सहभागी शिक्षा और कार्रवाई के माध्यम से खाद्य और पोषण व्यवहार का निर्माण

प्लेबुक

किस आवश्यकता की बात करती है?

जानकारी और जागरूकता की कमी, गलत सूचनाओं का प्रचलन और उच्च स्तर के प्रवास के कारण कमज़ोर समुदायों में कुपोषण की दर चिंताजनक रूप से अधिक है। पारंपरिक ज्ञान के खत्म होने और कुछ आवश्यक खाद्य समूहों के कम सेवन के कारण इन क्षेत्रों में बच्चों के विकास पर गंभीर परिणाम होते हैं।

पोषण के लिए सहभागी शिक्षा और कार्रवाई

के क्या लाभ हैं?

01

यह एक सामाजिक व्यवहार परिवर्तन केन्द्रित अभियान है जिसका उद्देश्य समुदाय को स्वस्थ भोजन की आदतें विकसित करने में मदद करना है।

02

व्यक्तिगत और सामुदायिक दोनों स्तरों पर आहार विविधता, मातृ एवं शिशु देखभाल और जल, स्वच्छता एवं स्वास्थ्य (WASH) के बारे में ज्ञान और जागरूकता बढ़ाता है।

03

महिलाओं और उनके परिवारों के लिए पौष्टिक भोजन की उपलब्धता में वृद्धि हुई है। यह पोषण और बाल देखभाल के मामले में लैंगिक असमानता के मुद्दों को संबोधित करता है।

04

पोषण प्रशासन के लिए सामुदायिक संस्थाओं को मजबूत बनाने में सहायता करता है।

05

स्थानीय और पारंपरिक भोजन/असिंचित भोजन के उपभोग की प्रथाओं को बहाल करने का सामाजिक और सांस्कृतिक संदर्भ देता है।

06

खाद्य एवं पोषण पर केन्द्रित सरकारी योजनाओं और अधिकारों के बारे में जागरूकता पैदा करना है।

07

यह खाद्य एवं पोषण सुरक्षा के प्रति सामुदायिक स्तर पर लचीलापन बनाने में मदद करता है।

08

सामुदायिक कार्रवाई को समर्थन और प्रोत्साहन देने में मदद करता है। (पोषण उद्यान)

हमारे शरीर में भोजन की भूमिका पर जागरूकता पोषण के लिए सहभागी शिक्षा और कार्रवाई दृष्टिकोण के तहत तीन व्यापक खाद्य समूहों पर केंद्रित है:

- "गो फ़ूड" - वह भोजन जो ऊर्जा प्रदान करता है (कार्बोहाइड्रेट)
- बॉडी बिल्डिंग के लिए "ग्रो फ़ूड" (प्रोटीन)
- " सुरक्षात्मक भोजन " विकास और जीवन शक्ति (विटामिन और खनिज) जो दैनिक भोजन की आदतों और आहार विविधता में सुधार लाएगा।

यह प्लेबुक डेवलपमेंट सपोर्ट सेंटर *(DSC)* और वेल्थंगरहिल्फ़ *(WHH)* इंडिया की विशेषज्ञता का उपयोग करके तैयार की गई है। *DSC* सतपुड़ा और अरावली पर्वतमाला में आदिवासी समुदायों के बीच कुपोषण के मुद्दों पर काम करता है। *DSC* ने इस मॉडल का परीक्षण केवल नंदुरबार और सिक्योरिंग न्यूट्रिशन, एन्हांसिंग रेसिलिएंस *(SENU)* पहल के तहत अन्य भागीदारों में सफलतापूर्वक किया है। इस मॉडल को मध्य प्रदेश, राजस्थान और महाराष्ट्र के कई भौगोलिक क्षेत्रों में *6000* से अधिक आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के साथ लागू किया गया है।

पोषण के लिए सहभागी शिक्षा और कार्रवाई

यह कार्यक्रम सामुदायिक विकास के तीन स्तंभों में सतत संचार के मॉडल पर केंद्रित है :

01 आधारभूत सर्वेक्षण
क्षेत्र की कमियों को समझना

क्षेत्र में परिवारों के पोषण सेवन, आहार संबंधी आवश्यकताओं और स्थानीय खाद्य संसाधनों की उपलब्धता को समझने के लिए आधारभूत सर्वेक्षण किया जाना है।

- गर्मी, सर्दी और बरसात के मौसम में गांव में खाद्य उपलब्धता के बारे में जानकारी एकत्र करने का काम सामुदायिक मिश्रित समूह के साथ FGD के माध्यम से किया जा सकता है। इसके लिए एक सुझावात्मक प्रारूप यहाँ दिया गया है:

मौसम	सब्ज़ियाँ	फल	फसलें
बरसात का मौसम			
सर्दी का मौसम			
गर्मी के मौसम			

- सर्वेक्षण के मुख्य लक्ष्य: आंगनवाड़ी लाभार्थी
- यदि बड़े क्षेत्र को कवर किया जाए तो **प्रति गांव लगभग 5 लोगों** की आवश्यकता होगी, तथा सर्वेक्षण का आधार लगभग **200 साक्षात्कार** होंगे।
- यह उनके घर पर व्यक्तिगत साक्षात्कार और समूह चर्चा का मिश्रण हो सकता है।
- सभी साक्षात्कार एक फॉर्म पर हस्ताक्षर या अंगूठे के निशान के माध्यम से उनकी सहमति प्राप्त करने के बाद आयोजित किए जाते हैं।
- जानकारी -
  - **जनसांख्यिकीय जानकारी:** आयु, बच्चों और परिवार के सदस्यों की संख्या, कार्य विवरण
  - **आहार सेवन की जानकारी:** पिछले 24 घंटों में खाए गए सभी खाद्य पदार्थों की सूची, सामान्य रूप से उपलब्ध खाद्य संसाधन
- सर्वेक्षण में क्षेत्र में कुपोषण, स्वास्थ्य संकेतकों और बौनेपन दर पर सरकारी आंकड़ों को शामिल किया गया है।

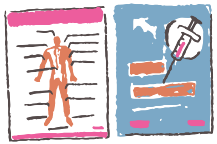
02 आई.ई.सी सामग्री विकसित करने के लिए कार्यशाला

सभी हितधारकों के बीच एक कार्यशाला आयोजित की जाती है: कार्यक्रम समन्वयक, पोषण विशेषज्ञ, सरकारी अधिकारी, स्थानीय गैर सरकारी संगठन और आंगनवाड़ी कार्यकर्ता।

आई.ई.सी सामग्री....

आई.ई.सी सामग्री स्थानीय ज्ञान का उपयोग करके तैयार की जाती है। इनमें शामिल हैं:

पोस्टर | खेल और इंटरैक्टिव सामग्री | बैनर | हैंडबुक | चित्र कार्ड



विचार करने के लिए बातें:

01
जागरूकता बढ़ाने के साधन के रूप में **कहानी सुनाने पर जोर**

02
वयस्क शिक्षा और करके सीखने के सिद्धांतों का पालन किया जाना चाहिए

03
पोषण पर विषयों के अलावा, **पोषण और बाल देखभाल में लैंगिक समानता और पोषण में पुरुषों की भूमिका पर विषय** भी शामिल किए गए हैं

"इस चरण में आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं का इनपुट महत्वपूर्ण है। कहानी सुनाने के स्थानीय तरीकों को शामिल करने के लिए हर सभव प्रयास किया जाना चाहिए। पात्रों के नाम समुदाय में बच्चों के सामान्य रूप से इस्तेमाल किए जाने वाले नामों को दर्शाने चाहिए।"

03 शासन संरचना: आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं की भूमिका

01

गांव में मासिक बैठकों की सामुदायिक स्तर पर सुविधा।

02

चर्चाओं को सुगम बनाएं और ग्राम स्तर की बैठकों को यथासंभव संवादात्मक बनाएं।

03

जो लोग आगामी बैठकों में अनुपस्थित रहे हैं, उन्हें अब तक हुई चर्चाओं के बारे में संक्षेप में बताएं।

04

पोषण समूह के लिए महिला सदस्यों का चयन करने की जिम्मेदारी।

गांव के भीतर से सशक्त युवा महिलाओं *(15-20 वर्ष की आयु)* का चयन किया जाता है जो पोषण सुरक्षा के लिए सामूहिक कार्रवाई करती हैं।

05

बैठक में हुई चर्चा का **सारांश** प्रस्तुत करें।

Anganwadi Workers in a monthly meeting

03 शासन संरचना: पोषण मित्र

01

स्थानीय लोग, जो शिक्षित और प्रेरित होते हैं, उन्हें '**पोषण मित्र**' बनने के लिए चुना जाता है, जो क्षेत्र में स्वास्थ्य और पोषण के "चैंपियन" बनते हैं।

02

उन्हें स्वैच्छिक आधार पर काम पर रखा जाता है, तथा उन्हें हर महीने लगभग 15-20 दिन काम करने के लिए लगभग **5,000 रुपये** का मानदेय दिया जाता है। मानदेय परियोजना की विशिष्टताओं के आधार पर तय किया जा सकता है।

