



अन्नप्राशन दिवस



बच्चे के 6 माह
(180 दिन)
पूर्ण होने पर उपरी आहार
की शुरूआत करें

6 से 12 माह के बच्चे
को दिन भर में कम से
कम 3 बार अच्छी तरह
से मसला हुआ नरम
खाना दें

बच्चे को विभिन्न प्रकार
के आहार दें। आहार को
उर्जायुक्त बनाने के लिए
आधा चम्मच
तेल/घी मिलाएँ

आहार बनाने एवं
खिलाने से पहले अपना
एवं बच्चे का हाथ
साबुन और पानी से
अच्छी तरह धो लें

उपरी आहार के साथ
माँ का दूध कम से कम
2 वर्ष या आगे भी
जारी रखें

संदर्भ पुस्तिका



आंगनबाड़ी प्रशिक्षण केन्द्र एवं जिला/प्रखण्ड स्तरीय आई.सी.डी.एस.
कर्मियों के लिए संदर्भ पुस्तिका
अगस्त, 2016

निदेशालय समेकित बाल विकास सेवायें (ICDS)
समाज कल्याण विभाग, बिहार सरकार



संदेश

वन्दना किनी, IAS

प्रधान सचिव
समाज कल्याण विभाग
बिहार सरकार



महिला एवं बच्चों का सर्वांगीण विकास समाज कल्याण विभाग की मुख्य धूरी है। बिहार में समेकित बाल विकास सेवा योजना के माध्यम से सुदूर गाँव में लक्षित बच्चों और महिलाओं के सर्वांगीण विकास को सुनिश्चित करने के लिए लगातार प्रयास हो रहा है, फलतः बिहार में मातृ मृत्यु दर, शिशु मृत्यु दर में लगातार कमी आ रही है और लाभान्वितों के स्वास्थ्य एवं पोषण स्तर में भी अपेक्षित सुधार दर्ज किया जा रहा है।

इन सभी सुधारात्मक प्रयासों के बावजूद 6-23 माह की अवस्था में बच्चों के पोषण में सर्वाधिक कमी होती हुई देखी जाती है, जिसके फलस्वरूप कुपोषित बच्चे शीघ्र ही बीमारी की चपेट में आ जाते हैं। उपरी आहार की देर से शुरुआत तथा खिलाए जाने वाले आहार की उचित गुणवत्ता एवं मात्रा का न होना इसका एक प्रमुख कारण है।

आई.सी.डी.एस. तथा सहयोगी संस्थाओं के साझा प्रयास से अन्नप्राशन कार्यक्रम, उम्र के अनुसार समुचित आहार को प्रोत्साहित करने एवं बच्चों में कुपोषण को कम करने में मददगार साबित होगा।

आशा है कि प्रस्तुत अन्नप्राशन संदर्भ पुस्तिका सभी स्तरों पर कार्यक्रम क्रियान्वयन में संलग्न अधिकारियों और कर्मियों के लिए बहुपयोगी साबित होगी

दिनांक:

(वन्दना किनी)



संदेश

रामा शंकर प्रसाद दफ्तुआर, IAS

निदेशक

आइ.सी.डी.एस. निदेशालय

समाज कल्याण विभाग

बिहार सरकार



बच्चे हमारे राष्ट्र की नींव हैं। अगर हमारे देश की नींव ही कमजोर रहेगी तो राष्ट्र कभी भी सही तरीके से विकास नहीं कर पाएगा। बच्चे अगर स्वस्थ एवं तंदरुस्त होंगे तो राष्ट्र को विकसित करने में विशेष योगदान दे पाएँगे और हमारा राष्ट्र उन्नति की ओर अग्रसर होगा।

राज्य में कुपोषण एक गंभीर समस्या है। एन.एफ.एच.एस - 4 के अनुसार अभी हमारे प्रदेश में लगभग आधे (48.3%) बच्चे कुपोषण के कारण नाटपन से ग्रसित हैं। नाटपन का दुष्प्रभाव बच्चों के जीवन में दूरगामी एवं अपरिवर्तनीय होते हैं, जिसका मुख्य कारण बच्चों में सही समय से ऊपरी आहार शुरूआत नहीं करना एवं उसकी उम्र के अनुसार आहार का नहीं दिया जाना है। अन्नप्राशन कार्यक्रम अंतर्गत बच्चों को छः माह के बाद समय से ऊपरी आहार की शुरूआत करने पर बल दिया गया है। इस कार्यक्रम की गुणवत्ता बढ़ाने की प्रक्रिया को गतिमान करने के उद्देश्य से आइ.सी.डी.एस. निदेशालय बिहार एवं सहयोगी संस्थाओं के द्वारा समुदाय की भागीदारी सुनिश्चित की जा रही है। विशेषकर मैं यूनिसेफ द्वारा इस "संदर्भ पुस्तिका" को तैयार करने में दिये गए तकनीकी सहयोग पर आभार व्यक्त करता हूँ।

मैं आशा व्यक्त करता हूँ कि यह संदर्भ पुस्तिका "अन्नप्राशन कार्यक्रम" के क्रियान्वयन की दिशा में मील का पत्थर प्रमाणित होगी।

शुभकामनाओं के साथ।

दिनांक:

(रामा शंकर प्रसाद दफ्तुआर)

अनुक्रमणिका

1. अन्नप्राशन दिवस _____ 01-02
2. अन्नप्राशन दिवस: कार्यक्रम-क्रियान्वयन दिशा निर्देश _____ 03-07
3. विभिन्न विभागों की भूमिका _____ 08
4. अन्नप्राशन दिवस: कार्यक्रम तकनीकी दिशा निर्देश _____ 09-10
5. ऊपरी आहार से सम्बंधित 10 महत्वपूर्ण सिद्धान्त _____ 11-14
6. अन्नप्राशन दिवस: परिशिष्ट _____ 15-21
7. व्यंजन पुस्तिका _____ 22-25

1. अन्नप्राशन दिवस

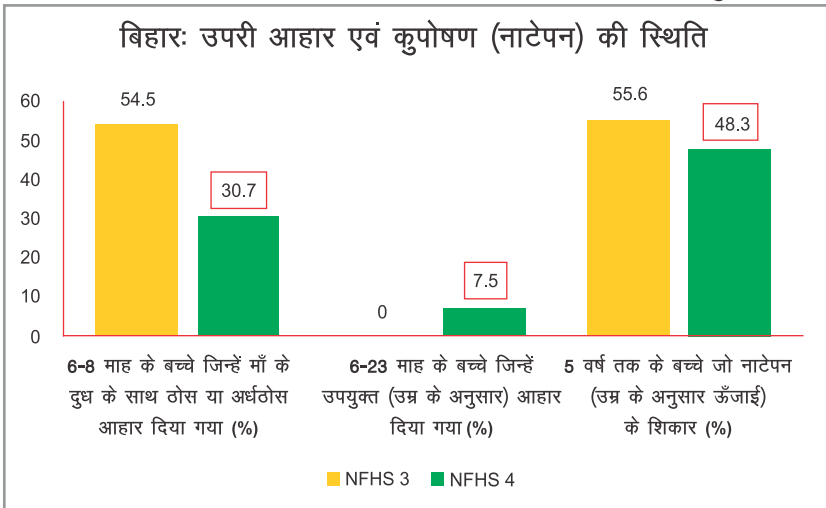
1.1 परिचय

ऊपरी आहार की शुरुआत शिशु के जीवन की एक महत्वपूर्ण अवस्था है। ऊपरी आहार की शुरुआत शिशु के 6 माह बाद (180 दिन) से की जाती है, इस अवसर को अन्नप्राशन/मुँहजूड़ी कहते हैं। अन्नप्राशन का अर्थ "अन्न"-अनाज एवं "प्राशन"-शुरुआत करने से है। "अन्नप्राशन" गतिविधि ऊपरी आहार (06 से 08 माह के बच्चे के लिए) बनाने एवं खिलाने की विधि का प्रदर्शन है। प्रत्येक माह के 19 वीं तारीख को आंगनवाड़ी केंद्र पर अन्नप्राशन दिवस का आयोजन किया जाता है। इस कार्यक्रम के लिए बच्चों की न्यूनतम उम्र 6 माह का होना आवश्यक है। इस कार्यक्रम के द्वारा सामुदायिक सहभागिता एवं जागरूकता सुनिश्चित कर शिशुओं के कुपोषण के स्तर में कमी लायी जा सकती है।

1.2 आवश्यकता क्यों?

वर्तमान में राज्य के बच्चों एवं महिलाओं के बीच कुपोषण एक बड़ी गंभीर समस्या है। कुपोषण मुक्त बिहार बनाने के लिए आहार एवं व्यवहार में परिवर्तन लाना अति-आवश्यक है। विशेष कर दो वर्ष से कम उम्र के बच्चों में कुपोषण की संभावना सर्वाधिक होती है। बच्चों में होने वाले कुपोषण विशेषतौर से नाटेपन की समस्या गंभीर है। बच्चों में समय से ऊपरी आहार की शुरुआत नहीं करने एवं उसकी उम्र के अनुसार आहार नहीं देने से बच्चों में नाटेपन की संभावना ज्यादा होती है। अभी हमारे प्रदेश बिहार में लगभग आधे (48.3%) बच्चे कुपोषण के कारण नाटेपन से ग्रसित हैं। नाटेपन से होने वाले दुष्प्रभाव बच्चों के जीवन में दूरगामी एवं अपरिवर्तनीय होते हैं। बच्चों में नाटेपन के कारण मानसिक विकास में कमी होती है जिसके फलस्वरूप पढाई-लिखाई की क्षमता तथा आगे जीविकोपार्जन की क्षमता में कमी आती है। भारत सरकार (GOI) के द्वारा कराये गए सर्वेक्षण (NFHS-4: 2015-16) के अनुसार केवल एक तिहाई (30.7%) को 6-8 माह के बीच उचित तरीके से ऊपरी आहार दिया जाता है। 100 में से लगभग 8 बच्चे को ही अपनी उम्र (6-23 माह के बच्चे) के अनुसार आहार मिल पाता है।

