

मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन खाद्य तथा पोषण सुरक्षा व्यवहार परिवर्तन संचार

स्वास्थ्य, कृषि तथा पशु सेवाका समुदाय स्तरमा कार्यरत (महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका, कृषक सहजकर्ता), तथा बहुक्षेत्रीय पोषण कार्यक्रमसंग सम्बन्धित अन्य क्षेत्रका सहजकर्ताहरूको तालिमका लागि तयार गरिएको

सहजकर्ता निर्देशिका



कृषि तथा खाद्य सुरक्षा आयोजना अन्तर्गत खाद्य तथा कृषि संगठनको प्राविधिक सहयोगमा तयार गरिएको



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
बाल स्वास्थ्य महाशाखा

कृषि तथा खाद्य सुरक्षा आयोजना

मातृ, शिशु तथा वाल्यकालिन पोषणको लागि खाद्य तथा पोषण
सुरक्षा समुदाय स्तरीय तालिम

सहजकर्ता निर्देशिका

आ.व. २०७१/७२

पहिलो मस्यौदा



स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
बाल स्वास्थ्य महाशाखा
पोषण शाखा

विषय सूची

आयोजनाको पृष्ठभूमि.....	4
आयोजनाको लक्ष्य.....	4
आयोजनाले कसरी काम गर्छ ?	4
तालिमको पाठ्यक्रमको ढाँचा	5
परिचय	5
उद्देश्य.....	5
विशिष्ट उद्देश्यहरू.....	5
तालिम संचालन प्रकृया.....	6
सिकाइ विधिहरू	6
सिकाई सामग्रीहरू	7
मुल्याङ्कन प्रकृया	7
दैनिक पाठ्य विषयवस्तु रूपरेखा	8
पाठ्यक्रमको रूपरेखा.....	10
२. पोषण.....	12
२.१ खाद्य र पोषणको परिचय तथा महत्व.....	12
२.३ कुपोषण के हो र समुदायमा व्याप्त कुपोषणका प्रकारहरू.....	13
२.४ कुपोषणका कारण तथा असरहरू	14
२.५ सुनौला हजार दिन र यसको महत्व.....	14
२.६ पुस्तौ पुस्ता न्यूनपोषण चक्र.....	15
२.७ कृषि, खाद्य सुरक्षा र पोषण सुरक्षाको अन्तर सम्बन्ध.....	15
३.१ मातृ पोषणको परिचय, त्यसको महत्व र मातृ न्यूनपोषणका असरहरू	16
३.३ महिलाको कार्यबोझ र मातृशिशु तथा बाल्यकालिन पोषणमा यसको प्रभाव.....	18
३.४ मातृ पोषणका लागि पशुजन्य खाद्यान्न र हरिया, पहेँला सागसब्जीको महत्व	19
४.१.३ स्तनपान सम्बन्धि देखा पर्ने समस्याहरू र रोकथाम	20
४.१.४ स्तनपानमा प्रभाव पार्ने अवस्था र सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू	21
४.२ थप तथा पुरक खाना	22
४.२.१ थप खानाको परिचय र उमेर अनुसार पोषक तत्वको आवश्यकता तथा यसको परिपूर्ति	22
४.२.२ विविध खानाको आवश्यकता, महत्व तथा स्थानीय स्तरमा तयार गर्न सकिने थप खानाका पोषिला परिकारहरू.....	23
४.२.३ सक्रिय खुवाई	23
४.२.३ थप खाना सम्बन्धि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू.....	24
विरामी बच्चाको खुवाई र स्वास्थ्य सेवा.....	25

६. स्वच्छता र सरसफाई	26
६.२ पानी शुद्धिकरण	27
६.३ चर्पीको प्रयोग र फाइदा तथा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु	27
६.४ सफाघरको अवधारणा र सुचकहरु	28
८.१ व्यवहार परिवर्तन सञ्चार परिचय तथा महत्व	33
८.२ पोषण अवस्था सुधारका लागि व्यवहार परिवर्तन संचारका चरणहरु	34
८.३ व्यवहार परिवर्तन संचारमा आउने बाधा व्यवधानहरु	36
९.१ पोषण सुधारका लागि परामर्श	37
सुन्ने र सिकने सीप तथा आत्मविश्वास बढाउने र सहयोग गर्ने	37
९.२ परामर्शका लागि गलिड्डा चरणहरु र यसको प्रयोग	39
१०. खाद्य तथा पोषण सुरक्षाको लागि स्वास्थ्य आमा समूहको बैठक तथा स्थानीय निकायको भूमिका	40
१०.२ १००० दिन महिलाको घरभेट र पोषण परामर्श	40
१०.४ अन्य बाली र पशु सेवा संग सम्बन्धित कृषक समूहहरुमा पोषण परामर्श	41
१०.५ खाद्य तथा पोषण सुरक्षाका लागि स्थानीय स्तरमा सामाजिक परिचालन	41
१०.६ सामाजिक परिचालनका विधिहरु	42
४. अनुसूचीहरु :	43
४.१ दैनिक कार्यतालिका	43
४.२ पूर्व तथा उत्तर परिक्षा प्रश्नावली	47
२.४. नाटक	49
४.३ घटना अध्ययन	50
४.४ भूमिका अभिनय	51
४.५ खेल	52
४.६ मनोवाद	52
४.६ मनोवाद	53
४. ७ कार्य सहयोगी (Job Aid)	54
४.८ पोषिलो परिकार तयारी विधि	55
ग) बनाउन सकिने थप खानाको परिकारहरु :	56

आयोजनाको पृष्ठभूमि

कृषि तथा खाद्य सुरक्षा आयोजना बहुदाताहरूको सहयोगमा स्थापित ग्लोबल एगृकल्चर एण्ड फुड सेक्युरिटी प्रोग्राम (Global Agriculture and Food Security Program-GAFSP) को अनुदान सहयोगमा नेपाल सरकारले संचालन गर्दै आएको एक प्राथमिकतामा रहेको आयोजना हो। यो आयोजना सन् २०१३ (आ.व. २०६९/०७०) देखि सन् २०१८ (आ. व. २०७३/०७४) सम्म ५ वर्ष संचालनमा रहने छ। नेपालको मध्य पश्चिमाञ्चल तथा सुदुर पश्चिमाञ्चल विकास क्षेत्रका खाद्य सुरक्षाको दृष्टिकोणबाट जोखिममा रहेका मध्य पहाडी र उच्च पहाडीका १९ जिल्लाहरूमा यो आयोजना लागु गरिएको छ। नेपाल सरकार अन्तर्गतको कृषि विकास मन्त्रालयले मुल रूपमा कार्यान्वयन गर्ने तथा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको सहयोगी भूमिकामा संचालन हुने यस आयोजनाको योजना तर्जुमा, कार्यान्वयन र मुल्यांकनको लागि विश्व बैंक (World Bank) ले सुपरिवेक्षण कर्ताको भूमिका निर्वाह गर्दै आएको छ। यसका साथसाथै कृषि तथा खाद्य संगठन (Food and Agriculture Organisation) ले यस आयोजनाको प्रभावकारी कार्यान्वयनका निम्ति प्राविधिक सहयोग गर्दै आएको छ। आयोजनामा दातृ निकाय बाट ४६.५ मिलियन अमेरिकी डलर र नेपाल सरकारबाट ११.५ मिलियन अमेरिकी डलर गरी कुल ५८ मिलियन अमेरिकी डलर लगानी हुने छ।

आयोजनाको लक्ष्य

आयोजना क्षेत्रका खाद्य तथा पोषण सुरक्षाको दृष्टिकोणबाट सम्बेदनशील विपन्न घर परिवार र व्यक्तिहरूको जिविकोपार्जन तथा खाद्य र पोषण स्थितिमा सुधार ल्याउनु यस आयोजनाको प्रमुख लक्ष्य रहेको छ। कृषि तथा पशुजन्य पदार्थको उत्पादन तथा उत्पादकत्व बढाई खाद्यान्न तथा पौष्टिक खाद्य पदार्थको उपलब्धता र पहुँच बढाउनुका साथै खाद्य पोषण सम्बन्धि आनिवानीमा परिवर्तन ल्याई लक्षित वर्गको समग्र खाद्य तथा पोषण सुरक्षामा सुधार ल्याउने दृष्टिकोण आयोजनाको रहेको छ।

आयोजनाले कसरी काम गर्छ ?

यो आयोजना सम्पूर्ण रूपमा नेपाल सरकारका दुई मन्त्रालयहरू कृषि विकास मन्त्रालय र स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय बाट कार्यान्वयन हुँदैछ। यस आयोजनाले कृषि जलवायु अनुकूल हुने गरी बालीका जातहरूको सिफारिस तथा प्रविधि अवलम्बनबाट कृषिको उत्पादकत्व बढाउने साथै वातावरणमैत्री बनाउने छ। त्यस्तै स्थानीय रूपमा गुणस्तरीय बीऊ तथा पशु नश्लको उपलब्धतामा सुधार ल्याई कृषकहरूलाई सुधारिएका खेतीपाती तथा पशुपालन सम्बन्धी अभ्यासहरू अपनाउन सहयोग गर्ने छ। खाद्य तथा पोषण सुरक्षाको अवस्थामा सुधार ल्याउन समुदायस्तरमा Grain Banks and inter-household food exchanges को प्रवर्धन, पोषण बगैँचा र घरायसी कुखुरापालनको स्थापना, स्थानीय स्तरमा पोषिला खानेकुरा वा परिकारहरू तयार गर्ने, प्रशोधन तथा सो को संरक्षण प्रवर्धन साथैस्थानीय स्तरमा उपलब्ध वनस्पतिजन्य तथा पशुजन्य खाद्यान्नलाई समुचित ढंगले उपयोग गर्नका लागि यस आयोजनाले पोषण शिक्षा मार्फत कृषकहरूमा पोषणको महत्वको जनचेतना बढाई घरपरिवारको खानपान र हेरचाह समबन्धी अभ्यासमा सुधार ल्याउने छ। यसका साथसाथै खाद्य तथा पोषण सुरक्षाको दृष्टिकोणबाट लक्षित समुहहरू खासगरी गर्भवती तथा स्तनपान गराइरहेका महिलाहरू र २४ महिना भन्दा कम उमेरका बच्चाहरूको खानपान र हेरचाह समबन्धी अभ्यासमा सुधार ल्याउन, भोजनमा विविधता प्रवर्धन गर्न, पौष्टिक तत्वयुक्त खाद्यान्नको उपभोग बढाउनखाद्य तथा पोषण सम्बन्धी आनिवानीमा परिवर्तन (Behavior change communication) कार्यक्रम संचालन गर्ने छ। यस आयोजनाले महिलाहरू, दलित, जनजाति तथा

विपन्न वर्ग समुहको सहभागिता र उनीहरूको क्षमता विकासलाई केन्द्रविन्दुमा राखेको छ साथै महिलाहरूको कार्यबोझ न्यून गर्ने प्रविधिहरूको प्रवर्धन गर्ने कार्यक्रम पनि यस आयोजनामा छ ।

तालिमको पाठ्यक्रमको ढाँचा

परिचय

घरपरिवार तथा समुदाय स्तरमा विशेषगरी महिला तथा बालबालिकाहरूको खाद्य र पोषण सुरक्षामा सुधार ल्याउनको लागि खाद्य र पोषण सम्बन्धी अत्यावश्यक पक्षहरूमा जानकारी गराउन यो समुदाय स्तरको तालिमको लागि निर्देशिका तयार पारिएको छ । यस निर्देशिकाले स्वास्थ्य तथा कृषि लगायत अन्य निकायहरूबाट समुदायमा पोषण सुरक्षाका लागि खाद्य विविधता, सरसफाई कार्य र व्यवहार परिवर्तन संचारका कृयाकलापहरूमा तालिम प्रदान गर्दछ । महिला तथा बालबालिकामा रहेको कुपोषणको समस्यालाई सम्बोधन गर्नका लागि समुदाय स्तरमा कृषिजन्य पोषणयुक्त वाली तथा पशुजन्य खाद्यान्नको उत्पादनमा प्रवर्धन गर्नुका साथै परिवार स्तरमा पोषणयुक्त बनस्पति तथा पशुजन्य खाद्यान्नको उपलब्धता सुनिश्चित गर्नका निम्ति व्यवहार परिवर्तन गर्ने उद्देश्यले यो निर्देशिकाले खाद्य विविधता, खाद्य प्रशोधन तथा संरक्षण, स्वच्छता तथा सरसफाई, स्तनपान तथा पुरक खाना सम्बन्धि व्यवहार, पौष्टिक परिकार, मातृपोषण र स्याहार जस्ता विषयहरूमा तालिम प्रदान गर्दछ ।

यस सहजकर्ता निर्देशिकाले स्थानीय स्तरमा पाइने खाद्यान्न सम्बन्धी जनचेतना जगाई लक्षित समुदायहरूको दैनिक आहारमा विविधीकरण ल्याई खासगरी गर्भवती महिला, सुत्केरी आमा तथा दुई वर्ष मुनिका बालबालिकाहरूको खाद्य तथा पोषण सुरक्षामा सुधार ल्याउन सहयोग पुऱ्याउने छ । यसको साथ साथै कृषि र पोषणविच अन्तर सम्बन्धको महत्वमा जोड दिदै सामान्य घरायसी स्तरमा खाद्य विविधता, खाद्य प्रशोधन र संरक्षण जस्ता कृयाकलापहरू प्रवर्द्धन गर्न जनशक्तिहरू उत्पादन गर्न सहयोग गरी उनीहरूको क्षमता अभिवृद्धि गराउनेछ ।

उद्देश्य

- मातृ, शिशु तथा वाल्यकालिन अवस्थाको खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सम्बन्धि ज्ञान अभिवृद्धि गर्नुका साथै परामर्शका सीप प्रदान गरी दक्ष सहजकर्ता र परामर्शकर्ता निर्माण गर्नु यस तालिमको मुख्य उद्देश्य रहेको छ ।

विशिष्ट उद्देश्यहरू

- मातृ, शिशु तथा वाल्यकालिन अवस्था तथा घरपरिवार स्तरमा पोषण सम्बन्धि सिफारिस गरिएका अत्यावश्यक व्यवहारहरूको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- पुस्तौंपुस्ता न्यूनपोषण चक्र र यसबाट पर्न सक्ने दुष्परिणाम बारे ज्ञान हासिल गरी न्यूनपोषण चक्र कसरी तोड्न सकिन्छ भन्नेबारे बताउन सक्नेछन् ।
- शिशु तथा वाल्यकालिन अवस्थामा स्तनपान सम्बन्धि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू र स्तनपानमा आई पर्ने समस्याहरू र यसका समाधानबारे प्रष्ट्याउन सक्ने छन् ।
- शिशु तथा वाल्यकालिन अवस्थामा थप वा पुरक खाना सम्बन्धि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू र थप खानामा विविधताको महत्वबारे बताउन सक्ने छन् ।

- मातृ, शिशु तथा वाल्यकालिन अवस्था तथा घरपरिवार स्तरमा विभिन्न मौसम अनुसार पाईने खानेकुराहरूलाई विविधिकरण गरी पौष्टिकयुक्त खानेबारे बताउन सक्ने छन् ।
- विभिन्न मौसम अनुसार पाईने खानेकुराहरूलाई पोषक तत्वको आधारमा विविधिकरण गरी खानेबारे बताउन सक्ने छन् ।
- शिशु तथा वाल्यकालिन अवस्थामा थप वा पुरक खानाका निमित्त स्थानीय स्तरमा उपलब्ध खाद्य सामाग्रिहरूबाट विभिन्न पोषिलो परिकार बनाउने विधिहरू बताउन सक्ने छन् ।
- मातृ, शिशु तथा वाल्यकालिन अवस्था तथा घरपरिवार स्तरमा पोषण सुरक्षाका लागि कृषि क्षेत्रको महत्व र योगदानको बारे बताउन सक्ने छन् ।
- पोषण सुरक्षाका लागि स्थानीय स्तरमा उपलब्ध खाद्यान्नहरूको पौष्टिक महत्व र यसको उत्पादन प्रवर्द्धनका लागि कृषि क्षेत्रको योगदान बारे बताउन सक्ने छन् ।
- खाद्य तथा पोषण सुरक्षाका लागि सफा र शुद्ध पानी तथा अत्यावश्यक सरसफाई कार्यबारे बताउन सक्ने छन् ।
- मातृ, शिशु तथा वाल्यकालिन पोषण व्यवहार परिवर्तनका लागि गलिङ्गा विधि मार्फत परामर्श दिन सक्ने सीप प्रदर्शन गर्न सक्ने छन् ।
- मातृ, शिशु तथा वाल्यकालिन अवस्था तथा घरपरिवार स्तरमा पोषण सुरक्षाका लागि सहयोगी समुह कसरी संचालन गर्ने भन्ने प्रदर्शन गर्ने बारे प्रस्ट्याउन सक्ने छन् ।

तालिम संचालन प्रकृया

समुदाय स्तरको स्वास्थ्य, कृषि तथा अन्य कार्यकर्ता तथा स्वयंसेविकाहरूलाई दिइने यो तालिम वयस्क सिकाइको सिद्धान्तका आधारमा संचालन हुनेछ । सहभागीहरूको सक्रिय संलग्नता गराउने प्रक्रियाहरू अपनाइने छ, जसले गर्दा ज्ञान र सिपमा सबै सहभागीहरू दक्ष हुनेछन् । यसमा सहभागीहरूलाई प्रर्याप्त समुह तथा चित्र छलफल, अभ्यास तथा भूमिका अभिनयद्वारा सीप प्राप्त गर्ने अवसर प्रदान गरिने छ । सहभागीहरूको सक्रिय सहभागिताको लागि सहभागीहरूले यसभन्दा अधि प्राप्त गरेका तालिम र उनीहरूको पूर्व अनुभवहरूलाई मन्थन गरी पूर्व ज्ञान, सिप र अनुभवलाई कदर गरी सिकाई प्रक्रियालाई सजीवता दिन प्रयत्न गरिनेछ । तालिममा आवश्यक स्रोत, साधनको व्यवस्था गरी प्रभावकारी ढंगमा प्रयोग गरिनेछ । यस ७ दिने तालिममा जिल्ला स्तरमा प्रशिक्षित सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्थाको स्वास्थ्य कर्मी सहजकर्ताको रुपमा तालिम संचालन गर्ने छन् । जिल्ला स्तरीय पोषण सम्बद्ध व्यक्ति र पोषण प्राविधिक अधिकृत ले यस तालिमको सुपरिवेक्षण र प्राविधिक सहयोग गर्ने छन् ।

सिकाइ विधिहरू

तालिमका सत्रहरूलाई अधिकतम रुपमा सहभागीमुलक बनाई हरेक सहभागीहरूलाई सम्मान गर्दै तालिम अवधि भर एक आपसमा अनुभव आदान प्रदान गर्न सहभागीलाई प्रोत्साहित गरिनेछ । चित्र छलफल, भूमिका अभिनय, अभ्यास, अनुभव आदान प्रदान, समस्या विश्लेषण, बर्गीकरण आदि विधिहरूले सिकाई प्रक्रियालाई सहज बनाउन मद्दत पुग्नेछ । यस तालिमलाई सहभागितात्मक प्रकृयाले अगाडि बढाउनको लागि प्रस्तुतीकरण, छोटो संभाषण, मस्तिष्क मन्थन, व्याख्यान, प्रश्न-उत्तर, भूमिका अभिनय, खेल, सामुहिक छलफल, मनोवाद, चित्र प्रस्तुति, चुटकिला, प्रयोगात्मक अभ्यासको लागि आमा समुहको भ्रमण आदि जस्ता क्रियाकलापहरू समावेश गरिएका छन् ।

तालिम संचालन पश्चात प्रत्येक दिनको विषयवस्तुहरुमा सहभागीहरु बाट सहभागितात्मक रुपमा प्रत्येक दिनको पुनरावलोकन गर्नु पर्दछ । दोश्रो दिनको शुरुवाती सत्रको रुपमा पुनरावलोकन गर्नु पर्दछ । हरेक दिनको पुनरावलोकनको लागि फरक फरक विधिको प्रयोग गरेर गर्न सकेमा थप सहभागितात्मक हुनुको साथै मनोरञ्जनात्मक र दीगो रुपमा सिकाई हुन्छ । तातो आलु खेल, प्रश्न उत्तर, चिट्ठा खेल जस्ता विधिहरु (अनुसुची अनुसार) को प्रयोग गर्दा पुनरावलोकन बढि प्रभावकारी हुन्छ । स्थानीय स्तरमा प्रयोग गर्न सकिने अन्य मनोरञ्जनात्मक र अभि प्रभावकारी विधिहरुको प्रयोग गर्न सकिने छ ।

सिकाई सामाग्रीहरु

सामाग्रीहरुको रुपमा मुख्यतया सहभागीहरुका लागि सहभागि पुस्तिका र सहजकर्ताका लागि सहजकर्ता निर्देशिका लाई प्रयोग गरिनेछ । यि निर्देशिकाहरुमा आवश्यक सामाग्रीहरु उल्लेख गरिएको छ जस्तै : परिक्षण प्रश्नावली, हातेपत्र, चित्रहरु, फ्लिप चार्ट, पोष्टरहरु आदि । तालिममा सहभागीहरु मार्फत स्थानीय रुपमा उपलब्ध हुन सक्ने वास्तविक पशु तथा वनस्पतिजन्य खाद्यान्न वस्तुहरुलाई जम्मा पारेर पनि सिकाई सामाग्रीहरुको रुपमा प्रयोग गर्ने अवधारणा लिईएको छ ।

मुल्याङ्कन प्रकृया

यस तालिममा सहभागिको विषयवस्तुमा भएको ज्ञानको स्तर तथा समग्र तालिम प्रकृयाको अवस्था कस्तो छ र तालिमलाई कसरी प्रभावकारी रुपमा अगाडि बढाउन विभिन्न मुल्याङ्कन विधिहरु अवलम्बन गर्न सकिन्छ । तथापि तालिमको प्रभावकारिता मुल्याङ्कन गर्न पुर्व तथा उत्तर परिक्षाको प्रयोग गरिने छ ।

पुर्व तथा उत्तर परिक्षा : सहभागीहरुको विषयवस्तुमा पुर्वज्ञानको स्तर थाहा पाउन र तालिम पछि के कति बुझाई भयो थाहापाउन निश्चित प्रश्नावलीमा आधारित भई पुर्वपरिक्षा लिइनेछ । लेखपढ गर्न नसक्ने सहभागीहरु समेतलाई समावेश गरी परिक्षा लिनु पर्ने संदर्भमा सहभागीहरु एकले अर्कालाई नदेख्नेगरी पछाडि फर्कन लगाई प्रश्नहरु गरी उत्तरको रुपमा हात उठाउने र गन्ति गर्ने विधि अपनाउन सकिन्छ । साथै आवश्यकता लागेमा मुड चार्टपनि राख्न सकिन्छ ।

