



सत्यमेव जयते

नीति आयोग



नए समाज की ओर  
Towards a new dawn

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय



पंचायती राज



## संवाद पत्र का सही इस्तेमाल, जानकारी बेमिसाल संवाद पत्र का इस्तेमाल करने के तरीके

- › हर कार्ड के दो हिस्से हैं। चित्र वाला हिस्सा समुदाय के लिये है और उसका वर्णन कार्यकर्ता के लिये है।
- › सबसे पहले कार्यकर्ता चित्र दिखाएँ और पूछें क्या समझ में आ रहा है।
- › फिर उस चित्र से संबंधित संदेश समझाएँ।
- › यदि समुदाय में से कोई सवाल पूछे तो कार्यकर्ता उसे मना न करें। उसे सुनें, समझें और सही उत्तर दें।
- › कार्यकर्ता फिर संदेशों की समझ को जाँचें।
- › कार्यकर्ता की बातचीत का तरीका "GATHER" (गैदर) तकनीक पर आधारित होना चाहिए।

**G**

(जी)

**ग्रीट**

(संबंध कायम करें)

**A**

(ए)

**आस्क**

(सूचनाएँ इकट्ठी करें)

**T**

(टी)

**टेल**

(संदेश समझाएँ)

**H**

(एच)

**हेल्प**

(व्यक्ति की मदद करें)

**E**

(ई)

**एक्सप्लेन**

(व्यक्ति को विस्तार से बताएँ)

**R**

(आर)

**रिटर्न**

(वापस मीटिंग करने आएँ)

खान-पान से पोषण मिले  
भरपूर,  
जो निश्चित करे शारीरिक  
और दिमागी विकास ज़रूर

लें रोज़ाना तरह-तरह के  
आहार ज़रूर,  
पोषक तत्व होंगे भरपूर

बच्चे के संतुलित  
आहार और देखभाल  
में कमी,

लायेगी शारीरिक  
और दिमागी विकास  
में परेशानी

बच्चे का दिमाग 5 साल में पूर्ण  
विकसित हो जाता है,  
संतुलित आहार संपूर्ण विकास  
के लिये ज़रूरी होता है

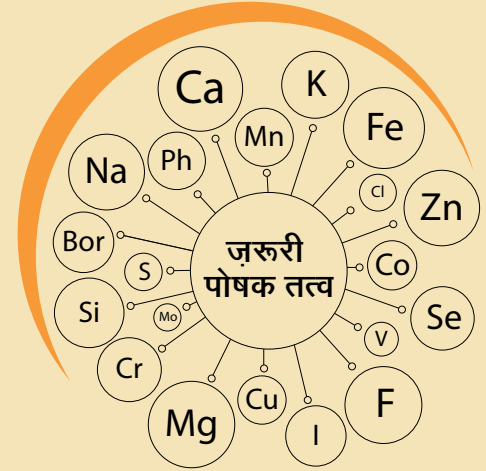
**पौष्टिक आहार बच्चों, गर्भवती, धात्री महिलाओं और  
किशोरियों का करें संपूर्ण विकास।**



