

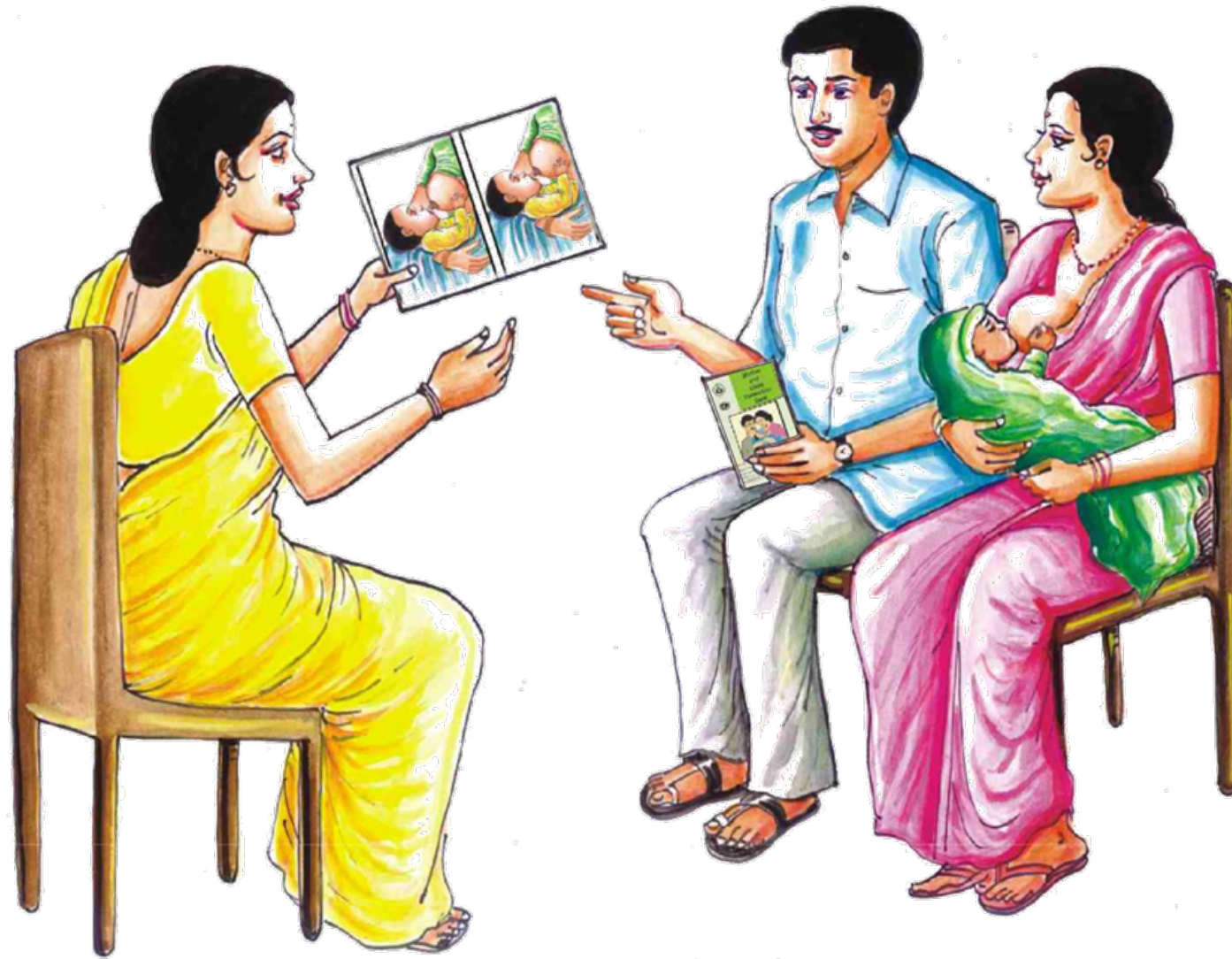
Project Title: “Improving Health and Nutritional Status of vulnerable segment of population by implementing multi-component Health and Nutrition intervention as a sustainable model of intervention” - 5 Jharkhand 5 districts.