दैनिक पाठ्य विषयबस्तु रुपरेखा

प्रथम दिन	दोश्रो दिन	तेश्रो दिन	चौथो दिन	पाँचौ दिन	छैटौ दिन	सातौ दिन
<ul style="list-style-type: none"> नाम दर्ता सहभागीहरुको परिचय तालिम कार्यक्रमको लक्ष्य तथा उद्देश्य आशा तथा अपेक्षा संकलन सामूहिक मान्यता पूर्व परिक्षा कृषि तथा खाद्य सुरक्षा आयोजना सम्बन्धि संक्षिप्त जानकारी <p>खाद्य तथा पोषण</p> <ul style="list-style-type: none"> खाद्य र पोषणको परिचय तथा महत्व कुपोषण के हो ? र समुदायमा महिला र बालबालिकामा व्याप्त कुपोषणका प्रकारहरु कुपोषणका कारण तथा असरहरु पुस्तौ पुस्ता न्यूनपोषण चक्र सुनौला हजार दिन र यसको महत्व 	<ul style="list-style-type: none"> पुनरावलोकन कृषि, खाद्य सुरक्षा र पोषण सुरक्षाको अन्तर सम्बन्ध नेपाल र सम्बन्धित जिल्लाको खाद्य तथा पोषण सुरक्षाको विद्यमान स्थिति <p>मातृ पोषण</p> <ul style="list-style-type: none"> मातृ पोषणको परिचय, त्यसको महत्व र मातृ न्यूनपोषणका असरहरु महिलाको कार्यबोझ र मातृशिशु तथा बाल्यकालिन पोषणमा यसको प्रभाव गर्भवती तथा सूत्केरी अवस्थामा ध्यान दिनुपर्ने प्रमुख कुराहरु मातृ पोषणका लागि पशुजन्य खाद्यान्न र हरिया, पहेला सागसब्जीको महत्व 	<ul style="list-style-type: none"> पुनरावलोकन थप तथा पुरक खाना थप खानाको परिचय र उमेर अनुसार पोषक तत्वको आवश्यकता तथा यसको परिपूर्ति विविध खानाको आवश्यकता, महत्व तथा स्थानीय स्तरमा तयार गर्न सकिने थप खानाका पोषिला परिकारहरु सक्रिय खुवाई थप खाना सम्बन्धि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरु <p>विरामी बच्चाको खुवाई र स्वास्थ्य सेवा</p> <ul style="list-style-type: none"> विरामी बच्चाको खुवाई र स्वास्थ्य सेवा <p>स्वच्छता र सरसफाई</p> <ul style="list-style-type: none"> हात नधोइ नहुने जोखिमपूर्ण अवस्थाहरु पानी शुद्धिकरण चर्पीको प्रयोग र फाइदा तथा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु 	<ul style="list-style-type: none"> पुनरावलोकन खाद्य प्रसोधन, संरक्षण तथा स्वच्छता खाद्य प्रसोधन तथा संरक्षणको परिचय खाद्य प्रसोधन तथा संरक्षणका प्रचलित अभ्यासहरु: समुदाय तथा परिवार तहमा गर्न सकिने फलफुल तथा तरकारी प्रसोधन प्रविधि खाद्यान्न तथा तरकारीका विभिन्न भागहरु र सुक्ष्म पोषणमा यसको महत्व खाना पकाउने विभिन्न प्रचलित विधिहरु खाद्य भण्डारण खाना दुषित हुने कारण र खाद्य सुरक्षाका लागि पाँच मन्त्र महिला, शिशु तथा बालबालिकाका लागि स्थानीय रुपमा पाइने स्थानीय पौष्टिक बाली तथा 	<ul style="list-style-type: none"> पुनरावलोकन व्यवहार परिवर्तन सञ्चार व्यवहार परिवर्तन सञ्चार परिचय तथा महत्व पोषण अवस्था सुधारका लागि व्यवहार परिवर्तन सञ्चारका चरणहरु व्यवहार परिवर्तन सञ्चारमा आउने बाधा व्यवधानहरु <p>पोषण सुधारका लागि परामर्श</p> <ul style="list-style-type: none"> पोषण सुधारका लागि परामर्शको महत्व सुन्ने र सिक्ने सीप तथा आत्मविश्वास बढाउने र सहयोग गर्ने तरीका परामर्शका लागि गलिङ्गा चरणहरु र यसको प्रयोग 	<ul style="list-style-type: none"> पुनरावलोकन खाद्य तथा पोषण सुरक्षाको लागि सामाजिक परिचालन स्वास्थ्य आमा समूहको बैठक र पोषण परामर्श १००० दिन महिलाको घरभेट र पोषण परामर्श थप तथा पूरक खानाको लागि सहयोगी समूह अन्य बाली र पशु सेवा संग सम्बन्धित कृषक समूहहरुमा पोषण परामर्श खाद्य तथा पोषण सुरक्षाका लागि स्थानीय स्तरमा सामाजिक परिचालन सामाजिक परिचालनका विधिहरु <p>थप तथा पुरक खानाका लागि स्थानीय परिकार</p> <ul style="list-style-type: none"> पोषिलो खाद्य परिकार प्रदर्शनी 	<ul style="list-style-type: none"> फिल्ड अभ्यास स्वास्थ्य आमा समूहको बैठकमा पोषण परामर्श अभ्यास कृषक समूहमा पोषण परामर्श अभ्यास उत्तर परिक्षा पुनरावलोकन छलफल र समापन

	<p>शिशु तथा वाल्यकालिन पोषण</p> <p>स्तनपान</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ स्तनपानको परिचय, महत्व तथा स्तनपान गराउने सहि आसन र सहि सम्पर्क ■ स्तनपान संम्बन्धि देखा पर्ने समस्याहरु र रोकथाम ■ स्तनपानमा प्रभाव पार्ने अवस्था र सिफारिस गरिएका व्यवहारहरु 	<ul style="list-style-type: none"> ■ सफा घरको अवधारणा र सूचकहरु 	<p>पशुजन्य खाद्यान्नहरु</p>			
--	---	--	-----------------------------	--	--	--

पाठ्यक्रमको रूपरेखा

खण्ड क : तालिमको प्रारम्भिक सत्रहरु

शीर्षक	समय	उद्देश्य	क्रियाकलाप	विधि	तालिम सामग्री
नाम दर्ता		सहभागी आए नआएको सुनिश्चितता गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> सहभागीहरुलाई हाजिरी दर्ता गर्न अनुरोध गर्ने । 		
सहभागीहरुको परिचय	३० मिनेट	सहभागीहरु एक अर्कामा परिचित हुनेछन् ।	<ul style="list-style-type: none"> उस्तै भएको जोडा फूड कार्ड (Food Card) उल्टोबाट भुईँमा फिजाउने । प्रत्येक सहभागीलाई एक एक वटा कार्ड टिप्न लगाउने । सहभागीहरु बिच जोडा कार्ड खोज्न समय दिने र आफ्नो जोडीसंग बस्न भन्ने । आफ्नो कार्ड मिले जोडी वा साथी बन्दछ र साथी साथी बिच परिचय गर्न ५ मिनेट जति छलफल गर्न लगाउने । आफ्नो परिचय आफुले नदिई साथि मार्फत दिन भन्ने यसरी परिचय दिँदा साथिको नाम, पद, कार्यरत स्थान, कार्य अनुभव, साथिको विशेषताको साथै यदि तपाईं बन्न पाउने भए कुन खाद्य सामग्री बन्नु हुन्थ्यो र किन को उत्तर सहित भन्न अनुरोध गर्ने । 	जोडा मिलाउने खेल	फूड कार्ड, न्यूजप्रिन्ट, मास्किङ टेप
आयोजना परिचय	१० मिनेट	कृषि तथा खाद्य सुरक्षा आयोजना बारे जानकारी प्राप्त गर्नेछन् ।	<ul style="list-style-type: none"> कृषि तथा खाद्य सुरक्षा आयोजनाको परिचय तथा कार्यक्रम कार्यान्वयन प्रकृया बारे प्रस्तुतीकरण गर्ने । 	प्रस्तुति	तयारी न्यूज प्रिन्टहरु
तालिम कार्यक्रमको लक्ष तथा उद्देश्य	५ मिनेट	यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरु तालिम कार्यक्रमको लक्ष तथा उद्देश्य बारे जानकारी प्राप्त गर्नेछन् ।	<ul style="list-style-type: none"> पहिला नै पूर्व तयारी न्यूज प्रिन्टमा तालिम कार्यक्रमको लक्ष तथा उद्देश्य प्रस्तुत गर्नुहोस् (सहजकर्ताको लागि निर्देशिका अनुसार) प्रथम दिनको दैनिक तालिम कार्यतालिका प्रस्तुत गर्ने 	प्रस्तुति	कार्यक्रमको लक्ष तथा उद्देश्य बारे तयारी न्यूज प्रिन्ट
अपेक्षा संकलन	१५ मिनेट	यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरुको अपेक्षा थाहा पाउन सकिनेछ	<ul style="list-style-type: none"> प्रत्येक सहभागीहरुलाई यस तालिमबाट के अपेक्षा राख्नु भएको छ, भनी सोध्ने र प्रत्येक सहभागीलाई भन्न लगाउने । सहभागीहरुबाट आएका अपेक्षा एक एक गरी मेटा कार्डमा टिप्ने र सबैले देख्ने गरी भित्तामा अपेक्षा शिर्षक लेखिएको 	लेखन विधि	मेटाकार्ड, मार्कर, मास्किन टेप

शीर्षक	समय	उद्देश्य	क्रियाकलाप	विधि	तालिम समाप्ती
			<p>न्यूज प्रिन्टमा टाँस्ने । कार्यक्रमसँग मेल खाने बुँदा एकातिर टाँस्नुहोस र छलफल गर्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ त्यसै गरी सान्दर्भिक नभएका अपेक्षाहरूलाई यस तालिममा छलफल नहुने कुरा नम्रता पूर्वक जानकारी दिने । ■ सान्दर्भिक अपेक्षाहरूलाई ठीक छ/छैन हेर्दै तालिमको अन्तमा अपेक्षाहरू अनुसार विषयवस्तु भए/नभएको हेर्ने । 		
सामूहिक मान्यता	५ मिनेट	यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले सामूहिक मान्यतालाई पालना गर्ने छन् ।	<p>तालीम सञ्चालन गर्नको लागि आवश्यक पर्ने सहमतिहरू लिने जसले ब्यबधान बिना तालीम संचालन गर्न सकिन्छ,</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ समयमा तालीम हल भित्र आउनु । ■ पालैपालोसँग प्रश्न गर्नु । ■ एउटाले सोधेको कुरा सबैले ध्यान दिएर सुन्नु । ■ सबैले समान रूपमा सहभागिता गर्नु ■ मोबाइल भाईब्रेसनमा राख्नु <p><i>नोट: तालीम संचालन हुने र तालीम सक्ने समय बारे सामूहिक मान्यतामा छलफल नगर्नुहोस् । यस बाट विवाद निम्तिन सक्ने कुरामा प्रशिक्षक चनाखो हुन जरुरी हुन्छ ।</i></p>	छलफल	सामूहिक मान्यता शिर्षक सहितको न्यूज प्रिन्ट, मार्कर र मास्कीङ्ग टेप
पूर्व परिक्षा	२० मिनेट	यस सत्रको अन्तमा तालिम दिनु भन्दा पहिला सहभागीहरूको यस सम्बन्धि ज्ञान थाहा पाउन	<ul style="list-style-type: none"> ■ पूर्व परिक्षा सत्र संचालन गर्न सहभागीहरूलाई पहिले के गर्ने भनेर निर्देशन दिने । पूर्व परिक्षाको लागि उत्तर दिन हातको इशाराले दिने कुरा बताउने । उत्तर दिँदा सहि उत्तरको लागि हत्केला खुल्ला छोड्ने र गलत उत्तर भएमा हत्केला मुट्टी पार्ने कुरा बताउने । उत्तर दिने क्रममा एक आपसमा नहेर्न अनुरोध गर्ने । त्यसपछि सबै सहभागीहरूलाई भित्ता तिर फर्कन भन्ने र हात उठाउन भन्ने । ■ सहजकर्ताले सबै सहभागीहरूले बुझ्ने गरी पूर्व परिक्षाको प्रश्नावलीबाट एक एक गरी प्रश्न राम्ररी पढ्ने र पुनः एक पटक दोहोर्न्याएर पढ्ने । ■ सहभागीहरूले दिएको उत्तर संकलन गर्ने क्रममा सहि र गलत उत्तर छुट्टयाउदै टिप्ने । 	अलिखित पूर्व परिक्षण	पूर्व परिक्षा प्रश्नावली

शीर्षक	समय	उद्देश्य	क्रियाकलाप	विधि	तालिम समाग्री
			<ul style="list-style-type: none"> सबै प्रश्न गरिसके पश्चात अन्तमा आएका उत्तरहरुको नतिजा सहभागीहरुलाई तालिमको अन्तमा लिइने उत्तर परिक्षण पश्चात दिइनेछ भनेर बताईदिने । 		

खण्ड ख : प्राविधिक सत्रहरु

शीर्षक	समय	उद्देश्य	क्रियाकलाप	विधि	तालिम समाग्री	मूल्याङ्कन
२. पोषण						
२.१ खाद्य र पोषणको परिचय तथा महत्व	६० मिनेट	<p>यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरु निम्न विषयहरुमा सक्षम हुने छन् ।</p> <ul style="list-style-type: none"> पोषण भनेको के हो भन्ने बारे जानकारी प्राप्त छन् । विभिन्न पोषकतत्व र यसका प्रमुख श्रोतहरु बारे थाहा पाई समुदायमा सिकाउन सक्ने छन् । सहभागीहरुले, खाद्य तथा पोषणको महत्व बारे प्रस्ट भई वताउन सक्ने छन् । 	<ul style="list-style-type: none"> सहभागीहरुलाई पोषण भनेको के हो भनेर सोध्ने । सहभागीबाट आएको उत्तरलाई छलफल गराएर पोषणको परिभाषा स्पष्ट गराउने । हरेक सहभागीलाई दुई वटा फूड कार्ड छान्न लगाउने । एउटा न्यूजप्रिन्टमा गोलो चक्र बनाएर शक्ति दिने खाना, वृद्धि विकास गर्ने खाना र रोगसंग लड्न सक्ने खाना भनेर चक्रलाई ३ भाग विभाजन गर्ने र भित्तामा टाँस्ने । हरेक सहभागीलाई दिएको फूडकार्ड चक्रको कुन भागमा पर्छ टाँस्न लगाउने । सहभागीहरुलाई खानामा के के पोषक तत्वहरु पाइन्छ भनेर सोध्ने । कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, बोसो तथा चिल्लो पदार्थ, भिटामीन र खनिज तत्व गरी ४ समुहहरुमा विभाजन गर्ने र स्थानीय स्तरमा पाइने श्रोतको बारेमा समुह छलफल गराउने । त्यसपछि छलफल गर्दै सचित्र पुस्तिका/फिलपचाटको आधारमा विभिन्न पोषकतत्वको बारेमा प्रस्ट पार्ने । 	मस्तिष्क मन्थन, चित्र छलफल, कथा वाचन	न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, फूड कार्ड, सचित्र पुस्तिका/ फिलपचाट	प्रश्न उत्तर

			<ul style="list-style-type: none"> ■ सहभागीहरूलाई कथा सुनाउने र कथाको अन्त्यमा यस कथाले के भन्न खोजेको होला भनी प्रश्न गर्ने । ■ एउटा गाउँको (जुन समुदायमा तालिम कार्यक्रम चलेको छ त्यहीको उदाहरण लिन सक्नेछ) दुई घरमा एकै दिन एक एक जना बालकको जन्म भयो एउटा बालकको नाम हरि थियो भने अर्को बालकको नाम कृष्ण थियो । दुवै जना छिमेकी थिए र सानै देखि मिल्ने साथी पनि थिए । केही वर्ष बिन्दा कृष्ण पढाईमा पनि तेजिलो, खेलकुदमा पनि राम्रो देख्दा पनि ढुङ्गापुष्ट थियो भने अर्को तिर हरि भने देख्दा पनि ख्याउटे, पढाईमा पनि कमजोर र निष्क्रिय बन्दै गयो । ■ सहभागीबाट उत्तरलाई छलफल गर्दै खाद्य र पोषणको महत्व बारे बताउने । छलफलको क्रममा विभिन्न पोषकतत्वको शरीरमा के महत्व हुन्छ र सन्तुलित खाना किन खानु पर्छ भन्ने बारे पनि प्रस्ट्याउदै यस सत्रको अन्त गर्ने । 			
२.३ कुपोषण के हो र समुदायमा व्याप्त कुपोषणका प्रकारहरू	३० मिनेट	यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले, <ul style="list-style-type: none"> ■ कुपोषण के हो भन्ने बारे बताउन सक्ने छन् । ● समुदायमा बालबालिका र महिलामा व्याप्त कुपोषणका प्रकारहरूबारे थाहा पाउने छन् । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ एउटा न्यूजप्रिन्टमा तराजू (बराबर नभएको) को चित्र बनाउने र सहभागीलाई के देख्नु हुन्छ भनेर सोध्ने । ■ सहभागीहरूबाट आएको उत्तर न्यूजप्रिन्टमा टिप्ने । जसरी यो तराजू बराबर छैन त्यसरी नै हाम्रो शरीरलाई चाहिने सन्तुलित आहार र त्यसको परिपूर्ति पर्याप्त मात्रामा नभएको अवस्था नै कुपोषण हो भनी बुझाउने । ■ सहभागीलाई विभिन्न प्रकारको कुपोषण भएको बालबालिका र महिलाको चित्र र स्वस्थ बच्चाको चित्र देखाउने र क्रमशः भित्तामा टाँस्दै जाने । ■ हरेक चित्रमा के देख्नु हुन्छ र स्वस्थ बच्चा र महिला भन्दा के फरक देख्नु भयो भनि सोध्ने । 	मस्तिष्क मन्थन, प्रश्न उत्तर, चित्र छलफल	न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, विभिन्न कुपोषित बच्चा र महिलाको चित्र, तराजू (बराबर नभएको) को चित्र	प्रश्न उत्तर

			<ul style="list-style-type: none"> ■ त्यसपछि हरेक कुपोषित बच्चा र महिलाको चित्र देखाएर कुपोषणलाई विभाजन गर्ने र छलफल गर्दै सत्रको अन्त गर्ने । 			
२.४ कुपोषणका कारण तथा असरहरु	४५ मिनेट	<p>यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरुले</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ कुपोषणका प्रमुख कारणहरु बताउन सक्ने छन् ■ कुपोषणबाट विभिन्न तहमा पर्ने असरहरुको बारेमा व्याख्या गर्न सक्ने छन् । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ सहभागीहरुलाई प्रस्तुत हुन लागेको नाटक ध्यान दिएर हेर्न भन्ने । ■ नाटकमा कुपोषणको कारण र असर बारे के जानकारी प्राप्त हुन्छ भन्ने कुराको याद गर्न भन्ने । ■ सहभागीहरु मध्ये दुई जनालाई २.४ को भूमिका अभिनय गर्नको लागि नाटकमा रहेको कथावस्तु र पात्रको बारेमा जानकारी गराउने र नाटक मंचन गर्न भन्ने । ■ भूमिका अभिनय पश्चात सहभागीहरुलाई दुई समुहमा विभाजन गर्ने । ■ एउटा समुहलाई कुपोषण के कस्तो कारणले हुन्छ भन्ने बारे छलफल गर्न लगाउने । विशेष गरी कृषि र खाद्य असुरक्षाले कुपोषण कसरी हुन्छ भन्ने बारे जोड दिने । ■ अर्को समुहलाई कुपोषणबाट हुने असरहरु बारेमा छलफल गर्न लगाउने । ■ प्रत्येक समुहबाट एकजनालाई छलफलबाट आएका बुदाँहरु भन्न लगाउने । त्यसपछि सहजकर्ताले कुपोषणको कारण र असरहरु बारे थप व्याख्या गरी सत्रको अन्त गर्ने । 	भूमिका अभिनय, समुह छलफल, प्रस्तुतिकरण	न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, मेटाकार्ड, २.४को नाटक सम्वाद	प्रश्न उत्तर
२.५ सुनौला हजार दिन र यसको महत्व	१५ मिनेट	<p>यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरुले सुनौला १००० दिनको अवधारणा र यसको महत्वबारे प्रस्तुतयाउन सक्ने छन् ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ सहभागीहरुलाई बच्चा गर्भमा आएको गर्भवती महिला, सुत्केरी महिला र दुई वर्षको बच्चाको तस्वीर देखाउने र क्रमबद्ध रुपमा न्युजप्रिन्टमा टाँस्ने । यो सबै टाँस्दा हजार दिन हुने भन्ने बारे स्पष्ट पार्ने । ■ सहभागीलाई यो हजार दिनको अवधिलाई किन सुनौलो भनेको होला भनेर सोध्ने । सहभागीबाट आएको उत्तरमा थप व्याख्या गर्दै सुनौला हजार 	मस्तिष्क मन्थन र दृश्य सामाग्रीद्वारा सामुहिक छलफल	न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, सेतो पाटी, मेटाकार्ड, दृश्य सामाग्री (भर्खर गर्भवती भएकी महिला, सुत्केरी भएकी	

