वरचा आहार - जेवणातील विविधता

विषय IF3

बालकं सर्व प्रकारचे अन्न खाते का याविषयी खात्री करुन घ्या.

चर्चा सुरू करण्यापुर्वी सर्व कार्यकर्त्यां व आशा यांना सांगा कि, आज आपण मुलांना वेगवेगळया प्रकारचे जेवण भरविण्या विषयीचा अभ्यास करणार आहोत. विभागातील कार्यकर्त्यां अथवा आशा यांना चर्चा संपेपर्यंत ७ ते ८ महिन्यांच्या २ ते ३ बाळांना त्यांच्या मातांना चर्चेत घेवून येण्यास सांगा. त्यांना घरून येताना एक वाटी, घरी बनविलेले जेवण व थोडे खाण्याचे तेल घेवून येण्यास सांगावे.

कार्ड दाखवा, सर्वांना एक-एक करुन प्रश्न वाचायला सांगा. तेच प्रश्न एक वर्षाच्या बाळसाठी हि विचारा.

उजव्या बाजूला दिलेल्या तक्त्याचा उपयोग करुन खाण्यास योग्य व अयोग्य वस्तुंची यादी तयार करा.

ज्या वस्तु खाण्यास योग्य नाहीत त्याविषयी “तुम्हाला असे का वाटते” असे त्यांना विचारा व चर्चा सुरू करा.

खाली दिलेले पदार्थ आपण बाळाला भरवू शकतो का ?

	७-८ महिने	१२-१५ महिने
घट्ट वरण		
खिचडी		
हिरव्या भाज्या		
खाण्याचे कच्चे तेल		
पपई		
अंडे		
बकऱ्याचे मटण		
कोंबडिचे मास		
काळिज		
म्हैशीचे दूध		
दहि		

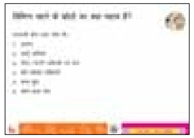
बालकं सर्व प्रकारचे अन्न खाते का याविषयी खात्री करुन घ्या.

चर्चा करा.

बाळासाठी कोण-कोणते पदार्थ खाणे योग्य आहे?

- ❒ ७ ते ८ महिन्याच्या बाळांने कोणकोणते पदार्थ खाणे योग्य आहेत?
- ❒ ७ ते ८ महिन्याच्या बाळांने कोणकोणते पदार्थ खाणे अयोग्य आहेत?

	७-८ महिने	१२-१५ महिने
घट्ट वरण		
खिचडी		
हिरव्या भाज्या		
खाण्याचे कच्चे तेल		
पपई		
अंडे		
बकऱ्याचे मटण		
कोंबडिचे मास		
काळिज		
म्हैशीचे दूध		
दहि		



विविध अन्नातील घटकांचे काय महत्व आहे ?

कार्ड दाखवा,

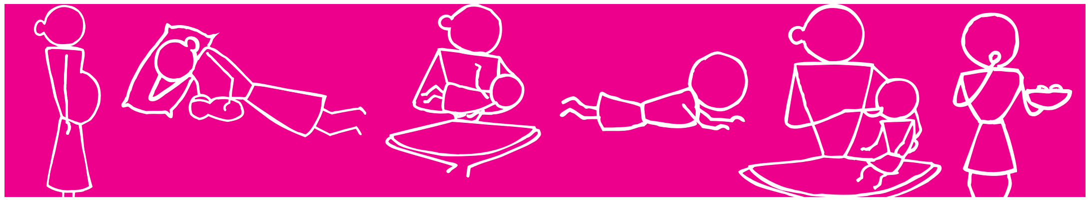
कार्यकर्त्यांना विचारा,

आपण वेगवेगळया प्रकारचे जेवण का खातो ? आपण एकाच प्रकारचे जेवण रोज का नाही खात ?

उजव्या बाजूला दिलेल्या बिंदूचा आणि कार्डवर दिलेल्या चित्राचा वापर करून वनस्पतींवर अवलंबून खाण्यातील विविध घटकांवर चर्चा करा.

जिवंत तसेच धष्ट पुष्ठ राहण्यासाठी आपल्याला विविध अन्न पदार्थातून वेगवेगळे पोषण मिळत असते.