सामान्यतौर पर 6-23 महीने की अवस्था के बच्चों में कुपोषण और संक्रमण का खतरा अधिक रहता है। कुपोषित बच्चे शीघ्र ही बीमारी की चपेट में आ जाते हैं, अतः हमें इस अवस्था में अधिक ध्यान रखने की जरूरत है। ऊपरी





आहार की विलम्ब से शुरुआत तथा आहार की गुणवत्ता एवं उचित मात्रा ना मिलना इसका एक प्रमुख कारण है। प्रारम्भिक बाल्यावस्था में कुपोषित होने पर बच्चे का मानसिक एवं शारीरिक विकास सही रूप से नहीं हो पाता है। किशोरावस्था तथा वयस्क होने पर भी वे दुर्बलता और कुपोषण के शिकार बने रहते हैं।

1.3 उद्देश्य

आंगनवाड़ी केंद्र पर अन्नप्राशन दिवस के आयोजन के निम्नलिखित उद्देश्य हैं:

- 6 माह (180 दिन) के बच्चों में उपरी आहार की ससमय शुरुआत करना
- 6-23 माह के बच्चों को उसकी उम्र के अनुसार ऊपरी आहार का दिया जाना

1.4 अन्नप्राशन के उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु रणनीति:

समुदाय आधारित गतिविधि - अन्नप्राशन दिवस के द्वारा बच्चों के खान-पान में ऊपरी आहार के लिए व्यवहारगत परिवर्तन हेतु रणनीति के तीन प्रमुख स्तम्भ :





2. अन्नप्राशन दिवस: कार्यक्रम-क्रियान्वयन दिशा निर्देश

2.1 अन्नप्राशन दिवस की तैयारी: कब और कहाँ

प्रत्येक माह में एक बार का प्रावधान

दिवस / तिथि: प्रत्येक माह 19वीं तारीख

स्थान - आंगनबाड़ी केन्द्र अथवा अन्य सरकारी / सार्वजनिक स्थान, जीविका ग्राम संगठन केन्द्र स्थल जहाँ 25 से 30 लोगों व बच्चों के बैठने, पेयजल, वं शौचालय की व्यवस्था हो।

समय - दोपहर 12 बजे से 2 बजे तक

2.2 लक्ष्य समूह

- सभी 06 माह से 08 माह के शिशु की माता / अभिभावकगण / शिशु की देखभाल करने वाले सदस्य जैसे दादी, नानी एवं अन्य सदस्य।
- 09 माह से 36 माह के अल्पवयस्क बच्चों की माता / अभिभावकगण / शिशु की देखभाल करने वाले सदस्य जैसे दादी, नानी एवं अन्य सदस्य।

2.3 अन्नप्राशन दिवस के आयोजन में निम्नलिखित व्यक्ति शामिल होंगे

- आंगनबाड़ी सेविका एवं सहायिका।
- आशा / ए.एन.एम.
- पंचायती राज के सदस्य (मुखिया, सरपंच, वार्ड सदस्य आदि)
- विकास मित्र, टोला सेवक
- जीविका ग्राम संगठन के स्वास्थ्य उप-समिति के सदस्य
- पोषक क्षेत्र से जुड़े गणमान्य व्यक्ति / संदर्भ व्यक्ति।
- आंगनबाड़ी केन्द्र से संबंधित समिति, (सामाजिक अंकेक्षण एवं आंगनबाड़ी विकास समिति) के सदस्य।

2.4 अन्नप्राशन दिवस से एक दिन पहले की गतिविधियाँ / तैयारी

- गृह-भेंट पंजी से आंगनबाड़ी सेविका 6 से 8 माह की आयु के शिशुओं की एक सूची तैयार करेंगी तथा उनके माता-पिता को इस कार्यक्रम में आमंत्रित करेंगी।
- आयोजन में भाग लेने के लिए सभी माताओं और परिवार के सदस्यों को प्रोत्साहित करें। अगर गाँव में डुगडुगी है तो उसे बजवाकर सभी को समय व स्थान की जानकारी भी दें।
- सेविका 6 से 8 माह के लक्षित बच्चा के घर जाकर निर्धारित स्थान एवं समय की जानकारी एक दिन पूर्व दें।



- 9 से 36 माह के अल्पवजन के बच्चे की माँ को कार्यक्रम में भागीदारी के लिए प्रोत्साहित करें।
- माँ को सूचित करें कि अन्नप्राशन के दिन अपने घर से कटोरी एवं चम्मच ले कर आयें।
- पंचायती राज प्रतिनिधियों, विकास मित्र, टोला सेवक एवं जीविका ग्राम संगठन के स्वास्थ्य उप-समिति के सदस्यों से संपर्क स्थापित कर उन्हें सूचित करें व उनसे सहयोग हेतु आग्रह करें।
- जीविका ग्राम संगठन की बैठक में आंगनवाड़ी सेविका भाग ले एवं अन्नप्राशन दिवस की तिथि एवं लाभुकों के बारे में जानकारी दें।

2.5 अन्नप्राशन दिवस की गतिविधियाँ

आंगनवाड़ी केंद्र पर तैयारी

- केन्द्र / निर्धारित स्थल के परिसर को साफ और स्वच्छ रखें
- केन्द्र पर बैठने के लिए दरी या चादर की व्यवस्था करें।
- ऊपरी आहार प्रदर्शनी मनाये जाने वाले स्थान पर आहार व स्तनपान के महत्व से संबंधित पोस्टर चिपकायें।
- प्रदर्शनी कराने वाले स्थान पर बच्चों को खिलाया जाने वाला खाना हलवा, खीर, खिचड़ी इत्यादि बनाने हेतु सामग्री की व्यवस्था करें।
- अगर आंगनवाड़ी केन्द्र का स्थान छोटा है तो, पंचायती राज्य सदस्य, विकास मित्र, टोला सेवक एवं जीविका ग्राम संगठन सदस्य / स्थानीय लोगों की सहायता से अन्य सरकारी / सार्वजनिक स्थान का चयन करें।
- सभी प्रतिभागियों के लिए स्वच्छ पेयजल की व्यवस्था करें।
- शौचालय की सुविधा हो एवं हाथ धोने के लिए साबून की भी व्यवस्था करें।



2.6 प्रतिभागियों की उपस्थिति सुनिश्चित करना

- वैसी माताएं जिनके बच्चें 6 से 8 माह के हो गए हैं किन्तु पिछले सत्रों में भाग नहीं ले पाई, उनकी भागीदारी जीविका ग्राम संगठन के सहयोग से सुनिश्चित करें
- जीविका ग्राम संगठन यह सुनिश्चित करें कि समूह की वैसी दीदियाँ जिनके बच्चे छः माह से ऊपर के हैं, इस अवसर पर बच्चे के साथ उपस्थित हों।



2.7 माँ/बच्चे की देखभाल के साथ की जानेवाली गतिविधियाँ:

- जब माँ आंगनवाड़ी केंद्र पर आ जायें तो उनसे अपना एवं अपने बच्चे का हाथ साबुन एवं पानी से धोने को कहें
- माताओं को अर्द्ध-गोलाकार घेरे में बैठाएं। उन्हें जानकारी दें कि आज हम ऊपरी आहार बनाने की विधि का प्रदर्शन करेंगे साथ ही चर्चा करेंगे कि कैसे अपने एवं बच्चे के बेहतर पोषण का ख्याल रख सकें।
- अब माताओं को ऊपरी आहार बनाने की जगह ले जायें एवं उन्हें "ऊपरी आहार" बनाने की विधि दिखाएं। इस प्रक्रिया में 1-2 उपस्थित माता का सहयोग लिया जा सकता है।



- माताओं को विभिन्न ऊपरी आहार बनाने की जानकारी दें।
- तैयार ऊपरी आहार को माताओं को दें और उन्हें बताएं कि तैयार ऊपरी आहार को कटोरी-चम्मच से अपने बच्चे को धैर्यपूर्वक खिलाएँ। माताओं को इस बात के लिए प्रोत्साहित करें कि एक बार (बैठक) में कम से कम आधी कटोरी बच्चे को खिलाएँ, अच्छा होगा अगर बच्चे को पूरी एक कटोरी (250 ग्राम) खिलाया जाए।
- माताओं को इस बात के लिए प्रोत्साहित करें कि अपने घर से व्यंजन बनाने हेतु एक कच्चा सामग्री लेकर आयें। इस तरह 2-3 माताओं के कच्चे सामग्री से व्यंजन बनाया जा सकता है। इससे अन्नप्राशन गतिविधि में माताओं की भागीदारी बढ़ेगी।
- पिछले सत्र में जिन माताओं ने भाग लिया था उन्हें अपना अनुभव समूह की अन्य महिलाओं से चर्चा/बाँटने को कहें।
- माताओं से पूछें कि उन्हें अपने बच्चे को ऊपरी आहार खिलाने में क्या परेशानियाँ आती हैं एवं माँ को उचित परामर्श दें।
- माताओं को उपलब्ध अन्नप्राशन पोस्टर एवं एम.सी.पी. कार्ड के माध्यम से ऊपरी आहार संबंधी परामर्श दें
- सूची के अनुसार बच्चों का वजन करें एवं ग्रोथ चार्ट पंजी/एम.सी.पी. कार्ड में संधारित करें।

हरी पट्टी	पीली पट्टी	लाल पट्टी
<ul style="list-style-type: none"> 6 माह तक केवल स्तनपान एवं 2 वर्ष स्तनपान के साथ ऊपरी आहार दें। संपूर्ण टीकाकरण। आंगनवाड़ी केन्द्र पर नियमित वजन। 	<ul style="list-style-type: none"> बच्चे की बढ़ती उम्र के अनुसार उसके आहार में बढ़ोतरी करें। संपूर्ण टीकाकरण सुनिश्चित करें। बीमारी या संक्रमण होने पर तुरंत ईलाज करायें साथ ही उचित खान-पान का भी ध्यान रखें। खाने को थोड़ा-थोड़ा कर दिन में चार से पाँच बार खिलायें। बच्चे के साफ-सफाई पर ध्यान दें। आंगनवाड़ी केन्द्र से मिलने वाला पोषाहार बच्चे को दें। 	<ul style="list-style-type: none"> बीमारी या संक्रमण होने पर तुरंत ईलाज करायें साथ ही उचित खान-पान का भी ध्यान रखें। संपूर्ण टीकाकरण सुनिश्चित करें। बच्चे की बढ़ती उम्र के अनुसार उसके आहार में बढ़ोतरी करें। खाने को थोड़ा-थोड़ा कर दिन में चार से पाँच बार खिलायें। बच्चे के साफ-सफाई पर ध्यान दें। आंगनवाड़ी केन्द्र से मिलने वाला पोषाहार बच्चे को दें।