			दिनको महत्व बारे थप प्रष्ट पार्नको लागि मष्तिस्क बृद्धि विकासको चित्र देखाउँदै दुई वर्षभित्र मष्तिस्कको ८०% भाग विकास भैसक्ने जानकारी दिदै सत्रको अन्त गर्ने ।		महिला र २ वर्ष पुरा भएको बच्चा र आमाको फोटो)	
२.६ पुस्तौ पुस्ता न्युनपोषण चक्र	४५ मिनेट	यस सत्रको अन्तमा सहभागिहरुले, १) पुस्तौ पुस्ता न्युनपोषण चक्र र यसबाट पर्न सक्ने दुष्परिणामको बारेमा बताउन सक्नेछन् । २) पुस्तौ पुस्ता न्युनपोषण चक्रलाई कसरी तोड्न सकिन्छ भन्ने विषयमा व्याख्या गर्न सक्ने छन् । तालिम विधि :दृश्य सामाग्रिद्वारा समुह कार्य, समुह छलफल तथा समहभागिबाट प्रस्तुतिकरण	<ul style="list-style-type: none"> ■ सहभागिहरुलाई विभिन्न चार समुहमा विभाजित गर्ने र एकजना टोलि नेता छनौट गर्न भन्ने ■ प्रत्येक समुहलाई समुह छलफलको लागि १५ मिनेटको समय प्रदान गर्ने ■ समुहकार्यको लागि न्युज प्रिन्टमा फरक फरक समुहलाई फरक फरक अवस्था (किशोरी अवस्था, गर्भवती अवस्था, शिशु अवस्था र बालबालिका अवस्था) को चित्र टाँसेर उक्त अवस्थाहरुमा सकारात्मक सुधार ल्याउन के गर्न सकिन्छ भन्ने सम्बन्धमा छलफल गर्न लगाउने । ■ समुह कार्य पश्चात प्रत्येक टोली नेताहरुले प्रस्तुतिकरण गर्न ५ मिनेट समय दिने । ■ प्रशिक्षकले छुटेका जानकारीहरु हाते पत्रमा आधारित भई थप प्रष्ट पार्ने ■ सहभागिहरुमा कुनै जिज्ञासा भएमा छलफल गर्न अभिप्रेरित गर्ने ■ अन्तमा पुस्तौ पुस्ता न्युनपोषण चक्र र सुधारबारे सारांशमा बताउँदै सत्र अन्त गर्ने । 	दृश्य सामाग्रिद्वारा समुह कार्य, समुह छलफल तथा समहभागिबाट प्रस्तुतिकरण	न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, सेतो पाटी, मेटाकार्ड, दृश्य सामाग्रि (कम तौल भएको शिशु, कमतौल र कम उचाई भएको बच्चा, कमतौल र उचाई भएकी किशोरी, कमतौल र कम उचाई भएका गर्भवती महिला र किशोरी अवस्थामा गर्भवती भएकी महिलाको फोटो)	प्रश्न उत्तर
२.७ कृषि, खाद्य सुरक्षा र पोषण सुरक्षाको अन्तर सम्बन्ध	६० मिनेट	यो सत्रपछि सहभागीहरुले <ul style="list-style-type: none"> ● कृषि, खाद्य सुरक्षा र पोषण सुरक्षावीचको अन्तर सम्बन्धबारे बताउन सक्ने छन् । 	<ul style="list-style-type: none"> ● सहभागिहरुलाई विभिन्न तीन समुहमा विभाजित गर्ने र प्रत्येक समुहलाई समुह छलफलको लागि २० मिनेटको समय प्रदान गरिएको बारे बताउने ● समुहकार्यकोलागि फरक फरक प्रश्नहरु लेखिएको पूर्वतयारी न्युजप्रिन्टहरु समुहलाई एक एक वटा दिने । ● सहजकर्ताले न्युजप्रिन्टमा लेखेर प्रत्येक समुहलाई दिनुपर्ने प्रश्नहरु “(१) कृषि (वाली र पशुसेवा) ले खाद्य सुरक्षालाई कसरी योगदान पुर्याउँछ ? (२) 	समुहमा छलफल र प्रस्तुतीकरण	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, मेटा कार्ड	प्रश्न उत्तर

			<p>खाद्य सुरक्षाले पोषण सुरक्षामा कसरी सहयोग गर्छ ? (३) पोषणले कृषि तथा खाद्य सुरक्षालाई कसरी सहयोग पुर्याउँछ ?</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्य पश्चात सम्पूर्ण सहभागिलाई आआफ्नो स्थानमा बस्न भन्ने र समुहको एक जनालाई छलफलबाट आएका निचोड पालैपालो प्रस्तुत गर्न प्रत्येक समुहलाई १० मिनेटको समय दिने र छलफल गर्ने । यदि उत्तरले भन्न खोजेको स्पष्ट नभएमा समुहलाई थप प्रस्ट्याउन अवसर दिने । छुटेका जानाकारीहरु थप गर्न हातेपत्रको सहायताले प्रष्ट पार्ने र कुनै जिज्ञासा भएमा छलफल गर्दै सत्र अन्त गर्नेसहभागिलाई तीन समुहमा बाड्ने । 			
२.८ नेपालको खाद्य तथा पोषण सुरक्षाको विद्यमान स्थिति	३० मिनेट	यो सत्रपछि सहभागीहरूले, <ul style="list-style-type: none"> नेपाल तथा आको खाद्य तथा पोषण सुरक्षाको विद्यमान स्थिति बारे थाहा पाउने छन् । 	<ul style="list-style-type: none"> सहभागीलाई चार समुहमा विभाजन गर्ने र खाद्य सुरक्षा तथा पोषणको विद्यमान स्थिति सम्बन्धि नेपालको तथ्याङ्क बारे सहभागीको ज्ञानको बारेमा छलफल गर्ने । मथिको विषयमा नेपालको तथ्याङ्क एउटा न्यूजप्रिन्टमा लेख्ने । तयार पारिएका सिमि र कोठा बनाइएका कागत (सयक कोठा भएको काजतमा सय वटा थोप्ला बनाएर प्रत्येक थोप्लाले एउटा इकाइ जनाउनेछ) भन्दै प्रत्येक समुहका सहभागीलाई तथ्याङ्कमा समुह कार्य गर्न लगाउने । अन्तमा हरेक समुहलाई प्रस्तुतीकरण गर्न लगाई तथ्याङ्कमा थप छलफल गर्दै सत्रको अन्त गर्ने । 	प्रस्तुतीकरण, समुह कार्य, छलफल	न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, तयारी न्यूजप्रिन्टमा १०० वटा कोरिएको कोठा	प्रश्न उत्तर
३. मातृ पोषण						
३.१ मातृ पोषणको परिचय, त्यसको महत्व	३० मिनेट	यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले,	<ul style="list-style-type: none"> सहभागीहरूलाई साधारण महिलाको फोटो देखाएर मस्तिष्क मन्थन गराउन तलका प्रश्नहरू सोध्ने, मातृ पोषण भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ? 	मस्तिष्क मन्थन, छलफल, दृश्य	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, सेतो पाटी, दृश्य सामाग्री (साधारण	प्रश्न उत्तर

<p>र मातृ न्यूनपोषणका असरहरु</p>		<ul style="list-style-type: none"> ■ मातृ पोषण भनेको के हो र त्यसको महत्व बारे बताउन सक्नेछन् । ■ न्यून पोषणले गर्दा आमाहरुमा पर्ने असरहरु बारे भन्न सक्नेछन् । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ यो फोटोमा के देख्नु हुन्छ ? ■ यो अवस्थामा कस्तो किसिमको खानपीन सम्बन्धि व्यवहार अपनाउनु पर्छ ? ■ कुन अवस्थाका महिलाहरुलाई खानपीन सम्बन्धमा विशेष जोड दिनु पर्छ ? ■ मातृ पोषण अपुग भयो भने के कस्ता असरहरु देखा पर्छन् ? ■ सहभागीहरुबाट आएका बुदाहरु न्युजप्रिन्टमा क्रमशः टिप्पै जाने । ■ गर्भवती र सुत्केरी अवस्थाको तस्वीर देखाउने र सहभागीहरुलाई यस बेलामा मातृ पोषणको महत्वबारेमा छलफल गराउने । ■ उक्त अवस्थामा न्यून पोषणको कारण आमा र बच्चामा देखिने जटिलताको बारेमा छलफल गराउने । ■ छलफलबाट आएका बुँदाहरु हातेपत्रमा आधारित भई थप प्रस्ट पार्ने र सत्रको अन्त्य गर्ने । 	<p>सामाग्रिद्वारा प्रस्तुतिकरण</p>	<p>महिलाको फोटो, गर्भवती महिलाको फोटो - पहिलो, दोस्रो र तेस्रो त्रैमासिक), सुत्केरी महिलाको फोटो</p>	
<p>३.२ गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा ध्यान दिनुपर्ने प्रमुख कुराहरु</p>	<p>४५ मिनेट</p>	<p>यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरुले, क) गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा गर्नु पर्ने खानपान, स्वास्थ्य सेवा, स्याहार तथा सरसफाईको बारेमा व्याख्या गर्न सक्ने छन । ख) सामाजिक तथा सांस्कृतिक मान्यता र यसले मातृपोषणमा पारेका प्रभाव न्युनिकरणबारे भन्न सक्ने छन् । ग) गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा परिवारका सदस्यहरुको भुमिका वताउन सक्नेछन् ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ सहभागीहरुलाई विभिन्न चार समुहमा विभाजित गर्ने । ■ समुह कार्यकोलागि प्रत्येक समूहलाई प्रश्न लेखिएको पुर्वतयारी न्युजप्रिन्टहरु दिने । ■ न्युजप्रिन्टमा उत्तर लेख्नुपर्ने प्रश्न “(१) गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा खानपानमा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु ? (२) गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा दिइनु पर्ने स्वास्थ्य सेवाहरु ? (३) गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा ध्यान दिनु पर्ने स्याहार तथा सरसफाई र उचित स्याहारको लागि परिवारका सदस्यको भुमिका ? (४) गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा पोषणलाई प्रभावपार्ने सामाजिक तथा सांस्कृतिक मान्यता न्युनिकरणका उपाए ?” राख्ने । उत्तर लेखलाई प्रयाप्त ठाउँ प्रदान गर्ने । 	<p>समुह कार्य, प्रस्तुतिकरण, समुह छलफल</p>	<p>न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, मेटाकार्ड, प्रश्नावली सहितको सामाग्रि</p>	

			<ul style="list-style-type: none"> ■ उत्तर लेखन प्रत्येक समुहकोलागि मार्कर दिने । ■ प्रश्नको उत्तर लेखन समुहलाई १५ मिनेटको समय प्रदान गर्ने । ■ समुह कार्य सकिएपछि समुह कार्य पश्चात सम्पूर्ण सहभागीहरूलाई आआफ्नो स्थानमा बस्न भन्ने । ■ प्रत्येक समुहको एक एक जनालाई प्रस्तुतीकरण गर्न भन्ने । ■ आएको उत्तरमा छलफल गर्ने । यदि उत्तरले भन्न खोजेको स्पष्ट नभएमा समुहलाई थप प्रस्ट्याउन अवसर दिने । ■ छुटेका जानाकारीहरू थप गर्न हातेपत्रको सहायताले प्रष्ट पार्ने र सहभागीहरूको जिज्ञासामा छलफल गर्दै सत्र अन्त्य गर्ने । 			
३.३ महिलाको कार्यबोझ र मातृशिशु तथा बाल्यकालिन पोषणमा यसको प्रभाव	४५ मिनेट	यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले मातृशिशु तथा बाल्यकालिन पोषण विशेषगरी गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा हुने कार्यबोझ र यसका कारण पोषण अवस्थामा परेको प्रभाव तथा कार्यबोझ न्युनिकरणका उपायहरूको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।	<ul style="list-style-type: none"> ■ सहभागीहरूले देखे गरी कुनै एक सामान्य अवस्थाको महिलाको चित्र टाँस्ने र सहभागीहरूलाई तपाईंको समुदायमा यस्तो महिलाको विहान उठेदेखि राती नसुत्दासम्म कस्ता-कस्ता कामहरू गर्नुपर्छ भनी सोध्ने । ■ सवैबाट आएका उत्तरहरूलाई प्रशिक्षकले न्युजप्रिन्टमा क्रमशः टिप्पै जाने । ■ त्यसैगरी सहभागीहरूलाई एउटा सामान्य अवस्थाको पुरुषको चित्र देखाउदै तपाईंहरूको समुदायमा एउटा पुरुषले दिनभरीमा कस्ता-कस्ता काम गर्दछन् भनी सोध्ने । ■ सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरूलाई क्रमशः न्युजप्रिन्टमा टिप्पै जाने । ■ सो समुदायमा एउटा सामान्य पुरुष र महिलाले गर्ने कामहरूको बारेमा न्युजप्रिन्टमा टिपेको बुँदामा आधारित भई तुलनात्मक छलफल गराउने । 	मस्तिष्क मन्थन, समुह छलफल	न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, महिलाको कार्यबोझ सम्बन्धि चित्र, सामान्य अवस्थाको पुरुष र महिलाको एक एक वटा फोटो	प्रश्न उत्तर

			<ul style="list-style-type: none"> ■ तयारी अवस्थामा राखिएको महिलाको कार्यबोझ दर्शाउने चित्र टाँस्ने । ■ पहिले देखाइएको सामान्य महिलाको चित्रसँग भर्खरै टासिएको महिलाको कार्यबोझ सम्बन्धि चित्रसँग तुलना गरी छलफल गराउने । ■ चित्रमा आधारित भई त्यसो भए, महिलाको कार्यबोझ घटाई मातृपोषणमा सुधार ल्याउन र गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा प्रर्याप्त खाना प्राप्त हुने अवस्था सिर्जना गर्नको लागि के गर्न सकिन्छ ? साथै साधारणतया गर्भवती , सुत्केरी र दुई वर्ष मुनीका बच्चाका आमाहरूलाई कार्यबोझ कम गर्न क-कसले, कसरी सहयोग गर्न सक्छ भनी सोध्ने र सोच्ने अवसर दिने । ■ आएको उत्तरलाई कमशः सेतोपाटी वा न्युजप्रिन्टमा टिप्पै जाने र एक पटक पुन दोहोर्‍याउने । ■ न्युजप्रिन्टमा टिपिएका उत्तरहरूलाई थप व्याख्या गरी हातेपत्रको सहयोगमा महिलाको कार्यबोझ न्युनिकरणका उपायहरूको बारेमा छलफल गर्दै आयोजनाको साना अनुदान सहयोग कार्यक्रम (Small Grant Support Program) सँग अन्तर सम्बन्धित गर्ने र सत्र अन्त गर्ने । 			
३.४ मातृ पोषणका लागि पशुजन्य खाद्यान्न र हरिया, पहेँला सागसब्जीको महत्व			<ul style="list-style-type: none"> ■ 			
४. शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण						
४.१ स्तनपान						

<p>४.१.१ स्तनपानको परिचय, महत्व तथा स्तनपान गराउने सहि आसन र सहि सम्पर्क</p>	<p>४५ मिनेट</p>	<p>यो सत्रपछि सहभागीहरूले</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ स्तनपानको परिचय, महत्व बारे बताउन सक्नेछन् ■ स्तनपान गराउने सहि आसन र सहि सम्पर्क बारे प्रस्ट्याउन सक्ने छन् । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ स्तनपानको परिचय, महत्व बारे मष्तिस्क मन्थन गराइ छलफल गर्ने र ■ सहभागीहरू मध्येबाट कुनै एकजनालाई स्वेच्छाले अगाडि बोलाउने, स्तनपान गराउँदा बच्चालाई कसरी समाउने र कस्तो आशनमा राख्नु पर्छ भन्ने प्रश्न गरी खेलौना पुतलीलाई बच्चा मानेर अभिनय गर्न भन्ने । ■ अन्य सहभागीहरूलाई ध्यानपूर्वक अभिनयलाई हेर्न भन्ने र अवलोकन गर्दा पाईएका राम्रा र सुधार गर्नु पर्ने पक्षको बारेमा टिप्पणी गर्न लगाउने । ■ अन्य सहभागीहरूबाट आएका राम्रा पक्षहरूलाई जोड दिदै प्रशिक्षकले तयारी अवस्थामा रहेका मेटाकार्डको सहायताले स्तनपानको सहि आसन र सहि सम्पर्कका प्रमुख बुंदाहरूलाई प्रस्ट्याउने । सहि आसन र सहि सम्पर्क भत्कीने दृष्य सामाग्रिहरूलाई सवैले देख्ने गरी टाँस्ने तथा थप प्रष्ट पार्ने । थप प्रष्ट पार्नका लागि सहि आसन र संपर्कलाई सांकेतिक रुपमा प्रस्तुत गर्ने । ■ प्रशिक्षक स्वयं वा अन्य कुनै एक इच्छुक सहभागिले स्तनपान गराउने सहि आसन र सहि सम्पर्कको बारेमा पुन अभिनय गर्ने । ■ सहभागीहरूमा कुनै जिज्ञासा भएमा थप छलफल गर्दै सत्र अन्त गर्ने 	<p>मस्तिष्क मन्थन, समुह कार्य, छलफल, प्रस्तुतीकरण</p>	<p>न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किड टेप</p>	<p>प्रश्न उत्तर</p>
<p>४.१.३ स्तनपान संम्बन्धि देखा पर्ने समस्याहरू र रोकथाम</p>	<p>४५ मिनेट</p>	<p>यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले स्तनपान संम्बन्धि देखा पर्ने समस्याहरू र रोकथाम तथा समाधानका उपाएहरू बारे बताउन सक्ने छन् ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ सहभागीहरूलाई तपाईंहरूले देखेका, सुनेका र भोगेका स्तनपान संम्बन्धि समस्याहरू के के हुन् भनी प्रश्न गर्ने र आएको उत्तरलाई क्रमशः सेतोपाटी वा न्युजप्रिन्टमा टिप्पै जाने र उत्तरलाई एक पटक पुन दोहोरयाउने । ■ उत्तरहरूलाई विभिन्न प्रमुख चार समुह“ (१) स्तन गानिनु, (२) स्तन चिरा पर्नु, (३) स्तन 	<p>समुह छलफल तथा प्रस्तुतिकरण</p>	<p>न्युज प्रिन्ट, मार्कर, दृश्य सामाग्रि (स्तनपानसँग सम्बन्धित विभिन्न समस्याहरू सँग सम्बन्धित चित्रहरू)</p>	<p>प्रश्न उत्तर</p>

			<p>थुनेलो हुनु र (४) प्रर्याप्त दुध उत्पादन” सँग सम्बन्धित गरी वर्गिकरण गर्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ वर्गिकरण पश्चात सहभागीहरूलाई विभिन्न चार समुहमा विभाजित गर्ने र प्रत्येक समुहलाई समस्यासँग सम्बन्धित नामहरू जस्तै स्तन गानिनु, स्तन चिरा पर्नु, थुनेलो हुनु र प्रर्याप्त दुध उत्पादन नहुने भन्ने विषय दिने । एकजना टोलि नेता छनौट गर्न भन्ने । ■ प्रत्येक समुहलाई समुह छलफलको लागि १५ मिनेटको समय दिने । ■ समुहकार्यको लागि न्युज प्रिन्टमा फरक फरक समुहलाई फरक फरक अवस्थाको चित्र टांसेर उक्त समस्याका प्रमुख कारणहरू, रोकथाम र समस्या समाधानका उपाएहरूका बारेमा छलफल गर्न लगाउने । ■ समुह कार्य पश्चात टोली नेताहरूलाई ५ मिनेटको प्रस्तुतिकरण गर्न समय दिने । ■ प्रशिक्षकले छुटेका जानकारीहरू थप गर्दै प्रष्ट पार्ने । ■ सहभागीहरूमा कुनै जिज्ञासा भएमा स्पष्ट पादै सत्रको अन्त गर्ने । 			
४.१.४ स्तनपानमा प्रभाव पार्ने अवस्था र सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू	१ घण्टा	<p>यो सत्रपछि सहभागीहरूले</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ शिशु तथा बालबालिकाहरूको पोषणमा प्रभाव पार्ने अवस्थाहरू बारे व्याख्या गर्न सक्नेछन् । ■ स्तनपान तथा पोषणमा प्रभाव पार्ने अवस्थाहरू संग सम्बन्धित स्थानिय विश्वास तथा प्रचलित धारणालाई पहिचान गरी राम्रा व्यवहारलाई प्रवर्द्धन बारे व्याख्या गर्न सक्नेछन् । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ सहभागीहरूलाई २ समुहमा विभाजित गरी सम्भव भएसम्म छुट्टा छुट्टै हलमा गोलो आकारमा बस्न लगाउने । ■ प्रत्येक माछा आकारको कार्डको पछाडी पोषणमा प्रभाव पार्ने अवस्था र स्तनपानमा सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू लेखिएको माछा आकारको कार्ड र बल्लि, प्रत्येक समुहलाई दिने । ■ हरेक समुहको विचमा राखिएको माछा आकारको कार्डलाई बल्लिको सहायताले प्रत्येक सहभागीहरूलाई एउटा माछा मार्न लगाई सो माछाको पछाडि पट्टि लेखिएको पोषणको अवस्थाको बारेमा छलफल गर्ने । यो अवस्थाले 	माछा खेल ।	स्तनपान तथा पोषणमा प्रभाव पार्ने अवस्थाहरू संग सम्बन्धित अवस्थाहरू उल्लेख गरिएका माछाको विभिन्न रङ्गका चित्रहरू, माछा मार्ने बल्लि	

		<ul style="list-style-type: none"> ■ स्तनपानमा सिफारिस गरिएको व्यवहारहरू बारे बताउन सक्नेछन् । 	<p>तपाईंको समुदायमा कसरी महिला, शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणमा प्रभाव पारेको छ, र यस अवस्थामा हामीले के गर्न सकिन्छ ? समुहमा छलफल गर्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ स्तनपान तथा पोषणमा प्रभाव पार्ने अवस्थाहरू संग सम्बन्धित स्थानिय विश्वास तथा प्रचलित धारणालाई पहिचान हुने गरी राम्रा व्यवहारलाई प्रवर्द्धन गर्न प्रोत्साहित गर्ने ■ छलफलको अन्तमा स्तनपान सम्बन्धि शिफारिस गरिएको व्यवहारहरू लेखिएको मेटाकार्डहरूको सहायताले छलफल गर्दै सत्र अन्त गर्ने । 			
४.२ थप तथा पुरक खाना						
४.२.१ थप खानाको परिचय र उमेर अनुसार पोषक तत्वको आवश्यकता तथा यसको परिपुर्ति	४५ मिनेट	<p>यो सत्रपछि सहभागीहरूले</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ थप खानाको परिचय दिन सक्नेछन् । ■ थप खानाको महत्वबारे बताउन सक्नेछन् । ■ बालबालिकाहरूको उमेर वृद्धिसंगै पोषक तत्वको आवश्यकता तथा परिपुर्तिबारे बताउन सक्ने छन् । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ सहभागीहरूलाई मस्तिष्क मन्थन गराउन निम्न लिखित प्रश्नहरू सोध्ने ■ ६ महिना पुरा भएपछि स्तनपानको साथ साथै अन्य के खुवाउन पर्छ ? ■ थप खाना भनेको के हो? भनि सोध्ने । ■ सहभागीहरूबाट छलफलबाट आएको उत्तरलाई एक एक छलफल गर्ने । ■ तपाईंको गाँउघरमा बालबालिकालाई कस्तो किसिमको खाना खुवाउने चलन छ ? ■ तपाईंको विचारमा ती खानाहरू बच्चालाई उपयुक्त छन् वा छैनन् ? ■ यी प्रश्नहरूमा सहभागीलाई छलफल गर्न केही समय दिने । ■ उक्त छलफलबाट आएको बुँदाहरू न्यूजप्रिन्टमा टिप्ने र प्रशिक्षकले हातेपत्रमा भएको उमेर अनुसार पोषक तत्वको आवश्यकता तथा यसको परिपुर्तिको रेखा चित्र (Energy gaps) बाट प्रष्ट पार्दै सत्रको अन्त गर्ने । 	मस्तिष्क मन्थन, छलफल, प्रश्नोत्तर	न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, ग्राफ चित्र	

