

पोषण तश्तरी



पोषण तश्तरी

छोटे बच्चों और गर्भवती महिलाओं को उनके अनुरूप आहार परामर्श देने के लिए बनाया गया एक टूल है जिसके माध्यम से बच्चों व गर्भवती महिलाओं के आहार का विश्लेषण किया जाता है एवं आहार में सुधार के लिए उपयुक्त सलाह दी जाती है।

क्या है-

- पोषण तश्तरी एक प्रकार से लाभार्थी द्वारा दिनभर में खाये जाने वाले आहार का विश्लेषण करने का माध्यम/टूल है, जिसमें-
 - पांच थालियां बनी हैं जो दिनभर के पांच बार के आहार को दर्शाती हैं।
 - प्रत्येक थाली में 7 तरह के खाद्य समूहों व एक अनुपयुक्त खाद्य पदार्थ को दर्शाया गया है।
 - प्रत्येक खाद्य समूह के साथ कुछ रंग दिये गये हैं जो ये दर्शाते हैं कि कौन से खाद्य पदार्थ से कौन सा पोषक तत्व मुख्य रूप से मिलता है।
 - पोषण तश्तरी के एक हिस्से में उन्ही पोषक तत्वों के रंगों के सामने कुछ चिन्ह बने हैं जो दर्शाते हैं कि कौन सा पोषक तत्व का मुख्य रूप से क्या फायदा है।

विश्लेषण बिंदु -

- पोषण तश्तरी के माध्यम से आहार का विश्लेषण इन मुख्य चार बिन्दुओं पर किया जाता है-
 - बच्चे/गर्भवती महिला ने दिनभर में 7 में से कितने खाद्य समूह खाये हैं और कौन से छूट रहे हैं।
 - बच्चे/गर्भवती महिला के दिनभर में भोजन कौन सा पोषक तत्व (रंग) छूट रहा है।
 - बच्चे/गर्भवती महिला ने दिनभर में कितनी बार खाया है।
 - बच्चे/गर्भवती महिला के प्रत्येक भोजन के बीच का अन्तराल कितना है।

किसके साथ प्रयोग करें-

- 5 साल से छोटे बच्चों की माता/पिता के साथ।
- गर्भवती महिलाओं/धात्री/किशोरी के साथ।
- समूह/माता/दम्पत्ति बैठक के दौरान।

कौन प्रयोग करेगा-

कोई भी सरकारी या गैर सरकारी संस्था के कार्यकर्ता जो पोषण पर कार्य करते हैं।
दिये गए प्रत्येक संकेतक के सामने खाद्य पदार्थ से मिलने वाले प्रमुख फायदे को दर्शाया गया है।

कार्बोहाइड्रेट ऊर्जा का मुख्य स्रोत 1-अनाज व कंदमूल	गर्भ में पल रहे बच्चे का सही विकास	बच्चे का सही शारीरिक विकास	शरीर की ऊर्जा ताकत
प्रोटीन प्रोटीन शरीर की वृद्धि, विकास और आरोग्यता प्राप्त करने में मदद करता है। 2-दालें 3-अंडा 4-मांस व मछली 5-दूध व दूध से बनी चीज	मांसपेशियों का निर्माण	बच्चों के बाहरी एवं अंदरूनी अंगों का समुचित रोगों से सुरक्षा	
विटामिन ए विटामिन ए दृष्टि एवं रोगों से सुरक्षा के लिए आवश्यक पोषक तत्व 6-विटामिन ए युक्त सब्जियाँ व फल	आंखों की रोशनी को बेहतर बनाये रखने के लिए जरूरी	रोगों से सुरक्षा	
आयरन यह एक माइक्रोन्यूट्रिएंट है। यह रक्त कोशिकाओं को बनाने में मदद करता है। आयरन की कमी से रक्ताल्पता (एनीमिया) हो सकता है। 2-दालें 3-अंडा 4-मांस व मछली व 6-विटामिन, युक्त सब्जियाँ व फल	रक्त निर्माण य रक्त संचार	शरीर की ऊर्जा ताकत	मानसिक विकास
कैल्शियम यह एक माइक्रोन्यूट्रिएंट है जो हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है। 5-दूध व दूध से बनी चीज 6-सब्जियाँ	मजबूत हड्डियाँ	गर्भावस्था के दौरान सामान्य रक्तचाप	गर्भ में पल रहे बच्चे का सही विकास
अनुपयुक्त X			
ये पदार्थ हमारे शरीर को नुकसान पहुंचाते हैं			

1-अनाज व कंदमूल 2- दालें 3- अंडा 4- मांस व मछली
5- दूध व दूध से बनी चीजें 6- विटामिन ए युक्त सब्जियाँ व फल
7- अन्य सब्जियाँ व फल

पोषण तश्तरी

सुबह 6 से 9 बजे



सुबह 9 से दिन 12 बजे



दिन 12 से 3 बजे











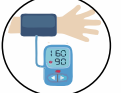


दिन 3 से शाम 6 बजे



शाम 6 से रात 9 बजे



कार्बोहाइड्रेट	  
प्रोटीन	 
विटामिन ए	 
आयरन	    
कैल्शियम	  
अन्य विटामिन एवं पोषक तत्व	
अनुपयुक्त	

इस पोषण तश्तरी के माध्यम से गर्भवती/ 5 वर्ष से छोटे बच्चों के माता-पिता से उनके पिछले 24 घंटे के आहार के बारे में पूछते हैं कि उन्होंने क्या, कब और कितनी बार खाया। जिसे पत्थर या गिट्टी के माध्यम से इस पोषण तश्तरी में दर्शाते हुए उनके पिछले 24 घंटे के भोजन का आकलन किया जाता है, तब उन्हें भोजन में खाद्य समूहों, पोषण तत्वों व समय के बारे में उचित परामर्श दिया जाता है।