

# एकिकृत शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण र बालभिटा समुदाय प्रवर्द्धन कार्यक्रम



धामी भाँक्रीहरुको लागि १ दिने अभिमुखीकरण  
निर्देशिका

## विषय सूची

१। सत्र : १ परिचय, स्वागत मन्तव्य, आशा तथा अपेक्षा संकलन, तालिम कार्यक्रमको उद्देश्य माथि प्रकाश	५
२। सत्र : २ शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको वर्तमान अवस्था	७
३। सत्र : ३ स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने पोषिलो खानाबारे छलफल	९
४। सत्र : ४ शिशु तथा बालवालीकाको पोषण स्थितिमा सुधार ल्याउन गर्नु पर्ने प्रमुख कार्यहरु	११
५। सत्र : ५ धामी भाँक्रीहरुको भूमिका	१६

एकिकृत शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण र बालभिता समुदाय प्रवर्द्धन कार्यक्रम कार्यतालिका

क्र.सं	समय	विषय	विधि
१	१५ मिनेट	<ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय कार्यक्रम</li> <li>स्वागत मन्तव्य</li> <li>आशा तथा अपेक्षा</li> <li>कार्यक्रमको उद्देश्य माथि प्रकाश</li> </ul>	सहभागी मुलक छलफल, प्रस्तुती
२	३० मिनेट	शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको वर्तमान अवस्था	
३	१५ मिनेट	स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने पोषिलो खानाबारे छलफल	
४	९० मिनेट	शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणको स्थितिमा सुधार ल्याउन गर्नुपर्ने मुख्य कार्यहरु: <ul style="list-style-type: none"> <li>गर्भवती आमा र पोषण</li> <li>स्तनपान</li> <li>थप ठोस आहार</li> <li>सरसफाई</li> <li>बाल भिता</li> </ul>	
५	१५ मिनेट	धामी भाँक्रीहरुको भूमिका	
	१० मिनेट	समापन	

# सत्र : १

परिचय, स्वागत मन्तव्य, आशा तथा अपेक्षा संकलन,  
तालिम कार्यक्रमको उद्देश्य माथि प्रकाश

सत्र : १ परिचय, स्वागत मन्तव्य, आशा तथा अपेक्षा संकलन, तालिम कार्यक्रमको उद्देश्य माथि प्रकाश

क्र.सं	सिकाईका उद्देश्यहरू	सिकाई विधि	तालिम सहयोगी सामग्री
१	सहभागीहरू, प्रशिक्षक तथा स्रोत व्यक्तिहरू एक आपसमा परिचित हुनेछन् र एक अर्काको नाम थाहा पाउनेछन् ।	सहभागी छलफल मूलक	-
२	सहभागीहरूको १ दिनको तालिम प्रतिको आशा-अपेक्षाबारे जानकारी भई ती आशा-अपेक्षालाई तालिमको उद्देश्यसँग तुलना गर्दै कुन कुन कुरामा बढी जोड दिनु पर्ने कुराको जानकारी प्राप्त हुनेछ ।	सहभागी छलफल मूलक	-
३	सहभागीहरूले तालिमको मुख्य उद्देश्यको बारेमा जानकारी पाउनेछन् ।	प्रस्तुती	तालिमको उद्देश्य लेखेर तयार गरीएको न्यूजप्रिन्ट

समय: १५ मिनेट

### क्रियाकलाप:

अ) स्वागत मन्तव्य, परिचय, आशा अपेक्षा

- सबै सहभागीहरूलाई वृत्ताकारमा बस्न लगाउने र सहजकर्ता आफू पनि सहभागी संगै वृत्ताकारमा बस्ने
- शुरुमा सहजकर्ता आफूले आफ्नो परिचय राख्ने र अरु सहभागीहरूलाई पनि सोही अनुरूप परिचय गर्न लगाउने ।
- परिचय गर्दा निम्न कुरा भन्नु पर्ने छ ।
  - नाम,थर
  - ठेगाना
  - पेशा
  - मनपर्ने कुरा (शोख)
- स्वास्थ्य संस्था प्रमुख (हेल्थ पोष्ट) लाई स्वागत मन्तव्य राखीदिन अनुरोध गर्ने ।
- सहभागीहरूलाई तालिमबाट उनीहरूले कस्तो आशा/अपेक्षा लिएका छन् भन्न लगाउने र सहजकर्ताले न्यूज प्रिन्टमा टिप्पै जाने ।
- सहभागीहरूलाई तालिमबाट उनीहरूले लिएका आशा/अपेक्षा सबै समेटिने कुरा प्रष्ट बताउने ।
- तालिमको उद्देश्य लेखेर तयार गरीएको न्यूजप्रिन्ट टाँसी बताउने ।

