काळानुरूप वरच्या आहारात सुधारणा आणि वाढ

विषय IF4 (विषय क्रंमाक 13)

वरचा आहार निश्चिती करण्यात आपण कुठे पर्यंत पोहोचलो?

प्रश्न वाचा आणि चर्चा करा.

चर्चा करण्यासाठी आणखी प्रश्न समाविष्ट करा.

- कोणती बालके अशी आहेत ज्यांना पुरेसा वरचा आहार मिळाला आहे?
- कोणती बालके अशी आहेत ज्यांना पुरेसा वरचा आहार मिळाला नाही?
- अशी काही बालके आहेत का, की ज्यांनी आपल्या सहकार्यानंतर पुरेशा वरच्या आहाराची सुरुवात केली? त्यांच्यात हे परिवर्तन कसे झाले?

चर्चेच्या शेवटी सगळ्यांना सांगा

ही चर्चा आपण करत आहोत कारण की सहा महिने वय पूर्ण केलेल्या बाळांना आईच्या दूधाबरोबर वरचा आ. हार खाऊ घालणे त्यांची परिपूर्ण वाढ तसे विकासासाठी अत्यावश्यक आहे. या बद्दल आपण आपल्या मागील बैठकांमध्ये सविस्तर चर्चा केलि आहे.

वरचा आहार निश्चिती करण्यात आपण कुठे पर्यंत पोहोचलो?

- आपल्या गावात आता पूर्वीपेक्षा जास्त बालकांना पुरेश्या मात्रेत वरचा आहार दिला जात आहे का?
- वरच्या आहारावर आधारित या प्रगतीला कसे मोजणार?

आपण वरचा आहार खाणाऱ्या बालकांची संख्या सांगू शकतो का?

एका कार्यकर्तीला पहिल्या कॉलम मधील सर्व सूचना वाचण्यास सांगा. त्यानंतर अजून काही कार्यकर्तींना बोलावून एक–एक करून कॉलम मध्ये लिहिलेल्या माहिती बद्दल विचारा. विचारा की, त्यांच्या कार्यक्षेत्रात या वयोगटातील किती बालके आहेत? त्यामधील किती बालकांना योग्य पद्धतीने खाऊ घातले जात आहे?

सर्वांना सांगा की:

या सरावासाठी काही साधारण नियम आहेत.

- आपल्या गृहभेट रजिस्टर मध्ये पाहुन उत्तर दया.
- जर काही बालकांविषयी आपल्याकडे माहिती उपलब्ध नसेल तर काही हरकत नाही.

हा सराव आपल्या कार्यक्षेत्राची परिस्थिती समजण्यासाठी आणि शिकण्यासाठी आहे. कोणत्याही 5 कार्याकर्तींना संख्या विचारा. सर्व कार्याकर्तींनी दिलेले आकडे भरल्यानंतर बालके (बालकांची संख्या) आणि भागिले (छेद) एकूण बालके घेऊन त्यांची टक्केवारी काढा. आणि मग पहा की –

- आता बालकांची काय स्थिती आहे?
- आपल्याला वाटते का की, बालके पुरेश्या प्रमाणात वरचा आहार खात आहेत?
- वरचा आहार खाऊ घालण्यावर आधारित अशा कोणत्या गोष्टी आहेत की, कुटुंबातील सदस्य योग्य रीतीने करीत आहेत? व कोणत्या योग्य रीतीने करत नाहीत?

		6 महिने	7 महिने	8 महिने	9 महिने
किती बालके स्तनपान करीत आ. हेत?	किती बालक				
	एकूण बालक				
किती बालकांना संपूर्ण दिवसभरात भात, पोळी व दुध याव्यतिरिक्त खालील पदार्थ खाऊ घातली जात आहेत? 1. डाळ 2. पिवळी/नारंगी रंगाच्या भाज्या. 3. हिरव्या पालेभाज्या 4. अंडे, मांस, मासे.	किती बालक				
	एकूण बालक				
किती बालकांना हात स्वच्छ धुऊन खाऊ घातले जात आहे?	किती बालक				
	एकूण बालक				
किती बालकांना जेवण वेगळ्या ताटात किंवा वेगळ्या वाटीत दिले जात आहे?	किती बालक				
	एकूण बालके				
बालक जेवढे जेवण करायला हवे तेवढे करत आहेत का?	किती बालक				
	एकूण बालक				

टक्केवारी काढण्याचे उदाहरण – जर 5 अंगनवाड़ी कार्यकर्ती तुम्हाला सांगते कि त्या सर्वांचे मिळून 15 बालके 6 महिन्याचे आहेत आणि त्यातून 10 बालकांना रोज भात किंवा पोळी खाऊ घातली जात आहे तर अशा बालाकांची एकुण टक्केवारी = 10/15 X 100 = 66.7 टक्के.

