



Food and Nutrition Security Participatory Learning and Action Module Cycle 3

पोषण जागरूकता,
पोषण सुरक्षा से पोषण विविधता की ओर

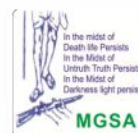
Supported & Facilitated By



giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



Implemented By



खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता पर सामुदायिक पहल के लिए सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन

पी.एल.ए. मार्गदर्शिका भाग-3

Supported & Facilitated By



Implemented By



IMPRINT**Produced & Published By :**

Welthungerhilfe Country Office - INDIA

A-3, Soami Nagar

New Delhi – 110 017

INDIA

Tel +91 (0)11 40520140

Fax +91 (0)11 40520133

www.welthungerhifesouthasia.org

Author

Ekjut

Editing and reviewing

Pratibha Rajiv Srivastava, Welthungerhilfe

Image credits:

Cover page: Enrico Fabian

Published April 2016**Design & Printed**

Indra Publishing House,

E-5/21, Arera Colony,

Habibganj Police Station Road,

Bhopal - 462016

Ph: 91 755 4059620 / 4030921

Mob.: 08817064377/09039174921

Web.: www.indrapublishing.com

E-mail : manish@indrapublishing.com

pramod@indrapublishin

पुष्पलता सिंह

आई.ए.एस.

आयुक्त, आई.सी.डी.एस.

तथा पदेन मिशन संचालक ए.बी.एम.



अर्द्धशासकीय पत्र क्र...../ए.बा.वि.सेवा/20.....

संचालनालय, एकीकृत बाल विकास सेवा, म.प्र.

भोपाल, दिनांक.....



गाँव के बेहतर पोषण के लिए जरूरी है कि स्थानीय व्यवहार, आदतों, खाद्य सामग्री एवं उपलब्धता के आधार पर पर्याप्त एवं संतुलित पोषण सभी को प्राप्त हो, इस हेतु एकीकृत बाल विकास सेवा लगातार प्रयासरत है।

मध्यप्रदेश में खाद्य सुरक्षा और पोषण विविधता पर केन्द्रित सामुदायिक कार्यक्रम WHH वेल्थ हनर हिल्फे एवं उनकी सहयोगी संस्थाओं द्वारा श्योपुर तथा छतरपुर जिलों में चलाया जा रहा है। इस कार्यक्रम में जनजागृति एवं सामुदायिक भागीदारी से पोषण विविधता (Diet Diversity) पर केन्द्रित विभिन्न गतिविधियाँ संचालित की जायेंगी। इन गतिविधियों में गाँवों में विभिन्न सामुदायिक कार्यक्रम चलाये जायेंगे, घर-घर में पोषण बाड़ी (Nutrition Garden) लगाई जायेंगी, जिससे कि हरी सब्जी फल आदि आसानी से प्राप्त होंगे और भोजन की थाली में पोषण विविधता होगी। इससे समुदाय के पोषण स्तर में वृद्धि होगी।

इस परियोजना में पोषक तत्वों की जानकारी तथा स्थानीय स्तर पर समुदाय द्वारा उनका प्रबंधन व नियोजन PLA प्रक्रिया के माध्यम से किया जायेगा। इस हेतु आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को प्रशिक्षित कर, उसे समुदाय स्तर पर जागृति तथा महिलाओं व बच्चों के नियमित खान-पान में सकारात्मक परिवर्तन लाने हेतु प्रेरित किया जायेगा।

मैं श्योपुर तथा छतरपुर जिले के एकीकृत बाल विकास सेवा के अमलें विशेषकर आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं से आग्रह करती हूँ कि वे इस परियोजना में सहयोग कर महिलाओं, बच्चों तथा किशोरियों के बेहतर स्वास्थ्य तथा पोषण हेतु प्रयास करें।

शुभकामनाओं के साथ

भवदीया

(पुष्पलता सिंह)

“विजयाराजे वात्सल्य भवन”, 28ए, अरेरा हिल्स, भोपाल, मध्यप्रदेश - 462011

दूरभाष : 0755-2550909, 2550910 फ़ैक्स : 0755-2550912

ई-मेल : commwcd@nic.in, commicds@mp.gov.in बेबसाईड : www.mpwcd.nic.in, www.mpwcdmis.gov.in

डॉ. निर्मला नायर

सह संस्थापिका एकजुट



एक स्वस्थ एवं निरोगी जीवन हर मनुष्य के लिए आवश्यक है एवं पोषण उसकी आधारभूत जरूरत हैं पोषण के विभिन्न आयामों में खाद्य एवं खान-पान का तरीका महत्वपूर्ण हैं इसको समझने के लिए खाद्य की उपलब्धता, विविधता, गुणवत्ता तथा उसके प्रभाव को जानना लाभप्रद होता है।

विभिन्न शोधों से यह स्थापित है कि जीवन काल के शुरूआत में (जीवन के पहले 1000 दिनों में) यदि पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता तो व्यक्ति का शारीरिक एवं मानसिक विकास सही से नहीं होता एवं बाद के वर्षों में इसकी भरपाई हो पाना भी

कठिन हो जाता है।

विश्व के कई देशों में कुपोषण एक गंभीर समस्या है और दुर्भाग्यवश हमारे देश में भी पोषण की स्थिति अच्छी नहीं है। यहाँ लगभग आधे से ज्यादा राज्यों में कुपोषण की समस्या गंभीर है तथा माताओं एवं बच्चों, जिन्हें पोषण की ज्यादा आवश्यकता है, उनमें भी स्थिति चिन्ताजनक है। अगर हम समुदाय के वंचित वर्ग की बात करें तो इस समस्या की गंभीरता ज्यादा दिखती है।

पोषण की स्थिति में सुधार लाने के कई प्रयास किए जा रहे हैं तथा एकजुट का मानना है कि जब तक समुदाय इन प्रयासों के केन्द्र में नहीं आएगा तब तक अपेक्षित बदलाव लाना मुश्किल है। खाद्य सुरक्षा और पोषण विविधता जैसे महत्वपूर्ण विषय पर समुदाय को सामुहिक रूप से नियोजन व क्रियान्वयन तक लाकर ही समस्या को दूर किया जा सकता है। विगत 12 वर्षों से समुदाय के साथ जुड़कर एवं शोधों से हमने पाया है कि समुदाय में सामुहिक प्रयास से स्वास्थ्य, जो पोषण से भी जुड़ा हुआ है, में सुधार लाया जा सकता है। PLA (Participatory Learning and Action) प्रक्रिया समुदाय को साथ मिलकर सही दिशा में प्रयास करने के लिए प्रेरित करती है एवं सक्षम बनाती है।

WHH (Welt Hunger Hilfe) एवं एकजुट के साझा प्रयासों के द्वारा मध्य प्रदेश राज्य के दो जिलों में किए जा रहे प्रयास में PLA प्रक्रिया द्वारा समुदाय को प्रेरित करने के निर्णय के सकारात्मक परिणाम दिखाई देंगे, साथ ही साथ सम्मिलित प्रयासों से समुदायों के बीच **खाद्य सुरक्षा और पोषण विविधता** की बेहतर समझ बन पाएगी। समुदाय के संगठित प्रयास से पोषण का स्तर बेहतर हो पाएगा तथा कार्यक्रम से निकली सीख को व्यापक स्तर पर लागू किया जा सकेगा। यह हमारा विश्वास है।

PLA प्रक्रिया आधारित यह मार्गदर्शिका इस कार्य से जुड़े सभी साथियों की मदद करेगी।

सभी साथियों को हमारी शुभकामनाएं।

Nirmla Nayyar
डॉ. निर्मला नायर
सह संस्थापिका
एकजुट

Nivedita Varshneya

Country Director
Welthungerhilfe Country Office - INDIA
A-3, Soami Nagar
New Delhi - 110 017
INDIA



‘सुपोषण’ एक अत्यंत महत्वपूर्ण जीवन की आवश्यकता है जिसके लिए हमारे नियमित भोजन में सभी आवश्यक पोषक तत्वों का निरंतर रूप से होना महत्वपूर्ण है। खाद्य सुरक्षा सभी आवश्यक पोषक तत्वों की उपलब्धता, पहुँच, उपयोग तथा निरंतरता पर निर्भर करती है।

आज जब हम देश की आर्थिक विकास एवं खाद्य उत्पादन क्षेत्र की प्रगति से गौरवान्वित हैं, वहीं दूसरी ओर खाद्य पदार्थों के उपयोग व पहुँच की कमी तथा कुपोषण जैसी गंभीर मानवीय चुनौतियों को भी देखते हैं जो कि खासकर वंचित समुदायों में व विशेषकर महिलाओं में तथा पाँच वर्ष से कम आयु के बच्चों में दिखायी देती है।

वेल्ट हनर हिल्फे की सोच तथा विश्वास है कि पोषण स्तर में वृद्धि सुनिश्चित करने हेतु खाद्य सुरक्षा के लिए केवल खाद्य पदार्थों की पहुँच और उपलब्धता ही महत्वपूर्ण नहीं है, अपितु स्थायी निरंतर पोषण सुरक्षा जो कि खाद्य पदार्थों के उपयोग तथा उपयोग की निरंतरता से ही प्राप्त की जा सकती है।

पोषण सुरक्षा पर समुदाय स्तर में गहरी समझ तथा विश्वास लाने के लिए सामुदायिक कार्यक्रम अत्यंत महत्वपूर्ण होंगे एवं इस तरह हम सकारात्मक पोषण प्रभाव तथा पोषण स्तर में वृद्धि प्राप्त कर सकेंगे। इस दिशा में भोज्य पदार्थों के प्रति जन जागृति तथा व्यवहार परिवर्तन के लिए सहभागी सीख व कार्य पी.एल.ए. अभ्यास भारत व अन्य देशों में सफलता पूर्वक स्थापित हुआ है। प्राकृतिक संसाधन और प्रबंधन, खेती व पोषण के बीच तालमेल (Linking Agriculture Natural Resource Management and Nutrition) (LANN) स्थापित करने के वेल्ट हनर हिल्फे के अंतराष्ट्रीय अनुभवों से अभिप्रेरित पी.एल.ए. प्रभावी माध्यम होंगे ऐसा विश्वास है।

पोषण विविधता तथा पोषण सुरक्षा पर केन्द्रित हमारे मध्यप्रदेश के श्योपुर तथा छतरपुर जिले में संचालित होने वाली इस परियोजना में सभी स्टैकहोल्डर्स की भागीदारी है विशेषकर एकीकृत बाल विकास कार्यक्रम (आई.सी.डी.एस.) के साथ जुड़कर यह कार्यक्रम ज्यादा प्रभावी बन गया है। आई.सी.डी.एस. की आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को पी.एल.ए. आधारित पोषण विविधता पर ग्राम स्तर पर कार्य करने के कौशल हेतु प्रशिक्षित कर प्रेरक बनाया जाएगा। जिससे कि उनके द्वारा पोषण सुरक्षा पर स्थानीय संवाद तथा सामुदायिक प्रबंधन को बढ़ावा मिलेगा। साथ ही समुदाय स्तर पर पोषण जनजागृति व खान-पान में व्यवहार परिवर्तन से पोषण स्तर में वृद्धि के सुखद परिणाम अर्जित होंगे।

पी.एल.ए. के सभी प्रशिक्षकों व प्रशिक्षित प्रेरकों हेतु यह पुस्तिका उपयोगी होगी, एवं इस मार्गदर्शिका का सफल उपयोग होगा, हमारी हार्दिक शुभकामनाएँ।

निवेदिता वार्ष्णेय
कंट्री डायरेक्टर
(WHH) नई दिल्ली
वेल्ट हनर हिल्फे

खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता पर सामुदायिक पहल के लिए

सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन

मार्गदर्शिका भाग-3

अनुक्रम

1.	मार्गदर्शिका का परिचय	08
1.1	भूमिका	08
1.2	कार्यक्रम के अब तक के प्रयास	08
1.3	मार्गदर्शिका भाग-3 की बैठकें	09
1.4	मार्गदर्शिका के उद्देश्य	10
1.5	मार्गदर्शिका का उपयोग कैसे करें	10
1.6	सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन सहजकर्ता की भूमिका व जिम्मेदारियाँ	10
1.7	मार्गदर्शिका भाग-3 बैठकों का विषयवार विवरण	11
2.	सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन बैठकें	--
	◆ बैठक संख्या 11 पोषण बाड़ी- महत्व व तैयारी	15
	◆ बैठक संख्या 12 खाद्य सुरक्षा सम्बन्धित अधिकारों की जानकारी व उन तक पहुँच	20
	◆ बैठक संख्या 13 आहार की विविधता बढ़ाने के महत्व और संतुलित आहार की अवधारणा को समझना	23
	◆ बैठक संख्या 14 समय पर ऊपरी आहार की शुरूआत व स्वच्छता	26
	◆ बैठक संख्या 15 पौष्टिक सूखे अनाज का पीसा हुआ मिश्रण बनाने एवं भोजन संरक्षण की विधि का प्रदर्शन	30

खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता पर सामुदायिक पहल के लिये

सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन

भाग - 3

1. मार्गदर्शिका का परिचय

1.1 भूमिका

मध्यप्रदेश में महिला एवं बाल विकास विभाग, वेल्थ हंगर हिल्फे के सहयोग से खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता को समुदाय के बीच स्थायी रूप से स्थापित करने के लिए राज्य के छतरपुर एवं श्योपुर जिले में सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन बैठकों का आयोजन किया जा रहा है। कार्यक्रम में एकजुट संस्था के तकनीकी सहयोग से आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, दर्शना महिला कल्याण समिति, छतरपुर और महात्मा गांधी सेवा संस्थान, श्योपुर के द्वारा प्रशिक्षण प्राप्त कर बैठकों का सफलतापूर्वक संचालन कर रही हैं, ताकि महिलाओं को जागरूक कर पूरे परिवार के पोषण स्तर को बेहतर बनाया जा सके।

जैसा कि विदित है कि कार्यक्रम के अन्तर्गत कुल 20 बैठकें जिसमें 2 सामुदायिक बैठकें होना प्रायोजित है। सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन बैठकों का आयोजन तय चरणबद्ध तरीके से किया जा रहा है। जिसके तहत सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन मार्गदर्शिका भाग-1 में बैठक 1 से 5 पर एवं भाग-2 में बैठक 6 से 10 पर समझ बनायी गयी थी।

मार्गदर्शिका भाग- 1 व 2 की मदद से आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं ने सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन की 1 से 10 बैठकों का आयोजन किया है जिसमें खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता से जुड़ी स्थानीय स्थितियों व व्यवहारों को समुदाय के साथ मिलकर जानने समझने का प्रयास किया गया है। तथा मिलकर काम करने की रणनीति बनाई गई है। इन बैठकों में 10वीं बैठक सामुदायिक बैठक है जिसमें ग्राम स्तर पर बैठक का आयोजन वृहद स्तर पर किया जाकर समस्याओं पर बनाई गई रणनीतियों पर कार्य व सहयोग हेतु महिलाओं द्वारा सभी वर्ग को जोड़ने का प्रयास किया जाता है साथ ही पिछली बैठकों में की गई चर्चा व विषयों को भी सभी के साथ साझा किया जाता है जिससे सभी एकमत होकर समस्याओं को दूर करने हेतु साथ हो सकें।

सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन मार्गदर्शिका भाग-3 में अब हम समुदाय के साथ मिलकर पोषणबाड़ी द्वारा खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता के महत्व पर समझ, बच्चों में ऊपरी आहार की सही समय पर शुरुआत व स्तनपान के महत्व, स्थानीय खाद्य सामग्रियों से तैयारी किये जा सकने वाले पौष्टिक भोजन की विधि, आवश्यक खाद्य सुरक्षा पात्रता तक पहुँचने में आने वाली बाधाओं को समझकर उसके समाधान हेतु रणनीति तैयार करना, हाथ धुलाई व स्वच्छता का महत्व व रोज के भोजन में विविध प्रकार के भोज्य पदार्थ (जैसे तेल, मौसमी सब्जियाँ व फल, दाल, पशु प्रोटीन आदि) की गुणवत्ता, आवृत्ति व विविधता को सुनिश्चित करना जैसे विषयों पर समझ बना सकेंगे।

1.2 कार्यक्रम के अब तक के प्रयास

जैसा कि ज्ञात है कि कार्यक्रम के अंतर्गत कुल 20 बैठकें जिसमें 2 सामुदायिक बैठकें शामिल हैं जिनके माध्यम से खाद्य सुरक्षा व पोषण विविधता पर केन्द्रित सामुदायिक कार्यवाही होनी है पी.एल.ए की सभी बैठकों का क्रियान्वयन चरणबद्ध तरीके से होना है। जिसके तहत पी.एल.ए. मार्गदर्शिका भाग-1 में बैठक 1 से 5 पर एवं भाग 2 में बैठक 6-10 पर समझ बनायी गयी थी। मार्गदर्शिका भाग-1 व 2 की मदद से आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं ने अपने-अपने क्षेत्र में पी.एल.ए. की निम्न 1 से 10 बैठकों का आयोजन कर लिया है -

मार्गदर्शिका भाग-1 की 1 से 5 पी.एल.ए. बैठकें

- बैठक-1 परियोजना एवं सहभागी सीख प्रक्रिया चक्र का परिचय व भेदभाव के मुद्दे।
- बैठक-2 अल्पपोषण के पीछे छिपे कारणों को समझना।
- बैठक-3 अल्पपोषण की वर्तमान स्थिति के आकलन/जानने के तरीकों को समझना।
- बैठक-4 स्थानीय स्तर पर खाद्य सामग्री की उपलब्धता।
- बैठक-5 समुदाय में उपलब्ध संसाधन, जिसका सम्बन्ध खाद्य एवं पोषण से है, का आकलन।

मार्गदर्शिका भाग-2 की 6 से 10 पी.एल.ए. बैठकें

- बैठक-6 पोषण सम्बन्धित समस्याओं की पहचान व प्राथमिकता तय करना।
- बैठक-7 प्राथमिकीकरण में चुनी गयी समस्याओं के कारण एवं समाधान ढूँढना/खोजना।
- बैठक-8 उपयुक्त रणनीति का निर्धारण।
- बैठक-9 जिम्मेदारी लेना और सामुदायिक बैठक की तैयारी।
- बैठक-10 सामुदायिक बैठक का आयोजन।

मार्गदर्शिका की उपरोक्त बैठकों के माध्यम से खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता से जुड़ी स्थानीय स्थितियों व व्यवहारों को समुदाय के साथ मिलकर जानने समझने का प्रयास करते हुये समस्याओं की पहचान, उनका प्राथमिकीकरण, उनके अन्तर्निहित कारणों व उन पर काम करने की रणनीति बनाने पर समझ बनाते हुये उन्हें लागू करते हुये सामुदायिक बैठक द्वारा गाँव के अन्य लोगों को भी शामिल किया गया है।

1.3 मार्गदर्शिका भाग-3 की बैठकें

सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन मार्गदर्शिका भाग-3 में अब हम समुदाय के साथ मिलकर पोषणबाड़ी द्वारा खाद्य सुरक्षा एवं पोषण में विविधता के महत्व पर समझ, बच्चों में ऊपरी आहार की सही समय पर शुरुवात व स्तनपान के महत्व, स्थानीय खाद्य सामग्रियों से तैयारी किये जा सकने वाले पौष्टिक भोजन की विधि, आवश्यक खाद्य सुरक्षा पात्रता तक पहुँचने में आने वाली बाधाओं को समझकर उसके समाधान हेतु रणनीति तैयार करना, हाथ धुलाई व स्वच्छता का महत्व व रोज के भोजन में विविध प्रकार के भोज्य पदार्थ (जैसे तेल, मौसमी सब्जियाँ व फल, दाल, पशु प्रोटीन आदि) की गुणवत्ता, आवृत्ति व विविधता को सुनिश्चित करना जैसे विषयों पर समझ बना सकेंगे। इस प्रकार यह मार्गदर्शिका सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन बैठकें 11 से 15 बैठकों पर केन्द्रित रहेगी।

मार्गदर्शिका भाग-3 की 11 से 15 पी.एल.ए. बैठकें

- बैठक-11 पोषण बाड़ी- महत्व व तैयारी।
- बैठक-12 खाद्य सुरक्षा सम्बन्धित अधिकारों की जानकारी व उन तक पहुँच।
- बैठक-13 आहार की विविधता बढ़ाने के महत्व और संतुलित आहार की अवधारणा को समझना।

बैठक-14 समय पर ऊपरी आहार की शुरूआत।

बैठक-15 पौष्टिक सूखे अनाज का पीसा हुआ मिश्रण बनाने एवं भोजन संरक्षण की विधि का प्रदर्शन।

1.4 मार्गदर्शिका के उद्देश्य

मार्गदर्शिका बनाने का उद्देश्य निम्न प्रकार है-

- महिलाओं के साथ सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन में 11 से 15 बैठकों के आयोजन में सहजकर्ताओं का मार्गदर्शन करना।
- माताओं एवं शिशुओं के पोषण से जुड़ी समस्याओं को निकालना, उनका प्राथमिकीकरण करना तथा सामुहिक रूप से समाधानों एवं रणनीतियों को खोजना ताकि उन समस्याओं को दूर कर पोषक समाज की स्थापना की जा सके।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के पोषण शिक्षा कौशल का विस्तार करना।

1.5 मार्गदर्शिका का प्रयोग कैसे करें

- सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन चक्र की बैठक 11 से 15 की प्रक्रियाओं की तैयारी मार्गदर्शिका में दी गयी व्याख्या के अनुसार किया जा सकता है।
- मार्गदर्शिका में दी गयी पद्धतियों का प्रयोग कर बैठकों को प्रभावी रूप से संचालित किया जा सकता है।
- प्रत्येक बैठक के आयोजन की गतिविधियों के क्रम को मार्गदर्शिका में विस्तार से लिखा गया है जिसका उपयोग करके सहजकर्ता बैठकों के विषय को प्रभावी ढंग से प्रस्तुत कर सकते हैं।
- मार्गदर्शिका में दी गयी प्रक्रियाओं व स्थानीय संदर्भों को ध्यान में रखते हुए बैठकों का संचालन किया जा सकता है।
- मार्गदर्शिका की मदद से प्रक्रिया को अधिक से अधिक सहभागी बनाने का प्रयास भी किया जा सकता है।

1.6 सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन सहजकर्ता की भूमिका व जिम्मेदारियाँ

कार्यक्रम के अन्तर्गत आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन की सहजकर्ता है तथा उन्हें बैठकों के प्रभावी संचालन के लिए निम्न जिम्मेदारियाँ को निभाना आवश्यक है -

- गांव स्तर पर पूर्व गठित समूहों की पहचान और चयन करना।
- समूहों को सक्रिय और मजबूत बनाना।
- समूहों के सदस्यों की मदद से समुदाय के साथ मिलकर बैठकों का स्थान तय करना ताकि वंचित समुदाय बैठकों में आसानी से शामिल हो सकें।
- सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन बैठकों का नियमित आयोजन करना।
- पोषण से जुड़ी समस्याओं की पहचान व उनके प्राथमिकीकरण में सहयोग करना।
- समस्याओं के सम्भावित समाधानों की पहचान में समुदाय की मदद करना।
- समुदाय को प्राथमिक समस्याओं को दूर करने के लिये रणनीतियों के निर्धारण एवं क्रियान्वयन में सहयोग करना।

- सामुदायिक बैठकों के आयोजन हेतु योजना बनाने और उनका आयोजन करने में सहयोग करना।
- बैठकों से जुड़ी जानकारियों का दस्तावेजीकरण करना।

1.7 मार्गदर्शिका भाग-3 बैठकों का विषयवार विवरण

खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता प्राप्त करने के उद्देश्य से सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन पद्धति के तहत कुल 20 बैठकें जिसमें 2 सामुदायिक बैठकों का आयोजन किया जा रहा है। इस मार्गदर्शिका भाग-3 में 11 से 15 बैठकों को सम्मिलित किया गया है जिसका विवरण निम्न प्रकार है-

बैठक क्र.	विषयवस्तु	उद्देश्य	तरीका	सामग्री	चर्चा किये जाने वाले प्रमुख मुद्दे
11	पोषणबाड़ी- महत्व व तैयारी	<ul style="list-style-type: none"> ■ परिवार में खाद्य विविधता के लिये पोषणबाड़ी लगाने के महत्व को समझना। ■ बगीचा लगाने की विभिन्न प्रक्रियाओं को समझना। ■ पोषणबाड़ी के बारे में चर्चा करने के लिये गृह भ्रमण करना। 	कहानी सुनाना / पोषणबाड़ी का भ्रमण करना	पोषणबाड़ी के महत्व पर लिखी हुई कहानी, रणनीतियों की प्रगति का ब्यौरा रखा जाने वाला रजिस्टर, नोटबुक और पेन	<p>समुदाय को पोषणबाड़ी के द्वारा पोषण में विविधता के महत्व को समझना।</p> <p>परिवार को इसके माध्यम से पोषक, सुरक्षित एवं विविध प्रकार की सब्जियाँ व खाद्य उत्पादित किये जा सकना।</p> <p>परिवार के पोषण में खाद्य विविधता को पोषणबाड़ी से लेकर उनकी थाली तक जोड़ना।</p> <p>समुदाय का क्षमता विकास करना ताकि वे अपनी पोषणबाड़ी की तैयारी, पौधों का चुनाव, जैविक खाद की तैयारी उसका रख-रखाव व संरक्षण स्वयं कर सकें।</p>
12	खाद्य सुरक्षा सम्बन्धित अधिकारों की जानकारी व उन तक पहुँच	<ul style="list-style-type: none"> ■ समूह द्वारा चिन्हित रणनीतियों के क्रियान्वयन और प्रगति को समीक्षा करना। ■ खाद्य सुरक्षा से संबंधित अधिकार को जानना। 	“अनुक्रमण” खेल और चर्चा	रणनीति क्रियान्वयन प्रारूप, चित्र कार्ड, सामग्री, चार्ट पेपर, कागज, पेन और रजिस्टर	समुदाय को संपूर्ण जीवन काल में आवश्यक खाद्य सुरक्षा पात्रता को समझाना।