# सत्र : दुई

शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको वर्तमान अवस्था

## सत्र : २ शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको वर्तमान अवस्था

क्र.सं	सिकाईका उद्देश्यहरू	सिकाई विधि	तालिम सहयोगी सामग्री
१	सहभागीहरूले नेपालमा शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको वर्तमान अवस्थाबारे जानकारी पाउनेछन्।	सहभागी मूलक छलफल	शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको वर्तमान अवस्था लेखिएको न्यूजप्रिन्ट

समय: ३० मिनेट

### क्रियाकलाप:

- हाल तपाईंको जिल्ला, गाउँ र देशमा नै शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको समस्याको बारेमा तपाईंलाई कति जानकारी छ, सोध्ने ।
- छलफल गरी, शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको वर्तमान अवस्था लेखिएको न्यूजप्रिन्ट टाँसी देश/क्षेत्र/जिल्लामा रहेको शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको वर्तमान अवस्था बारे प्रष्ट पारीदिने ।

## सत्र : ३

स्थानिय स्तरमा उपलब्ध हुने पोषिलो खानाबारे छलफल



**सत्र : ३ स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने पोषिलो खानाबारे छलफल**

क्र.सं	सिकाईका उद्देश्यहरू	सिकाई विधि	तालिम सहयोगी सामग्री
१	स्थानीय स्तरमा / घर परिवारमा उपलब्ध हुने पोषिलो आहारबारे जानकारी पाउनेछन् ।	छलफल	खाद्यसामाग्रीका फोटो
२	खानाका ४ समूहबारे जानकारी पाउनेछन् र २ शिशु तथा बालबालिकाको लागि उपयुक्त खाना बनाउने तरिकाबारे जानकारी पाउने छन् ।	छलफल	खाद्य चार्ट

**समय:** १५ मिनेट

**क्रियाकलाप:**

- सहभागीहरूलाई विभिन्न किसिमका खाद्यसामाग्रीका फोटो (खाना) हरु बाँड्ने र ती मध्ये कुन कुन खानाहरु स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुन्छ, छान्न लगाउने ।
- छानेका खानाहरु कुन खाद्य समूहमा पर्छ, चार्टमा भर्न लगाउने ।

१) अन्न	२) गेडागुडी
३) सागसब्जी तथा फलफूल	४) जनावरवाट प्राप्त खाना

- बच्चाको लागि खाना बनाउँदा सबै समूहवाट कम्तिमा १/१ खाद्य सामाग्री पर्नु पर्नेमा जोड दिने ।

## सत्र : ४

शिशु तथा बालवालिकाको पोषण स्थितिमा सुधार  
ल्याउन गर्नु पर्ने प्रमुख कार्यहरु

## सत्र : ४ शिशु तथा बालबालिकाको पोषण स्थितिमा सुधार ल्याउन गर्नु पर्ने प्रमुख कार्यहरू

क्र.सं	सिकाईका उद्देश्यहरू	सिकाई विधि	तालिम सामग्री
१	सहभागीहरूले शिशु तथा बालबालिकाको पोषणमा सुधार ल्याउन शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण व्यवहारहरूको महत्वबारे बुझ्नेछन् ।	सहभागी मूलक छलफल, प्रस्तुतीकरण	फोटोहरू, न्युज प्रिन्ट, मार्कर
२	सहभागीहरूले बालभिता के हो, यसका फाइदाहरू, प्रयोग गर्ने तरिका तथा ध्यान दिनु पर्ने कुराको बारे थाह पाउनेछन् ।	सहभागी मूलक छलफल, प्रस्तुतीकरण, प्रदर्शन, अभ्यास	मास्किड टेप, न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, परामर्श पुस्तिका, बालभिता र बाक्लो जाउलो

**पूर्व तयारी :** माछा आकारमा काटिएका मेटाकार्डहरू जसको पछाडी एउटा प्रभाव पार्ने अवस्थामा लेखिएको हुन पर्ने, बालभिता, बालभिता मिसाउन तयार गरिएको बाक्लो खाना, फोटोहरू