15 मिनिटे

आपण वरचा आहार खाणाऱ्या बालकांची संख्या सांगू शकतो का?

6, 7, 8, 9 महिने वय असलेल्या बालकांच्या वरच्या आहाराशी निगडीत परिणामांची माहिती –

		6 महिने	7 महिने	8 महिने	9 महिने
किती बालके स्तनपान करीत आहेत?	किती बालक				
	एकूण बालक				
किती बालकांना संपूर्ण दिवसभरात भात, पोळी व दुध याव्यतिरिक्त खालील पदार्थ खाऊ घातली जात आहेत? 1. डाळ 2. पिवळी/नारंगी रंगाच्या भाज्या. 3. हिरव्या पालेभाज्या 4. अंडे, मांस, मासे.	किती बालक				
	एकूण बालक				
किती बालकांना हात स्वच्छ धुऊन खाऊ घातले जात आहे?	किती बालक				
	एकूण बालक				
किती बालकांना जेवण वेगळ्या ताटात किंवा वेगळ्या वाटीत दिले जात आहे?	किती बालक				
	एकूण बालक				
बालक जेवढे जेवण करायला हवे तेवढे करत आहेत का?	किती बालक				
	एकूण बालक				

आपण वरचा आहार वाढविण्यासाठी काय–काय केले पाहिजे?

कार्ड दाखवा.

मागील तक्त्यामधील आकड्यांचा वापर करून समजवा की, आपण पाहू शकतो की, काही कुटुंबातील बालकांना वरचा आहार योग्य पद्धतीने दिला जात आहे आणि काही परिवार तसे करण्यास असमर्थ आहेत.

प्रश्न विचारा:

जी कुटुंबे आपल्या बालकांना योग्य पद्धतीने वरचा आहार देण्यास असमर्थ आहेत त्यांनां आपण कशी मदत करु शकतो?

पुन्हा त्याच 5 कार्यार्कर्तीना एक एक करून बोलवा आणि विचारा की किती बालकांना त्यांनी गृहभेट केली व त्यांची मदत केली? कार्यर्कर्तीने दिलेले आकडे शेजारी दिलेल्या तक्त्यात भरा.

पाचही कार्यकर्तींनी दिलेले आकडे भरल्यानंतर त्यांच्या अंशाची बेरीज करा आणि विचारा:

- आता आपली स्थिती काय आहे?
- आपण काय चांगले केले?
- आपण काय चांगले करू शकलो नाही?

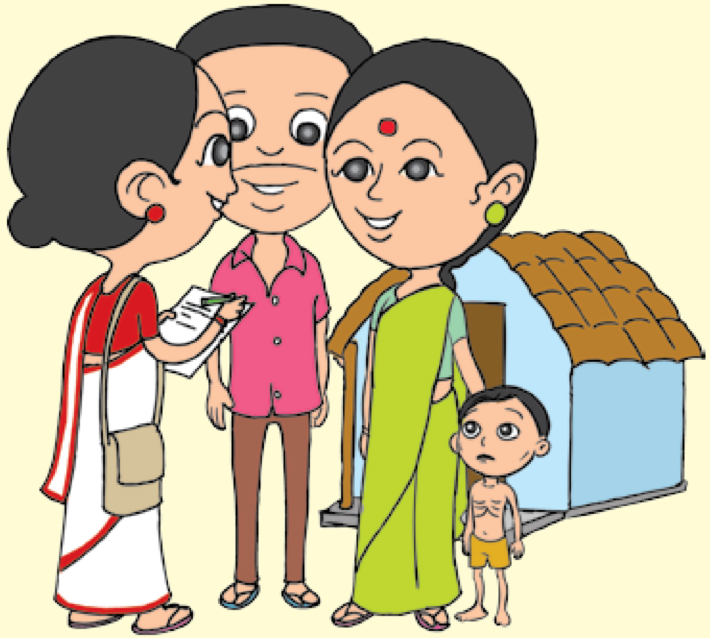
चर्चा करा की काही गोष्टी चांगल्या झाल्या, काही नाही.

सराव झाल्यानंतर त्यांना हे सांगा की आपण पुढील सत्रातही या प्रकारची चर्चा सुरू ठेवू.

