



# ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರೋಷಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಮುದಾಯ ಫ್ಲಿಪ್‌ಬುಕ್

## ಈ ಫ್ಲಿಪ್‌ಬುಕ್‌ನ ಉದ್ದೇಶವೇನು?

ಸಾಮಾನ್ಯ ಪೋಷಣೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು, ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳು, ವಯಸ್ಸಿನ ಪೋಷಣೆ, ಆಹಾರ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಊಟದ ಸಮಯ, ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಎಂಬ ಆರು ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಧಾರಿತವಾದ ಕಥಾಹಂದರವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಕುರಿತು ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಈ ಫ್ಲಿಪ್‌ಬುಕ್ ಉದ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ.

## ಫ್ಲಿಪ್‌ಬುಕ್ ಅನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು?

ಈ ಫ್ಲಿಪ್‌ಬುಕ್‌ನ ವಿಷಯವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ ಮತ್ತು ಪರಿಚಿತವಾಗಿರುವ ಸಮುದಾಯ ಶಿಕ್ಷಣತಜ್ಞರು ಫ್ಲಿಪ್‌ಬುಕ್‌ನ ಕಥೆಯನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಒದಗಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ಈ ಶಿಕ್ಷಣ ಉಪಕರಣದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವಕ್ಕೆ ನಿರೂಪಕರು ಮತ್ತು ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ನಡುವೆ ಮತ್ತು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಸದಸ್ಯರ ನಡುವೆ ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಅನನ್ಯ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಅಗತ್ಯತೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರೆಸೆಂಟರ್ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಸರಿಹೊಂದಿಸಬಹುದು.

## ಪರಿಚಯ

ಈ ಫ್ಲಿಪ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿವರಣೆಯು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲು ಶೀರ್ಷಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಲು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಆಲಿಸಿ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಕೇಳಿ ಇದರಿಂದ ನೀವು ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಈ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಚರ್ಚೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಮುದ್ರಿಸುವಾಗ, ಚಿಕ್ಕ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಫ್ಲಿಪ್‌ಬುಕ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸಿ.

## ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು

ಈ ಫ್ಲಿಪ್‌ಬುಕ್ ಅನ್ನು Holt International ನ ಸಮುದಾಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯವು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. [holtinternational.org/nutrition](http://holtinternational.org/nutrition) ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮಾಹಿತಿ.

**ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆ  
ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ  
ಸಮುದಾಯ  
ಫ್ಲಿಪ್‌ಬುಕ್**









ಇದು 4 ಜನರ ಕುಟುಂಬ. ತಾಯಿ ಮತ್ತು ತಂದೆ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ, ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರು ಮತ್ತು ಅವರ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗೆಡಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಕೆಲವು ಅಮೂಲ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು**

**ನಿಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ?**

**ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾರನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ?**

**ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಲು ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮಗಳು ಯಾವುವು?**





ವಿಭಾಗ 1

# ಸಾಮಾನ್ಯ ಪೋಷಣೆ



ವಿಭಾಗ 1

# ಸಾಮಾನ್ಯ ಪೋಷಣೆ



# ಚಟುವಟಿಕೆ 1.1



## ಚಟುವಟಿಕೆ 1.1

ಅವರ ಕುಟುಂಬವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಪೋಷಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ತಂದೆ ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ.



### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

#### ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಎಂದರೇನು?

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವು ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು, ಸರಿಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬಳಸುವುದು. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

#### 5 ಆಹಾರ ಗುಂಪುಗಳು ಯಾವುವು?

ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು/ಅಕ್ಕಿ/ಆಲೂಗಡ್ಡೆಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು/ಮಾಂಸ/ಬೀನ್ಸ್/ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಡೈರಿ/ಹಾಲು/ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಭರಿತ ಆಹಾರಗಳು

#### ಮತ್ತೊಂದು ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶ ಯಾವುದು?

ನೀರು! ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶವು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ನೀರಿನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.









## ಚಟುವಟಿಕೆ 1.2

ಆ ದಿನ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಏನು ಆಹಾರ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ತಾಯಿ ಯೋಚಿಸಿದಾಗ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಊಟ ಮತ್ತು ತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಗುಂಪುಗಳಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ತುಂಬಾ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವಳು ತಿಳಿದಿದ್ದಾಳೆ. ಅವರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಳು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಬಣ್ಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮೂಲಕ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಅವಳು ತಿಳಿದಿದ್ದಾಳೆ.



### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

**ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಗುಂಪುಗಳಿಂದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ?**  
ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇದು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

**ದಿನದ ನಿಮ್ಮ ಊಟ ಮತ್ತು ತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತೀರಿ?**

**ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಬಯಸುವ ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ಆಹಾರಗಳಿವೆಯೇ?**

**ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?**

ಎಲ್ಲಾ ವಿಭಿನ್ನ ಬಣ್ಣಗಳ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು.







## ಚಟುವಟಿಕೆ 1.3

ತಾಯಿ ಮತ್ತು ತಂದೆ ಯಾವಾಗಲೂ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಮೀನು, ತಾಜಾ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಅಯೋಡಿನ್‌ನಂತಹ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

**ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಭರಿತ ಆಹಾರಗಳ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಯಾವುವು?**

- ದೃಷ್ಟಿ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ, ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ
- ಮೊಟ್ಟೆ, ಯಕೃತ್ತು, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮಾವು, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಮೀನು

**ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಏನು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರಗಳ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಯಾವುವು?**

- ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ, ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯ, ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಮೆಣಸು

**ಕಬ್ಬಿಣವು ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದ ಭರಿತ ಆಹಾರಗಳ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಯಾವುವು?**

- ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ರಕ್ತ, ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ
- ಮಾಂಸ, ಪಾಲಕ, ಕಾಳುಗಳು, ಸೋಯಾ, ಮೊರಿಂಗಾ

**ಅಯೋಡಿನ್ ಏನು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಯೋಡಿನ್ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರಗಳ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಯಾವುವು?**

- ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ದೇಹವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಅಯೋಡಿನ್‌ಕರಿಸಿದ ಟೇಬಲ್ ಉಪ್ಪು, ಉಪ್ಪುನೀರಿನ ಮೀನು ಮತ್ತು ಚಿಪ್ಪುಮೀನು, ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು

**ನೀವು ಕೇಳಿರುವ ಇತರ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಯಾವುವು?**









## ಚಟುವಟಿಕೆ 1.4

ಸುಬಿ ಕುಟುಂಬವು ಅಡಿಗೆ ತೋಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿತು. ಅಡಿಗೆ ತೋಟವು ತನ್ನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ತುಂಬಾ ಸರಳವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಾಯಿ ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಕಲಿತರು!

### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

#### ಕಿಚನ್ ಗಾರ್ಡನ್ ಎಂದರೇನು?

ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಸಮೀಪವಿರುವ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಉದ್ಯಾನ.

#### ನೀವು ಅಡಿಗೆ ಉದ್ಯಾನವನ್ನು ಏಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು?

ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾದ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಈ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಸೇರಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಅಗತ್ಯವಾದ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಕಿಚನ್ ಗಾರ್ಡನ್ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ನೆಡುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೊಯ್ಲು ಮೂಲಕ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.





ವಿಭಾಗ 2  
ಆರೋಗ್ಯ  
ಸ್ಥಿತಿಗಳು





ವಿಭಾಗ 2  
ಆರೋಗ್ಯ  
ಸ್ಥಿತಿಗಳು

## ಚಟುವಟಿಕೆ 2.1



ಉತ್ತಮ ಪೋಷಣೆಯು ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಪ್ಪ ಮತ್ತು ಅಮ್ಮನಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ವಿಧಗಳಿವೆ; ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಪೋಷಣೆ.

### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

#### ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಎಂದರೇನು?

ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಾಗಿದ್ದು, ದೇಹವು ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಿಂದ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

#### ಅಧಿಕ ಪೋಷಣೆ ಎಂದರೇನು?

ಯಾರಾದರೂ ತಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ.

#### ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಕಾರಣವೇನು?

- ಅಸಮರ್ಪಕ ಸೇವನೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿದ ಶಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯಗಳು ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳು/ ಸೋಂಕುಗಳು.
- ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಉಲ್ಬಣಗಳು ಮತ್ತು ಸೋಂಕುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದ ಶಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಳಪೆ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಅಸಮರ್ಪಕವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಎದೆಹಾಲು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತಿಸಾರ ಅಥವಾ ಪರಾವಲಂಬಿ ಸೋಂಕುಗಳಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