	खाद्य सुरक्षा सम्बन्धित अधिकारों की जानकारी व उन तक पहुँच	<ul style="list-style-type: none"> खाद्य सम्बन्धित अधिकार को प्राप्त करने में आने वाली बाधाओं पर चर्चा करना एवं इन बाधाओं को पार करने हेतु रणनीति तय करना। 			समुदाय को आवश्यक खाद्य सुरक्षा पात्रता तक पहुँचने में आने वाली बाधाओं को समझकर उसके समाधान हेतु रणनीति तैयार करना सीख सकेंगे।
13	आहार की विविधता बढ़ाने के महत्व और संतुलित आहार की अवधारणा को समझना।	<ul style="list-style-type: none"> पिछली बैठक में किए गए चर्चा को महिलाओं को याद करने के लिए प्रोत्साहित करना। प्राथमिकता के आधार पर रणनीतियों की समीक्षा करने की प्रगति का आकलन करना। स्थानीय रूप से उपलब्ध खाद्य समूहों पर चर्चा के बारे में प्रतिभागियों को याद दिलाएँ। संतुलित आहार की अवधारणा को समझना। 	संवादात्मक चर्चा और मेरे बच्चे की खाने की थाली का खेल	विभिन्न खाद्य समूहों का फ्लैक्स छोटे चिट, चार्ट पेपर, पेन, नोट बुक, और प्रारूप	<p>उपलब्ध विभिन्न प्रकार की क्षेत्रीय खाद्य सामग्रियों को समझना।</p> <p>खाद्य समूह, आहार विविधता, संतुलित आहार, निरंतर स्तनपान एवं हाथ धुलाई को समझना।</p> <p>उपलब्ध खाद्य सामग्रियों के द्वारा भी पोषक युक्त भोजन ग्राम स्तर पर तैयार किया जा सकता है।</p>
14	समय पर ऊपरी आहार की शुरुआत	<ul style="list-style-type: none"> अन्नप्राशन समारोह का आयोजन करते हुए समय पर ऊपरी आहार की शुरुआत करने और स्वच्छता के महत्व पर चर्चा करना। 	अन्नप्राशन समारोह व आहार की मात्रा, आवृत्ति, गाढ़ापन इत्यादि पर आधारित फ्लैक्स पर चर्चा।	क्रियान्वित हो रही रणनीतियों की प्रगति का ब्यौरा रखने वाला रजिस्टर, हरी पत्तेदार व अन्य सब्जियाँ, विभिन्न प्रकार की दालें, कई अनाजों	समुदाय समय पर ऊपरी आहार की शुरुआत एवं स्वच्छता के महत्व को समझ सकेगा।

		<ul style="list-style-type: none"> ■ खाने की मात्रा, दिन में कितनी बार, खाने का गाढ़ापन और खाने की पौष्टिकता के महत्व को प्रदर्शित करने वाले फ्लैक्स पर चर्चा। 		<p>से बना सतू/दलिया/सूजी, पिछली बैठक में इस्तेमाल की गयी खाद्य पदार्थों की पर्चियां, कटोरा, चम्मच, हाथ धोने के लिये साबुन और पानी ऊपरी व आहार की मात्रा, आवृत्ति, गाढ़ापन इत्यादि पर आधारित फ्लैक्स।</p>	<p>हाथ धोने का सही तरीका।</p> <p>बच्चों के लिये पौष्टिक व्यंजन विधियों पर चर्चा।</p>
15	<p>पौष्टिक सूखे अनाज का पीसा हुआ मिश्रण बनाने एवं भोजन संरक्षण की विधि का प्रदर्शन</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ पिछली बैठक में की गई चर्चा को महिलाओं को याद करने के लिए प्रोत्साहित करना। ■ पहले बैठक में समय पर ऊपरी आहार की शुरुआत की सीख का दोहराव। ■ प्राथमिकीकरण की गई रणनीतियों का दोहराव एवं प्रगति की समीक्षा। ■ सूखा खाना बनाने के विभिन्न तरीका एवं मौसमी खाने का रख-रखाव। 	<p>सूखा भोजन बनाने की विधि एवं बातचीत</p>	<p>रजिस्टर, (रणनीतियों को लागू करने का रजिस्टर)</p> <p>विभिन्न प्रकार के दालें, कटोरी और सामग्री -जैसे तेल, मांसाहारी, हरी सब्जियां एवं दूसरी सब्जियां, सिल लोडा, रजिस्टर, पेन</p>	<p>रोज के भोजन में विविध प्रकार के भोज्य पदार्थ (जैसे तेल, मौसमी सब्जियाँ व फल, दाल, पशु प्रोटीन आदि) की गुणवत्ता, आवृत्ति व विविधता को सुनिश्चित करना।</p> <p>दैनिक आहार के लिये स्थानीय स्तर पर उपलब्ध उत्पादित और गैर उत्पादित खाद्य को शामिल किये जाने को प्रोत्साहन देना।</p>

प्रत्येक बैठक के प्रारंभ में

1. बैठक की शुरुआत सभी प्रतिभागियों और समुदाय के लोगों के स्वागत से करें एवं बैठक में आने के लिए धन्यवाद दें।
2. सभी प्रतिभागियों को एक साथ गोला बनाकर बैठने के लिये प्रोत्साहित करें।
3. बैठक आयोजित करने के कारणों को स्पष्ट करें।
4. सहजकर्ता भी समूह के अन्य सदस्यों के बराबर में बैठें।
5. पिछली बैठक की समीक्षा करना।
6. सहजकर्ता सभी महिलाओं से कहें कि वे महिलायें अपना हाथ उठावें जो पिछली बैठक में शामिल हुई थीं और हाथ उठाने वाली महिलाओं का नाम लिख लें।
7. प्रतिभागियों से पूछें कि जिन्होंने पिछली बैठकों में भाग लिया था उन्होंने उन बैठकों में क्या सीखा?
8. सहजकर्ता प्रतिभागियों को पिछली बैठकों की चर्चाओं को याद करने में सहयोग करें।
9. सहजकर्ता प्रतिभागियों को इस बैठक में सक्रियता से भाग लेने के लिये प्रोत्साहित करें।

प्रत्येक बैठक की समाप्ति पर

1. बैठक की मुख्य बातों का दोहराव करते हुए बैठक का सार प्रस्तुत करना।
2. महिलाओं से कहें कि वे आज सीखी गई बातों को अन्य लोगों के साथ बाटें जो बैठक में शामिल नहीं हुए हैं।
3. अगली बैठक की तिथि, समय और स्थान निर्धारित करें।
4. सभी प्रतिभागियों और समुदाय के लोगों के साथ अनौपचारिक बातचीत करें।
5. सभी प्रतिभागियों और समुदाय के सदस्यों को बैठक में भाग लेने के लिये धन्यवाद दें।
6. सुनिश्चित करें कि सभी अनिवार्य सूचनायें रजिस्टर में दर्ज कर ली गयी हैं।
7. सुनिश्चित करें कि अधिकतम महिलायें यह आश्वासन देती हैं कि वे सीखी हुयी बातों का घरेलू स्तर पर प्रयोग करेंगी।

बैठक संख्या 11

पोषणबाड़ी- महत्व व तैयारी

उद्देश्य	<ul style="list-style-type: none">परिवार में खाद्य विविधता के लिये पोषणबाड़ी लगाने के महत्व को समझना।पोषणबाड़ी लगाने की विभिन्न प्रक्रियाओं को समझना।पोषणबाड़ी के बारे में चर्चा करने के लिये गृह भ्रमण करना।
अवधि	2 घन्टे
सामग्री	पोषणबाड़ी के महत्व पर लिखी हुयी कहानी व पिक्चर कार्ड, रणनीतियों की प्रगति का ब्यौरा रखा जाने वाला रजिस्टर, नोटबुक और पेन
प्रक्रिया/विधि	<ul style="list-style-type: none">पिक्चर कार्डों का उपयोग करते हुये कहानी सुनाना/ पोषणबाड़ी का भ्रमण करना

बैठक की गतिविधियों को 4 सत्रों में बांटा गया है

1. सहजकर्ता प्रतिभागियों से पिछली बैठक यानि सामुदायिक बैठक की समीक्षा करेगी।
2. माताओं एवं बच्चों के पोषण व खाद्य विविधता को लागू की जा रही रणनीतियों की प्रगति व पिछली बैठक यानि सामुदायिक बैठक के पहले की गई बैठक के बारे में चर्चा करेगी।
3. सहजकर्ता प्रतिभागियों को पोषणबाड़ी के महत्व पर आधारित एक कहानी सुनायेगी।
4. पोषणबाड़ी का प्रदर्शन और उसे तैयार करने के विविध चरण और प्रक्रियाएं।

गतिविधि-1: पिछली बैठक सामुदायिक बैठक की समीक्षा

सहजकर्ता उन प्रतिभागियों को हाथ उठाने के लिये कहेंगी जो पिछली बैठक में शामिल हुई थी। बैठक में शामिल हुई महिलाओं से पिछली बैठक यानी सामुदायिक बैठक के बारे में बताने का अनुरोध करेंगी। आवश्यकता होने पर सहजकर्ता दोहराने में मदद करेंगी। इस प्रकार पिछली बैठक की गतिविधि व सीख का दोहराव हो सकेगा और जो महिलायें पिछली बैठक में नहीं आयी उन्हें बैठक के बारे में जानकारी मिल सकेगी।

सामुदायिक बैठक की समीक्षा

सहजकर्ता सामुदायिक बैठक जैसा भव्य कार्यक्रम सफलतापूर्वक करने के लिए समूह को बधाई देगी और उन्हें भविष्य में इस प्रकार के कार्यक्रम करने के लिए प्रेरित करेंगे। इसके बाद बैठक के बारे में नीचे दिये गए बिन्दुओं पर अनौपचारिक रूप से बातचीत करें।

- समूह सामुदायिक बैठक के बारे में क्या सोचता है? क्या अच्छा हुआ? क्या और बेहतर किया जा सकता था?

- कितने लोगों ने भाग लिया? उनकी प्रतिक्रियायें क्या थी? क्या उन्हें समुदाय से कुछ सुझाव प्राप्त हुए? यदि हां तो क्या? खासकर प्रजनन आयु की अन्य महिलाओं, किशोरियों, सास, बुजुर्ग महिलाओं के बारे में सबकी प्रतिक्रियायें पूछें।
- समाज के अन्य हितभागियों के प्रतिक्रियाओं के बारे में पूछें।
- क्या सामुदायिक बैठक करने का विचार अच्छा था? यदि हां तो क्यों? यदि नहीं तो क्यों नहीं? क्या वे भविष्य में ऐसी बैठक करना चाहेंगे?
- सहजकर्ता समूह को सामुदायिक बैठक करने के लिए फिर से धन्यवाद दें।

गतिविधि-2:

सहजकर्ता प्रतिभागियों से माता एव बच्चों के पोषण व खाद्य विविधता को लागू की जा रही रणनीतियों की प्रगति व यानि सामुदायिक बैठक के पहले की गई बैठक के बारे में चर्चा करेगी।

सहजकर्ता रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति का ब्यौरा दर्ज कर लेगी और क्रियान्वयन के दौरान के अनुभवों, चुनौतियों और उनका सामना कैसे किया गया इस बारे में विस्तार से चर्चा करेगी। चर्चा के दौरान वह यह भी जानने का प्रयास करेगी कि क्रियान्वयन को और बेहतर कैसे किया जा सकता है।

सहजकर्ता समूह द्वारा लागू करने के लिए चुनी गई एक एक रणनीति पर उसकी प्रगति के बारे में समूह के साथ चर्चा करेगी।

प्रत्येक रणनीति के लिये चर्चा करें :

- उन्होंने रणनीति को लागू करना कब शुरू किया? अगर अभी नहीं शुरू किया है तो कब शुरू करेंगे?
- नोट : सहजकर्ता अब से हर बैठक की शुरुआत में रणनीतियों को लागू करने की प्रगति के बारे में चर्चा करेगी।
- यह किस प्रकार हो रहा है? कैसी प्रगति है?
 - क्या रणनीति को लागू करने में उन्हें कोई कठिनाई हो रही है? अगर हां तो क्या कठिनाई हो रही है, और उसका सामना कैसे करेंगे?
 - क्या वे चुनी हुई रणनीतियों को लागू करते हुए खुश हैं या कोई आवश्यक बदलाव करना चाहते हैं?
 - क्या उन्होंने रणनीतियों को लागू करने में समूह के बाहर के सदस्यों को शामिल किया है? अगर हां तो उन्हें क्या भूमिका दी गयी है?

