

कुपोषणको कारण र रोकथाम

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

१. कुपोषण के हो ?

हामीलाई बाँच्नको लागि खानाको आवश्यकता पर्दछ, खानामा पाइने तत्त्वहरूलाई पोषक तत्त्व भनिन्छ। खानाले शरीरका आन्तरिक तथा बाहिरी अङ्गहरूलाई दैनिक कार्य गर्न, मर्मत र वृद्धि विकास गर्न सहयोग गर्छ। बालबालिकाको विकासात्मक चरणअनुरूप आवश्यक पोषक तत्त्वहरूको कमी, बढी वा असन्तुलनको अवस्थालाई कुपोषण भनिन्छ।^{२९} सामान्यतया कुपोषणलाई तीन भागमा विभाजन गरिएको छ।



१.१ न्यून पोषण (Under-nutrition)

पोषणले बालबालिकालाई उफ्रिन, दौडन, हिँडडुल गर्न र सधैं सक्रिय रहन सहयोग गर्दछ। पोषक तत्त्वहरूको कमी हुनासाथ बालबालिका अल्छी हुने, रोइरहने, खान मन नगर्ने, तौल घट्ने र तौल नबढ्ने जस्ता समस्याहरू हुन्छन्। यसलाई पनि शीघ्र, मध्यम र कडा गरी तीन भागमा विभाजन गरिएको छ।

१.१.१ शीघ्र कुपोषण (wasting)

यो एक छोटो अवधिभित्र देखिने अवस्था हो, जुन खानाको आवश्यकतामा अचानक असन्तुलन आउनाले हुन्छ। जस्तै: वर्षात्को मौसम, भोकमरी लाग्ने मौसम, रोग, प्राकृतिक प्रकोप आदि। यस खालको कुपोषणमा अचानक बालबालिकाको तौल घट्दछ। जसमा बालबालिकाको उचाइअनुसारको तौल कम हुन्छ। विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले दिएको बालवृद्धिको मापदण्डको आधारमा उचाइअनुसार तौलको रेखा ओह्यालो लाग्दै जानु हो। शीघ्र कुपोषणलाई पनि थप दुई भागमा वर्गीकरण गरिएको छ।

^{२९} <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

क. मध्यम शीघ्र कुपोषण (Moderate Acute Malnutrition-MAM)

ख. कडा शीघ्र कुपोषण (Severe Acute Malnutrition-SAM)

शीघ्र कुपोषणका लक्षणहरू

- बालबालिकाको फुर्तिलोपनमा कमी हुने,
- सामान्य प्रतिक्रियाहरू नदेखाउने,
- सामान्यभन्दा दुब्लो देखिने,
- बालबालिका कमजोर देखिने, थाक्ने, भोक्राउने,
- बिरामी भइरहने, पखाला लागिरहने,
- छाला, कपाल फुस्रो, कट्ला पर्ने, फुटेको र चमकविहीन हुने,
- अनुहार ख्याउटे चाउरिएको, हातखुट्टा सिकुटे देखिने (सुकेनास),
- अनुहार फुलेको गोलाकार, हातको कुइनामुनि र खुट्टाको घुँडामुनि सुन्निने, गिजा रातो भई सुन्निने र खाँदा, छुँदा रगत आउने

क) मध्यम शीघ्र कुपोषण: यस्ता बालबालिकामा रोइरहने, खाना खान मन नगर्ने, खाना पचाउन नसक्ने जस्ता समस्याहरू देखापर्छ। मासिक तौल मापन गर्दा आवश्यक भन्दा कम हुने हुन्छ। यी बालबालिकालाई खानाबाट पोषणको मात्रा मिलाई उपचार गर्न सकिन्छ। तर गाउँघरमा विशेषतः रुन्चे लागेको भनेर स्थानीय उपचारहरू गर्ने चलन पनि छ। त्यसले गर्दा शिशु भन् खतरापूर्ण अवस्थामा पुग्दछ।

ख) कडा शीघ्र कुपोषण: कडा शीघ्र कुपोषण अत्यन्त खतरनाक हुन्छ। यसले बालबालिकाको मृत्यु हुने जोखिम बढी हुन्छ। यस्तो कुपोषण खानाबाट मात्र समाधान गर्न सकिँदैन। मेडिकल सहयोगको आवश्यकता हुन्छ। अति शीघ्र कुपोषण भएका बालबालिकाको मृत्यु हुने जोखिम अन्यको दाँजोमा बढी हुन्छ।