# पोषण का महत्व



संपूर्ण विकास



# गर्भवती महिलाओं की पोषण कहानी

कार्ड 2-5



# गर्भवती महिलाओं की पोषण कहानी

कार्ड 2-5



प्रसव से पहले कम से  
कम चार चिकित्सा  
जाँच (ए.एन.सी.),

गर्भवती महिला और  
गर्भस्थ शिशु पर न  
आने दें कोई आँच

**जरूरी है प्रसव पूर्व देखभाल,  
जच्चा-बच्चा के स्वास्थ्य में करे कमाल**





**जरूरी है प्रसव पूर्व देखभाल,  
जच्चा-बच्चा के स्वास्थ्य में करे कमाल**



पौष्टिकीकृत दूध और तेल  
तथा आयोडीन युक्त नमक,

देते मुझे ज़रूरी  
सूक्ष्म पोषक तत्व

रोज़ाना तरह-तरह का  
पौष्टिक आहार,

मेरे और मेरे होने  
वाले शिशु के पोषण  
का आधार

चौथे महीने से 180  
दिनों तक रोज़ाना  
आई.एफ.ए. की एक  
लाल गोली,

बनने न दे अनीमिया  
को जीवन की  
मजबूरी

कैल्शियम की गोली,

सुरक्षित मातृत्व  
की हमजोली

दूसरी तिमाही में  
एल्बेण्डाज़ोल की गोली,  
कृमिनाश में सबसे  
बड़ी हमजोली

ऊँची जगह पर ढक कर  
रखा शुद्ध पानी,

रोज़-रोज़ पीकर पूरी  
करती हूँ मैं  
अपनी पोषण कहानी

**गर्भवती महिला के जीवन  
का उपहार, तरह-तरह का  
पोषक आहार**





आई.एफ.ए.  
की लाल गोली



कैल्शियम  
की गोली



एल्बेण्डाजोल  
की गोली



**गर्भवती महिला के जीवन का उपहार,  
तरह-तरह का पोषक आहार**

3



गर्भवती महिलाओं की पोषण  
कहानी

गर्भवती महिलाएँ दें  
नियमित ध्यान

क्या और कितना  
है उनका रोज़ाना  
खानपान

गर्भावस्था के दौरान भोजन  
का करें सही नियोजन

करें दो बार नाश्ता और  
तीन बार भोजन

**गर्भावस्था में खाया खाना  
महिला और शिशु की सेहत का खजाना**





सुबह का नाश्ता



दिन का नाश्ता



दोपहर का खाना



शाम का नाश्ता



रात का खाना

**गर्भावस्था में खाया खाना  
महिला और शिशु की सेहत का खजाना**



गर्भवती महिलाओं को दिलाये  
8 घंटे का आराम और नींद सुखद

घर के सभी सदस्य  
करें घरेलू कामकाज  
में मदद

घरेलू कामकाज में  
पारिवारिक मेलजोल

घर के वातावरण में लाये  
खुशियाँ अनमोल

प्रसव अस्पताल  
में करवाएँ,

ताकि माँ और शिशु  
सुरक्षित रह पाएँ

**घर के काम की जिम्मेदारी निभाएँ  
घर का माहौल सुखद बनाएँ**

5



गर्भवती महिलाओं की पोषण  
कहानी 



**घर के काम की जिम्मेदारी निभाएँ  
घर का माहौल सुखद बनाएँ**

5



गर्भवती महिलाओं की पोषण  
कहानी

# धात्री माता की पोषण कहानी

कार्ड 6-7



# धात्री माता की पोषण कहानी

कार्ड 6-7



पौष्टिकीकृत दूध और तेल  
तथा आयोडीन युक्त नमक

देते मुझे ज़रूरी  
सूक्ष्म पोषक तत्व

रोज़ाना तरह-तरह  
का पौष्टिक आहार,

मेरे और मेरे शिशु के  
पोषण का आधार

प्रसव से लेकर 6 महीने  
तक (180 दिन) आई.  
एफ.ए. की एक लाल  
गोली,

हर रोज़ बनाती  
अनीमिया से मेरी दूरी

कैल्शियम की गोली,

सुरक्षित मातृत्व  
की हमजोली

ऊँची जगह पर ढक कर  
रखा शुद्ध पानी,

रोज़-रोज़ पीकर पूरी  
करती हूँ मैं अपनी  
पोषण कहानी

**पोषक खाना, शुद्ध पानी,  
आई.एफ.ए. और कैल्शियम  
मेरी पोषण कहानी**





आई.एफ.ए.  
की लाल गोली



कैल्शियम  
की गोली



**पोषक खाना, शुद्ध पानी, आई.एफ.ए. और  
कैल्शियम मेरी पोषण कहानी**

6



**धत्री माता की पोषण  
कहानी**

धात्री माता लें  
तीन बार नाश्ता और तीन बार भोजन  
अपने और बच्चे का जीवन करें पोषक  
तत्व और ऊर्जा से रोशन