रणनीतियों के लागू होने की प्रगति को मापने के लिए समूह से चर्चा करें कि वे इसका रिकार्ड किस प्रकार रख रहे हैं। सहजकर्ता सदस्यों को इसकी जिम्मेदारी लेने के लिए प्रेरित करें। अगर समूह में कोई इसकी जिम्मेदारी न लेना चाहे तो समुदाय के किसी अन्य व्यक्ति को इसकी जिम्मेदारी दे सकते हैं जैसे स्कूल जाने वाली कोई किशोरी। सहजकर्ता सदस्यों के साथ रिकार्ड रखे जाने के महत्व पर चर्चा करें। अगर वे चाहें तो साधारण संकेतकों का उपयोग कर सकते हैं। सहजकर्ता लागू की जा रही रणनीतियों की प्रगति का ब्यौरा रखने के लिए इस प्रकार के प्रपत्र का इस्तेमाल कर सकती हैं।

लागू की जा रही रणनीति की प्रगति को मापने का प्रपत्र - रजिस्टर					
बैठक सं	समूह का नाम	प्राथमिकीकरण में चयनित समस्या	चयनित रणनीति	किया गया कार्य	टिप्पणी

गतिविधि-3:

सहजकर्ता प्रतिभागियों को पोषणबाड़ी के महत्व पर आधारित नीचे दी गयी कहानी सुनायेगी।

सोमबारी की कहानी

सोमबारी ने अपना बचपन एक गांव में गुजारा था। अपने घर में उसने कभी खाने की कमी का अनुभव नहीं किया था क्योंकि उसके घर में कई प्रकार के फल, सब्जियां उगाये जाते थे और घर में दूध देने वाले जानवर भी पाले जाते थे, जिससे घर में दूध, घी, दही, पनीर इत्यादि आसानी से मिल जाता था। सोमबारी को ये सब खाना बहुत पसंद था। सोमबारी के शिक्षक/शिक्षिका भी उससे बहुत खुश रहते थे क्योंकि वह अपनी कक्षा में पढ़ाई में सबसे अच्छी थी।

बड़े होने पर सोमबारी की शादी पड़ोस के गांव में हुयी। शादी के २ साल के अन्दर जब वह गर्भवती हुई उसके ससुराल वाले उसे फल, सब्जियां, दूध इत्यादि नहीं दे पाते थे क्योंकि वे यह सब खरीदने में सक्षम नहीं थे और घर में भी फल, सब्जियां, इत्यादि नहीं उगाते थे और न ही पशुपालन करते थे। सोमबारी का बच्चा जब सात महीने का हुआ तब वह अपने बच्चे को खाने में कोई भी पौष्टिक आहार जैसे हरी साग सब्जी, फल, दूध, अण्डा, मांस, मछली नहीं दे पायी जिसके कारण वह बहुत निराश थी।

एक बार जब उसका बच्चा बीमार पड़ा तब वह अपने बच्चे को आंगनवाड़ी लेकर गयी जहां उसके बच्चे का वजन लिया गया जो कि पीले रंग की श्रेणी में आया। फिर सोमबारी और चिंतित हो गई और आंगनवाड़ी कार्यकर्ता की सलाह पर अपने बच्चे को लेकर प्राथमिक स्वास्थ्य क्रेन्ड गई वहाँ डॉक्टर ने उसे बताया कि उसका बच्चा मध्यम रूप से कुपोषित है और उसे सलाह दी कि वह अपने बच्चे की खुराक में पौष्टिक खाद्य पदार्थों को शामिल करें। वह बच्चे को रोज फल, हरी साग सब्जी, मांस, मछली और दूध इत्यादि खिलाये। साथ ही साथ खाना बनाने, खिलाने और रख रखाव के समय पूरी साफ सफाई का ध्यान रखे जैसे साबुन से हाथ धोना, साफ बर्तनों का इस्तेमाल, खाना व पीने को पानी ढक कर रखना, इत्यादि।

डॉक्टर की सलाह के बाद सोमबारी ने निर्णय लिया कि वह अपने बच्चे के खान-पान पर पूरा ध्यान देगी और भविष्य में अपने बच्चे का वजन कम नहीं होने देगी। उसने अपने परिवार वालों के साथ मिलकर निर्णय लिया कि घर में उपलब्ध जमीन पर वे लोग साग-सब्जी उगायेंगे और फल वाले पौधे लगाएंगे तथा सिंचाई के लिये घर से निकलने वाला बेकार पानी इस्तेमाल करेंगे जैसा उसके मायके में होता था। कुछ ही महीनों की मेहनत के बाद उसके घर में साग सब्जी होने लगी जिसे वे लोग अपने खाने में इस्तेमाल करने लगे।

सोमबारी ने अपने पड़ोसियों और अन्य लोगों को भी घर में खाली पड़ी जमीन पर साग, सब्जी, फल इत्यादि उगाने के लिये प्रेरित किया। सोमबारी और उसके पति ने गांव वालों को इकट्ठा कर एक सामूहिक बगीचा तैयार किया जहां सब लोग मिलकर बड़े पैमाने पर साग, सब्जी, फल इत्यादि उगाने लगे और उसे एक व्यवसाय के रूप में बदल दिया। उन्होंने मिलजुल कर गांव में पॉल्ट्री फार्म और पशुपालन की शुरूआत की जिससे सोमबारी के परिवार के साथ साथ पूरे गांव की स्वास्थ्य, पोषण और आर्थिक स्थिति बेहतर हुई। इसके साथ ही साथ सोमबारी नियमित रूप से राशन की दुकान से मिलने वाले राशन का उपयोग करने लगी।

कहानी सुनाने के बाद सहजकर्ता पूछेगी कि कहानी से उन्होंने क्या सीखा (सहजकर्ता सदस्यों के साथ तब तक चर्चा करे जब तक वे पोषणबाड़ी के महत्व को रेखांकित नहीं कर लेते)। वह पूछे कि क्या वे लोग भी महसूस करते हैं कि घर में आसानी से विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ प्राप्त करने के लिये पोषणबाड़ी लगाना जरूरी है, वह यह भी पूछे कि उनमें से कितने लोग बागवानी करते हैं? उपस्थित सदस्यों में से जो भी बागवानी करते होंगे वे लोग बताएं कि वे क्या-क्या उगाते हैं और उसे उगाने की क्या प्रक्रिया है।

गतिविधि-4: पोषणबाड़ी का प्रदर्शन और उसे तैयार करने के विविध चरण और प्रक्रियाएं

पोषणबाड़ी का प्रदर्शन

सहजकर्ता उन लोगों से हाथ उठाने के लिए कहे जिन्होंने पोषणबाड़ी तैयार की हैं और उनमें से किसी से उसकी पोषण बाड़ी सभी सदस्यों को दिखाने का अनुरोध करे। साथ में यह भी बताने के लिये कहे कि उसने वह पोषणबाड़ी किस प्रकार तैयार की। उसके बाद सहजकर्ता के साथ सभी प्रतिभागी उस सदस्य की पोषणबाड़ी देखने के लिए जायेंगे। पोषणबाड़ी भ्रमण के दौरान सहजकर्ता पोषण बाड़ी के लिये इस्तेमाल होने वाली सामग्री व उसकी पूरी प्रक्रिया की एक सूची बना लेगी जो कि भविष्य में उसे काम आयेगी।

उसके बाद सहजकर्ता सदस्यों के साथ पोषणबाड़ी बनाने के लिये रणनीतियों पर चर्चा करेगी।

पोषणबाड़ी तैयार करने के विविध चरण और प्रक्रियाएं

सहजकर्ता सदस्यों से पूछे कि वे लोग पोषणबाड़ी लगाने की योजना किस प्रकार बनाएंगे -

निम्नांकित पर चर्चा करे :

- वे लोग जिन्होंने अभी तक पोषणबाड़ी नहीं लगाई है पोषणबाड़ी के काम की शुरूआत कब करेंगे?
- क्या काम/गतिविधियां अनिवार्य हैं? वे उन्हें कैसे करेंगे?
- क्या वे लोग एक छोटे समूह में एक दूसरे को मदद करते हुए करना चाहेंगे?
- क्या वे लोग पूरी प्रक्रिया पर काम शुरू करने से पहले एक बार फिर से मिलकर बैठना चाहेंगे और आवश्यक तैयारी पर दुबारा चर्चा करना चाहेंगे - सुरक्षा सामग्री की तैयारी, लगाये जाने वाले पौधों/बीज इत्यादि को इकट्ठा करना,

दिन, समय, इत्यादि।

- प्रत्येक परिवार में बागवानी शुरू की जा रही है इसका फॉलोअप करने की जिम्मेदारी कौन लेगा? आवश्यक सलाह लेने के लिये वे लोग विशेषज्ञों से कब/कहां मिल पायेंगे?
- ये काम करते हुए कोई समस्या होने पर वे लोग क्या करेंगे?

चर्चा करें कि एक समूह के रूप में वे किस प्रकार आगे बढ़ेंगे और उनके पास पर्याप्त सहायता व मार्गदर्शन उपलब्ध है।

सहजकर्ता के लिये नोट : सहजकर्ता पोषणबाड़ी प्रदर्शन / भ्रमण के दौरान बैठक के लिये दी गई संदर्भ सामग्री का प्रयोग करें।

बैठक का समापन

सहजकर्ता प्रतिभागियों की मदद से बैठक की सभी चर्चाओं को दोहरायेंगी। इस प्रकार सहजकर्ता यह समझ पायेंगी कि प्रतिभागी बैठक की गतिविधियों को कितना समझ या सीख पाये हैं।

- सहजकर्ता महिलाओं को बोलने के लिये प्रेरित करें।
- बैठक के अन्त में अगली बैठक की तिथि निर्धारित करें।
- अगली बैठक के विषय के बारे में सूचित करें।

मुख्य संदेश

यह बैठक समुदाय को यह समझ बनाने में मदद करेगी कि

- पोषणबाड़ी के महत्व व आवश्यकता पर सामुहिक समझ आवश्यक है।
- पोषण स्तर में सुधार के लिये स्वयं पोषणबाड़ी लगाकर पौष्टिक खाद्य पदार्थों की उपलब्धता सुनिश्चित की जा सकती है।
- उपलब्ध संसाधनों (जमीन, पानी व जैविक खाद) का सदुपयोग कर पोषणबाड़ी लगाई जा सकती है

बैठक संख्या 12

खाद्य सुरक्षा सम्बन्धित अधिकारों की जानकारी व उन तक पहुँच

उद्देश्य	<ul style="list-style-type: none">समूह द्वारा चिन्हित रणनीतियों के क्रियान्वयन और प्रगति की समीक्षा करना।खाद्य सुरक्षा से संबंधित अधिकारों को जानना।खाद्य सम्बन्धित अधिकारों को प्राप्त करने में आने वाली बाधाओं पर चर्चा करना एवम् उन बाधाओं को पार करने हेतु रणनीति तय करना।
अवधि	2 घन्टे
सामग्री	रणनीति क्रियान्वयन प्रारूप, पिक्चर कार्ड, सामग्री, चार्ट पेपर, कागज, पेन और रजिस्टर
प्रक्रिया/विधि	“अनुक्रमण” खेल और चर्चा

बैठक को गतिविधियों को 3 सत्रों में बांटा गया है

1. सहजकर्ता प्रतिभागियों से पिछली बैठक में चर्चा किये विषयों को याद दिलाने में मदद करेगी।
2. सहजकर्ता प्रतिभागियों से माता एवं बच्चों के पोषण व खाद्य विविधता को लागू की जा रही रणनीतियों की प्रगति के बारे में चर्चा करेगी।
3. पिक्चर कार्ड की मदद से समुदाय में खाद्य सुरक्षा संबंधित अधिकारों पर चर्चा की जाएगी।

गतिविधि-1: पिछली बैठक का दोहराव

सहजकर्ता उन प्रतिभागियों को हाथ उठाने के लिये कहेंगी जो पिछली बैठक में शामिल हुई थी। बैठक में शामिल हुई महिलाओं से पिछली बैठक यानी सामुदायिक बैठक के बारे में बताने का अनुरोध करेंगी। आवश्यकता होने पर सहजकर्ता दोहराने में मदद करेंगी। इस प्रकार पिछली बैठक की गतिविधि व सीख का दोहराव हो सकेगा और जो महिलायें पिछली बैठक में नहीं आयी उन्हें बैठक के बारे में जानकारी मिल सकेगी।

