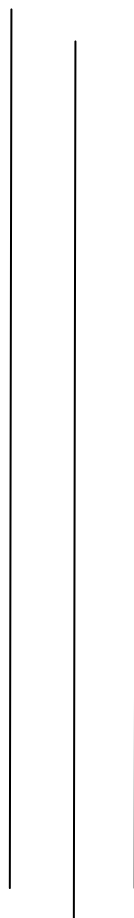


स्वास्थ्य आमा समूहको बैठकमा पोषिलो
खानाको प्रदर्शन संचालन गर्ने
निर्देशिका



सुआहारा

२०७०

पृष्ठभूमि

नेपाल सरकारले बालबालिका र महिलाहरूको पोषण अवस्थामा सुधार ल्याउन खानाको उपलब्धता र पहुँचमा मात्र नभई यस सम्बन्धी व्यवहार र ज्ञानको अभाव बढी महत्त्व छ भनी समुदायमा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय स्वास्थ्य सेवा विभाग लगायत अन्य सम्बन्धित क्षेत्रहरूबाट प्राथमिकताका साथ विविध कार्यक्रमहरू संचालन गर्दै आएका छन् । सुआहारा कार्यक्रमले पनि सन् २०११ बाट बाल स्वास्थ्य महाशाखा, स्वास्थ्य सेवा विभागसँग समन्वय गरी बहुक्षेत्रीय पोषण कार्यक्रमहरू स्थानिय स्तरमा संचालन गर्दै आईरहेको छ ।

यसै क्रममा सुआहारा कार्यक्रमले स्वास्थ्य सेवा विभाग/परिवार स्वास्थ्य महाशाखा अन्तरगत गठन गरीएको “स्वास्थ्य आमा समूह” मा म.स्वा.स्व.से.सँग समन्वय गरी पोषिलो खानाको प्रदर्शन गर्ने योजना रहेको छ । उक्त समूहमा वडाका सबै प्रजनन उमेरका महिला (किशोरी, गर्भवती, सुत्केरी र ५ वर्ष मुनिका बालबालिका आमा) विशेष गरी दलित, जनजाति तथा पिछडिएका वर्गका महिला / अविभावकहरू समावेश गरीएको हुन्छ । म.स्वा.स्व.से ले स्वस्थ आमा समूहको बैठक प्रत्येक महिना विभिन्न स्वास्थ्य सम्बन्धि विषयहरूमा छलफल गराउदै आएको छिन् । स्वास्थ्य आमा समूहको बैठकलाई अभाव प्रभावकारी बनाउने उद्देश्यले सुआहारा कार्यक्रम अन्तरगत प्रत्येक तीन महिनामा पोषिलो खानाको प्रदर्शन गर्नको लागि प्रत्येक वार्डमा आवश्यक बजेट विनियोजित गरीएको छ । प्रत्येक पटक पोषिलो खानाको प्रदर्शन फरक फरक विषयहरूमा स्थानिय स्तरमा उपलब्ध हुने खानेकुराहरूलाई प्रवर्द्धन गर्नुपर्दछ जसले गर्दा घरपरीवार/आमाहरूले व्यवहारमा सजिलै लागु गर्नेछन् ।

स्वास्थ्य आमा समूहमा पोषिलो खाना प्रदर्शनलाई प्रभावकारी बनाउनका लागि यो सहजकर्ता निर्देशिका तयार पारिएको हो । कुनै पनि प्रकारको पोषिलो खानाको प्रदर्शन गर्दा यो निर्देशिकाको प्रयोग गर्नु पर्दछ । खाना प्रदर्शन गर्दा सम्बन्धित वार्डको महिला स्वास्थ्य स्वयं सेवीकाको मुख्य भुमिका हुनेछ भने सुआहारा कार्यक्रमको फिल्ड सुपरभाइजरको प्राविधिक सहयोग रहने छ ।