धान्य	यामधून आपल्याला भरपूर प्रमाणात कार्बोहाइड्रेट मिळते - हे असे खादय आहे ज्यातून आपल्या शरिराला क्रिया करण्याचे बळ मिळते. तसेच शरिराला ऊबहि मिळते. तसेच कार्बोहाइड्रेट कंदमूळे जसे कि, बटाटयामधूनही मिळते परंतु धान्यांतून आपल्याला थोडया प्रमाणात प्रोटिन पण मिळते जे कि कंदमुळातून नाही मिळत.
डाळी, फळे आणि शेंगदाणे	ज्या व्यक्ति अंडि, मास तसेच दूध या गोष्टी खात नाहीत त्यांना प्रोटिन चे घटक डाळी, फळे तसेच शेंगदाणे यातून मिळते. जसे एखादया इमारतीसाठी विटा जरूरी आहेत, तसेच आपल्या शरिरासाठी प्रोटिन जरुरी आहे. प्रोटिनमुळे आपण संक्रमण आणि आजारापासून वाचतो. दाण्यासारख्या पदार्थामध्ये बऱ्याच प्रमाणात विटामिन, खनिज आणि खास प्रमाणात झिंक असते.
पिवळया / नारंगी भाज्या तसेच फळे	ज्या व्यक्ति अंडि अथवा मास नाही खात त्यांच्याकरिता विटामिन ए चे प्रमुख घटक दुधी, पपई, गाजर, आंबे पिवळया/नारंगी भाज्या अथवा फळे यातून मिळतात. टोमॅटो लाल असतात परंतु त्यात विटामिन ए नसते. विटामिन ए मुळे आपल्याला रात्रीच्या वेळी पाहण्याची क्षमता मिळते. इतकेच नव्हे तर विटामिन ए मुळे आपल्याला वेगवेगळे आजार, मलेरिया, अतिसार, गोवर यापासून बचाव करतात.तसेच या आजाराला जास्त गंभीर होण्यापासून प्रतिबंध करतात.
हिरव्या पालेभाज्या	हिरव्या पालेभाज्या आपल्यासाठी आर्यन (लोह तत्व), विटामिन ए, विटामिन बी चे चांगले घटक आहेत. आर्यन हे आपल्या शरिरात रक्त तयार करण्यासाठी जरुरीचे आहे. याचप्रकारे विटामिन बी चे सर्व घटक आपल्या शरिरात रक्त बनवण्यापासून ते ऊर्जा निर्माण करण्यापर्यंत खूप उपयोगी आहेत.
खाण्याचे तेल	शरिरात ऊर्जा निर्माण करण्यास तेल हे कार्बोहाइड्रेट पेक्षाही जास्त चांगले आहे. परंतु महाग व पचण्यास जड असल्यामुळे त्याचे जास्त प्रमाणात सेवन नाही करु शकत. हे थोडया थोडया प्रमाणात खाल्याण्याही आपल्या शरिराला बऱ्याच प्रमाणात ऊर्जा मिळते.



विविध अन्नातील घटकांचे काय महत्व आहे?

वनस्पतीतील घटक, जसे कि

१. धान्य

२. डाळी, फळे

३. पिवळया / नारंगी रंगाच्या भाज्या अथवा फळे

४. हिरव्या पालेभाज्या

५. कंदमुळे

६. खाण्याचे तेल

विविध अन्नातील घटकांचे काय महत्व आहे ?

कार्ड दाखवा,

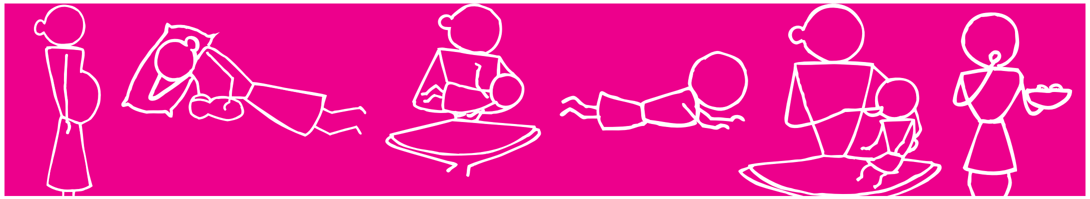
कार्यकर्त्यांना विचारा,

मांसाहार जेवणातील घटकांचे महत्व काय आहे ?

उजव्या बाजुला दिलेले बिंदू आणि कार्डवर दिलेल्या चित्रांचा उपयोग करुन आपल्याला मांसाहारातून मिळणाऱ्या विविध घटकांवर चर्चा करा.