मरासमस : यस्तो अवस्थाका बालबालिका सधैं रोइरहने चिड्चिडे हुने, अनुहार चाउरी परेर बुढाबुढीको जस्तो हुने, शरीरमा मासुको मात्रा नभई हाड र छालामात्र देखिने र छाला हड्डीमा टाँसिने हुन्छ। कपालको रङ कैलो तथा अलिकति तान्दा पनि भर्ने, भाडापखाला तथा अन्य समस्याहरू देखिने हुन्छ। यसलाई बोलिचालीको भाषामा सुकेनास पनि भनिन्छ।

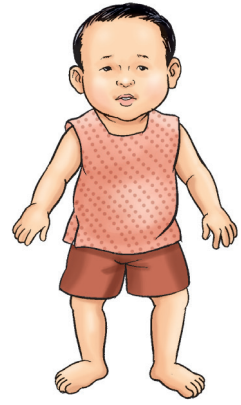
क्वासिर्वकर : यो पनि कडा खालको शीघ्र कुपोषणका अवस्था हो। यसमा बालबालिकाको शरीर सुन्निने, पानी भरिएको जस्तो अनुहार र हातगोडाहरू देखिन्छ। साथै यस्ता बालबालिका रोइरहने र धेरै कम तौल भएको अवस्था हो।

मरासमस क्वासिर्वकर : यसमा दुबै खालको शीघ्र कुपोषणका लक्षणहरू देखिन्छ। यसमा पनि बालबालिका चिड्चिडे, रोइरहने, खाना नपच्ने आदि लक्षणहरू देखिन्छ।



१.१.२ दीर्घ कुपोषण

दीर्घ कुपोषणमा लामो समयसम्म कम तौल तथा मध्यम शीघ्र कुपोषणको अवस्था रही बालबालिकाको तोकिएअनुसारको उचाइमा वृद्धि हुँदैन । दीर्घ कुपोषणलाई होचोपना (Stunting) पनि भन्ने गरिन्छ । वृद्धिमा अवरोध भएको प्रभावले बालबालिकाको शारीरिक तथा बौद्धिक वृद्धि र विकासमा नकारात्मक प्रभाव पर्दछ । महिनौ वा वर्षौसम्म वृद्धि प्रक्रियामा अवरोध आउनाले बुद्धि विकासमा पनि अवरोध आउँछ ।



१.२ सूक्ष्म पोषक तत्वको कमी (Micronutrient Deficiency)

सूक्ष्म पोषक तत्व भन्नाले खानामा पाइने भिटामिन तथा खनिज तत्वहरू हुन् । यसले शरीरको आन्तरिक स्वचालित अङ्गहरूको कार्यलाई सन्तुलित गर्ने, रगत बनाउने र कार्य गर्ने, हर्मोनको मात्राहरू सन्तुलन गर्ने, रोगसँग लड्ने क्षमताहरू वृद्धि गर्ने कार्य गर्दछ । सामान्यतया नेपालमा अभाव देखिने सूक्ष्म पोषक तत्वहरूमा भिटामिन ए, आयोडिन, जिङक र आइरन पर्दछन् । सूक्ष्म पोषक तत्वको अभावबाट रतन्धो, रक्तअल्पता, गलगाँड तथा अन्य सङ्क्रमणहरू हुन्छ ।

१.३ मोटोपना

बालबालिकामा उचाइअनुसार हुनुपर्ने तौलभन्दा उच्च रहेको अवस्थालाई मोटोपना भन्ने बुझिन्छ । मोटोपना बालबालिकालाई तयारी खानामा जोड दिने, शारीरिक सञ्चालनमा कमी र वंशाणुगत कारणले हुन्छ । यस्तो खालको कुपोषणले बालबालिकालाई मधुमेह, मुटुरोग तथा क्यान्सर आदि हुने सम्भावना हुन्छ ।