- वृद्धि निगरानी चार्ट पर बच्चों की माताओं के साथ विचार-विमर्श करते हुए बच्चों को उनकी निरन्तर व उचित वृद्धि के महत्व को समझाएँ।
- वैसी माताएँ जिनके बच्चे को पहला विटामिन-A एवं आयरन सिरप नहीं मिला है उन्हें परामर्श दें कि वे आने वाले अगले VHSND के दिन अवश्य दिला दें।
- उपस्थिति पंजी में माताओं एवं बच्चों की उपस्थिति दर्ज करने को कहें।
- प्रदर्शनी की कार्यवाही का विवरण एक पंजी में संधारित किया जायेगा जिसमें निम्नलिखित प्रपत्र में कार्यक्रम संबंधी सूचना का संग्रहण किया जायेगा।

2.8 उपस्थिति प्रारूप

अन्नप्राशन हेतु उपस्थिति का प्रारूप					
जिला का नाम:		परियोजना का नाम:		पंचायत का नाम:	
आंगनवाड़ी केंद्र का नाम एवं कोड:			अन्नप्राशन हेतु चयनित स्थल का नाम:		
क्रम सं.	गृह सं.	बच्चे का नाम	बच्चे की माँ का नाम	बच्चे की जन्म तिथि, (दिन/ माह/साल)	अभिभावक का हस्ताक्षर

ध्यान दें: सूची के अनुसार उन बच्चों को चिन्हित करें जिन्होंने इस बार अन्नप्राशन में भाग नहीं लिया है। चिन्हित परिवारों को प्रेरित करने के लिए जीविका ग्राम संगठन की मदद भी ले सकते हैं।

2.9 वित्तीय प्रावधान:

अन्नप्राशन गतिविधि को संचालित करने हेतु ISSNIP जिले में विभाग की तरफ से प्रति आंगनवाड़ी केंद्र 250 रुपये प्रति माह का प्रावधान किया गया है।

2.10 अनुश्रवण:

- अन्नप्राशन दिवस का अनुश्रवण राज्य, जिला एवं परियोजना स्तर पर टीम (Team) गठित कर किया जायेगा।
- अन्नप्राशन गतिविधि के अनुश्रवण हेतु महिला पर्यवेक्षिका सेक्टर-वाईज माइक्रोप्लान बनाकर परियोजना में जमा करेंगी।
- अन्नप्राशन दिवस के दौरान अनुश्रवण हेतु परिशिष्ट - 1 का प्रयोग करें।



2.11 अन्नप्राशन हेतु प्रचार-प्रसार सामग्री:

- अन्नप्राशन दिवस के दौरान आंगनवाड़ी केन्द्र पर ऊपरी आहार से सम्बंधित पोस्टर, बैनर एवं तोरण को लगायें। (परिशिष्ट - 5)
- उपलब्ध प्रचार-प्रसार सामग्री, ग्रोथ चार्ट, एम.सी.पी. कार्ड का प्रयोग परामर्श देने के लिए करें।
- महिला पर्यवेक्षिका, सी.डी.पी.ओ. के द्वारा "शिशुपोषण" नामक ऐंड्रॉयड ऐपलीकेशन (Android Application) की मदद से भी समुदाय में बच्चों के उचित आहार संबंधी जानकारी दिया जा सकता है। (यह ऐपलीकेशन यूनिसेफ, महाराष्ट्र के द्वारा तैयार किया गया है।)



2.12 अन्नप्राशन हेतु प्रतिवेदन प्रपत्र

- **परिशिष्ट-2** : तालिका का उपयोग आई.सी.डी.एस. के अग्रिम (ग्राम्य स्तर) एवं मध्यम पंक्ति (परियोजना एवं जिला स्तर) के द्वारा अन्नप्राशन दिवस के सूचना संग्रहण/संधारण के लिए करें।
- **परिशिष्ट-3 & 4** : अन्नप्राशन दिवस के रिपोर्टिंग हेतु भारत सरकार द्वारा उपलब्ध कराये गए प्रपत्र में सूचना भेजना सुनिश्चित करें।



3. विभिन्न विभागों की भूमिका

3.1 आइ.सी.डी.एस पदाधिकारियों की भूमिका

- जिला प्रोग्राम पदाधिकारी के द्वारा जिला स्तर पर बाल विकास परियोजना पदाधिकारियों की बैठक कर कार्यक्रम की योजना का निर्माण एवं परियोजनावार समीक्षा किया जाना।
- बाल विकास परियोजना पदाधिकारी के द्वारा प्रखंड स्तर पर महिला पर्यवेक्षिका एवं जीविका के सदस्यों के साथ बैठक कर योजना का निर्माण एवं सेक्टरवार तैयारी की समीक्षा किया जाना।
- महिला पर्यवेक्षिका द्वारा अपने-अपने सेक्टर के अंतर्गत आँगनबाड़ी सेविकाओं, विकास मित्र, टोला सेवक एवं ग्राम संगठन की स्वास्थ्य समिति के सदस्यों के साथ बैठक कर आँगनबाड़ी सेविकाओं में अन्नप्राशन दिवस के लिए समझ पैदा करना एवं तैयारी की समीक्षा किया जाना।
- प्रत्येक अन्नप्राशन दिवस के पश्चात् जिला/प्रखंड/सेक्टर स्तर पर एक सप्ताह के अंदर समीक्षात्मक बैठक का आयोजन किया जाना।
- महिला पर्यवेक्षिका आंगनवाड़ी सेविका के द्वारा जीविका ग्राम संगठन के स्वास्थ्य समिति के सदस्यों को अन्नप्राशन दिवस के बारे में सूचित करें।
- आँगनवाड़ी सेविका/आशा का यह कर्तव्य होगा कि गृह-भ्रमण के दौरान यह सुनिश्चित करें कि बच्चों को उम्र के अनुसार सही तरीके से आहार दिया जा रहा है अथवा नहीं।

3.2 जीविका ग्राम संगठन के सदस्यों की भूमिका

- जीविका ग्राम संगठन की बैठक में आंगनवाड़ी सेविका भाग ले एवं अन्नप्राशन दिवस की तिथि एवं लाभुकों के बारे में जानकारी दे।
- जीविका ग्राम संगठन यह सुनिश्चित करेगा कि समूह कि वैसी माताएँ जिनके बच्चे छः माह से ऊपर के हैं इस अवसर पर बच्चे के साथ उपस्थित हों।
- साथ ही जीविका ग्राम संगठन की स्वास्थ्य उप-समिति की माताएँ बैठक में या गृह भ्रमण के दौरान बच्चों को अन्नप्राशन/ऊपरी आहार कराने में मदद करेंगी।
- समूहों की एवं ग्राम संगठन की निर्धारित बैठक के दिन अन्नप्राशन की समीक्षा।
- समूह के बैठक में कॉम्यूनीटी मोबलाईजर द्वारा अन्नप्राशन संबंधित चर्चा की जाएगी और लाभार्थी को अन्नप्राशन दिवस में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करेंगे।



4. अन्नप्राशन दिवस: कार्यक्रम तकनीकी दिशा निर्देश

अन्नप्राशन दिवस के दौरान महिला पर्यवेक्षिका, आंगनवाड़ी सेविका एवं अन्य ग्राम्य कार्यकर्ताओं के द्वारा माँ को दिए जाने वाले महत्वपूर्ण संवाद :

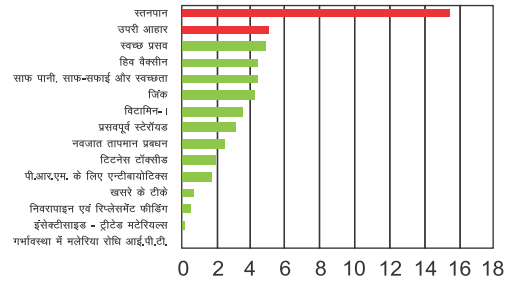
4.1 IYCF: मूल मंत्र

लांसेट 2003 के अनुसार "केवल स्तनपान" एवं "उचित ऊपरी आहार" दो ऐसे प्रमुख मुख्य घटक हैं जिनके द्वारा शिशु मृत्यु दर में 20% तक की कमी लायी जा सकती है।

बच्चों के बेहतर पोषण हेतु, विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के द्वारा शिशु एवं छोटे बच्चों के आहार (IYCF) से सम्बंधित दिशा- निर्देश जारी किये गए हैं, जिनके मुख्य सन्देश निम्नलिखित हैं :

1. नवजात शिशु के जन्म के तुरंत बाद स्तनपान, अच्छा हो कि 1 घंटे के भीतर।
2. शिशु के पहले 6 माह तक केवल स्तनपान।
3. 6 माह (180 दिन) के बाद ऊपरी आहार की शुरुआत स्तनपान के साथ।
4. स्तनपान 2 वर्ष या उसके बाद भी जारी रखना।

महत्वपूर्ण हस्तक्षेप जिनके द्वारा 5 वर्ष तक के शिशु मृत्यु (%) में कमी



स्रोत : लांसेट 2003

स्तनपान के लाभ

बच्चे के लिए :

- मृत्यु दर में कमी
- डायरिया एवं श्वसन तंत्र संक्रमण में कमी
- कान, त्वचा संक्रमण से बचाव

माँ के लिए :

- जल्दी गर्भधारण की संभावना में कमी

■ बेहतर पोषण एवं वृद्धि

■ माँ एवं बच्चे के बीच आत्मीय संबंध



■ गंभीर बीमारी से बचाव (जायबीटिज, हृदय रोग, दमा इत्यादि)

■ अधिक वजन/मोटापा से बचाव

■ बेहतर संज्ञानात्मक एवं शारीरिक विकास

■ प्रसव बाद माँ के स्वास्थ्य एवं वजन में शीघ्र सुधार

■ गर्भाशय एवं स्तन कैंसर का खतरा में कमी

4.2 छः माह (180 दिन) के बाद बच्चे को ऊपरी आहार क्यों?

