(ASHA)

सेसमी स्ट्रीट

स्वस्थ शरीर, स्वस्थ मन

फ़्लैश कार्ड्स

संतुलित भोजन!

संतुलित भोजन बच्चे को तंदरुस्त और ताकतवर बनाता है!

हर दिन बच्चे की थाली में ये चीज़ें ज़रूर शामिल करें:

- रोटी, चावल, या पोहा - ऊर्जा के लिए।
- सब्जियां (पालक, गाजर, लौकी) - विटामिन और मिनरल्स के लिए।
- दाल, अंडा, या चिकन - शरीर को ताकत देने के लिए।
- दूध, दही, पनीर - हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाने के लिए।
- फल (केला, अमरूद, मौसमी फल) - सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए।

ध्यान दें :-

- बुनियादी मस्तिष्क समारोह से व्यवहार पैटर्न तथा शारीरिक और मानसिक विकास तक, सब कुछ एक बच्चे के आहार से प्रभावित हो सकता है। पौष्टिक भोजन, बचपन की कई बीमारियों की रोकथाम में भी शामिल है। बच्चों के लिए पर्याप्त, उपयुक्त और पोषक तत्वों से भरपूर भोजन सुनिश्चित करना उनके स्वास्थ्य और संपूर्ण विकास के लिए महत्वपूर्ण है।
- पौष्टिक और सही खान-पान वह है जो आवश्यक पोषक तत्व, उचित मात्रा में प्रदान करता है।
- विभिन्न खाद्य पदार्थों के अलग-अलग लाभ हैं और अधिक लाभ सुनिश्चित करने के लिए भोजन में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों को शामिल करना महत्वपूर्ण है।
- कुछ खाद्य पदार्थों का दैनिक / बार-बार सेवन नहीं किया जाना चाहिए क्योंकि वे संभावित स्वास्थ्य ज़ोखिम पैदा कर सकते हैं। ये 'कभी-कभी' खाने वाले खाद्य पदार्थ हैं जिनमें मीठे, नमक और तेल की उच्च मात्रा होती है जैसे- चिप्स, चॉकलेट, आइस-क्रीम, केक, चाउमीन, गहरे तले हुए खाद्य पदार्थ जैसे समोसा, पकोड़े आदि।
- 'कभी-भी' खाद्य पदार्थ वो हैं जो पौष्टिक और पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, इसलिए इनका नियमित रूप से सेवन स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। दाल, सब्ज़ी, दूध और अन्य दुग्ध पदार्थ, अंडा, अन्य फल मॉस, मच्छी, आदि 'कभी-भी' खाद्य पदार्थ की श्रेणी में आते हैं।
- बच्चों के खान-पान को पौष्टिक बनाने के लिए, 'कभी भी' खाद्य पदार्थों को शामिल करना ज़रूरी है और साथ ही, 'कभी-कभी' खाने वाले खाद्य पदार्थों के रोज़ाना/ अधिक सेवन पर रोक लगाना भी।

पौष्टिक और सही खान-पान (नाश्ता)!

पौष्टिक नाश्ता से बच्चा रहेगा एक्टिव और ताकतवर!

- बच्चो के लिए सुबह का पौष्टिक और सही खान-पान (नाश्ता) की अहमियत, पर चर्चा करें।
- बताएं की, सुबह का खान-पान पूरे दिन का सबसे महत्वपूर्ण भोजन है, ख़ास कर छोटे बच्चों के लिए। बचपन विशेष पोषण आवश्यकताओं के साथ निरंतर वृद्धि और विकास की अवधि है। जो बच्चे नियमित रूप से सुबह का खान-पान छोड़ते हैं, वे स्कूल में खराब शैक्षणिक प्रदर्शन दिखाते हैं।
- सुबह के खान-पान के बारे में कुछ महत्वपूर्ण तथ्य बताएं-
    - दिन का पहला भोजन वह है जिसे दैनिक गतिविधियों को करने से पहले खाया जाता है।
    - सुबह के पौष्टिक और सही खान-पान के सेवन से बच्चों के बौद्धिक और सोचने-समझने की क्षमता पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
    - जो बच्चे पौष्टिक और पहला सही भोजन खाते हैं, उनमें इसे छोड़ने वालों की तुलना में बेहतर एकाग्रता, कार्यों पर बेहतर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता होती है।
    - दोहराएं कि पौष्टिक और सही खान-पान वह है जिसमें विभिन्न खाद्य पदार्थ शामिल हैं।
- देखभालकर्ता को प्रोत्साहित करें की वे बच्चों को स्कूल / आंगनवाडी केंद्र जाने से पहले सही और पौष्टिक खान-पान खिलाएं।
- सुबह का पौष्टिक और सही खान-पान (नाश्ता) कैसा होना चाहिए?
    - पौष्टिक: फल, भुने हुए चने, या मखाना (फल चाट, घर की बनी सब्जी टिक्की, भुना चिउड़ा, मेवे)।
    - जल्दी तैयार किया जाने वाला नाश्ता: खीरा, घर का बना लड्डू, या गुड़ के साथ दही।