<p>४.२.२ विविध खानाको आवश्यकता, महत्व तथा स्थानीय स्तरमा तयार गर्न सकिने थप खानाका पोषिला परिकारहरु</p>	<p>६० मिनेट</p>	<p>यो सत्रपछि सहभागीहरूले</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ खानाको विविधता र यसको महत्व बारे बताउन सक्नेछन् । ■ स्थानीय स्तरमा तयार गर्न सकिने थप खानाका पोषिला परिकारहरु बनाउने विधि बारे भन्न सक्ने छन् । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ चार कुनाको भित्तामा ४ किसिमको खानाहरु अन्न, गोडागुडी, तरकारी तथा फलफूल र पशुजन्य खाना न्यूजप्रिन्टमा लेखेर टाँस्ने । ■ सबै समूहलाई पुग्ने गरी विभिन्न प्रकारको चित्र अंकित फूड कार्डहरु सहभागीलाई वितरण गर्ने । ■ आफूलाई परेको फूड कार्डमा भएको चित्र चार खाना मध्ये कुन खानामा पर्छ पहिचान गर्न लगाउने । ■ खानाको पहिचान गरी सकेपछि सहभागीलाई सोही समूहमा बसेर उक्त खानाको महत्वबारे छलफल गर्न लगाउने । ■ छलफलबाट आएको बुँदालाई न्यूज प्रिन्टमा लेखी प्रस्तुतिकरण गर्न लगाउने र छलफल गर्ने । ■ प्रशिक्षकले हातेपत्रमा भएको खाद्य विविधताले शरीरलाई चाहिने अत्यावश्यक पोषक तत्वहरुको आवश्यकता लाई कसरी परिपूर्ति गर्छ भन्ने प्रष्ट पार्दै सत्रको अन्त गर्ने । ■ स्थानीय स्तरमा तयार गर्न सकिने थप खानाका पोषिला परिकार बनाउन र हाल थप खानाको रूपमा खुवाई रहेका खानालाई थप पोषिलो बनाउनेबारे हातेपत्रबाट प्रष्ट पार्दै सत्र अन्त गर्ने । 	<p>मप्लिष्क मन्थन, समुह छलफल, चित्र प्रदर्शनी, प्रस्तुतीकरण</p>	<p>न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, फूड कार्ड</p>	<p>प्रश्न उत्तर</p>
<p>४.२.३ सक्रिय खुवाई</p>	<p>३० मिनेट</p>	<p>यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले शिशु तथा बालबालिकाहरूलाई सक्रिय रूपमा थप खाना खुवाउदा ध्यान पुऱ्याउनु पर्ने तरिकाहरु व्याख्या गर्न सक्ने छन् ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ वच्चाको सक्रिय खुवाई भनेको के हो र सक्रिय खुवाईमा किन ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ भनी प्रश्न गर्ने र छलफल गर्ने । ■ त्यस पश्चात पुर्व निर्धारण गरिएको दुईजना सहभागिलाई भुमिका अभिनयको लागि अगाडि आउन अनुरोध गर्ने (को को कुन भुमिकामा खेल्ने भन्ने पहिल्यै निश्चित गर्ने, खाना खुवाउनु अघि साबुनपानीको प्रयोग गर्ने, खाना खुवाउँदा तयार पारी राखिएको खेलौनाको उपयुक्त प्रयोग गर्ने, 	<p>भुमिका/अभिनय, छलफल</p>	<p>सम्भव भएसम्म स्थानिय स्तरमा पाइने सामाग्रिहरुको खेलौना राख्ने</p>	

			<p>उपयुक्त समय लगाई फकाई फुल्याई खुवाउने लगायतका विषयवस्तु सेसन अगाडि नै प्रशिक्षकले अभिनयकर्तालाई प्रष्ट पारिदिनु पर्दछ ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ अभिनयकर्ता सहभागीहरूलाई भूमिका खेलको लागि प्रशस्त ठाउँ प्रदान गर्नु पर्दछ । ■ अन्य सहभागीलाई भूमिका अभिनयको राम्रा र सुधार गर्नुपर्ने पक्षहरूको बारेमा टिप्पणी गर्न भन्ने । ■ अभिनय सकिएपछि समुहमा भूमिका अभिनयबारे छलफल गर्ने (छलफलमा घरायसी खेलौना बनाउने तथा प्रयोगमा जोड दिने) ■ हातेपत्रको सहायताले छुटेका कुराहरू प्रष्ट्याउँदै सहभागीको कुनै जिज्ञासा भए सोध्ने, छलफल गर्ने र सत्र अन्त्य गर्ने । 			
४.२.३ थप खाना सम्बन्धि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू	१ घण्टा १५ मिनेट	<p>यो सत्रपछि सहभागीहरूले</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ थप खानाको सिफारिस गरिएका व्यवहारबारे बताउन सक्नेछन् । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ सहभागीहरूलाई २ समुहमा बाड्ने । ■ उमेर, पटक, मात्रा, बाक्लोपना, प्रकार, सक्रिय खुवाई र सरसफाईका साथ साथै उमेरको तल लाइनमा निम्न कुराहरू ६ देखि ८ महिना, ९ देखि ११ महिना र १२ देखि २३ महिना लेखिएको खाली फ्लेक्स २ समुहमा सहभागीहरूलाई वितरण गर्ने । ■ ती समुहहरूलाई हाते पत्रमा भएको थप खाना सम्बन्धि सिफारिस गरिएका व्यवहारको विषय वस्तुमा लेखिएका मेटाकार्ड, स्थानिय स्तरमा उपलब्ध खाद्यन्नहरू (अघिल्लो दिनमा नै सहभागीहरूलाई स्थानिय स्तरमा पाईने खाद्य पदार्थहरू थोरै थोरै मात्रामा लिएर आउन भन्ने वा प्रशिक्षक आफैले सो खाद्य पदार्थहरू पहिले नै तयार पारेको हुनुपर्दछ), गिलास, सक्रिय खुवाई र सरसफाई सम्बन्धि चित्रहरू वितरण गर्ने । 	मस्तिष्क मन्थन, समुह छलफल, प्रश्नोत्तर	न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, थप खाना सम्बन्धि सिफारिस गरिएका व्यवहारको फ्लेक्स, स्थानिय स्तरमा उपलब्ध खाद्यन्न खानाहरू, केहि नलेखिएको खाली फ्लेक्स मेटाकार्ड	प्रश्न उत्तर

			<ul style="list-style-type: none"> ■ दुवै समुहलाई दिइएको चित्र, खाद्यान्न, विषय वस्तु लेखिएका चार्ट उमेर समुह अनुसार मिल्ने विषय वस्तुमा टाँस्न/राख्न लगाउने । ■ एक समुहलाई उनीहरूले टाँसेका कुराहरूलाई सबैले बुझ्ने गरी वर्णन गर्न लगाउने । ■ अर्को समुहलाई थप टिप्पणी गर्न लगाउने र विषय वस्तुलाई क्रमिक रूपमा राख्न भन्ने । ■ स्थानीय ठाँउमा उपलब्ध भएको कुन कुन खानेकुरामा आइरन र भिटामिन पाइन्छ भनि दुवै समुहलाई प्रश्न गर्ने ? ■ स्थानीय स्तरमा उपलब्ध भिटामिन र आइरनयुक्त खानालाई बच्चाले खाने थप खानामा मिसाउनको लागि जोड दिने । छलफल गरी छुटेका बुँदाहरू हाते पात्रबाट प्रष्ट्याइ दिने र सत्रको अन्त्य गर्ने । 			
५. विरामी बच्चाको खुवाई र स्वास्थ्य सेवा						
विरामी बच्चाको खुवाई र स्वास्थ्य सेवा	६० मिनेट	<p>यस सत्रको अन्तमा सहभागिहरूले</p> <p>१) विरामी भएको बेलामा बच्चालाई थप खानाको महत्व बारे जान्ने छन् ।</p> <p>२) २ वर्षमुनिका बच्चाहरूलाई विरामी भएको अवस्था र विरामी निको भए लगत्तै गर्नु पर्ने शिफारिस गरिएका खाना खुवाउने संम्बन्धि व्यवहारहरू भन्न सक्नेछन् ।</p> <p>३) बच्चालाई पटक पटक विरामी हुन नदिनका लागि ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू बताउन सक्ने छन् ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ सहभागिहरूलाई विभिन्न चार समुहमा विभाजन गर्ने र प्रत्येक समुहलाई समुह छलफलको लागि २० मिनेटको समय प्रदान गरिएको बारे बताउने । ■ समुहकार्यको लागि फरक फरक प्रश्नहरू ४ समुहलाई एक एक वटा दिने । ■ सहजकर्ताले न्युजप्रिन्टमा लेखेर प्रत्येक समुहलाई दिनुपर्ने प्रश्नहरू “(१) छ महिना मुनिका बच्चाहरूलाई विरामी अवस्था र विरामी निको भए लगत्तै कसरी खुवाउने ? (२) ६ महिना देखि २३ महिना सम्मका बच्चाहरूलाई विरामी अवस्था र विरामी निको भए लगत्तै कसरी खुवाउने ? (३) बच्चालाई पटक पटक विरामी हुन नदिनका लागि ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू के के हुन् ? (४) कस्ता कस्ता लक्षण वा चिन्ह देखिएमा बच्चालाई 	समुह छलफल, प्रस्तुतिकरण	न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, मेटाकार्ड, प्रश्नावली सहितको सामाग्री, फ्लिपचार्ट, सचित्र पुस्तिका	प्रश्न उत्तर

		<p>४) वच्चालाई स्वास्थ्य संस्था लैजानु पर्ने विभिन्न अवस्थाहरु बारे भन्न सक्नेछन् ।</p>	<p>स्वास्थ्य संस्था लैजानु पर्छ ?” लेख्ने र प्रष्टसंग प्रश्न बुझाई दिने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ उत्तर लेख्न प्रत्येक समुहकोलागि फरक फरक रंगको मार्कर दिने । ■ एउटा प्रश्नको उत्तर लेख्न समुहलाई १० मिनेटको समय प्रदान गर्ने । ■ कार्य पश्चात सम्पूर्ण सहभागिलाई आआफ्नो स्थानमा बस्न भन्ने र समुहको एक जनालाई छलफलबाट आएका उत्तरहरुलाई पालैपालो प्रस्तुत गर्न समय दिने र छलफल गर्ने । ■ यदि उत्तरले भन्न खोजेको स्पष्ट नभएमा समुहलाई थप प्रस्ट्याउन अवसर दिने । ■ छुटेका जानकारीहरु थप गर्न सहजकर्ताले फ्लिपचार्ट वा सचित्र पुस्तिकाबाट प्रष्ट पार्ने र कुनै जिज्ञासा भएमा छलफल गर्दै सत्र अन्त गर्ने । 			
६. स्वच्छता र सरसफाई						
<p>६.१ हात नधोइ नहुने जोखिमपूर्ण अवस्थाहरु</p>	<p>३० मिनेट</p>	<p>यस सत्रको अन्तमा सहभागिहरुले मिचिमिचि हात धुनुको महत्व बताउदै हात धुनेपर्ने जोखिमपूर्ण अवस्थाको बारेमा भन्न सक्नेछन् ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ सबै सहभागिहरुले देखेगरी पारदर्शी दुईवटा गिलासहरुमा सफा पिउने पानी राख्नुहोस् र सहभागीहरुलाई देखाएर सोध्नुहोस् “के यो पानी सफा छ ?” ■ स्वेच्छिक रुपमा एकजना सहभागिलाई अगाडि बोलाउनुहोस् र एउटा गिलासमा राखेको अलिकति पानी पिउन भन्नुहोस् । ■ अर्को गिलासको पानीले हात धुन भन्नुहोस् र बाटा थापि दिनुहोस् । ■ अब बाटाको पानी पुनः सोहि गिलासमा खन्याउनुहोस् । ■ सहभागीहरुलाई दुबै गिलासको पानी देखाउनुहोस् र सोध्नुहोस् कि “कुन चाहि सफा छ र किन?” ■ हात धोएको उक्त पानी पिउनको लागि योग्य छ त ? भनेर सोध्नुहोस् । 	<p>प्रदर्शन र छलफल</p>	<p>दुईवटा सफा तथा पारदर्शी गिलास, बाटा, सफापानी, जग र सावुन राखिएको सावुनको बट्टा, फ्लिपचार्ट, सचित्र पुस्तिका</p>	<p>प्रश्न उत्तर</p>

			<ul style="list-style-type: none"> किन पिउन योग्य भएन ? छलफल गर्ने । त्यसपछि फ्लिपचार्ट वा सचित्र पुस्तिकाको सहयोगमा सहभागीहरूलाई हात नधोई नहुने जोखिमपूर्ण अवस्था तथा मिचिमिचि हात धुनुको महत्व बारे बताउदै सत्रको अन्त गर्ने । <p>नोट: (मिचिमिचि हात धुने अभ्यास खाजा खाने समयमा गर्ने र गराउने ।)</p>			
६.२ पानी शुद्धिकरण	३० मिनेट	यस सत्रको अन्तमा सहभागिहरूले पिउने पानीलाई शुद्धिकरण गर्ने तरिका बारे भन्न सक्नेछन् ।	<ul style="list-style-type: none"> सहभागिहरूलाई सफा पानी पिउनको लागि पानी शुद्धिकरण गर्ने प्रचलित विधिहरू के के छन् ? सोध्ने र एक मिनेट सोच्ने अवसर दिने । आएको उत्तरलाई क्रमशः सेतोपाटी वा न्युजप्रिन्टमा टिप्पै जाने र एक पटक पुन दोहोरयाउने । यदि सहि उत्तर आएको भएमा उक्त उत्तरलाई थप व्याख्या गर्दै फ्लिपचार्ट वा सचित्र पुस्तिकाबाट सबै सहभागीहरूलाई देखाउने र पानी शुद्धिकरणका विधिहरूमा एक एक गरी छलफल गर्ने । सहभागिहरूमा कुनै जिज्ञासा भएमा छलफल गर्न अभिप्रेरित गर्ने । अन्तमा सहभागिलाई शारांसमा प्रस्ट्याउदै सत्र अन्त गर्ने । 	मस्तिष्क मन्थन तथा छलफल	न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्कड टेप, सेतो पाटी, फ्लिपचार्ट, सचित्र पुस्तिका	प्रश्न उत्तर
६.३ चर्पीको प्रयोग र फाईदा तथा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू	१ घण्टा १५ मिनेट	यस सत्रको अन्तमा सहभागिहरूले, १) चर्पीको प्रयोग र यसको प्रयोग गर्दा हुने फाईदा बुझी चर्पी प्रयोग गर्न अभिप्रेरित गर्न सक्षम हुनेछन् । २) बच्चाको दिसाको उचित व्यवस्थापनमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू भन्न सक्नेछन् ।	<ul style="list-style-type: none"> सहभागिहरूलाई विभिन्न दुई समुहमा विभाजन गर्ने । दुवै समुहलाई चर्पीको प्रयोग, महत्व तथा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूको बारे नाटक प्रस्तुत गर्न बुझाइ दिने । त्यसपछि लघु नाटक तयारी र अभ्यास गर्नका लागि २० मिनेटको समय प्रदान गर्ने । 	भूमिका नाटक र छलफल	समुहको आवश्यकता अनुसार (मेटाकार्ड, मार्कर, दृश्य सामाग्री	प्रश्न उत्तर

			<ul style="list-style-type: none"> ■ दुवै समुहलाई नाटक प्रस्तुत गर्न लगाउने । ■ लघु नाटक प्रस्तुती पछि सबैलाई आआफ्नो ठाउँमा बस्न लगाई नाटक कस्तो लाग्यो भनी छलफल गर्ने । ■ नाटकका सहभागिहरूलाई धन्यवाद दिदै सत्रको अन्त गर्ने । 		आदि), फ्लिपचार्ट, सचित्र पुस्तिका	
६.४ सफाघरको अवधारणा र सुचकहरू	३० मिनेट	यस सत्रको अन्तमा सहभागिहरूले सफाघरको अवधारणा तथा सफाघरको सुचकहरूको बारेमा बताउन सक्ने छन् ।	<ul style="list-style-type: none"> ■ सहभागिहरूलाई, सफाघरको अवधारणा भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ? प्रश्न सोध्ने र एक मिनेट सोच्ने अवसर प्रदान गर्ने । ■ आएको उत्तरलाई क्रमशः सेतोपाटी वा न्युजप्रिन्टमा टिप्पै जाने र एक पटक पुन दोहोर्याउने । ■ सहभागिको उत्तरमा आधारित भई सफाघर अवधारणा बताउने । ■ सहभागिहरूलाई सफाघरको रूपमा चित्रण गर्नको लागि कुन कुन कुरालाई प्रमुख सुचकको रूपमा लिन सकिन्छ ? प्रश्न गर्ने र सहभागिहरू लाई आफुलाई लागेका कुनै १ उत्तर भन्न लगाउने । ■ सहभागीहरूबाट आएका उत्तर सहजकर्ताले सेतो पाटिमा टिप्ने छलफल गर्ने । ■ सफाघरको प्रमुख सुचकहरूमा एक एक गरी छलफल गर्ने र सबै सुचक भल्कने सफाघरको चित्र फ्लिपचार्ट वा सचित्र पुस्तिकाबाट देखाउँदै सत्र अन्त गर्ने । 	मस्तिष्क मन्थन तथा छलफल	न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, मेटाकार्ड, सेतो पाटी, फ्लिपचार्ट, सचित्र पुस्तिका	प्रश्न उत्तर
७. खाद्य प्रसोधन, संरक्षण तथा स्वच्छता						
७.१ खाद्य प्रसोधन तथा संरक्षण	३० मिनेट	यो सत्रपछि सहभागीहरूले, <ul style="list-style-type: none"> ■ खाद्य प्रशोधन, संरक्षण र स्वच्छता सम्बन्धि बताउन सक्नेछन् ■ खाद्य प्रशोधनका फाइदाहरू बारे बताउन सक्नेछन् 	<ul style="list-style-type: none"> ■ सहजकर्ताले खाद्य प्रशोधन र खाद्य संरक्षण लेखिएको न्युजप्रिन्ट सबै सहभागीहरूले देख्ने गरी भित्तामा टास्ने । त्यसपछि सहभागीहरूलाई मस्तिष्क मन्थन गराउन खाद्य प्रशोधन र खाद्य संरक्षण भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ भनेर एक एक 	मस्तिष्क मन्थन, छलफल, प्रश्नोत्तर	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, सचित्र सामाग्री	प्रश्न उत्तर

			<p>गरी सोध्ने । सहभागीबाट आएका बुँदाहरु प्रत्येक शिर्षक अन्तर्गत न्यूजप्रिन्टमा टिप्ने र प्रष्ट पार्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ सहभागीहरुलाई खाद्य वस्तुको संरक्षणको हिसाबले तिन भागमा वर्गिकरण गर्न सकिने कुरा बताउने । ■ त्यसपछि सहभागीहरुलाई खाद्य प्रशोधनका बारेमा कुनै एक फाइदाबारे भन्न लगाउने । ■ सहभागीहरुबाट आएका बुँदाहरु लेखिएको मेटा कार्डलाई सबैले देख्ने गरी टाँस्ने र छलफल गर्ने । छुटेका बुँदाहरु हातेपात्रबाट प्रस्ट पार्दै सत्रको अन्त गर्ने । 			
७.२ खाद्य प्रशोधन तथा संरक्षणका प्रचलित अभ्यासहरु	३० मिनेट	<p>यो सत्रपछि सहभागीहरुले</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ घरायसी स्तरमा गर्न सकिने खाद्य प्रशोधन तथा संरक्षणका प्रचलित अभ्यासहरुबारे बताउन सक्नेछन् 	<ul style="list-style-type: none"> ■ सहभागीहरुलाई भान्सामा प्रयोग हुने खाद्य पदार्थहरु कसरी संरक्षण गरेर राख्नु हुन्छ भनेर सोध्ने । ■ गाउँघरमा खाद्य प्रशोधन तथा संरक्षण गर्न के कस्ता प्रचलित विधिहरु छन् भनेर सोध्ने । ■ सहभागीबाट आएका बुँदाहरु सबै सहभागीहरुले देख्ने गरी न्यूजप्रिन्टमा लेख्ने र बुँदाहरु एक एक गरी व्याख्या गर्न भन्ने । ■ आएका बुँदाहरुमा छलफल गर्दै तयारी मेटा कार्डलाई क्रमशः टास्दै एक एक गरी छलफल गर्ने । 	मस्तिष्क मन्थन, छलफल, प्रश्नोत्तर	न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, मेटा कार्ड, पुस-पिन	
७.३ समुदाय तथा परिवार तहमा गर्न सकिने फलफूल तथा तरकारी प्रशोधन प्रविधि	४५ मिनेट	<p>यो सत्रपछि सहभागीहरुले</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ समुदाय तथा परिवार तहमा गर्न सकिने फलफूल तथा तरकारीको प्रचलित प्रशोधन प्रविधि सम्बन्धि बताउन सक्नेछन् । ■ समुदाय तथा परिवार तहमा गर्न सकिने दूध तथा मासुको 	<ul style="list-style-type: none"> ■ सहभागीहरुलाई दुई समुहमा विभाजन गरी समुदाय तथा परिवार तहमा गर्न सकिने फलफूल तथा तरकारी प्रशोधन प्रविधि र समुदाय तथा परिवार तहमा गर्न सकिने दूध तथा मासु प्रशोधन प्रविधिको बारेमा समुहमा छलफल गर्न लागउने । ■ छलफल गर्दा आफ्नो स्थानीय अभ्यास के कस्तो छ त्यसको आधारमा रहेर छलफल गराउने । 	मस्तिष्क मन्थन, छलफल, प्रश्नोत्तर	न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, खाद्यान्नहरु	