शाकाहारी खाण्यातुन तसेच मांसाहारी खादय पदार्थांतूनही आपल्याला वेगवेगळया प्रकारचे पोषण मिळते.

दूध, दहि	मांसाहार करणाऱ्या व्यक्तिंना दूध, दहि, अंडि, मांस यातुन चांगल्याप्रकारे प्रोटिन मिळते. याशिवाय यामध्ये विटामिन ए, विटामिन बी आणि कॅल्शियम पण असते. हाडांच्या मजबुतीसाठी विटामिन डि आणि कॅल्शियम ची जरुरी असते.
अंडि	दुधाप्रमाणेच अंडयाच्या सफेद भागामध्ये प्रोटिन असते. याचप्रकारे पिवळया-पिवळया भागातही असते. त्यातूनच ऊर्जा मिळते आणि तसेच हे विटामिन ए,बी,सी, चे चांगले स्त्रोत आहे.
मांस, मासे काळिज	सर्व प्रकारच्या मांसमध्ये चांगल्या प्रकारेच प्रोटिन असते, तसेच बकऱ्याचे मांस आणि काळिज यामध्ये सहज पचेल असे आर्यन (लोहतत्व) पण असते. काळजात चांगल्या प्रकारे, विटामिन ए आणि विटामिन बी असते. मांसामध्ये बऱ्यापैकी झिंक असते. आपल्यापैकी बऱ्याच व्यक्ति हे मांस व शेंगदाणे नाही खात यामुळे आपल्याला योग्य प्रमाणात झिंक मिळत नाही.



विविध अन्नातील घटकांचे काय महत्व आहे ?

मांसाहारी घटक, जसे कि

१. दुध, दहि

२. अंडि

३. मांस - (बकरा, कोंबडी, मासे)

४. काळिज

वाढत्या वयात बाळाला कोणत्या प्रकारच्या पोषणाची आवश्यकता असते.

कार्ड दाखवा, सर्वांना एका-एका बिंदूचे वाचन करण्यास सांगा.

उजव्या बाजूला दिलेल्या बिंदूचा वापर करुन सविस्तरपणे सर्वांना समजवून सांगा.

समजवा :
पहिले सहा महिने बाळाला हे सर्व घटक आईच्या दुधातूनच मिळतात परंतु सहा महिन्यांनंतर पोषणासाठी आवश्यक घटकांच्या पुर्तीसाठी बाळाला विविध प्रकारचे अन्न दयावे लागते.

समजवा :
बाळाने रोजच सर्व प्रकारचे जेवण खाल्ले पाहिजे परंतु हे जरुरी आहे की, बाळाला सर्व प्रकारचे जेवण जस जसा तो मोठा होईल तसे तसे देण्यात यावे.

वेगवेगळया कारणांमुळे बाळाला एखादया प्रोढाच्या मानाने जास्त पोषणाची आवश्यकता असते, जसे कि :

१. **शारिरीक वाढिकरिता :** लहान पणाच्या काळात बाळाची उंची व वजन हे सतत वाढत राहते. विशेषत: बाळ आईच्या गर्भात असेपर्यंत ते बाळ दोन वर्षाचे होईपर्यंत. याचा अर्थ असा कि हयावेळी हाडांची लांबी वाढत असते. हया विकासाच्या मदतीसाठी प्रोटिन, विटामिन, झिंक आणि भरपूर कार्बोहाइड्रेट (ऊर्जा) ची गरज असते.

२. **मानसिक वाढिकरिता :** पहिल्या दोन वर्षाच्या काळात मेंदूचा आकार हा एका जेष्ठ व्यक्ती एवढा होतो. हया वयात बाळ जसे-जसे पाहते, ऐकते, स्पर्श करते तशा तशा प्रकारे त्याची स्मरणशक्ती वाढत जाते आणि तो खुप जलदगतीने शिकतो. शरिरासोबत मेंदुच्या विकासाकरिता विविध पोषक घटकांची आवश्यकता असते. कोणत्याही प्रकारच्या करतरतेचा अर्थ असा कि त्याची मानसिक वाढ ही हळूहळू होत जाते.