03

औसतन प्रत्येक पोषण मित्र **10-12 गांवों** का प्रभार संभालता है।

04

वे आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को सहयोग और प्रशिक्षण देते हैं।

05

वे **ग्राम स्तरीय बैठकों** की निगरानी करते हैं तथा प्रत्येक बैठक में हुई **प्रगति की रिपोर्ट** देते हैं।

06

वे आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं और ग्रामीणों का मनोबल और रुचि बनाए रखने के लिए जिम्मेदार हैं।

07

बैठकों में **अधिक उपस्थिति सुनिश्चित करने तथा ग्रामीणों में सकारात्मक मनोबल बनाए रखने** के लिए अतिरिक्त कदम उठाए जा सकते हैं।

ग्राम स्तरीय बैठक में पोषण मित्र

03 शासन संरचना: फील्ड ऑफिसर और ब्लॉक स्तरीय नेता

फील्ड अधिकारी:

01 आमतौर पर, कार्यक्रम का क्रियान्वयन किसी गैर-लाभकारी संगठन द्वारा किया जाता है, जिसके साथ फील्ड ऑफिसर जुड़ा होता है।

02 वे लगभग 250 आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं या 25 पोषण मित्रों के प्रभारी हैं

250 आंगनबाडी कार्यकर्ता

25 पोषण मित्र

03 औसतन प्रत्येक फील्ड अधिकारी 10-12 गांवों का प्रभारी होता है

10-12 गांवों

ब्लॉक स्तरीय टीम लीडर:

01 क्षेत्र अधिकारियों और क्षेत्र में कार्यक्रम के समग्र कार्यान्वयन का पर्यवेक्षण करना

02 बेहतर समन्वय, तीव्र प्रतिक्रिया और किसी भी संदेह और मुद्दे को स्पष्ट करने के लिए सभी स्तरों पर व्हाट्सएप समूह बनाना

03 पोषण मित्रों और क्षेत्रीय अधिकारियों के बीच मासिक बैठक की सुविधा प्रदान करना

04 प्रशिक्षण

पर्यवेक्षकों, पोषण मित्रों और आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के लिए पोषण के लिए सहभागी शिक्षा और कार्रवाई पर 3 दिवसीय प्रशिक्षण आयोजित किया जा सकता है।

प्रशिक्षण कवर

01

आहार विविधता, जल, स्वच्छता और स्वास्थ्य के बारे में सामुदायिक स्तर की गतिविधियाँ, तथा सामुदायिक समूहों द्वारा पोषण-संवेदनशील सूक्ष्म योजना

02

बैठकें कैसे संचालित करें और उन्हें अधिक आकर्षक कैसे बनाएं

03

कहानी कहने के तत्व

04

प्रगति पर नज़र रखने के लिए बैठक से पहले और बाद में प्रश्नावली का प्रबंधन करना

04 प्रशिक्षण

पर्यवेक्षकों, पोषण मित्रों और आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के लिए पोषण के लिए सहभागी शिक्षा और कार्रवाई पर 3 दिवसीय प्रशिक्षण आयोजित किया जा सकता है।

आई.ई.सी किट का वितरण

प्रत्येक आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को आई.ई.सी किट वितरित की जाती है। इसमें शामिल हैं:

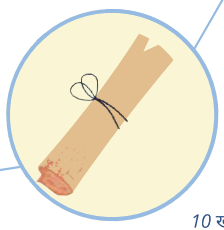
किट ले जाने के लिए एक बैग

विषयों, भूमिकाओं और जिम्मेदारियों, अपेक्षित परिणामों का विवरण कवर करने वाली पुस्तिका

पोषण सहभागी शिक्षण एवं कार्रवाई मॉड्यूल पर *3* राउंड का एक सेट

नोटबुक और पेन

15 चित्र कार्ड



10 खाद्य समूहों, कुपोषण चक्र और उसके प्रकारों पर पोस्टर

05 बैठकों की संरचना

प्रत्येक आंगनवाड़ी केंद्र में साल भर में कुल 20 कक्षाएं आयोजित की जाएंगी। कक्षाओं की संख्या और अवधि को इस तरह से फैलाया जाएगा कि आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं पर इस अतिरिक्त जिम्मेदारी का बोझ न पड़े।