		<p>प्रचलित प्रशोधन प्रविधि सम्बन्धि बताउन सक्नेछन्</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ छलफल गरि सकेपछि आएका बुँदाहरूमा न्यूजप्रिन्टमा टिपेर दुबै समुहलाई पालै पालो प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने । ■ दुबै समुहको प्रस्तुतीकरण सकिसकेपछि सहजकर्ताले हातेपत्रको सहायता मार्फत छुटेका बुँदाहरू प्रस्ट पारिदिने । 			
<p>७.४ खाद्यान्न तथा तरकारीका विभिन्न भागहरू र शुष्म पोषणमा यसको महत्व</p>	<p>४५ मिनेट</p>	<p>यो सत्रपछि सहभागीहरूले</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ खाद्यान्न तथा तरकारीका विभिन्न भागहरूमा पाइने शुष्म पोषकतत्वहरूको महत्वबारे बताउन सक्नेछन् । ■ तरकारी तयार पार्दा तथा पकाउदा पौष्टिक तत्व संचय गर्ने तरीका सम्बन्धि सिकाउन सक्नेछन् । 	<p>यो सत्र संचालन गर्दा २ वटा क्रियाकलापबाट गराउने ।</p> <p>पहिलो क्रियाकलाप:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ सहभागीहरूलाई प्रदर्शनीमा राखिएको फलफूल तथा तरकारीहरू देखाएर त्यसमा रहेको खान हुने भागलाई छुट्याउन लगाउने । ■ तरकारी तथा फलफूलको खान हुने भाग छुट्याइ सकेपछि ती भागहरूमा पाइने शुष्म पोषक तत्वबारेमा जानकारी गराउनको लागि सहजकर्ताले हातेपत्र हेरी प्रस्ट पार्ने ■ अब सहभागीहरूलाई तरकारी तथा फलफूलको विभिन्न भागको महत्वबारेमा प्रस्ट पार्दै यो क्रियाकलापको अन्त गर्ने <p>दास्रो क्रियाकलाप:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ सहभागीहरूले शुष्म पोषक तत्वको परिचय र महत्वबारे अधिल्लो सत्रमा जानकारी पाइसकेको हुनाले सांरश बताउदै अब सहभागीहरूलाई खाना तयार गर्दा शुष्म पोषक तत्वहरू जोगाई राख्ने बारेमा छलफल गर्न लागेको बारेमा प्रस्ट पार्ने । ■ सहभागीहरूलाई आफ्नो घरमा तरकारी पकाउदा के के कुरामा ध्यान दिनु हुन्छ भनेर प्रश्न सोध्ने । ■ आएका उत्तरहरूलाई न्यूजप्रिन्टमा टिप्दै जाने । ■ अब सहभागीहरूलाई ४ समुहमा विभाजन गरेर शुष्म पोषकतत्व नास हुन बाट जोगाउन घरेलु उपायहरूको बारेमा छलफल गर्न लगाउने । 	<p>मस्तिष्क मन्थन, छलफल, प्रश्नोत्तर, प्रदर्शनी</p>	<p>न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, तरकारी</p>	<p>प्रश्न उत्तर</p>

<p>७.५ खाना पकाउने विभिन्न प्रचलित विधिहरू</p>	<p>४५ मिनेट</p>	<p>यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले १) खाना पकाउने विभिन्न प्रचलित विधिहरूको बारेमा बताउन सक्ने छन् । २) विभिन्न विधिबाट पकाउँदा ध्यान दिनुपर्ने प्रमुख कुराहरू व्याख्या गर्न सक्ने छन् ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ छलफल पछि न्युजप्रिन्टमा टिपेका बुँदाहरूलाई सहजकर्ताले प्रस्ट पार्दै सत्रको अन्त गर्ने । ■ सहभागीहरूलाई देख्ने गरी विभिन्न खानेकुराहरू अन्न, गेडागुडी तथा माछामासु अण्डाको चित्रहरू भएको चित्रलाई सबैले देख्नेगरी न्युजप्रिन्टको तल्लो खण्डमा टाँस्ने । ■ सहभागीहरूलाई यी देखिएका खानाहरू पकाउने प्रचलित विधिहरू के के छन् ? सोध्ने र खाना पकाउने प्रचलित विधिहरू लेखिएको वृक्षको फेद जस्तो देखिने गरी टाँस्ने । ■ सहभागीलाई कुनै एक छेउबाट पालैपालो गरी भन्न लगाउने । भनेको बुँदाहरूलाई ध्यान दिदै यदि कसैले सहि विधि भनेमा अरुलाई केहिछिन रोक्दै उनीहरूले देख्नेगरी रुखको हाँगा जसरी पकाउने विधि लेखिएको कटपिस टाँस्ने र अरु सहभागीलाई पुन उत्तर भन्न अवसर दिदै जाने थप विधि टाँस्दै जाने । सबै विधिको कटपिस टाँसी सक्दा रुखको हाँगाको आकार बन्दछ । यसपछि ■ प्रत्येक विधिबाट तयार गर्न सकिने परिकार के हुन सक्छन् सोध्ने छलफल चलाउने । साना साना फुल जस्तो आकारमा हाँगाको टुप्पामा बन्ने परिकारको नाम लेखिएको रंगिन कटपिसहरू टाँस्दै जाने र ■ सबै विधिबाट बन्न सक्ने परिकारहरूको कटपिस टाँसिसक्दा वृक्षको आकार लिई सक्छ । ■ बनेको वृक्षमा आएका बुँदाहरूलाई पुनः कमशः दोहोर्याउने । ■ अन्तमा हातेपत्रमा आधारित भई विभिन्न विधिहरूमार्फत खाना पकाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू हातेपत्रमा आधारित भई छोटो छलफल गर्दै सत्र अन्त गर्ने । 	<p>वृक्ष निर्माण, मस्तिष्क मन्थन तथा छलफल</p>	<p>वृक्षको विभिन्न भागहरू(फेद, हागा, पात फुल) सँग मिल्ने चित्रात्मक वा लेखेर तयार पारिएको मेटाकार्ड, न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, सेतो पाटी वा पिनबोर्ड र पिनहरू</p>	
--	-----------------	---	--	---	--	--

<p>७.६ महिला, शिशु तथा बालबालिकाक । लागि स्थानीय रुपमा पाइने पौष्टिक बाली तथा पशुजन्य खाद्यान्नहरु</p>			<ul style="list-style-type: none"> ■ 			
<p>७.७ पौष्टिक बाली तथा पशुजन्य खाद्यान्न उत्पादनका लागि घरायसी बगैँचा र कुखुरापालन र बाखापालनको महत्व</p>			<ul style="list-style-type: none"> ■ 			
<p>७.८ खाद्य भण्डारण</p>	<p>४५ मिनेट</p>	<p>यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरुले , क) खाद्य भण्डारणको परिचय, महत्वबारे बताउन सक्ने छन् ख) प्रचलित भण्डारण विधिहरु र उचित भण्डारणको लागि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरुको बारेमा बताउन सक्ने छन् ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ सहभागिलाई भण्डारण भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ प्रश्न गर्ने । आएको उत्तरहरुलाई ध्यान दिदै भण्डारणको अर्थ प्रष्ट्याउने र तीन समुहमा विभाजन गर्ने । ■ फरक फरक तीनवटा न्युजप्रिन्टमा छलफलको लागि फरक फरक विषय लेख्ने जस्तै, क) उचित भण्डारणको महत्वहरु ख) भण्डारणका विद्यमान प्रचलित विधिहरु ग) भण्डारण गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु माथि समुह छलफल गर्न लगाउने । ■ छलफल गर्न प्रत्येक समुहलाई १० मिनेटको समय दिई एकजना टोलीनेता छान्न भन्ने । 	<p>समूह कार्य, प्रस्तुतिकरण तथा छलफल</p>	<p>न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, सेतो पाटी</p>	<p>प्रश्न उत्तर</p>

			<ul style="list-style-type: none"> तीनै समुहले छलफलबाट तयारी गरिएको बुँदाहरु ठूलो समूहमा नेतालाई प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने र छलफल गर्ने । हातेपत्रमामा आधारित भई खाद्य भण्डारण, भण्डारणको महत्व, भण्डारण विधिहरु र ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु अन्तर्गत छुटेका बुँदाहरु बताउँदै सत्र अन्त गर्ने । 			
७.९ खाना दुषित हुने कारण र खाद्य स्वच्छताका लागि पाँच मन्त्र	४५ मिनेट	यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरुले खाद्य स्वच्छता तथा खाना दुषित हुनबाट बचाउने तरिका तरिका (खाद्य सुरक्षाका लागि पाँच मन्त्र) बताउन सक्ने छन् ।	<ul style="list-style-type: none"> सहभागीहरुलाई खाद्य स्वच्छता तथा खाना दुषित हुनबाट बचाउने तरिका (खाद्य सुरक्षाका लागि पाँच मन्त्र) के के हुन सक्छन् भनी सोध्ने र एक मिनेट सोच्ने अवसर दिने । आएको उत्तरलाई क्रमशः सेतोपाटी वा न्युजप्रिन्टमा टिप्पै जाने र एक पटक पुन दोहोरयाउने । त्यसपछि यदि सहि उत्तर आएको भएमा उक्त उत्तरलाई थप व्याख्या गर्दै मेटाकार्डमा लेखिएका प्रमुख बुँदा तथा उप बुँदाहरु सवैले देख्ने एक एक गरी टाँस्दै छलफल गर्ने र अन्तमा सहभागी सारांशमा प्रस्ट्याउदै सत्रको अन्त गर्ने । 	मस्तिष्क मन्थन तथा छलफल	न्युजप्रिन्ट, मेटाकार्ड, मार्कर, मास्किङ टेप, सेतो पाटी	
द. व्यवहार परिवर्तन सञ्चार						
द.१ व्यवहार परिवर्तन सञ्चार परिचय तथा महत्व	३० मिनेट	यो सत्रपछि सहभागीहरुले <ul style="list-style-type: none"> व्यवहार परिवर्तन सञ्चारको परिभाषा र यसको महत्व बताउन सक्नेछन् । अन्तरव्यक्ति सञ्चारको परिभाषा र यसको को महत्व बारे बताउन सक्नेछन् । 	सहभागीहरुलाई मस्तिष्क मन्थन गराउन निम्न लिखित प्रश्नहरु एक एक गरी सोध्ने <ul style="list-style-type: none"> व्यवहार भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ? परिवर्तन भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ? सञ्चार भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ? अन्तरव्यक्ति सञ्चारको परिभाषा र महत्वबारे छलफल गर्ने । सहभागीबाट आएका बुँदाहरु एक एक गरी न्युजप्रिन्टमा टिप्ने । आएका प्रत्येक बुँदाहरुमा 	मस्तिष्क मन्थन, छलफल, प्रश्नोत्तर	न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप	प्रश्न उत्तर

			<p>छलफल गरी हातेपत्रबाट व्यवहार परिवर्तन सञ्चार र अन्तरव्यक्ति सञ्चारको परिभाषा बताउने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चारको महत्व बारे बताउदै प्राप्त ज्ञान मात्र व्यवहार परिवर्तनको लागि पर्याप्त छैन भन्ने बारे व्याख्या गर्ने । ■ व्यवहार परिवर्तनको लागि उत्प्रेरक तथा मुल्यको व्याख्या गर्न निम्न उदाहरण दिने: <p>जब आज तपाईंहरू तालिममा आउनु भयो सम्भवतः तपाईंहरूले फोहोर कागज देख्नु भयो होला, तर के तपाईंहरूले त्यसलाई उठाउनु भयो वा उठाउनु भएन ? यदि तपाईंहरूले फोहोर कागजको स्थानमा पैसा देखेको भए के गर्नुहुन्थ्यो ? उठाउनु हुन्थ्यो वा उठाउनु हुन्थेन ? पक्कै पनि उठाउनु हुन्थ्यो । किनभने तपाईंहरूलाई पैसाको मुल्य थाहा छ, त्यसैले आफ्नो व्यवहार परिवर्तन गर्नुभयो र भुकेर त्यसलाई उठाउनु भयो ।</p> <p>ज्ञान आर्जन मात्रै व्यवहार परिवर्तनको लागि पर्याप्त हुँदैन त्यसका लागि कुनै पनि वस्तुको मुल्य र महत्व थाहा पाएपछि मात्र व्यवहारमा परिवर्तन गर्न सकिने रहेछ भन्ने बारे छलफल गर्ने</p>			
<p>८.२ पोषण अवस्था सुधारका लागि व्यवहार परिवर्तन संचारका चरणहरू</p>	<p>४५ मिनेट</p>	<p>यो सत्रपछि सहभागीहरूले</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ पोषण अवस्था सुधारका लागि व्यवहार परिवर्तन संचारका चरणहरूबारे बताउन सक्नेछन् । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ सहभागीहरू मध्येबाट छ जनालाई अगाडी बोलाउने र उनीहरूलाई निम्न लिखित छ वटा व्यवहारहरू छुट्टा छुट्टै लेखेर बाड्ने र त्यसमा लेखेको व्यवहारहरू प्रष्ट पार्ने । <ol style="list-style-type: none"> १. कहिल्यै पनि त्यस विषयमा सुनेकै छैन । २. सुनेको छ । यो के हो भनेर थाहा छ । ३. गर्ने चाहना (ईच्छुक) छ । ४. कोशिस गरेको छ । ५. निरन्तरगरिरहेकोछ-कार्य ६. यस बारेमा अरुलाई भन्ने गरेको छ । 	<p>मस्तिष्क मन्थन, समुह छलफल, प्रश्नोत्तर</p>	<p>न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, मेटा कार्ड, मास्किङ टेप</p>	<p>प्रश्न उत्तर</p>

			<ul style="list-style-type: none"> ■ व्यवहारहरूको बारेमा प्रष्ट पारिसकेपछि आफूलाई परेको व्यवहार लेखिएको कार्डबोर्डलाई छातीमा टाँस्न लगाउने र बाँकी सहभागीहरूलाई प्रत्येक चरणको छलफल छोटकरीमा गर्न लगाउने र प्रत्येक चरणलाई क्रमबद्ध रूपमा खुड्किलाहरूमा राख्न अनुरोध गर्ने । ■ सहभागीहरूसंग यी खुड्किलामा एउटाबाट अर्को खुड्किलामा चढ्न के ले सहयोग गर्दछ भनि सोध्ने । ■ प्रत्येक चरणलाई सहयोग पुग्ने सम्भव भए सम्मका उपयुक्त हुने गतिविधि/उपायहरूलाई टाँस्ने, सम्बन्धित सुचना दिने, प्रोत्साहन दिने, फाईदाबारे छलफल गर्ने, सहमतिमा पुग्न प्रशंसा गर्ने तथा फाईदाहरूमा पुनः जोड दिने, सहयोग गर्ने र प्रत्येक चरणमा स्वास्थ्य कार्यकर्ताको भुमिका के हुन्छ भन्ने । ■ सहजकर्ताले छलफललाई अगाडी बढाउन तलका प्रश्नहरू सोध्ने : <ul style="list-style-type: none"> ■ के समुदायका प्रत्येक व्यक्ति परिवर्तनका चरणका प्रत्येक खुड्किला उही गतिमा चढ्दछन् ? ■ के एक जना व्यक्ति परिवर्तनको मथिल्लो चरण पार गर्न थालेपछि कुनै बेला तल्लो चरणमा आउन सक्छन् ? ■ सहभागीबाट आएका बुँदाहरूलाई प्रष्ट पार्ने । ■ व्यवहार परिवर्तन संचारका चरणहरू बारे प्रष्ट भइसकेपछि सहभागीहरूलाई अभ्यासको लागि ४ वटा विभिन्न घटनाहरू ४ समूहमा दिने । ■ प्रत्येक समूहलाई घटना अध्ययन गर्न भन्ने र घटना कुन चरणको हो पत्ता लगाउन अनुरोध गर्ने । यदि समूहमा पढ्न नजान्ने छन् भने सहजकर्ताले घटना अध्ययनको सहजीकरण 			
--	--	--	---	--	--	--

			गरिदिने । प्रत्येक घटना व्यवहार परिवर्तनको कुन चरणमा छ भनी पत्ता लगाई छलफल गर्ने र अर्को समुहलाई बुँदाहरु थप्न, छलफल गर्न लगाउने र सत्रको अन्त गर्ने ।			
८.३ व्यवहार परिवर्तन संचारमा आउने बाधा व्यवधानहरु	३० मिनेट	यो सत्रपछि सहभागीहरुले <ul style="list-style-type: none"> व्यवहार परिवर्तन अपनाउदा आइपर्ने बाधा व्यवधानहरु बारे प्रष्ट्याउन सक्नेछन् । 	<ul style="list-style-type: none"> सहभागीलाई ४ समुहमा बाँड्ने । तलका ४ अवस्थाहरु भएका चित्र प्रत्येक समूहहरुलाई बाँड्ने र सो अवस्था मा के कस्ता बाधा व्यवधानहरु आइपर्छन भन्ने बारे आ-आफ्नो समूहमा छलफल गर्न लगाई न्यूजपिन्टमा लेख्न लगाउने र प्रस्तुत गर्न लगाउने । <ul style="list-style-type: none"> सुत्केरी अवस्थामा थप दुई खाना सहित विविध खानाको परिकार खानुहोस् । ६ महिनासम्म आफ्नो बच्चालाई पूर्ण स्तनपान गराउनुहोस् । सधैं आफ्नो हात साबुनपानीले धुनुहोस् । ६ महिना पछि आफ्नो बच्चालाई विभिन्न प्रकारका खानाहरु थप खानाको रुपमा खुवाउनुहोस् । सबै समुहको बाधाहरु सुनिसके पछि व्यवहार परिवर्तनको क्रममा आउने बाधाहरुको सारांश निकाल्ने । <p>नोट: (व्यवहार परिवर्तन संचारको माध्यमबाट व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउन हुने बाधा हटाउन मद्दत पुऱ्याउँदछ ।) यस्ता बाधाहरु मानसिक, सामाजिक संरचना, मुल्य आदि जे पनि हुन सक्दछन् । एउटा व्यवहारलाई थुप्रै पात्रहरु जस्तै बुवा, हजुरबुवा, हजुरआमा, दाजुभाई, दिदी बहिनी, फुपु, काकी, नाता गोता साथी-भाई, नर्स, डाक्टर, राष्ट्रिय नीति नियम, नेता आदिबाट प्रभावित हुन सक्छ ।</p>	समुह छलफल, प्रस्तुतिकरण	न्यूज पिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, चार अवस्थाका चित्रहरु	प्रश्न उत्तर

			<ul style="list-style-type: none"> गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाको स्याहार खानपिन गर्न सबैको सहयोग चाहिन्छ। त्यसै गरी एउटा बच्चा हुर्काउन पुरा गाउँ चाहिन्छ र सो बच्चालाई पुर्ण रुपमा खुवाउन आमालाई सम्पूर्ण गाउँको सहयोग चाहिन्छ, त्यसैले व्यवहार परिवर्तनको प्रयास आमा/बाबु/बच्चा स्याहार गर्ने व्यक्तिमा मात्र सिमित नभई सम्पूर्ण समुदायमा प्रभाव पार्नसक्ने पक्षहरूको संयुक्त प्रयास हुनु पर्दछ। 			
९. परामर्श						
९.१ पोषण सुधारका लागि परामर्श सुन्ने र सिक्ने सीप तथा आत्मविश्वास बढाउने र सहयोग गर्ने	४५ मिनेट	यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले, १. सुन्ने र सिक्ने सीपको विकास गर्न सक्नेछन्। २. आत्मविश्वास बढाउने र सहयोग गर्ने सीपको बुँदाहरू भन्न सक्नेछन्।	भाग एक: सुन्ने र सिक्ने सीप <ul style="list-style-type: none"> सहभागीहरू बीच जोडी बन्न लगाई आमने सामने बस्न लगाउने। जोडी सहभागी बीच १ मिनेट सम्म दुवै जनालाई कथा वा आफ्ना अनुभव सँगसगै भन्न लगाउने। त्यसपछि ठूलो समूहमा निम्न कुराहरू सोध्ने: <ul style="list-style-type: none"> एकै समयमा दुवैजनाले कथा भन्दा कस्तो अनुभव गर्नु भयो ? त्यो कथामा के भनिएको थियो ? तपाईंहरूले कथा बुझ्न सक्नु भयो ? त्यहि जोडीमा उक्त अभ्यास पुनः दोहोर्याउने, तर यस पटक भने एक जनाले कथा भन्ने र अर्को साथीले कथा ध्यान पूर्वक सुन्ने। त्यसपछि साथीबाट आफुले सुनेको कथा जोडी साथीलाई सुनाउने र आफुले भनेको कथा साथीबाट सुन्ने, यो पक्रिया केही जोडीहरूलाई पालैपालो भन्न लगाउने। ठूलो समूहमा सहजकर्ताले निम्न कुराहरू सोध्ने <ul style="list-style-type: none"> तपाईंले भनेको कथा तपाईंको साथीले कति सम्म सही भन्नु भयो ? 	प्रदर्शन तथा छलफल	न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप र रङ्गीन मेटाकार्ड	प्रश्न उत्तर

			<ul style="list-style-type: none"> ■ तपाईंले कथा भन्दा जोडी साथीले सुनिरहेको देख्दा कस्तो अनुभव गर्नुभयो? ■ तपाईंले भन्नु भएको कथा साथीले सुनिरहेको छ भन्ने कुरा कसरी यकिन गर्नुभयो ? ■ के मन लगाएर सुनेको छ भनि व्यक्त गर्न साथीले प्रतिक्रिया जनाएको हाउभाउ प्रकट गर्नुभयो ? ■ छलफल गर्दै अब व्याख्या गर्नुहोस् कि सुन्ने र सिक्ने सीप भनेको परामर्शमा सिक्नै पर्ने र अभ्यास गर्नु पर्ने मूल सार हो । त्यसैले: हाम्रो दुईवटा कान र एक वटा मुख छ, किनकि हामीले थोरै बोल्ने र धेरै सुन्ने कार्य गर्नुपर्दछ । <p>भाग दुई : आत्मविश्वास जगाउने र सहयोग दिने</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ सहभागिहरुलाई आमा/बुवा/स्याहारकर्ता/किशोर-किशोरी/हजुरबुवा/हजुरआमाहरुको आत्मविश्वास जगाउने र सहयोग दिन के कुरामा ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछ ? प्रश्न गर्ने । ■ एक मिनेट सोच्ने अवसर दिने र आएको उत्तरलाई कमशः सेतोपाटी वा न्युजप्रिन्टमा टिप्पै जाने र एक पटक पुन दोहोऱ्याउने । ■ यदि सहि उत्तर आएको भएमा उक्त उत्तरलाई थप व्याख्या गर्दै तयार गरिएको न्युजप्रिन्टलाई सवैले देख्ने गरी टाँस्ने । ■ टाँसिएको दृश्य सामाग्रीको सहयोगले आत्मविश्वास जगाउने र सहयोग दिदा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरुबारे व्याख्या गर्दै सत्रको अन्त गर्ने । 			
--	--	--	---	--	--	--