पोषिलो खाना प्रदर्शनको मुख्य उद्देश्य

- स्वास्थ्य आमा समूहका सहभागीहरूले २ वर्ष मुनिका बच्चा र हजार दिनका महिलाहरूलाई ख्याउन सकिने स्थानिय स्तरमा पाईने पोषिला खानेकुराहरूको सुचि तयार गर्ने सक्नेछन् ।
- समूहका सदस्यहरूले आफ्ना २ वर्ष मुनिका बच्चा र हजार दिनका महिलाहरूको लागि विभिन्न थरिका (स्थानिय स्तरमा पाईने) पोषिलो खानाकुराहरूको सीपहरू सिक्नेछन् र घरपरीवारलाई पनि सिकाइ व्यवहारमा लागु गर्नेछन् ।
- खान तयार गर्दा र खुवाउदा अपनाउनु पर्ने सरसफाईको बारेमा सिक्नेछन् र घरपरीवारलाई पनि सिकाइ व्यवहारमा लागु गर्नेछन् ।

पोषिलो खानाको प्रदर्शन संचालन प्रक्रिया

यो प्रदर्शन वाड स्तरमा (प्रत्येक आमा समूहको बैठकमा) संचालन गरिनेछ ।

अवधि : २ देखि ३ घण्टा

सहभागी : स्वास्थ्य आमा समूहको सम्पूर्ण सदस्यहरु तथा हजार दिनका महिलाहरुको निर्णयकर्ताहरु

सहभागी संख्या : १५ देखी २५ जना (सहभागीको संख्या वार्डमा रहेका आमा समूहको सदस्यहरु र निर्णयकर्ताहरुमा भर पर्ने छ)

प्रदर्शन गर्ने व्यक्ति : सम्बन्धित वार्डको महिला स्वास्थ्य स्वयं सेवीका

सहयोगी : फिल्ड सुपरभाइजर

प्रदर्शन गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु

- प्रदर्शन गर्ने स्थान खुल्ला , सफा र सबैले देख्ने हुनु पर्दछ।
- बच्चा भएका आमा वा परिवारका व्यक्तिहलाई अधिकतर राख्नु पर्दछ।
- खानाको प्रदर्शन गर्दा स्थानिय स्तरमा नै उपलब्ध भएको खानेकुराहरुका प्रयोग गर्ने जस्तै हरियो सागसब्जी, फलफूल, गेडागुडी, माछामासु आदी ।

पहिलो चरणहरु (पूर्व तयारी) :

१. सुआहारा जिल्लाका टिम र फिल्ड कोअरडिनेटरले फिल्ड सुपरभाइजरहरुलाई कुन महिनामा कुन विषयको प्रदर्शन गर्ने भनेर फिल्ड सुपरभाइजरको मासिक बैठकमा छलफल गर्नुको साथै योजना बनाउने ।
२. पूर्व तयारी गर्दा प्रत्येक फिल्ड सुपरभाइजरले पोषिलो खाना सम्बन्धि प्रदर्शन गर्ने विषय सँग सम्बन्धित पोषिलो खाना बनाउने तरिका (रेसिपी) उपलब्ध भएको हुनुपर्छ ।
३. पोषिलो खाना खान प्रदर्शन गर्दा स्थानिय स्तरमानै उपलब्ध हुने खानेकुरा /सामाग्रीहरुको प्रयोग गर्नु पर्छ । उक्त खानेकुरा /सामाग्रीहरु कसले, काहाबाट र कहिले उपलब्ध गराउने भन्ने बारे पहिलेनै सुनिश्चित गर्ने ।
४. पोषिलो खाना प्रदर्शन गर्ने ठाउँ स्वास्थ्य आमा समूहको बैठक बस्ने ठाउँमा गनुपर्नेछ । उक्त ठाउँमा सुरक्षित पानी र पकाउने ठाउँको व्यवस्था मिलाउन फिल्ड सुपरभाइजरले म.स्वा.स्व.सँग अगाडि भेट गरि छलफल गर्नुपर्छ । जसले गर्दा दुवैलाई (फिल्ड सुपरभाइजरले म.स्वा.स्व.स) कुन पोषिलो खानाको प्रदर्शन गर्ने र के पूर्वाधार तयारी गर्ने भनेर थाहा भई प्रदर्शन संचालन गर्न सजिलो हुन्छ ।
५. आवश्यक खानेकुरा /सामाग्रीहरु प्रदर्शन गर्ने ठाउँमा संचालन गर्ने दिन भन्दा अगाडी तयारी भएको हुनुपर्छ । सकेसम्म सदस्यहरुलाई विशेष गरी हजार दिनका आमा र भएसम्म उनका श्रीमान् वा सासु वा परिवारका सदस्य वाट थप एक जना लाइ प्रदर्शनीमा आउनलाई प्रोत्साहन गरी अग्रिम सूचना प्रवाह गर्नुपर्छ ।
६. सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्थासँग समन्वय गर्ने र स्वास्थ्य कर्तालाई पोषिलो खाना सम्बन्धिको प्रदर्शन गर्ने बेला संभव भएसम्म उपस्थिति गराउने जसले गर्दा प्रदर्शन प्रभावकारी बनाउन सकिन्छ ।