गतिविधि-2:

सहजकर्ता प्रतिभागियों से माता एव बच्चों के पोषण व खाद्य विविधता को लागू की जा रही रणनीतियों की प्रगति के बारे में चर्चा करेगी।

सहजकर्ता रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति का ब्यौरा दर्ज कर लेगी और क्रियान्वयन के दौरान के अनुभवों, चुनौतियों और उनका सामना कैसे किया गया इस बारे में विस्तार से चर्चा करेगी। चर्चा के दौरान वह यह भी जानने का प्रयास करेगी कि क्रियान्वयन को और बेहतर कैसे किया जा सकता है।

गतिविधि-3:

समुदाय में खाद्य सुरक्षा संबंधित अधिकारों पर चर्चा ।

- सहजकर्ता प्रतिभागियों को कहेगी कि गर्भवती महिला, धात्री माता, छोटे एवम् किशोरावस्था वाले बच्चों के लिए खाद्य वितरण सम्बन्धित विभिन्न सरकारी योजनाओं को सोचकर बताएं।
- सहजकर्ता चर्चा शुरू करने से पहले पिक्चर कार्ड वितरित करेगी और एक बार पिक्चर कार्ड को अच्छे से देखने के लिये कहेगी।

पिक्चर कार्ड

- ✓ एक गर्भवती महिला गर्भावस्था के पंजीकरण के लिए आंगनवाड़ी केन्द्र को जा रही है।
- ✓ गर्भवती महिला आंगनवाड़ी केन्द्र से पोषाहार का पैकेट लेते हुये।
- ✓ एक महिला अपने बच्चे को गोद में लिए आंगनवाड़ी से पोषाहार लेते हुये।
- ✓ बच्चे आंगनवाड़ी केन्द्र पर खाना खाते हुये।
- ✓ स्कूल में बच्चे मध्यान भोजन करते हुये।
- ✓ गाँव के लोग राशन की दुकान से राशन लेते हुए।

- अब सहजकर्ता सभी को पिक्चर कार्ड दिखाने के बाद कार्डों को वापस अपने पास रख लेगी।
- सहजकर्ता सभी प्रतिभागियों को बताएगी कि अब वे “अनुक्रमण खेल” या “सही क्रम में रखने वाला” खेल खेलेंगे। जिसकी मदद से गर्भवती महिला, धात्री माता, छोटे एवं किशोरावस्था वाले बच्चों के लिए खाद्य सम्बन्धित सुविधाओं के बारे में प्रतिभागियों की समान समझ बनेगी।
- इस खेल को कराने के लिए सहजकर्ता प्रतिभागियों के 6 समूह बनायेगी।
- अब सहजकर्ता हर समूह को एक पिक्चर कार्ड दे देगी।
- सभी समूहों को एक-एक पिक्चर कार्ड देने के बाद सहजकर्ता उन्हें कहेगी कि वे उम्र के अनुसार बढ़ते क्रम में उन्हें मिलने वाले पोषण सम्बन्धित अधिकारों को चर्चा करके जमीन पर लगाने को कहेगी।
- सहजकर्ता इस प्रक्रिया में समूह को आपस में चर्चा करने के लिए प्रोत्साहित करेगी।
- सहजकर्ता उपरोक्त दिए गए पिक्चर कार्ड के सहयोग से अंत में आवश्यकता होने पर कार्ड को क्रम से लगाने में प्रतिभागियों की मदद करेगी।
- सभी समूहों द्वारा पिक्चर कार्ड को क्रम से लगाने की सहमति होने के बाद सहजकर्ता प्रत्येक कार्ड पर चर्चा की शुरुआत करेगी।
- प्रत्येक कार्ड पर चर्चा के लिए सहजकर्ता वह अधिकार व सुविधा कहां, कैसे, किसको, कब मिलते हैं तथा उसके महत्व पर विस्तार से चर्चा कर सभी प्रतिभागियों की उन अधिकारों पर स्पष्ट समझ बनायेगी।

याद रखने की बातें

- ✓ आँगनवाड़ी में सभी पंजीकरण, 6 महीने से 6 साल तक के बच्चे और गर्भवती महिला/धात्री माता को पोषाहार देना।
- ✓ पोषण भोजन के लिए मध्याह्न भोजन प्राप्त 6-14 वर्ष तक की आयु वर्ग के हर बच्चे को/ 1-8 कक्षा तक पढ़ने वाले बच्चे को स्कूल की छुट्टियों को छोड़कर प्रत्येक दिन निःशुल्क भोजन प्रदान करना (भोजन केवल स्कूली बच्चों के लिए)
- ✓ सबला योजना (चयनित जिलों में) 11-14 और 14-18 वर्ष के सभी किशोरियों को तय मानक अनुसार राशन दिया जाता है।
- ✓ आर. बी. एस. के. के तहत 3-6 साल के बच्चों को सांझा चूल्हा योजना के तहत सुबह का नाश्ता और दोपहर का भोजन दिया जाता है।
- ✓ 6 महीने से 6 साल तक के अत्यन्त कुपोषित बच्चों को आँगनवाड़ी केन्द्र पर अतिरिक्त आहार दिया जाता है।
- ✓ सार्वजनिक वितरण प्रणाली के तहत सभी ए.पी.एल., बी.पी.एल. एवं अंत्योदया कार्डधारियों को तय मात्रा व दर अनुसार राशन उपलब्ध होता है।

- चर्चा के दौरान सहजकर्ता प्रतिभागियों से पूछेगी कि क्या इन अधिकारों को प्राप्त करने के लिए उन्होंने किसी भी प्रकार की बाधा का सामना किया है? जब प्रतिभागी बाधाओं पर बातचीत कर लें तब सहजकर्ता उनसे पूछे कि उन बाधाओं को दूर करने के लिये उन्होंने क्या किया?
- यदि बाधाएँ अभी भी हैं तो उसे दूर करने के लिए वे क्या रणनीति बनाना चाहते हैं? उन बाधाओं पर सहजकर्ता निश्चित रूप से चर्चा करे, तथा इस बात पर सहमति बनाए कि यदि वे सामुहिक रूप से रणनीति बनाकर काम करें तो इन बाधाओं को दूर कर सकते हैं।

बैठक का समापन

सहजकर्ता प्रतिभागियों की मदद से बैठक की सभी चर्चाओं को दोहरायेंगी। इस प्रकार सहजकर्ता यह समझ पायेंगी कि प्रतिभागी बैठक की गतिविधियों को कितना समझ या सीख पाये हैं।

- सहजकर्ता महिलाओं को बोलने के लिये प्रेरित करें।
- बैठक के अन्त में अगली बैठक की तिथि निर्धारित करें।
- अगली बैठक के विषय के बारे में सूचित करें।

मुख्य संदेश

यह बैठक समुदाय को यह समझ बनाने में मदद करेगी कि

- जीवन चक्र के दौरान पोषण व खाद्य सुरक्षा अधिकारों के प्रावधानों की व्यवस्था को समझ पायेंगे।
- पोषण व खाद्य सुरक्षा अधिकारों का पोषण स्तर को बढ़ाने में महत्वपूर्ण योगदान है।
- पोषण व खाद्य सुरक्षा अधिकार कहां कैसे किसको व कब समझ पायेंगे।

बैठक संख्या 13

आहार की विविधता बढ़ाने के महत्व और संतुलित आहार की अवधारणा को समझना

उद्देश्य	<ul style="list-style-type: none">प्राथमिकता के आधार पर रणनीतियों की समीक्षा करने की प्रगति का आकलन करना।स्थानीय रूप से उपलब्ध खाद्य समूहों पर चर्चा के बारे में प्रतिभागियों को याद दिलाना।संतुलित आहार की अवधारणा को समझना।
अवधि	2 घन्टे
सामग्री	विभिन्न खाद्य समूहों का चित्र, छोटे चिट, चार्ट पेपर, पेन, नोट बुक, और प्रारूप
प्रक्रिया/विधि	संवादात्मक चर्चा और मेरे बच्चे की खाने की थाली का खेल

बैठक को गतिविधियों को 4 सत्रों में बांटा गया है

1. सहजकर्ता प्रतिभागियों से पिछली बैठक में चर्चा किये विषयों को याद दिलाने में मदद करेगी।
2. सहजकर्ता प्रतिभागियों से माताओं एवं बच्चों के पोषण व खाद्य विविधता को लागू की जा रही रणनीतियों की प्रगति के बारे में चर्चा करेगी।
3. स्थानीय रूप से उपलब्ध खाद्य समूहों पर चर्चा।
4. मेरे बच्चे की खाने की थाली खेल के माध्यम से संतुलित आहार की अवधारणा पर समझ बनायेगी।

गतिविधि-1: पिछली बैठक का दोहराव

सहजकर्ता उन प्रतिभागियों को हाथ उठाने के लिये कहेंगी जो पिछली बैठक में शामिल हुई थी। बैठक में शामिल हुई महिलाओं से पिछली बैठक यानी सामुदायिक बैठक के बारे में बताने का अनुरोध करेंगी। आवश्यकता होने पर सहजकर्ता दोहराने में मदद करेंगी। इस प्रकार पिछली बैठक की गतिविधि व सीख का दोहराव हो सकेगा और जो महिलायें पिछली बैठक में नहीं आयीं उन्हें बैठक के बारे में जानकारी मिल सकेगी।

गतिविधि-2:

सहजकर्ता प्रतिभागियों से माताओं एवं बच्चों के पोषण व खाद्य विविधता को लागू की जा रही रणनीतियों की प्रगति के बारे में चर्चा करेगी।

सहजकर्ता रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति का ब्यौरा दर्ज कर लेगी और क्रियान्वयन के दौरान के अनुभवों, चुनौतियों और उनका सामना कैसे किया गया इस बारे में विस्तार से चर्चा करेगी। चर्चा के दौरान वह यह भी जानने का प्रयास करेगी कि क्रियान्वयन को और बेहतर कैसे किया जा सकता है।

गतिविधि-3:

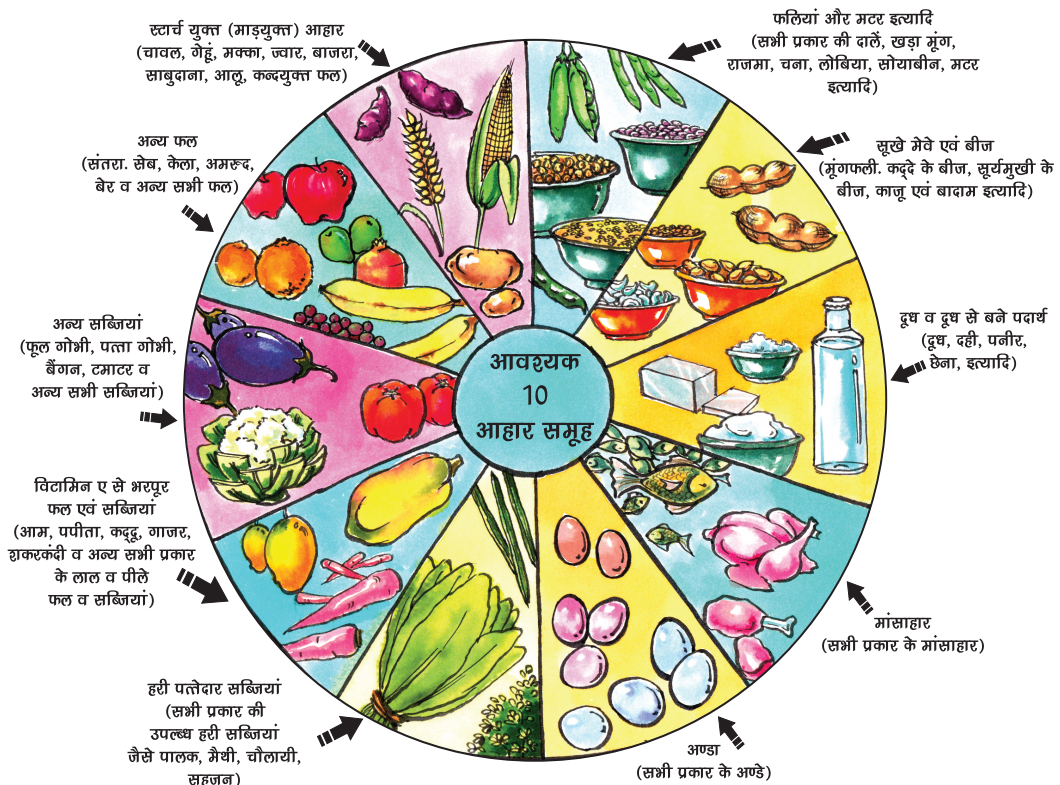
स्थानीय स्तर पर उपलब्ध खाद्य पदार्थों पर चर्चा व बैठक संख्या 4 में किए गए मानचित्रण का उल्लेख करें।