२. कुपोषणको पहिचान

कुपोषणको पहिचान विभिन्न तरिकाबाट गर्न सकिन्छ । शरीरको मापन गरेर, शरीरको लक्षणहरू हेरेर, खाना खाएको रेकर्ड राखेर र ल्याबमा परीक्षण गरेर कुपोषण पत्ता लगाउने मुख्य तरिका हुन् । यस मध्ये सबैभन्दा सरल तरिका लक्षण अवलोकन गरेर र शरीरको मापन गरेर तोकिएको स्तरमा दाँजेर पत्ता लगाउनु हो । यसबाट कम तौल वा शीघ्र कुपोषण सजिलै थाहा पाउन सकिन्छ भने सूक्ष्म पोषण तत्वको कमीलाई ल्याब परीक्षण नै आवश्यक हुन्छ ।

विशेष गरी गर्भावस्थाको समयमा शिशुको तौल छिटो बढ्छ । यो अवधिमा नियमित रूपमा समयमा तौल अनुगमन र मापन गरेर पोषणको स्थिति पहिचान गर्नुपर्दछ । गर्भावस्थाको चौथो महिना, छैठौँ महिना, आठौँ महिना र नवौँ महिनामा तौलको आधारमा शिशुको वृद्धि सामान्य वा असामान्य अनुमान गरिन्छ ।

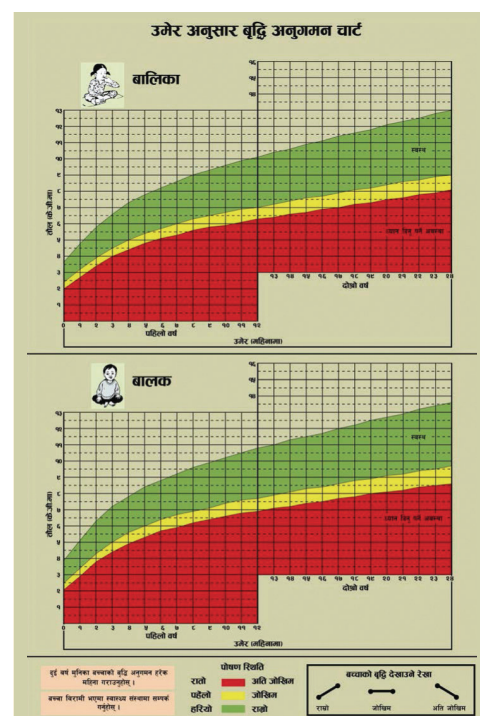
२.१. वृद्धि अनुगमन

नियमित रूपमा बालबालिकाको वृद्धि विकास थाहा पाउन गरिने प्रक्रियालाई वृद्धि अनुगमन भनिन्छ । यसमा नियमित रूपमा उमेरअनुसार तौल बढे नबढेको अनुगमन गरिन्छ । शिशु जन्मेदेखि कम्तीमा २ वर्षसम्म प्रत्येक महिना वृद्धि अनुगमन गर्नुपर्दछ । वृद्धि अनुगमनको विस्तृत प्रक्रिया निम्नानुसार छ :

उमेर अनुसारको तौल तालिका		उमेर अनुसारको उचाई तालिका	
उमेर	तौल वृद्धि	उमेर	उचाई
० - ६ महिना	२० ग्राम प्रति दिन	जन्मँदा	५० से.मी.
७ - १२ महिना	१५ ग्राम प्रति दिन	१ वर्षसम्म	थप २५ से.मी.
२ वर्ष सम्म	२.५ के.जी. प्रति वर्ष	२ वर्षसम्म	थप १२.५ से.मी.
२ देखि ५ वर्ष सम्म	२ के.जी. प्रति वर्ष	२ देखि ५ वर्ष सम्म	थप ६ - ८ से.मी. प्रति वर्ष

नोट: साधारणतय ६ महिनामा जन्मेको २ गुणा, १ वर्षमा ३ गुणा, २ वर्षमा ४ गुणा तौल वृद्धि हुने गर्छ ।