		6 महिने	7 महिने	8 महिने	9 महिने
मागील महिन्यात तुम्ही किती बालकांच्या कुटुंबाना भेटू शकले?	किती बालक				
	एकूण बालक				
किती कुटुंबांना तुम्ही विचारले की त्यांच्या घरी काल काय स्वयंपाक केला होता?	किती बाले				
	एकूण बालक				
किती कुटुंबांना तुम्ही विचारले की त्यांनी आपल्या बाळाला काल काय खाऊ घातले?	किती बालक				
	एकूण बालक				
किती बालकांना जेवण वेगळ्या ताटात किंवा वेगळ्या वाटीत दिले जाते?	किती बालक				
	एकूण बालक				
किती कुटुंबांना तुम्हीघरी शिजवलेल्या अन्नाला घेऊन तुम्ही वरचा आहार खाऊ घालण्याचे प्रदर्शन केले होते का?	किती बालक				
	एकूण बालक				

आपण वरचा आहार वाढविण्यासाठी काय–काय केले पाहिजे?

		6 महिने	7 महिने	8 महिने	9 महिने
मागील महिन्यात तुम्ही किती बालकांच्या कुटुंबाला भेटू शकले?	किती बालक				
	एकूण बालक				
किती कुटुंबांना तुम्ही विचारले की त्यांच्या घरी काल काय स्वयंपाक केला होता?	किती बालक				
	एकूण बालक				
किती कुटुंबांना तुम्ही विचारले की त्यांनी आपल्या बाळाला काल काय खाऊ घातले?	किती बालक				
	एकूण बालक				
किती बालकांना जेवण वेगळ्या ताटात किंवा वेगळ्या वाटीत दिले जाते?	किती बालक				
	एकूण बालक				
किती कुटुंबांना तुम्हीघरी शिजवलेल्या अन्नाला घेऊन तुम्ही वरचा आहार खाऊ घालण्याचे प्रदर्शन केले होते का?	किती बालक				
	एकूण बालक				



एका बालकाने किती आहार घेतला पाहिजे?

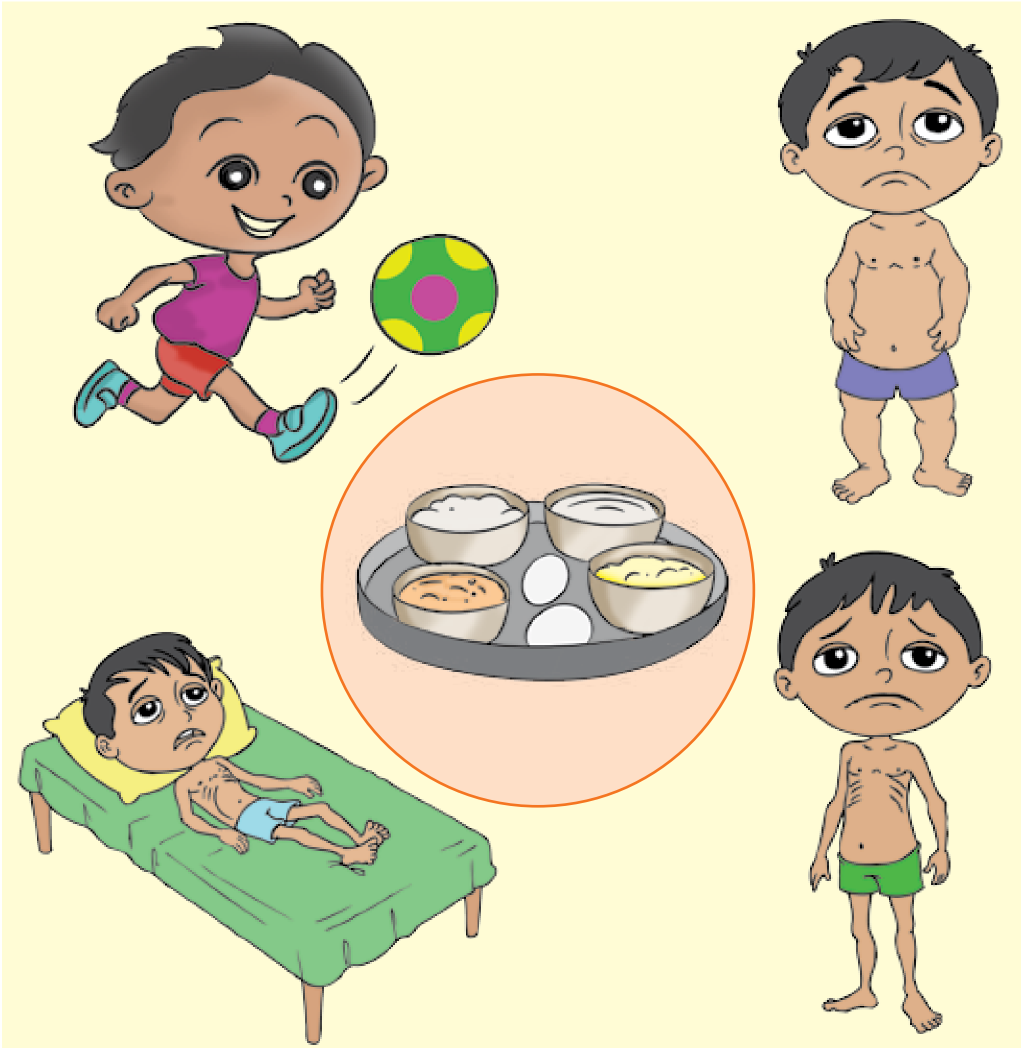
सर्व कार्यकर्तींना सांगा की:

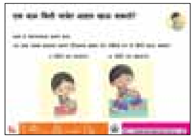
आपण मागील बैठकांमध्ये योग्य वेळी वरचा आहार सुरु करणे आणि वरच्या आहारात विविधते बद्दल शिकलो. आज आपण बालकांच्या वाढत्या वयानुसार आहाराची मात्रा आणि त्याचे महत्व जाणुन घेऊ.

- कार्ड दाखवा आणि कार्यकर्तींना प्रश्न वाचण्यास आणि प्रतिक्रिया देण्यास सांगा. मोकळी चर्चा होऊ द्या.
- कार्यकर्तींची प्रतिक्रिया एखाद्या कागदावर, काळ्या किंवा पांढऱ्या फळ्यावर, किंवा आपल्या वहीत लिहून घ्या.

एका बालकाने किती आहार घेतला पाहिजे?

- आपण हे कसे ओळखू शकतो की, आहाराची किती मात्रा बाळासाठी पुरेशी आहे? आहाराची मात्रा बाळाच्या वयानुसार वाढते आहे का?
- एका अत्यंत सक्रीय आणि भरपूर खेळणाऱ्या बाळाला किती मात्रेत आहाराची आवश्यकता असेल? आणि अशा बाळाला जो सुस्त असेल आणि जास्त झोप घेणाऱ्या बाळाला किती मात्रेत आहाराची आवश्यकता असेल?
- गुटगुटीत व सशक्त असणाऱ्या बाळाला किती मात्रेत आहाराची आवश्यकता असेल आणि अशक्त असणाऱ्या बाळाला किती मात्रा पाहिजे?
- आजारी असलेल्या बाळाला किती मात्रेत आहार पाहिजे?





एक बाळ किती मात्रेत आहार खाऊ शकतो?

कार्ड दाखवा आणि कार्यकर्तींना एक एक करून सर्व प्रश्न वाचण्यास सांगा.

शक्य असल्यास ह्या प्रशिक्षणासाठी बी.आर.जी., डी.आर.जी. ला 150 ml ची वाटी दया ज्यात 100 ml चे निशाण असेल.

सगळ्यांना विचारा की:

आपण सांगू शकाल का, जर एखाद्या बाळाला वारंवार अमर्यादित मात्रेत खाण्यास दिले, जसे डाळ–भात, दुध–भात, दही–भात, किंवा डाळ आणि दुधात भिजवलेली पोळी तर ते बाळ किती खाईल?

उजव्या बाजूला दिलेल्या बिंदूंचा वापर करून चर्चा पुढे न्या.

- जर आपण वेगवेगळ्या बालकांना पोटभर खाण्यास दिले, तर सर्व बालके वेगवेगळ्या मात्रेत जेवतील. काही कमी मात्रेत खातील तर काही जास्त मात्रेत.
- जर आपण असे दररोज केले तर वेगवेगळी बालके, वेगवेगळ्या दिवशी वेगवेगळ्या प्रमाणात (मात्रेत) जेवण करतील. हे स्वाभाविक आहे.
- सर्व बालके एकाच वेळी एकाच प्रमाणात (मात्रेत) जेवण करणार नाहीत.
- वयाने लहान असलेली बालके मोठ्या असलेल्या बालकांच्या तुलनेत कमी प्रमाणात जेवण करतील.
- आजारी असलेली बालके जेवण्यास मनाई करू शकतात. परंतु जसेही ते आजारपणातून चांगले होतात, त्यांची भूक वाढलेली असते, आणि असेही शक्य आहे कि ते पूर्वीपेक्षा जास्त जेऊ शकतात.

संशोधनकर्त्यांनी केलेल्या प्रयोगात असे लक्षात आले की आईचे दुध पिणाऱ्या बालकांना जर अशा पद्धतीने योग्य मात्रेत आहार दिला गेला तर वेगवेगळ्या वयाची बालके चांगल्या पद्धतीने योग्य मात्रेत जेवण करतात. जसे की –

- 6 महिने झाल्यानंतर वरचा आहार सुरु केल्यावर 9 व्या महिन्यापर्यंत 24 तासात सुमारे 200 ग्राम किंवा 2 वाटी भरून खातात.
- अशा प्रकारे 12 महिने पूर्ण होईपर्यंत 24 तासात सुमारे 300 ग्राम किंवा 3 वाटी भरून खातात.
- 18 महिन्याचा होईपर्यंत 24 तासात सुमारे 500 ग्राम किंवा 5 वाटी भरून खातात.
- जर बाळ आईचे दुध पीत नसेल तर ते त्यापेक्षाही अधिक प्रमाणात खाईल.