WHO गाइडलाइन के अनुसार बच्चों के उचित पोषण स्तर बनाये रखने हेतु 6 माह तक केवल माँ का दूध एवं उसके बाद उपरी आहार की शुरुआत करना आवश्यक हो जाता है क्योंकि 6 माह बाद केवल स्तनपान द्वारा बच्चे के पोषण की सभी जरूरतें पूरी नहीं हो सकती। बच्चे की मांग के अनुसार कम से कम 24 माह तक स्तनपान जारी रखें। माँ के दूध में बहुत सारे पोषक तत्व होते हैं जो सामान्य ऊपरी आहार में आसानी से नहीं पाए जाते हैं, इसलिए ऊपरी आहार के साथ-साथ स्तनपान जारी रखने वाले बच्चों की वृद्धि ठीक से होती है। उपरी आहार जल्दी (6 माह से पहले) अथवा देर (8 माह बाद) से शुरू होने से बच्चों के विकास में आहार एवं पोषण संबंधी समस्याएँ आती हैं जो निम्नलिखित हैं:



4.3 उपरी आहार जल्दी शुरू करने से :

- यह माँ के दूध की जगह ले लेता है।
- इस से बच्चों में पोषकता की कमी हो जाती है और शिशु का वजन घटने लगता है।
- शिशु के बीमार होने की संभावना बढ़ जाती है।
- माँ के दूसरा गर्भ धारण करने की संभावना भी अधिक हो जाती है।

4.4 उपरी आहार को देर से शुरू करने से :

- विकास एवं वृद्धि धीमी हो जाती है।
- बीमार होने की संभावना बढ़ जाती है।
- माँ के दूध से उर्जा व अन्य पोषक तत्व आवश्यकतानुसार नहीं मिल पाता है जिससे बच्चा कुपोषित हो जाता है।
- सूक्ष्म पोषक तत्व की कमी (आयरन, जिंक, विटामिन 'ए') हो जाती है।
- नये प्रकार के खाना खाने में अरुचि।

उपरी आहार के लाभ (सही समय से, उपयुक्त, सही मात्रा एवं सुरक्षित आहार)

■ बेहतर पोषण एवं वृद्धि

■ मृत्यु दर में कमी

■ डायरिया एवं श्वसन तंत्र संक्रमण में कमी

■ आवश्यक सूक्ष्म पोषक तत्वों की पूर्ति



■ रक्ताल्पता (एनीमिया) में कमी

■ अधिक वजन/मोटापा से बचाव

■ कुपोषण (नाटापन एवं अल्पवजन) में कमी

■ बेहतर संज्ञानात्मक एवं शारीरिक विकास



5. ऊपरी आहार से सम्बंधित 10 महत्वपूर्ण सिद्धान्त

5.1 ऊपरी आहार शुरू करने का सही उम्र

बच्चे की उम्र 6 माह होने के बाद (180 वें) दिन से ऊपरी आहार की शुरुआत करनी चाहिए। 6 माह बाद केवल स्तनपान बच्चों की बढ़ती अव्यशकता की पूर्ति नहीं कर पाता है।

5.2 बच्चों की स्तनपान को जारी रखना



बच्चे की मांग के अनुसार कम से कम 24 माह तक स्तनपान जारी रखें। 6 माह से 2 वर्षों या उससे अधिक समय तक ऊपरी आहार के साथ माँ का दूध (स्तनपान) जारी रखें।

5.3 प्रतिक्रियात्मक (उत्तरदायी) आहारपूर्ति :- Responsive Feeding

- बच्चे को कटोरी एवं चम्मच से खिलाएं। इससे मां को पता लग जायेगा कि बच्चे ने कितनी मात्रा में खाना खाया है।
- बच्चे को खिलाते समय उसे खुशी-पूर्वक खिलायें। उससे बातें करें, उसकी आँखों में देखें, बच्चे को प्यार करें, उसकी ओर ध्यान दें, उसमें रूचि लें,



- बच्चे को धैर्य के साथ खिलायें, तसल्ली से साथ बैठ जायें और शिशु के खाने का आनन्द उठाएं। बच्चा अगर सो रहा हो तो उसे नहीं खिलायें। बच्चे को खाने के लिए जबरदस्ती नहीं करें, इससे उसका खाने से रूचि कम हो जायेगा।
- बच्चे थोड़ा-थोड़ा कर खाते हैं, इसलिए उसके साथ थोड़ी बातें करें - खेले, फिर खिलाएं। अगर वह खाने से इन्कार करे, तो थोड़ा इंतजार करें, फिर बाद में जब वह भूखा हो, खाने के लिए प्रोत्साहित करें।
- अगर बच्चे के भूख में कमी दिखाई दे, तो यह चिंता का विषय हो सकता है। ऐसी स्थिति में हो सकता है की बच्चा बीमार हो या उसे खाना अच्छा नहीं लग रहा हो या बच्चा आपका और ध्यान अपनी तरफ चाहता हो। बच्चे पर ध्यान दे और कुछ नये आहार बनाकर उसके पसंदीदा आहार के साथ खिलाएँ।
- यदि बच्चे को कोई खास आहार पसन्द नहीं है, तो कुछ समय के लिए वह आहार देना बन्द कर दें और कुछ दिनों बाद दुबारा दें या उसे ऐसे किसी आहार के साथ मिलाकर दें जो बच्चे को पसंद हो। अलग-अलग किस्म के ऊपरी आहार देने से बच्चे का पोषण स्तर बढ़ता है और खाने में रूचि पैदा होती है।
- खिलाते समय लड़का एवं लड़की दोनों को ही समान रूप से ध्यान देना चाहिए। दोनों (लड़का अथवा लड़की) को ही उनकी उम्र के अनुसार समान मात्रा एवं गुणवत्ता वाले आहार की आवश्यकता होती है।



5.4 ऊपरी आहार को सुरक्षित तरीके से बनाना एवं उसका रख-रखाव

- खाना बनाने से पहले हाथ को साबुन एवं पानी से अच्छी तरह धोएँ।
- खाना बनाने वाले बर्तन अच्छी तरह से रगड़कर साफ करें एवं ढँक कर रखें।
- बच्चों के आहार को अच्छी तरह से पकाएँ, इसमें अगर कोई कीटाणु है तो वह खत्म हो जाते हैं।
- खाना बनाने के बाद उसे ढँक कर रखें।
- गर्मी के दिनों में तैयार खाने को 1-2 घंटे से ज्यादा देर बाद प्रयोग नहीं करें। बच्चे को हमेशा ताजा (तुरंत तैयार किया हुआ) आहार खाने को दें।
- बच्चों के मल के निपटारे के बाद अपना हाथ अच्छी तरह से साबुन एवं पानी से धोएँ। बच्चे को साफ एवं सूखे हुए कपड़े पहनाएँ।
- घर और आस-पास की जगह साफ एवं स्वच्छ रखें। पीने के लिए स्वच्छ पानी का प्रयोग करें साथ ही पानी को ढँक कर रखें।
- पानी निकालने के लिए कलछलु या बड़े चम्मच का प्रयोग करें। अस्वच्छ पानी या संक्रमित बोतल के प्रयोग से बच्चों को डायरिया हो सकता है।



5.5 बच्चे को खिलाने हेतु ऊपरी आहार मात्रा

- बच्चे को 6 माह बाद थोड़ी मात्रा में आहार खिलाएँ, एवं उम्र के अनुसार आहार की मात्रा बढ़ाते जाएँ।
- बच्चे को घर में बनाएँ गए आहार खिलाएँ।
- बच्चे को प्रत्येक बार खिलाते समय कटोरी का प्रयोग करें, जिससे माँ को बच्चे द्वारा लिए जानेवाले आहार की मात्रा का अंदाज होता रहे। प्रतिदिन बच्चे के खाने में विभिन्न तरह (चार या उससे ज्यादा प्रकार) के आहार दे। खाने में जंतु प्रोटीन (मछली, अंडा, मांस, कलेजी) को शामिल करें।

आयु	कितनी बार दें	दैनिक उर्जा की आवश्यकता (प्रतिदिन)	ऊपरी आहार की मात्रा
6- 8 माह	2-3 बार ।	200 किलो कैलोरी	प्रति-दिन में 2 बार आधी कटोरी अर्धठोस आहार साथ में 1-2 बार पोषक नाश्ता
9-11 माह	3-4 बार ।	300 किलो कैलोरी	प्रति-दिन 3 बार आधी कटोरी अर्धठोस आहार साथ में 1-2 बार बार पोषक नाश्ता
12-24 माह	4-5 बार ।	550 किलो कैलोरी	प्रति-दिन 3 बार 1 कटोरी ठोस आहार साथ में 1-2 बार बार पोषक नाश्ता

नोट: कटोरी का मतलब 250 मि.ली. की क्षमता वाली कटोरी से है



5.6 ऊपरी आहार की अनुरूपता (गाढ़ापन)

- बच्चे को 6 माह बाद से अच्छी तरह मसला हुआ गाढ़ा एवं नरम बनावट का घरेलू आहार खाने को दें, जो आसानी से चम्मच में ठहरता हो।
- 8 महीने के अधिकतर शिशु "ऊंगली से पकड़ने वाले भोजन" (वैसा अल्पाहार जो बच्चा स्वयं खा सके) को खाने में दे।
- 12 महीनों के अधिकतर शिशु परिवार का सामान्य खाना खा सकते हैं। जरूरत के अनुसार भोजन को नरम एवं टुकड़े में कर खाने को दें (भोजन की पौष्टिकता पर ध्यान रखना आवश्यक है)
- ऐसे आहार न दें जो गले में अटककर श्वास नलिका को अवरुद्ध कर दे, उदाहरण- ऐसी कड़ी चीजें जो बच्चा सीधे ही निगल जाये जैसे बादाम, अंगूर, कच्ची मूली।