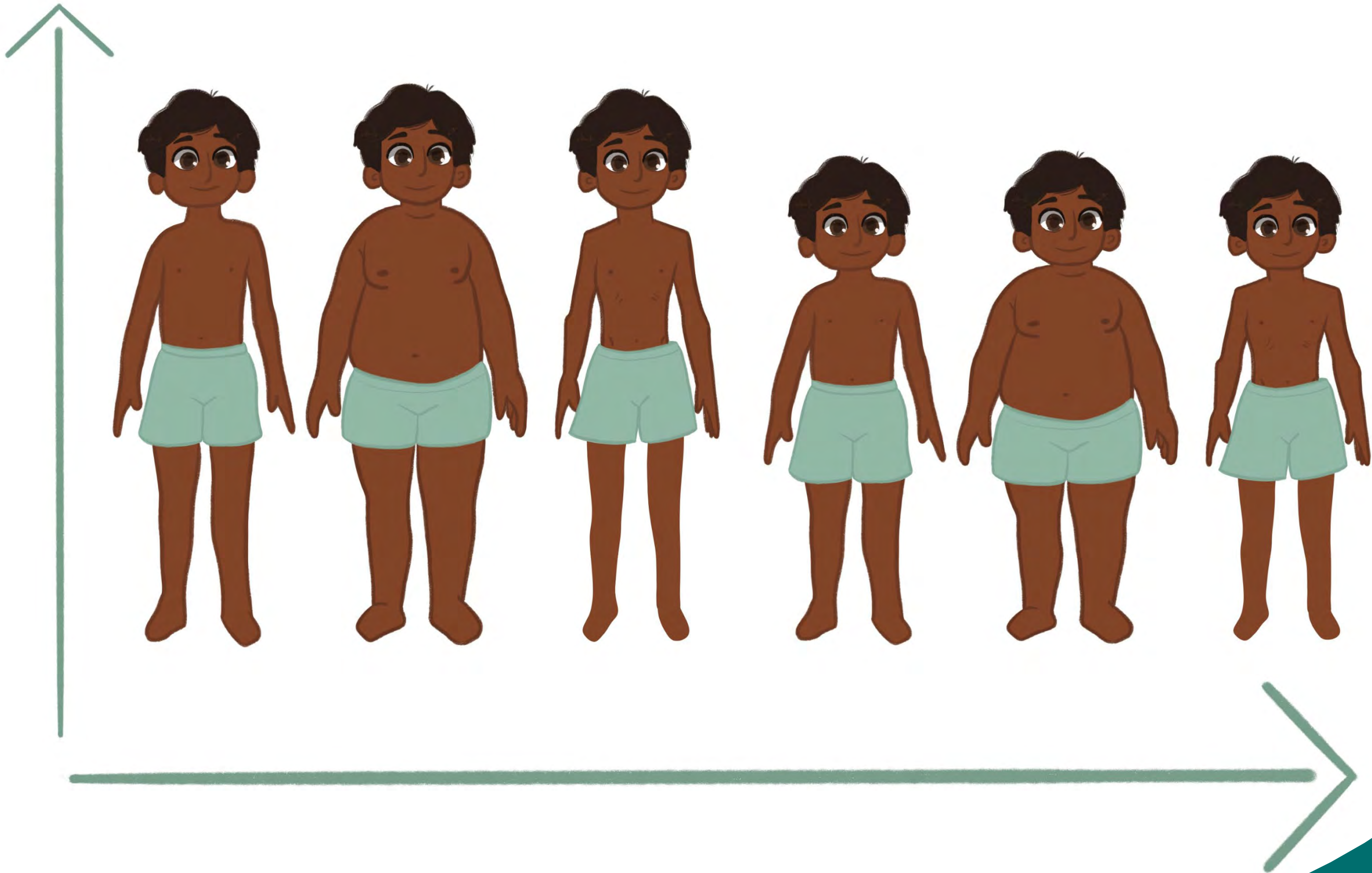
#### ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಕೆಲವು ಪರಿಣಾಮಗಳು ಯಾವುವು?

ಕಳಪೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ.



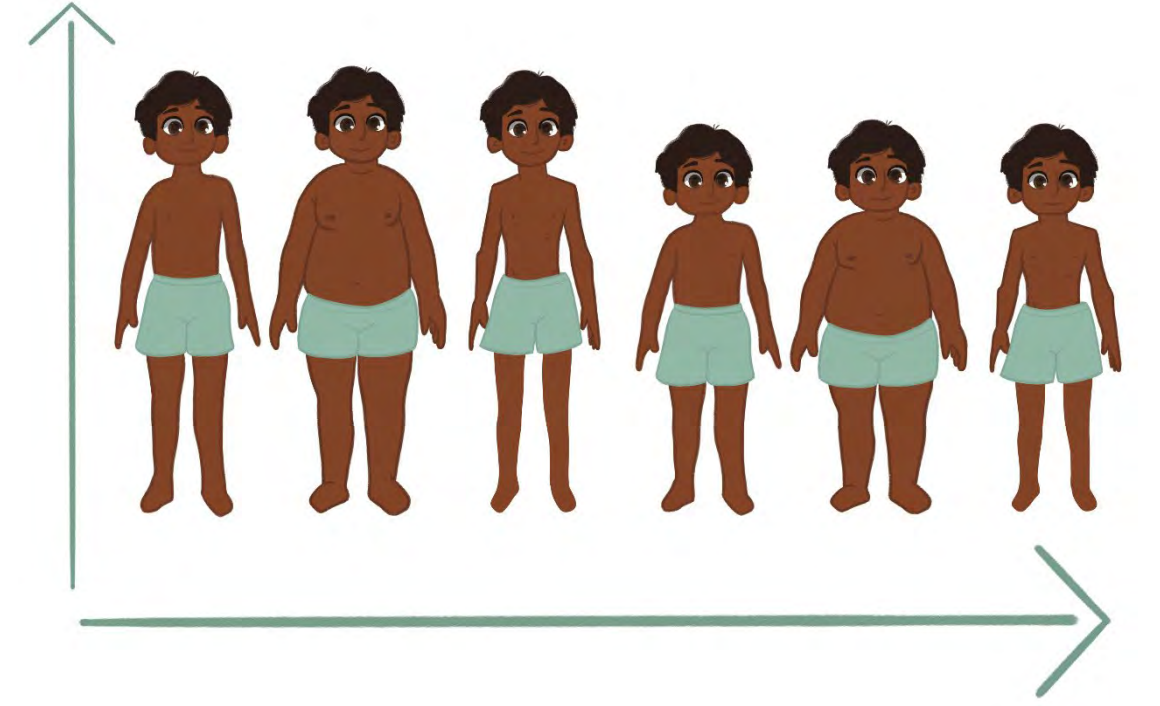


## ಚಟುವಟಿಕೆ 2.2





ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳು ವಿವಿಧ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ, ಕನಿಷ್ಠ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಅವರು ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದನ್ನು, ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದನ್ನು, ಕಡಿಮೆ ತೂಕ, ಅಧಿಕ ತೂಕ ಅಥವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಂದೆಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.



### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

#### ಕುಂಠಿತ, ಕ್ಷೀಣತೆ, ಕಡಿಮೆ ತೂಕ, ಅಧಿಕ ತೂಕ ಮತ್ತು ಕೊರತೆ ಎಂದರೇನು?

- ಮಗುವು ಅವರ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ.
- ಮಗು ಎಷ್ಟು ಎತ್ತರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತುಂಬಾ ಭಾರವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅತಿಯಾದ ತೂಕ.
- ಮಗುವು ಎಷ್ಟು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಾಗ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಎತ್ತರವಿದೆ ಎಂದರೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಿದೆ.
- ಮೈಕ್ರೋನೂಟ್ರಿಯಂಟ್ ಕೊರತೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವಾದ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಪಡೆಯದಿದ್ದಾಗ ಸಂಭವಿಸುವ ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಾಗಿದೆ.
- ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಕ್ಕಳು ಅನೇಕ ವಿಧದ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕುಂಠಿತ, ವ್ಯರ್ಥ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ಕುಂಠಿತ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ತೂಕ.



## ಚಟುವಟಿಕೆ 2.3





## ಚಟುವಟಿಕೆ 2.3

ಮಗು ಕಡಿಮೆ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ಇದು ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಯ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆ ನಿಮಗೆ ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ತಾಯಿ ಮತ್ತು ತಂದೆ ಈಗಾಗಲೇ ಜಂತುಹುಳು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಬಲವಾಗಿಡಲು, ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ, ಸೋಯಾಬೀನ್, ಓಟ್ ಮೀಲ್ ಮತ್ತು ಪಾಲಕಗಳಂತಹ ಕಬ್ಬಿಣದ ಭರಿತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.



### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

#### ನೀವು ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮಾರ್ಗಗಳು ಯಾವುವು?

- ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಂತರದ ಪ್ರತಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಜಂತುಹುಳು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು
- ಮೇಲೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾದ ಆಹಾರಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು



## ಚಟುವಟಿಕೆ 2.4





ಮಗು ಅಥವಾ ಮಗು ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನದೆ ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದೆ ಇರುವಾಗ, ಆಟದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಜಡವಾಗಿದ್ದಾಗ, ತಾಯಿ ಅವರ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿನ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಅವರಿಗೆ ಜ್ವರವಿದೆಯೇ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವರು ಜ್ವರವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಅದು ವಿವಿಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ಸಂಕೇತವಾಗಿರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜ್ವರವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅಮ್ಮನಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ ಆದರೆ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದರೆ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.



### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

#### ಯಾವ ತಾಪಮಾನವು ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಅರ್ಹವಾಗಿದೆ?

- ಗುದನಾಳ (ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ) > 38 ಸಿ, > 100.4 ಎಫ್
- ಟೈಂಪನಿಕ್ (ಕಿವಿಯ ಒಳಗೆ) > 38 ಸಿ, > 100.4
- ಮೌಖಿಕ (ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ) > 37.5 ಸಿ, > 99.5 ಎಫ್
- ಆಕ್ಸಿಲರಿ (ಆರ್ಮ್‌ಪಿಟ್ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ) > 37.2 ಸಿ, > 99 ಎಫ್

#### ಜ್ವರ ಬರುವುದು ಯಾವಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯ?

- ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣೆ ನಂತರ (ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಷನ್ ನಂತರ ಜ್ವರ 1-2 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ)
- ಹಲ್ಲು ಹುಟ್ಟುವಾಗ (ತಾಪಮಾನವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 37.8 °C/100 °F ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದಿಲ್ಲ)

#### ಜ್ವರವಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು?

- ಮಗುವಿಗೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಸೂಪ್‌ಗಳಂತಹ ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರವಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಮಗುವಿಗೆ ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ವಾಂತಿ ಇದ್ದರೆ, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಮೌಖಿಕ ಪುನರ್ಜಲೀಕರಣ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.
- ಸಕ್ಕರೆ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ಬಲವಂತವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಡಿ.
- ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಸಣ್ಣ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ (ಪ್ರತಿ 3-4 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ) ನೀಡಿ.