म्हणून बाळ सक्रीय असो, किंवा जास्त झोपणारा असो, गुटगुटीत किंवा अशक्त असो, त्यांना किमान वर दिलेल्या मात्रेत आहार खायला हवा.

नोटः वाटीतील आहार मिश्रण केलेला असावा.

एक बाळ किती मात्रेत आहार खाऊ शकतो?

चला हे समजण्याचा प्रयत्न करू.

जर एका स्वस्थ बाळाला आपण दिवसभर आहार देत राहिलो तर तो किती खाऊ शकेल?

9 महिने वय असतांना

12 महिने वय असतांना

वाढत्या बालकांना वाढीव मात्रेत आहाराची आवश्यकता का असते?

उजव्या बाजूला दिलेल्या माहिती अनुसार चर्चा करा.

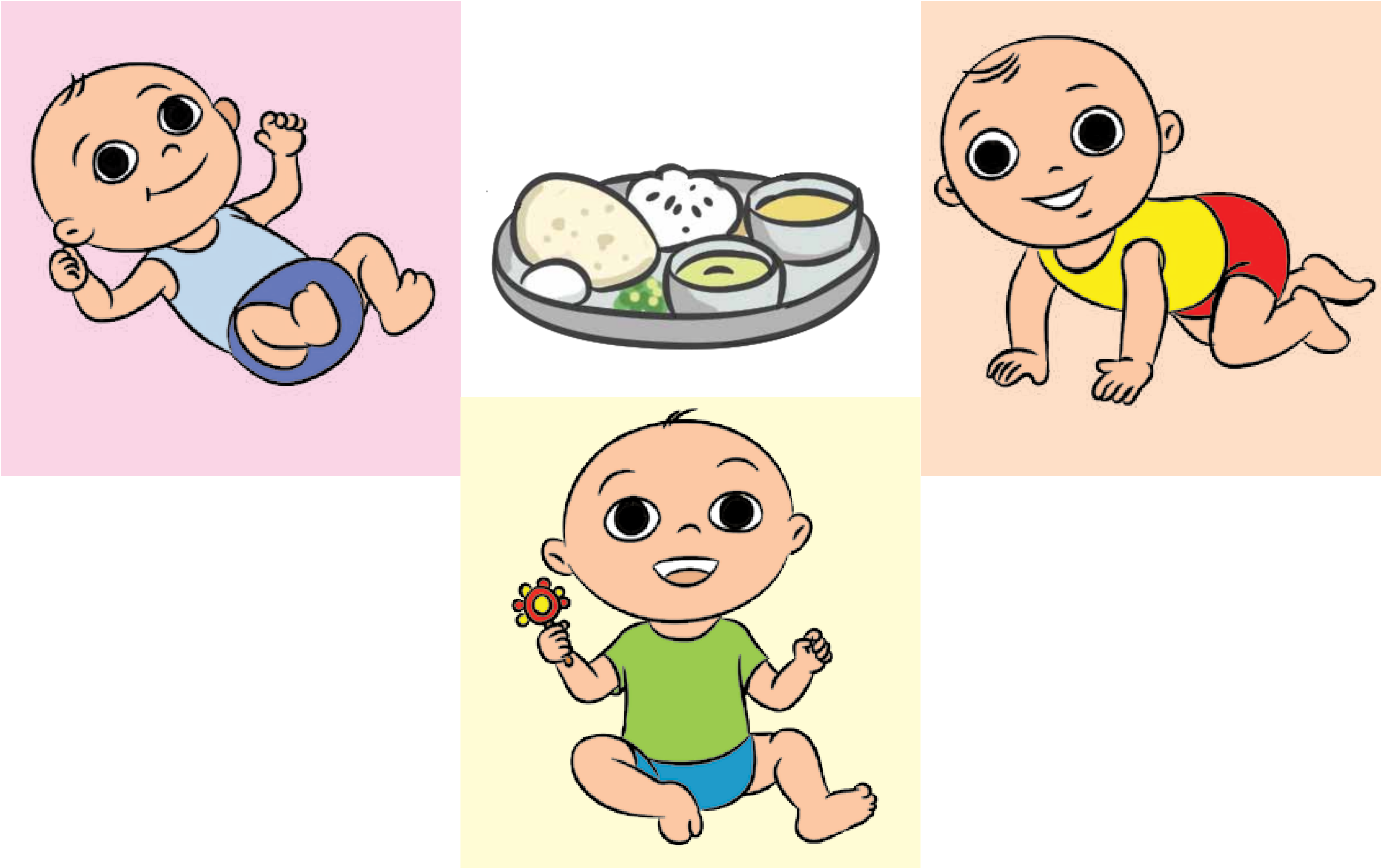
आपण वेगवेगळ्या प्रकारच्या आहाराच्या आवश्यकते बद्दल शिकलो.