5.7 ऊपरी आहार खिलाने की आवृत्ति

6-8 माह के बच्चे : को ज्यादा स्तनपान कराएँ एवं दिन में दो से तीन बार खाना खिलाएँ। ऊपरी आहार की शुरुआत नरम एवं मसले हुए आहार के साथ करें।

9-11 माह के बच्चे : को स्तनपान के साथ ऊपरी आहार दिन में 3-4 बार कराएँ।

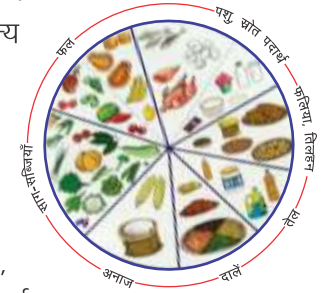
12-24 माह के बच्चे : को स्तनपान के साथ अर्धठोस आहार खिलाएँ। इस उम्र के बच्चे को परिवार के लिए तैयार बच्चे के अनुरूप दिया जा सकता है। बच्चे को दिन भर में 4-5 बार खिलाये।

5.8 ऊपरी आहार हेतु विभिन्न आहार का प्रयोग

बच्चे को खाने में घर के बने संतुलित आहार दें, जिसमें सभी प्रकार के खाद्य पदार्थ का समावेश हो तथा वह शरीर के पोषक तत्व जैसे उर्जा, विटामिन और अन्य पोषक तत्वों की पूर्ति कर सकें।

बच्चों के खाने में मुख्यतः चार तरह के आहार को शामिल करना चाहिए:

1. उर्जा देने वाले आहार: अनाज (गेहूं, चावल, मक्का, ज्वार, बाजरा), आलू, शकरकंद, चीनी, गुड़, घी, तेल, मक्खन।
2. शरीर की वृद्धि करने वाले आहार दलहन (मूंग, अरहर, चना, मसूर, उरद), तिलहन (मूंगफली, नारियल, तीसी, तिल), दूध एवं दूध से बने पदार्थ, मांसाहारी पदार्थ (मांस, कलेजी, अंडा, मछली)।
3. बीमारियों से रक्षा करने वाले आहार: हरे पत्तेदार सब्जियाँ एवं पीले फल जैसे - गाजर, पपीता, आम, संतरा, आंवला इत्यादि।
 - खाने में केवल आयोडीनयुक्त नमक का ही प्रयोग करें, जो बच्चे के दिमाग के विकास में मदद करता है।
 - बच्चों के भोजन के अंतराल में मसले हुए आलू, हलवा, अथवा मौसमी फल जैसे: पपीता, केला, चीकू, आम इत्यादि खिलाएँ।
 - कोशिश करें की बच्चे को तिरंगा भोजन (तीन रंगों का यथा: चावल, दाल, हरी पत्तेदार सब्जी) खिलाएँ। इसके अतिरिक्त खाने में तेल, घी, गुड, चीनी, अव्यश्कता अनुसार मिलाएँ।



5.9 बच्चों को बीमारी के दौरान एवं उपरांत आहार खिलाना

बीमारी के दौरान बच्चा कम खाता है क्योंकि:

- बच्चे को भूख कम लगती है
- बच्चा बार-बार उलटी करता है
- बच्चे के मुँह या गले में घाव हो सकता है

बीमारी के दौरान खान-पान

- बच्चे को ज्यादा बार स्तनपान कराएँ
- थोड़ी-थोड़ी देर पर बच्चे को कम मात्रा में खिलाने की कोशिश करें
- बच्चे को खाने में जो पसंद हो उसमें तेल या घी मिलाकर खिलाएँ जिससे बच्चे को अतिरिक्त उर्जा मिल सकेगी।
- बच्चे को डायरिया की स्थिति में डॉक्टर से सलाह लें एवं ओ.आर.एस. और जिंक दे।
- बच्चे में अगर निम्नलिखित खतरे के चिन्ह दिखाई दें तो उसे तुरंत स्वास्थ्य केंद्र / चिकित्सक के पास रेफर (सन्दर्भ हेतु भेजना) करें यदि:
 - ◆ बच्चा माँ के स्तन से दूध नहीं पी रहा हो
 - ◆ बच्चे को साँस लेने में तकलीफ हो या सामान्य से ज्यादा तेजी से साँस ले रहा हो
 - ◆ दस्त होने की स्थिति में
 - ◆ बच्चे को बुखार होने की स्थिति में

बीमारी ठीक होने होने के बाद खान-पान

- बीमारी ठीक होने के उपरांत बच्चे को अधिक भूख लगती है, अतः इस समय बच्चे को ज्यादा खिलाएँ जिससे बच्चा अपना सामान्य पोषण (वजन) पुनः जल्दी प्राप्त कर सकें।
- बीमारी ठीक होने के उपरान्त कम से कम 2 सप्ताह तक पहले से ज्यादा खिलाएँ।

5.10 वृद्धि निगरानी

- वृद्धि निगरानी बच्चों के वजन लेने की एक नियमित प्रक्रिया है। आंगनवाड़ी सेविका के द्वारा केंद्र पर प्रत्येक माह बच्चे का वजन कर वृद्धि चार्ट पर उसके पोषण की स्थिति का अंकन किया जाना है।
- वृद्धि वक्र की दिशा यह बताती है की बच्चे का विकास समुचित रूप से हो रहा है या नहीं।
 - a) किसी बच्चे की वृद्धि वक्र रेखा ऊपर की तरफ जा रही है यह, एक अच्छा संकेत है।
 - b) वृद्धि वक्र रेखा सपाट है तो बच्चे में वजन वृद्धि नहीं हो रही है, और यह खतरे का संकेत है।
 - c) वृद्धि वक्र की दिशा नीचे की तरफ जा रही है तो इसका मतलब बच्चे के वजन में गिरावट हो रही है और यह एक खतरनाक संकेत है, उसे तुरंत ध्यान देने की आवश्यकता है।
- अगर बच्चे की वजन वृद्धि उसके उम्र के अनुसार नहीं हो रहा हो तो बच्चे के स्तनपान एवं खाने की मात्रा एवं आवृत्ति में वृद्धि की सलाह दें।
- माँ भी समुचित आहार लें ताकि बच्चे को ज्यादा स्तनपान करा सकें।





6. अन्नप्राशन दिवस: परिशिष्ट

परिशिष्ट-1

अन्नप्राशन दिवस: अनुश्रवण-प्रपत्र

अनुश्रवण कर्ता का नाम/पदनाम :

जिला का नाम :

केन्द्र का नाम :

उपस्थित माताओं/अभिभावकों की सं० :

परियोजना का नाम :

कोड संख्या :

अनुश्रवण की तिथि/समय :

पंचायत/गाँव का नाम :

सेविका का नाम :

बच्चों की सं० :

क्र.सं.	विस्तारित विवरण	हाँ/ना
1	क्या सेविका और सहायिका दोनों उपस्थित हैं ?	
2	क्या ASHA उपस्थित हैं ?	
3	क्या PRI एवं Jeevika ग्राम संगठन स्वास्थ्य समिति के सदस्य उपस्थित है?	
4	क्या सखी और सहेली उपस्थित है ? (यदि सबला जिला हो तो)	
5	क्या केन्द्र/स्थल स्वच्छ और साफ है ?	
6	क्या माताएँ आसन पर अर्द्ध वृत्त बना कर बैठी हुई है ?	
7	क्या पोषाहार प्रदर्शनी से जुड़ी सूचना, शिक्षा, संचार सामग्री प्रदर्शित है ?	
8	क्या पोषाहार पकाने का प्रदर्शन हो रहा है ?	
9	क्या पोषाहार पकाने में समुदाय की सहभागिता है ?	
10	क्या हाथ धोने के लिए स्वच्छ पानी और साबुन की व्यवस्था है ?	
11	क्या पीने के लिए सुरक्षित स्वच्छ पानी की व्यवस्था है ?	
12	क्या खाना पकाने की जगह एवं बर्तन साफ-सुथरा है ?	
13	क्या 6-8 महीने के सारे शिशु उपस्थित है (सूची अनुसार)?	
14	क्या आंगनवाड़ी में 9-36 माह के अल्पवजन वाले बच्चों की सूची तैयार की गई है	
15	क्या सबकी उपस्थिति रजिस्टर में बनायी गयी है ?	
16	क्या सेविका द्वारा बुनियादी पोषण और ऊपरी पोषक आहार पर परामर्श सत्र चल रहा है ?	
17	क्या परामर्श देने की सामग्री का व्यवहार हो रहा है?	
18	क्या पिछले सत्र में छूटे हुये शिशुओं को इस सत्र में शामिल किया गया है ?	
19	क्या वजन मशीन उपलब्ध है ?	
20	क्या ग्रोथ चार्ट के द्वारा बच्चों की ग्रेडिंग की जा रही है ?	
21	क्या ग्रोथ चार्ट ग्रेडिंग के अनुसार माताओं को परामर्श दिया जा रहा है ?	
22	क्या माताओं को इस बात की जानकारी थी कि किस लिए उत्सव मनाया जा रहा है ?	