<p>९.२ परामर्शका लागि गलिङ्गा चरणहरु र यसको प्रयोग</p>	<p>१ घण्टा ३० मिनेट</p>	<p>यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरुले, १. सहमतिमा ल्याउन गरिने परामर्शका चरणहरु (गलिङ्गा) बारे व्याख्या गर्न सक्नेछन् । २. गर्भवती महिला, जन्मे देखी ६ महिना सम्मको शिशुको आमा र ६ महिनादेखी २४ महिना सम्मको बच्चाको आमा वा स्याहारकर्ता संग परामर्शको अभ्यास गर्न सक्नेछन् ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ सहभागीहरु मध्येबाट कुनै दुई सहभागीलाई स्वेच्छाले अगाडि बोलाउने, हाल अपनाई रहेको प्रकृत्यामा आधारित भई परामर्श दिन आमा र परामर्शकर्ताको रुपमा भूमिका खेल गरेर देखाउन भन्ने । परामर्शको लागि कुनै एक घटना अध्ययन प्रदान गरी केहि मिनेट तयारीको लागि प्रदान गर्ने । ■ परामर्शकर्ताको भुमिका कस्तो लाग्यो भनी प्रश्न गर्ने र के गर्दा अभै प्रभावकारी हुन सक्छ भनि सहभागीहरुलाई सोध्ने र छोटो छलफल गर्ने । ■ कार्य सहयोगी कार्डको माध्यमबाट गलिङ्गा चरणहरुका बारेमा सहभागीहरुमाभ छलफल गराउने साथै तयार पारेर ल्याएको गलिङ्गा चरणहरु सवैले देखने गरी टाँस्ने । ■ यस पछि परामर्शकर्ताले प्रयोग गर्ने चेकलिष्ट (गर्भवती महिला, जन्मे देखी ६ महिना सम्मको शिशुको आमा र ६ महिनादेखी २४ महिना सम्मको बच्चाको आमा वा स्याहारकर्ताहरुसंगको (गलिङ्गा) परामर्शका ४ चरणहरु: (अभिवादन, सोध्ने, सुन्ने, र पत्ता लगाउने) र अवलोकनकर्ताले प्रयोग गर्ने चेकलिष्टको बारेमा बताउने । ■ प्रशिक्षकहरुले घटना अध्ययन २ मा आधारित भई गलिङ्गा चरणबाट परामर्श दिएको भुमिका अभिनय गर्ने । ■ केहि पृष्ठपोषण भएमा छलफल गर्दै सहभागी संख्याको आधारमा तीन जना बराबर एक समुह हुनेगरी समुह विभाजन गर्ने । ■ ३ जना मध्ये एक जना आमा, एकजना परामर्शदाता र एकजनाले अवलोकनकर्ताको रुपमा चेकलिष्टको प्रयोग गर्दै भुमिका अभिनय गर्न भन्ने । 	<p>भुमिका अभिनय, घटना अध्ययन, प्रदर्शन र छलफल</p>	<p>न्युजप्रिन्ट पेपर, मार्कर र मास्किङ्ग टेप, हातेपत्र, भुमिका अभिनयको लागि आवस्यक सामाग्रिहरु जस्तै खेलौना पुतली, दृश्य सामाग्रिहरु र चेकलिष्टहरु</p>	<p>प्रश्न उत्तर</p>
--	---------------------------------	---	---	---	--	-------------------------

			<ul style="list-style-type: none"> सवै समुहको भूमिका अभिनय सकिएपछि पुनः सहभागीबाट घटना अध्ययन तीन अन्तर्गत रहेर पूर्व तयारी सहित भूमिका अभिनय गराउने र सहभागीसंग छलफल गर्ने । सहभागिहरुमा कुनै जिज्ञासा भएमा थप छलफल गर्दै “परामर्शका लागि गलिडू चरणहरु र यसको प्रयोग” गर्दै सत्र अन्त गर्ने 			
१०. खाद्य तथा पोषण सुरक्षाको लागि स्वास्थ्य आमा समूहको बैठक तथा स्थानीय निकायको भूमिका						
१०.१ स्वास्थ्य आमा समुहको बैठक र पोषण परामर्श						
१०.२ १००० दिन महिलाको घरभेट र पोषण परामर्श						
१०.३ थप तथा पूरक खानाको लागि सहयोगी समूह	१ घण्टा	<p>यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरुले</p> <ul style="list-style-type: none"> आमा समुहको बैठक संचालन प्रक्रियाबारे प्रष्ट पार्न सक्नेछन् । स्वास्थ्य आमा समुह भित्र संचालन हुने थप तथा पूरक खानाको लागि सहयोगी समुहको संचालन बारे प्रष्ट पार्न सक्नेछन् । 	<p>पहिलो कृत्याकलापः</p> <ul style="list-style-type: none"> सहभागीहरुलाई स्वास्थ्य आमा समुहको बैठक बारेमा के कस्तो जानकारी छ सोध्ने । सहभागीबाट आएका कुराहरुलाई आधार मानि स्वास्थ्य आमा समुहको बैठकको बारे सहजकर्ताले स्पष्ट पार्ने । आमा समुह बैठकको संचालन प्रकृत्या बारे सहजकर्ताले भूमिका अभिनय गरी देखाउने (भूमिका अभिनय, छलफल	न्यूजप्रिन्ट, मेटा कार्ड, मास्किड टेप, फ्लिपचार्ट	

			<p>संचालन प्रकृयाका चरणहरु हातेपत्रमा उल्लेख गरिएको छ) ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ त्यसपछि सहभागीले आमा समुह बैठकको संचालन प्रकृया बारे बुझेको / नबुझेको निक्कैल गर्न भूमिका अभिनय गर्न लगाउने । <p>दोस्रो कृयाकलाप: सहयोगी समूहको अनुभव अनुभवहरु बाँड्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ६ देखी ८ जनासम्म सकेसम्म पुरक तथा थप खाना सम्बन्धि व्यवहार अपनाइसकेका, अपनाउदै गरेको सहभागीहरुलाई स्वच्छाले अगाडी आउन भन्ने ■ सहजकर्ता र सहभागीहरु “सहयोगी समूह” बन्ने र घेरामा बस्ने ■ अन्य सहभागीहरुलाई “सहयोगी समुह” को घेरा बाहिर घेरा लगाएर बस्न लगाउने ■ सहयोगी समुहका सदस्यहरुलाई पुरक तथा थप खाना बारे आफ्ना (वा श्रीमतीको वा आमाको वा दिदी, बहिनीको) अनुभव भन्न/बाँड्न लगाउने । 			
१०.४ अन्य वाली र पशु सेवा संग सम्बन्धित कृषक समुहहरुमा पोषण परामर्श						
१०.५ खाद्य तथा पोषण सुरक्षाका लागि						

स्थानीय स्तरमा सामाजिक परिचालन						
१०.६ सामाजिक परिचालनका विधिहरू	४५ मिनेट	<p>यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ सामाजिक परिचालनका विधिहरू बारे बताउन सक्नेछन् । ■ सामाजिक परिचालनका रणनीति बारे बताउन सक्नेछन् ■ कृषि तथा पोषण सुरक्षाका लागि परिचालन गर्न सकिने स्थानिय संयन्त्रहरूबारेमा प्रष्ट्याउन सक्नेछन् ■ पोषण सुधारका लागि स्थानिय निकायको भुमिका बारे प्रष्ट पार्न सक्नेछन् । 	<p>यो सत्र संचालन गर्न निम्न २ क्रियालापहरूबाट संचालन गर्ने ।</p> <p>पहिलो कृयाकलाप:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ सहभागीहरूलाई स्वास्थ्य आमा समूहको परिचय तथा महत्वका बारेमा प्रष्ट पार्ने । ■ स्वास्थ्य आमा समूहका सदस्यहरू को को हुन सक्छन् भनी छलफल गराउने । ■ सहभागीबाट आएका विचारहरूलाई संकलन गरी थप व्याख्या गर्ने । ■ सहभागीहरूलाई स्वास्थ्य आमा समूहको भूमिका र स्वास्थ्य आमा समूहको सक्रियताको फाईदाका बारेमा प्रष्ट पारिदिने । ■ अन्त्यमा, स्वास्थ्य आमा समूह मार्फत गाउँ परिषदमा विनियोजन गरिने संभावित खाद्य तथा पोषण सम्बन्धि क्रियाकलापहरू सरल भाषामा प्रष्ट पार्ने । <p>दोस्रो कृयाकलाप:</p> <p>सहभागीहरूलाई स्थानिय निकायहरूको भुमिका प्रष्ट पार्नका लागि मस्तिस्क मन्थन गराई हातेपत्र मा आधारित बुदामा बुँदाहरूमा छलफल गराउने ।</p>	समुह कार्य, प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन, छोटो संभाषण	न्यूजप्रिन्ट, मेटा कार्ड, मास्किङ टेप	

४. अनुसूचीहरु :

४.१ दैनिक कार्यतालिका

दिन	शीर्षक	समय (मिनेटमा)	जिम्मेवारी	कैफियत
पहिलो दिन	क) प्रारम्भिक सत्र			आवस्यकता अनुसार आसन ग्रहण तथा मन्तव्य समेत थप गरी औपचारिक रुपमा उद्घाटन सत्रको रुपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
	नाम दर्ता	५		
	सहभागीहरुको परिचय	३०		
	तालिम कार्यक्रमको लक्ष तथा उद्देश्य	५		
	आशा तथा अपेक्षा संकलन	१५		
	सामूहिक मान्यता	५		
	पूर्व परिक्षा	२०		
	कृषि तथा खाद्य सुरक्षा आयोजना सम्बन्धि संक्षिप्त जानकारी	५		
	प्राविधिक सत्र			
	खाद्य तथा पोषण			
	खाद्य र पोषणको परिचय तथा महत्व	६०		
	खाजा विश्राम	३०		
	कुपोषण के हो ? र समुदायमा महिला र बालबालिकामा व्याप्त कुपोषणका प्रकारहरु	३०		
	कुपोषणका कारण तथा असरहरु	४५		
पुस्तौ पुस्ता न्यूनपोषण चक्र	४५			
सुनौला हजार दिन र यसको महत्व	१५			
दोश्रो दिन	पुनरावलोकन	१५		
	कृषि, खाद्य सुरक्षा र पोषण सुरक्षाको अन्तर सम्बन्ध	६०		
	नेपालको खाद्य तथा पोषण सुरक्षाको विद्यमान स्थिति	३०		
	मातृ पोषण			
	मातृ पोषणको परिचय, त्यसको महत्व र मातृ न्यूनपोषणका असरहरु	३०		

दिन	शीर्षक	समय (मिनेटमा)	जिम्बेवारी	कैफियत
	गर्भवती तथा सूत्केरी अवस्थामा ध्यान दिनुपर्ने प्रमुख कुराहरु र सिफारिस गरिएका व्यवहारहरु	४५		
	महिलाको कार्यबोझ र मातृशिशु तथा बाल्यकालिन पोषणमा यसको प्रभाव	४५		
	मातृ पोषणका लागि पशुजन्य खाद्यान्न र हरिया, पहेला सागसब्जीको महत्व	३०		
	खाजा विश्राम	३०		
	शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण			
	स्तनपान			
	स्तनपानको परिचय, महत्व तथा स्तनपान गराउने सहि आसन र सहि सम्पर्क	४५		
	स्तनपान सम्बन्धि देखा पर्ने समस्याहरु र रोकथाम	४५		
	स्तनपानमा सिफारिस गरिएको व्यवहारहरु तथा प्रभाव पार्ने अवस्थाहरु	६०		
	पुनरावलोकन	१५		
	थप तथा पुरक खाना			
	थप खानाको परिचय र उमेर अनुसार पोषक तत्वको आवश्यकता तथा यसको परिपूर्ति	४५		
	विविध खानाको आवश्यकता, महत्व तथा स्थानीय स्तरमा तयार गर्न सकिने थप खानाका पोषिला परिकारहरु	६०		
	सक्रिय खुवाई	३०		
	थप खाना सम्बन्धि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरु	६०		
	विरामी बच्चाको खुवाई र स्वास्थ्य सेवा	६०		
	खाज विश्राम	३०		
	स्वच्छता र सरसफाई			
	हात नधोइ नहुने जोखिमपूर्ण अवस्थाहरु	३०		
	पानी शुद्धिकरण	३०		
	चर्पीको प्रयोग र फाइदा तथा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु	७५		
	सफा घरको अवधारणा र सूचकहरु	३०		
	खाना दुषित हुने कारण र खाद्य स्वच्छताका लागि पाँच मन्त्र	४५		
तेस्रो दिन				

दिन	शीर्षक	समय (मिनेटमा)	जिम्बेवारी	कैफियत
चौथो दिन	पुनरावलोकन	१५		
	खाद्य प्रसोधन, संरक्षण, तयारी तथा स्वच्छता			
	खाद्य प्रसोधन तथा संरक्षण	३०		
	खाद्य प्रसोधन तथा संरक्षणका प्रचलित अभ्यासहरु:	३०		
	समुदाय तथा परिवार तहमा गर्न सकिने फलफुल तथा तरकारी प्रसोधन प्रविधि	६०		
	खाद्यन्न तथा तरकारीका विभिन्न भागहरु र शुष्म पोषणमा यसको महत्व	३०		
	खाना पकाउने विभिन्न प्रचलित विधिहरु	३०		
	महिला, शिशु तथा बालबालिकाका लागि स्थानीय रुपमा पाइने पौष्टिक बाली तथा पशुजन्य खाद्यान्नहरु	४५		
	पौष्टिक बाली तथा पशुजन्य खाद्यान्न उत्पादनका लागि घरायसी बगैँचा र कुखुरापालन र बाखापालनको महत्व	६०		
	खाद्य भण्डारण	४५		
	खाज विश्राम	३०		
पाचौ दिन	पुनरावलोकन	१५		
	व्यवहार परिवर्तन सञ्चार			
	व्यवहार परिवर्तन सञ्चार परिचय तथा महत्व	३०		
	पोषण अवस्था सुधारकालागि व्यवहार परिवर्तन सञ्चारका चरणहरु	४५		
	व्यवहार परिवर्तन सञ्चारमा आउने बाधा व्यवधानहरु	३०		
	परामर्श			
	पोषण सुधारका लागि परामर्श सुन्ने र सिकने सीप तथा आत्मविश्वास बढाउने र सहयोग गर्ने	४५		
	परामर्शका लागि गलिडू चरणहरु र यसको प्रयोग	९०		
	खाज विश्राम	३०		
		६०		
छैठौ दिन	पुनरावलोकन	१५		
	खाद्य तथा पोषण सुरक्षाको लागि सामाजिक परिचालन			
	स्वास्थ्य आमा समुहको बैठक र पोषण परामर्श	४५		

दिन	शीर्षक	समय (मिनेटमा)	जिम्बेवारी	कैफियत
	१००० दिन महिलाको घरभेट र पोषण परामर्श	४५		
	थप तथा पूरक खानाको लागि सहयोगी समुह	४५		
	अन्य बाली र पशु सेवा संग सम्बन्धित कृषक समुहहरुमा पोषण परामर्श	४५		
	खाद्य तथा पोषण सुरक्षाका लागि स्थानीय स्तरमा सामाजिक परिचालन	४५		
	सामाजिक परिचालनका विधिहरु	३०		
	<i>थप तथा पूरक खानाका लागि स्थानीय परिकार</i>			
	पोषिलो खाद्य परिकार प्रदर्शनी	१२०		
	उत्तर परिक्षा	१५		
सातौँ दिन	फिल्ड अभ्यास	३०		
	स्वास्थ्य आमा समूहको बैठकमा पोषण परामर्श अभ्यास	१२०		
	कृषक समुहमा पोषण परामर्श अभ्यास	१२०		
	पुनरावलोकन, छलफल र समापन	९०		

४.२ पूर्व तथा उत्तर परिक्षा प्रश्नावली

पुर्व/उत्तर परीक्षा

सि.न.	प्रश्नहरू	ठीक	बेठीक
१	विगौती दूधले बच्चालाई पहिलो खोपको काम गर्छ, त्यसैले बच्चा जन्मिनु साथ जति सक्दो चाडो विगौती दूध खुवाउनु पर्छ।	√	
२	चार महिना पुरा भएको बच्चालाई आमाको दूधको साथै पानी र अन्य भोलिलो पदार्थ आवश्यक पर्दछ।		√
३	१२ देखी २४ महिनाको बच्चालाई हरेक दिन २ पटक खाना र २ पटक खाजा खुवाउनु पर्छ।		√
४	बच्चाको माग अनुसार कम्तिमा दिनको ८ देखि १२ पटक स्तनपान गराउनु पर्छ।	√	
५	बच्चा गर्भमा आए देखि जन्मेर २ वर्ष पुग्दा सम्म सो बच्चाको ८० प्रतिशत दिमागको विकास भईसकेको हुन्छ।	√	
६	बच्चालाई खुवाइने पुरक खाना आमाको दूध जस्तो पातलो हुनुपर्छ, जसले गर्दा बच्चाले सजिलो संग निल्ल र पचाउन सक्छ।		√
७	टुसा उमारिएको गेडागुडी खानु उत्तम हुन्छ, किनभने यसमा आइरनको मात्रा बढी हुन्छ।	√	
८	हरियो पात भएको साग अथवा तरकारी पकाउदा छोपेर पकाउनु हुदैन।		√
९	सुक्ष्म पोषक तत्वहरूको अभावले रतन्धो, रक्तअल्पता तथा गलगाँड जस्ता रोगहरू लाग्न सक्छन्।	√	
१०	विरामी अवस्थामा र विरामी निको भईसकेपछि सो बच्चालाई दुई हप्ता सम्म साविक भन्दा थप एक खाना खुवाउनु पर्दछ।	√	
११	मेवा, आँप, गाँजर, पाकेको फर्सी तथा हरिया सागपातमा प्रचुर मात्रामा भिटामिन 'ए' पाईन्छ।	√	
१२	वाल बच्चाको स्याहार, सरसफाई र खाना पकाउने काम महिलाको प्रमुख दायित्व भित्र पर्दछ।		√
१३	दलित तथा पिछडिएको समुदायमा पोषण सम्बन्धि कार्यक्रममा सहभागिता हुने सम्भावना बढी हुन्छ।		√

१४	रोइरहेको वा खान नमानेको बच्चालाई खाना खुवाउदा फकाई फुलाई धैर्यपूर्वक खुवाउनु पर्छ ।	√	
१५	साधारणतया पकाएर, चिस्याएर, सुकाएर आवश्यक परेमा पुन तताएर वा उमालेर गरिने खाद्य प्रशोधन विधिहरु घर स्तरमा उचित तरिकाले गर्न सकिदैन ।		√
१६	सागपातलाई सुकाएर गुन्द्रुक/ सिन्की बनाएर प्रयोग गर्नु स्वास्थ्यका लागि उत्तम हुदैन ।		√
१७	सबैको संयुक्त प्रयासले मात्र विपन्न वर्गका गर्भवती आमा, सुत्केरी आमा र २ वर्ष मुनीका बालबालिकाहरुको पोषण स्थितीमा अपेक्षित सुधार गर्न सकिन्छ ।	√	
१८	गर्भवती महिलाले सुत्केरी महिला भन्दा बढी खाना खानु पर्दछ ।		√
१९	सुधारिएको चुलो सफा घरको एउटा मापदण्ड हो ।	√	
२०	नेपालका ६ महिना मुनीका १० बालबालिकाहरु मध्ये ५ जनाले मात्र पूर्ण स्तनपान गर्न पाउछन ।		√
२१	७० डिग्री सेन्टिग्रेड तापक्रममा खानालाई तताएर खाएमा स्वास्थ्य हानी नहुने कुरा अध्ययनबाट देखिएको छ ।	√	
२२	यदि बुवा आमाहरुलाई सरसफाई सम्बन्धि ज्ञान छ भने उनीहरुले चर्पी गएर आए पछि हात धुने गर्दछन ।		√

२.४. नाटक

मन्नु नाम गरेकी ७ महिनाकी गर्भवती महिला र उनको साथी पुष्पलता विचको संवाद ।

पुष्पलता: मन्नु तिमि कहाँ जान लागेकी? स्वास्थ्य संस्था तिर हो कि के हो ?

मन्नु: होइन कहाँ फुर्सद हुनु स्वास्थ्य संस्था तिर जान । ससुरा विरामी भएर भाँकि बोलाएर आको नि ।

पुष्पलता: अनि गहुँ छर्यौ त?

मन्नु: छर्न त पोहोरको विउ अलि अलि थियो त्यही छरें तर कृषि सेवा केन्द्रमा थप विउ लिन गएको व्यस्तताको कारणले आफू नै ढिला भयो । सकि सकेछ ।

पुष्पलता: ए हो र? म त गएकी थिए । विउ त निकै राम्रो रहेछ । तर थोरै मात्र पाए । आफ्नो घरको विउ चाहि पोहोर सालको सिचाई राम्रो नभएको कारणले खासै राम्रो भएन । आधि जस्तो खेत त बाँभो नै होला जस्तो पो छ ।

पुष्पलता: छोडि देउ यस्ता कुराहरु । यस्तो त वर्षेनी चलिरहने कुरा हो । बरु तिमि गर्भ जाँच गराउन स्वास्थ्य संस्था गयौ कि गएनौ ?

मन्नु: जाने त भनेको तर फुर्सत नै पाको छैन ।

पुष्पलता: पहिलो बच्चाको पालामा पनि कति भन्दा पनि मानेनौ । कस्तो छ नि ठूलो छोरीलाई ?

