयोडीन युक्त खाद्य पदार्थ- आयोडीन युक्त नमक, ताजी मछलीएमछली का तेल, आलू।




विटामिन

विटामिन का महत्व है:-

- शरीर के सामान्य क्रिया कलाप में सहायक
- रोगों से लड़ने की क्षमता को बढ़ाता है
- घाव भरने में सहायक
- ऊर्जा उत्पादन
- स्वस्थ त्वचा

विटामिन हैं – A, B, C, D, E एवं K

<p>विटामिन ए</p> <ul style="list-style-type: none"> – गाजर – पपीता – कलेजा 	
<p>विटामिन बी</p> <ul style="list-style-type: none"> – मूंगफली – पालक – चौलाई का साग 	
<p>विटामिन सी</p> <ul style="list-style-type: none"> – नींबू – टमाटर – अमरूद – अंकुरित अनाज 	
<p>विटामिन डी</p> <ul style="list-style-type: none"> – सूखे मशरूम – सफेद तिल – मक्का – सूर्य की रोशनी 	
<p>विटामिन ई</p> <ul style="list-style-type: none"> – सरसों का साग – चना – कद्दू 	
<p>विटामिन के</p> <ul style="list-style-type: none"> – सहजन की फली – अण्डा – सेम 	

अपना दैनिक आहार तैयार करें :-

- ऊर्जा के मुख्य स्रोत के रूप में अनाज एवं घी-तेल का उपयोग किया जाना चाहिए ।
- हरी सब्जियां और फलों विभिन्न पोषक तत्वों का उत्कृष्ट स्रोत हैं इन्हें ज्यादा से ज्यादा उपयोग करना चाहिए ।
- दाल, दूध, नट्स, शरीर के लिए बहुत उपयोगी होते हैं—प्रत्येक बार इनमें से कुछ न कुछ अवश्य अपने दैनिक आहार में शामिल करें ।
- यदि मांसाहारी है तो अंडा और मांस नियमित रूप से खाने में शामिल करें ।
- तेल, घी, मक्खन, चीनी, गुड़ इत्यादि हमारे शरीर के लिए आवश्यक होते हैं लेकिन इनका अधिक उपयोग शरीर के लिए हानिकारक है ।
- विटामिन सी का नियमित रूप से उपयोग करने से दैनिक आहार में उपलब्ध आयरन के अवशोषण को बढ़ाता है, जिससे एनीमिया से बचाव में मदद मिलती है ।



किशोरावस्था में भोजन के प्रति नजरिया एवं आदतें :-

- अक्सर स्वास्थ्य के प्रति बेफिक्र नजरिया होता है और बाजारू खाने की ओर रुझान होता है जैसे- ठंडे पेय पदार्थ, बर्गर, पिज्जा, चाउमीन, चाट इत्यादि जो स्वादिष्ट तो होते हैं पर पौष्टिक नहीं होते हैं।
- किशोर अक्सर सुबह का नाश्ता नहीं करते और हमजोलियों के साथ बाहर खाना पसंद करते हैं।
- खाने के प्रति उनकी समझ दोस्तों, मीडिया, प्रचार इत्यादि से प्रभावित होती है न कि पारिवारिक समझ से। बीमारी से लड़ने और स्वस्थ रहने के लिए

“अपने शरीर को सभी पोषण प्रदान करने के लिए हर दिन विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खाएँ”

“प्रत्येक स्कूल एवं आंगनबाड़ी केन्द्र पर पोषण वाटिका बनाना सुनिश्चित किया जाए तथा छात्र, छात्राओं एवं किशोरियों को पोषण वाटिका के बारे में आवश्यक जानकारी प्रदान की जाए।”

सत्र - 4 व्यक्तिगत सफाई एवं स्वच्छता

स्नान करना

- रोज कम से कम एक बार स्नान करें
- अपने खुद के तौलिया का प्रयोग करें
- स्नान के लिए स्वच्छ पानी का उपयोग करें
- स्नान के बाद धुले साफ कपड़े पहनें



मुँह की साफ-सफाई करना

- अपने दांतों को साफ करें
- हर सुबह और स्कूल जाने से पहले अपने दांतों को ब्रश करें
- रात को सोने से पहले दांतों को साफ करें
- ब्रश करने के लिए साफ पानी का उपयोग करें



हाथों की सफाई

- शौच के बाद हाथ साबुन से धुलें।
- भोजन करने से पहले दोनों हाथों को साबुन से धुलें।
- किसी भी जानवर के सम्पर्क में आने के बाद दोनों हाथों को साबुन से धुलें।
- किसी भी बीमार व्यक्ति के सम्पर्क में आने के बाद दोनों हाथों को साबुन से धुलें।
- हाथों को हमेशा साबुन से धुलें।
- हाथों की दोनों हथेलियों को आगे और पीछे से तथा उंगलियों के बीच में, नाखूनों को तथा दोनों हाथों की कलाई को भी अच्छे से धुलें।
- स्वच्छ जल उपलब्ध न होने पर सेनेटाइजर का उपयोग करें।



नाखूनों की सफाई

- कीटाणुओं को मुह में प्रवेश करने से रोकने के लिये हमेशा हाथों के नाखूनों को काटे।
- हाथ धुलने के दौरान नाखूनों में जमी गंदगी को साफ करे।
- कभी भी नाखूनों को मुह से न कांटे/चबायें।



छींकना एवं खांसना

- छींकने के दौरान हमेशा रुमाल का उपयोग करें या इस दौरान अपने मुंह को कोहनी से ढक लें।
- छींकने के बाद अपने दोनों हाथों को धुलें।
- सर्दी-खांसी की स्थिति में मास्क लगाए।