पहला चरण:
07 बैठक
हर महीने दो बैठकें आयोजित की जाएंगी

दूसरा चरण:
07 बैठक
हर महीने एक बैठक आयोजित की जाएगी

तीसरा चरण:
06 बैठक
हर महीने दो बैठकें आयोजित की जाएंगी

प्रत्येक बैठक में अपेक्षित लोगों की अनुमानित संख्या: **40**

प्रत्येक बैठक के लिए आदर्श अवधि: **1.5-2 घंटे**

बैठक की **तिथि और समय** ग्रामीणों के परामर्श से तय किया जाता है

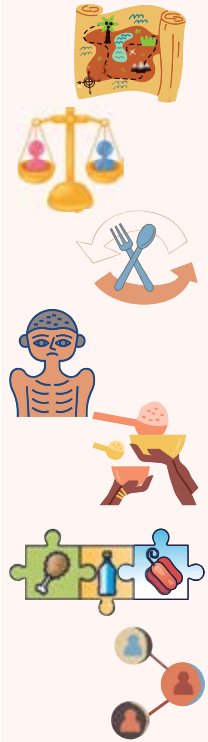
सांस्कृतिक उपकरण
1. पोषण की स्थिति को दर्शाने के लिए रंगोली
2. पोषण पर गीत
3. खेल और क्विज़ कार्ड

बैठकों के लिए जागरूकता और उत्साह पैदा करने के लिए गांवों का दौरा करने के लिए 5-6 सांस्कृतिक दल बनाए जाते हैं। ये दल पोषण के महत्वपूर्ण विषयों पर नुक्कड़ नाटक, स्किट और संगीत कार्यक्रम भी प्रस्तुत करते हैं।

प्रत्येक चरण के बाद आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं और पोषण मित्रों के लिए **प्रशिक्षण** आयोजित किया जाता है

05 बैठकों की संरचना: चरण 1

इन बैठकों का उद्देश्य कुपोषण के परिणामों, समस्याओं के स्रोत पर प्रकाश डालना तथा पोषण शिक्षा के लिए वातावरण तैयार करना है।



मीटिंग नं.	फोकस क्षेत्र	प्रमुख उद्देश्य एवं गतिविधि
बैठक 1	परिचयात्मक बैठक	गांव में सामाजिक मानचित्र का निर्माण।
बैठक 2	सामाजिक असमानता और लैंगिक भेदभाव	कमजोर आबादी की पहचान के लिए कदम; पोषण शिक्षा का परिचय।
बैठक 3	माँ और शिशु का पोषण	कुपोषण के पीढ़ीगत चक्र को समझना; कुपोषण के अंतर्निहित कारणों की पहचान करना।
बैठक 4	सुपोषित माँ और बच्चे के लिए आहार	स्थानीय समाधानों के माध्यम से कुपोषण का व्यवहार्य समाधान खोजना।
बैठक 5	खाद्य सुरक्षा और विविधता	कुपोषण से निपटने के लिए सामुदायिक कार्रवाई की योजना बनाना।
बैठक 6	अच्छे पोषण तत्व	बनाई गई योजना के आधार पर जिम्मेदारी आवंटित करना; सामूहिक कार्रवाई की भावना पैदा करना।
बैठक 7	सामूहिक बैठक	पोषण योजना और उसके कार्यान्वयन के तरीके पर चर्चा करने के लिए गांव के बुजुर्गों, स्थानीय सरकारी अधिकारियों और अन्य नेताओं के साथ बैठक।

05 बैठकों की संरचना: चरण 2

इन बैठकों का उद्देश्य बच्चों और माताओं में कुपोषण का समाधान ढूंढना है।

	बैठक 8	बच्चों की वृद्धि, विकास और पर्यवेक्षण (0-5 वर्ष)	बच्चों के विकास (वजन और ऊंचाई) पर नज़र रखना सीखना। सुपोषित परिवारों द्वारा अपनाई जाने वाली स्वच्छता और आहार संबंधी प्रथाएँ।
	बैठक 9	6 महीने से कम उम्र के बच्चों के लिए माँ के दूध का महत्व	स्तनपान से संबंधित स्थानीय रीति-रिवाजों पर चर्चा करें। शिशुओं के लिए पहले दूध का महत्व।
	बैठक 10	6 महीने से अधिक उम्र के बच्चों के लिए पौष्टिक आहार	शिशु के आहार में माता-पिता की भूमिका; उनकी आयु के अनुसार आवश्यक भोजन की मात्रा; बच्चों के भोजन के पोषण मूल्य के बारे में जानना।
	बैठक 11	प्रजनन आयु की महिलाओं और बच्चों के लिए पौष्टिक आहार	प्रजनन आयु की महिलाओं की विशेष आहार संबंधी आवश्यकताएं और पोषण में विविधता का महत्व।
	बैठक 12	किशोरियों, गर्भवती और स्तनपान कराने वाली माताओं का पोषण	आहार विविधता बढ़ाना और गांव में गलत धारणाओं को दूर करना।
	बैठक 13	पोषण की पूर्ति के साधन के रूप में रसोई उद्यान	सब्जियों और अन्य पोषक तत्वों की योजना बनाना।
	बैठक 14	गांव की सार्वजनिक बैठक	गांव के लोगों के साथ पिछवाड़े की खेती, जैविक आदानों के उपयोग पर चर्चा। महिलाओं और बच्चों के लिए पोषण योजना की शुरूआत।