Printed and distributed
by



**National Institute of Nutrition,
Indian Council of Medical Research
Government of India**

3 साल से 5 साल के बच्चों का पोषण



ELIZABETH GLASER
PEDIATRIC AIDS
FOUNDATION



यूनिसेफ के द्वारा बनाया हुआ फ्लिप चार्ट

Acknowledgements

Flipchart was developed at Clinical Division, NIN, Hyderabad

This Counseling Flipchart was created by Sophia Tinger and Swetha Kotamraju as part of a collaboration between the National Institute of Nutrition (NIN) and the University of Texas Southwestern (UTSW) Medical Center. This work was supported by NIN as well as the Office of Global Health and the Office for Quality, Safety, and Outcomes Education at UTSW.

This Counseling Flipchart has been adapted and modified using the Counseling Cards, specifically adapted for India, from The Health Infant and Young Child Feeding (IYCF) Counseling Package. The Health IYCF Counseling Package was developed through the collaboration of the United Nations Children's Fund (UNICEF) and the Center for Human Services Center, the not-for-profit affiliate of University Research Co., LLC. The initial cards, the Rwandan IYCF Counseling Cards, were developed by the EGPAF Rwanda Program, The Rwanda Ministry of Health, and Path.

Additional images were used from the “Child Care: Health” flipchart developed by the Thoughtshop Foundation as well as the “Community and Home Based Postnatal Care of Newborn and Mothers” flipchart developed in collaboration with the National Rural Health Mission, National Institute of Health and Family Welfare, All India Institute of Medical Sciences, and the Norway India Partnership Initiative (NIPI).



विवरण

उम्र?

जन्म के समय वजन?

देखभाल करने वाला?

टीकाकरण?

खाद्य विवरण

किस प्रकार के भोजन दिये जा रहे हैं?

उनकी आवृत्ति?

कितनी मात्रा?

समूह 1:



कंदमूल एवं अनाज

समूह 2:



डालें एवं मेवा

समूह 3:



दूध एवं दही

समूह 4:



माँस

समूह 5:



अंडा

समूह 6:

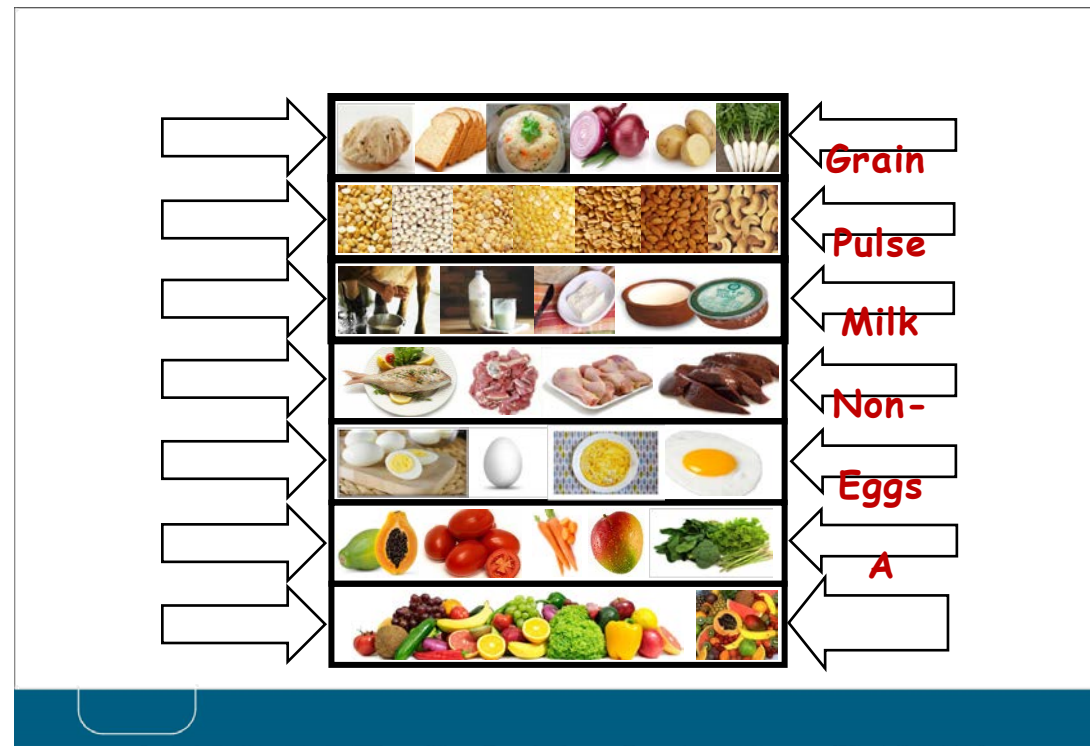


विटामिन ए युक्त खाद्य

समूह 7:



अन्य फल एवं सब्जियां



अपने बच्चे को विभिन्न प्रकार के खाद्य दीजिये

इनमे से 5-7 खाद्य समूह हर दिन

दूध, दही

अंडा

अनाज एवं कंदमूल

दाल एवं मेवा

विटामिन ए युक्त खाद्य -हरी सब्जियां , गाजर

फल एवं सब्जियां

माँस

If underweight: add ½ teaspoon ghee to food

अस्वास्थ्यकार खाद्य से दूर रहें





अस्वास्थ्यकार खाद्य से दूर रहें

कृपया अपने बच्चों को अस्वस्थ होने वाली चीज़ों से दूर रखें।

बिस्कुट

बेकरी का सामान

चिप्स

चॉकलेट

आइसक्रीम

सड़क पे बिकने वाला खाना

3 - 5 साल के बच्चों को देने वाला खाद्य





3 - 5 साल के बच्चों को देने वाला खाद्य

हर भोजन में 1½ पाव कटोरी दें (375 mL)

दिन में 3-5 बार भोजन दें

1-2 स्वास्थ्यकारक अल्पाहार दें बच्चों के अधिक मांगने पर और ज्यादा मात्रा दें

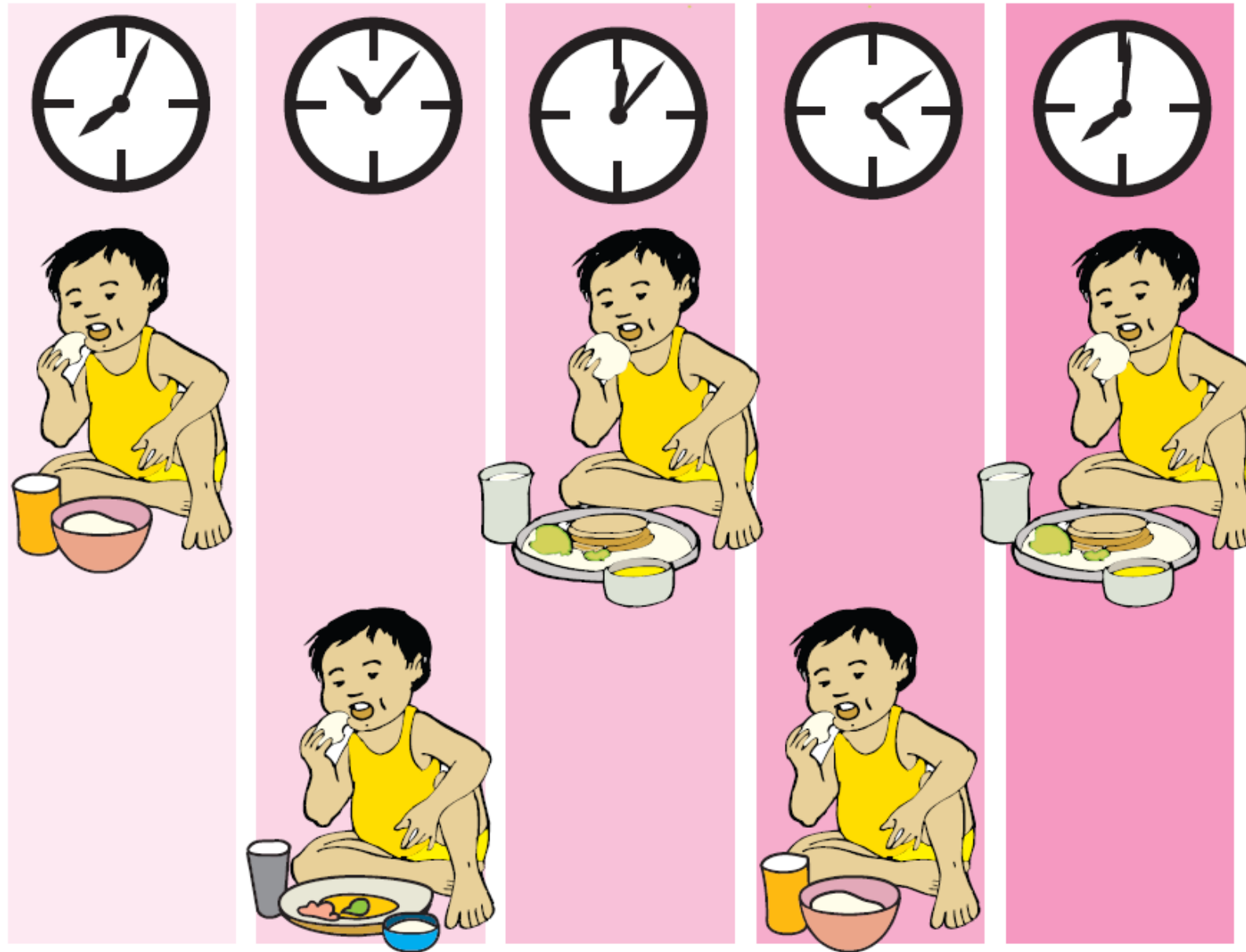
1-2 गिलास दूध (250-500 mL)

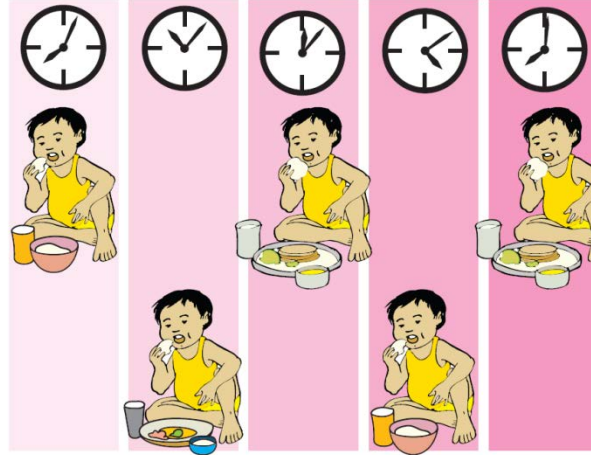
खिचड़ी एवं दाल गाढ़ी होनी चाहिए, पतली एवं पनीयल नहीं

बच्चे को देने से पहले दूध में कभी भी पानी न मिलाएँ

250mL कटोरी	125mL कटोरी
	
1.5 कटोरी	3 कटोरी

बच्चों को स्कूल (पाठशाला) के समय सारिणी के अनुसार खाद्यान्न दें





बच्चों को स्कूल (पाठशाला) के समय सारिणी के अनुसार खाद्यान्न दें

खाने के समय बच्चे की पाठशाला के समय अनुसार व्यवस्थित करें

7:30am - नाश्ता

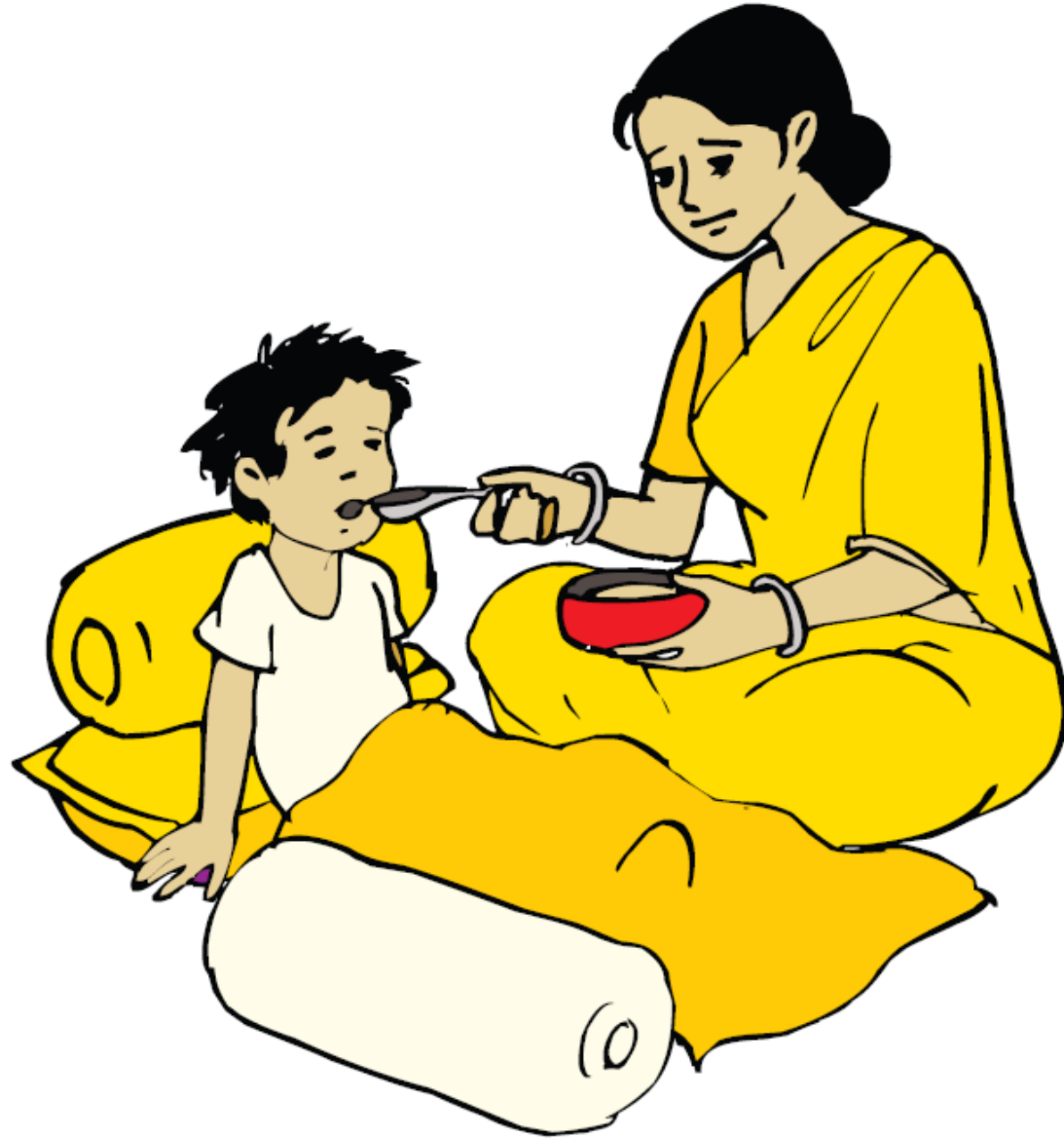
10:30am - अल्पाहार

1:00pm - दोपहर का भोजन

4:00pm - अल्पाहार

7:00pm - रात्रि भोज

बीमार बच्चे का खाना

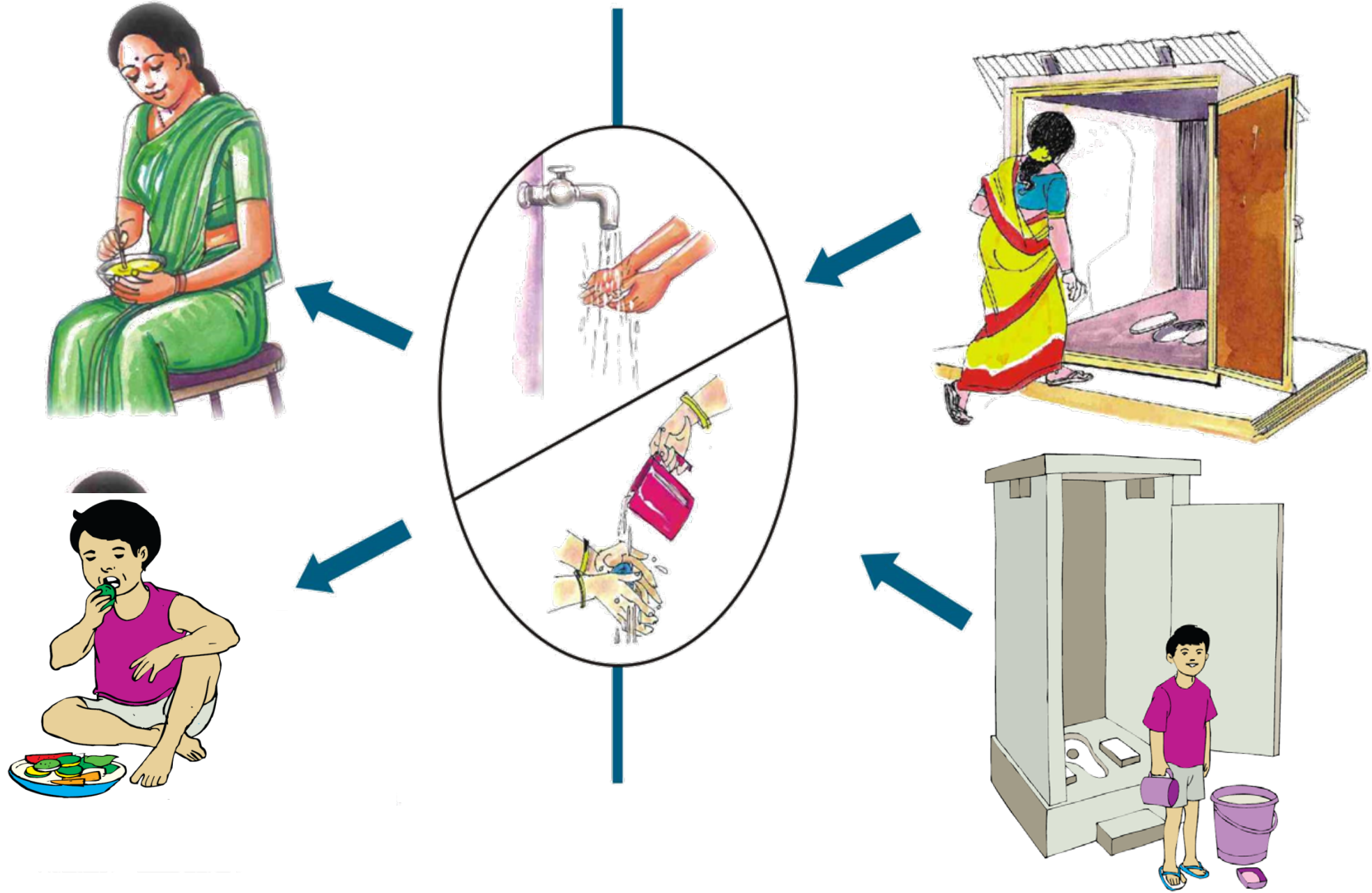


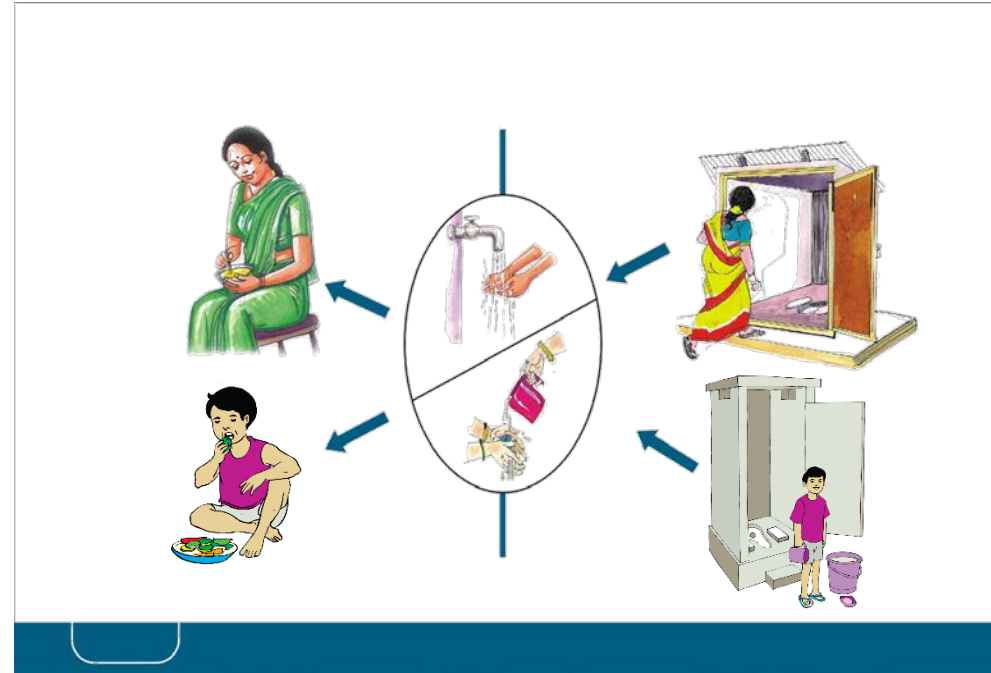


बीमार बच्चे का खाना

- बच्चे हर प्रकार के फल, सब्जियाँ एवं घर में बने खाद्य खा सकते हैं
- हर तरह का भोजन नियमित रूप से बीमार बच्चे को दें
- बीमार बच्चे को १ बार से ज्यादा बार खाद्य दें

अच्छि स्वच्छ आदतें रोगों का रोकथाम करती हैं

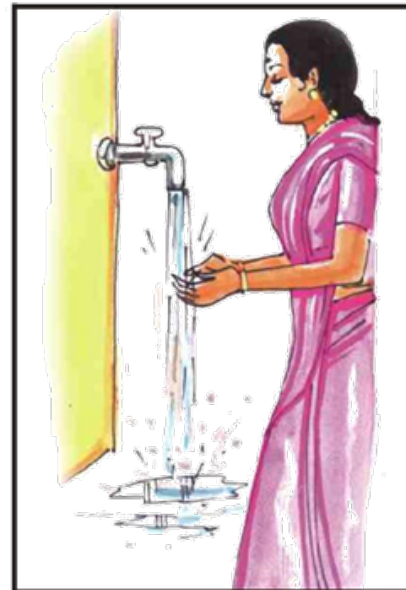
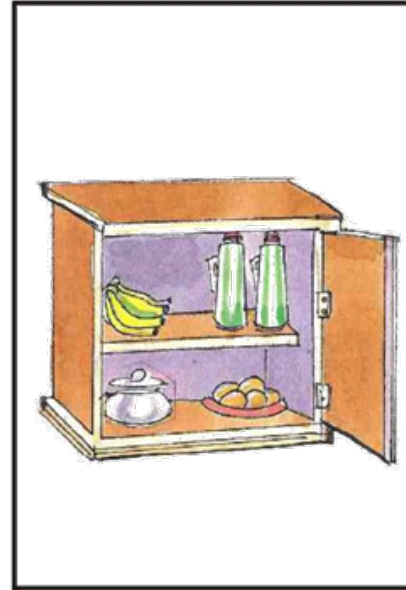




स्वच्छ हाथ धोने का तरीका

- हाथ को साबुन एवं पानी से धोएँ
- पखाने के बाद (शौचालय जाने के बाद)
- बच्चे को साफ़ करने के बाद
- खाने से पहले

स्वच्छ पानी का इस्तेमाल करें एवं अपने आसपास सफाई रखें





स्वच्छता एवं शुद्ध जल

- पिने का पानी उबाल के इस्तेमाल करें
- माता रोज २ बार स्नान करें
- बच्चे को रोज १ बार नहलाएं

बच्चे का सही विकास एवं बढ़त





सही विकास

- आंगनवाड़ी खाद्य लाभदायक होते हैं
- बच्चे को आंगनवाड़ी खाद्य का हिस्सा दें
- पोषण बाह्यरोगी केंद्र में 1 माह में वापस आएं
- बच्चे के 1 साल के बाद कृमि की रोकथाम हर 6 माह में करें
- विटामिन-ए सिरप /सीरप ९ माह एवं हर ६ माह में ७ साल तक पिलाएँ

समय पर नियमित टीकाकरण करवाएँ



जन्म-कच्चा खाई		नियमित टीकाकरण समय सारणी							
		शिशु तथा बच्चे के लिए							
		जन्म होने पर	1 1/2 माह पर	2 1/2 माह पर	3 1/2 माह पर	9 माह पर	18 से 24 माह पर	24 से 36 माह पर	
बी.पी.पी.	एक टीका								
पोलियो	तीसरे सुराक	पहली सुराक	दूसरी सुराक	तीसरी सुराक	पाँच वर्ष की उम्र तक सभी पचास पोलियो दिवस पर पोलियो की सुराक				
बी.पी.टी.		पहला टीका	दूसरा टीका	तीसरा टीका		बुस्टर टीका			
हेपेटाइटिस 'बी'	एक टीका	एक टीका	एक टीका	एक टीका					
खसारा						एक टीका			
विटामिन 'ए'						पहली सुराक	दूसरी और तीसरी सुराक	चौथी और नवमी सुराक	



जन्म-मृत्यु रजिस्ट्रार कार्ड

नियमित टीकाकरण समय सारणी
शिशु तथा बच्चे के लिए

	जन्म होते पर	15 दिनों पर	45 दिनों पर	90 दिनों पर	9 माह पर	15 से 24 माह पर	24 से 36 माह पर
बी.सी.जी.	एक टीका						
पोलियो	पॉलीओ सुटक	पहली सुटक	दूसरी सुटक	तीसरी सुटक		चौथी सुटक	पांच वर्ष की उम्र तक सभी चार पोलियो वैकसीन को सुटक
डी.पी.टी.		पहला टीका	दूसरा टीका	तीसरा टीका		चौथा टीका	
हेपेटाइटिस B	एक टीका	एक टीका	एक टीका	एक टीका			
वायरस						एक टीका	
टिटेनिश 'D'						पहली सुटक	दूसरी और तीसरी सुटक

टीकाकरण

समय पर नियमित टीकाकरण करवाएँ