



**POSHAN
Abhiyaan**
PM's Overarching
Scheme for Holistic
Nourishment
सही पोषण - देश रोशन



पोषण अभियान
के अन्तर्गत
अन्प्राशन व गोदभराई को
गुणवत्ता परक बनाने हेतु प्रशिक्षण

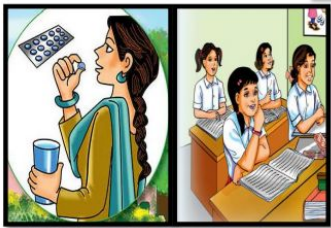
कुपोषण की रोकथाम – सही समय



270 दिन गर्भावस्था के

730 दिन जीवन के पहले दो वर्ष

कुपोषण की रोकथाम – सही हस्तक्षेप



1

किशोरी

पोषित आहार, आयरन व
डीवर्मिंग का सेवन

2

गर्भावस्था

प्रसव पूर्व 4 जांचे,
आयरन, कैल्शियम का सेवन



3

0-2 वर्ष

बीमारी में देखभाल
नियमित वृद्धि निगरानी

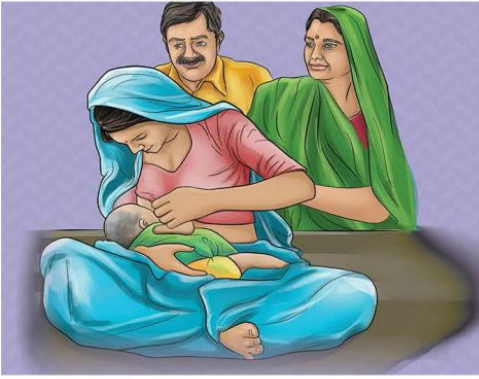


4

0-2 वर्ष

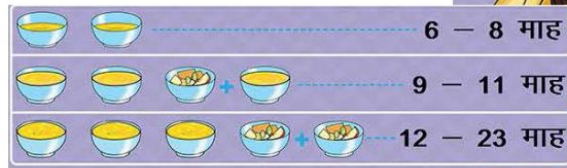
नियमित टीकाकरण, आयरन,
आयोडीन, विटामिन ए
व जिंक से आच्छादन





5,6

1 घंटे के अन्दर मां का दूध
छः माह तक केवल स्तनपान



7,8

छः माह के बाद उपरी पूरक आहार की शुरुआत
बढ़ती आयु के साथ भोजन की गरिष्ठता एवं गुणवत्ता
बढ़ाना



9 गंभीर कुपोषित बच्चों (सूखापन) की देखभाल

10 भोजन बनाते समय साफ सफाई का ध्यान। शिशु के मल का शौचालय में निस्तारण

प्रशिक्षण के उद्देश्य

1. ऊपरी आहार व मातृ पोषण पर तकनीकी जानकारी देते हुये विषय वस्तु की समझ बढ़ाना ।
2. तकनीकी जानकारी को समाहित करते हुये अन्प्राशन व गोदभराई को गुणवत्तापरक बनाने की रणनीति के बारे में जागरूक करना ।
3. अनुश्रवण के दौरान सामुदायिक गतिविधियों की गुणवत्ता का आंकलन करना ।

ऊपरी आहार



उपरी आहार

क्या

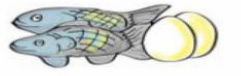
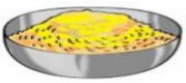
६ माह के पश्चात् माँ के दूध के साथ दिया जाने वाला आहार ऊपरी/पूरक आहार कहलाता है।

क्यों

६ माह के बाद शिशु की पोषण की आवश्यकता बढ़ जाती है इस बढ़ती आवश्यकता के लिए केवल माँ का दूध पर्याप्त नहीं होता।

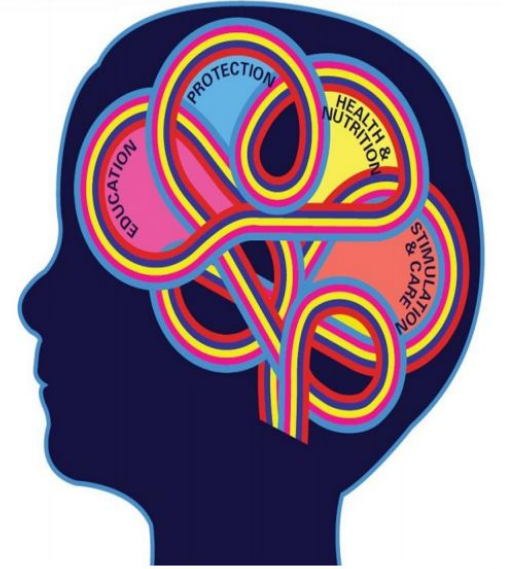
कब

६ माह के बाद से शुरूआत करें, दो वर्ष तक लगातार दें तथा स्तनपान जारी रखें।



ऊपरी आहार— दिमागी विकास के लिये आवश्यक

- ❑ बच्चे की मानसिक, शारीरिक एवं सामाजिक विकास में आवश्यक होता है।
- ❑ बच्चे तन्दुरुस्त होते हैं।
- ❑ बच्चे पढ़ाई में पिछड़ते नहीं।
- ❑ बच्चे बीमार कम पड़ते हैं, कुपोषण से बचाव होता है।
- ❑ बच्चों के स्वस्थ रहने से परिवार की आर्थिक स्थिति ठीक रहती है।



ऊपरी आहार देर से शुरू करने के नुकसान

- बच्चे की बढ़त धीमी हो जाती है।
- बीमारी होने का खतरा बढ़ सकता है।

ऊपरी आहार जल्दी शुरू करने के नुकसान

- बच्चा माँ का दूध पीना बंद कर देता है।
- बीमारी का खतरा बढ़ जाता है।



Starting at 6 months



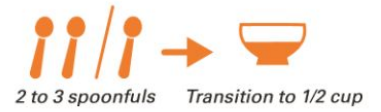
1 छः माह पर शुरूआत

2 नरम पका हुआ मसला



3 आयु अनुसार 2-3 बार

4 स्तनपान जारी रखें



5



आयु अनुसार मात्रा बढ़ायें

ऊपरी आहार के आठ सूत्र— आई०एल०ए०



6

स्वच्छता व साफ सफाई—पकाना,
भंडारन व उपयोग



7

भूख के संकेत
रिस्पॉन्सिव फीडिंग



8

सतत वृद्धि निगरानी
व बीमारी में देखभाल

पर्याप्त ऊपरी आहार क्या है?



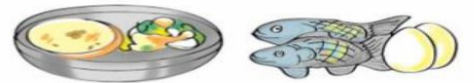
खाने में विविधता



+



बारम्बारता
दिन में 2 से 3 बार





7 में से 4 खाद्य समूह प्रतिदिन खिलायें
स्तनपान जारी रखें