**धात्री माता लें पौष्टिक भोजन  
पोषित हो उसका और नवजात का जीवन**





**धात्री माता लें पौष्टिक भोजन  
पोषित हो उसका और नवजात का जीवन**

7



धात्री माता की पोषण  
कहानी

# नवजात शिशु की पोषण कहानी

कार्ड 8-9



# नवजात शिशु की पोषण कहानी

कार्ड 8-9



शिशु के जन्म के एक घंटे  
के अंदर माँ का पहला  
पीला गाढ़ा दूध,

इस पहले टीके से  
होगी उसके जीवन की  
नींव मज़बूत

6 महीने सिर्फ माँ का दूध,

इस शिशु आहार के  
फायदे खूब

**माँ का पहला पीला गाढ़ा दूध और 6 महीने सिर्फ स्तनपान,  
स्वस्थ, सुपोषित और निरोगी जीवन का पहला काम**





जन्म से 1 घंटे के अंदर



0 से 6 महीने के लिये

**माँ का पहला पीला गाढ़ा दूध और 6 महीने सिर्फ स्तनपान,  
स्वस्थ, सुपोषित और निरोगी जीवन का पहला काम**



अपनी त्वचा से शिशु की त्वचा  
को कराएँ स्पर्श

छोटे और कमजोर शिशुओं  
के स्वस्थ विकास का  
हो उत्कर्ष

बच्चे को कराएँ  
बार-बार स्तनपान

उसकी ज़िन्दगी से मिटाएँ  
कमजोरी का निशान

माँ का दूध कटोरी से  
पिलाना है आसान  
अगर बच्चा न कर  
पाए स्तनपान

**छोटे और कमजोर शिशु को चाहिए विशेष ध्यान  
उनको दें स्वच्छता, गर्माहट और बार-बार स्तनपान**





**छोटे और कमजोर शिशु को चाहिए विशेष ध्यान  
उनको दें स्वच्छता, गर्माहट और बार-बार स्तनपान**



# बच्चे की पोषण कहानी

कार्ड 10-13



# बच्चे की पोषण कहानी

कार्ड 10-13



पौष्टिकीकृत दूध और तेल  
तथा आयोडीन युक्त नमक,

देते मेरे बच्चे को ज़रूरी  
सूक्ष्म पोषक तत्व

6 महीने से शुरू करें माँ के  
दूध के साथ मसला और गाढ़ा  
पौष्टिक आहार,

मेरे बच्चे के पोषक जीवन  
का उत्तम आधार

हफ़्ते में दो बार  
निर्धारित आई.एफ.ए. का  
सिरप,

खून की कमी से  
बचाने का सबसे बड़ा  
पूरक

साल में दो बार  
एल्बेण्डाज़ोल की गोली,  
कृमिनाश में सबसे बड़ी हमजोली

- 12 से 24 महीने के बच्चे: आधी गोली
- 24 से 59 महीने के बच्चे: एक गोली

विटामिन-ए की  
निर्धारित खुराक  
रतौंधी और संक्रमण  
से दिलाए निजात

ऊँची जगह पर ढक  
कर रखा शुद्ध पानी,

रोज़-रोज़ पिलाकर पूरी  
करती हूँ मैं अपने बच्चे  
की पोषण कहानी

**6 महीने से ऊपरी आहार और  
शुद्ध पानी, स्तनपान के साथ  
मेरे बच्चे की पोषण कहानी**





**6 महीने से ऊपरी आहार और शुद्ध पानी, स्तनपान के साथ मेरे बच्चे की पोषण कहानी**



**आई.एफ.ए.  
का सिरप**



**विटामिन-ए  
सिरप**



**एल्बेण्डाजोल की गोली**



**12 से 24 महीने के  
बच्चे: आधी गोली**



**24 से 59 महीने के  
बच्चे: एक गोली**



6 महीने से स्तनपान के साथ-साथ,

- 6 माह: दिन में 2-3 बार खाना
- 6-9 माह: दिन में 2-3 बार खाना और 1-2 बार नाश्ता
- 9-12 माह: दिन में 3-4 बार खाना और 1-2 बार नाश्ता
- 12-24 माह: दिन में 3-4 बार खाना और 1-2 बार नाश्ता

आयु अनुसार आहार बढ़ाएँ,

धीरे-धीरे खाने की मात्रा

6 माह: प्रत्येक भोजन में 2-3 चम्मच

6-9 माह: प्रत्येक भोजन में 2-3 चम्मच से ½ कटोरी

9-12 माह: प्रत्येक भोजन में ¾ कप से एक कटोरी

12-24 माह: प्रत्येक भोजन में ¾ कप से एक कटोरी

अच्छी तरह से पका हुआ तथा मसला आहार

बच्चों को धैर्य, प्यार और दुलार से खिलाने की कोशिश

उनके खाने की क्षमता को करती है पोषित

बच्चे के खाने में ऊपर से 1 चम्मच तेल, घी अथवा मक्खन मिलाएँ

उचित शारीरिक और दिमागी विकास के लिये ऊर्जा पाएँ

बच्चे को अलग कटोरी में खिलाएँ

एक समुचित आहार की मात्रा अपनाएँ

**बच्चे को मिले आयु अनुसार आहार जीवन में लाये शारीरिक-मानसिक विकास की बहार**



6 माह



6 - 9 माह



9 - 12 माह



12 - 24 माह



**बच्चे को मिले आयु अनुसार आहार  
जीवन में लाये शारीरिक-मानसिक विकास की बहार**



धीरे-धीरे बच्चे के  
खाने में विविधता लाएँ,  
अलग-अलग स्वाद व रंग  
से खाना रुचिकर बनाएँ