ध्यान दें

- ज़्यादा नमक, चीनी, और तेल वाले नाश्ते से बचें।
- दिन में दो बार हल्का नाश्ता दें, और ध्यान रखें कि नाश्ता हल्का हो, ताकि दोपहर और शाम का भोजन भी सही समय पर और पूरी तरह से लिया जा सके।

उम्र के अनुसार सुझाया गई सही आहार मात्रा!

भाग - 1

बच्चों को 5 खाद्य समूहों से स्वस्थ और विविध प्रकार के खाद्य पदार्थों की आवश्यकता होती है। उनकी भोजन की जरूरत उनके शरीर के आकार और गतिविधि के स्तर पर निर्भर करती है।

उम्र के अनुसार कैलोरी आवश्यकता:

- 1-3 वर्ष: लगभग 1,060 किलो कैलोरी/दिन।
- 4-6 वर्ष: लगभग 1,350 किलो कैलोरी/दिन।

हर दिन खाने में शामिल करें:

1. प्लेट का 1/4 हिस्सा:
   - क्या दें: रोटी, चावल, पोहा या अन्य अनाज।
   - लाभ: ऊर्जा प्रदान करता है।
2. प्लेट का 1/4 हिस्सा:
   - क्या दें: दाल (लाल, मूंग), अंडा, चिकन, पनीर या सोया।
   - लाभ: प्रोटीन और ताकत प्रदान करता है।
3. प्लेट का 1/2 हिस्सा:
   - क्या दें: सब्जियाँ (जैसे गाजर, पालक, लौकी, बीन्स)।
   - लाभ: विटामिन और मिनरल से भरपूर, हड्डियों और सेहत को मजबूत बनाती हैं।
4. फलों का एक छोटा हिस्सा:
   - क्या दें: केला, अमरूद, या मौसमी फल।
   - लाभ: विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट प्रदान करते हैं।
5. दूध का एक छोटा गिलास:
   - लाभ: कैल्शियम, प्रोटीन, और हड्डियों व दांतों के लिए फायदेमंद।

भाग - 2

पौष्टिक नाश्ता से बच्चा रहेगा एक्टिव और ताकतवर!

ध्यान दें:-

- प्लेट को संतुलित और हल्का रखें।
  - बहुत ज्यादा भोजन न परोसें ताकि बच्चा आराम से खा सके।

- हर भोजन में विविधता दें।
  - यह सुनिश्चित करें कि बच्चे के हर भोजन में ऊपर सुझाए गए खाद्य समूहों में से कम से कम एक हिस्सा शामिल हो।

- मौसमी और ताजे खाद्य पदार्थों का उपयोग करें।
  - बच्चे को स्वाभाविक और पोषक तत्वों से भरपूर भोजन दें।

