



# ପରିବାର ପାଇଁ ପୋଷଣ

## ସନ୍ତୁଳିତ ବା ସୁସମ ଖାଦ୍ୟ କଣ?

ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁକୂଳ ପସନ୍ଦ ଏବଂ ସଠିକ୍ ମାତ୍ରାରେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ମନୋନୀତ କରି, ନିଜର ଖାଦ୍ୟକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ସନ୍ତୁଳିତ କରାଯାଇପାରେ । ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍‌ସ୍ 60-70% ପ୍ରୋଟିନ୍ 10-12% ଓ ଫ୍ୟାଟ୍ 20-25% ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ୟାଲୋରୀ ଯୋଗାଇଥାଏ ।

## ଭାରତୀୟ ମାନକ ପାଇଁ ଭୋଜନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ (ଏନ୍.ଆଇ.ଏନ୍., 2012)

- ଏକ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ।
- ଗର୍ଭବତୀ ଓ ଛନ୍ଦନପାନ କରାଉଥିବା ମହିଳା ମାନକ ପାଇଁ ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଯତ୍ନ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯିବା କଥା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁକୁ ଛଅ ମାସ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାକୁ କେବଳ ହିଁ କେବଳ ଛନ୍ଦନପାନ କରାଇବା ଏବଂ ତାକୁ ଦୁଇ ବର୍ଷ ବା ଯେତେଦିନ ଯାଏଁ ସମ୍ଭବ ସେତେ ଦିନ ଯାଏଁ ଛନ୍ଦନପାନ ଜାରି ରଖାଇବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଛଅମାସ ପରେ, ଶିଶୁକୁ ଘର ତିଆରି ଅର୍ଥ କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ସବୁ ଖୁଆଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।
- ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଭୟ ବେମାର ବେଳେ ଏବଂ ଭଲଥିବା ବେଳେ ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ସୁସମ ଖାଦ୍ୟ ସେବନ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।
- ମଧ୍ୟମ ମାତ୍ରାର ଖାଇବା ତେଲ ଓ ଜୈବିକ ଖାଦ୍ୟ ସେବନ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ବହୁତ କମ୍ ମାତ୍ରାର ଘିଅ/ଲହୁଣୀ/ବନଖିତି ଇତ୍ୟାଦି ସେବନ କରନ୍ତୁ ।
- ଅଧିକ ଓଜନ ଏବଂ ମୋଟାପଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଦ୍ୟ ସେବନରୁ ନିବୃତ୍ତ ରୁହନ୍ତୁ ।
- ଏକ ଆଦର୍ଶ ଓଜନ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ସକ୍ରିୟ ରୁହନ୍ତୁ ।
- କମ୍ ରୁ କମ୍ ପରିମାଣର ଲୁଣ ନିଅନ୍ତୁ ।
- ସୁରକ୍ଷିତ ଏବଂ ପରିଷ୍କାର ଖାଦ୍ୟ ସେବନ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।
- ସଠିକ୍ ରୋଷେଇ ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ରନ୍ଧନ ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ ।
- ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପାନୀୟ ମଧ୍ୟମ ମାତ୍ରାରେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।
- ଅଧିକ ଲୁଣ, ତିନି ଏବଂ ଫ୍ୟାଟ୍ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଖାଦ୍ୟର ସେବନ କମ୍ କରନ୍ତୁ ।
- ମାଲକୋନ୍ୟୁଟ୍ରିସନ୍‌ସରେ ସମୃଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ରୁଚିକୁ ନିଜର ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟ ସାରଣୀରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ ଯାହା ଫଳରେ ଏହା ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କୁ ସକ୍ରିୟ ଏବଂ ଚଳଚଞ୍ଚଳ ରଖିବ ।



## ଖାଦ୍ୟ ରୁଚିକୁ ନିରାପଦ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା



- ପରିଷ୍କାର ଏବଂ ସୁରକ୍ଷିତ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ - ପିଇବା ପାଇଁ ତଥା ରୋଷେଇ ହୋଇନଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର କଷ୍ଟମାଲ ରୁଚିକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବା ପାଇଁ ଭଲ ଓ ସୁସ୍ଥ ପାଣି ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ଉତ୍ସ ରୁ ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତୁ ।
- ପାଣି ଧରିବା ଓ ଭଣ୍ଡାର କରି ରଖିବା ପାଇଁ ପରିଷ୍କାର ଏବଂ ଢାଙ୍କୁଣି ଥିବା ପାତ୍ର ଇତ୍ୟାଦି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଧୂଳି, କୀଟ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଅପରିଷ୍କାରରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ତାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଘୋଡାଇ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଶୁଖିଲା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଯେମିତିକି ଅଟା, ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଶୁଖିଲା କିନ୍ତୁ ଥଣ୍ଡା ଯାଗାରେ ରଖନ୍ତୁ ଯେମିତିକି ଏଗୁଡ଼ିକ ବିଭିନ୍ନ କୀଟ, ମୂଷା ଓ ଅନ୍ୟ କୀଟ କବଳରୁ ରକ୍ଷା ପାଇପାରିବ ।
- ବଳିଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଇତି ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ସବୁବେଳେ ରଖାଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ପୁଣି ଗରମ କରନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଯାଏଁ ତାହା ପୁଣି ଗରମ ଓ ବାମ୍ଫ ନବାହାରିଛି । (ତେଲ ଖାଦ୍ୟ ରୁଚିକୁ ପୁରା ଫୁଟିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗରମ କରି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ) ।
- କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଧରାଧରି କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜ ହାତ ଭଲକରି ଧୁଅନ୍ତୁ ।
- ହାତରେ ଯଦି କୌଣସି ଘା' ବା କ୍ଷତ କି ଆହାତ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ତାଙ୍କୁ ଭଲକରି ବାଧି ଦିଅନ୍ତୁ, ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥିବା କୌଣସି ଖାଲି କଙ୍କେନର ରେ କେବେ ବି କୌଣସି ଖାଇବା ଜିନିଷ ବା ପିଇବା ପାଣି ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।