साफ कटोरी चम्मच  
का करें प्रयोग

बच्चे के खाने में नमक,  
चीनी व मसाला का कम  
करें उपयोग

बाजार का चिप्स, जूस,  
बिस्कुट, मिठाई, और  
नमकीन न खिलाएँ

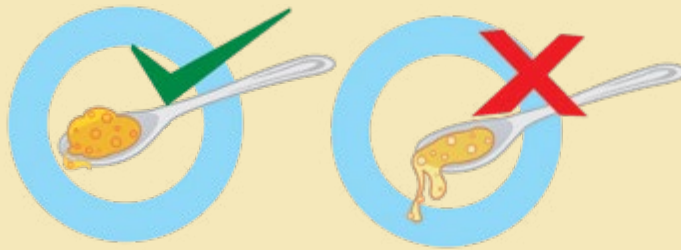
इससे बच्चे को सही  
पोषक तत्व नहीं मिल  
पाए

बच्चे का आहार चम्मच से  
गिरे नहीं, इतना गाढ़ा बनाएँ

खिचड़ी में सब्जियाँ और  
माँसाहारी होने पर अंडे और  
मछली भी मिलाएँ

**बढ़ते उम्र के साथ बच्चे का आहार बढ़ाएँ,  
साथ ही कम से कम 2 साल तक स्तनपान भी कराएँ**





**बढ़ते उम्र के साथ बच्चे का आहार बढ़ाएँ,  
साथ ही कम से कम 2 साल तक स्तनपान भी कराएँ**



सूची अनुसार अपने बच्चे का  
नियमित टीकाकरण करवाएँ,

समझदारी दिखाएँ

सही देखरेख और  
नियमित वृद्धि निगरानी,

सफल करेगी शारीरिक  
वृद्धि और दिमाग के विकास  
की कहानी

**टीकाकरण और नियमित वृद्धि निगरानी,  
पूरी करती बच्चे की पोषण कहानी**



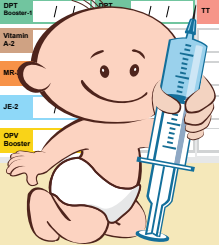
1 मास	4 1/2 मास	2 1/2 मास	3 1/2 मास	9 मास
अपने टीकाकरण की तिथि: / /	अपने टीकाकरण की तिथि: / /	अपने टीकाकरण की तिथि: / /	अपने टीकाकरण की तिथि: / /	अपने टीकाकरण की तिथि: / /
टीकाकरण तिथि (mm/dd/yyyy)	टीकाकरण तिथि (mm/dd/yyyy)	टीकाकरण तिथि (mm/dd/yyyy)	टीकाकरण तिथि (mm/dd/yyyy)	टीकाकरण तिथि (mm/dd/yyyy)
OPV-0	OPV-1	OPV-2	OPV-3	MR-1
MM-0	Penta-1	Penta-2	Penta-3	JE-1
DDG	Rota-1	Rota-2	Rota-3	Vitamin A-1
	PCV-1		PCV-2	PCV booster
	IPV-1		IPV-2	

आपकी बच्ची अपने बच्चे की पोषण में सहायता करने के लिए टीके लेना शुरू करें।

**टीकाकरण के चार मासपूर्व संदेश**

- 01: टीके को लेने से पहले टीके को ठंडा करने दें।
- 02: अपने टीकाकरण के दिन बच्चे को खाने से बचें।
- 03: टीके को लेने के बाद बच्चे को ठंडा करने दें।
- 04: टीकाकरण के बाद बच्चे को ठंडा करने दें।

16-24 मास	5-6 वर्ष	10 वर्ष	16 वर्ष	टीकाकरण/सलाह देना	विटामिन ए
अपने टीकाकरण की तिथि: / /	अपने टीकाकरण की तिथि: / /	अपने टीकाकरण की तिथि: / /		टीकाकरण तिथि (mm/dd/yyyy)	अपने बच्चे को टीके लेने से पहले टीके को ठंडा करने दें।
टीकाकरण तिथि (mm/dd/yyyy)	टीकाकरण तिथि (mm/dd/yyyy)	टीकाकरण तिथि (mm/dd/yyyy)		टीकाकरण तिथि (mm/dd/yyyy)	
DPT Booster	TT	TT			
Vitamin A-2					
MR					
JE-2					
OPV Booster					