05 बैठकों की संरचना: चरण 3

अंतिम चरण में, संकल्पों और प्रतिबद्धताओं की एक श्रृंखला के माध्यम से व्यवहार परिवर्तन और सामूहिक कार्रवाई को चिह्नित किया जाता है।

बैठक 15	रसोईघर में स्वच्छता	भोजन को संभालते समय रसोई में स्वच्छता संबंधी व्यवहार अपनाए जाने चाहिए, यह सुनिश्चित करने के तरीके कि पीने का पानी दूषित न हो और पीने के लिए सुरक्षित हो ।
बैठक 16	स्वच्छता	खुले में शौच के नुकसान, साबुन से हाथ धोने के उचित तरीके।
बैठक 17	हमारे गांव की महिलाओं की स्वस्थ आहार संबंधी आदतें	महिलाओं में एनीमिया से निपटने और पोषण विविधता बनाए रखने का संकल्प।
बैठक 18	हमारे गांव में पोषण युक्त शिशु आहार और स्वस्थ आदतों से सुपोषित बच्चे	यह सुनिश्चित करना कि शिशुओं और बच्चों को सभी 10 आवश्यक खाद्य प्रकारों तक पहुंच प्राप्त हो।
बैठक 19	पोषित, स्वस्थ महिलाएं, बच्चे और परिवार ही हमारे गांव हैं	मातृ समुदाय और बाल पोषण रणनीति तैयार करने के लिए एक समूह का गठन करना।
बैठक 20	पोषण की राह पर हमारा गांव	सामूहिक मूल्यांकन और प्रगति का जश्न। स्वस्थ सामग्री से बने स्थानीय खाद्य पदार्थ बनाए और वितरित किए जा सकते हैं।

06 सीखने के लिए उपकरण

ग्राम समुदाय निम्नलिखित सहभागी साधनों के माध्यम से सहभागी तरीके से सीखता और कार्य करता है:

01 पोषण के प्रति संवेदनशीलता के लिए कहानी सुनाना

इस पहल में पोषण विषयों के बारे में मुख्य संदेश प्रसारित करने पर ध्यान केंद्रित करते हुए सामाजिक और व्यवहार संबंधी मुद्दों पर ध्यान केंद्रित किया गया। इसमें दर्शकों को आकर्षित करने के लिए नुक्कड़ नाटक, स्थानीय भाषाओं में लोकगीत और स्थानीय वाद्ययंत्रों का उपयोग किया गया। दर्शकों के लिए इसकी प्रासंगिकता और रुचि बढ़ाने के लिए समुदाय के सांस्कृतिक संदर्भ को ध्यान में रखा गया।

02 स्थानीय रूप से उपलब्ध खाद्य सामग्री के साथ खाना पकाने का प्रदर्शन

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता इन सत्रों की योजना बनाते हैं और **स्थानीय सामग्री और पारंपरिक व्यंजनों को शामिल करते** हुए पी.एल.ए. प्रतिभागियों को घर में बने, बच्चों के अनुकूल, स्थानीय रूप से प्रासंगिक खाद्य पदार्थों के बारे में शिक्षित करते हैं।

03 योजनाओं और पोषण उद्यानों के साथ अभिसरण के माध्यम से समुदाय आधारित पोषण शिक्षा

पी.एल.ए. बैठकें समुदाय को एकीकृत **बाल विकास सेवा योजनाओं** और **लक्षित सार्वजनिक वितरण प्रणाली** के तहत खाद्य और पोषण अधिकारों की मांग करने और उन तक पहुंच बनाने, तथा बीज वितरण के माध्यम से **वासभूमि पोषण उद्यान स्थापित** करने के लिए सशक्त बनाती हैं।

संसाधन व्यक्ति

संतोष मोरे
परियोजना समन्वयक
७७५८०६७७३५

Documentation Partner

WELL LABS
WATER · ENVIRONMENT · LAND · LIVELIHOODS

Knowledge Partner

dsc
Development
Support
Centre

Supported by

AXIS BANK FOUNDATION

नवंबर २०२५