## ଗାଁ ଗହଳି ଓ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ପୋଷଣ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସଚେତନ ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କର୍ମୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହଣୀୟ ପଦକ୍ଷେପ

- ବହୁତ ଗୁଡିଏ ପୋଷଣ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ଗୁଡିକର ସମାଧାନର ରାସ୍ତା, ଗୃହ ପରିଦର୍ଶନ ବେଳେ ଆଲୋଚନା ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ।
- ପରିବାର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବିସ୍ତୃତ ଭାବେ କେବଳ ଛନ୍ଦପାନ, ପରିପୁରକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଦାନ ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପରିପୁରକ ଖାଦ୍ୟ କିପରି ତିଆରି କରାଯାଏ, ତାହାର ନମୁନା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ଦେଖାନ୍ତୁ ।
- ମା' ମାନେ, ପ୍ରତି ତିନିମାସରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ନିଜ ପିଲାଙ୍କର ଓଜନ ମାପ କରିବା ପାଇଁ ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଆଣିବା ଦରକାର ଏବଂ କାହାର ପୋଷଣ କମିଛି କି ବଢ଼ିଛି ତାହା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ସେ ସବୁ ଉପରେ ମା'ଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଝିଅ ସନ୍ତାନ ମାନଙ୍କର ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା କୁ ନଜର ଅନ୍ତର ନକରିବା ପାଇଁ ମା' ମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ଗୁଡିକରେ ଉପଲବ୍ଧ ଅତିରିକ୍ତ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଗୁଡିକ ବିଷୟରେ ମା' ମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏକଥା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ, ଯେମିତି ପ୍ରତିଟି ଯୋଗ୍ୟ ବିବେଚିତ ପିଲା ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କର୍ମୀଙ୍କ ଠାରୁ ନିଜର ଅଧିକାର ପାଇପାରୁ ।
- କୁପୋଷିତ ପିଲାଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ସେମାନେ ଏହି ପରିପୁରକ ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ନିୟମିତ ପାଉଛନ୍ତି । ଏହିପରି ପିଲାଙ୍କର ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଗୁଡିକ ଉପରେ ଆଖି ରଖିବା ଦରକାର ।
- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମାଲକୋଲ୍ୟୁଟ୍ରିଏଟ୍ସ ଯେମିତିକି ଆଇରନ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ଇତ୍ୟାଦିର ଗୁରୁତ୍ୱ ବିଷୟରେ ପୋଷଣ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ । ଟିକାକରଣର ବିସ୍ତୃତ ବିବରଣୀ ଏବଂ ସେଗୁଡିକ କେଉଁଠି ଦିଆ ଯାଇଥାଏ ତାହା ଭଲକରି ବୁଝାଇ କୁହନ୍ତୁ ।
- ଡାଇରିଆର ନିରାକରଣ ଓ ଡିଫ୍ଟିରୀର ଗୁରୁତ୍ୱ ବିଷୟରେ ବୁଝାଇ କୁହନ୍ତୁ ।

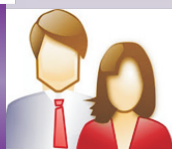


## ଜୀବନଚକ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱର ଗୁରୁତ୍ୱ


ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ସକ୍ରିୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥବାନ ପାଇଁ (ପୋଷଣ - କମ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ ରେ ପରିପୁର୍ଣ୍ଣ)




ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମତା ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗ ଗୁଡିକର ନିରାକରଣ ଏବଂ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଓ ଛନ୍ଦପାନ ର ସୁପରିଚାଳନା ଓ ସମର୍ଥନ ପାଇଁ (ପୁଷ୍ଟିକର ତରୁର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାତ୍ରା ଓ ତାହା ସହିତ ପିଲାମାନଙ୍କ ଲାଳନପାଳନ ପାଇଁ ସହାୟକ)



ଅଭିବୃଦ୍ଧି, ପରିପକ୍ୱତା ଓ ହାତର ବିକାଶ (ଶରୀର ଗଠନାତ୍ମକ ଓ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନକାରୀ ଖାଦ୍ୟ)



ଅଭିବୃଦ୍ଧି, ବିକାଶ ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢ଼େଇ କ୍ଷମତା (ଶକ୍ତିର ସମୃଦ୍ଧ, ଶରୀର ଗଠନ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନକାରୀ ଖାଦ୍ୟ - କ୍ଷୀର, ପନିପରିବା ଓ ଫଳ )



ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଓ ଯଥାର୍ଥ ମୁଖ୍ୟ ବିକାଶ (ଛନ୍ଦ କ୍ଷୀର, ଶକ୍ତି, ସମୃଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ - ଲହୁଣୀ ଓ ଶର୍କରା ଜାତୀୟ) ।