## ಚಟುವಟಿಕೆ 2.5





## ಚಟುವಟಿಕೆ 2.5

ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನದಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು ಎಂದು ತಾಯಿ ಅನುಮಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಲವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಒಣಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮಲವು ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ. ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳು ದಿನಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕರುಳಿನ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ ಆದರೆ ಅವರ ಹಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಕೇವಲ ಒಂದನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬದಲಾವಣೆ ಸಂಭವಿಸಿದೆಯೇ ಮತ್ತು ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

#### ಮಲಬದ್ಧತೆ ಯಾವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು?

- ಅಸಮರ್ಪಕ ದ್ರವ ಅಥವಾ ಫೈಬರ್ ಸೇವನೆ
- ದಿನನಿತ್ಯದ ಶೌಚಾಲಯದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಕೊರತೆ
- ಬಲವಂತದ ಶೌಚಾಲಯ ತರಬೇತಿ
- ನೋವಿನಿಂದಾಗಿ ಕರುಳಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು
- ಕರುಳಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಬಾತ್ರೂಮ್ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಮುಂದೂಡುವುದು
- ಒತ್ತಡದ ಘಟನೆಗಳು

#### ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುವು?

ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು, ಕಡಿಮೆ ಸೇವನೆ, ಉಬ್ಬುವುದು, ಕಿರಿಕಿರಿ, ನೋವು, ಸೆಳೆತ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವುದು

#### ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳು ಯಾವುವು?

- ಹೆಚ್ಚು ಫೈಬರ್ (ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೀನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕಾಳುಗಳು), ನೀರು, ಸ್ವಲ್ಪ ಸೂಪ್ಗಳು, ತರಕಾರಿ ರಸ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣಿನ ರಸ (ಪ್ರೂನ್, ಪೇರಳೆ ಮತ್ತು ಸೇಬಿನ ರಸ)
- ಕನಿಷ್ಠ 20 ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ನಿಯಮಿತ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ
- ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ನಿಯಮಿತ ಸಮಯವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಅನುಮತಿಸಿ
- ವೈದ್ಯರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ವಿರೇಚಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ದೇಶನದಂತೆ ಬಳಸಿ



#### ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಕಾರ ರಸದ ಸೂಚನೆಗಳು:

- ವಯಸ್ಸು < 6 ತಿಂಗಳುಗಳು, ರಸವಿಲ್ಲ
- ವಯಸ್ಸು 6-12 ತಿಂಗಳುಗಳು, ಸೀಮಿತ ಮತ್ತು ಬೆಡ್ಜೆಮ್ ಮೊದಲು ಅಲ್ಲ
- ವಯಸ್ಸು 1 ರಿಂದ 6 ವರ್ಷಗಳು, < 4-6 ಔನ್ಸ್ ರಸ/ದಿನ
- ವಯಸ್ಸು 7 ರಿಂದ 18 ವರ್ಷಗಳು, < 8 ರಿಂದ 12 ಔನ್ಸ್ / ದಿನ





## ಚಟುವಟಿಕೆ 2.6



ಅತಿಸಾರವು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಗಂಭೀರ ಬೆದರಿಕೆ ಎಂದು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ತಂದೆಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು**

**ಅತಿಸಾರ ಎಂದರೇನು?**

ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಡಿಲವಾದ ಅಥವಾ ದ್ರವ ಮಲವು ಹಾದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮೂರು ವಿಧಗಳಿವೆ:

- ತೀವ್ರ: ಹಠಾತ್ ಆಕ್ರಮಣ ಮತ್ತು ಎರಡು ದಿನಗಳು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ 24 ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ಮೂರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಡಿಲವಾದ, ನೀರಿನಂಶದ ಮಲಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿ.
- ನಿರಂತರ: ತೀವ್ರವಾದ ಅತಿಸಾರದಂತೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಆದರೆ 14 ದಿನಗಳು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ.
- ದೀರ್ಘಕಾಲದ: ಅತಿಸಾರದ ಎಪಿಸೋಡ್ 28 ದಿನಗಳು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ, ಅಥವಾ ಹಲವಾರು ಕಂತುಗಳ ನಡುವೆ ಕೆಲವು ವಾರಗಳು.

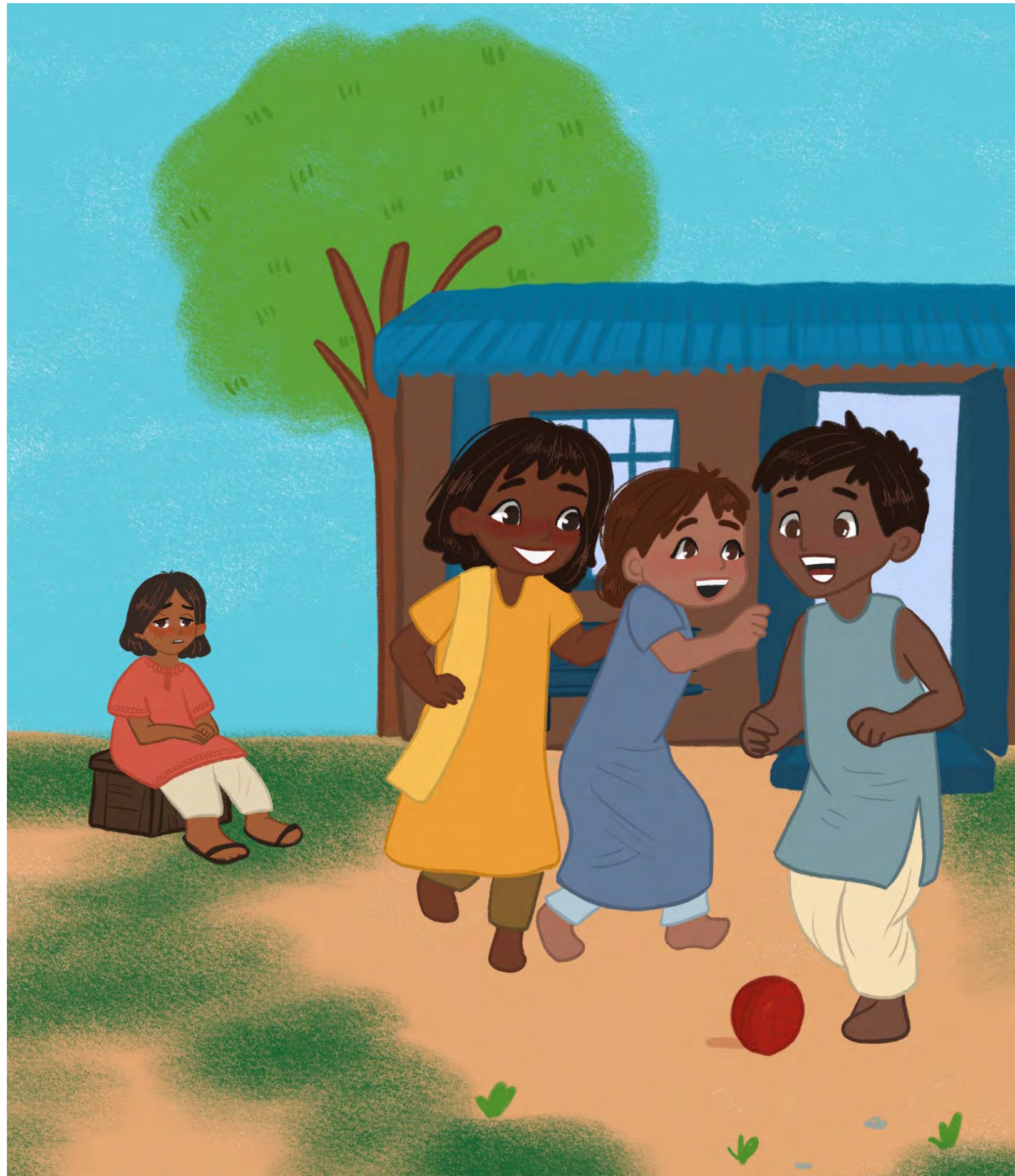
**ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು ಯಾವುದು?**

- ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶದ ಕೊರತೆ.
- ಕಳಪೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮೂಲಸೌಕರ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಕಟ್ಟಡ ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವುದು.
- ಉತ್ತಮ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು, ಅಡುಗೆಯವರು ಮತ್ತು ಇತರ ವಯಸ್ಕರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ.
- ಇತರ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟವಾಗಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.





## ಚಟುವಟಿಕೆ 2.7





## ಚಟುವಟಿಕೆ 2.7

ತಾಯಿ ಮತ್ತು ತಂದೆ ಅತಿಸಾರವನ್ನು ಬಹಳ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಂತಹ ಇತರ ತೀವ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅವರು ಉತ್ತಮ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ವಿವಿಧ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಡಾರ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ.

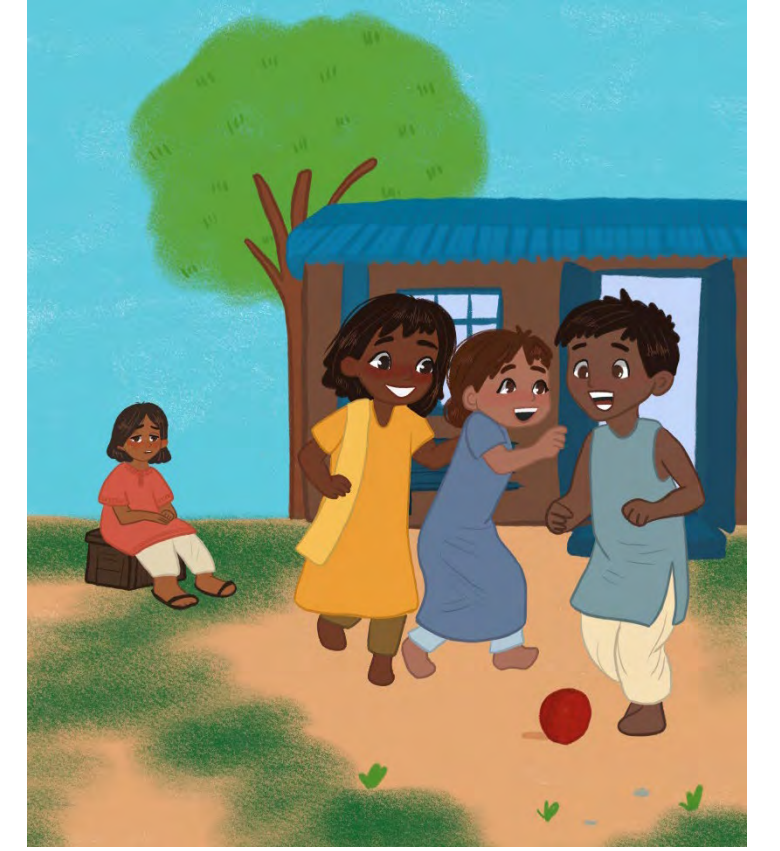
### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

#### ಅತಿಸಾರದ ಕೆಲವು ಸಂಭಾವ್ಯ ತೊಡಕುಗಳು ಯಾವುವು?

- ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ದ್ರವ ಮತ್ತು ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್ ಬದಲಿ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಬಿಸಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜ್ವರ ಇದ್ದಾಗ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವು ವೇಗವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.
- ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ
- ಸೋಂಕು - ಇದು ಹಸಿವಿನ ಕೊರತೆ, ಅತಿಸಾರದ ಮೂಲಕ ಪ್ರೋಷಕಾಂಶಗಳ ನಷ್ಟ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸತುವಿನ ನಷ್ಟದಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

#### ಅತಿಸಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

- ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಂಭವಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ.
- ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಂಭವಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಸೂಕ್ತವಾದ ದ್ರವಗಳು ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಮೌಖಿಕ ಪುನರ್ಜಲೀಕರಣ ಪರಿಹಾರವನ್ನು (ORS) ಬಳಸಿಕೊಂಡು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ.
- ಸಂಚಿಕೆಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ 2 ರಿಂದ 3 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರದ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಸಂಭವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು 14 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸತು ಪೂರಕಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಂಚಿಕೆಯ ನಂತರ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.
- ಸೂಕ್ತವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಪ್ರತಿಜೀವಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಅಂದರೆ ರಕ್ತಸಿಕ್ತ ಅತಿಸಾರದ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ.
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತಿಸಾರ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ದೂರವಿರಿ.