**लड़की : आयु-अनुसार-वजन - जन्म से 3 साल तक**  
(इक्यूएचओ द्वारा निर्धारित विकास मानकों के अनुसार)

**बुद्धि रेखाएं**  
01: 50<sup>th</sup> प्रतिशत (अपने बच्चे का वजन)।  
02: 90<sup>th</sup> प्रतिशत (अपने बच्चे का वजन)।  
03: 10<sup>th</sup> प्रतिशत (अपने बच्चे का वजन)।  
04: 5<sup>th</sup> प्रतिशत (अपने बच्चे का वजन)।

**अपने बच्चे का वजन**  
अपने बच्चे का वजन बढ़ाने के लिए अपने बच्चे को खाने से बचें।  
अपने बच्चे को खाने से बचें।  
अपने बच्चे को खाने से बचें।  
अपने बच्चे को खाने से बचें।

**अपने बच्चे का वजन**  
अपने बच्चे का वजन बढ़ाने के लिए अपने बच्चे को खाने से बचें।  
अपने बच्चे को खाने से बचें।  
अपने बच्चे को खाने से बचें।  
अपने बच्चे को खाने से बचें।

**अपने बच्चे का वजन**  
अपने बच्चे का वजन बढ़ाने के लिए अपने बच्चे को खाने से बचें।  
अपने बच्चे को खाने से बचें।  
अपने बच्चे को खाने से बचें।  
अपने बच्चे को खाने से बचें।

**अपने बच्चे का वजन**  
अपने बच्चे का वजन बढ़ाने के लिए अपने बच्चे को खाने से बचें।  
अपने बच्चे को खाने से बचें।  
अपने बच्चे को खाने से बचें।  
अपने बच्चे को खाने से बचें।

## टीकाकरण और नियमित वृद्धि निगरानी, पूरी करती बच्चे की पोषण कहानी



# किशोरियों की पोषण कहानी

कार्ड 14



# किशोरियों की पोषण कहानी

कार्ड 14



पौष्टिकीकृत दूध और तेल  
तथा आयोडीन युक्त नमक,

देते मुझे ज़रूरी  
सूक्ष्म पोषक तत्व

रोज़ाना तरह-तरह का  
पौष्टिक आहार,  
है मेरे स्वस्थ शरीर  
(सॉलिड बॉडी) और तेज़  
दिमाग (स्मार्ट माईंड)  
का आधार

हफ़्ते में एक बार  
आई.एफ.ए. की  
नीली गोली,

मेरे शरीर में करती  
खून की कमी पूरी

साल में दो बार एल्बेण्डाज़ोल  
की एक गोली,

कृमिनाश में सबसे बड़ी  
हमजोली

ऊँची जगह पर ढक कर  
रखा शुद्ध पानी,

रोज़-रोज़ पीकर पूरी  
करती हूँ मैं अपनी  
पोषण कहानी

**पौष्टिक खाना, शुद्ध पानी,  
आई.एफ.ए. और एल्बेण्डाज़ोल  
मेरी पोषण कहानी**





आई.एफ.ए.  
की नीली गोली



एल्बेण्डाजोल  
की गोली



**पौष्टिक खाना, शुद्ध पानी, आई.एफ.ए.  
और एल्बेण्डाजोल मेरी पोषण कहानी**



### साबुन और पानी से हाथ धोने की आदत

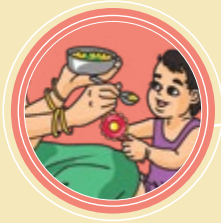
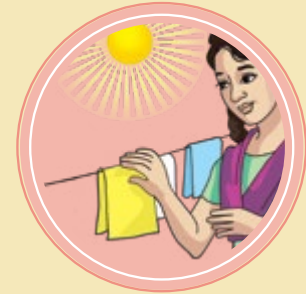
- खाना बनाने और खाने से पहले
- स्तनपान कराने से पहले
- बच्चों को खिलाने से पहले
- बच्चे के हाथ भी खाने से पहले
- बच्चे के मलमूत्र के निपटान के बाद
- शौच के बाद

माहवारी के दौरान  
व्यक्तिगत साफ-सफाई  
का ख्याल

शौच के लिये हमेशा  
शौचालय का इस्तेमाल

**हम सबकी पोषण कहानी  
में स्वच्छता है बड़ी सावधानी**





हम सबकी पोषण कहानी  
में स्वच्छता है बड़ी सावधानी



# पोषण त्योहार से व्यवहार

