

# संपूरक आहार : सेहत शानदार

आईए सीखें स्थानीय चीजों से कैसे तैयार करें संपूरक पोषण आहार

## मध्यम एवं गंभीर कुपोषित बच्चों (6 माह से 5 वर्ष की आयु) के लिए अतिरिक्त पोषण आहार

हमारे रहन-सहन के तौर तरीकों, काम एवं कमाई के साधन, हमारी जानकारी एवं शिक्षा, स्वास्थ्य एवं पोषण सेवाओं, साफ पानी की उपलब्धता आदि से हमारी सेहत बनती या बिगड़ती है। इन परिस्थितियों का असर महिलाओं एवं बच्चों पर ज्यादा पड़ता है।



- ♦ उपरोक्त कई कारणों से हमारे आसपास कुछ बच्चों का वजन सामान्य से कम हो जाता है। आमतौर पर कुछ समय में बच्चों का वजन पुनः सामान्य हो सकता है पर कई बच्चों का वजन निरंतर रूप से कम बना रहता है।
- ♦ इन बच्चों की वजन के साथ-साथ बढ़वार भी रुक जाती है यानि उनकी लम्बाई भी उनकी आयु के हिसाब से नहीं बढ़ती।
- ♦ यह स्थिति लम्बे समय तक बने रहने पर बच्चे कुपोषित हो जाते हैं और उन्हें अन्य स्वास्थ्य संबंधी जटिलताएं या दिक्कतें भी होने लगती हैं।

- ♦ महिलाओं में खून की कमी के कारण पैदा होने वाले शिशु कम वजन के पैदा होते हैं।
- ♦ ऐसे बच्चों के जीवित रहने की संभावना (उत्तरजीविता) पर गंभीर संकट आने लगता है और यह जरूरी हो जाता है कि उनकी विशेष देखभाल की व्यवस्था हो।

बच्चों को कुपोषण से बचाव करने हेतु पारिवारिक एवं सामुदायिक स्तर पर कई तरह के प्रयास करने होते हैं जिसमें परिवार में पूरे साल खाद्य सुरक्षा, पीने का पानी, आजीविका के साधन, पोषण एवं स्वास्थ्य सेवा, शिक्षा आदि प्रमुख हैं। इसके साथ ही साथ कुपोषित बच्चों को तुरंत कुपोषण से बाहर लाने के लिए उनके आहार में सुधार लाने एवं उनकी हमेशा निगरानी करने की जरूरत होती है ताकि बच्चे को गंभीर खतरे में जाने से बचाया जा सके।

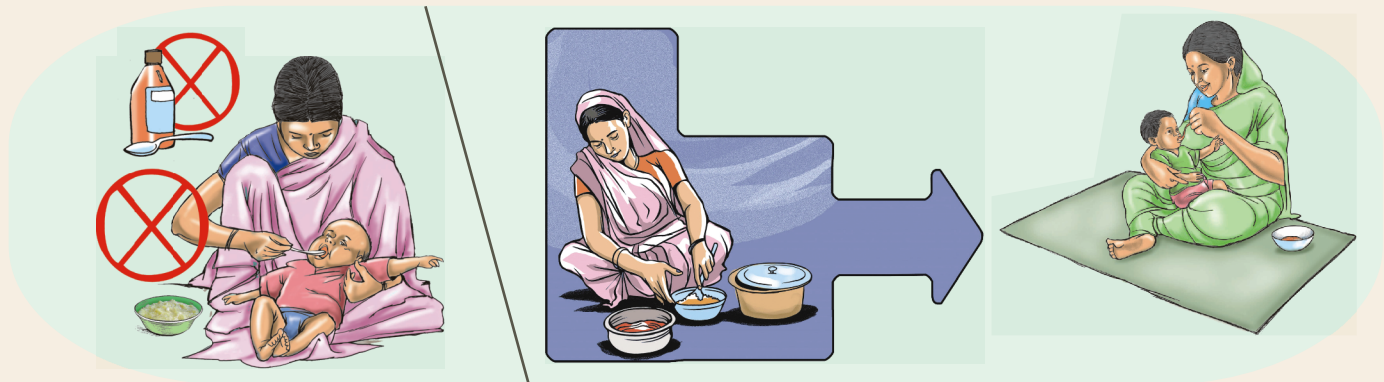
कुपोषित बच्चों एवं गर्भवती तथा धात्री माताओं को आंगनवाड़ी के द्वारा भी अतिरिक्त पोषण आहार का एक पैकेट हर सप्ताह में दिया जाता है। हमें उसका उपयोग करना चाहिए एवं इसके अलावा हम समुदाय के साथ मिलकर अपने घर में मौजूद खाद्य पदार्थों से पोषक आहार बना सकते हैं। इसका उद्देश्य यह है कि बच्चों को अतिरिक्त पोषक आहार की एक निर्धारित खुराक प्राप्त हो और महिलाओं तथा समुदाय में कुपोषित बच्चों के आहार के प्रति समुदाय में जागरूकता बढ़े।



## कुपोषित बच्चों (6 माह से 5 वर्ष की आयु) के लिए अतिरिक्त पोषण आहार तैयार करना

छोटे शिशु (6 माह से ऊपर एवं 5 वर्ष से कम उम्र) पूरी तरह से वह सब खाने के लिए तैयार नहीं होते, जो बड़ी उम्र के लोग खा सकते हैं। इस उम्र में बच्चों का पेट या पाचन तंत्र पूरी तरह से मजबूत नहीं हुआ होता है। ऐसी स्थिति में बच्चों को विशेष रूप से कुपोषित बच्चों को ऐसे आहार देने की जरूरत होती है, जिसे बच्चे ग्रहण कर सकें और पचा सकें।

आजकल कई परिवार बच्चों के लिए बाजार के खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता दे रहे हैं, ताकि वे अपने बच्चों को स्वस्थ रख सकें। पर यदि हम घर पर ही शिशु के लिए घर की सामग्री से आहार तैयार करें तो ज्यादा बेहतर तरीका होगा।



बच्चों के आहार में विविधता एवं पोषक तत्वों की मात्रा को बढ़ाने के लिए समुदाय स्तर पर एक व्यवस्था बनाने की जरूरत है ताकि बच्चों को स्वस्थ रखने में मदद मिले एवं समुदाय की जानकारी एवं क्षमता बढ़ सके।

### कुपोषित बच्चों के लिए संपूरक पोषण आहार बनाने हेतु सामग्री

क्र.	आहार	मात्रा ( ग्राम/मि.ली. )	प्रति 100 ग्राम प्रोटीन	प्रति 100 ग्राम कैलोरी
1	चावल/ज्वार/बाजरा/कोदो/कुटकी/मक्का ( इसमें से कोई एक जो आसानी से सुलभ हो )	400	7-12	300-350
2	दाल - मूंग/चना/उड़द ( इसमें से कोई एक जो आसानी से सुलभ हो )	150	17-25	350-375
3	मूंगफली	75	25	350
4	तिल	75	18	573
5	गुड़	270	0.4	383
	<b>कुल</b>	<b>970</b>	<b>67-80</b>	<b>1956-2031</b>

स्रोत - न्यूट्रीटिव वेल्थ ऑफ इंडियन फूड्स, नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूट्रीशन ( एनआईएन )

**नोट** - एक किलो पोषक आहार तैयार करने के लिए उपरोक्त अनुसार सामग्री उपयोग में लायी जा सकती है। यह लगभग दो सप्ताह तक खराब नहीं होती है। यदि इसमें तिल एवं मूंगफली का उपयोग अलग से करें तो इसे और अधिक दिनों तक तैयार करके रख सकते हैं।

## संपूरक आहार बनाने की प्रक्रिया

- चावल या अन्य स्थानीय अनाज (पिसा हुआ), मूंग या अन्य दाल (पिसी हुई), तिल (पिसी हुई) अलग-अलग हलकी आंच पर भूनें एवं मिश्रित कर दें।
- इस मिश्रण को एक ऐसे डिब्बे में बंद करके रख दें, जिसमें हवा एवं नमी ना जा सके। इससे यह 15 दिन तक खराब नहीं होगा।
- छोटे बच्चों यानि 6 से 12 माह के बच्चों का आहार तैयार करते समय पिसे हुए अनाज को छानें।
- इस पावडर का अपना कोई स्वाद नहीं है, इसे मीठे या हलके नमक के साथ दे सकते हैं।
- छोटे बच्चों (6 माह से एक साल) को इस पावडर से हलवा, लपसी बनाकर दे सकते हैं या दूध में डालकर तथा गुड़ एवं तेल मिलाकर दे सकते हैं।
- यह भुना हुआ पावडर किसी भी खाने वाली वस्तु जैसे सब्जी आदि में मिलाकर भी दे सकते हैं।
- बड़े बच्चों यानि दो साल से अधिक उम्र के बच्चों को गुड़ या शकर मिलाकर इस पावडर से लड्डू या चीला बनाकर भी दे सकते हैं।
- यदि नमकीन रूप में उपयोग करते हैं तो इसमें आलू एवं हरी सब्जी भी मिलाई जा सकती है।



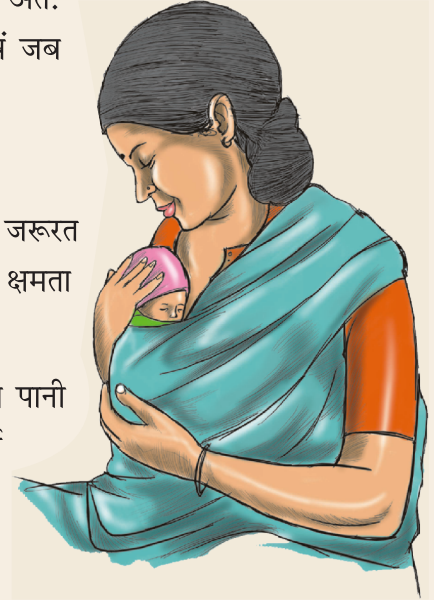
## अतिरिक्त संपूरक पोषण आहार कैसे खिलाएं

शिशु की आयु	मात्रा ( ग्राम में )	मात्रा ( चम्मच में )
6 से 8 माह	5 ग्राम	शुरु में 1 छोटा चम्मच तीन बार, कुछ दिन बाद में 2 छोटा चम्मच तीन बार
8 से 10 माह	20 ग्राम	2 बड़ा चम्मच दिन में तीन बार, कुछ दिन बाद चार से पांच बार
10 से 12 माह	30 ग्राम	3 बड़ा चम्मच दिन में तीन बार, कुछ दिन बाद चार से पांच बार
12 से 24 माह	40 ग्राम	4 बड़ा चम्मच दिन में तीन बार, कुछ दिन बाद चार से पांच बार
24 से 36 माह	50 ग्राम	5 बड़ा चम्मच दिन में तीन बार, कुछ दिन बाद चार से पांच बार
36 से 59 माह	60 ग्राम	6 बड़ा चम्मच दिन में तीन से चार बार

**ध्यान रखें -** अतिरिक्त संपूरक पोषण आहार के साथ ही घर का बना मसला हुआ भोजन आधी से एक कटोरी ( यानि लगभग 150 से 300 ग्राम उम्र के अनुसार ) खाना दिन में चार बार जरूर खिलाएं। अतिरिक्त संपूरक आहार शिशु को उसकी ग्रहण क्षमता के अनुसार उचित मात्रा में देना है। यदि शिशु अधिक मात्रा नहीं ग्रहण करता है तो मात्रा को कम कर दें।

## संपूरक आहार खिलाते समय सावधानी बरतें

- ◆ 6 माह से छोटे शिशु को यह आहार न दें।
- ◆ छोटे बच्चों का आहार तैयार करने में अधिक सावधानी की जरूरत होती है अतः स्वच्छता का विशेष ध्यान रखना होगा। तैयार मिश्रण बंद डिब्बे में ही रखें एवं जब उसमें से निकालें तो चम्मच गीली न हो।
- ◆ तैयार किए गए मिश्रण को 15 दिन से पहले उपयोग कर लें।
- ◆ गंभीर रूप से कुपोषित बच्चे को उनकी स्थिति के अनुसार अतिरिक्त आहार की जरूरत होती है। अतः इन बच्चों को आहार देते समय उनकी आहार को ग्रहण करने की क्षमता को समझना आवश्यक है।
- ◆ गंभीर कुपोषित बच्चों को पहले हलके खाद्य पदार्थ यानि चावल एवं दाल का पानी देकर उनकी ग्रहण करने की क्षमता को परख लें, यानि जब शिशु हलके पदार्थ को ग्रहण कर लेता है, उसे उलटी या दस्त नहीं होते हैं तो उसके पश्चात ही इस मिश्रण को पहले एक चम्मच की मात्रा में दें और धीरे-धीरे मात्रा बढ़ा दें।
- ◆ बच्चों को यह मिश्रण उनके रोज के भोजन के अतिरिक्त देना है।
- ◆ बच्चों के अतिरिक्त पोषण आहार की मात्रा उनकी प्रकृति के अनुसार नियंत्रित कर सकते हैं यानी बच्चा जितना खा सके उतना ही खिलाएं। बतायी गयी मात्रा से कुछ कम अधिक मात्रा हो सकती है।
- ◆ यदि गंभीर कुपोषित बच्चों को अतिरिक्त पोषण आहार देने के बाद बच्चे को दस्त या उलटी होती है तो उसे अतिरिक्त आहार देना बंद कर दें और ऐसे बच्चों को पोषण पुनर्वास केंद्र भेजें।



## स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें

- ◆ शिशु को खिलाने के बर्तन की अच्छे से सफाई करें।
- ◆ आहार बनाते समय स्वच्छता का ध्यान रखें।
- ◆ शिशु को खिलाने से पहले हाथ साबुन से धोएं।
- ◆ आहार के बाद स्वच्छ पानी दें। यदि शिशु बीमार हो तो उबाल कर ठंडा किया हुआ पानी दें।
- ◆ शिशु बीमार हो तो भी स्तनपान कराते रहें एवं पोषण आहार देते रहें।

मार्गदर्शन - डॉ. अमिता सिंह ( पोषण एवं आहार विशेषज्ञ )



### विकास संवाद

ए-5, आयकर कॉलोनी, जी-3, गुलमोहर, (शील पब्लिक स्कूल के पीछे), बावड़िया कलां,  
भोपाल, मध्य प्रदेश-462 039. फोन - 0755-4252789  
E-mail : office@vssmp.org, www.vssmp.org