- पोषक खाद्य पदार्थ - खाद्य समूहों को चार्ट के प्रयोग से 3 सहायक खाद्य श्रेणियों के बारे में याद दिलाने में मदद करेगी।
- ऊर्जा देने वाले खाद्य पदार्थ (कार्बोहाइड्रेट और वसा), शरीर विकास में मदद करने वाले खाद्य पदार्थ (प्रोटीन से भरपूर) और सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थ (विटामिन से भरपूर खाद्य पदार्थ)।
- प्रत्येक समूह में खाद्य पदार्थों के विभिन्न प्रकारों का उदाहरण देने के लिए सहजकर्ता उन्हें पूछें और उन्हें याद करने में मदद करें कि खाद्य समूहों में से प्रत्येक खाद्य पदार्थों के प्रकार जो पोषक तत्वों की श्रेणी के हैं उनके बारे में चर्चा के लिए प्रोत्साहित करें।
- सहजकर्ता उन्हें ये भी बताएं कि अलग-अलग मौसम में अलग-अलग खाद्य पदार्थ उनके क्षेत्र में उपलब्ध हैं।
- प्रकार सहजकर्ता प्रतिभागियों को बैठक 4 “स्थानीय स्तर पर उपलब्ध खाद्य समूहों का मानचित्रण” में हुई चर्चा को याद करने में उनकी मदद करेगी।

गतिविधि-4:

खेल मेरे बच्चे की खाने की थाली

चर्चा के बाद सहजकर्ता 10 खाद्य समूहों और संतुलित आहार विविधता में वृद्धि करने के लिए एक संतुलित आहार बनायेंगी, तीन मुख्य खाद्य समूहों, आगे के 10 खाद्य समूहों के रूप में विभाजित किया जा सकता है - स्टार्च युक्त (माइयुक्त) आहार, सेम और फलियाँ, दूध और दूध से बने उत्पाद, माँस-मछली, अंडा, हरी पत्तेदार सब्जी, विटामिन युक्त फल और सब्जियाँ, अन्य फल और सब्जियाँ। सहजकर्ता 10 श्रेणियों में से प्रत्येक खाद्य पदार्थ के महत्व पर चर्चा के लिए प्रोत्साहित करेंगी।



- खाद्य समूहों के बारे में चर्चा के बाद, सहजकर्ता आज प्रतिभागियों को 10 खाद्य श्रेणियों के अलग-अलग खाद्य पदार्थों के संयोजन के द्वारा अपने बच्चों के लिए स्वस्थ भोजन तैयार करने पर एक खेल में भाग लेने के बारे में बतायेंगी।
- सहजकर्ता 4 समूहों में सदस्यों को बाँट देंगी और प्रत्येक समूह आपस में चर्चा करके अपने 2 साल तक के बच्चे के भोजन की थाली में खाद्य समूहों के उपयोग पर फैसला करेंगी। प्रत्येक समूह मौसम के अनुसार एक खाने की प्लेट तैयार करेंगी, गर्मियों के लिए, सर्दियों के लिए, मानसून के लिए और समूह संख्या 4 एक समान थाली वर्ष के सभी समय के लिए चर्चा करेंगी।
- वह समूह जो पहले कार्य खत्म करेगा और अधिक से अधिक खाद्य समूहों को अपने काल्पनिक भोजन में शामिल करेंगे वे विजेता होंगे।
- सहजकर्ता बताएंगे कि कुछ ऐसे खाद्य पदार्थ होते हैं जिनको आहार के रूप में हम लोग खाते हैं जैसे वसा, शर्करा जो किसी खाद्य समूह में नहीं आते हैं, उनको अन्य खाद्य समूह में रखा गया है। एक चम्मच तेल या घी को आहार में मिलाना बहुत महत्वपूर्ण है जो 6 माह से 58 महिनो के बच्चे के आहार की गुणवत्ता में वृद्धि करता है।
- सहजकर्ता आहार विविधता के सेवन के महत्व पर चर्चा करेंगे, खासकर आयरन, कैल्शियम और फोलिक एसिड खाद्य पदार्थ पर। 6 माह पूरा होने पर जब बच्चों को पूरक आहार की शुरुआत की जाती है तो उपयुक्त संतुलित भोजन के लिए यह जरूरी है कि इसमें हरी सब्जियाँ, दालें, मांस, मछली, अंडा और दूध इत्यादि सम्मिलित हो।
- बैठक के अंत में समूह तय कर सकते हैं कि विजेता टीम/समूह को क्या देना है।

बैठक का समापन

सहजकर्ता प्रतिभागियों की मदद से बैठक की सभी चर्चाओं को दोहरायेंगी। इस प्रकार सहजकर्ता यह समझ पायेंगी कि प्रतिभागी बैठक की गतिविधियों को कितना समझ या सीख पाये हैं।

- सहजकर्ता महिलाओं को बोलने के लिये प्रेरित करें।
- बैठक के अन्त में अगली बैठक की तिथि निर्धारित करें।
- अगली बैठक के विषय के बारे में सूचित करें।
- जिन बच्चों का अन्नप्राशन अगली बैठक संख्या 14 में होना है सहजकर्ता उनकी माताओं को अर्द्ध टोस आहार एक कटोरी बनाकर अगली बैठक में लाने का अनुरोध करेगी।

मुख्य संदेश

यह बैठक समुदाय को यह समझ बनाने में मदद करेगी कि-

- शरीर के विकास के लिए आहार की विविधता का महत्व है।
- नियमित दिनचर्या में आहार की विविधता स्वस्थ शरीर के लिए आवश्यक है।
- अधिकांश आहार समूहों का प्रतिदिन भोजन में शामिल कर संतुलित आहार का सेवन सुनिश्चित किया जा सकता है।

बैठक संख्या 14

समय पर ऊपरी आहार की शुरूआत व स्वच्छता

उद्देश्य	<ul style="list-style-type: none">अन्नप्राशन समारोह का आयोजन करते हुए समय पर ऊपरी आहार की शुरूआत करने और स्वच्छता के महत्व पर समझ।खाने की मात्रा, आवृत्ति, व खाने की पौष्टिकता के महत्व को समझना।
अवधि	2 घन्टे
सामग्री	क्रियान्वित हो रही रणनीतियों की प्रगति का ब्यौरा रखने वाला रजिस्टर, शिशु जिनके ऊपरी आहार की शुरूआत होनी है, हरी पत्तेदार व अन्य सब्जियाँ, विभिन्न प्रकार की दालें, कई अनाजों से बना सत्तू/दलिया/सूजी, पिछली बैठक में इस्तेमाल की गयी खाद्य पदार्थों की पर्चियाँ, कटोरी, चम्मच, हाथ धोने के लिये साबुन और पानी, आहार की मात्रा, आवृत्ति व गुणवत्ता इत्यादि पर आधारित फ्लैक्स।
प्रक्रिया/विधि	<ul style="list-style-type: none">अन्नप्राशन समारोह का आयोजन व साबुन से हाथ धोने के सही तरीके का प्रदर्शन।आहार की मात्रा, आवृत्ति, गुणवत्ता इत्यादि पर आधारित फ्लैक्स पर चर्चा।

बैठक के पहले की जाने वाले तैयारी

- 6 माह व जिन बच्चों का अन्नप्राशन होना है उनकी माताओं की पहचान करना और उनकी सूची तैयार करके अन्नप्राशन समारोह में आमन्त्रित करना।
- 6 महीने के बच्चों की माताओं से मिलकर अन्नप्राशन कार्यक्रम के बारे में चर्चा करके उनसे उनके बच्चों को खिलाने के लिये कुछ बनाकर लाने के लिये कहना जो वे अपने बच्चे को पहली बार खिलाना चाहती हों। इसके साथ-साथ 7 से 9 महीने के उन बच्चों की माताओं को कार्यक्रम में आमन्त्रित करना जिन्होंने अपने बच्चों को अब तक ऊपरी आहार देना शुरू नहीं किया है।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से मिलना और इस कार्यक्रम के आयोजन की सम्भावना के बारे में बात करना।

बैठक की गतिविधियों को 5 सत्रों में बांटा गया है

बैठक की प्रमुख गतिविधियाँ

- पिछली बैठक की चर्चाओं को दोहराना।
- रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति की समीक्षा और उसका ब्यौरा रखना।
- अन्नप्राशन समारोह का आयोजन व साबुन से हाथ धोने के सही तरीके का प्रदर्शन।
- ऊपरी आहार की मात्रा, आवृत्ति, गाढ़ापन इत्यादि के बारे में फ्लैक्स पर चर्चा।

गतिविधि-1: पिछली बैठक का दोहराव

सहजकर्ता उन प्रतिभागियों को हाथ उठाने के लिये कहेंगी जो पिछली बैठक में शामिल हुई थी। बैठक में शामिल हुई महिलाओं से पिछली बैठक यानी सामुदायिक बैठक के बारे में बताने का अनुरोध करेंगी। आवश्यकता होने पर सहजकर्ता दोहराने में मदद करेंगी। इस प्रकार पिछली बैठक की गतिविधि व सीख का दोहराव हो सकेगा और जो महिलायें पिछली बैठक में नहीं आयी उन्हें बैठक के बारे में जानकारी मिल सकेगी।

गतिविधि-2:

सहजकर्ता प्रतिभागियों से माताओं एवं बच्चों के पोषण व खाद्य विविधता को लागू की जा रही रणनीतियों की प्रगति के बारे में चर्चा करेगी। सहजकर्ता रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति का ब्यौरा दर्ज कर लेगी और क्रियान्वयन के दौरान के अनुभवों, चुनौतियों और उनका सामना कैसे किया गया इस बारे में विस्तार से चर्चा करेगी। चर्चा के दौरान वह यह भी जानने का प्रयास करेगी कि क्रियान्वयन प्रक्रियाओं को और बेहतर कैसे किया जा सकता है।

गतिविधि-3:

अन्नप्राशन समारोह का आयोजन व साबुन से हाथ धोने के सही तरीके का प्रदर्शन : (इसका आयोजन आंगनवाड़ी कार्यकर्ता एवं सहायिका आंगनवाड़ी केन्द्र पर करें)

- सहजकर्ता उन सभी बच्चों की माताओं को साबुन से हाथ धोने के लिये कहे जिनके बच्चे उस दिन ऊपरी आहार लेना शुरू करने वाले हैं।
- सहजकर्ता महिलाओं को बतायेगी कि खाना पकाने से पहले, खाना परोसने से पहले, खाना खाने से पहले, बच्चों को खाना खिलाने से पहले एवं शौच के बाद हाथों को साबुन से अच्छी तरह धोना अत्यंत आवश्यक है।
- सहजकर्ता हाथ धोने का सही तरीका बतायेगी।
- सहजकर्ता अन्नप्राशन समारोह के बारे में बताते हुये चर्चा शुरू करेगी और महिलाओं से कहेगी कि वे जो भी तैयार खाना अन्नप्राशन समारोह में बच्चे को खिलाने के लिये लेकर आयी हैं उसे अपने बच्चे को खिलाना शुरू करें।



7 से 9 महीने के बच्चे या जिन्हें अभी तक ऊपरी आहार देना प्रारम्भ नहीं किया गया है उन्हें भी उनकी माताओं

द्वारा लाया गया या आंगनवाड़ी सेविका द्वारा बनाया हुआ खाना खिलायें।

- सहजकर्ता माताओं को प्रोत्साहित करेगी कि वे अपने बच्चों को ऊपरी आहार नियमित देती रहें और स्तनपान जारी रखें।
- सहजकर्ता बच्चों के खान-पान की शुरुआत के महत्व पर बात करते हुये चर्चा आगे बढ़ायेगी। वह बतायेगी कि बच्चों के खानपान की शुरुआत करने का सही समय बच्चे के 6 माह पूर्ण होने से शुरू हो जाता है जब माताएँ अपने बच्चों को स्तनपान के साथ-साथ धीरे-धीरे ऊपरी आहार से परिचित कराती हैं। हालांकि 6 महीने तक सिर्फ और सिर्फ स्तनपान कराने के लिये कहा जाता है, लेकिन 6 महीने के बाद माँ का दूध बच्चे को पर्याप्त पोषक तत्व नहीं दे पाता है। इसलिये 6 महीने के बाद ऊपरी आहार देने के लिये सुझाव दिया जाता है।
- ऊपरी आहार बच्चे को संतुलित पोषक तत्व प्रदान करता है जिससे बच्चे का सही विकास होता है। अर्द्ध ठोस आहार बच्चे को 6 महीने के बाद देना शुरू किया जाता है जिसमें मसला हुआ दाल, चावल, आलू, फल इत्यादि शिशुओं को दिया जाने वाला शुरुआती खाना है। अन्य नरम या मसले हुए फल, सब्जी, मांस, मछली इत्यादि बच्चों के खाने में, बाद में शामिल किया जाता है।