स्वच्छ पेयजल

- खाना पकाने व पीने के लिये स्वच्छ पानी का प्रयोग करें।
- हमेशा जमा किये हुये पानी को साफ व सुथरा रखने के लिये ढक कर रखें।
- पानी को बर्बाद और गन्दा न करें।
- उपयोग किये गये पानी का उचित निकासी सुनिश्चित करें।
- पानी हमेशा कवर कन्टेनर में ले जाना चाहिए।



कूड़े का निस्तारण

- कचड़े को कूड़ेदान में फेंके।
- कूड़ेदान को हमेशा ढक कर रखें।
- कूड़े को बिखेरे नहीं।
- कूड़े को सही निपटान के लिये गहरे गडढे में गाड दें।



स्वच्छ भोजन

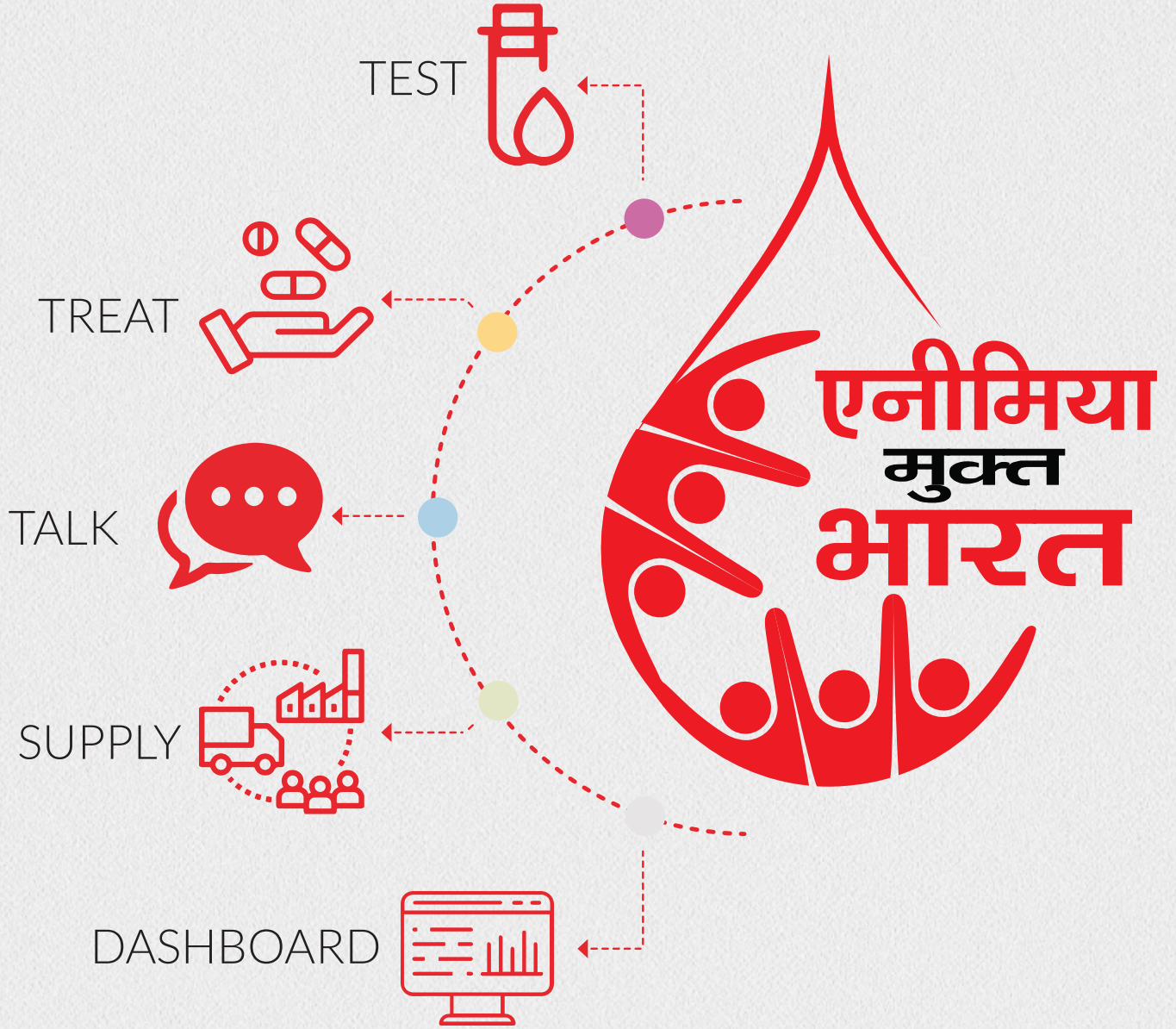
- फलों और सबजियों को खाने से पहले हमेशा साफ पानी से धुलें।
- खाना पकाने के लिये प्रयोग किये गये बर्तन को साफ पानी से धोया जाना चाहिये।



माहवारी स्वच्छता

- निजी स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें, साफ-सुथरे एवं धूप में सुखाए हुए कपड़ों का उपयोग करें।
- व्यायाम एवं आयरन युक्त पौष्टिक भोजन करें।
- सेनेटरी पैड/उपयोग किये गये कपड़ों को खुले में न फेंके, उचित प्रकार से निस्तारण करें।





राज्य कार्यक्रम प्रबन्धन इकाई, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, उ0प्र0

16, ए.पी. सेन रोड, मण्डी परिषद भवन, लखनऊ

ई.मेल-gmrksk2019@gmail.com वेबसाइट-upnrhm.gov.in