३. **हालचाली करिता :** वाढत्या वयाबरोबर प्रत्येक महिन्यात हालचालित वाढ होत असते. जसे कि पलटने, रांगणे, बसणे, उभे राहणे आणि शेवटी चालणे. तो हळूहळू जास्तीत जास्त लोकांसोबत मिसळू, खेळू तसेच तो वस्तुना पकडणे, उचलणे, सोडणे. हया क्रिया करू लागतो. बाळाच्या हालचालीत अभाव असल्यास त्याचा विकास व शिकणे हया दोन्ही मध्ये कमतरता येते. बाळाच्या हालचालीकरीता बऱ्याच ऊर्जेची आवश्यकता असते. त्यासाठी त्याला भरपूर प्रमाणात कार्बोहाइड्रेट चा उपयोग होतो.

४. **विविध रोगांपासून लढण्यासाठी :** पहिले दोन वर्षात बाळ जसजसे मोठे होते तसे त्याला खोकला, सर्दी, ताप, अतिसार याप्रकारच्या आजारामुळे तो सतत आजारी पडत असतो. बाळाला सर्व प्रकारच्या आजारापासून बचावण्यासाठी तसेच लढण्यासाठी अन्नातून त्याला विविध प्रकारच्या पोषक घटकांची आवश्यकता असते. अपुऱ्या पोषणामुळे बाळ सतत आजारी पडू शकते. त्याचे वजन कमी होवू शकते. तसेच तो मोठया आजारालाही बळी पडू शकतो.

वाढत्या वयात बाळाला कोणत्या प्रकारच्या पोषणाची आवश्यकता असते.

वेगवेगळया कारणांमुळे बाळाला एखादया प्रोढाच्या मानाने जास्त पोषणाची आवश्यकता असते, जसे कि:

- शारिरीक वाढिकरिता
- मानसिक वाढिकरिता
- हालचाली करिता
- विविध रोगांपासून लढण्यासाठी

याच प्रकारे गर्भात वाढणाऱ्या बाळासाठी मातेलाही जास्त प्रमाणात पोषक आहाराची आवश्यकता असते.

आपण याची खात्री कशी करुया कि, कुटूंबातील व्यक्ति घरात उपलब्ध सर्व अन्न पदार्थ बाळाला खावू घालतील.

कार्ड दाखवा

कार्यकर्त्यांना प्रश्न वाचायला सांगा आणि चर्चा सुरु करा. उजव्या बाजूला दिलेल्या बिंदुचा उपयोग करुन चर्चा पुढे न्या.

प्रयत्न करा :
बाळाच्या जेवणात विविधता येण्याकरिता कुटूंबाने मदत करण्याचे तीन नियम आहेत.

१) घरात शिजवलेले अन्न थोडया थोडया प्रमाणात भरविण्यास सांगा. अश्या कोणत्याही प्रकारचे अन्न भरविण्यास आग्रह करु नका कि जे घरात उपलब्ध नसेल.

२) कोणत्याही वेळी बाळाला जेवण भरवत असताना खाली दिलेल्या पदार्थापैकी कमीत कमी चार पदार्थ त्याच्या जेवणात असणे जरुरीचे आहेत.
- चपाती अथवा भात
- डाळ
- तेल अथवा तुप
- पिवळया अथवा नारंगी रंगाच्या भाज्या
- हिरव्या पालेभाज्या
- अंडि अथवा मांस
- दुध अथवा दहि

३) जस-जसे बाळाला दात निघू लागतात व तो जेवण चावू लागेल तसतसे कमी मऊ जेवण चावू शकतो. परंतु चणे अथवा शेंगदाणे या प्रकारचे अन्न त्याला देवू नये ते त्याच्या गळयात अडकू शकते.

कोणत्या वयात बाळाच्या आहारात विविधता वाढविली जावू शकते.