आहार सेवन करण्याचे सर्वात महत्वाचे कारण की, आपल्याला उर्जेची आवश्यकता असते, जसे, की मोटार चालवण्यासाठी इंधनाची गरज असते. आहारामुळे आपल्याला महत्वाचे घटक जसे की, प्रथिन (प्रोटीन), विटामिन, इत्यादी मिळतात. जे आपल्या स्नायूंना वाढवतात व स्वस्थ ठेवतात. जसे जसे बाळ मोठे होते तसे तसे शरीरचे आकारमान वाढते आणि शरीरासाठी अधिक आहाराची आवश्यकता असते.

वेगवेगळ्या कारणांसाठी बालकांना वयस्क व्यक्तींच्या तुलनेत अधिक पोषणाची आवश्यकता असते.

- **विकासासाठी:** संपूर्ण बालपणात बालकांची उंची व वजन वाढत राहते. विशेषतः बाळाचे आईच्या गर्भात असण्यापासून दोन वर्षापर्यंत. याचा अर्थ आहे कि शरीरातील हाडांची उंची वाढते व शरीरावर मांस वाढते. त्याचबरोबर शरीरातील सर्व अवयव देखील वाढतात. या विकासासाठी प्रोटीन, विटामिन, जस्त (Zinc), कर्बोदके (उर्जा) यांची आवश्यकता असते.
- **शिकण्यासाठी:** पहिल्या दोन वर्षात बाळाच्या मेंदूची वाढ, पूर्ण वय असलेल्या व्यक्तिएवढी झालेली असते. या वयात ते बाळ जसे जसे स्पर्श करते, पाहते, ऐकते त्याची स्मरणशक्ती वाढत जाते तसे ते शिकत जाते. शरीराच्या विकासासोबतच मेंदूच्या विकासासाठी देखील भरपूर पोषणाची गरज असते. कोणत्याही प्रकारची कमतरता म्हणजे शिकण्याचा वेग कमी होणे.
- **विविध क्रिया करण्यासाठी:** वाढत्या वयानुसारच बालके वेगवेगळ्या हालचाली दर महिन्याला शिकते. जसे की, पालथे पडणे, रांगणे, उभे राहणे त्यानंतर चालणे. ते जास्तीत जास्त लोकांमध्ये मिसळू लागते, खेळू लागते. आणि वस्तू उचलणे, ठेवणे, सोडणे या क्रिया करू लागतात. बालकांच्या या क्रिया व हालचालींचा आभाव असण्याने त्यांच्या विकास कार्यात अडथळा येऊ शकतो. बालकांमध्ये विविध क्रिया करण्यासाठी भरपूर उर्जेची गरज असते, जी तयार करण्यासाठी खूप साऱ्या कर्बोदकांची आवश्यकता असते.
- **संसर्गाशी लढण्यासाठी:** पहिल्या दोन वर्षात जसे जसे बालक मोठे होत जाते तसे तसे ते सर्दी, खोकला, ताप यामुळे आजारी पडत जाते. बालकांना या संसर्गापासून वाचण्यासाठी आहारात वेगवेगळ्या पोषक तत्वांची गरज असते. पोषणाच्या अभावाने बाळ जास्त दिवसांसाठी आजारी पडू शकते. त्याचे वजन कमी होऊन ते गंभीर स्वरूपाच्या आजारास बळी पडू शकते.

वाढत्या बालकांना वाढीव मात्रेत आहाराची आवश्यकता का असते?



आई कसे निश्चित करू शकते की तिचे बाळ योग्य मात्रेत आहार घेत आहे?

प्रदर्शन आणि चर्चा–

सर्वात शेवटी हे सांगा की, असे बाळ ज्याला वयाच्या 6 व्या महिन्यापासून वरचा आहार खाण्याची सवय आहे, ते पुढेही पूरेशा मात्रेत आहार घेत राहील.