ऊपरी आहार की मात्रा, आवृत्ति, गाढ़ापन इत्यादि के बारे में फ्लैक्स पर चर्चा :

सहजकर्ता ऊपरी आहार की मात्रा, आवृत्ति, गाढ़ापन इत्यादि पर आधारित फ्लैक्स कि मदद से महिलाओं को अलग-अलग आयु वर्ग के बच्चों के लिये खाने की मात्रा, दिन में कितनी बार, खाने का गाढ़ापन और खाने की पौष्टिकता के महत्व इत्यादि के बारे में चर्चा करेगी।

6 से 9 महीना - 2 से 3 बार

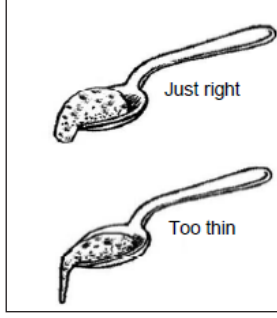
खाना खिलाने का अन्तराल (6 माह से ऊपर के बच्चों के लिये)

6 माह से बड़े बच्चों के लिये सही व पर्याप्त मात्रा में आहार

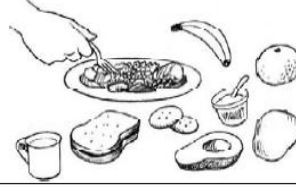
<p>दूध दलिया</p> <p>अधिक मात्रा परिवार दूध या पान के साथ अर्द्ध मसक या पीनी दाल कर भी दिया जा सकता है।</p> 	<p>मीसली फल</p> <p>आम, पपीता, सेला मसूर कर 6 माह से लेकर 3 वर्ष के बच्चे को देना चाहिए इससे आयरन व विटामिन ए भरपूर मात्रा में मिलता है।</p> 	<p>तेल का प्रयोग</p> <p>ऊ-माह के बाद तैयार का आहार मसली रोटी, पाल पावत, सब्जी, फल, आद्या पन्नाथ यी तेल मसखन के साथ</p> 	  	  
<p>दाल</p> <p>अधिक पकी गाढ़ी दाल पावत/रोटी को मसल कर देना चाहिए। इससे बच्चे को आयरन व कार्बोहाइड्रेट दोनों प्राप्त हो जाते हैं।</p> 	<p>चावल</p> <p>अधिक पके पावत दाल/दूध/दही या सब्जी के साथ खान कर देना चाहिए। इससे बच्चे को प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और खनिज तत्व प्राप्त हो जाते हैं।</p> 	<p>हरी सब्जी</p> <p>हरी सब्जियों को पका कर सफाई दाल रोटी में मिलाकर /अथवा दाल खान में मिल कर /अथवा मिलाकर खानना सही प्रकार से ही विटामिन व खनिज तत्व प्राप्त होते हैं। उबला आलू खान कर दें।</p> 		
<p>शुना चना, गूँठफरसी व गुरुगुज</p> <p>हर तीनों चीजों को खान अथवा मसली पीस कर खानना व पीस कराना, दूध व दाल में मिला कर 1 साल से 3 साल के बच्चे को दे सकते हैं। इससे बच्चे को आयरन, कार्बोहाइड्रेट और तत्व प्राप्त हो जाते हैं।</p> 	<p>गुड़ व चीनी</p> <p>आहार की गुणवत्ता-कैल्शियम बढ़ाने के लिए तत्व आहार के लिए इन्हें उपयोग करना चाहिए। इससे कार्बोहाइड्रेट व आयरन प्राप्त होता है।</p> 	<p>अंकुरित मूंग व चना</p> <p>खानु खाने की शुरुआत कर खानकर मसलाकर खानु/दाली मिलाकर देना इससे आयरन व तत्व विटामिन की अधिक मात्रा में मिलता है।</p> 		

9 से 12 महीना -3 से 5 बार

12 महीना 5 साल - 3 से 5 बार एक दिन में



A growing child needs 2-4 meals a day plus 1-2 snacks if hungry: give a variety of foods



- चर्चा करने के साथ वहां पर उपलब्ध खाना जैसा खिचड़ी, चावल का आटा या सतू को चम्मच में लेकर उसके गाढ़ापन को दिखाते हुए बताये कि अत्याधिक गाढ़ा या अत्याधिक पतला खाना भी बच्चे को न दे।
- आंगनवाड़ी सेविका आने वाले महीनों में जो बच्चे 6 महीना पूरा करने वाले हैं उनकी सूची बना लें। भविष्य में अन्नप्राशन समारोह में इन माताओं को आंगनवाड़ी केन्द्र पर आकर भाग लेने के लिये प्रोत्साहित करें।
- सहजकर्ता प्रतिभागियों से कहें कि आस-पास रहने वाली माताएँ जिनके बच्चे 6 माह के हो चुके हैं उन्हें भी आंगनवाड़ी केन्द्र में आकर अन्नप्राशन समारोह में भाग लेने के लिए प्रेरित करें।

बैठक का समापन

सहजकर्ता प्रतिभागियों की मदद से बैठक की सभी चर्चाओं को दोहरायेंगी। इस प्रकार सहजकर्ता यह समझ पायेंगी कि प्रतिभागी बैठक की गतिविधियों को कितना समझ या सीख पाये हैं।

- सहजकर्ता महिलाओं को बोलने के लिये प्रेरित करें।
- बैठक के अन्त में अगली बैठक की तिथि निर्धारित करें।
- अगली बैठक के विषय के बारे में सूचित करें।

मुख्य संदेश

यह बैठक समुदाय को यह समझ बनाने में मदद करेगी कि

- सही समय पर यानि 6 माह के बाद माँ के दूध के साथ-साथ ऊपरी आहार की शुरुआत बच्चे के विकास के लिये अति आवश्यक है।
- 6 माह के बाद सिर्फ माँ का दूध बच्चे के पोषण के लिये पर्याप्त नहीं है।
- ऊपरी आहार की सही मात्रा, आवृत्ति व पौष्टिकता बच्चे के शारीरिक व मानसिक विकास के महत्वपूर्ण आधार है।

बैठक संख्या 15

पौष्टिक सूखे अनाज का पीसा हुआ मिश्रण बनाने एवं भोजन संरक्षण की विधि का प्रदर्शन

उद्देश्य	<ul style="list-style-type: none">प्राथमिकीकरण किये गये रणनीतियों का दोहराव एवं प्रगति की समीक्षा।सूखा खाना बनाने के विभिन्न तरीका एवं मौसमी खाने का रख-रखाव।
अवधि	1:30 घंटे
सामग्री	<ul style="list-style-type: none">रजिस्टर, (रणनीतियों को लागू करने का रजिस्टर)पानी व हाथ धोने का साबुनविभिन्न प्रकार के दालें, कटोरी और सामग्री -जैसे तेल, मांसाहारी, हरी सब्जियां एवं दूसरी सब्जियां, सिललोडा, रजिस्टर, पेन
प्रक्रिया/विधि	सूखा भोजन बनाने की विधि का प्रदर्शन एवं बातचीत

बैठक को गतिविधियों को 4 सत्रों में बांटा गया है

1. सहजकर्ता प्रतिभागियों को पिछली बैठक में चर्चा किये विशयों को याद दिलाने में मदद करेगी।
2. सहजकर्ता प्रतिभागियों से माता एव बच्चों के पोषण व खाद्य विविधता को लागू की जा रही रणनीतियों की प्रगति के बारे में चर्चा करेगी।
3. आहार मिश्रण बनाने की प्रक्रिया।
4. भोजन की साफ-सफाई, भोजन संरक्षण एवं रख रखाव।

गतिविधि-1: पिछली बैठक का दोहराव

सहजकर्ता उन प्रतिभागियों को हाथ उठाने के लिये कहेंगी जो पिछली बैठक में शामिल हुई थी। बैठक में शामिल हुई महिलाओं से पिछली बैठक यानी सामुदायिक बैठक के बारे में बताने का अनुरोध करेंगी। आवश्यकता होने पर सहजकर्ता दोहराने में मदद करेंगी। इस प्रकार पिछली बैठक की गतिविधि व सीख का दोहराव हो सकेगा और जो महिलायें पिछली बैठक में नहीं आयी उन्हें बैठक के बारे में जानकारी मिल सकेगी।

गतिविधि-2:

सहजकर्ता प्रतिभागियों से माता एव बच्चों के पोषण व खाद्य विविधता को लागू की जा रही रणनीतियों की प्रगति के बारे में चर्चा करेगी।

सहजकर्ता रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति का ब्योरा दर्ज कर लेगी और क्रियान्वयन के दौरान के अनुभवों, चुनौतियों और उनका सामना कैसे किया गया। इस बारे में विस्तार से चर्चा करेगी। चर्चा के दौरान वह यह भी जानने का प्रयास करेगी कि क्रियान्वयन को और बेहतर कैसे किया जा सकता है।

गतिविधि-3: सूखा अनाज का मिश्रण बनाने की विधि एवं पौष्टिक आहार बनाने की विधि का प्रदर्शन

- सहजकर्ता चर्चा की शुरुआत सूखे व तुरन्त उपयोग किये जाने वाले भोजन के फायदे के बारे में बातचीत करके करेगी। वह इन बातों पर जोर देगी कि कभी-कभी बच्चों भूखे होते हैं और भोजन बनाने के लिए पर्याप्त समय नहीं होता है, कई बार बच्चा थका होने के कारण खाना तैयार होने के पहले ही सो जाता है, समय की बचत, उपयोग में आसान इत्यादि।
- सहजकर्ता पहले अपना हाथ साबुन से साफ करेगी (हाथ साफ करने के सही तरीके का प्रदर्शन)।
- सहजकर्ता प्रतिभागियों से साधारणतः बनाए जाने और बच्चों को खिलाए जाने वाले विभिन्न प्रकार के सूखे खाने के बारे में पूछेगी। वह माताओं से यह जानेगी कि क्या वो ऐसे तैयार किए जाने वाले खाने के बारे में जानती हैं।
- वह सदस्यों से पिछले बैठकों में किए गए विभिन्न प्रकार के भोजन समूह के बारे में बातचीत करेगी और स्थानीय स्तर पर मिलने वाले भोजन सामग्रियों को याद करने के लिए प्रोत्साहित करेगी। एक अच्छे पूरक आहार में चावल या दूसरा अनाज/हरी पत्तेदार सब्जियाँ/दालें और पीले फल के टुकड़े होते हैं। सम्भवतः अगर हो सके तो मांसाहारी भोजन भी देना चाहिए (दिन में एक बार)।

तुरंत इस्तेमाल होने वाले आहार का मिश्रण

स्थानीय अनाज और दालों को मिलाकर, भूनकर और पीसकर बच्चों को दिए जाने वाले सूखे आहार को तैयार किया जाता है। अनाज और दालों की मात्रा 2:1 से 3:1 तक हो सकती है। भुनी हुई मूँगफली और तिल 4:1 या 5:1 के अनुपात में मिलाया जा सकता है। सभी अनाजों को अलग-अलग भूनने एवं पीसने के बाद अच्छी तरह से मिलाकर किसी सूखे और हवा बंद बर्तन में एक महिने से अधिक तक रखा जा सकता है और जब जरूरत हो इस्तेमाल किया जा सकता है।

नोटः-स्थानीय और सामान्यतयः प्रयोग में आने वाले व्यंजनों के लिए नीचे दी गई सूची के अनुसार पौष्टिक सूखा आहार बनाया जा सकता है।

तालिका 1: आहार मिश्रण

1. गेहूँ सोया का मिश्रण	
सामग्री:	मात्रा
साबूत गेहूँ	80 ग्राम
साबूत सोया	20 ग्राम
तैयार करने की विधि:	गेहूँ और सोया को अलग अलग धो लें गरम रेत में गेहूँ और सोया को भून लें इन्हें अलग अलग पीसकर मिला दें तैयार तुरंत इस्तेमाल भोजन को हवा बंद बर्तन में रख दें
2. चूड़ा मिश्रण	
सामग्री:	मात्रा