- मासिक पोषण मापन गर्ने, रेकर्ड राख्ने र रेकर्डहरूको तुलनात्मक विश्लेषण गर्नुपर्दछ ।
- बालबालिकाको तौल परीक्षण गरी बालस्वास्थ्य कार्डको तालिकाअनुसार रेकर्ड राख्नुपर्दछ । कार्डको चिह्नअनुसार तौल रेखा उक्लदै जानुपर्दछ ।
- चित्रमा दुईओटा रेखा उकालो लागेको देखिन्छ । उकालो लागेको रेखाको बिचबाट निरन्तर उकालो लाग्दै जानुपर्छ ।
- यसका लागि स्थानीय स्वास्थ्य संस्था तथा स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको सहयोगमा बालबालिकाको तौल, लम्बाइ, उचाइ र पाखुराको नाप लिएर रेकर्डमा राख्नुपर्छ ।
- उनीहरूको सहयोगमा कुपोषणको अवस्था निकर्षण गरी उपचार गर्ने खानामा परिवर्तन गर्ने वा सबै ठिक भए सोहिअनुसार निरन्तरता दिने गर्नुपर्दछ ।



कुपोषण हुनुका कारणहरू

- जन्मजात कुपोषण
- पौष्टिक खाद्य, खानाबारे अज्ञानता
- गर्भावस्थामा आमाले पोषक तत्वसहितको खाना खान नपाउनु, नखानु
- पौष्टिक खाना वा आहारको अपर्याप्तता, अभाव, भोकमरी
- भिटामिन तथा खनिज पदार्थको कमी

- अस्वस्थ वातावरणको असर
- विषादीयुक्त खाद्य, तयारी खानाको अधिक उपभोग
- समयमा स्वास्थ्य स्याहार र सेवा नपाउनु
- बिरामी पर्नु, जस्तै शिशु बालबालिकालाई दीर्घ भ्रडापखाला, निमोनिया र बारम्बार बिरामी भइराख्नु आदि

कुपोषणका रोकथाम

- किशोरावस्थामा भएको कुपोषण (रक्त अल्पता तथा अन्य) को रोकथाम उचित पौष्टिक खानाको उपभोगबाट सम्भव छ ।
- गर्भावस्थापूर्व स्वास्थ्य जाँच तथा हानिकारक मद्यपान, धूम्रपान र औषधीको सेवनमा नियन्त्रण गरेर रोकथाम गर्न सकिन्छ ।
- गर्भावस्थामा सिफारिस गरिएबमोजिम नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउँदा कुपोषण व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।
- गर्भवती तथा सुत्केरीले साविकभन्दा बढी खाना खाने, यसको अलावा विभिन्न खाद्य समूहका खाना खाने नियम कायम गर्ने, आइरन चक्की, नियमित खानाले, शिशु र आमा दुवै कुपोषणबाट सुरक्षित हुन्छन् ।
- जन्मनासाथ बिगौती (पहेँलो) दूध खुवाउने, छ महिनासम्मका शिशुलाई पूर्ण स्तनपान अनिवार्य गराउने, छ महिना पछि पूरक खाना खुवाउनाले पनि कुपोषणको सम्भावना कम हुन्छ ।
- हरेक महिना शिशुको वृद्धि अनुगमन गरी शीघ्र कुपोषण पहिचान र स्थानीय पौष्टिक आहार उपभोग गरेर कुपोषणबाट जोगिन सकिन्छ ।
- खाना खानुअघि र पछि, दिसापिसाब गरेपछि साबुनपानीले मिचिमिची हात धुनुपर्दछ र फोहरबाट सर्ने रोगबाट सुरक्षित हुनुपर्दछ ।
- रोग तथा सङ्क्रमणबाट आमा र शिशुलाई जोगाउनुपर्दछ ।
- कुपोषण पहिचान भएको शिशु र बालबालिकालाई स्वास्थ्य मन्त्रालयअन्तर्गतका स्वास्थ्य संस्थामा उपचार गराउनुपर्दछ ।
- शिशु, बालबालिकामा हुने कुपोषण रोकथामका लागि विभिन्न कार्यक्रम लागू भएका छन् जसबाट फाइदा लिन सकिन्छ । ती कार्यक्रमहरू : मातृशिशु तथा बाल्यकालीन पोषण, बालपोषण भत्ता कार्यक्रम, बहुक्षेत्रीय पोषण कार्यक्रम, शीघ्र कुपोषणको एकीकृत व्यवस्थापन कार्यक्रम, आपत्कालीन अवस्थामा गरिने पोषणसम्बन्धी प्रतिकार्य र पुनर्लाभ कार्यक्रम आदि हुन् ।

