

हमारा आंगनबाड़ी केंद्र



आंगनबाड़ी केंद्र संख्या:

आंगनबाड़ी कार्यकर्ता का नाम:

आंगनबाड़ी सहायिका का नाम:

आशा सहयोगिनी का नाम:

आंगनबाड़ी केन्द्र पर मिलने वाली सेवाएं



स्वास्थ्य एवं पोषण शिक्षा



पोषाहार वितरण



स्वास्थ्य जांच एवं टीकाकरण



शालापूर्व शिक्षा



वृद्धि निगरानी



रैफरल सेवाएं



पौष्टिक भोजन करें



मद्यक पदार्थों का सेवन ना करें



तम्बाकू का सेवन ना करें

तेल/घी

मिठाई/नमक

मांस/मछली/अण्डा

दूध व दूध से बने पदार्थ

फल/सब्जियां

हरी पत्तेदार सब्जियां

दालें

अनाज



स्वस्थ वृद्धि और समुचित शारीरिक विकास के लिए भोजन में सभी प्रकार के पोषक तत्वों जैसे कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन, वसा, स्वमिज व मिनरल का होना बहुत आवश्यक है।

स्वस्थ रहने का सही तरीका है कि आप पौष्टिक भोजन लें, शुद्ध पानी पीयें, पर्याप्त शारीरिक व्यायाम करें और तनाव मुक्त रहें।



बच्चे का वजन कैसे नापें

बच्चे का वजन लेने के लिए 25 किलोग्राम तक वजन बताने वाली
साल्टर मशीन (लटकने वाली) का उपयोग करें



साल्टर का उपयोग कैसे करें

- साल्टर को पेड़ की डाली या छत पर लगी बीम से लटकाएं और आंखों के स्तर पर रोक कर रखें
- मां को बच्चे के कपड़े उतारने के लिए कहें। बच्चे का वजन लेते समय उसके शरीर पर कम से कम कपड़े हों
- साल्टर के साथ लगी पेन्ट, जिसे पहनाकर बच्चे का वजन लिया जाता है, उसे साल्टर से लगाएं
- साल्टर की सुई को जीरो पर जांचें व पेन्ट को फिर से अलग कर लें
- मां से बच्चे को पकड़ने के लिए कहें और बच्चे को पेन्ट पहनाएं व देखें कि पेन्ट बिल्कुल सही स्थिति में पहनाई गई है
- बच्चे को पेन्ट पहनाने के बाद उसे साल्टर के हुक में लगाएं, एक हाथ से बच्चे को पकड़ें व दूसरे हाथ से पेन्ट की डोरी को पकड़ें। केवल डोरी को पकड़ कर बच्चे को न लटकाएं
- साल्टर पर लटकाने के बाद सुनिश्चित करें कि बच्चे के हाथ पेन्ट की डोरी से दोनों तरफ से बाहर निकले हों व बच्चे का शरीर या हाथ किसी को छूते हुए न हो
- वजन मशीन का स्तर आंखों की सीध में हो, जब बच्चे का वजन पढ़ें तो वजन दिखाने वाली सुई स्थिर हो और वजन को 100 ग्राम तक रिकॉर्ड करें
- एक बांह से बच्चे को उठाएं और दूसरे हाथ से पेन्ट की डोरी को पकड़ कर साल्टर के हुक से अलग करें
- बच्चे को मां को दें और उसे वजन लेने के लिए पहनाई गई पेन्ट उतारने के लिए कहें



पहचानें!

कहीं आपका बच्चा कुपोषित तो नहीं?

क्या आपके बच्चे में इनमें से कोई लक्षण है?
यदि हां तो आपका बच्चा कुपोषित हो सकता है।

मरासमस (सूखा कुपोषण)



- बहुत अधिक वजन कम होना
- बहुत अधिक पतला व चेहरा बूढ़ों जैसा दिखना
- बच्चे की पसली और हड्डी, रीढ़ और कंधे की हड्डी आसानी से दिखती हो
- पेट बाहर की तरफ उभरा हुआ हो
- आंखें धंसी हों
- बच्चा चिढ़चिढ़ा व बार-बार रोता हो
- बांह के ऊपरी हिस्से की त्वचा ढीली हो
- नितंबों के आस-पास की त्वचा झकड़ती हो जाती है

सूखे कुपोषण से प्रभावित बच्चे उदासीन और चिढ़चिढ़े नजर आते हैं और सामान्यतः उन्हें कम भूख लगती है

क्वैशीऑर्कोर (गीला कुपोषण)

- सामान्यतः पैरों व टांगों के निचले हिस्से में सूजन/एडीमा होना
- बालों का रंग लाल या भूरे में बदलना
- चेहरा चांद जैसा गोल दिखना
- त्वचा पर परत बनना, त्वचा पर हल्के या गहरे रंग के धब्बे नजर आना व त्वचा कटी-फटी या पीली नजर आना
- बच्चा उदासीन नजर आना व उसमें ताकत की कमी होना
- बच्चे को भूख कम लगना
- बच्चे में चिढ़चिढ़ापन होना व बच्चे का हर समय रोते रहना



आपके बच्चे में यदि ऐसे लक्षण दिखें तो नज़दीकी आँगनवाड़ी कार्यकर्ता या आशा सहयोगिनी से सम्पर्क करें।



बच्चों को क्या व कितनी बार खिलाएं?



6 माह तक केवल स्तनपान व 6 माह बाद स्तनपान के साथ ही ऊपरी आहार शुरू करें



भोजन में सभी प्रकार के खाद्य पदार्थ शामिल करें



घर के सामान्य भोजन के साथ ही बच्चे को आंगनवाड़ी से मिलने वाला पूरक पोषाहार भी खिलाएं



बच्चे को उपर के अनुसार खाना खिलाएं

6 से 8 माह तक के बच्चों को दिन में दो से तीन कटोरी



9 से 11 माह तक के बच्चों को दिन में तीन से चार कटोरी



12 से 24 माह के बच्चों को दिन में चार से पांच कटोरी