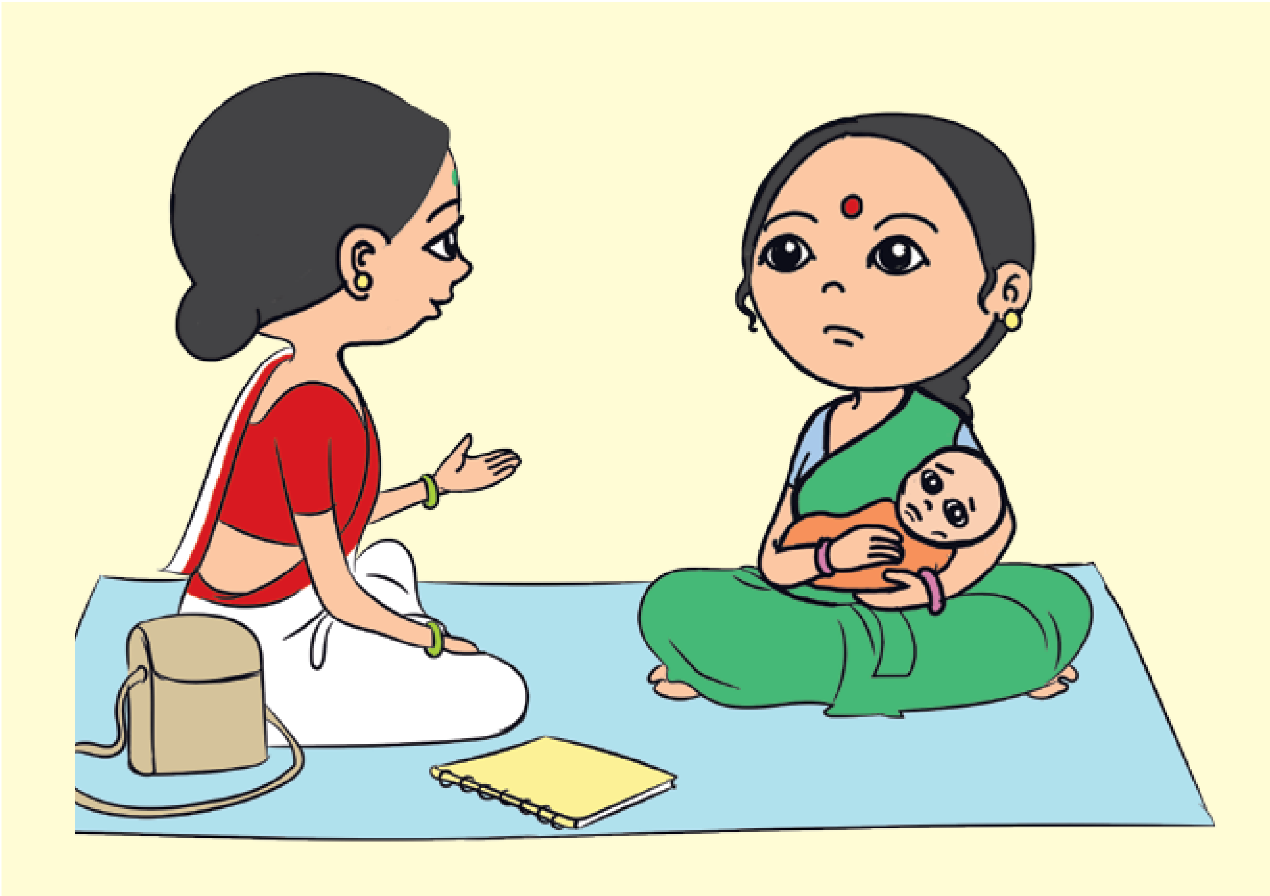
एक बाळ किती आहार खाऊ शकतो हे त्याला किती भूक लागते यावर अवलंबुन असते आणि बाळाची भूक हि ते किती सक्रीय आणि स्वस्थ आहे यावर अवलंबुन असते. निश्चितच बाळ आहार तेव्हाच सेवन करेल जेव्हा त्याला अन्न चविष्ट लागेल. काही बाळ रोज एकाच प्रकारच्या अन्नाला कंटाळतात. हे सर्व वेगवेगळ्या बाळांवर अवलंबून असते, काही बाळ इतर बाळांच्या तुलनेत अधिक आहार खातात.

एका कुटुंबासाठी काही नियम आहेत ज्याने ते हे निश्चित करू शकतात की त्यांचे बाळ योग्य प्रमाणात आहार खाईल.