यदि कोई अभ्युक्ति/अवलोकन हो तो बॉक्स में लिखें।

अनुश्रवणकर्ता का हस्ताक्षर
दिनांक-





अन्नप्राशन दिवस: आँकड़ा संधारण प्रपत्र

परिशिष्ट-2

आंगनवाड़ी सेविका के लिए अन्नप्राशन दिवस हेतु आंकड़ा संधारण प्रपत्र

क्रम	सूचक	संख्या लिखें
1	पोषक क्षेत्र के अंतर्गत 6-8 माह के बच्चों की संख्या	
2	6-8 माह के बच्चे की संख्या जिन्होंने इस महीने आयोजित सत्र में भाग लिया	
3	6-8 माह के बच्चों की संख्या जिन्हें आयोजित सत्र में पहली बार ऊपरी आहार दिया गया	
4	9-36 माह के अल्पवजन बच्चे की संख्या जिन्होंने इस माह आयोजित सत्र में भाग लिया	

जिला प्रोग्राम पदाधिकारी/बाल विकास परियोजना पदाधिकारी/महिला पर्यवेक्षिका के लिए आंकड़ा संधारण प्रपत्र

क्रम	सूचक	संख्या लिखें
1	आंगनवाड़ी केन्द्रों की संख्या	
2	कुल कितने आंगनवाड़ी केंद्र पर अन्नप्राशन सत्र आयोजित किया जाना था	
3	कुल कितने आंगनवाड़ी केंद्र पर अन्नप्राशन सत्र आयोजित किया गया	
4	कुल कितने आंगनवाड़ी केंद्र पर अन्नप्राशन सत्र का निरीक्षण किया गया	
5	कुल कितने आंगनवाड़ी केन्द्रों से अन्नप्राशन प्रतिवेदन प्रपत्र प्राप्त हुआ	
कुल प्राप्त अन्नप्राशन प्रतिवेदन में से :		
1	पोषक क्षेत्र के अंतर्गत 6-8 माह के बच्चों की संख्या	
2	6-8 माह के बच्चे की संख्या जिन्होंने इस महीने आयोजित सत्र में भाग लिया	
3	6-8 माह के बच्चों की संख्या जिन्हें आयोजित सत्र में पहली बार उपरी आहार दिया गया	
4	9-36 माह के अल्पवजन बच्चे की संख्या जिन्होंने इस माह आयोजित सत्र में भाग लिया	



परिशिष्ट-3

अन्नप्राशन दिवस: प्रतिवेदन-प्रपत्र

राज्य का नाम:		विभाग का नाम:	
आई.सी.डी.एस. सिस्टम स्ट्रेंगथनिंग एंड न्यूट्रिशन इम्प्रूवमेंट प्रोजेक्ट (ISSNIP)			
मासिक सामुदायिक उत्सव प्रगति प्रतिवेदन			
आंगनबाड़ी केन्द्र का नाम:		उत्सव की तिथि:	
उत्सव में चर्चा का विषय:			
उत्सव में आए लोगों की कुल संख्या		कुल व्यय राशि:	
क्र०	उत्सव में आए सदस्य का नाम	सदस्य का प्रकार (√)	
1		बच्चे <input type="checkbox"/>	गर्भवती माता <input type="checkbox"/> धात्री माता <input type="checkbox"/> अन्य <input type="checkbox"/>
2		बच्चे <input type="checkbox"/>	गर्भवती माता <input type="checkbox"/> धात्री माता <input type="checkbox"/> अन्य <input type="checkbox"/>
3		बच्चे <input type="checkbox"/>	गर्भवती माता <input type="checkbox"/> धात्री माता <input type="checkbox"/> अन्य <input type="checkbox"/>
4		बच्चे <input type="checkbox"/>	गर्भवती माता <input type="checkbox"/> धात्री माता <input type="checkbox"/> अन्य <input type="checkbox"/>
5		बच्चे <input type="checkbox"/>	गर्भवती माता <input type="checkbox"/> धात्री माता <input type="checkbox"/> अन्य <input type="checkbox"/>
6		बच्चे <input type="checkbox"/>	गर्भवती माता <input type="checkbox"/> धात्री माता <input type="checkbox"/> अन्य <input type="checkbox"/>
7		बच्चे <input type="checkbox"/>	गर्भवती माता <input type="checkbox"/> धात्री माता <input type="checkbox"/> अन्य <input type="checkbox"/>
8		बच्चे <input type="checkbox"/>	गर्भवती माता <input type="checkbox"/> धात्री माता <input type="checkbox"/> अन्य <input type="checkbox"/>
9		बच्चे <input type="checkbox"/>	गर्भवती माता <input type="checkbox"/> धात्री माता <input type="checkbox"/> अन्य <input type="checkbox"/>
10		बच्चे <input type="checkbox"/>	गर्भवती माता <input type="checkbox"/> धात्री माता <input type="checkbox"/> अन्य <input type="checkbox"/>
11		बच्चे <input type="checkbox"/>	गर्भवती माता <input type="checkbox"/> धात्री माता <input type="checkbox"/> अन्य <input type="checkbox"/>
12		बच्चे <input type="checkbox"/>	गर्भवती माता <input type="checkbox"/> धात्री माता <input type="checkbox"/> अन्य <input type="checkbox"/>
13		बच्चे <input type="checkbox"/>	गर्भवती माता <input type="checkbox"/> धात्री माता <input type="checkbox"/> अन्य <input type="checkbox"/>
14		बच्चे <input type="checkbox"/>	गर्भवती माता <input type="checkbox"/> धात्री माता <input type="checkbox"/> अन्य <input type="checkbox"/>
15		बच्चे <input type="checkbox"/>	गर्भवती माता <input type="checkbox"/> धात्री माता <input type="checkbox"/> अन्य <input type="checkbox"/>
16		बच्चे <input type="checkbox"/>	गर्भवती माता <input type="checkbox"/> धात्री माता <input type="checkbox"/> अन्य <input type="checkbox"/>

दिनांक :

आंगनबाड़ी कार्यकर्ता

नाम -

हस्ताक्षर -

नोट - आंगनबाड़ी सेविका प्रत्येक माह की समेकित प्रतिवेदन अगले माह की सातवीं (7वीं) तिथि तक अनिवार्य रूप से संबंधित महिला पर्यवेक्षिका को उपलब्ध करायेंगी।





राज्य का नाम:		विभाग का नाम:				
आई. सी. डी. एस. सिस्टम स्ट्रेंथनिंग एवं न्यूट्रिशन इम्प्रूवमेंट (ISSNIP)						
मासिक सामुदायिक उत्सव का प्रगति प्रतिवेदन						
सेक्टर का नाम:		कुल आंगनबाड़ी केन्द्रों की संख्या:			माह:	
क्र०	आंगनबाड़ी केन्द्र का नाम	उत्सव की तिथि	गोद भराई में शामिल हुई गर्भवती माताओं की संख्या	अन्नप्रासन में शामिल हुए बच्चों की संख्या	बाल भोज में शामिल हुए कुपोषित बच्चों की संख्या	उत्सव में शामिल अन्य लोगों की संख्या
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
योग						

दिनांक:

महिला पर्यवेक्षिका

नाम -

हस्ताक्षर -

नोट - महिला पर्यवेक्षिका प्रत्येक माह का समेकित प्रतिवेदन अगले माह की दसवीं (10वीं) तिथि तक अनिवार्य रूप से बाल विकास परियोजना अधिकारी को प्रेषित करेंगी।

राज्य का नाम:		विभाग का नाम:					
आई. सी. डी. एस. सिस्टम स्ट्रेंथनिंग एवं न्यूट्रिशन इम्प्रूवमेंट (ISSNIP)							
मासिक सामुदायिक उत्सव का प्रगति प्रतिवेदन							
परियोजना का नाम:		कुल सेक्टर की संख्या			माह:		
क्र०	सेक्टर का नाम	आंगनबाड़ी केन्द्रों की संख्या	ऐसे आंगनबाड़ी केन्द्रों की संख्या जहाँ उत्सव का आयोजन किया गया	गोद भराई में शामिल हुई गर्भवती महिलाओं की संख्या	अन्नप्रासन में शामिल हुए बच्चों की संख्या	बाल भोज में शामिल हुए कुपोषित बच्चों की संख्या	उत्सव में शामिल अन्य लोगों की संख्या
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
योग							

दिनांक:

बाल विकास परियोजना पदाधिकारी

नाम -

सील

हस्ताक्षर -

नोट - बाल विकास परियोजना अधिकारी प्रत्येक माह का समेकित प्रतिवेदन अगले माह की पन्द्रहवीं (15वीं) तिथि तक अनिवार्य रूप से जिला कार्यक्रम अधिकारी को प्रेषित करेंगी।





राज्य का नाम:		विभाग का नाम:					
आई. सी. डी. एस. सिस्टम स्ट्रेंथनिंग एवं न्यूट्रिशन इम्प्रूवमेंट (ISSNIP)							
मासिक सामुदायिक उत्सव का प्रगति प्रतिवेदन							
जिले का नाम:		कुल परियोजनाओं की संख्या			माह:		
क्र०	परियोजना का नाम	आंगनबाड़ी केन्द्रों की संख्या	ऐसे आंगनबाड़ी केन्द्रों की संख्या जहाँ उत्सव का आयोजन किया गया	गोद भराई में शामिल हुई गर्भवती महिलाओं की संख्या	अन्नप्रासन में शामिल हुए बच्चों की संख्या	बाल भोज में शामिल हुए कुपोषित बच्चों की संख्या	उत्सव में शामिल अन्य लोगों की संख्या
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
योग							

दिनांक:

जिला कार्यक्रम पदाधिकारी
नाम - सील
हस्ताक्षर -

नोट - जिला कार्यक्रम अधिकारी प्रत्येक माह का समेकित प्रतिवेदन अगले माह की बीसवीं (20वीं) तिथि तक अनिवार्य रूप से राज्य कार्यालय को प्रेषित करेंगे।



नवजात एवं शिशुओं के आहार

1



प्रसव पश्चात जितनी जल्दी हो सके स्तनपान/खिरसापान



यह बिल्कुल न दें

2



6 माह तक केवल स्तनपान (पानी भी नहीं)



यह बिल्कुल न दें

3



छः माह (180 दिन) बाद ऊपरी आहार शुरु करें

		
चिचड़ी में पीठे दूध में रोटी/काकुर/केच/किचुट मसालकर	चिचड़ी में पी/तेल और हरी चन्दी डालकर	अनाज को दूध में चकाकर
		
अंडा, मांसी, कलेजी मसालकर	उपले/तले हुए आलू मसालकर	अनाज/आम्र फलीया मसालकर

बोटल से दूध न पिलायें

खाना पिलाने से पहले आंगने व बर्तनों को हाथ को साबुन से अच्छी तरह धो लें

4

ऊपरी आहार के साथ-साथ स्तनपान कम से कम 2 वर्ष तक जारी रखें

			
6-8 माह तक	9-11 माह तक	12-23 माह तक	2 वर्ष से ऊपर

ShishuPoshan



शिशु पोषण ऐंड्रोरॉयड ऐप, यूनिसेफ, महाराष्ट्र

6 माह (180 दिन) के बाद...