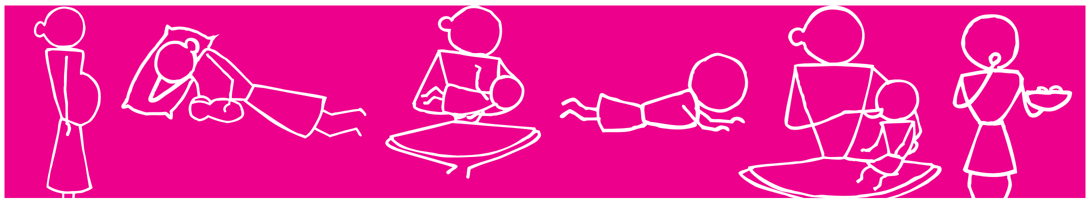
- जोपर्यंत जेवण मऊ असते, सहा महिन्यानंतर बाळ कोणत्याही प्रकारचे जेवण पचवू शकते.
- सहा महिन्यानंतर जेवढया लवकर बाळाला वेगवेगळया प्रकारचे जेवण भरवू तेवढया लवकर तो जेवण जेवण्यास सुरुवात करतो.
- बाळ एक वर्षाचे होईपर्यंत तो सर्व प्रकारचे जेवण चावण्यास व खाण्यास शिकतो.

बाळाला वेगवेगळया प्रकारचे जेवण देण्याची सुरुवात कशी करावी.

१. जेवणात प्रत्येक पदार्थ वेगवेगळया प्रकारे वाढवणे.
   - जास्तीत जास्त कुटूंब हे बाळ सहा महिन्याचे झाल्यानंतर त्याला वरण भात अथवा खिचडी अथवा वरणात चपाती कुस्करून खावू घालण्याच्या तयारी असतात. जो पर्यंत हे जेवण मऊसर व तिखट नाहिये तोपर्यंत बाळ थोड थोड हे जेवण खाण्यास पहिल्या काही दिवसातच शिकतात. अशा प्रकारचे जेवण बाळाला दिवसातून दोन-तीन वेळा दिले पाहिजे.
   - एकदा जर का बाळ अशा प्रकारचे जेवण जेवू लागले तर कुटूंबातील लोक त्याच्या जेवणात इतर काही खादय पदार्थ देवू शकतात.
   - घरी शिजवलेले कोणतेही जेवण बाळाला देवू शकतात. शिजवलेल्या भाज्या बाळाला वरण भातात कुस्करून दिल्या जावू शकतात. तसेच मटनाचा मऊसर भाग भातात कुस्करुन तो हि देवू शकतात.
   - तुप अथवा तेल तर कोणत्याही खादयपदार्थात मिसळवून देवू शकतो.
   - दुध अथवा दहि ने जेवण जास्त पातळ होणार नाही याची काळजी घेवून ते जेवणात मिसळून दिले जावू शकते.
   - अंडयातील सफेद अथवा पिवळा भाग हि कोणत्याही खाण्यात कुस्करुन देवू शकतात.

२. प्रत्येक खाण्याच्या वेळेत खाण्याशिवाय नाश्ता ही भरवावा.
   - पपई, आंबा, केळी यासारखी फळे कुस्करुन त्याला नाश्ता म्हणून देवू शकतो.

याप्रकारे माता बाळाला वेगवेगळया प्रकारचे अन्न पदार्थ भरवून त्याची आवड अथवा नाआवड जाणून घेवू शकते आणि नंतर हे सर्व लक्षात घेवून ती त्याला आहार देवू शकते.



आपण याची खात्री कशी करुया कि, कुटूंबातील व्यक्ति घरात उपलब्ध सर्व अन्न पदार्थ बाळाला खावू घालतील.

- सहा महिन्यानंतर मातेच्या दुधाशिवाय कुटूंबातील व्यक्ति बाळाला काय-काय खावू घालतात.
- आपण कुटूंबाची मदत कशा प्रकारे करु शकतो. जेणेकरुन ते बाळाला विविध प्रकारचे अन्न खावू घालतील.
- जेवणातील विविधता वाढविण्यासाठी कोणते वय हे योग्य असते?

बाळाला जेवनात वेगवेगळया प्रकारचे पदार्थ खाण्यास मिळावे याची खात्री करुन घेण्यासाठी आपल्याजवळ कोण-कोणत्या प्रकारची संधी आहे.

कार्ड दाखवा. कार्यकर्त्यांना एक एक करुन प्रश्न वाचायला सांगा आणि प्रत्येक प्रश्नांचे उत्तर देण्यास सांगा.