कुपोषणको असर

- गर्भ तुहिने,
- समयपूर्व जन्म हुने,
- कम तौल र उचाइको जन्म,
- सुस्त वा मन्द बुद्धि हुने,
- शारीरिक, बौद्धिक अपाङ्गता हुने,
- छिटै सङ्क्रमण हुने वा बिरामी हुने,
- भ्रडापखाला हुने,
- खाना नपच्ने,
- बालमृत्यु हुने

असल खानपान सम्बन्धी सन्देशहरू



(स्रोत: कृषि विकास मन्त्रालय तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय (२०७३))

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- बालबालिकाको विकासात्मक चरणानुरूप आवश्यक पोषक तत्वहरूको कमी, बढी वा असन्तुलनको अवस्थालाई कुपोषण भनिन्छ ।
- कुपोषणको पहिचान विभिन्न तरिकाबाट गर्न सकिन्छ । शरीरको मापन गरेर, शरीरको लक्षणहरू हेरेर, खाना खाएको रेकर्ड राखेर र ल्याबमा परीक्षण गरेर कुपोषणको अवस्था पत्ता लगाउने गरिन्छ ।
- विशेष गरी गर्भावस्थाको समयमा शिशुको तौल छिटो बढ्छ । यो अवधिमा नियमित रूपमा समयमा तौल अनुगमन र मापन गरेर पोषणको स्थिति पहिचान गर्नुपर्दछ ।
- नियमित रूपमा बालबालिकाको वृद्धि विकास थाहा पाउन गरिने प्रक्रियालाई वृद्धि अनुगमन भनिन्छ । यसमा नियमित रूपमा उमेरअनुसार तौल बढे नबढेको अनुगमन गरिन्छ । शिशु जन्मेदेखि कम्तीमा २ वर्षसम्म प्रत्येक महिना वृद्धि अनुगमन गर्नुपर्दछ ।
- गर्भवती तथा सुत्केरीले साविकभन्दा बढी खाना खाने, यसको अलावा विभिन्न खाद्य समूहका खाना खाने नियम कायम गर्ने, आइरन चक्की नियमित खानाले, शिशु र आमा दुवै कुपोषणबाट सुरक्षित हुन्छन् ।

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका



उद्देश्य: सहभागीहरूले कुपोषणको कारण बुझेर रोकथाम गर्ने उपाय भन्ने सवनेछन् ।

अगाडिको सत्रमा/पाठमा के विषयमा छलफल भएको थियो ? के ती सिकिएका ज्ञान र सिप उपयोगी छन् ? ती कुरालाई घरपरिवारमा तथा व्यवहारमा कसरी लागू गर्ने सोच बनाउनु भएको छ ? आदि प्रश्न गर्दै पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको सत्रमा छलफल हुने विषयको छोटो परिचय दिनुहोस् र तलको प्रश्न सोधेर छलफललाई अघि बढाउनुहोस् ।



हाम्रो समुदायमा कुपोषित बालबालिका कतिको छन् ? कुपोषित बालबालिकालाई बचाउन के कस्ता खानपान गराउने चलन छ ?

माथिको प्रश्न सोधेपछि सहभागीहरूलाई बोल्न र उत्तर दिन उत्प्रेरित गर्नुहोस् । आफ्नो कुरा भन्नुपूर्व बोल्न बाँकी सहभागीहरूबाट थप कुरा लिने प्रयत्न गर्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएका जवाफलाई सकारात्मक तवरले संश्लेषण गर्दै आफ्ना अनुभवहरू पनि भनिदिनुहोस् ।

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप

बालबालिकाका लागि आवश्यक पोषणयुक्त खानाको चित्र बनाऔं ।

सामग्री : चार्टपेपर र मार्कर

विधि : अभिभावकहरूलाई ६ देखि १२ महिना, १३ देखि २४ महिना, २५ देखि ४८ महिना, ४९ देखि ९६ महिनाको चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । यी उमेर समूहलाई एक दिनमा खुवाउनु पर्ने उपयुक्त खाद्य समूहको चित्र कोर्न लगाउनुहोस् । जस्तोसुकै चित्र बनाएपनि प्रशंसा गरेर प्रोत्साहित गर्नुहोस् । सहभागीहरूलाई चित्र बनाउन सहजीकरण गर्नुहोस् । सम्भव भएसम्म नजिकैका महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाबाट यस सत्र सञ्चालनका लागि सहयोग लिनुहोस् ।