	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7
प्रातःकाल (प्रातः 7-8)	सूखे मेवे के साथ 1 ग्लास दूध और 1 चम्मच गुड़/ शहद	1 चम्मच गुड़/ शहद के साथ 1 ग्लास दूध	सूखे मेवे के साथ 1 ग्लास दूध और 1 चम्मच गुड़/ शहद	1 चम्मच गुड़/ शहद के साथ 1 ग्लास दूध	खजूर के साथ 1 ग्लास दूध और 1 चम्मच गुड़/ शहद	सूखे मेवे के साथ 1 ग्लास दूध और 1 चम्मच गुड़/ शहद	1 चम्मच गुड़/ शहद के साथ 1 ग्लास चिकू मिल्कशेक
नाश्ता (प्रातः 8:30-9:30 बजे)	रागी पराठा : 1, मूंगफली चटनीः आधा कटोरी	सत्तू : 1 ग्लास	ग्रिल्ड वेजिटेबल सैंडविचः 1	सत्तू : 1 ग्लास	वेजिटेबल उपमा के साथ दलिया (टूटा हुआ गेहूं)	1 केला	पोहा : 1 कटोरी
मध्य-सुबह (प्रातः 11-11:30 बजे)	केलाः 1	सेब केले का शेक : 1 ग्लास	सेब जूस : 1 ग्लास	वेजिटेबल कटलेटः 1	फल सलादः 1 कटोरी	अनार, सेब, जूस : 1 ग्लास	फल सलादः 1 कटोरी
दोपहर भोजन (अप.1-2 बजे)	चावलः 1 छोटी कटोरी, आलू एवं टमाटर करीः 1 कटोरी, खीरा सलादः आधा कटोरी	चावल : 1 कटोरी, राजमा करीः 1 कटोरी	चपाती : 1, शिमला मिर्च और पनीर ग्रेवीः 1 कटोरी	मकई और पुदीना चावलः 1 कटोरी, दाल तड़काः आधा कटोरी, रायताः आधा ग्लास	गाजर के साथ पास्ता और मटरः 1 छोटी प्लेट	वेजिटेबल खिचड़ीः 1 प्लेट, दहीः आधा कटोरी	चावलः आधा कटोरी, दाल पालकः 1 कटोरी, दहीः आधा कटोरी
शाम का नाश्ता (अप. 4:30-5:30 बजे)	वेजिटेबल कटलेट : 1.	केला: 1	पालक सूपः 1 प्याला	ताजा मेंगो शेक : 1 ग्लास	वेजिटेबल रोलः 1	बेसन हलवाः आधा कप	पनीर ब्रेड रोलः 1

भाग - 3

पौष्टिक नाश्ता से बच्चा रहेगा एक्टिव और ताकतवर!

	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7
रात का भोजन (सायं 7.30-8.15 बजे)	पनीर पराठाः 1, दहीः आधा कटोरी	वेजिटेबल नूडल्सः 1 छोटी प्लेट	वेजिटेबल फ्राइड चावलः 1 छोटी प्लेट	मटर एवं आलू पराठाः 1, खीरा एवं गाजर सलादः छोटी कटोरी	चपातीः 1, मिक्स वेजिटेबल कोरमाः 1 छोटी प्लेट	मिक्स वेजिटेबल चावलः 1 छोटी प्लेट दाल तड़काः छोटी कटोरी	गोबी पराठाः 1 दालः आधा कप
रात के भोजन के बाद (रात्रि 9 बजे)	1 चम्मच गुड़/ शहद के साथ 1 ग्लास दूध	1 चम्मच गुड़/ शहद के साथ 1 ग्लास दूध	1 चम्मच गुड़/ शहद के साथ 1 ग्लास दूध	1 चम्मच गुड़/ शहद के साथ 1 ग्लास दूध	1 चम्मच गुड़/ शहद के साथ 1 ग्लास दूध	1 चम्मच गुड़/ शहद के साथ 1 ग्लास दूध	1 चम्मच गुड़/ शहद के साथ 1 ग्लास दूध

नोट: उपरोक्त भोजन योजना 4 वर्ष से अधिक आयु के स्वस्थ बच्चे के लिए सुझाव की गई एक आहार योजना है। किसी स्वास्थ्य समस्या की स्थिति में उपयोग के लिए नहीं। कृपया अधिक मार्गदर्शन के लिए एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से परामर्श लें।

अच्छी नींद के लाभ!