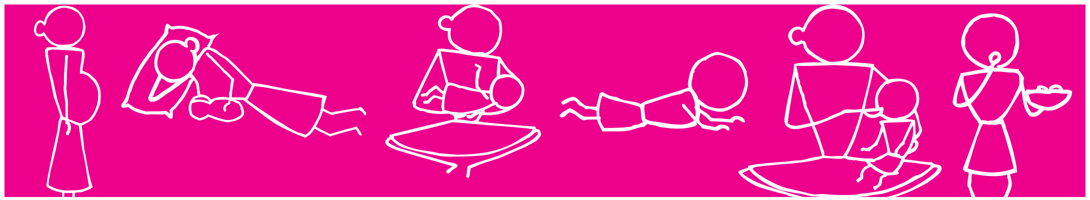
चर्चा सुरू करा:
उजव्या बाजूला दिलेल्या बिंदुचा उपयोग करुन चर्चा पुढे न्या.

जेवणात विविधता यावी या गोष्टींवर चर्चा करण्यासाठी जास्तीत जास्त संधी मिळवा.

सहाव्या महिन्यात बाळाला जेव्हा सहावा महिना चालू असेल तेव्हा आपण गृहभेट देवून बाळाला सहा महिने पूर्ण झाल्यावर वरचा आहार देण्यास सुरू करावी असे कुटूंबास सांगा.

बाळाला सहा महिने पूर्ण झाल्यानंतर लगेच पुन्हा एकदा गृहभेट देवून याची खात्री करवी की, कुटूंबाने बाळाला वरण भात, दुध भात अथवा दहि भात देवून वरच्या आहाराची सुरूवात केलेली आहे.

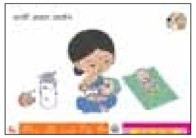
सातव्या व आठव्या महिन्यात : सातव्या व आठव्या महिन्यात आपण पुन्हा एकदा गृहभेट देवू आणि तेव्हा मातेला व बाळाला वरच्या आहाराची सवय झाली आहे कि नाही. घरात शिजविलेले सर्व प्रकारचे अन्नाची चव बाळाला देणे, हे समजवून सांगण्याची हि योग्य वेळ आहे.



बाळाला जेवनात वेगवेगळया प्रकारचे पदार्थ खाण्यास मिळावे याची खात्री करुन घेण्यासाठी आपल्याजवळ कोण-कोणत्या प्रकारची संधी आहे.

आपण कुटूंबातील सदस्यांना कधी पासून सक्ती करु शकतो, कि ते बाळाला आहारात वेगवेगळे पदार्थ दया.
जर कुटूंबातील सदस्य बाळाला आहारात वेगवेगळया प्रकारचे पदार्थ देण्यास तयार नसतील तेव्हा आपण काय केले पाहिजे ?
आपण हे कसे जाणून घ्याल कि माता बाळाला स्तनपानच करत आहे किंवा नाही.
आपल्या बाळाला काल ते आजपर्यंत आपण आपल्या दुधाशिवाय काही आणखी दिले आहे काय ?

- साधे पाणी
- उकळलेले पाणी
- चहा अथवा कॉफी
- फळांचा रस
- गाय / बकरीचे दुध अथवा दहि
- पावडरचे दुध
- इतर कोणतेही खादय पदार्थ



वरच्या आहाराचे प्रदर्शन

पहिल्यापासून खात्री करुन घ्या कि, चर्चेच्या ठिकाणी ६ ते ८ महिने असलेल्या बाळांच्या कमीत कमी २ ते ३ माता आपल्या बालकांसोबत चर्चेत उपस्थित असतील. त्या माता आपल्या सोबत घरून येताना शिजवलेले अन्न, स्वच्छ वाटि, स्वच्छ चमचा घेवून येतील.

सर्वांना सांगा कि आज आपण बालकांना घरी शिजवलेले सर्व प्रकारचे अन्न भरविण्याचा प्रयत्न करणार आहोत.

उजव्या बाजुला लिहिलेल्या बिंदुंचा उपयोग करुन प्रदर्शनास सुरुवात करा.

वरच्या आहाराच्या प्रदर्शनाची पध्दत :-

१. घरुन आणलेले जेवण बाळाला भरविण्याच्या प्रदर्शनात मातेला आपली साथ देण्यास सांगा.

२. आपले व मातेचे हात साबणाने स्वच्छ धुवा.

३. माता व त्यांच्या बाळासोबत जमिनीवर बसावे.

४. मातांना वरण भात किंवा दही भात किंवा वरणात चुरलेली चपाती याप्रकारचे जेवण तयार करण्यास मदत करा. मग थोडे तुप किंवा तेल टाका.