**समय:** ९० मिनेट

### क्रियाकलाप:

- शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणको स्थितिमा सुधार ल्याउन के गर्नु पर्ला भनेर समूहगत छलफल गर्ने । कुपोषित बच्चाको फोटो देखाउँदै हाम्रा बालबालिकालाई यो अवस्थसँग पुग्न नदिन के गर्नु पर्ला, प्रश्न गर्ने र उनीहरूले भनेको जवाफलाई न्यूजप्रिन्टमा टिप्पै जाने ।
- सहभागीहरूले भनेको जवाफलाई समेट्दै, शिशु तथा बालबालिकालाई कुपोषित हुनबाट बचाउन उनीहरूको खानाको व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउनु पर्ने कुरामा जोड दिदै निम्न बुँदामा छलफल गर्ने :
  - गर्भवती आमा र पोषण : स्वास्थ्य बच्चा जन्मनका लागि आमाको स्वास्थ्य एवं निकै महत्वपूर्ण भएकोले हामीले गर्भवती आमाको पोषणमा ध्यान दिनु पर्दछ । आमा तथा शिशुका लागि शुरुको २ वर्ष पोषणका हिसावले अति नै महत्वपूर्ण हुन्छ ।
  - स्तनपान:
    - ✓ जन्मेको १ घण्टा भित्र मा नै शिशुलाई आमाको पहेंलो विगौती दुध खुवाउनु पर्छ । विगौती दुधले शिशुलाई विभिन्न रोगसँग लाइने शक्ति प्रदान गर्दछ ।
    - ✓ जन्मेदेखि ६ महिना पुरा नभएसम्म शिशुलाई आमाको दुधमानै खुवाउनु पर्छ पानी पनि खुवाउनु आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण पौष्टिक आमाको दुध खुवाई राख्नु पर्दछ ।
    - ✓ कम्तिमा १ दिनमा (२४ घण्टा)मा ८ देखि १२ पटक सम्म स्तनपान गराउनु पर्दछ ।
    - ✓ एउटा स्तनको दुध निखारी सकेपछि मात्र अर्को स्तनपान गराउनु पर्दछ ।
    - ✓ स्तनपान गराउँदा सही आसनमा ध्यान दिनु पर्दछ ।

- थप ठोस् आहारस् शिशु ६ महिना पुरा भएपछि आमाको दुधमात्र पर्याप्त नहुने भएकोले थप ठोस् आहार पनि दिन शुरु गर्नु पर्दछ । शिशु तथा बालबालिकाको लागि थप ठोस् आहार बनाउँदा विचार गर्नु पर्ने मुख्य कुराहरु :
  - ✓ उ - बच्चा/शिशुको उमेर
  - ✓ प - खानाको पटक
  - ✓ मा - खानाको मात्र
  - ✓ बा - बाक्लोपन
  - ✓ प्र - खानाको प्रकार
  - ✓ स - सरसफाई
  - ✓ स -सक्रिय खुवाइ
- ६ देखि नौ महिनाको शिशुको लागि आमाको दुध संगै दिनमा ३ पटक खाना खुवाउनु पर्दछ (फ्लिपचार्ट देखाउँदै प्रष्ट पार्ने)
- एवं रितले - ३ देखि १२ महिना र १२ देखि २४ महिनाको शिशुको लागि सिफारिस गरिएका खानाका व्यवहारहरु बताउने
- बच्चाको उचित सरसफाई एवं हेरचाहमा विचार पुऱ्याउनु पर्दछ ।

## बाल भिटा

- सहभागीहरुलाई बाल भिटाको बारेमा सुन्नु भएको छ भनी सोध्ने ।
- सहभागीहरुबाट छ भन्ने उत्तर आएमा के थाहा छ बताउन भन्ने ।
- सहभागीहरुबाट आएका उत्तरहरु न्युजप्रिन्टमा टिप्ने ।
- सहभागीहरुलाई बाल भिटाको पुरिया हेर्न दिने ।
- सहभागीहरुले भनेका कुराहरुलाई प्रोत्साहन गर्दै बाल भिटा के हो, कसको लागि हो भन्ने कुरा गर्ने । (सन्दर्भ सामाग्री ४.१ अनुसार)
- बाल भिटा प्रयोग कसरी प्रयोग गर्ने भनी सोध्ने ।
- सहभागीहरुले भनेका उत्तर ठिक छ भन्ने एकदम राम्रोसँग बुझ्नु भएको रहेछ भनी प्रोत्साहन गर्दै फेरि आफैले पनि बताउने । (सन्दर्भ सामाग्री ४.१ अनुसार)
- तयार भएको जाउलो सहभागी मध्ये एकजनालाई बाल भिटा खानामा मिसाउन लगाउने ।
- खानामा बाल भिटा मिसाएको ठिक छ छैन छलफल गर्ने र आफैले प्रदर्शन गरेर देखाउने र प्रष्ट पार्ने ।
- बाल भिटा थोरै खानामा (बच्चाले खान सक्ने जति खानामा मात्र) मिसाएर बच्चालाई खुवाउनु पर्ने कुरामा जोड दिने ।
- बाल भिटाको प्रयोग गर्दा ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरु चित्र देखाउँदै प्रष्ट पार्ने । (सन्दर्भ सामाग्री ४.१ अनुसार)