ವಿಭಾಗ 3

ಮಹಿಳೆಯರು  
ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳು:  
ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ  
ಮೊದಲು,  
ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು  
ನಂತರ



ವಿಭಾಗ 3

ಮಹಿಳೆಯರು  
ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳು:  
ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ  
ಮೊದಲು,  
ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು  
ನಂತರ



## ಚಟುವಟಿಕೆ 3.1



## ಚಟುವಟಿಕೆ 3.1



ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ತಂದೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಒದಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಜನನಗಳು ಅಂತರವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರು. ಅವರು ತಮ್ಮ 7 ವರ್ಷ, 3 ವರ್ಷ ಮತ್ತು 6 ತಿಂಗಳ ಮಗುವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರು, ಆದರೆ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷಿತ, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

#### ನಿಕಟ ಅಂತರದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಕೆಲವು ಪರಿಣಾಮಗಳು ಯಾವುವು?

- ಅಕಾಲಿಕ ಜನನಗಳು
- ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಶಿಶುಗಳು
- ತಾಯಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮರುಪೂರಣಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ಮತ್ತೆ ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ
- ಕಷ್ಟ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಮರಣದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯ
- ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಶಿಶುಗಳು
- ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ
- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಹಾಲುಣಿಸುವವರಲ್ಲಿ
- ತಾಯಿ HIV ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಗಿದ್ದರೆ HIV ಟೋಫೆಟಿಸ್ ಹರಡುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು

#### ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಯಾವುವು?

- ಆರೋಗ್ಯವಂತ ತಾಯಂದಿರು, ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಶಿಶುಗಳು, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬಗಳು
- ಪೂರ್ಣಾವಧಿಯ ಶಿಶುಗಳು
- ಬಲವಾದ ಕುಟುಂಬಗಳು
- ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಭದ್ರತೆ
- ಕುರಿತ ಮತ್ತು ಮರಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
- ಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ
- ತಾಯಿ ಎಚ್‌ಐವಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಗಿದ್ದರೆ ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಹರಡುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ

#### ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಶಿಫಾರಸುಗಳು

- 3 ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಳು, ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ ಮೊದಲು ಕಿರಿಯ ಮಗುವಿಗೆ 2 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗಿರಬೇಕು
- ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಲು ಸ್ಥಳೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ
- ಲಭ್ಯವಿರುವ ಕುಟುಂಬ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಲು ಹೊಸ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯೋಜನೆ ಮಾಡಿ





## ಚಟುವಟಿಕೆ 3.2



ತಾಯಿ ಚಿಕ್ಕವಳಿದ್ದಾಗ, ಅವಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ ಮೊದಲು, ಆಕೆಯ ದೇಹವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ಮತ್ತು ಸಂಭಾವ್ಯ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ತಯಾರಾಗಲು ಉತ್ತಮ ಪೋಷಣೆಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿತು. ಅವಳು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಊಟಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದಳು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದಳು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರಗಳು.



### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

**ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಮಹಿಳೆಯು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ಯಾವುವು?**

- ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ ಮೊದಲು 20 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಕಾಯಿರಿ.
- ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಸೊಪ್ಪು ಅಥವಾ ಮಾಂಸದಂತಹ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಒಂದು ಊಟದೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಊಟಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ.
- ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಪೂರಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕಬ್ಬಿಣದ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಕಬ್ಬಿಣದ ಆಹಾರಗಳು ಅಥವಾ ಕಬ್ಬಿಣದ ಪೂರಕಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ-ಭರಿತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಅಥವಾ ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಜಂತುಹುಳು ನಿವಾರಣಾ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 60 ನಿಮಿಷಗಳ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.
- ದಿನಕ್ಕೆ 2.7 ಲೀಟರ್ ಅಥವಾ 9 ಕಪ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ.





## ಚಟುವಟಿಕೆ 3.3





ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ, ಅವಳು ಮತ್ತು ಅವಳ ಮಕ್ಕಳು, ಆಕೆಯ ಪತಿ ತನ್ನ ಮತ್ತು ಅವಳ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡಳು. ಅವರು ಉತ್ತಮ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು, ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ತನಗೆ ಬೇಕಾದಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದರು.



### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

**ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅವಳು ಮತ್ತು ಮಗು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಮಹಿಳೆಯು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳು ಯಾವುವು?**

- ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಊಟವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ
- ಅಗತ್ಯ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಂತಹ ವರ್ಣರಂಜಿತ ಆಹಾರಗಳ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ
- ದ್ವಿಧನ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳ ತರಕಾರಿಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸದಂತಹ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಫೋಲೇಟ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಕಬ್ಬಿಣದ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದ ಪೂರಕಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ
- ಅಯೋಡೀಕರಿಸಿದ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ
- ಸಾಕಷ್ಟು ಶುದ್ಧವಾದ ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ, ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ದ್ರವದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆ ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಅಥವಾ 10 ಕಪ್ ನೀರನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಫೋಲೇಟ್ ಆಮ್ಲದ ಪೂರಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ
- ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಜಂತುಹುಳು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿ ಅಥವಾ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ





## ಚಟುವಟಿಕೆ 3.4



## ಚಟುವಟಿಕೆ 3.4

ಹಾಲುಣಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ತಾಯಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆಯುವತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದರು, ಇದರಿಂದ ಅವಳ ದೇಹವು ಬೇಗನೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಎದೆಹಾಲಿನಿಂದ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ ತಾಯಿಯಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ತಾಯಿ ತನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ತನ್ನ ಮಗು ಬಲವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ.



### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

**ಜನನದ ನಂತರ ಮತ್ತು ತಾಯಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಅವಳು ಮತ್ತು ಮಗು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಮಹಿಳೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ಯಾವುವು?**

- ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ಮಹಿಳೆಯರು 3.8 ಲೀಟರ್ ಅಥವಾ 13 ಕಪ್ ಶುದ್ಧ ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು
- ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕನಿಷ್ಠ 8 ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಪಡೆಯಿರಿ
- ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 4-6 ಊಟಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ
- ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಂತಹ ವರ್ಣರಂಜಿತ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ
- ಪ್ರೋಟೀನ್ ಭರಿತ ಆಹಾರಗಳಾದ ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ
- ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದಿಂದ ಕಳೆದುಹೋದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸಂಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಮರುಪೂರಣ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಭರಿತ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.
- ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಮೂರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಪೂರಕವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ
- ಕಬ್ಬಿಣದ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಕಬ್ಬಿಣದ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದ ಪೂರಕಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ
- ಮಲೇರಿಯಾ ಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಇಬ್ಬರೂ ಕೀಟನಾಶಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಬೇಕು







ತಾಯಿ 6 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ವಿಶೇಷ ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನು ಮತ್ತು 6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಗರ್ಭವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

**ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ನೀವು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಇತರ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳು ಯಾವುವು ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಬಳಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವ ಏನು?**

- 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದು (99.1%)
- ಕಾಂಡೋಮ್ ಗಳಂತಹ ತಡೆಗೋಡೆ ವಿಧಾನಗಳು (ಪುರುಷ ಕಾಂಡೋಮ್ - 98% ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಂಡೋಮ್ - 95%)
- ಗರ್ಭಾಶಯದ ಸಾಧನಗಳು (99.4%)
- ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ ಗಳು (99.9%)
- ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ (ಪ್ರಕಾರ ಅವಲಂಬಿಸಿ ಪುರುಷರು - 99.9% ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು - 99.1-99.5%)
- ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ (ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವದ ದರಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ)
- ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ (96%).

**ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ 6 ವಾರಗಳ ನಂತರ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳು ಯಾವುವು?**

- ಮಿನಿ ಮಾತ್ರಗಳು (ಪ್ರೋಜೆಸ್ಟೆರಾನ್ ಮಾತ್ರ) (99.7%)
- ಪ್ರೋಜೆಸ್ಟೆರಾನ್-ಮಾತ್ರ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು (99.8%)

**ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ 6 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳು ಯಾವುವು?**

- ಸಂಯೋಜಿತ ಮೌಖಿಕ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು ("ಮಾತ್ರ" ಪ್ರೋಜೆಸ್ಟೆರಾನ್ ಮತ್ತು ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ) (99.7%)
- ಸಂಯೋಜಿತ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು (ಪ್ರೋಜೆಸ್ಟಿನ್ ಮತ್ತು ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ) (99.95%)

**ಯಾವ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ವಿಧಾನಗಳು ಸ್ತ್ರೀವಾದ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ?**

- ಸಂಯಮ ಅಥವಾ ಬಾಹ್ಯ ಸೇವನೆ (100%)
- ಸಂಯೋಜಿತ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು (ಪ್ರೋಜೆಸ್ಟಿನ್ ಮತ್ತು ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಅನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ) (99.95%)
- ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ ಗಳು (99.9%)
- ಪುರುಷ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ (99.9%), ಸ್ತ್ರೀ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿ ಹರಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಪ್ರಕಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ 99.1-99.5%)
- ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಸಾಧನಗಳು (99.4%)



**ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ವಿಧಾನಗಳ ಸರಿಯಾದ ಬಳಕೆ ಯಾವುದು ಮುಖ್ಯ?**

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ವಿಧಾನಗಳ ಅಸಮಂಜಸ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಅನುಚಿತ ಬಳಕೆಯು ಪ್ರತಿ ವಿಧಾನದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.





ವಿಭಾಗ 4

ವಯಸ್ಸಿನ  
ಮೂಲಕ  
ಪೋಷಣೆ



ವಿಭಾಗ 4

ವಯಸ್ಸಿನ  
ಮೂಲಕ  
ಪೋಷಣೆ





## ಚಟುವಟಿಕೆ 4.1



## ಚಟುವಟಿಕೆ 4.1

ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಜೀವನದ ಮೊದಲ 6 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಏಕೆಂದರೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಅವಳು ತಿಳಿದಿದ್ದಾಳೆ. ಸುಲಭವಾದ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಆರಾಮದಾಯಕ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅವಳು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.



### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

**ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ?**

ಎದೆಹಾಲು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

**ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಲುಣಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ? ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು? ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಎಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ?**

**ಮಗುವಿನ ಜೀವನದ ಮೊದಲ 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ?**

ಎದೆಹಾಲು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ತಾಯಿಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಶಿಶುಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ, ಸೋಂಕುಗಳು ಅಥವಾ ಅತಿಸಾರವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆ, ಅಲರ್ಜಿಗಳು, ಆಸ್ತಮಾ ಅಥವಾ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಂತರದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲು ತಿನ್ನಿಸಿದಾಗ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ತಾಯಂದಿರಿಗೆ, ಸ್ತನ್ಯಪಾನವು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ, ತಾಯಿಯ ತೂಕ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಗಳನ್ನು ವಿಳಂಬಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.





## ಚಟುವಟಿಕೆ 4.2



ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ತಾಯಿ ಹಾಲುಣಿಸುತ್ತಾಳೆ. ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 8 ರಿಂದ 12 ಬಾರಿ ಹಾಲುಣಿಸುವ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವಳು ತಿಳಿದಿದ್ದಾಳೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ತಾಯಿ ಕೂಡ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತಾಳೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವಳನ್ನು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿಡುತ್ತದೆ.



### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

**ಆರು ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ?**

ಆರು ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ, ಶಿಶುಗಳ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಇನ್ನೂ ಇತರ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವರು ಎದೆಹಾಲಿನ ಬದಲಿಗೆ ಇತರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರೆ, ಅವರು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು.

**ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಾಯಿಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ?**

ಮಗು ತಮ್ಮ ತುಟಿಗಳನ್ನು ನೆಕ್ಕಿದಾಗ ಅಥವಾ ಅವರ ನಾಲಿಗೆ, ಬೇರು (ಅವರ ದವಡೆ, ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ತಲೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಚಲಿಸುತ್ತದೆ), ಅವರ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯಿರಿ, ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೀರುತ್ತಾರೆ, ಗಡಿಬಿಡಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಅವರ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

**ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಹಾಲುಣಿಸಬೇಕು?**

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಎಂಟರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ಬಾರಿ. ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳು ಪ್ರತಿ 2-3 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. 2 ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿ 3-4 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ, ಪ್ರತಿ 4-5 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

**ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಹಾಲುಣಿಸಬೇಕು?**

ಸ್ತನಪಾನವನ್ನು 2 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಆದಾಗ್ಯೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ 1 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸೇವನೆಯಾಗಿ ಘನ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.





## ಚಟುವಟಿಕೆ 4.3





ವಲ 6 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ವರೆಗೆ ಮಗು ಕೇವಲ ಎದೆ ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಪಡೆಯುತ್ತಾಳೆ. 6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಾಯಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅವರು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ಕೆಲವು ಅಕ್ಕಿ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ರುಬ್ಬಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

**ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು ಯಾವಾಗ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ?**

ಆರು ತಿಂಗಳು, ಎದೆಹಾಲು ಅವರ ಸೇವನೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ.

**ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳು ಎಷ್ಟು ಬೇಕು?**

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ, ಅವರು 6-8 ತಿಂಗಳ ನಡುವೆ ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು 9-11 ತಿಂಗಳುಗಳು ಮತ್ತು 12-24 ತಿಂಗಳ ನಡುವೆ ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಬಾರಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. 12-24 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಬಯಸಿದಂತೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 1-2 ಬಾರಿ ನೀಡಬೇಕು.

12 ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಕುಟುಂಬದ ಉಳಿದವರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು, ಆದರೆ ಮಾಂಸ, ಕೋಳಿ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಮತ್ತು ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಂತಹ ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲದ ಆಹಾರಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ-ದಟ್ಟವಾದ ಆಹಾರಗಳ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. .

**ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಯಾವುವು?**

ಉತ್ತಮವಾದ ಮೊದಲ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಶುದ್ಧವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಶಿಶುವಾಗಿ ಆಹಾರದ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಶಿಶುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶುಗಳು ಶುದ್ಧವಾದ, ಹಿಸುಕಿದ ಮತ್ತು ಅರೆ-ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು 6 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. 8 ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಿಶುಗಳು ಸೂಕ್ತ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಎಂಟರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ಬಾರಿ "ಬೆರಳಿನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು" (ಮಕ್ಕಳು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ತಿಂಡಿಗಳು) ತಿನ್ನಬಹುದು. ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳು ಪ್ರತಿ 2-3 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. 2 ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಶಿಶುಗಳು ಪ್ರತಿ 3-4 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ, ಪ್ರತಿ 4-5 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

**ಶಿಶುಗಳು ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು?**

ಸಂಪೂರ್ಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳು ಅಥವಾ ಕಚ್ಚಾ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ಗಳಂತಹ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಚಹಾ, ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳಂತಹ ಕಡಿಮೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಎದೆಹಾಲು ಸೇರಿದಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ-ಭರಿತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ನೀಡುವ ರಸದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.



### ಡೆಮೋ:

ಶಿಶುಗಳ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಅವರ ಮುಷ್ಟಿಯ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೊಂದಿದೆ. ಅವರು ಆ ಜಾಗವನ್ನು ಸೋಡಾದಂತಹ ಪೌಷ್ಟಿಕವಲ್ಲದ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಸಿದರೆ, ಅವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು.





## ಚಟುವಟಿಕೆ 4.4





ಮಗುವು 14 ತಿಂಗಳ ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಅವಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಘನ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಅವಳನ್ನು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವ ಸಮಯ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ತಂದೆ ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು.

### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

**ಹಾಲುಣಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳು ಯಾವುವು?**

- ಮಕ್ಕಳು 6 ತಿಂಗಳ ಮೊದಲೇ ಕಪ್ ಗಳು ಮತ್ತು ಚಮಚಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಿ.
- ಕ್ರಮೇಣ ಕಪ್ ಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ.
- ಮಕ್ಕಳ ಊಟದ ಸಮಯದ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಮನವಿಡಿ.

ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ನೀವು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಬಿಡಿ. ಮಕ್ಕಳು ಇತರರನ್ನು ನೋಡಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆಯು ಪೂರ್ಣಗೊಂಡ ನಂತರ, ಸರಾಸರಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಗು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಊಟಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.





## ಚಟುವಟಿಕೆ 4.5





## ಚಟುವಟಿಕೆ 4.5

ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವೇಗದ ಮೂಲಕ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಬಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಬೇಕು ಎಂದು ತಾಯಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿ ಆಹಾರ ಗುಂಪಿನ ಸಾಕಷ್ಟು ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಳು ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ.

### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

#### ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಸರ್ವಿಂಗ್ ಅಗತ್ಯವಿದೆ?

- ಧಾನ್ಯಗಳು, ಪಾಸ್ತಾ, ಅಕ್ಕಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬ್ರೆಡ್: ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ (1 ಸೇವೆ = 1 ತುಂಡು ಬ್ರೆಡ್; (1/2 ಕಪ್ ಅಥವಾ 113 ಗ್ರಾಂ ಬೇಯಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಧಾನ್ಯ).
- ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು: ದಿನಕ್ಕೆ ಸರಿಸುಮಾರು 230-470 ಗ್ರಾಂ (1-2 ಕಪ್ಗಳು) ಅಥವಾ 5 ಬಾರಿ).
- ಹಸು ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾಲು (ಪೂರ್ಣ ಕೊಬ್ಬು), ಡೈರಿ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ-ಭರಿತ ಆಹಾರಗಳು: ದಿನಕ್ಕೆ ಸರಿಸುಮಾರು 2 ಬಾರಿ ಅಥವಾ 470 ಮಿಲಿಲೀಟರ್‌ಗಳು (2 ಕಪ್‌ಗಳು).
- ಮಾಂಸ, ಬೀನ್ಸ್ ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು: ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ (1 ಸೇವೆ = 1 ಮೊಟ್ಟೆ, 113 ಗ್ರಾಂ ಬೇಯಿಸಿದ ಮಸೂರ ಅಥವಾ ಬೀನ್ಸ್, 57 ಗ್ರಾಂ ಸೋಯಾ, 28 ಗ್ರಾಂ ಮಟನ್, ಕೋಳಿ ಅಥವಾ ಮೀನು).

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಶುದ್ಧವಾದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಬೇಕು.

- ವಯಸ್ಸು 1.5: 4-5 ಕಪ್‌ಗಳು/1.3 - 1.5 ಲೀಟರ್
- ವಯಸ್ಸು 4-8: 5-6 ಕಪ್‌ಗಳು/1.7 - 1.8 ಲೀಟರ್
- ವಯಸ್ಸು 9-13: 7-8 ಕಪ್‌ಗಳು / 2.1-2.4 ಲೀಟರ್
- ವಯಸ್ಸು 14-18: 8-11 ಕಪ್‌ಗಳು/2.3- 3.3 ಲೀಟರ್

#### ಸೇವೆಗಳು ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಬೇಕು?

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ನೀಡುವ ಆಹಾರ ಗಾತ್ರಕ್ಕಿಂತ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ ---- ವಯಸ್ಕರು ತಿನ್ನುವ ನಾಲ್ಕನೇ ಒಂದು ಭಾಗ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರವು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಗಾತ್ರದ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 15 ಗ್ರಾಂ ಅಥವಾ ಮಿಲಿಲೀಟರ್ (1 ಚಮಚ) ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ವಯಸ್ಕರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂದು ಅತಿಯಾಗಿ ಅಂದಾಜು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಸಣ್ಣ ಭಾಗದ ಗಾತ್ರದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಅದನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಒದಗಿಸಿ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 2 ವರ್ಷದ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಭಾಗದ ಗಾತ್ರವು ಸುಮಾರು 30 ಗ್ರಾಂ (2 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚಗಳು) ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

#### ಚಟುವಟಿಕೆ 4.5

ಸರ್ವಿಂಗ್ 1 ಸರ್ವಿಂಗ್ 2. ಸರ್ವಿಂಗ್ 3. ಸರ್ವಿಂಗ್ 4

ಧಾನ್ಯಗಳು, ಪಾಸ್ತಾ, ಅಕ್ಕಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬ್ರೆಡ್

ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು

ಹಸು ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾಲು (ಪೂರ್ಣ ಕೊಬ್ಬು), ಡೈರಿ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಭರಿತ ಆಹಾರಗಳು.