शिशु को स्तनपान के साथ ऊपरी आहार भी दें



ऊपरी आहार के साथ कम से कम 2 वर्ष तक स्तनपान

अब आपके शिशु को चाहिए अतिरिक्त पोषण

दाते **राखियाँ** **दूध से बने पदार्थ** **ताजे फल** **अनाज** **अंडा, मांसी, कलेजी मसालकर**



अन्नप्राशन हेतु प्रचार प्रसार सामग्री





अन्नप्राशन दिवस के दौरान लगाये जाने वाला तोरण

अन्नप्राशन दिवस

बच्चे के 6 माह (180 दिन) पूर्ण होने पर उपरी आहार की शुरुआत करें

6 से 12 माह के बच्चे को दिन भर में कम से कम 3 बार अच्छी तरह से मसला हुआ नरम खाना दें

बच्चे को विभिन्न प्रकार के आहार दें। आहार को उर्जायुक्त बनाने के लिए आधा चम्मच तेल/घी मिलाएँ

आहार बनाने एवं खिलाने से पहले अपना एवं बच्चे का हाथ साबुन और पानी से अच्छी तरह धो लें

उपरी आहार के साथ माँ का दूध कम से कम 2 वर्ष या आगे भी जारी रखें

अन्नप्राशन दिवस में परामर्श सत्र के दौरान माताओं को दिए जाने वाले पैम्फलेट

बिहार सरकार
समेकित बाल विकास सेवाएँ (ICDS), बिहार
समाज कल्याण विभाग

स्वस्थ बच्चा स्वस्थ बिहार – बाल कुपोषण मुक्त बिहार

बच्चे का नाम : _____

बच्चे की उम्र : _____

परामर्श देने की तिथि : _____

अभिभावक का नाम : _____

बच्चे का पोषण स्तर (ग्रैड) : _____

परामर्शदाता का नाम : _____

नवजात एवं शिशुओं के आहार

6 माह तक केवल स्तनपान (पानी भी नहीं)

यह विकल्प नहीं है

उपरी आहार के साथ-साथ स्तनपान कम से कम 2 सालें रखें

100 ग्राम दाल का कटोरी

बच्चों का आहार तालिका

आयु	एक दिन में कितना खाना है	एक दिन में कितनी बार
6-8 माह	200 ग्राम मुलायम खाना जैसे दाल, चावल/खिचड़ी (लगभग 2 छोटी कटोरी*) पूरी भरकर 24 घंटे में	24 घंटे में 2-3 बार
9-11 माह	300 ग्राम ठोस खाना जैसे दाल, चावल या खिचड़ी (लगभग 3 छोटी कटोरी*) पूरी भरकर 24 घंटे में	24 घंटे में 3-4 बार
12-24 माह	550 ग्राम ठोस खाना लगभग 4-5 छोटी कटोरी* पूरी भरकर 24 घंटे में घर में बना हुआ नाश्ता	24 घंटे में 4-5 बार

* 100 ग्राम दाल वाली कटोरी

बच्चे के लिए बीमारी के दौरान खान-पान

बीमारी, दस्त या बुखार के दौरान बच्चों को कैसा खाना खिलाना चाहिए ?

- 6 माह से कम के बच्चे को माँ के दूध की मात्रा बढ़ा देना चाहिए। माँ का दूध ज्यादा बार पिलाना चाहिए।
- 6 माह से ऊपर के बच्चे को माँ का दूध तो बढ़ाना ही चाहिए और साथ ही उसको वह सब खाने को देना चाहिए जो उसका खाने का मन करे।
- अगर बच्चे को दस्त है या ज्यादा प्यास लग रही है तो उसे ओ.आर.एस. के साथ जिक की खुराक देनी चाहिए।

बीमारी के तुरंत बाद बच्चे को क्या और कैसे खिलाना चाहिए ?

- 6 माह से कम के बच्चे को ज्यादा से ज्यादा माँ का दूध पिलाना चाहिए।
- 6 माह से ऊपर के बच्चों को माँ के दूध के साथ-साथ बिना परहेज कराये जितना वे खाते हैं उससे थोड़ा ज्यादा खिलायें।
- 6 माह से ऊपर के बच्चों के खाने में हरे पत्तेदार साग सब्जी एवं मौसमी फल मसल कर खिलाएँ।
- बच्चे को ज्यादा से ज्यादा खाने के लिए प्रेरित करें और बच्चे को इस प्रकार से खिलायें जिससे वह फिर से अपना वजन प्राप्त कर ले।

वजन निगपानी सलाह : बच्चे के सही विकास (पोषण स्तर) जानने के लिए बच्चे का वजन पत्रकेक माह आँगनवाड़ी केंद्र पर कराएँ।

उम्र	लड़के		लड़कियाँ	
	इससे कम वजन	आदर्श	इससे कम वजन	आदर्श
जन्म	2.5	3.3	2.4	3.2
3 माह	5.0	6.4	4.5	5.8
6 माह	6.4	7.9	5.7	7.3
9 माह	7.1	8.9	6.5	8.2
1 वर्ष	7.7	9.6	7.0	8.9
1 वर्ष 3 माह	8.3	10.3	7.6	9.6
1 वर्ष 6 माह	8.8	10.9	8.1	10.2
1 वर्ष 9 माह	9.2	11.5	8.6	10.9
2 वर्ष	9.7	12.2	9.0	11.5

हरी पट्टी

6 माह तक केवल स्तनपान एवं 2 वर्ष तक के बच्चे को खान-पान में सावधानी बरतनी चाहिए।

पीली पट्टी

बच्चे को बढ़ती उम्र के अनुसार पोषक आहार में सुधार देना चाहिए।

लाल पट्टी

बीमारी या कुपोषण होने पर बच्चे को इलाज कराया जाए और उपरि उक्त-उक्त का भी ध्यान रखा जाए।



7. व्यंजन पुस्तिका

अन्नप्राशन हेतु पौष्टिक व्यंजन सूची

गेहूँ का पॉरिज (रवा)	
सामग्री	तैयार करने की विधि
रवा - 40 ग्राम, मूंग दाल - 10 ग्राम, गुड़ - 20 ग्राम, तेल - 10 ग्राम, इलायची - 1, पानी - 200 मि. ली.	<ol style="list-style-type: none"> 1. रवा और मूंगदाल को अच्छी तरह साफ करें। अलग अलग भूनें तथा मिला लें। 2. उबलते पानी में मिश्रण मिलायें और नरम होने तक पका लें। 3. गुड़ का चूरा मिलाएं तथा गुड़ के पिघलने तक पकाते रहें। 4. तेल तथा इलायची पावडर मिलाएं और गर्म परोसें।
पोषक तत्व (प्रति 100 ग्राम): कैलोरी - 340, प्रोटीन- 7.2 ग्राम, आयरन - 1.66 मि. ग्रा, कैरोटीन- 4.9 माइक्रोग्राम	

दलिया पॉरिज	
सामग्री	तैयार करने की विधि
दलिया - 25 ग्राम, मूंग दाल - 20 ग्राम, दूध - 60 मि.ली., चीनी - 30 ग्राम, घी/तेल - 15 ग्राम	<ol style="list-style-type: none"> 1. दलिया को अच्छी तरह से भून लें। 2. बीच में दाल मिलाकर सूनहरा होने तक भूनें। 3. पानी मिलाकर नरम तथा गाढ़ा होने तक पकाएं। 4. आग से उतार कर दूध, चीनी तथा तेल/घी मिलाएं।
पोषक तत्व (प्रति 100 ग्राम): कैलोरी - 310, प्रोटीन- 6.5 ग्राम, आयरन - 1.5 मि.ग्रा, कैरोटीन - 497 माइक्रोग्राम	

दलिया खिचड़ी	
सामग्री	तैयार करने की विधि
दलिया - 100 ग्राम, मसूर दाल - 30 ग्राम, मूंगदाल - 20 ग्राम, आलू - 50 ग्राम, कद्दू - 50 ग्राम, प्याज - 10 ग्राम, तेल - 10 ग्राम, नमक-हल्दी - स्वादानुसार, पानी - पकाने के लिए पर्याप्त मात्रा में	<ol style="list-style-type: none"> 1. सब्जियां धोकर छीलने के बाद काट लें (मध्यम आकार के टुकड़ों में)। 2. हरी पत्तेदार सब्जियां अच्छी तरह धोकर काट लें। 3. दलिया और दाल धोएं। 4. एक बर्तन में तेल गर्म करें तथा कटा- प्याज और सब्जियां डालें। 5. कुछ देर भूनें। 6. दाल और दलिया डालें अच्छी तरह मिलाएं। 7. नमक, हल्दी और गर्म पानी मिलाएं। दलिया और सब्जियां नरम होने तक पकाएं।
पोषक तत्व (प्रति 100 ग्राम): कैलोरी - 220, प्रोटीन - 8 ग्राम, आयरन - 3.19 ग्राम, कैरोटीन - 884 माइक्रोग्राम	



पौष्टिक पंजीरी	
सामग्री	तैयार करने की विधि
गेहूँ का आटा - 100 ग्राम, बेसन - 50 ग्राम, घी/तेल - 20 ग्राम, गुड़ - 100 ग्राम	<ol style="list-style-type: none"> 1. तेल/घी गर्म करें। आटा डालकर थोड़ी देर भून लें। कुछ देर बाद बेसन मिलाकर सुनहरा होने तक भूनें। 2. गुड़ डालें, अच्छी तरह मिलाएं। 3. एयरटाइट सूखे डब्बे में भर लें।
पोषक तत्व (प्रति 100 ग्राम): कैलोरी - 402, प्रोटीन - 7.79 ग्राम, आयरन - 3.75 मि. ग्रा., कैरोटीन - 102.96 माइक्रोग्राम	

गीला रोटी	
सामग्री	तैयार करने की विधि
गेहूँ का आटा - 100 ग्राम, बेसन - 40 ग्राम, सहजन के पत्ते - 10 ग्राम, तेल - 20 ग्राम, नमक - स्वादानुसार, पानी - आवश्यकतानुसार	<ol style="list-style-type: none"> 1. सहजन के पत्तों को धोकर, एक बर्तन में भाप से नर्म कर लें। 2. मसली पत्तियों के साथ बेसन और आटा, डालें। पानी और नमक मिलाकर गाढ़ा घोल तैयार करें। 3. तवा गर्म करें तेल से चिकनाई करने के बाद तवे पर मिश्रण डालकर रोटी के आकार में फैलाएं। 4. दोनो तरफ सेंकें। 5. मटर की घुघनी के साथ परोसें।
पोषक तत्व (प्रति 100 ग्राम): कैलोरी - 371, प्रोटीन - 11.94 ग्राम, आयरन - 7.38 मि. ग्रा., कैरोटीन - 1818 माइक्रोग्राम	