मन्नु: के हुनु नि पुष्पलता । नानीले खान पनि मन गर्दिन विरामी परि रहन्छे । भिंभिं रहन्छे । आफ्नो घरबारीको काम नै कति हुन्छ, समय पनि त्यति दिन पाउदिन। कति बेर बाटोमा बसेर कुरा गर्ने । फुर्सत भए घर जाउँ । कति भयो दुइ साथी नभेटेर कुरा नगरेको ।

पुष्पलता: ल हिड । आज मेरो नि फुर्सत छ ।

पुष्पलता: छोरी त ठूली भएछ त । सासू कहाँ जानु भयो नि ? नानी त एकले खेलि रहेको छ नी ।

मन्नु: सासू पनि गाई भैसीलाई घाँस लिन जानु भयो होला । ल बस्दै गर्नु है म चिया बनाएर ल्याउछु है ।

पुष्पलता: (मन मनै कुरा खेलाउदै) विचरा नानी..... आफ्नो आमाको स्याहार र समय पनि पाउदैँन, कति रहर हुँदो हो । आमाको न्यानो काखमा बसेर खाना खान पनि नपाउने यत्रो सानो उमेरमा... कठै । यो मन्नुको पनि कति नभ्याउने हो । छोरी स्याहार नपाएर दुब्लाएर गली सक्यो । यो उमेर भनेको त पोषिलो खानेकुरा खाइ शारीरिक तथा मानसिक वृद्धि विकास हुने, नयाँ कुरा सिक्ने समय हो । छोरी भने नयाँ कुरा सिक्ने त परै जाओस रोग माथि आर्को रोग थुप्रिदै कुपोषण तिर धकिल्लिदै छ ।

(छोरीले माटो खाँदै गरेको अवस्था)

पुष्पलता: ए मन्नु तिम्रो छोरीले त माटो खाँदै छ है । धेरै भोकाको जस्तो छ । हेर्नु पर्दैँन । कति बेफुर्सती भाको ।

नाटक टुङ्गिन्छ ।

४.३ घटना अध्ययन

सत्र ९.२ परामर्शका लागि गलिङ्गा चरणहरु र यसको प्रयोग सँग संम्बन्धित घटना अध्ययनहरु

घटना अध्ययन - १

तपाईंले एक नयाँ आमा मीरालाई भेट्नु भयो जसको भर्खरै जन्मेको कम तौल भएको नवजात शिशु छ। मीराको परिवारमा उनको श्रीमान् र सासु छन्। उनले स्तनपान गराईरहेकी छिन् र उनको सासुले बच्चालाई पानी अथवा गाईको दूध खुवाउन कर गरिरहेकी छिन्।

घटना अध्ययन - २

पार्वतीको ४ महिनाको बच्चा छ, उनलाई लाग्छ उनको दूध अपर्याप्त छ। पार्वती र उनको श्रीमान्ले उनीहरुको बच्चालाई के खुवाउनु पर्ला भनि तपाईंसँग सल्लाह लिन खोजिरहेका छन्।

घटना अध्ययन - ३

सुनीताको ३ महिनाको बच्चा छ। तिनले बच्चालाई लगातार स्तनपान गराईरहेकी छिन् तर उनको बच्चाको तौल बढीरहेको छैन। बच्चा विरामी परेको छैन र हेर्दा चनाखो देखिन्छ।

घटना अध्ययन - ४

तपाईंले साढे ६ महिनाको बच्चा भएको अस्मीताको घरमा भेट गर्नुभयो। अस्मीताले तपाईंलाई उनको बच्चा एकदम कलिलो भएकोले खाना खुवाएको छैन किनकी बच्चाको पेट ज्यादै सानो छ र उनी उनको बच्चालाई अलि ठुलो नभएसम्म आफ्नो दूधमात्र दिन चाहेको कुरा बताउँछिन्। यसमा उनको श्रीमान् र सासुको पनि सहमति छ।

घटना अध्ययन - ५

सविता संयुक्त परिवारबाट आएकी हुन् र उनको ९ महिनाको बच्चा छ, जसले पातलो लिटो/जाउलो दिनमा १ पटक खाने गरेको छ। सविताले अन्य खानेकुराहरु किन्न नसक्ने कुरा तपाईंलाई बताउँछिन्। तपाईंले सवितालाई बच्चाको लागि अन्य थप खानेकुराहरुको आवश्यकता पर्दछ र बच्चाले आफै खान सक्ने खाना दिनु पर्दछ भन्ने कुरा बताउनु भयो।

घटना अध्ययन - ६

प्रितीको बच्चा १२ महिनाको छ र उनको श्रीमान्ले खाना खाने वेलामा मात्र उसले खाने गरेको खानाको केही गाँस खुवाउने गरेको छ।

घटना अध्ययन - ७

तपाईंले ४ महिनाको गर्भवती कवितालाई भेट्न जानु भयो। कविताले आजसम्म स्वास्थ्य संस्थामा जचाँउन गएकी छैनन् र तिनलाई बच्चा जन्माउनको लागि कहाँ जाने भन्ने वारेमा थाहा छैन। उनको परिवार (श्रीमान्, सासु र ससुरा) लाई पनि गर्भवतीको समयमा स्वास्थ्य जाँच गराउनु पर्छ भन्ने वारेमा त्यति जानकारी छैन।

घटना अध्ययन - ८

ममताले तपाईंलाई उनको ३ महिनाको स्वस्थ बच्चा छ भनि बताइन् साथै उनको दूध बच्चाको लागि प्रसस्त मात्रामा पुग्छ भनिन्। तपाईं कुन प्रसंग/विषयवस्तुमा ममता संग सम्भौता वार्ता गर्नुहुनेछ ?

घटना अध्ययन - ९

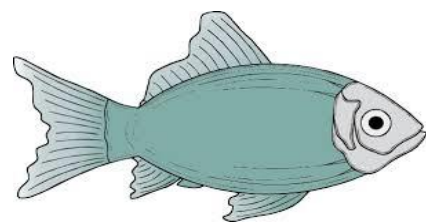
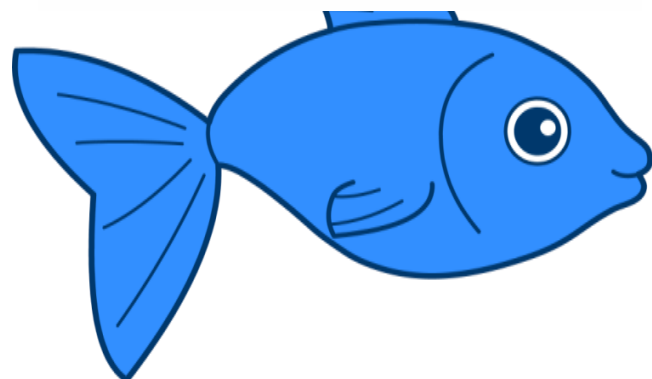
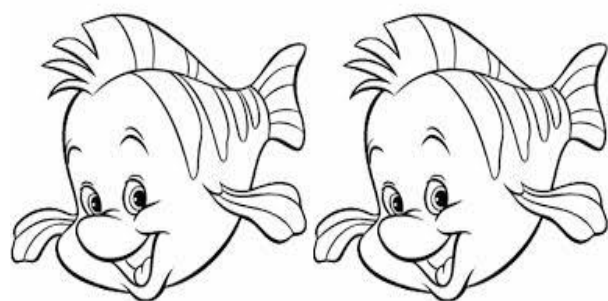
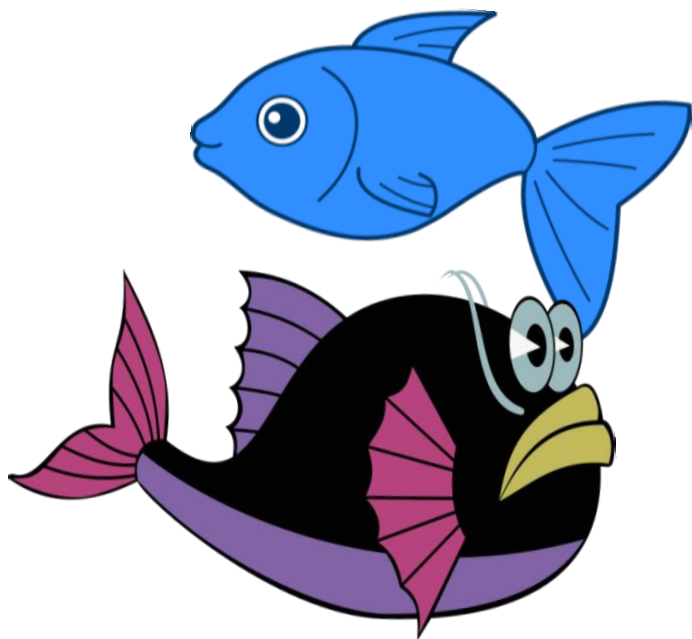
मुनाले आफ्नो १ महिनाको शिशुलाई स्तनपान गराईरहेकी छिन्।

४.४ भुमिका अभिनय

सहभागीहरुबाट तयार गर्न लगाएर गराउने

४.५ खेल

सत्र ५.५ स्तनपानमा सिफारिस गरिएको व्यवहारहरु तथा प्रभाव पार्ने अवस्थाहरु संग संम्बन्धित माछा खेल
माछा खेलका लागि नमुना माछाहरु



४.६ मनोवाद

एउटा कुपोषित बच्चाको आफ्नो दोश्रो जन्म दिन मनाउदै गर्दा.....!

म खुशिले चिच्याएको थिएँ अनि गर्वले छाति फुलेको थियो जब म यो धर्तीमा भरि रहेको थिएँ । आज दुई वर्ष पुगि सकेछ । तर अफसोच, कसलाई दोष दिउँ आज म यति दुब्लो र रोगी हुन पुगें । यहाँ सम्म आई पुग्दा कुपोषणले ग्रसित भएको छु । शरिरका सबै मासु सुकी सके । त्यसैले मेरो दाश्रो जन्मदिनको अवसरमा आफ्नो मनका पिडा पोख्दै छु । मेरो दोष नै के छ र ? म त जन्मदै अवला न थिएँ र अभै पनिछु ।

जे होस मेरो सुखद आगमनले सबै खुसि थिए । त्यस दिन मेरो र आमाको हेरचाह राम्ररी भएको थियो । म जन्मे लगत्तै कसैले आमालाई भन्दै थियो नानीलाई दुध चुसाउन पर्यो दुधको खिल (विगौती दूध) निचोरेर फाल? आमाले पनि त्यसै गर्नु भो । म टुलुटुलु हेरि रहें । तुरुन्तै काखमा लुटुपुटु पाउँ मलाई दूध खुवाउन थाल्नु भयो । म जन्मेको १५ दिन देखि नै मलाई एकलो छाडेर आमा बाहिर काममा जान थाल्नु भयो । भोक लाग्थ्यो आमाको न्यानो अंगालोमा बसेर पेटभरी दूध खाने आशामा आखा चिम्ल गरेर स्वरै सुक्ने गरी रुन्थे । मलाई के को आवश्यकता छ भनेर बाबा, फुपु, हजुरबा, हजुरआमालाई खासै मतलब नभएभै लाग्थ्यो । आमा कामबाट आईपुगेकी हुन्थिनन् रुन बन्द गरोस भनेर होला कसैले मेरो मुखमा जवरवस्ती



खानेकुराको नाममा कहिले के कहिले कोचारी दिन्थे । छ महिना सम्म आमाको दुध मात्र खान पाउने मेरो अधिकारहरु किन आफन्त बनाउदाहरुले खोस्दै छन् भन्ने लाग्थ्यो । रिसपनि उठ्थ्यो । कुनबेला आमा आईपुगिन्थन् । दुध चुसाउन थालिन् । म भने सुक्सुकाउने भाषामा कुरा लगाउँथे । आजपनि मुखमा के के कोचारी दिए आमा भन्दै भक्कानिन्थे । अब मलाई नछोड्नु न है भनेर अनुनय गर्थे । खै आमाले बुझे भै गर्थिन तर अर्को दिन फेरी उस्तै ।

दिनैदिनै म कमजोर हुदै थिएँ । कहिले भाडापखाला कहिले निमोनिया भई रहन्थ्यो । म छिट्टै ६ महिनाको भएँ । आमाको दुधले अघाउन छाडे । अरु मिठा मिठा खानेकुराको भैदिएको भए त हुन्थ्यो नी । तर कल्पनाले मात्र के गर्नु ? कति खायो, के खायो, कहिले खायो ? कसैको ध्यान म तिर भए जस्तो लाग्दैनथ्यो । जेहोस विहान बेलुका अलिकति भात भने दिन्थे । के गर्नु निस्तो भात मिठै लाग्दैनथ्यो । कहिलेकाहिं भोकले होला अलि ज्यादा खान्थे कहिले त्यतिकै छाड्थे । एक वर्ष पुग्दा नपुग्दै आमाले दुध खुवाउन मन मार्न थालिन् । कहिले काहीं मात्र दूध खान पाउँथे ।

म अहिले दुई वर्ष पुग्दैछु । शरीरको सबै मासु सुके । दुब्लो छु । रोई रहन मन लाग्छ । बाबाले काखमा नलिएको त कैयौं दिन भई सक्यो । खै किन हो मलाई देखेर आमा पनि भर्कने गर्नुहुन्छ । कति उमंग ले उफ्रदै चिच्याउँदै यस धर्तीमा आएको थिएँ । तर एउटा बच्चाको पाउने सामान्य र आधारभुत स्याहार र खानपानको अभावले आज म आफ्नै परिवारको लागि बोभ बनेर बाँचेको छु । यस्तो लाग्छ रुदै रुदै सपना विहिन म, शायद मर्नको लागि मात्र बाँचेको छु । (काल्पनिक कथामा आधारित)

४. ७ कार्य सहयोगी (Job Aid)

४.८ पोषिलो परिकार तयारी विधि

क) थप तथा पुरक खाना परिचय

शिशु जन्मे देखि ६ महिना सम्म आमाको दुधमात्र खुवाउनु पर्छ । त्यस अवधिमा पानी पनि दिनु पर्दैन किनकि आमाको दूधमा बच्चालाई पुग्ने पर्याप्त मात्रामा पानी रहेको हुन्छ । जब बच्चा छ महिना पुरा हुन्छ, बच्चालाई आमाको दूधले मात्र पोषण आवश्यकता परिपूर्ति गर्न सक्दैन । त्यसैले आमाको दूधको साथै थप नरम तथा ठोस खानेकुराको आवश्यकता पर्दछ । सो खानालाई नै थप तथा पुरक खाना भनिन्छ । बच्चा जन्मे देखि २ वर्ष सम्मको अवधि बृद्धि र विकासको दृष्टिले अत्यन्तै सम्बेदनशिल हुने भएकाले सो बच्चालाई न्यून पोषण र विरामी हुनबाट बचाउनका लागि निरन्तर स्तनपानका साथै विभिन्न प्रकारका खाना मिलाएर बनाइएको पोषणयुक्त थप तथा पुरक खाना खुवाउन विशेष जोड दिनु पर्दछ ।

ख) ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

● खाद्य सामाग्री बनाउँदा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु

साधारण तथा सुधारिएको थप खानाको परिकार तयार गर्न समान्यतः अन्न र गेडागुडी चाहिन्छ । अन्न तथा गेडागुडीबाट थप खाना तयार गर्दा हरियो सागपात, फलफुल तथा पशुजन्य खाद्यपदार्थ पनि प्रयोग गर्नु पर्छ ।

१. कुनै एक वा दुई हरियो सागपात जस्तै रायो, लट्टे, सलगम, पालुंगो, प्याजको पात, जंगली पातजन्य तरकारी (जस्तै सिस्नो, जलुको, बेथे) साथै पिधेको गाजर वा पाकेको फर्सिको टुकालाई लिन सकिन्छ ।

२. पशुजन्य खाद्य पदार्थहरु जस्तै अण्डा, मासु, कलेजो, दुध लाई थप खानामा आवश्यक मात्रामा मिसाए थप पोषिलो बन्दछ ।

३. दुई वालवाललिकाको चिन्ह भएको आयोडिनयुक्त नुन मात्र प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

● सामाग्रिको नापको प्रयोग गर्दा ध्यान दिनु पर्नेकराहरु

(फोटो राख्नु पर्ने)

- १ चिया चम्चा = ५ मि.लि. तरल वा ५ ग्राम ठोस पदार्थ
- १ टेबल चम्चा = १५ मि.लि. तरल वा १५ ग्राम ठोस पदार्थ
- १ कप = १५० मि.लि. तरल पदार्थ
- १ गिलास = २०० मि.लि. तरल पदार्थ
- १ कचौरा = १४ टेबल चम्चा वा लगभग २१० ग्राम ठोस पदार्थ

उमारेको गेडागुडिको प्रयोग गर्नु अत्यन्तै पोषणयुक्त हुन्छ । जसकालागि दुई वा सो भन्दा बढि प्रकारका गेडागुडीलाई रातभरी भिजाउने । मलमलको कपडामा बाधेर ४८ सम्म घाम नलाग्ने स्थानमा राखेर टुसा उमाने । टुसा उमारिएको गेडागुडीलाई पानी सुक्ने गरी भुट्ने र यसलाई पिठो बनाएर हावा नछिर्ने भाँडोमा राखेर पछिसम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

● खाना तयार गर्दा तथा खुवाउँदा ध्यान दिनु पर्ने :

- थप खाना तयार गर्दा हात, खाद्य सामाग्रीहरु तथा भाँडाकुडाहरुको सरसफाईमा विशेष ध्यान दिनु पर्छ ।

- खाना बच्चाले खान सक्नेगरी नरम तथा गिलो हुनेगरी पकाउनु पर्छ ।
- पहिलोपल्ट बच्चालाई खाना शुरुगर्दा राम्ररी मिच्नु पर्छ र बच्चा जति बढ्दै जान्छ हरियो सागपात र मासु नकिच्याई सानो टुक्रा दिदा हुन्छ । यसले गर्दा बच्चाहरुलाई खानेकुराको सहि बनौट र स्वादको वारेमा थाहा हुन्छ ।
- एक वर्षपछि बच्चालाई आफैँ खान प्रोत्साहन गर्नु राम्रा हो तर बच्चाको हात सफा भएको सुनिश्चित गर्नु पर्दछ ।

ग) बनाउन सकिने थप खानाको परिकारहरु :

१) पोषिलो जाउलो

सामाग्रीहरु

- २ टेबल चम्चा चामल
- २ चिया चम्चा हरिया वा पहेलो मुंग
- ४ चिया चम्चा बोडी वा घिउसिमी
- १ चिया चम्चा तेल वा घिउ
- २ देखि ३ कप पानी वा आवश्यकता अनुसार
- बेसार, जिरा र नुन स्वाद अनुसार
- मसिनो हुनेगरी किचाइएको हरियो सागपात (जस्तै रायो, लट्टे, सलगम, पालुंगो) एक देखि दुइ चिया चम्चा
- मसिनो पारिएको मासु वा कलेजोको १ देखि २ दुई चिया चम्चा

बनाउने तरिका

- १) बोडी वा सिमिलाई रातभरी भिजाएर राख्ने
- २) चामल, दाललाई सफा गरी केहि समय भिजाउने
- ३) पानी, चामल, दाल र बोडी वा सिमी, घिउ आवश्यकता अनुसार नुन र बेसारलाई प्रेसर कुकरमा राख्ने ।
- ४) प्रेसर कुकर नभएको खण्डमा दाल, चामल र बोडी नरम नहुन्जेल आवश्यकता अनुसार पानी राखेर पकाउने ।

(अन्न, गोडागुडि, हरियो सागपात तथा मासु समेत राखेर पकाइएको हुदा जाउलो अझै थप पोषिलो बन्छ ।)

२. पोषिलो खिर

सामग्रीहरू

- एक कप दुध
- दुई टेबल चम्चा चामल
- एक चम्चा कोरेसोमा कोरेको फर्सी वा गाजर
- चिनी स्वाद अनुसार
- एक सानो चिया चम्चा किचेको ओखर वा काजु
- एक चिया चम्चा फलफुल (जस्तै केरा वा स्याउ वा नासपाती) को ससाना टुक्रा पनि हाल्न सकिन्छ ।

बनाउने तरिका

- १) चामल, फर्सी वा गाजर र चिनी दुधमा हाल्ने र १५ मिनेट वा नपाकुन्जेल पकाउने ।
- २) काटेको फलफुल मिसाउने र सेलाएपछि खुवाउने ।

३) कोदोको पोषिलो लिटो

सामग्रीहरू

- १ टेबल चम्चा थिचेको गाजर वा पाकेको फर्सी
 - १ टेबल चम्चा पिंघेको किच्चाएको स्याऊ
 - १ टेबल चम्चा कोदो
 - १ कप पानी
- (आवश्यक स्वादको लागि चिनी वा सख्खर राख्न सकिने ।)

बनाउने तरिका

- १) एउटा भाँडोमा कोदो, किच्चाएको गाजर वा पाकेको फर्सी, स्याउ र पानी राख्ने ।
- २) पहिले उमाल्ने र उम्लिसकेपछि कम आँचमा छोपेर बीस मिनेट सम्म पकाउने ।

४) पोषिलो खिचडी

सामग्रीहरू

- आधा कप चामल
- ५ चिया चम्चा मुंग वा मांस वा अन्य दाल
- ५ चिया चम्चा किच्चाएको गाजर वा पाकेको फर्सि
- ५ चिया चम्चा केराउ वा बोडी
- १ चिया चम्चा घिउ वा तेल
- बेसार र नुन स्वाद अनुसार
- मसिनो हुनेगरी किच्चाइएको हरियो सागपात (जस्तै रायो, लट्टे, सलगम, पालुंगो) एक देखि दुइ टेबल चम्चा
- भएमा मसिनो पारिएको मासु वा कलेजोको १ टेबल चम्चा
- ३ कप पानी वा आवश्यकता अनुसार

बनाउने तरिका

- १) दाल, केराउ वा बोडी, चामललाई केलाएर धोई केहि समय भिजाएर राख्ने
- २) मासु, घिउ वा तेल, हरियो सागपात, नुन र बेसार समेत राखेर प्रेसर कुकरमा पकाउने
- ३) प्रसर कुकर नभएको खण्डमा खिचडि पाकेपछि हरियो सागपात राखेर दुई देखि तीन मिनेट पकाउने ।

५. गहुँ र दुधको लिटो

सामग्रीहरू

- एक चम्चा गहुँको पिठो
- १/४ कप दुध
- १/२ कप पानी
- एक चिया चम्चा तेल वा घिउ
- एक चिया चम्चा मसिनो पारेर काटेका हरियो सागपात वा गाजर
- एक चिया चम्चा चिनी वा आवश्यकता अनुसार
- चिनि नराखेको खण्डमा आयोडिनयुक्त नुन स्वाद अनुसार

बनाउने तरिका

१. गहुँको पिठोलाई दुधमा मिलाउने
२. पानी हाल्दै राम्ररी चलाउने र पकाउने (१० देखि १५ मिनेट)
३. घिउ वा तेल र चिनी हालेर चलाउने
४. मसिनो टुक्रा पारिएको हरियो सागपात वा गाजर हालेर २ देखि ३ मिनेट राम्ररी चलाउने
५. आयोडिनयुक्त नुन हाल्ने

६. गहुँ र सिमि लिटो

सामग्रीहरू

- १ टेबल चम्चा गहुँको पिठो
- १/२ टेबल चम्चा सिमि वा बोडीको पिठो वा भुटेको भटमासको पिठो
- एक चिया चम्चा तेल वा घिउ
- १.५ कप पानी
- एक चम्चा मसिनो टुक्रा पारिएको हरियो सागपात वा गाजर वा फर्सि
- एक चिया चम्चा वा स्वाद अनुसार चिनी राख्ने

बनाउने विधि

- क. एक कप पानीमा सिमि वा बोडि वा भुटेको भटमासको पिठो राख्ने र गहुँको पिठो राखेर राम्ररी चलाउदै २० मिनेटसम्म पकाउने ।
- ख. घिउ वा तेल राखेर पकाउने ।
- ग. मसिनो टुक्रा पारिएको हरियो सागपात हाल्ने र २-३ मिनेट पाकाउने ।
- घ. आयोडिनयुक्त नुन हाल्ने ।

७. गहुँ र अण्डाको लिटो

सामग्रीहरू

- एक चम्चा गहुँको पिठो
- एकवटा अण्डा
- एक चिया चम्चा तेल वा घिउ
- आधा कप पानी
- एक चिया चम्चा मसिनो टुक्रा पारिएको हरियो सागपात वा गाजर
- एक चिया चम्चा चिनी (बैकल्पिक)
- आयोडिनयुक्त नुन

बनाउने तरिका

- क. गहुँको पिठो पानीमा हालेर राम्ररी चलाउदै उमाल्ने र १० मिनेट सम्म पकाउने ।
- ख. अण्डा, तेल वा घिउ हाल्ने र २-३ मिनेट पाकाउने ।
- ग. मसिनो टुक्रा पारिएको हरियो सागपात हाल्ने र २-३ मिनेट पाकाउने ।
- घ. आयोडिनयुक्त नुन हाल्ने ।

८. आलु र दुधको लिटो

सामग्रीहरू

- एक मध्ययम आकारको आलु (लगभग १०० ग्राम वा १/२ कप काटेको आलु)
- १/४ कप दुध (गाई, बाखा, भैसि, चौरीको)
- १/२ कप पानी
- एक चिया चम्चा मसिनो टुक्रा पारिएको हरियो सागपात वा गाजर
- एक चिया चम्चा तेल वा घिउ
- चिनी वा आयोडिनयुक्त नुन

बनाउने तरिका

- क. आलु उसिन्ने र बोक्रा हटाएर आलुलाई मिच्ने
- ग. दुध हालेर राम्ररी चलाउने
- घ. २-३ मिनेट पकाएर तेल वा घिउ हाल्ने
- ङ. मसिनो टुक्रा पारिएको हरियो सागपात हाल्ने र २-३ मिनेट थप पकाउने ।
- च. चिनी वा आयोडिनयुक्त नुन स्वाद अनुसार हाल्ने ।

९) आलु अण्डा

सामाग्रिहरु

- एउटा मध्यम आकारको आलु (लगभग १०० ग्राम वा आधा कप मसिनो गरी काटेको आलु)
- एउटा अण्डा
- १/२ देखि ३/४ कप पानी
- एक चिया चम्चा तेल वा घिउ
- एक चिया चम्चा बराबर मरिनो गरी किचिएको वा पिंघेको साग
- दुई चिम्टी (आधा ग्राम) आयोडिन युक्त नुन

बनाउने तरिका

- १) आलु उसिन्ने र बोक्रा हटाएर आलुलाई मिच्ने
- २) १/४ कप पानीमा अण्डा राख्ने र राम्ररी चलाउने
- ३) ३ देखि ५ मिनेट सम्म पकाउने र तेल घिउ हाल्ने
- ४) किचिएको सागपात वा गाजर हालेर २ देखि ३ मिनेट पकाउने
- ५) स्वाद अनुसार नुन हाल्ने

१०) आलु र सिमी वा बोडीको लिटो

सामग्रीहरू:

- एउटा मध्यम आकारको आलु
- १/२ टेबल चम्चा सिमी वा बोडीको पिठो
- १ देखि सवा कप पानी
- एक चिया चम्चा तेल वा घिउ
- एक चिया चम्चा बराबर मसिनो गरी किचिएको वा पिंघेको साग
- दुई चिम्टी (आधा ग्राम) आयोडिन युक्त नुन

बनाउने तरिका

- १) आलु उसिन्ने र बोक्रा हटाएर आलुलाई मिच्ने
- २) १/२ कप पानीमा पिठो राखेर चलाउँदै उमाल्ने
- ३) बाँकी रहेको पानीमा आलु राखेर राम्ररी पाक्नेगरी पकाउने
- ४) आलुलाई मसिनो गरी किच्ने
- ५) किचिएको सागपात र तेल वा घिउ हाल्ने र २ देखि ३ मिनेट पकाउने
- ६) आयोडियुक्त नुन स्वाद अनुसार हाल्ने

घ) केहि खाद्यन्नको प्रसोधन तथा संरक्षणका तरिका

१. पोषिलो पिठो

खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण शाखा (DFTQC) को शिफारिस अनुसार भौगालिक क्षेत्रमा आधारित पोषिलो पिठो बनाउन सकिने आवश्यक सामग्रीहरु:

क) हिमाली जिल्लाहरुको लागि परिकार विकल्पहरु:

- विकल्प एक : जौ, फापर र टुसा उमारिएको रातो बोडी वा सिमि एक एक भाग (जम्मा तीन भाग)
- विकल्प दुई : गहुँ, फापर र रातो बोडी वा सिमि एक एक भाग (जम्मा तीन भाग)
- विकल्प तीन : जौ, मकै र भटमास एक एक भाग (जम्मा तीन भाग)

ख) पहाडि जिल्लाहरुको लागि परिकारका विकल्पहरु:

- विकल्प एक : मकै, गहुँ र भटमास एक एक भाग (जम्मा तीन भाग)
- विकल्प दुई : चिनो, कागनो र भटमास एक एक भाग (जम्मा तीन भाग)
- विकल्प तीन : जौ, कोदो र टुसा उमारिएको रातो बोडी वा सिमि एक एक भाग (जम्मा तीन भाग)
- विकल्प चार : गहु, चामल र हरियो मुंग एक एक भाग (जम्मा तीन भाग)
- विकल्प पाँच : मकै, गहु र टुसा उमारिएको मुंग एक एक भाग (जम्मा तीन भाग)
- विकल्प छ : लट्टे, गहु, भटमास एक एक भाग (जम्मा तीन भाग)

प्रत्येक विकल्पको लागि सम्भनुहोस् :

१. माथि उल्लेख गरिएको प्रत्येक विकल्प प्रयोग गरी खाना तयार गर्दा स्थानीय रुपमा पाईने कुनै एक सागपात जस्तै लट्टे, रायो, फर्सिको मुन्टा, सिस्नु आदि मिसाउनु पर्दछ ।

२. आवश्यकता अनुसार तेल वा घिउ र अलिकति माछामासु वा अण्डा मिसाएर खाना तयार गर्दा खाना थप पोषणयुक्त हुनका साथै स्वादिलो समेत हुन्छ ।

३. दुई बालबालिका चिन्ह अंकित आयोडिन युक्त नुन मात्र प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

बनाउने तरीका:

१. माथि उल्लेखित विकल्प अनुसार खाद्य सामाग्रीलाई भिन्दा भिन्दै राम्ररी पाक्ने गरी भुट्ने, भुट्दा धेरै डहन वा काँचै रहन नदिने वा ठिक्क पाक्ने गरी भुट्नु पर्दछ ।
२. भुटे पछि फेरी एकपटक छुट्टुछुट्टै केलाउने र भट्टमासको संदर्भमा बोक्रा खस्रो भई साना बच्चाहरुले राम्रो संग पचाउन नसक्ने हुँन सक्छ, त्यसैले भट्टमास भुटिसकेपछि बोक्रा निकाल्नु पर्दछ ।
३. विकल्पका उल्लेख भए अनुसार प्रत्येक भागलाई अलग अलग नै मसिनो हुने गरी पिस्ने । यदि खस्रो भएमा जाली (चाल्नी) ले चालेर खस्रो पिठोलाई फेरि पिस्नु पर्दछ ।
४. पिनेको पिठोलाई फेरी एकपटक बराबर हुने गरी छुट्टुछुट्टै नाप्ने र एउटै भाँडामा राखेर मिसाई राम्ररी चलाउनु पर्दछ ।
५. अब पोषिलो पिठो तयार भयो यसलाई हावा नछिर्ने प्लाष्टिकको बट्टामा भण्डारण गरेर राख्नु पर्दछ ।

२) गुन्द्रुक बनाउने विधि

- गुन्द्रुक खासगरी, तोरी, रायो, मूलाको साग वा फूलकोबीको पात जस्ता सागपात बाट तयार गरिन्छ ।
- गुन्द्रुक तयार गर्न दुंग्रे बाँसको हुँग्रो वा तेलको खाली टीन वा प्लाष्टिक वा चोयाबाट बनाएका सानो डालो वा माटाका घैटा, काठको मुंग्रो वा ओखल, सुकाउनको लागि मान्द्रो, पोलिथिनका थैलाहरु चाहिन्छ ।
- साग छनौट गर्दा ठिक्क छिप्पिएको, फक्रिएको, हरियो रायो, तोरीको साग वा फूलकोबी तथा मूलाको पात हुनु पर्छ ।
- छनौट गरिएको साग राम्ररी पखाल्ने ।
- सफा किस्ती वा मान्द्रोमा फिजाएर घाममा औइलिन दिने । तयारी सागपातलाई मलमलको कपडाले पोको पारी घाममा ओइलाउनुको साटो उम्लिएको पानीमा २-३ मिनेट सम्म बफ्याउन पनि सकिन्छ । धेरै मोटो डाँठलाई चक्कुले चिर्ने र काठको मुंग्रोले हल्का रुपमा किच्याउने र निचोरेर पानी फाल्ने ।
- गुन्द्रुक हाल्ने भाँडालाई राम्ररी तातो पानीले पखाल्ने । अब गुन्द्रुक बनाउन तयार गरिएको सागपातलाई मिलाएर भर्ने र काठको मुंग्रो राम्ररी खाँदने । खाँददा त्यसमा भएको पानी बाहिर निकाल्नु पर्छ ।
- यसरी राम्ररी खाँदी सकेपछि भाँडालाई छोपेर १५-२० दिन जति घाममा सुकाउने । चिसो याममा केही दिन बढि समय लिन सक्छ ।
- यसरी किन्चन (Fermentation) गर्दा भाँडाबाट अमिले गुन्द्रुकको वास्ना आएपछि किन्चन (Fermentation) प्रकृया पुरा भएको मानिन्छ ।
- अब गुन्द्रुकलाई भिकेर २-३ दिनसम्म घाममा सुकाउनु पर्छ । सुकाउदा फोहर मैला, भिङ्गाबाट बचाउनु पर्छ ।

- गुन्द्रुकलाई सुकाइ सकेपछि केहिबेर चिसो ठाउँमा राख्ने अनि प्याकिङ्ग गरी सुरक्षित ठाउँमा राख्ने ।

३) क्वाटी बनाउने विधि

- क्वाटी बनाउन चाहिने सामग्रीहरू: सफा भाँडा, मलमलको कपडा
- केलाइएका विभिन्न किसिमको गेडागुडीहरू (केराउ, बकुला, चना, सिमि, मास, मुङ्ग, राजमा, मस्याङ्ग, भटमास आदि) लिने ।
- सफा भाँडा लिने र त्यसमा विभिन्न थरीका गेडागुडी राख्ने ।
- त्यसपछि पानी राख्ने । पानी राख्दा गेडागुडी छोप्ने हिसावले पानी राख्ने ।
- पानीमा गेडागुडीलाई ८-१० घण्टा (रात भरी) भिजाउने ।
- भिजाइएको गेडागुडी पानीबाट निकाल्ने ।
- त्यसपछि मलमलको कपडामा २-३ दिन सम्म पोको पारेर छोड्ने ।
- अब पोको पारिएको गेडागुडीमा टुसा देखिन थाल्छ । टुसा उम्रने तापक्रममा भर पर्छ ।
- यसरी टुसा उम्रेको गेडागुडी पकाउनको लागि तयार भयो ।
- क्वाटी पकाउन प्रेसर कुकर वा अन्य खाना पकाउने भाँडामा पनि पकाउन सकिन्छ ।
- भाँडामा गेडागुडी र पानी राखेर उम्लिन दिने । त्यसपछि मसला (बेसार, जिरा, अदुवा, लसुन, छ्यापी, नून) हाल्ने र पक्न दिने ।
- अब पाकिसकेको गेडागुडीमा घ्य, तेल र ज्वानो भान्ने ।
- अब क्वाटी तयार भयो ।

४) अचार बनाउने विधि

विभिन्न किसिमका फलफूल तथा तरकारीको अचार बनाउन सकिन्छ । अचार बनाउदा नून, तेल, अमिलो पदार्थतहरू राखी तयार गरिन्छ । स्वाद तथा वास्ना राम्रो गराउन अचारहरूमा इच्छानुसार मसलाहरू, खुर्सानी, चिनी आदि मिसाइ बनाउन सकिन्छ । अचार बनाउने प्रविधि एउटा पुरानो पराम्परागतरूपमा चलि आएको प्रचलन हो । अचारले खानालाई रुचीकर बनाउने र आमाशयमा रहेका विभिन्न पाचक ग्याष्ट्रिक रसहरू निकाल्न उत्प्रेरकको काम समेत गर्ने भएकोले हामीले खाएका खानेकुराहरूलाई पचाउन ठूलो मद्दत पुऱ्याउछ । तथापी पेट सम्बन्धी रोग भएकाहरूका लागि भने अचारको प्रयोग त्यति स्वस्थकर मानिदैन । अचार एक अति सरल भएको हुँदा घरेलु स्तरमा नै बनाउन सकिन्छ ।

अचारका प्रकारहरू

गाउँघरमा बनाइने अधिकांश अचारहरू प्राकृतिक रूपमा पाइने ल्याक्टिक एसिड ब्याक्टेरियाहरू द्वारा फलफूल तथा तरकारीहरूलाई किन्वन (Fermentation) गराई बनाइएका हुन्छन् । यस किसिमको ब्याक्टेरिया स्वास्थ्यको लागि फाइदाजनक मानिन्छन् । यसरी बनाइएको अचारहरू निकै नै महत्वपूर्ण मानिन्छन् । त्यस्तै गरी, किन्वन

(Fermentation) नगरिएको अचार पनि हाम्रो समाजमाभनिकै नै प्रख्यात छ । यस विधिमा आगोमा पकाएर वा नूनमा संरक्षण गरेर वा धूलो पारेर अचार बनाइन्छ । यसरी विभिन्न किसिमका अचारहरु हाम्रो समाजमा प्रचलित छन् ।

- नून मात्र राखेर बनाइएका अचारहरु जस्तै किम्ची, काँकाको अचार, आगतीको निम्की, अचार आदि ।
- अमिलो रसमा डुबाएर राखिएका अचारहरु
- खाने तेलमा संरक्षण गरिएको अचारहरु

५) घ्यू उत्पादन विधि

मखनलाई खारेर जलांसको मात्रा एकदमै न्यून बनाइएको दुग्ध पदार्थलाई घ्यभनिन्छ । घ्यू नेपालको कुनाकाप्यामा समेत उत्पादन गरी विक्री वितरण गरिने र लामो समयसम्म राख्न सकिने दुग्ध पदार्थ हो । भौगोलिक विकटता र धेरै समयसम्म नविग्रने भएकोले यसको उत्पादन तथा विक्री वितरण उल्लेखनिय मात्रामा भएको विश्वास गर्न सकिन्छ ।

परम्परागत घरेलु तरीकामा ८०-८५% घृतांशको भाग रिक्कर हुने र यस्तो घ्यूमा बढी अम्लियपना हुने भएकोले धेरै समयसम्म राख्न सकिन्न । मखनबाट घ्यू उत्पादन गर्दा पहिले मखनलाई तताउने, पगाल्ने र लगातार चलाउँदै जाने, पानीको मात्रा घट्टै गएपछि तापक्रम बढ्दै जान्छ, घ्यू खैरो रङ्गको हुँदै जान्छ । त्यसपछि आगोबाट हटाउने र विलाउनी पिंघमा जम्मा हुन दिने । त्यसपछि मलमलको कपडामा छान्ने र कोठाको तापक्रम सम्म चिसो पार्ने । त्यसपछि घ्यू सिसाको बोतलमा भर्ने वा प्याक गर्ने । यस प्रक्रियाबाट घ्यू तयार गर्दा करीब ९०-९२% घृतांश रिक्कर गर्न सकिन्छ । बाँकी ५-६% मोहीको पानीमा, १-४% विलाउनीमा र २-३% उत्पादन क्षती हुन जान्छ । घ्यूलाय धेरै दिन सम्म विग्रन नदिन प्रिजर्भेटिभ प्रयोग गर्ने पनि प्रचलन छ ।

६) दही उत्पादन विधि

दही नेपालमा परम्परागत रूपमा गाँउघरमा बनाउदै आइरहेको एक दुग्ध पदार्थ हो । सम्भवत दही संसारको सबैभन्दा पुरानो र प्रचलित दूधका परिकार हो । यो स्वादिलो पचाउन सजिलो हुनुको साथै विभिन्न रोगहरुको उपचारमा समेत प्रभावकारी छ ।

सर्वप्रथम सफा भाडामा दूध राख्ने र उमाल्ने । यदि गुलियो दही बनाउने हो भने आफ्नो स्वाद अनुसार चिनी राख्ने अनि उमाल्ने । दूध उमाल्दा एक छिन भकभक उम्लिन दिने । त्यसपछि उम्लिसकेको दूधलाई एकै छिन मनतातो हुन दिने । दही जमाउन माटोको भाँडा प्रयोग गर्न उत्तम हुन्छ वा ठेकीमा पनि जमाउन सकिन्छ । दही जमाउन प्रयोग गरिने भाँडा केही बेर आगोमा सेकाउने । आगोमा सेकाइ सकेपछि उक्त भाँडालाई न्यानो पार्न कपडाले वा घरमा उपलब्ध भएको पराल वा भुसको प्रयोगले राम्ररी बेरेर न्यानो गरी राख्ने । दही जमाउन करिब ३०-३५ डिग्री सेन्टिग्रेडको तापक्रम हुनु पर्दछ । अब दही जमाउन राखिएको भाँडामा मनतातो भएको दूध खन्याउने । भाँडामा खन्याइसकेपछि अलिकति पुरानो दही राख्ने । त्यसपछि भाँडालाई राम्ररी छोपेर करिब ३ देखि ४ घण्टा सम्म छोड्ने । यसरी दही तयार हुन्छ ।

७) मासु प्रशोधन विधि:

मासु छिटो सडी गली जाने खाद्य पदार्थको वर्गमा पर्दछ। मासुमा प्रसस्त मात्रामा पानी र पोषकतत्वहरु पाइने हुनाले शुष्म जीवाणुहरु संक्रमण भई मासु विग्रने हुन्छ। पशुलाई बध गरिसकेपछि यदि उचित संरक्षण गर्न सकिएन भने यो धमाधम विग्रन थाल्छ। त्यसलाई सुरक्षित राख्नको लागि विभिन्न तरिकाहरु अपनाई संरक्षण गर्न सकिन्छ। जनावरको बाहिरी छाला, स्वास प्रस्वास नलि आदि भागमा प्रसस्त मात्रामा जिवाणुहरु पाइन्छन्। त्यसैले बध गरिसकेपछि यस्ता भागहरु तुरुन्त हटाई मासुलाई संरक्षण गर्नु पर्दछ। मासुलाई प्रशोधन नगरी धेरै दिनसम्म चिसो तापक्रममा राखेमा पुनः संक्रमण भई जिवाणुहरुको संख्या अत्याधिक हुन जान्छ। त्यसैले ताजा मासुलाई काटेर सफा गरिसकेपछि तुरुन्त चिसो तापक्रममा राखेको अवस्थामा धेरै दिनसम्म मासु गणस्तरीय रहन्छ।

मासुबाट तयार गरिने प्रशोधित मासुजन्य परिकारहरुमा सुकुटी बनाउने विधि सबैभन्दा सुहाउँदो र सरल विधि हो। सुकुटीलाई विनाचिस्यान र सजिलो तरीकासंग धेरै अवधिको लागि संरक्षण गरेर राख्न सकिन्छ। सुकुटी स्वाद अनुसार विभिन्न तरिकाले बनाइ खान सकिन्छ। यसलाई लामो समयसम्म संचित गरी साधारण तापक्रममा पनि राख्न सकिन्छ। सुकुटी बनाउने प्रविधिमा मुख्यतया ताजा मासुमा भएको जलांश ७५% लाई घटाई ३०% जलांशमा ल्याउनु हो। यो जलांश प्रतिशतमा शुष्म जीवाणुको विकास हुने संभावना निकै न्यून हुन्छ। त्यस्तै गरी मासुको स-साना टुक्रा पारि किमा बनाएर पकाएर पनि खान सकिन्छ।

सुकुटी बनाउने विधि:

- सुकुटी बनाउनको लागि बोसो नभएको र नसा धेरै नभएको मासुलाई छनौट गर्नुपर्छ।
- मासुलाई लामो आकारमा पातलो (जस्तै १/२ इन्च जति मोटाई, १२ इन्च लम्बाई, ३-४ इन्च चौडाई) गरी काट्ने जुन सुकाउदा पनि चाँडै सुक्ने हुन्छ।
- मासुलाई मिश्रीत मसलाहरुले (आफ्नो स्वाद अनुसार खुसानीको धूलो, जिराको धूलो, धनियाको धूलो) मुछेर डोरीमा उनेर सुकाउन सकिन्छ।
- सुकाउने क्रममा घाम, धुवाँ र आगोको तापको मद्दतले पनि मासुलाई सुकाउन सकिन्छ।

४.९ पुस्तिका तयार गर्ने माहानुभावहरुको नामावली

मार्गदर्शन

- श्याम प्रसाद पौडेल, आयोजना निर्देशक, कृषि तथा खाद्य सुरक्षा आयोजना
- डा. कृष्ण प्रसाद पौडेल, निर्देशक, बाल स्वास्थ्य महाशाखा

संयोजकत्व

- गिरीराज सुवेदी, प्रमुख, पोषण शाखा, बाल स्वास्थ्य महाशाखा
- पुर्णचन्द्र वस्ती, प्रमुख, पोषण शाखा, खाद्य तथा गुण नियन्त्रण विभाग

तयार पार्ने टोली (खाद्य तथा कृषि संगठन - कृषि तथा खाद्य सुरक्षा आयोजनाका लागि प्राविधिक सहायता तर्फ)

- सुमित कर्ण, पोषण विज्ञ
- हरि लाल ढकाल, पोषण प्राविधिक अधिकृत
- रहिता पाछै, पोषण प्राविधिक अधिकृत
- प्रितम श्रेष्ठ, पोषण प्राविधिक अधिकृत
- धिरेन्द्र भुजेल, पोषण प्राविधिक अधिकृत
- मनिषा श्रेष्ठ, पोषण प्राविधिक अधिकृत
- नितेश पोखरेल, पोषण प्राविधिक अधिकृत
- डा. रतन कुमार भ्ना, तालिम विज्ञ