ಮಾಂಸ, ಬೀನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಎಗ್‌ಗೊಮ್ಮೆ



**\*Demonstrate portion sizes.**







ಕುಟುಂಬದ ಮಕ್ಕಳು ಆಟದ ಸಮಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಾಯಿ ಮತ್ತು ತಂದೆ ಮಕ್ಕಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರ ಸ್ನಾಯುಗಳು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

#### ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ?

ಇದು ಬಲವಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಕೀಲುಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ, ಸಮನ್ವಯ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ.

#### ಯಾರು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು?

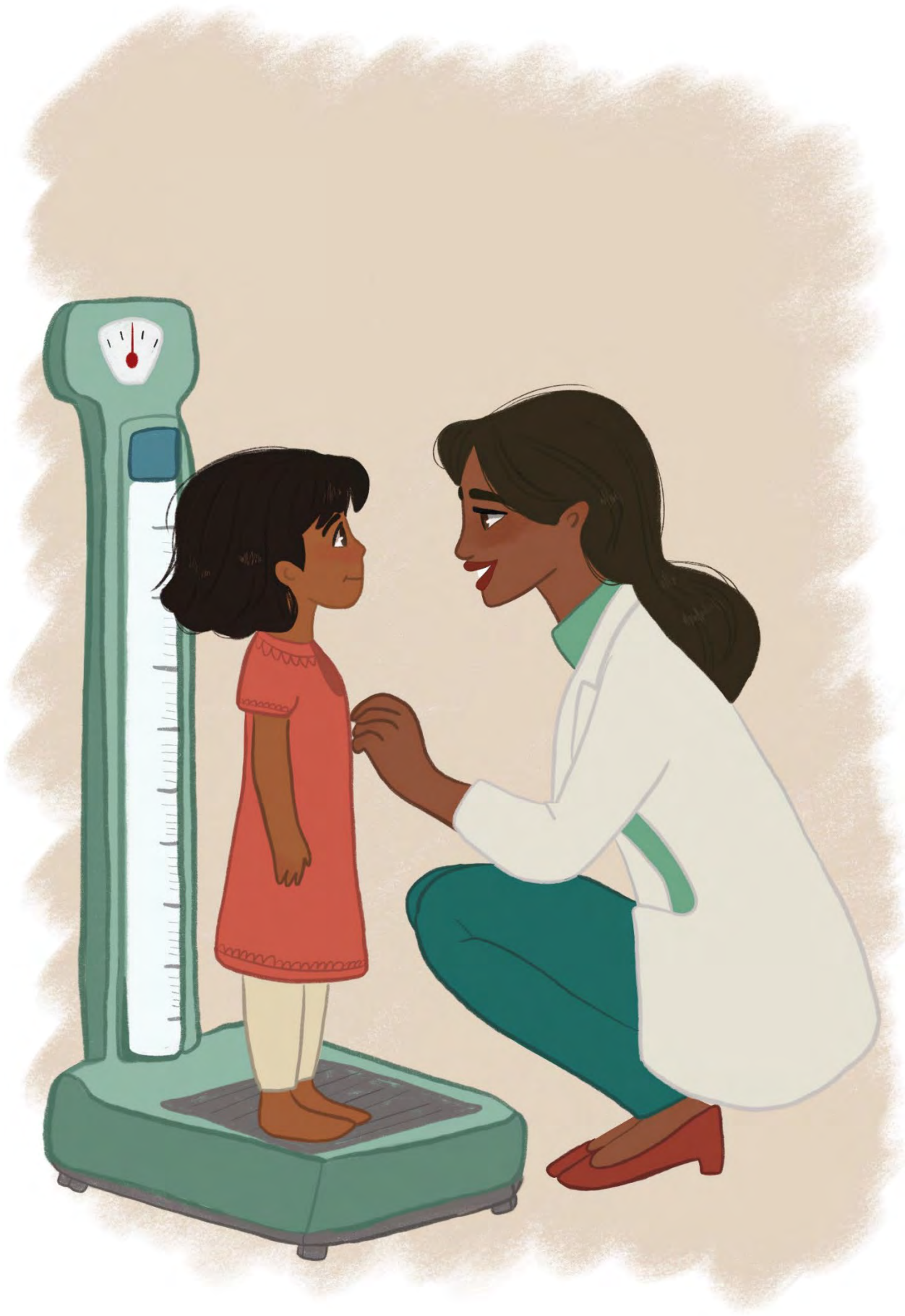
ವಿಕಲಾಂಗ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೂ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

#### ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗುವ ವಿಧಾನಗಳ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಯಾವುವು?

ಆಟ, ಮನೆಗೆಲಸ, ಕ್ರೀಡೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸಾರಿಗೆ ಅಥವಾ ಆಟಗಳು.

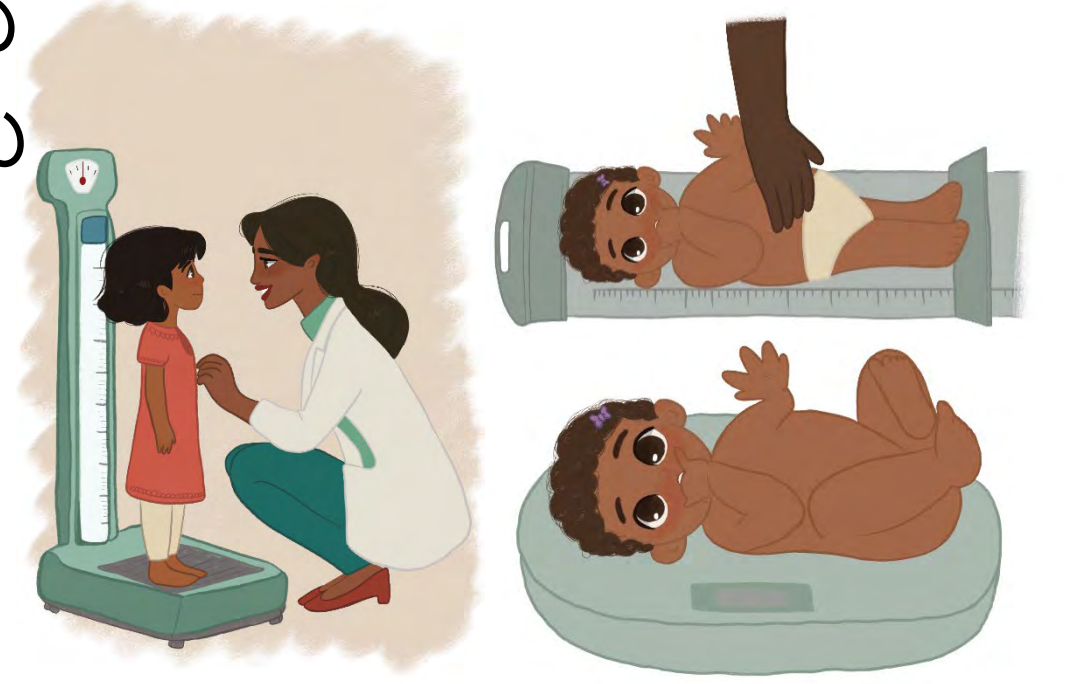






## ಚಟುವಟಿಕೆ 4.7

ತಾಯಿ ಮತ್ತು ತಂದೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ದಿನನಿತ್ಯದ ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ತಪಾಸಣೆ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.



## ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

### ಮಗುವಿನ ತಪಾಸಣೆ ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ?

- ಮಗು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ.
- ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಆರಂಭಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅಥವಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.







ವಿಭಾಗ 5  
ಆಹಾರ  
ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು  
ಊಟದ ಸಮಯ



ವಿಭಾಗ 5  
ಆಹಾರ  
ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು  
ಊಟದ ಸಮಯ







ತಂದೆ ತನ್ನ ಹಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ತಿನ್ನುವಾಗ ಅವರ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಸ್ಥಾನೀಕರಣ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಅವರ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯದ ಮೇಲೆ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು 90 ಡಿಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.



### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

**ಮಗುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ತಿನ್ನುವ ಸ್ಥಾನವು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ?**

ನೇರವಾಗಿ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ, ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಮಲಗದೆ. ತಿನ್ನುವಾಗ ವಿಚಲಿತರಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಆಡುವುದಿಲ್ಲ.

**ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ಊಟವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಸುರಕ್ಷಿತ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?**







ತಾಯಿ ಮತ್ತು ತಂದೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಬಾಲ್ಯದವರೆಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅಮ್ಮ ಈಗಷ್ಟೇ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುವುದರಿಂದ, ಅವಳು ನಯವಾದ ಶುದ್ಧವಾದ ಕುಟುಂಬ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಒದಗಿಸುತ್ತಾಳೆ.

### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಪ್ರತಿ ವಯಸ್ಸು ಅಥವಾ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಹಾರಗಳ ಜಾಹೀರಾತು ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಸೂಕ್ತವಾಗಿವೆ?

#### 0 ರಿಂದ 5 ತಿಂಗಳುಗಳು

- ಹೀರುವುದು
- ಸ್ತನ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿಯ ಮೂಲಕ ದ್ರವಗಳು

#### 6 ತಿಂಗಳುಗಳು

- ಹೀರುವುದು, ನಾಲಿಗೆಯ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಚಮಚಕ್ಕಾಗಿ ಬಾಯಿ ತೆರೆದಿರುತ್ತದೆ, ಆಹಾರವು ನಾಲಿಗೆಯ ಮುಂಭಾಗದಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ
- ನಯವಾದ ಶುದ್ಧ ಆಹಾರಗಳು

#### 7-9 ತಿಂಗಳುಗಳು

- ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಚಲನೆ
- ಜಗಿಯುವ ವಿಧಾನವು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ನಾಲಿಗೆಯ ಒತ್ತಡವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ನಾಲಿಗೆಯ ಚಲನೆಯು ಒಂದು ಬದಿಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಬದಿಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ
- ದಪ್ಪ, ನಯವಾದ. ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು
- ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು, ಬೆಣ್ಣೆಯ ಕ್ರಾಕರ್‌ಗಳು ಮುಂತಾದ ಲಾಲಾರಸದೊಂದಿಗೆ ಕರಗುವ ಆಹಾರಗಳು.
- ಮೃದುವಾದ ಟೇಬಲ್ ಆಹಾರಗಳಾದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳು, ಆವಕಾಡೂ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನಯವಾದ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಪ್ರತಿ ವಯಸ್ಸು ಅಥವಾ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಸೂಕ್ತವಾಗಿವೆ?