चूड़ा	100 ग्राम
काबुली चना	30 ग्राम(भूना और छिला हुआ)
मूंगफली	20 ग्राम
तैयार करने की विधि:	चूड़ा, मूंगफली और काबुली चना को भून लें भूने हुए मूंगफली और काबुली चना को अलग-अलग पीस लें भूने हुए चूड़ा को अलग से पीस लें सभी को अच्छे से मिला लें
3. चावल और सोया का मिश्रण	
सामग्री:	मात्रा
चावल	30 ग्राम
सोयाबीन	20 ग्राम
चीनी	50 ग्राम
तैयार करने की विधि:	चावल और सोयाबीन को अलग- अलग भून लें। भूने हुए चावल और सोयाबीन को अलग-अलग पीस कर अच्छे से मिला लें । पिसी हुई चीनी को इसमें मिला लें और हवा बन्द बरतन में रख दें।
4. मक्का भोजन मिश्रण	
सामग्री:	मात्रा
मक्का	100 ग्राम
मसूर दाल	30 ग्राम
मूँगफली	20 ग्राम
चीनी	50 ग्राम
तैयार करने की विधि:	मक्का, मसूर दाल और मूँगफली को अलग अलग साफ कर भून लें । सबको पीसकर पाउडर बना लें । पीसे हुए चीनी में सभी सामग्रियों को मिला दें। हवा बंद बर्तन में रख दें।
5. पूरक आहार की तरह प्रयोग में आने वाला ताजा व्यंजन	
सामग्री:	मात्रा
चिड़वा	200 ग्राम
मूँगफली	20 ग्राम
अंकुरित मूँग	25 ग्राम
हरी पत्तेदार सब्जियाँ	25 ग्राम
प्याज	20 ग्राम
तेल	10 उस
नमक	स्वादानुसार

तैयार करने की विधि	चिड़वा को धो कर फुला लें, मूँगफली को भूनकर उसका छिलका हटाकर मोटा पीस लें। हरी पत्तेदार सब्जियों और प्याज को धो कर काट लें। पैन में तेल को गरम कर के प्याज, हरी पत्तेदार सब्जियों और अंकुरित मूँग को उसमें डालकर थोड़ी देर तक भूने। फुलाए हुए चिड़वा और मूँगफली को उसमें डालें और पकाएँ
--------------------	---

बच्चों को खिलाने के लिए जल्द तैयार होने वाले भोजन मिश्रण से खाना तैयार करना

चार चम्मच (50 ग्राम) मिश्रण लें। गाढ़ा घोल बनाने के लिए 100 मि.ली. उबला हुआ पानी मिलाएँ। कैलोरी बढ़ाने के लिए एक छोटा चम्मच तेल और चीनी/गुड़/घी मिलाएँ। चम्मच से बच्चे को खिलाएँ। यह मिश्रण बच्चे को दाल और दूध के साथ भी खिलाया जा सकता है। मैश किया हुआ फल (केला, पपीता, आम) भी मिलाया जा सकता है।

गतिविधि-4: भोजन की साफ-सफाई, भोजन संरक्षण एवं रख रखाव

भोजन की साफ-सफाई

सहजकर्ता अपने परिवार मुख्यतः बच्चों के लिए खाना बनाने के दौरान ध्यान दी जाने वाली महत्वपूर्ण बातों के बारे में बताएगी। जैसे:-

- ✓ खाना बनाने से पहले हाथों की सफाई साबुन एवं साफ पानी से करना चाहिए।
- ✓ यह सुनिश्चित करना चाहिए कि खाना बनाने की जगह, कपड़े और बर्तन (चाकू, प्लेट, कटोरी, बर्तन एवं चम्मच) साफ हों।
- ✓ यह सुनिश्चित करना चाहिए कि खाना बनाने की सामग्री साफ हो एवं फल एवं सब्जियों को काटने से पहले अच्छे से धोया गया हो।
- ✓ खाना बनाने के लिए केवल साफ पानी का इस्तेमाल करें।
- ✓ भोजन को पकाने के बाद ढक कर मक्खियों एवं धूल से बचाकर रखना चाहिए।

भोजन संरक्षण

सहजकर्ता सदस्यों से यह पूछेगी कि क्या वो भोजन संरक्षण और रख-रखाव के बारे में जानना चाहेंगे। अगर सदस्य अपनी सहमती देते हैं तो वह उनसे उन तरीकों के बारे में पूछेंगी जो वो पहले से इस्तेमाल करते हैं।

तब वह चर्चा करेगी कि भोजन का संरक्षण उन्हे कटाई के बाद लंबे समय तक रखने के लिए किया जाता है।

- भोजन संरक्षण भोजन को सड़ने से बचाता है।
- यह भोजन को लंबे समय तक इस्तेमाल करने में मदद करता है।
- यह भोजन की पौष्टिकता को बनाए रखता है।

भोजन संरक्षण की सस्ती साधारण एवं सबसे ज्यादा प्रभावकारी विधि सुखाना, हल्का उबालना और खमीरीकरण है।

- सुखाना खाद्य पदार्थों से पानी निकाल कर बैक्टीरिया और फंगस को बढ़ने से रोकता है।
- अधिकांश फल, सब्जियों और जड़ वाले फसल को सुखाया जा सकता है। केला, आम, पपीता, अमरूद, भिंडी, टमाटर, प्याज, कद्दू, शकरकंद और सभी प्रकार की हरी सब्जियों को मुख्यतः सुखाया जा सकता है।
- मांस, मछली और कीड़ों को भी सुखाया जा सकता है। मशरूम, कद्दू के बीज, बींस, और अनाजों को सुखाया जा सकता है।



सुखी सब्जियों को जब भी पकाने की आवश्यकता हो, तो उन्हें पकाने वाले व्यंजन में सीधा डाला जा सकता है। सूखे फल बहुत लंबे समय तक नाश्ते की तरह इस्तेमाल किया जा सकता है। (धूप में नहीं सुखाए। छाँव में सुखाने से उनकी पौष्टिकता में कम गिरावट होती है।)

- पदार्थों को धोकर, छोटकर, छीलकर काट लें। पके होने के आधार पर उन्हें एक जैसे टुकड़ों में काट लें ताकि उसे पकने में समान वक्त लगे।
- पदार्थों को हवादार जगह में संग्रहित करें ताकि उसमें फफूंदी ना लगे।
- सूखे खाद्य पदार्थों को साफ, सूखे और हवाबंद बर्तन में रखें।
- केला, शकरकंद, विभिन्न प्रकार के आलू और कद्दू का आटा बनाकर उन्हें सुरक्षित रख सकते हैं।
- हरी सब्जियों को सुखाने से पहले हल्का उबाल देना चाहिए।

विभिन्न प्रकार के फसलों, फलों और सब्जियों को सुखाना

विभिन्न प्रकार के फसलों, फलों और सब्जियों को सुखाने के बारे में प्रतिभागियों से बातचीत करें।

फलों का चुनाव जैसे केला, आम, पपीता, अमरूद, सब्जियों जैसे मटर के पत्ते, शकरकंद के पत्ते, चौलाई, पालक, टमाटर, गाजर, कद्दू, और सभी प्रकार के जड़ वाले सब्जियों जैसे रतालू।

विधि

- पदार्थों को साफ करना चाहिए।
- 1 सेंटीमीटर से कम मोटे टुकड़ों में काट देना चाहिए।
- अगर जरूरत हो तो उन्हें हल्का उबाला जा सकता है।
- पदार्थों को छॉव में चटाई या ट्रे पर रख कर सूखा दें।
- टुकड़ों को हर दिन पलटना चाहिए।
- अधिकतर सब्जियों को सूखने में कुछ दिन लगते हैं। कद्दू, भिंडी और ज्यादा पानी वाले सब्जियों को सूखने में लगभग एक हफ्ता लगता है। कुछ पदार्थों को सूखने में कई दिन लग जाते हैं (यह पदार्थों के प्रकार एवं मौसम पर निर्भर करता है)।

हल्का उबालना

पदार्थों को सुखाने के लिए तैयार करने के लिए उन्हें हल्का उबाला जाता है। इससे फलों के रंग और स्वाद लंबे समय तक बने रहते हैं। यह विधि भिंडी, प्याज, लहसुन और मिर्च के लिए इस्तेमाल नहीं की जा सकती। हरे पत्तों को धोकर लगभग 1 सेंटीमीटर के टुकड़े में काट लेना चाहिए।

विधि 1

पानी को बर्तन में उबाल लें और सब्जियों को एक मिनट के लिए उसमें डाल दें।

प्रतिभागियों से स्पष्ट करें कि भाप देना सब्जियों को हल्का उबालने का अच्छा तरीका है क्योंकि इससे उसकी पौष्टिकता बनी रहती है।

विधि 2

बची हुई सब्जियों को चलनी के उपर रख दें। टुकड़ों के आकार के आधार पर 1-3 मिनट तक उसे भाप दें।

विधि 3

यह विधि मुख्यतः जड़ वाले फसल जैसे शकरकंद और रतालू के लिए इस्तेमाल किया जाता है। संरक्षित करने के बाद करने के बाद इन्हे आटा बनाकर दलिया बनाने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।

आवश्यक सामग्री

जड़ वाले फसल का चुनाव। यह सुनिश्चित करें कि छिलका खराब ना हो।

समय: 4-7 दिन

यह सूखे मौसम में अधिक अच्छे से उगाया जा सकता है। जड़ को छॉव में साफ और सूखी सतह पर फैला दें और ठीक से सूखने दें। जब जड़ का बाहरी सतह कड़ा हो तो उसे बाद में इस्तेमाल करने के लिए रखा जा सकता है।

बैठक का समापन

सहजकर्ता प्रतिभागियों की मदद से बैठक की सभी चर्चाओं को दोहरायेंगी। इस प्रकार सहजकर्ता यह समझ पायेंगी कि प्रतिभागी बैठक की गतिविधियों को कितना समझ या सीख पाये हैं।

- सहजकर्ता महिलाओं को बोलने के लिये प्रेरित करें।
- बैठक के अन्त में अगली बैठक की तिथि निर्धारित करें।
- अगली बैठक के विषय के बारे में सूचित करें।

मुख्य संदेश

यह बैठक समुदाय को यह समझ बनाने में मदद करेगी कि

- सूखे पौष्टिक खाद्य सामग्री बच्चों के भोजन का हिस्सा बनाना उपयोगी होता है।
- बच्चे के शरीर के विकास की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए तुरन्त इस्तेमाल में आने वाले आहार मिश्रण को कई तरह से बनाया जा सकता है।
- स्थानीय खाद्य सामग्रियों के उपयोग से पौष्टिक सूखा आहार बनाया जा सकता है।

यहाँ से आगे...

मार्गदर्शिका भाग-1 में सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन बैठकों के माध्यम से आंगनवाड़ी बहनों ने महिलाओं के साथ मिलकर खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता की समस्याओं को जाना था। इसी प्रकार मार्गदर्शिका भाग-2 की बैठकों में महिलाओं ने मिलकर खाद्य सुरक्षा और पोषण विविधता को अपने क्षेत्र में स्थापित करने के लिए रणनीति बनायी थी व रणनीतियों को लागू करने की जिम्मेदारियां भी आपस में बांटी थी। इसी चरण में महिलाओं ने आंगनवाड़ी बहनों की मदद से सामुदायिक बैठकों में रणनीति को पूरे गांव के सामने साझा किया था। जिसमें सरकार व अन्य प्रभावी व्यक्तियों ने भी भाग लिया और गांव में खाद्य सुरक्षा व पोषण विविधता सुनिश्चित करने में अपने सहयोग देना तय किया है।

इस प्रकार आंगनवाड़ी बहनों ने अपने क्षेत्र में अब तक कुल 10 सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन बैठकों का सफलतापूर्वक संचालन कर लिया है।

अब आंगनवाड़ी बहनों के हाथ में जो मार्गदर्शिका है वह खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता पर आधारित सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन मार्गदर्शिका भाग-3 है।

सामुदायिक बैठक के बाद अब समुदाय में खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता के विषय पर चर्चा ही नहीं प्रयास भी दिखायी देने लगे हैं। क्षेत्र में परिवार द्वारा महिलाओं और बच्चों के पोषण के स्तर में उठाए जा रहे सकारात्मक बदलाव के उदाहरण सुनाई देने लगे हैं। पोषणबाड़ी के लिए पानी और ज़मीन के उपयोग के उदाहरणों को भी देखा जा सकता है। मार्गदर्शिका भाग-3 की बैठकों के माध्यम से यही प्रयास किये जायेंगे कि जो कुछ भी हमने मिलकर तय किये हैं उसे हम पुख्ता तरीके से लागू कर सकें और उसे स्थायित्व प्रदान कर सकें। इस प्रकार बैठक 15 तक पहुँचते-पहुँचते हमारे पास बहुत कुछ ऐसा बताने के लिए होगा जिससे दूसरे क्षेत्र के लोग हमसे सीख सकें।

मार्गदर्शिका भाग-4 में आंगनवाड़ी बहनें महिलाओं को महिलाओं और बच्चों के पोषण से जुड़े कई महत्वपूर्ण विषयों पर न सिर्फ जानकारी देगी बल्कि उन्हें प्रक्रिया/खेलों के माध्यम से संवेदित भी करेगी। इस चरण में महिलाएँ अपने द्वारा किये गये प्रयासों का स्वयं मूल्यांकन भी करेगी और प्रयासों को आगे बढ़ाने पर चर्चा करेगी।



खाद्य सुरक्षा एवं पोषण विविधता पर सामुदायिक पहल के लिए सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन