

मोड्यूल 9क: परामर्श तथा पुनः जाँच

सत्र 2 : आहार संबंधी सुझाव

दिवस : 2

समयावधि : 1 घं. 30 मि.

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यताएँ आएँगी:

1. आहार चार्ट में आहार के बाक्स में बच्चों को दिये जाने वाले स्थानीय पूरक आहार संबंधी सामग्री के नाम लिखकर चार्ट पूरा करना।
2. पूरक आहार के चुनाव करते समय ध्यान देने योग्य महत्वपूर्ण तत्वों सिद्धांतों की चर्चा करना।

सामग्री तथा तैयारी

- इस मोड्यूल की शुरुआत में दी गई प्रशिक्षण सामग्री की जाँच-सूची देखें। यह सामग्री बीमार शिशु के मोड्यूल में प्रयोग की जाएगी।

प्रशिक्षण गतिविधियाँ

गतिविधि 1: अभ्यास कराएँ: आहार संबंधी सुझाव की समीक्षा

प्रश्न	उत्तर
बच्चा 3 माह का है आहार संबंधी सुझाव का कौनसा खाना देखें? इस बच्चे को कितनी बार स्तनपान कराना चाहिये? क्या कोई अन्य आहार या तरल पदार्थ दिए जाने चाहिये?	पहला खाना (बार्यी ओर का) दिन रात में जितनी बार बच्चा पीना चाहें, 24 घंटे में कम से कम 8 बार। नहीं
बच्चा 5 माह का है आहार संबंधी सुझाव का कौनसा खाना देखें? इस बच्चे को कितनी बार स्तनपान कराना चाहिये? पूरक आहार देना कब आरंभ करना चाहिये?	पहला खाना (बार्यी ओर का) दिन रात में जितनी बार बच्चा पीना चाहें, 24 घंटे में कम से कम 8 बार। जब बच्चा 6 माह का हो जाये
बच्चा 6 माह का है और स्तनपान करता है आहार संबंधी सुझाव का कौनसा खाना देखें? इस बच्चे को कितनी बार स्तनपान कराना चाहिये? पूरक आहार कितनी बार देना चाहिये?	दूसरा खाना जितनी बार बच्चा पीना चाहें बच्चा स्तनपान करता है इसलिए दिन में 3 बार

प्रश्न	उत्तर
बच्चा 15 माह का है आहार संबंधी सुझाव का कौनसा खाना देखें? इस बच्चे को कितनी बार स्तनपान कराना चाहिये? कितनी बार पूरक आहार या परिवार में बना आहार देना चाहिये?	तीसरा खाना जितनी बार बच्चा चाहें दिन में 5 बार
बच्चा 10 माह का है और स्तनपान नहीं करता आहार संबंधी सुझाव का कौनसा खाना देखें? इस बच्चे को कौनसा आहार देना चाहिये? कितनी बार देना चाहिये?	बार्यी ओर से दूसरा खाना कई प्रशिक्षणार्थी स्थानीय पूरक आहार के नाम बतायेंगे। दिन में 5 बार क्यों कि बच्चा स्तनपान नहीं करता
बच्चा 2 साल का है आहार संबंधी सुझाव का कौनसा खाना देखें? इस बच्चे को कितनी बार परिवार में बना खाना देना चाहिये? 2 भोजनों के बीच कितनी बार खाने को देना चाहिये?	आखरी खाना (दार्यी ओर का) दिन में 3 बार भोजन के समय बच्चा स्तनपान करता है इसलिए दिन में 3 बार
बच्चा 1 माह का है। उसे 24 घंटे में 6 बार स्तनपान कराया जाता है और अन्य दूध नहीं दिया जाता। क्या इस बच्चे को पर्याप्त स्तनपान कराया जाता है?	दिन रात में जितनी बार बच्चा पीना चाहें, 24 घंटे में कम से कम 8 बार।
बच्चा 5 माह का है। उसे केवल स्तनपान (24 घंटे में 8 बार) कराया जाता है। आहार संबंधी सुझाव का कौनसा खाना देखें? क्या इस बच्चे को पूरक आहार दिया जाना चाहिये?	पहला खाना नहीं
बच्चा 3 साल का है। रोज वह परिवार के साथ दिन में 3 बार खाना खाती हैं। आहार संबंधी सुझाव का कौनसा खाना देखें? इस बच्चे को भोजनों के बीच कितनी बार पौष्टिक आहार देना चाहिये? भोजनो के बीच दिये जाने वाले आहार के कुछ उदाहरण दें	चौथा खाना (बार्यी छोर का) दिन में दो बार कई प्रशिक्षणार्थी चार्ट की सूची में दिये गये स्थानीय पदार्थ बतायेंगी

प्रश्न	उत्तर
बच्चा 1 माह का है। उसे केवल स्तनपान कराया जाता है। हवा काफी गर्म और सूखी है। माँ पूछती है कि हवा काफी गर्म है तो क्या वह बच्चे को स्तनपान के साथ साथ साफ पानी भी पीला सकती है? क्या माँ ने पानी पीलाना चाहिये?	नहीं। माँ के दूध में बच्चे के लिए पर्याप्त पानी होता है।

गतिविधि 2: 'विभिन्न आयु के बच्चों के लिये स्थानीय रूप से उपलब्ध घरेलू पूरक आहार' पर सामूहिक चर्चा

चर्चा हेतु मुद्दे:

- प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि निम्न आयु समूह के बच्चों को दिये जाने वाले आहारों की सूची बनायें।
 - 6 माह तक के
 - 6 से 12 माह
 - 12 माह से 2 वर्ष
 - 2 से 5 वर्ष
- संक्षेप में आहार के पोषक तत्वों की तथा उनके गाढ़े या पतले होने के बारे में चर्चा करें और सुनिश्चित करें की आहार पौष्टिक हैं।
- विभिन्न आयु समूह के बच्चों को दिये जाने वाले आहारों की सभी परिवारों में मान्यता के बारे में चर्चा करें।
- बच्चे को आहार खिलाते समय माँ को क्या-क्या जानकारी होनी चाहिये, इस पर चर्चा करें।

मुख्य मुद्दों का सारांश

- 6 माह की आयु से बच्चे को पूरक आहार देना शुरू कर देना चाहिये।
 - 2 वर्ष की आयु से बच्चे को घर में बन रहा सब प्रकार का आहार दिया जा सकता है।
 - दिया जाने वाला पूरक आहार
 - गाढ़ा हो
 - पौष्टिक हो (तेल/घी, शक्कर डालकर)
 - कई प्रकार का भोजन मिलाकर (चावल + 2 प्रकार की दाल, सब्जी अथवा मीट)
 - पतला न किया गया हो
 - प्रत्येक बच्चे की माँ को बतायें —
 - आहार को पतला न करें।
 - छोटे बच्चों का आहार लेई के रूप में घोंटकर दें।
 - अतिरिक्त घी/तेल/चीनी डालें
 - कई बार खिलायें
 - बच्चे को माँ की उपस्थिति में आहार दें। (एक्टिव फीडिंग)
- (बच्चे के एक्टिव फीडिंग का अर्थ समझाईये और शंकाओं का समाधान करें)

एक्टिव फीडिंग – बच्चा जब आहार ले रहा तो माँ उपस्थित रहें। बच्चा अपने आप न खाता हो तो माँ या अन्य कोई बच्चे को खिलाएँ। बच्चे को दिये जाने वाले आहार का हिस्सा अलग निकालें। बच्चे के खाने के बाद थोड़ा भोजन थाली/कटोरी में बचा रहना चाहिये।

सारांश

- स्थानीय रूप से उपलब्ध पूरक आहार कौनसे है यह की प्रशिक्षणार्थियों से पूछें।
- पूरक आहार का चुनाव किस आधारपर करना चाहिये? (उत्तर: गाढ़ा, पौष्टिक हो तथा उसमें तैल डाला हो)।

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि
आहार चार्ट में आहार के बाक्स में बच्चों को दिये जाने वाले स्थानीय पूरक आहार संबंधी सामग्री के नाम लिखकर चार्ट पूरा करना।	पूरक आहारों के नाम लिखकर पूरा किया गया आहार बाक्स
पूरक आहार के चुनाव करते समय ध्यान देने योग्य महत्वपूर्ण तत्वों सिद्धांतों की चर्चा करना।	प्रश्न उत्तर