## सन्दर्भ सामाग्री ४.१

१) बाल भिटा भनेको के हो ?

- बाल भिटा १५ प्रकारका भिटामिन तथा खनिज तत्वहरूको मिश्रण हो ।
- बाल भिटा ६ महिना पुरा भए देखि २ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरूलाई खुवाईन्छ ।
- बाल भिटा घरमा तयार पारिएका खानामा (जाउलो, लिटो, मिचिएको दाल भात) सजिलैसँग मिसाएर खुवाउन सकिन्छ ।
- बाल भिटा मिसाएको खानाको स्वाद, गन्ध तथा रङ्गमा कुनै परिवर्तन आउँदैन ।
- बाल भिटामा आईरन लगाएतका खनिज तत्वहरू उपलब्ध हुने भएकोले रक्त अल्पता हुनबाट जोगाउँछ ।  
बोधार्थ: एक पटकमा बालभिटाको २० वटा भन्दा बढी प्याकेटको प्रयोगले मात्र खानालाई नकारात्मक असर पार्छ ।

२) बाल भिटा खुवाउँदा हुने फाइदाहरू

- दिमागको विकास
- शरीरको वृद्धि - विकास ।
- रोगसँग लड्ने क्षमताको विकास ।
- खानामा खाने रुचिमा वृद्धि ।
- रक्तअल्पता तथा अन्य सूक्ष्म पोषकतत्वहरूको कमीले हुने विकृतिहरूबाट जोगाउन ।

३) बाल भिटा प्रयोग गर्ने तरिका



सानो चिन्ह भएको ठाउँबाट काट्ने

पुरै प्याकेट खन्याउने

राम्रोसँग खानामा मिसाउने

बाल भिटा मिसाएको खाना आधा घण्टा भित्र खुवाउने

४) बाल भिटा प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू



तातोमा नमिसाउने

झोल पदार्थमा नमिसाउने

भाग नलगाउने

५) बाल भिटा भण्डारण गर्ने सुरक्षित तरीका

- बाल भिटा सुरक्षित तरीकाले भोला, बाकस, ज्याक वा दराजमा राख्ने ।
- बच्चाले नभेट्ने ठाउँ तर अविभावकलाई याद हुने ठाउँमा राख्ने ।
- मूसा, किरा, किट्नाशक औषधी र रासायनिक पदार्थबाट जोगाउने ।
- प्रत्यक्ष घाम, पानी, चिसोबाट जोगाउने ।
- आगो र तातो स्रोतबाट बचाउने ।

# सत्र : ५

धामी भाँक्रीहरुको भूमिका

## सत्र : ५ धामी भौक्रीहरुको भूमिका

क्र.सं	सिकाईका उद्देश्यहरु	सिकाई विधि	तालिम सहयोगी सामग्री
१	धामी भौक्रीहरु आ-आफ्ना क्षेत्रका शिशु तथा बालबालिकाहरुलाई कुपोषणबाट बचाउन अग्रसर हुनेछन् ।	मस्तिक मन्थन, छलफल	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किड टेप, मेटाकार्ड

**पूर्व त्तारी :** धामी भौक्रीको भूमिका लेखेको न्युज प्रिन्ट

**समय:** १५ मिनेट

**क्रियाकलाप:**

- सहभागीहरुलाई अब तपाईंको गाउँमा बच्चाहरुलाई कुपोषण हुन बाट बचाउन के के गर्नु हुन्छ, सोध्ने ।
- धामी भौक्रीको भूमिका लेखेको न्युज प्रिन्ट टाँसी छलफल गर्ने साथै सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्न लगाउने।
- कार्यक्रमको समापन गर्ने ।