५. आता मातांना तयार केलेले जेवण बाळाला भरविण्यास सांगा.

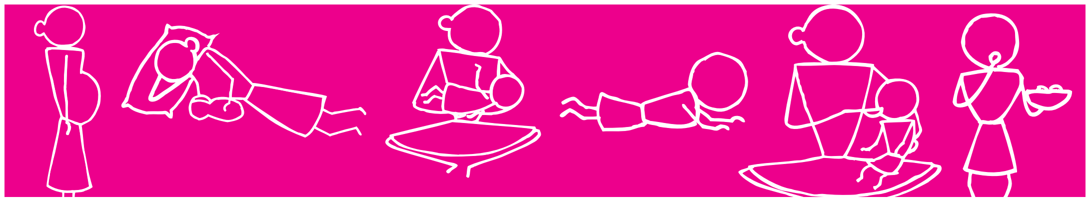
६. जेव्हा बाळ जेवण जेवण्यास सुरुवात करेल तेव्हा त्यात घरुन आणलेली भाजी, अंड, मांस यापैकी कोणताही एक पदार्थ चांगल्याप्रकारे कुस्करुन थोडया थोडया प्रमाणात मिसळा. आता मातेला हा आहार भरविण्यास सांगा.

७. याचप्रकारे जेवणाच्या दुसऱ्या भागात दुसरा कोणता तरी पदार्थ मिसळवा व तो बाळाला भरवण्यास सांगा.

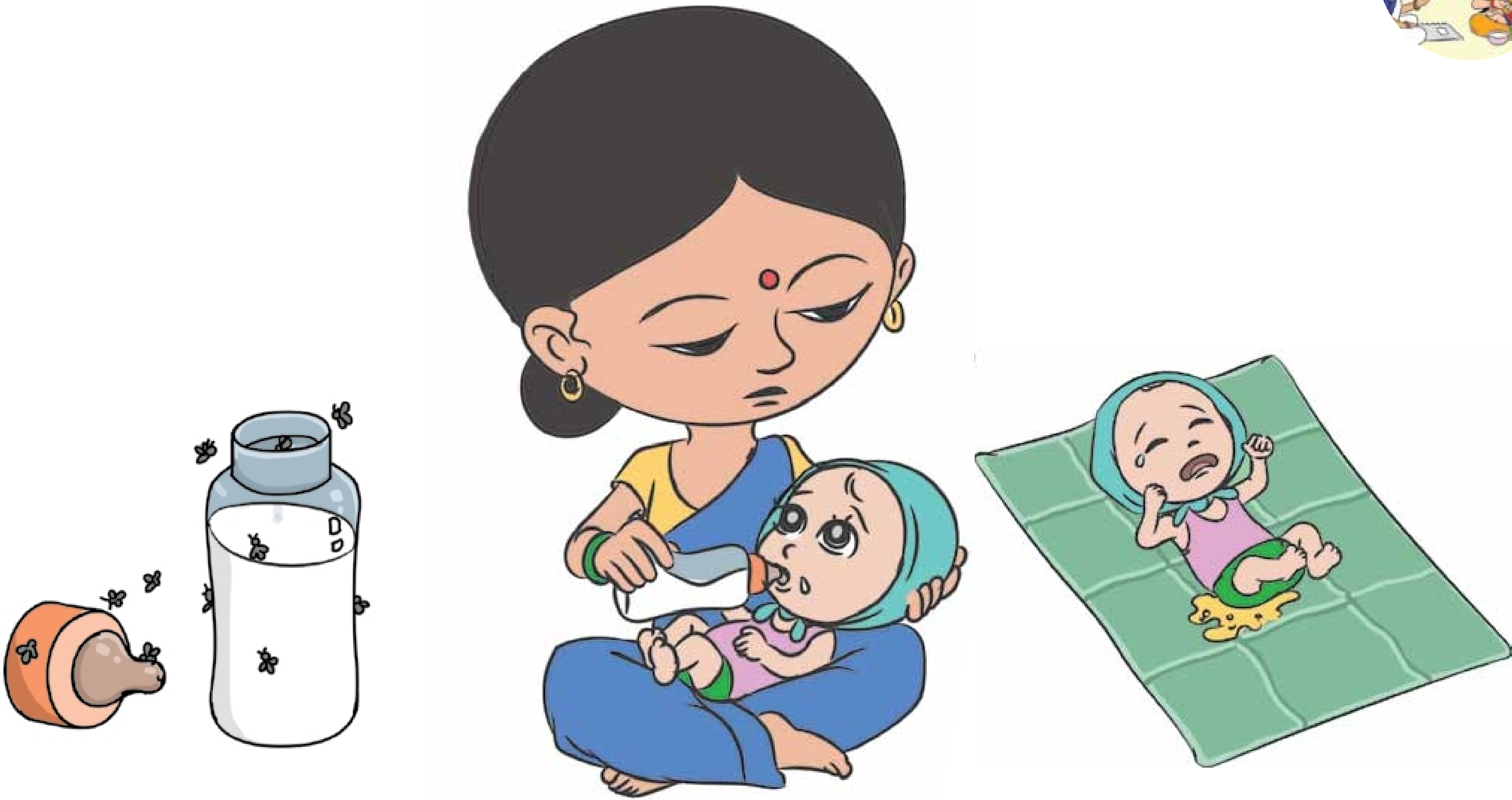
८. मधून मधून मातांशी संवाद करताना त्यांना वेगवेगळया जेवणात कोणते पदार्थ मिसळवावे व कश्याप्रकारे कुस्करुन बाळाला भरवावे याबद्दल समजवून सांगा.