दोस्रो चरण (पोषिलो खानाको प्रदर्शन संचालन गर्दा) :

१. प्रदर्शन गर्दा सहभागीहरुको बसाईको व्यवस्था (सबैले देख्ने गरि) मिलाएको हुनुपर्छ ।
२. प्रदर्शन गर्दा प्रयोग गरिने सबै सामाग्रीहरु जस्तै खानेकुरा र भाडाँहरु सफा भए नभएको सुनिश्चित गर्ने र सबैले देख्ने गरि राखेको हुनुपर्दछ ।
३. प्रदर्शनकर्ताले पोषिलो खाना प्रदर्शन गर्दा प्रयोग हुने प्रत्येक खानेकुरा /सामाग्रीहरु देखाउँदै त्यसको महत्व बारेमा प्रष्ट जानकारी गराउनु पर्दछ ।

४. प्रदर्शन शुरु गर्नु भन्दा अगाडी प्रदर्शनकर्ताले साबुन पानीले मिचि मिचि हात धुनु पर्दछ ।
५. प्रदर्शनकर्ताले सूची (रेसिपी) अनुसार पोषिलो खानाको प्रदर्शनी गर्दै र सहभागीहरूलाई पनि सहभागी गराउँदै यसको बारेमा बताउने ।
६. तयार गरीएको पोषिलो खाना कस्तो हुनुपर्छ र कति उमेरमा कति मात्रा खुवाउने भन्ने बारे सचित्र पुस्तिका /उपमावाप्रसस (AFATVAH) को चार्ट प्रयोग गर्दै सभागीहरूलाई बताउने ।
७. पोषिलो खाना तयारी भएपछि सहभागी तथा उपस्थित बालबालिकाहरूलाई मिचि मिचि साबुन पानीले हात धुन लगाउने । (हात धुन दिएको सामाग्रीहरूको प्रयोग गर्ने)
८. सबैजनालाई तयारी गरेको पोषिलो खाना चाख्नको लागि व्यवस्था गर्ने र उनीहरूको प्रतिक्रिया लिने जस्तै : खाना कस्तो लाग्यो ? घरमा बनाउन सकिन्छ वा सकिदैन ? सहभागीलाई कसले कसले घरमा बनाउनु हुन्छ ? अझ मिठो बनाउन हामी के के गर्न सक्छौं ? भनी आदी प्रश्न सोध्ने । (पुरुष तथा अन्य परिवारका सदस्य मध्येका सहभागीलाई पनि सोध्ने)
९. सबै सहभागीलाई प्रदर्शनमा सिकेका कुराहरू व्यवहारमा लागु गर्न प्रोत्साहन गर्दै धन्यवाद दिने ।

तेस्रो चरण (पोषिलो खानाको प्रदर्शन पछिको अनुगमन) :

१. फिल्ड सुपरभाइजरहरू घर भेटघाटमा जाँदा र स्वास्थ्य आमा समूह बैठकमा जाँदा प्रदर्शनमा सिकाईएको सीप /तरिका व्यवहारमा प्रयोग गरे नगरेको शुनिश्चित गर्ने । गरेकालाई प्रोत्साहन दिने र नगरेकालाई के समस्या परो त्यसमा छलफल गरि समाधानका उपाए पत्ता लगाउने ।
२. अर्को पटक पोषिलो खानाको प्रदर्शन गर्नु भन्दा अगाडि पहिला गरेको खानाको प्रदर्शन बारे छोटो पुनरावलोकन (short Review) गर्ने ।