#### 12-14 ತಿಂಗಳುಗಳು:

- ಜಗಿಯುವ ಮಾದರಿಯು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಬುದ್ಧ ಅಗೆಯುವಿಕೆ (ರೋಟರಿ ಚೆಪ್) ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ
- ಮೃದು ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಟೇಬಲ್ ಆಹಾರಗಳು

#### 14-18 ತಿಂಗಳುಗಳು

- ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಅಗೆಯುವಿಕೆಯು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. , ತುಟಿ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚುವಿಕೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆಯೇ?
- ಮೃದುವಾದ ಮಾಂಸಗಳು ಮತ್ತು ಹಾಲು, ಸೂಪ್, ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಬೀನ್ಸ್, ಇತ್ಯಾದಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಏಕದಳದಂತಹ ಅಚ್ಚು ವಿನ್ಯಾಸಗಳು.



#### 18-24 + ತಿಂಗಳುಗಳು:

- ಜಗಿಯುವಿಕೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡಿದೆ. ಅಗಿಯಲು ಮತ್ತು ನುಂಗಲು ತುಟಿಗಳು ಸೂಕ್ತವಾಗಿವೆ, ದವಡೆಯ ಸ್ಥಿರತೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ದಪ್ಪಗಳ ಆಹಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಕಚ್ಚಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.
- ಮಾಂಸಗಳು.
- ಕಚ್ಚಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು.
- ಮಿಶ್ರ ವಿನ್ಯಾಸ.





## ಚಟುವಟಿಕೆ 5.3



## ಚಟುವಟಿಕೆ 5.3

ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಅಂಗವೈಕಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇತರ ಮಕ್ಕಳಂತೆಯೇ ಪ್ರೀತಿ, ಆಟ ಮತ್ತು ಸಂವಹನದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರ ಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಬೆಲೆಯಲು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಕೆಲವು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಬಲದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗಾಲಿಕುರ್ಚಿಗಳು ಅಥವಾ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಅಥವಾ ಕಲಿಯಲು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಮಯದಂತಹ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಉಪಕರಣಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ.

### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

**ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಕಲಾಂಗತೆಗಳು ಯಾವುವು?**  
ಉದಾಹರಣೆಗಳು: ಕುರುಡುತನ, ಡೌನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್, ಸೆರೆಬ್ರಲ್ ಪಾಲಿಸಿ, ಎಡಿಎಚ್‌ಡಿ, ಆಟಿಸಂ, ಸೀಳು ತುಟಿ/ಅಂಗುಳಿನ



**ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸವಾಲುಗಳಾವುವು?**

- ಅಸಹಜ ಬೆಳವಣಿಗೆ (ಉದಾ., ಕಡಿಮೆ ತೂಕ, ಅಧಿಕ ತೂಕ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಎತ್ತರ ಅಥವಾ ಕುಂಠಿತ)
- ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಅಸಮರ್ಪಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ
- ಮೌಖಿಕ-ಮೋಟಾರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು (ಹೀರಲು, ನುಂಗಲು, ಅಗಿಯಲು ತೊಂದರೆ)
- ವರ್ತನೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು (ಸುಲಭವಾಗಿ ವಿಚಲಿತರಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು, ಆಹಾರ ನಿರಾಕರಣೆ, ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ನಡವಳಿಕೆ)
- ಕಡಿಮೆ ಸ್ನಾಯು ಟೋನ್
- ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಅಥವಾ ಅತಿಸಾರ

**ಅಂಗವೈಕಲ್ಯವು ಪೋಷಣೆಯ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ?**

ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಲೆಯಲು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಪೋಷಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ವಿಕಲಾಂಗ ಮಕ್ಕಳು ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಮತ್ತು ದ್ರವದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸದಿದ್ದರೆ, ಮಗುವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ವಿಕಲಾಂಗ ಮಕ್ಕಳು ಅನುಭವಿಸುವ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಆವರ್ತಕ ಪೋಷಣೆಯ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಂತರಶಿಸ್ತೀಯ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ತಂಡದ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.





## ಚಟುವಟಿಕೆ 5.4



ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರದ ವಿನ್ಯಾಸವು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ವಿಕಲಾಂಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇತರ ಪರಿಗಣನೆಗಳಿವೆ. ಕುಟುಂಬವು ಮಗುವಿನ ಸೆರೆಬ್ರಲ್ ಪೈಸಿ ಹೊಂದಿರುವ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮಗುವಿನ ತಿನ್ನುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಊಟದ ಸಮಯವು ದೀರ್ಘವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಆರೈಕೆದಾರರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯತ್ನದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತಾರೆ.



### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

#### ಸೆರೆಬ್ರಲ್ ಪೈಸಿ ಎಂದರೇನು?

CP ಒಂದು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಾಗಿದ್ದು ಅದು ಮೆದುಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಂಘಟಿಸುವ ಮಗುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲು, ಜನನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಜೀವನದ ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸಿಪಿಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. CP ಯೊಂದಿಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಇತರ ಮಕ್ಕಳಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ.ಪ್ಲೇಟೈಮ್ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

#### ಸಿಪಿ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ?

ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚುವ, ತುಟಿಗಳು ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಮತ್ತು ನುಂಗುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಿಪಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದು ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು, ಇದನ್ನು ಡಿಸ್ಪೆಜಿಯಾ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೀರುವುದು, ಅಗಿಯುವುದು, ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆಹಾರವನ್ನು ನುಂಗುವುದು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದು, ಹಾಗೆಯೇ ಊಟವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಬಹಳ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಚಿಕ್ಕ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

#### ಸಿಪಿ ಹೊಂದಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಏಕೆ ಮಾರ್ಪಡಿಸಬಹುದು?

ಕೆಲವು ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಆಹಾರವು ತಪ್ಪು ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದು ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯಾಗಿ, ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ನುಂಗಲು ತೊಂದರೆಗಳು ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು, ಇದು ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿಯಾಗಬಹುದು. ನೀವು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಭಾಷಣ ರೋಗಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರನ್ನು ತುರ್ತಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.









ಕುಟುಂಬದವರು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಅವರಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಲಿಯಬಹುದು ಎಂದು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ತಂದೆಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಪರ್ಶದ ಮೂಲಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವುದರಿಂದ ಶಿಶುಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಹೇಗೆ ಆಹಾರ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೇ?

ಟುಂಬ ಸಮೇತರಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಲು ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆಗಳಿವೆಯೇ? ಕುಟುಂಬದವರೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ನೀವು ಹೇಗೆ ಸಮಯವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು?

ಶಿಶುಗಳು ತಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ನೀವು ಯಾವಾಗ ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು?

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಅಥವಾ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಹೇಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯಬಹುದು.





## ಚಟುವಟಿಕೆ 5.6



ಮಗುವು ಎರಡು ವರ್ಷದವರಾದಾಗ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಯಿತು ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ತಿನ್ನುವವನಾಗಿದ್ದನು. ಅಮ್ಮ ನಿರಾಶೆಗೊಳ್ಳುವ ಬದಲು, ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಆದ್ಯತೆಗಳು ಅವರ ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದಾಗಿ ಎಂದು ತಾಯಿಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಹೊಸ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಮತ್ತು ಆಟವಾಡಲು ಅವಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಹೊಸ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬಹುದು. ಅವಳು ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಳು ಮತ್ತು ಈಗ 3 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಅವರು ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ.



### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

#### ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳು ಯಾವುವು?

- ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರಗಳನ್ನು (ಹೊಸ ಮತ್ತು ಪರಿಚಿತ) ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಆಹಾರ ಪರಿಶೋಧನೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ಆಹಾರ ಸಂವಹನವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ. ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ಅವರು ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಹೆಚ್ಚು ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.
- ಮಗು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಹೊಸ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ಮೊದಲ ಸೇವೆ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಬಹುದು. ಮಗು ಈಗಾಗಲೇ ಆನಂದಿಸುತ್ತಿರುವ ಪರಿಚಿತ ಆಹಾರಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಸ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಅವರು ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಆಯ್ಕೆಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಊಟದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಲು ಮಗುವಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅನೇಕ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೊಸ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಮಕ್ಕಳು ಇತರರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿವೆ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಇದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಗೆಲೆಯರೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ.
- ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ. ಆಹಾರಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ, ಮತ್ತು
- ಸ್ಥಳೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಡುಗೆಮನೆಯಂತಹ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನೀವು ನೋಡುವ ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ.





## ಚಟುವಟಿಕೆ 5.7





## ಚಟುವಟಿಕೆ 5.7

ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಂವಹನವು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಸಂವಹನಗಳು ಮಗುವಿನ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ, ಇದು ಸುಧಾರಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಮತ್ತು ತಂದೆ ಕಾರ್ಯನಿರತರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಆದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಟದ ಸಮಯವು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

### ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳು ಯಾವುವು?

- ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ - ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಾಜರಾಗಿ
- ಮಗುವಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ
- ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಂಬಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ
- ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬಯಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ







ವಿಭಾಗ 6

ನೈರ್ಮಲ್ಯ  
ಮತ್ತು  
ನೈರ್ಮಲ್ಯ



ವಿಭಾಗ 6

ನೈರ್ಮಲ್ಯ  
ಮತ್ತು  
ನೈರ್ಮಲ್ಯ



## ಚಟುವಟಿಕೆ 6.1





ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಅತಿಸಾರ ಎಷ್ಟು ಭಯಾನಕವಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ಅಪ್ಪ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಅತಿಸಾರ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಅವರು ಕಲಿತರು. ಈಗ ಅವನು ಯಾವಾಗಲೂ ನೀರನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಕುದಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಬರಡಾಗಿರುವ, ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕುದಿಸಿದ ನಂತರ ನೀರು ಕಲುಷಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಮೊದಲು ಅವರು ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.



### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

#### ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು?

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವು ಆಹಾರ, ನೀರು ಅಥವಾ ಜನರ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ

#### ಅತಿಸಾರವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಒಂದು ತಂತ್ರ ಯಾವುದು?

ನೀರನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಕುದಿಸಿ ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಬರಡು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.

#### ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಏಕೆ ತೊಳೆಯಬೇಕು?

ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಮೊದಲು ನೀರು ಕಲುಷಿತವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು.





## ಚಟುವಟಿಕೆ 6.2



## ಚಟುವಟಿಕೆ 6.2

ಹಾನಿಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಹರಡುವುದನ್ನು ಕುಟುಂಬವು ತಡೆಯುವ ಮತ್ತೊಂದು ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು. ತಾಯಿ ಮತ್ತು ತಂದೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಸ್ನಾನಗೃಹವನ್ನು ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಅಥವಾ ಡೈಪರ್ ಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದ ನಂತರ ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.



### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

**ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ತೊಳೆಯಬೇಕು?**

ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಮೊದಲು, ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು, ಬಾತ್ರೂಮ್ ಬಳಸಿದ ನಂತರ, ಡಯಾಪರ್ ಅನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದ ನಂತರ.

**ಸರಿಯಾದ ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಹಂತಗಳೇನು?**

ಒದ್ದೆಯಾದ ಕೈಗಳು, ಕೈಗಳಿಗೆ ಸೋಪ್ ಅನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಿ, ಕೈಗಳಿಗೆ ನೂರೆ ಸೋಪ್, ಸೋಪ್‌ನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ, ಕಾಗದ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ.





## ಚಟುವಟಿಕೆ 6.3



ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಕುಟುಂಬವು ಮೂಲಭೂತ ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿತು. ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಸರಳ, ವೆಚ್ಚದಾಯಕ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಕಲಿತರು. ಪ್ರೋಟೆಬಲ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ವಾಷಿಂಗ್ ಸ್ಪೇಷನ್ ಮಾಡಲು ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ವಿಭಿನ್ನ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.



### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

**ಪ್ರೋಟೆಬಲ್ ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಬಳಸಬೇಕು?**

ಅಡಿಗೆ ಅಥವಾ ಬಾತ್ರೂಮ್ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಂಕ್ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ಕೈ ತೊಳೆಯಲು ನೀರು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಿಂಕ್‌ಗೆ ನೀರನ್ನು ಆಫ್ ಮಾಡಿದಾಗ.

**ಪ್ರೋಟೆಬಲ್ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ವಾಷಿಂಗ್ ಸ್ಪೇಷನ್ ರಚಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮೂಲಭೂತ ಉಪಕರಣಗಳು ಯಾವುವು?**

ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ನೀರನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಮೂತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮುಚ್ಚಿದ ಪಾತ್ರೆ, ನೀರನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಬಕೆಟ್ ಅಥವಾ ಪಾತ್ರೆ, ಸಾಬೂನು (ಅಥವಾ ಸಾಬೂನು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬೂದಿ), ಮತ್ತು ಕಾಗದದ ಟವೆಲ್.





## ಚಟುವಟಿಕೆ 6.4



## ಚಟುವಟಿಕೆ 6.4

ಮಡಿಕೆಗಳು, ಹರಿವಾಣಗಳು, ಬಾಟಲಿಗಳು, ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬ್ಲಿಚ್ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ತಂದೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ತಾಯಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬ್ಲಿಚ್ ನೀರಿನ ದ್ರಾವಣದೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯ ಮೇಲ್ಮೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವಳು ಹೊರಗೆ ಇಡುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ಕೀಟಗಳು ಅಥವಾ ಕೊಳಕುಗಳಿಂದ ಹಾಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ.



### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

**ಅಡುಗೆ ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವುದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ?**

ಕೊಳಕು ತಟ್ಟೆಗಳು, ಬಟ್ಟಲು ಪಾತ್ರೆಗಳೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದು ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ.

**ಮಡಿಕೆಗಳು, ಹರಿವಾಣಗಳು, ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗೊಳಿಸಲು ಯಾವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು?**

ಕುದಿಯುವ ನೀರು ಅಥವಾ 8 ಮಿಲಿಲೀಟರ್ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಬ್ಲಿಚ್ ನ ದ್ರಾವಣವನ್ನು 4 ಲೀಟರ್ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ. ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ದ್ರಾವಣವನ್ನು 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡಿ.

**ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯ ಮೇಲ್ಮೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ನೀವು ಯಾವ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು?**

4 ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು 15 ಎಂಎಲ್ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಬ್ಲಿಚ್ ನೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸಬೇಕು. ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ದ್ರಾವಣವನ್ನು 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡಿ.

**ಬಿಟ್ಟುಹೋದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡದಂತೆ ಕೀಟಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಳೆಯನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ತಡೆಯಬಹುದು?**

ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ತಿನ್ನದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ.





## ಚಟುವಟಿಕೆ 6.5



## ಚಟುವಟಿಕೆ 6.5

ತಾಯಿ ಮತ್ತು ತಂದೆ ಶುಷ್ಕ ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧ ಸರಕುಗಳನ್ನು ತಂಪಾದ, ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಶುಷ್ಕ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮರೆಯದಿರಿ. ಆಹಾರ ಸಂಗ್ರಹಣಾ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವರಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಬಹಿರಂಗ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಅಶುಚಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸಂಗ್ರಹವು ಕೀಟಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ಅದು ಅವರ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.



### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

**ಒಣ ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧ ಸರಕುಗಳಿಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ಯಾಂಟ್ರಿ ಅಥವಾ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು?**

- ಪ್ಯಾಂಟ್ರಿಯನ್ನು ತಂಪಾಗಿ, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಮತ್ತು ಒಣಗಿಸಬೇಕು.
- ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಪಾಟಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನೆಲದ ಹೊರಗೆ ಇಡಬೇಕು.

**ನೀವು ಕ್ಲಿನರ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು?**

ಕ್ಲಿನರ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಲೇಬಲ್ ಮಾಡಬೇಕು, ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಪೂರೈಕೆಯ ಕೆಳಗೆ ಅಥವಾ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು.





## ಚಟುವಟಿಕೆ 6.6



ಕುಟುಂಬವು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಕೇಂದ್ರದೊಂದಿಗೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ.

### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

**ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಶೌಚಾಲಯದ ಘಟಕಗಳು ಯಾವುವು?**

ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ.

**ಶೌಚಾಲಯದ ಹತ್ತಿರ ಏನಿರಬೇಕು?**

ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಕೇಂದ್ರ.

**ಇದು ಜನರನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಲು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ?**

ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದಾಗ ಅಥವಾ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದಾಗ, ಇದು ನೋಣಗಳು ಮಲದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಯಲು ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಹರಡಲು ಅಥವಾ ಮಾನವ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ (ತೊಳೆಯದ ಕೈಗಳು ಅಥವಾ ಬೂಟುಗಳು) ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಇತರ ಜನರಿಗೆ ಹರಡುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಣ್ಣಿನ ಮಾಲಿನ್ಯ ಮತ್ತು ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.





## ಚಟುವಟಿಕೆ 6.7





## ಚಟುವಟಿಕೆ 6.7

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳಿವೆ. ನೀವು ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕುಟುಂಬದಂತೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿದಾಗ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಲು ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ಯಾವುವು?





This is a Holt International Children's Services publication for educational purposes and materials are published and distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. Research and improvements in the field could make some material outdated or not relevant for some situations or use. Holt's Child Nutrition Program works to support the health of children; however, the responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. The information in this manual is for educational purposes and is subject to change without notice.

In no event shall Holt International Children's Services be liable for damages arising from its use. The information in this manual is not intended or implied to be a substitute for professional medical advice, diagnosis or treatment. It is to support and provide general knowledge only and is not a substitute for medical advice. Holt International Children's Services does not give medical advice or engage in the practice of medicine. Holt International Children's Services under no circumstances recommends particular treatment for specific individuals and in all cases recommends consulting a qualified medical professional prior to pursuing any course of treatment. Never disregard professional medical advice or delay medical treatment because of something you have read in this manual.

Except as set forth herein, permission to reproduce content, graphics, photos or educational material, either in print, electronic media (such as web pages) or any media now known or hereinafter developed, throughout the world, must be obtained from Holt International. If permitted, each article or item must be reprinted in its entirety to avoid quoting the author or information out of context and must carry the following credit line:

Copyright © Holt International. September 2023. Reprinted with permission.

Written, edited and produced by Julia Hayes MS, RDN, LDN and Emily DeLacey PhD, RDN, LDN, and illustrations by @neetillustrations. For further information please contact Holt International: 1-888-355-HOLT (4658) info@holtinternational.org

## References

1. Black RE, Victora CG, Walker SP, et al. Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet* 2013; 382(9890): 427-51.
2. DeLacey E, Tann C, Smythe T, et al. Learning from the Implementation of the Child Nutrition Program: A Mixed Methods Evaluation of Process. *Children* 2022; 9: 1965.
3. Guyon A. QV, Nielsen J., Stone-Jimenez,. Essential Nutrition Actions and Essential Hygiene Actions Reference Manual: Health Workers and Nutrition Managers. Washington, DC: CORE Group, 2015.
4. Hayes J, Quiring M, Kerac M, et al. Mid-upper arm circumference (MUAC) measurement usage among children with disabilities: A systematic review. *Nutrition and Health* 2023. DOI:10.1177/02601060231181607.
5. HemoCue AB. HemoCue Hb 801 System Operating Manual. hemocue.com: HemoCue AB; 2023.
6. JSI Research & Training Institute, Inc. Infant and Young Child Feeding Image Bank. <https://iycf.advancingnutrition.org/> (accessed 2020).
7. Kaplan T, DeLacey E, Quiring M, et al. Holt's International's Feeding and Positioning Manual: Guidelines for Working with Babies and Children. Eugene, Oregon: Holt International; 2019.
8. UNICEF. The Community Infant and Young Child Feeding Counselling Package: Facilitator Guide. In: URC/CHS, editor.; 2013.
9. United Nations Children's Fund (UNICEF). Seen, Counted, Included: Using data to shed light on the well-being of children with disabilities. New York: UNICEF; 2021.
10. Werner D. Disabled Village Children: A Guide for Community Health Workers, Rehabilitation Workers, and Families: Hesperian Foundation; 1987.
11. WHO Multicentre Growth Reference Study Group. WHO Child Growth Standards: Head circumference-for-age, arm circumference-for-age, triceps skinfold-for-age and subscapular skinfold-for-age: Methods and development. Geneva: World Health Organization, 2007.
12. WHO Multicentre Growth Reference Study Group. WHO Child Growth Standards: Length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for height and body mass index-for-age: Methods and development. Geneva: World Health Organization, 2006.
13. World Health Organization. Essential Nutrition Actions. [www.who.int](http://www.who.int); 2013.
14. World Health Organization. Growth reference data for 5-19 years. <https://www.who.int/growthref/en/>; 2019.
15. World Health Organization. Training Course on Child Growth Assessment: Measuring a Child's Growth. Geneva, Switzerland: WHO; 2008.
16. World Health Organization. WHO Hemoglobin concentrations for the diagnosis of anemia and assessment of severity. Geneva: Vitamin and Mineral Nutrition Information System, 2011.