पौष्टिक लड्डू	
सामग्री	तैयार करने की विधि
सूजी - 100 ग्राम, बेसन - 50 ग्राम, तिल - 25 ग्राम, दूध - 250 ग्राम, तेल/घी - 150 ग्राम, गुड़ - 200 ग्राम	<ol style="list-style-type: none"> 1. तिल को सुनहरा होने तक भूनकर पिस लें। 2. तेल/घी गर्म करें, सूजी और बेसन डालकर भून लें। 3. इसमें दूध, गुड़ और तिल डालकर आग से हटा लें। 4. ठंडा होने दें और बराबर आकार के लड्डू बनाएं।
पोषक तत्व (प्रति 100 ग्राम): कैलोरी - 397, प्रोटीन - 4.52 ग्राम, आयरन - 1.62 ग्राम, कैरोटीन - 163.68 माइक्रोग्राम	



पौष्टिक खिचड़ी

सामग्री	तैयार करने की विधि
चावल - 100 ग्राम, दाल - 50 ग्राम, आलू - 20 ग्राम, फलियां - 20 ग्राम, पालक - 50 ग्राम, टमाटर - 20 ग्राम, प्याज - 10 ग्राम, धनिया पत्ती - 10 ग्राम, हरी मिर्च - 5 ग्राम, तेल/घी - 15 ग्राम, नमक, मिर्च, हल्दी - स्वादानुसार, जीरा - 5 ग्राम	<ol style="list-style-type: none"> 1. सब्जियां धोकर काट लें। 2. चावल और दाल साफ करके 15-20 मिनट भिंगो दें। 3. तेल/घी गर्म करें, जीरा और प्याज सुनहरा होने तक भूनें। 4. सभी सब्जियां और मसाले डालें। 5. दाल और चावल डालें। 6. पर्याप्त पानी मिलाएं और अच्छी तरह पकाएं। 7. धनिया पत्ती से सजाकर खिचड़ी परोसें।
पोषक तत्व (प्रति 100 ग्राम): कैलोरी - 216, प्रोटीन - 6.13 ग्राम, आयरन - 4.68 ग्राम, कैरोटीन - 699 माइक्रोग्राम	

चिड़वा पुलाव

सामग्री	तैयार करने की विधि
चिड़वा (राइस फ्लेक्स) - 200 ग्राम, मूंगफली - 20 ग्राम, अंकुरित मूंग - 25 ग्राम, हरी पत्तेदार सब्जियां - 50 ग्राम, प्याज - 20 ग्राम, तेल - 10 मि.ली., नमक - स्वादानुसार	<ol style="list-style-type: none"> 1. चिड़वा साफ करके भिंगो दें, मूंगफली भूनें, छिलका निकालकर दरदरा लें। 2. हरी सब्जियां और प्याज काट लें। 3. कड़ाही में तेल गर्म करें, प्याज और हरी सब्जियां, अंकुरित मूंग डालकर थोड़ी देर भूनें। 4. भींगा हुआ चिड़वा डालें और नमक मिला दें।
पोषक तत्व (प्रति 100 ग्राम): कैलोरी - 286, प्रोटीन - 5.6 ग्राम, आयरन - 12.0 मि. ग्रा., कैरोटीन - 2416 माइक्रोग्राम	

चिड़वा पुलाव

सामग्री	तैयार करने की विधि
चावल - 100 ग्राम, दालें - 50 ग्राम, पालक - 100 ग्राम, तेल - 10 ग्राम, नमक - स्वादानुसार	<ol style="list-style-type: none"> 1. चावल और दाल अलग-अलग पकाएं। 2. दोनों को अच्छी तरह मसल लें। 3. गाजर और पालक धोकर काट लें, घुलने तक पकाएं। 4. यह घोल दाल-चावल के मिश्रण में नमक के साथ मिलाएं। 5. खिचड़ी में घी तेल मिलाएं।
पोषक तत्व (प्रति 100 ग्राम): कैलोरी - 212, प्रोटीन - 7 ग्राम, आयरन - 2 मि. ग्रा., कैरोटीन - 1961 माइक्रोग्राम	



केला - गाजर का हलवा

सामग्री	तैयार करने की विधि
कच्चा केला - 75 ग्राम, गाजर - 50 ग्राम, चीनी - 20 ग्राम, घी/तेल - 5 ग्राम, पानी - 200 ग्राम	<ol style="list-style-type: none"> 1. छिलके सहित केला उबाल लें। 2. उंडा होने तक छिलका निकालकर केला मसल लें। 3. गाजर साफ करके कद्दूकस करें। नरम होने तक पकाएं। 4. केले के गूदे के साथ गाजर तथा घी/तेल और चीनी मिलाएं। 5. किनारे छोड़ने तक हलवा पकाएं।
पोषक तत्व (प्रति 100 ग्राम): कैलोरी - 131, प्रोटीन - 1 ग्राम, आयरन - 3.5 मि. ग्रा., कैरोटीन - 2193 माइक्रोग्राम	

मुरमुरा लपसी

सामग्री	तैयार करने की विधि
मुरमुरा - 50 ग्राम, भुना चना - 50 ग्राम, पालक - 30 ग्राम, गुड़ चीनी - 50 ग्राम, पानी - 300 मि.ली.	<ol style="list-style-type: none"> 1. चना छीलकर रखें। 2. मुरमुरा को हल्का भून लें। 3. चना और मुरमुरा को पीस लें। 4. चीनी/गुड़ की चासनी बनाएं। 5. मुरमुरा, चना अच्छी तरह से मिलाएं। 6. पालक को पकाकर पीस लें। 7. पालक को भोश सामग्री में अच्छी तरह मिलाएं।
पोषक तत्व (प्रति 100 ग्राम): कैलोरी - 296, प्रोटीन - 6.8 ग्राम, आयरन - 3.3 मि. ग्रा., कैरोटीन - 1358 माइक्रोग्राम	



Pre text/Post Test (मूल्यांकन)

- Q.1 ऊपरी आहार (मुँहजट्टी / अन्नप्राशन) शुरू करने की सही उम्र क्या है?.....
- Q.2 बच्चों को शुरुआत में ऊपरी आहार में क्या-क्या देना चाहिए?
(क).....(ख).....(ग).....(घ).....
- Q.3 ऊपरी आहार खिलाते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?
(क).....(ख).....(ग).....(घ).....
- Q.4 अन्नप्राशन दिवस आयोजन के लिए निर्धारित समय क्या है?.....
- Q.5 अन्नप्राशन दिवस के दो मुख्य लक्ष्य समूह कौन हैं।
(क).....(ख).....
- Q.6 अन्नप्राशन दिवस के दिन आंगनबाड़ी सेविका / सहायिका के अतिरिक्त और कौन-कौन व्यक्ति शामिल होंगे?
1. 2. 3. 4.
- Q.7 अन्नप्राशन दिवस आयोजन के एक दिन पूर्व कौन-कौन सी प्रमुख तैयारी करनी होगी?
1. 2. 3. 4.
- Q.8 अन्नप्राशन दिवस के दिन कौन सी गतिविधियाँ आयोजित की जाएंगी?
1. 2. 3. 4.
- Q.9 जीविका ग्राम संगठन के सदस्यों की अन्नप्राशन दिवस के आयोजन में क्या भूमिका होगी?
1. 2. 3. 4.
- Q.10 वह कौन सा पैमाना है जिससे ससमय अन्नप्राशन एवं ऊपरी आहार के सकारात्मक प्रभाव को बच्चों में देखा एवं मापा जा सकता है?.....

संक्षिप्त शब्दों की सूची

A.N.M.	ए. एन. एम.	औक्सिलियरी नर्स एवं मिडवाइफ
A.S.H.A.	आशा	एक्रीडेटेड सोशल हेल्थ एक्टीविस्ट
A.W.C.	ए. डबल्यू. सी.	आँगनवाड़ी सेंटर
A.W.H.	ए. डबल्यू. एच.	आँगनवाड़ी सहायिका
A.W.W.	ए. डबल्यू. डब्लू.	आँगनवाड़ी सेविका
AWTC	ए.डबल्यू.टी.सी.	आंगनवाड़ी ट्रेनिंग सेंटर
G.M.P.	जी. एम. पी.	ग्रोथ मॉनीटरिंग एंड प्रमोशन
G.O.I.	जी. ओ. आई.	गवर्नमेंट ऑफ इंडिया
I.C.D.S.	आई. सी. डी. एस.	इंटीग्रेटेड चाइल्ड डेवलेपमेंट सर्विसेज
I.F.A.	आई. एफ. ए.	आयरन फोलिक एसिड
I.Y.C.F.	आई. वाई. सी. एफ.	इनफैन्ट एण्ड यंग चाइल्ड फीडींग
M.C.P. Card	एम. सी. पी. कार्ड	मदर चाइल्ड प्रोटेक्शन कार्ड
MLTC	एम.एल.टी.सी.	मिड लेवल ट्रेनिंग सेंटर
M.U.A.C.	एम. यू. ए. सी.	मिड अपर आर्म सरकमफरेंस
N.F.H.S.	एन. एफ. एच. एस.	नेशनल फेमिली हेल्थ सर्वे
O.R.S.	ओ. आर. एस.	ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्ट
P.H.C.	पी. एच. सी.	प्राइमरी हेल्थ सेंटर
T.H.R.	टी. एच. आर.	टेक होम राशन
T.O.T.	टी. ओ. टी.	ट्रेनिंग ऑफ ट्रेनर
U.N.I.C.E.F.	यूनीसेफ	यूनाइटेड नेशन चिल्ड्रेन्स फंड
V.H.S.N.D.	वी. एच. एस. एन. डी.	विलेज हेल्थ सैनिटेशन एंड न्यूट्रीशन डे
W.H.O.	डबल्यू. एच. ओ.	वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन

