



# കുടുംബത്തിന് പോഷണം

## എന്താണ് സന്തുലിത ഭക്ഷണം?

ആരോഗ്യകരമായ തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ നടത്തുകയും ശരിയായ അനുപാതങ്ങളിൽ ഭക്ഷിക്കുന്നതുമാണ് നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണം ആരോഗ്യകരവും സന്തുലിതവുമാക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗം. മൊത്തമുള്ള കലോറികളുടെ ഏകദേശം 60-70% അന്നങ്ങളിൽ നിന്നും 10-12% പ്രോട്ടീനുകളിൽ നിന്നും 20-25% കൊഴുപ്പിൽ നിന്നും ലഭ്യമാക്കുന്നതാകണം അത്.

### ഇന്ത്യക്കാർക്കു വേണ്ടിയുള്ള ഭക്ഷ്യക്രമ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ (എൻ.ഐ.എൻ., 2012)

- ഒരു സന്തുലിത ഭക്ഷണം ഉറപ്പാക്കുന്നതിന് വൈവിധ്യമുള്ള ആഹാരങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- ഗർഭിണികളും മുലയൂട്ടുന്നവരുമായ അമ്മമാർക്ക് അധിക ഭക്ഷണത്തിന്റെയും ആരോഗ്യപരിചരണത്തിന്റെയും ലഭ്യത ഉറപ്പാക്കുക.
- 6 മാസത്തേക്ക് മുലപ്പാൽ മാത്രം നൽകുന്നത് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും രണ്ട് വയസ്സു വരെ അല്ലെങ്കിൽ ഒരമ്മയ്ക്ക് തുടരാൻ കഴിയുന്നിടത്തോളം മുലയൂട്ടുന്നതിന് അവളെ പ്രേരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- 6 മാസത്തിനു ശേഷം ശിശുവിന് വീട്ടിലുണ്ടാക്കുന്ന അർദ്ധവര ഭക്ഷണങ്ങൾ നൽകുക.
- അസുഖമുള്ളപ്പോഴും ആരോഗ്യത്തോടെ കഴിയുമ്പോഴും പറ്റാപ്തവും ഉചിതവുമായ ആഹാരങ്ങൾ കുട്ടികൾക്കും മുതിർന്നവർക്കും ലഭിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- ഭക്ഷ്യ എണ്ണകളുടെയും മൃഗജന്യ ഭക്ഷണങ്ങളുടെയും ഇടത്തരം ഉപയോഗവും നെയ്യ്/വെണ്ണ/വനസ്പതി എന്നിവയുടെ തീരെ കുറഞ്ഞ ഉപയോഗവും ഉറപ്പാക്കുക.
- അമിതഭാരവും പൊണ്ണത്തടിയും തടയുന്നതിന് അമിതഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- മാതൃകായോഗ്യമായ തൂക്കം നിലനിർത്തുന്നതിന് പതിവായി വ്യായാമം ചെയ്യുകയും ശാരീരികമായി സക്രിയമായിരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- കഴിക്കുന്ന ഉപ്പിന്റെ അളവ് പരിമിതപ്പെടുത്തുക.
- സുരക്ഷിതവും ശുചിത്വമുള്ളതുമായ ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ഉപയോഗം ഉറപ്പാക്കുക.
- പാകം ചെയ്യുന്നതിനു മുൻപുള്ള ഉചിതമായ നടപടിക്രമങ്ങളും ശരിയായ പാചക രീതികളും സ്വീകരിക്കുക.
- ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുകയും മിതമായി പാനീയങ്ങൾ കഴിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ഉപ്പ്, പഞ്ചസാര, കൊഴുപ്പുകൾ എന്നിവ ധാരാളമടങ്ങിയ സംസ്കരിച്ച ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഉപയോഗം പരിമിതപ്പെടുത്തുക.
- ആരോഗ്യത്തോടെയും സക്രിയമായും കഴിയാൻ പ്രായമായ ആളുകളെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നതിന് അവരുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ ധാരാളം സൂക്ഷ്മപോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയ ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുക.



## ആഹാരം സുരക്ഷിതമായും വൃത്തിയായും സൂക്ഷിക്കൽ



- സുരക്ഷിതമായ ശുദ്ധജലം ഉപയോഗിക്കുക - കുടിക്കുന്നതിന് അല്ലെങ്കിൽ വേവിക്കാത്ത ആഹാരവസ്തുക്കൾ കഴുകുന്നതിനുള്ള വെള്ളം സുരക്ഷിതമായ ഒരു സ്രോതസ്സിൽ നിന്ന് നേടുക.
- വെള്ളമെടുക്കുന്നതിനും ശേഖരിച്ചു വയ്ക്കുന്നതിനും ശുചിയായ മുടിയുള്ള കണ്ടെയ്നറുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- പ്രാണികൾ, കീടങ്ങൾ, പൊടി എന്നിവയിൽ നിന്ന് ആഹാരത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് അവ മുടിവയ്ക്കുക.
- ആട്ട, പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവപോലെയുള്ള വരണ്ട ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ പ്രാണികൾ, എലികൾ, ചുണ്ടലികൾ, മറ്റ് കീടങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നിന്നു സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് അവ വരണ്ടതും തണുപ്പുള്ളതുമായ ഒരു സ്ഥലത്ത് സൂക്ഷിക്കുക.
- ബാക്കിവരുന്ന ഭക്ഷണം വളരെ ദീർഘമായ മണിക്കൂറുകൾ സൂക്ഷിച്ചുവയ്ക്കരുത്.
- ആവി വരുന്നതു വരെ അവ എപ്പോഴും വീണ്ടും ചൂടാക്കണം (ദ്രാവക ഭക്ഷണങ്ങൾ വെട്ടിത്തിളയ്ക്കണം).
- ആഹാരം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനു മുൻപ് എപ്പോഴും കൈകൾ കഴുകുക.
- ആഹാരം തയ്യാറാക്കുന്നതിനു മുൻപ് കൈയിൽ വല്ല വ്രണങ്ങളുമുണ്ടെങ്കിൽ അവ മൂടുക.
- രാസവസ്തുക്കൾക്കു വേണ്ടി ഉപയോഗിച്ച ഒഴിഞ്ഞ കണ്ടെയ്നറുകളിൽ ഒരിക്കലും ആഹാരമോ വെള്ളമോ സൂക്ഷിക്കരുത്.

**സമൂഹത്തിൽ പോഷക അവബോധം പരത്തുന്നതിൽ അംഗൻവാടി പ്രവർത്തക സ്ത്രീകൾക്കു നേടേണ്ടിയിരിക്കുന്ന നടപടികൾ**

- പോഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മിക്ക പ്രശ്നങ്ങളും വീടുകൾ സന്ദർശിക്കുന്ന അവസരത്തിൽ ഉദ്ബോധനങ്ങളിലൂടെ പരിഹരിക്കാൻ കഴിയും.
- മുലപ്പാൽ മാത്രം നൽകുവാനും പരിപൂർക ഭക്ഷണം നൽകാനും കുടുംബങ്ങളെ പഠിപ്പിക്കണം, പരിപൂർക ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം കാണിച്ചുകൊടുക്കണം.
- ചുരുങ്ങിയത് മൂന്നു മാസത്തിലൊരിക്കലെങ്കിലും തൂക്കമെടുക്കുന്നതിനു വേണ്ടി കുട്ടികളെ അംഗൻവാടി കേന്ദ്രത്തിൽ കൊണ്ടുപോകണമെന്ന് അമ്മയെ ഉപദേശിക്കണം, പോഷകക്കുറവുള്ള കുട്ടികളുണ്ടോ എന്നു പരിശോധിക്കുകയും വേണം.
- പെൺകുട്ടികളുടെ പോഷകാവശ്യങ്ങൾ അവഗണിക്കരുതെന്ന് അമ്മയെ ഉദ്ബോധിപ്പിക്കണം.
- അംഗൻവാടി കേന്ദ്രത്തിൽ നിന്ന് പുരകഭക്ഷണം ലഭിക്കുമെന്ന കാര്യം നിങ്ങൾ അമ്മയെ ഉപദേശിക്കണം ഒപ്പം അർഹരായ എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകയിൽ നിന്ന് അവർക്ക് അർഹമായ അളവ് ലഭിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പാക്കുകയും വേണം.
- പോഷകക്കുറവുള്ള കുട്ടികളെ പിന്തുടർന്ന് അവർക്ക് ക്രമമായി പുരകഭക്ഷണം ലഭിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. ഈ കുട്ടികളിലെ തൂക്കനേട്ടം ക്രമമായ ഇടവേളകളിൽ പരിശോധിക്കേണ്ടതാണ്.
- അയണും വൈറ്റുമിൻ എ യും പോലെയുള്ള മൈക്രോന്യൂട്രിയന്റുകളുടെ പ്രാധാന്യത്തെപ്പറ്റിയുള്ള പോഷക ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസം പകരണം. രോഗപ്രതിരോധമരുന്നുകൾ നൽകേണ്ട സമയക്രമത്തിന്റെയും അവയുടെ ലഭ്യതയുടെയും വിവരങ്ങൾ നൽകണം.
- വയറിളക്കം തടയുന്നതിനെയും വിരയിളക്കേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെയും പറ്റി ഉപദേശിക്കണം.



**ജീവിത ചക്രത്തിൽ ഭക്ഷണത്തിന്റെയും പോഷകത്തിന്റെയും പ്രാധാന്യം**

<p>ശാരീരികമായി സക്രിയമാകുന്നതിനും ആരോഗ്യത്തിനും (പോഷക സാന്ദ്രമായ കൊഴുപ്പു കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണങ്ങൾ)</p>	
<p>ആരോഗ്യവും ഉൽപ്പാദനക്ഷമതയും നിലനിർത്തുന്നതിനും ഭക്ഷണ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ തടയുന്നതിനും ഗർഭകാലത്തെയും മുലയൂട്ടലിലെയും സഹായിക്കുന്നതിനും വേണ്ടി (ഗർഭധാരണത്തിനും കുട്ടികളെ വളർത്തുന്നതിനും അധിക ഭക്ഷണത്തിനൊപ്പം പോഷകപരമായി പര്യാപ്തമായ ആഹാരക്രമം)</p>	
<p>വളർച്ച വേഗത്തിലാക്കുന്നതിനും മുപ്പെച്ചുന്നതിനും എല്ലിന്റെ വളർച്ചയ്ക്കും വേണ്ടി (ശരീര നിർമ്മാണത്തിനും സംരക്ഷിത ഭക്ഷണങ്ങൾക്കും)</p>	
<p>വളർച്ചയ്ക്കും വികസനത്തിനും രോഗാണുബാധകളോടു പോരാടുന്നതിനും (ഊർജ്ജ സമൃദ്ധവും ശരീരം നിർമ്മിക്കുന്നതും സംരക്ഷണം നൽകുന്നതുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ - പാൽ, പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ)</p>	
<p>വളർച്ചയ്ക്കും ഉചിതമായ നാഴികകല്ലുകൾ കൈവരിക്കുന്നതിനും (മുലപ്പാൽ, ഊർജ്ജ സമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ - കൊഴുപ്പുകൾ, പഞ്ചസാര)</p>	