चित्र कोरिसकेपछि आफ्ना बालबालिकालाई कतिको पोषणयुक्त खाना खुवाएका छन् छलफल गराउनुहोस् ।



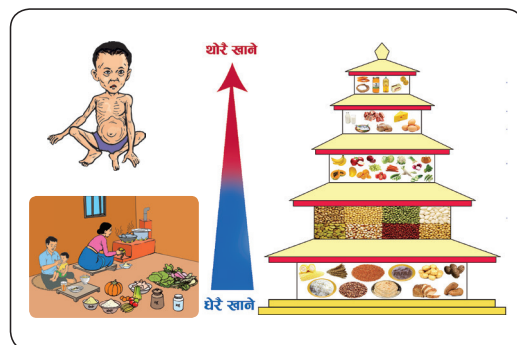
स सन्देश

सहजकर्ताले “आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त” भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् ।



बालसन्देश: मलाई आमाको गर्भमा रहँदादेखि नै कुपोषण हुनबाट जोगाउनुहोस् ।

सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूह विभाजन गर्नुहोस् र समूहगत रूपमा प्रस्तुत चित्र अवलोकन गराउनुहोस् । चित्रमा “के के देखिन्छ ?” छलफल गरी भन्न लगाउनुहोस् ।



छलफलमा छुटेका महत्त्वपूर्ण कुरालाई ख्याल गर्दै र अध्ययन सामग्रीमा भएको कुपोषणका कारण र रोकथामको मुख्य सारलाई सहभागीहरूले स्पष्ट बुझ्ने गरी प्रस्तुत गर्नुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामा स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले देखे भोगेका वा अभ्यास गरेका तथ्यहरू पनि बताउन दिनुहोस् ।

यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- बालबालिकाको विकासात्मक चरणानुरूप आवश्यक पोषक तत्वहरूको कमी, बढी वा असन्तुलनको अवस्थालाई कुपोषण भनिन्छ ।
- कुपोषणको पहिचान विभिन्न तरिकाबाट गर्न सकिन्छ । शरीरको मापन गरेर, शरीरको लक्षणहरू हेरेर, खाना खाएको रेकर्ड राखेर र ल्याबमा परीक्षण गरेर कुपोषणको अवस्था पत्ता लगाउने गरिन्छ ।
- विशेष गरी गर्भावस्थाको समयमा शिशुको तौल छिटो बढ्छ । यो अवधिमा नियमित रूपमा समयमा तौल अनुगमन र मापन गरेर पोषणको स्थिति पहिचान गर्नुपर्दछ ।
- नियमित रूपमा बालबालिकाको वृद्धि विकास थाहा पाउन गरिने प्रक्रियालाई वृद्धि अनुगमन भनिन्छ । यसमा नियमित रूपमा उमेरअनुसार तौल बढे नबढेको अनुगमन गरिन्छ । शिशु जन्मेदेखि कम्तीमा २ वर्षसम्म प्रत्येक महिना वृद्धि अनुगमन गर्नुपर्दछ ।

- गर्भवती तथा सुत्केरीले साविकभन्दा बढी खाना खाने, यसको अलावा विभिन्न खाद्य समूहका खाना खाने नियम कायम गर्ने, आइरन चक्की नियमित खानाले, शिशु र आमा दुवै कुपोषणबाट सुरक्षित हुन्छन् ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई सोध्नुहोस्: आजको सत्रमा सिकेका ज्ञान तथा सिपहरू कतिको उपयोगी छन् ? ती कुरालाई व्यवहारमा कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? उनीहरूका राम्रा विचार र योजनाको प्रशंसा गर्नुहोस् र निम्न उदाहरणहरू पनि आफूले पढेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् ।

म आजैदेखि घरछिमेकमा वृद्धि अनुगमनको प्रवर्धन गर्छु ।

म आजैदेखि बालबालिकालाई ६ महिनासम्म आमाको दूधमात्र र त्यसपछि स्थानीय रूपमा पाइने विभिन्न खाद्य समूहका पूरक खाना खुवाउँछु ।

म आजैदेखि कुपोषण लक्षण देखिने बालबालिकाका परिवारलाई आफूले बुझेका कुराहरू बताउँछु ।

स समीक्षा:

क्रियाकलापका लागि बनाइएका समूहलाई पालैपालो आजको विषयसम्बन्धी प्रश्न बनाई अर्को समूहले उत्तर दिने गरी समीक्षा गराउनुहोस् ।



मलाई आमाको गर्भमा रहँदादेखि नै कुपोषण हुनबाट जोगाउनुस् ।



थोरै खाने



धेरै खाने



(१५) कुपोषणको कारण र रोकथाम



उद्देश्य: सहभागीहरूले कुपोषणको कारण बुझेर रोकथाम गर्ने उपाय भन्न सक्ने छन् ।

स सकारात्मक चलन

अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो समुदायमा कुपोषित बालबालिका कतिको छन् ? कुपोषित बालबालिकालाई बचाउन के कस्ता खानपान गराउने चलन छ ?

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप



बालबालिकालाई आवश्यक पोषणयुक्त खानाको चित्र बनाऔं ।

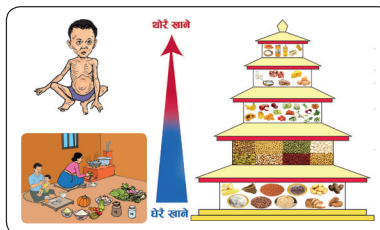
विधि : अभिभावकहरूलाई ६ देखि १२ महिना, १३ देखि २४ महिना, २५ देखि ४८ महिना, ४९ देखि ९६ महिनाको चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । यी उमेर समूहलाई एक दिनमा खुवाउनुपर्ने उपयुक्त खाद्य समूहको चित्र कोर्न लगाउनुहोस् । सकिन्छ भने नजिकैका महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाबाट यस सत्र सञ्चालनका लागि सहयोग लिनुहोस् ।

चित्र कोरिसकेपछि आफ्ना बालबालिकालाई कतिको पोषणयुक्त खाना खुवाएका छन् छलफल गराउनुहोस् ।

स सन्देश

माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएको कुपोषणका कारण र रोकथामबारे बुझाइ स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

यसपछि सहभागीहरूलाई चित्रकार्डमा छलफल गराउनुहोस् ।



निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :

- बालबालिकाको विकासात्मक चरणानुरूप आवश्यक पोषक तत्वहरूको कमी, बढी वा असन्तुलनको अवस्थालाई कुपोषण भनिन्छ ।
- कुपोषणको पहिचान विभिन्न तरिकाबाट गर्न सकिन्छ । शरीरको मापन गरेर, शरीरको लक्षणहरू हेरेर, खाना खाएको रेकर्ड राखेर र ल्याबमा परीक्षण गरेर कुपोषण पत्ता लगाउने मुख्य तरिका हुन् ।
- विशेष गरी गर्भवस्थाको समयमा शिशुको तौल छिटो बढ्छ । यो अवधिमा नियमित रूपमा समयमा तौल अनुगमन र मापन गरेर पोषणको स्थिति पहिचान गर्नुपर्दछ ।
- नियमित रूपमा बालबालिकाको वृद्धि विकास थाहा पाउन गरिने प्रक्रियालाई वृद्धि अनुगमन भनिन्छ । यसमा नियमित रूपमा उमेरानुसार तौल बढे नबढेको अनुगमन गरिन्छ । शिशु जन्मेदेखि कम्तीमा २ वर्षसम्म प्रत्येक महिना वृद्धि अनुगमन गर्नुपर्दछ ।
- गर्भवती तथा सुत्केरीले साविकभन्दा बढी खाना खाने, यसको अलावा विभिन्न खाद्य समूहका खाना खाने नियम कायम गर्ने, आइरन चक्की नियमित खानाले, शिशु र आमा दुवै कुपोषणबाट सुरक्षित हुन्छन् ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

क्रियाकलापको लागि बनाइएका समूहलाई पालैपालो आजको विषयसम्बन्धी प्रश्न बनाई अर्को समूहले उत्तर दिने गरी समीक्षा गराउनुहोस् ।