९. बाळाला हवे तेवढे जेवण जेवू दया फक्त हया कडे लक्ष दया कि तो किती खात आहे.

१०. शेवटी मातांचे आभार मानून त्यांच्या बाळाने कोण-कोणते पदार्थ खाल्ले हयाविषयी सांगण्यास सांगावे.



वरच्या आहाराचे प्रदर्शन



कार्य बिंदू

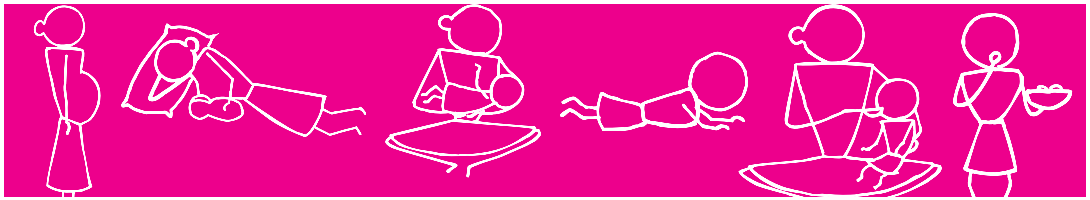
कार्ड दाखवा

कार्यकर्त्यांना सांगा कि आता आपण आज शिकलेल्या गोष्टींचे सारांश काढू व पुढिल महिन्यांतील कामकाजाचे नियोजन करुया.

कार्यकर्त्यांना पुढिल लिहिलेल्या बिंदुंचे वाचन करण्यास सांगा व सर्वांची संमती घ्या, जर कोणाचे काही मत असेल तर ते ऐकूण घ्या.

कार्यंकर्त्यांना गृहभेट नोंदणीमध्ये ६ ते ८ महिन्यांच्या बाळाला ओळखण्यास सांगा. त्यांना सांगा कि पुढिल महिन्यात त्यांना याच्या घरी गृहभेट दयायची आहे.

कार्यंकर्त्यांना सांगा कि पुढील महिन्यात आम्ही (परिवेक्षिका) तुमच्याकडे येणार तेव्हा ति ही तुम्हाला गृहभेटित मदत करेल.



कार्य बिंदू

६ ते ८ महिन्यांच्या बाळाच्या घरी आपण जास्तीत जास्त वेळा गृहभेट देवू.

सर्व प्रथम गेल्या २४ तासांत त्याला काय-काय भरविले आहे याविषयी जाणून घेवू.

❖ आज घरात काय जेवण शिजविले आहे या विषयी विचारपूस करुया.
❖ विचारा कि त्यातून बाळाला काय-काय भरविले आहे, जर नसेल भरविले तर का नाही भरविले हे विचारु.

जर बाळाला भुख लागली असेल तेव्हा आम्ही घरी बनविलेले सर्व प्रकारचे जेवण त्याला त्याच्या जेवणात कुस्करुन भरविण्याचे प्रदर्शन करु.

गृहभेट नोंदणी मध्ये भेटिची तारिख आणि पुन्हा गृहभेट याविषयी माहिती लिहू.