Annex १.पहिलो तिन महिनामा पोषिलो जाउलोको बारेमा प्रदर्शन गर्ने

स्थानिय स्तरको पोषिलो पुरक खाना:

१.	पोषिलो जाउलो (खिचडी) : (उमेर अनुसार दुई गिलास तयारी जाउलो बनाउनको लागि कोष्ठ () भित्रको मात्रामा कँचो सामाग्री प्रयोग गर्न सकिन्छ ।)
चाहिने सामाग्री: १. चामल : एक गिलास (२५ ग्राम – ४ चियाचम्चा) २. दाल(सकेसम्म मुगी) : आधा गिलास (१५ ग्राम – २.५ चियाचम्चा) ३. हरीयोसाग(सानो सानो टुक्रा पारेको) : एक गिलास (२५ ग्राम – आधा देखि १ गिलास) ४. पानी : अवश्यकता अनुसार / ३ आधा देखि ४ गिलास (२५० लिटर – २ गिलास) ५. तेल :	बनाउने तरीका: १. चामल र दाल पानी हालेर संगै पकाउने र मिच्ने (पेशरकृकरमा एक सिट्टी लगाउँदा पनि हुन्छ) २. अर्को तिर कराईमा तेल हालेर, हरीयो साग पकाउने (साग पकाउदा कराईमा बिको लगाउने) पाकेपछि मिच्ने ३. मिचेको चामल र दाल र साग मिसाउने । अब यो खुवाउन तयार भयो । अथवा १. चामल र दाल पानी हालेर संगै पकाउने र मिच्ने (पेशरकृकरमा एक सिट्टी लगाउँदा पनि हुन्छ, तुरुन्त नखोलि सिट्टी जान दिने) ।

<p>२ चिया चम्चा (५ ग्राम – १ चियाचम्चा)</p>	<p>२. अब पाकेको दालभातमा हरियोसाग, तेल र पानी (चाहिएको खण्डमा) अलिकति हालि मिलाउने र २-५ मिनेट सम्म बिको छोपेर, सानो आगो बनाएर पकाउने । ३. अब यो खुवाउन तयार भयो ।</p>
<p>द्रष्टव्य:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● चामलको सट्टामा आलु, सुन्तला रंगको सखरखण्ड वा अन्य जरेयुक्त खानेकुराको प्रयोग गर्न सकिन्छ । ● यसलाई अझ पोषिलो बनाउन सुकेको माछा धुलो/उसिनेको अण्डा/कलेजो पनि मिसाउन सकिन्छ । ● नापनको लागि एउटै गिलास प्रयोग गर्नुहोला यस्मा पाटे गिलासको प्रयोग गरिएको छ । <p>पोषण: चामल शक्ति दिने खानामा पर्ने (कार्बोहाइड्रेट) र दाल र सुकेको माछा धुलो/उसिनेको अण्डा/कलेजोबाट वृद्धि विकास गर्ने तथा प्रोटिन पाउनको साथै हरियासागबाट शरिर सुरक्षा गर्ने तथा भिटामीन, खनिज तत्व र शरिरलाई चहिने रेसा आदि पाउने भएकोले बच्चाहरुको लागि अति पोषिलो पूरक खाना मानिन्छ ।</p> <p>हरियो साग: गाडा हरियो रंग भएको जुनसुकै साग पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ, जस्तै: रायो, चम्सुर, पालुगो, लट्टे, बेथे, क्याडकुड आदी</p> <p>नोट</p> <ul style="list-style-type: none"> ● माथि उल्लेख गरिएको खाना आफ्नो घरमा एउटा बच्चाको लागि तयार गरिएको हो । ● हामीले समूहमा पोषिलो जाउलो वा खिचडी पाकाएर देखाउने र सबै सहभागिहरुले चाख्ने पनि हो भने सहभागिहरुको सख्या अनुसार सामग्रीको मात्रा पनि बढाउनु पर्ने हुन्छ। 	