- वेगवेगळ्या प्रकाराचा व चवीचा आहार बाळास सेवन करण्यास द्या आणि समजून घ्या की बाळाला काय आवडते व काय आवडत नाही.
  - वयास अनुसरून बाळाला पुन्हा–पुन्हा खाण्यास द्यावे:
    - 6–8 महिने– दिवसभरात कमीतकमी 3 वेळा.
    - 9–12 महिने– दिवसभरात कमीतकमी 4 वेळा.
    - 12 महिने पूर्ण झाल्यावर दिवसभरात कमीतकमी 4 वेळा आहार आणि 2 वेळा नाश्ता सुद्धा दया.
- जास्त खाल्ल्यावर अडवू नका, उलट त्याची इच्छा जाणुन घ्या.
- जर बालक स्वतः च्या हाताने खात असेल तर खाऊ द्यावे. जर खातांना खेळत असेल तर खेळू द्यावे.
- बाळाला हे शिकवा की भूक लागल्यावर कसे सांगावे. आईने लक्ष द्यावे की भूक लागल्यावर बाळ काय खुणा करते. त्यानुसार त्यावेळेला बाळाला खाऊ घालावे. तासांचा हिशोब करू नये.
- बाळाला खाण्यासाठी बळजबरी करू नये– हे फक्त काही दिवसांपुरताच कामास येते, नंतर बाळ अन्न टाळण्याची कारणे शोधत राहते व आईला इकडेतिकडे फिरवत राहते.
- बाळ आजारी नसेल तर ते व्यवस्थितरित्या जेवण करते. जर बाळाला त्याच्या इच्छेनुसार खाऊ दिले तर ते त्याच्यासाठी पुरेसे असते.
- बाळ 9–10 महिन्याचा होईपर्यंत हे सर्व नियम चांगल्या रीतीने काम करतात.
- मोठी मुले जास्त चंचल आणि हट्टी होत जातात. ज्यामुळे त्यांना खाण्याची सवय करणे कठीण जाते. म्हणून हे आई आणि बाळ दोघांसाठी महत्वाचे असते की, बाळ 1 वर्षाचे पूर्ण होईपर्यंत त्याला खाण्याच्या चांगल्या सवयी लावाव्या.

आई कसे निश्चित करू शकते की तिचे बाळ योग्य मात्रेत आहार घेत आहे?

- आईने काय केले पाहिजे?
- आईने काय करू नये?



आपण बालकांचा आहार वाढविण्यासाठी कुटुंबाची कशी मदत केली पाहिजे?

कार्ड दाखवा आणि प्रत्येक मुद्यावर चर्चा करा.

चर्चा झाल्यानंतर उजव्या बाजूला दिलेल्या मुद्यांचा वापर करून सगळ्यांना समजवा.

आपण पुर्वी आचरणात आणलेल्या नियमांच्या आधारेच कुटुंबाची मदत करू शकतो.

विचारा:
आई किंवा कुटुंबातील इतर सदस्यांना विचारा की काल बाळाने काय खाल्ले.

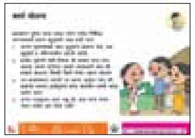
शोध घ्या:
वाटीचा वापर करून बाळाने किती प्रमाणात आहार सेवन केला हे जाणुन घ्या?

(मागील 24 तासात खाल्लेला आहार जाणुन घेण्यासाठी वाटी आणि शिजवलेले अन्न, पाणी यांचा उपयोग करा.)

सल्ला:
- बाळाने खाल्लेल्या अन्नाची मात्रा बाळासाठी पुरेशी असल्यास कुटुंबाला तसे करत राहण्यास प्रोत्साहित करा.
- जर मात्रा पुरेशी नसेल तर आई कोणत्या प्रकारे बाळाला आहार खाऊ घालते याचा शोध घ्या आणि आधी सांगितलेल्या नियमांच्या आधारावर चर्चा करा व आईला सुधारणा करण्यास सांगा. बाळाला जेवढे खाण्याची इच्छा असेल तेवढे खाऊ दिल्यास बाळ योग्य मात्रेत खाऊ लागेल.

आपण बालकांचा आहार वाढविण्यासाठी कुटुंबाची कशी मदत केली पाहिजे?

- आपण काय केले पाहिजे?
- आपण काय करू नये?



कार्य योजना

कार्ड दाखवा आणि चर्चा करा.

जर काही समजले नसेल तर समजवण्यासाठी मागील कार्डाचा वापर करा.

कार्य योजना

बालकांना पुरेसा वरचा आहार योग्य मात्रेत निश्चित करण्यासाठी आपण कुटुंबाची मदत कशी करू:

1. आपण गृहभेटीवेळी अशा कुटुंबांना प्राधान्य देऊ, ज्या कुटुंबात 6 महिन्यावरील बालके आहेत.
2. प्रत्येक गृहभेटी वेळी विचारु की बाळाने काय काय खाल्ले, आपण वाटीच्या आधारे पडताळणी करू की बाळाने आदल्या दिवशी किती मात्रेत आहार खाल्ला.
3. जर आवश्यकता वाटली तर आपण आईला सांगू की, बाळाला त्याच्या इच्छेनुसार कसा जास्तीत–जास्त वरचा आहार द्यावा.
4. आपण पाठपुरावा करत राहू की, बाळ योग्य मात्रेत जेवण करीत आहे किंवा नाही?