अच्छी नींद, बच्चे का स्वास्थ्य और सीखने की ताकत बढ़ाती है।

अच्छी नींद के लिए सुझाव:

1. सोने और उठने का नियमित समय तय करें:
    - रोज़ाना एक तय समय पर सोना और उठना बच्चे के शरीर और दिमाग को नियमित बनाता है। उदाहरण: रात 9 बजे सोने और सुबह 7 बजे उठने का समय तय करें।
    - पर्याप्त नींद से बच्चा अधिक ऊर्जावान, ध्यान केंद्रित, और सीखने में बेहतर बनता है।
2. नींद की आवश्यकता का ध्यान रखें:
    - 3-6 साल के बच्चों को रोज़ाना 10-12 घंटे की नींद चाहिए।
    - यह नींद उनके शारीरिक और मानसिक विकास के लिए आवश्यक है।
3. सोने से पहले रूटीन बनाएं:
    - सोने से पहले की गतिविधियाँ बच्चे को आरामदायक महसूस कराती हैं और उन्हें अच्छी नींद के लिए तैयार करती हैं।
    - रूटीन में शामिल करें: दांत साफ करना, आरामदायक और ढीले कपड़े पहनना, बच्चे के साथ कुछ समय बात करना, कहानी सुनाना या लोरी गाना।
4. नींद के फायदे:

- यह उनकी शारीरिक वृद्धि और दिमागी तेज़ी को बढ़ावा देता है।

टिप्स:

- स्क्रीन टाइम कम करें: सोने से 1 घंटे पहले टीवी, मोबाइल, या अन्य स्क्रीन का उपयोग बंद कर दें।
- कमरे का वातावरण शांत और आरामदायक रखें: हल्की रोशनी और बिना शोर वाला माहौल बच्चे को अच्छी नींद में मदद करता है।
- सकारात्मक दिनचर्या बनाएं: सोने के समय को मज़ेदार और आरामदायक बनाएं ताकि बच्चा इसे पसंद करे।
- यदि बच्चा रात में बार-बार जागता है या सोने में कठिनाई होती है, तो विशेषज्ञ की सलाह लें।

स्क्रीन से दूरी, नींद में मजबूती!

सोने से पहले स्क्रीन से दूरी बच्चे को गहरी और सुकून भरी नींद दिलाती है, जो शारीरिक और मानसिक विकास के लिए जरूरी है।

क्या करें?

1. 1 सोने से 1 घंटा पहले स्क्रीन से दूरी बनाएं:
   - सोने से पहले टीवी, मोबाइल, या टैबलेट का उपयोग न करें।
   - स्क्रीन से दूर रहने से बच्चे का दिमाग आराम करता है और अच्छी नींद के लिए तैयार होता है।
2. भोजन के दौरान स्क्रीन न देखें:
   - खाने के समय स्क्रीन का उपयोग न करने से परिवार के साथ बातचीत का समय बढ़ता है और बच्चे का ध्यान भोजन पर रहता है।
3. ज़्यादा स्क्रीन टाइम क्यों हानिकारक है?
   - स्क्रीन देखने से नींद में रुकावट आती है।
   - बच्चे का स्क्रीन टाइम हर दिन 1 घंटे से ज्यादा न हो।
   - ज़्यादा स्क्रीन टाइम से बच्चे का ध्यान और पढ़ाई पर भी बुरा असर पड़ता है।
4. स्क्रीन की जगह क्या करें?
   - कहानी सुनाएं: सोने से पहले दिलचस्प और प्यारी कहानियाँ सुनाएं।
   - लोरी गाएं: बच्चे को आरामदायक और शांत महसूस कराने के लिए मधुर लोरी गाएं।
   - बातचीत करें: दिनभर की मजेदार बातें साझा करें।

सोने का माहौल!

शांत, सुरक्षित, और आरामदायक माहौल में बच्चा अच्छी नींद लेता है, जो उसके शारीरिक और मानसिक विकास के लिए बहुत जरूरी है।

स्वच्छता और व्यवस्था:

- बच्चों का सोने का स्थान हमेशा साफ और व्यवस्थित रखें। इससे न सिर्फ उनका मन शांत रहता है, बल्कि वह आराम से सो पाते हैं।

आवाज़ और रोशनी से बचें:

- कमरे में ज्यादा शोर और तेज़ रोशनी से बचें। तेज़ आवाज़ जैसे टीवी, मोबाइल या अन्य आवाज़ें बच्चों को सोने में परेशानी देती हैं। इसी तरह, कमरे में बहुत ज्यादा रोशनी भी नींद में विघ्न डालती है।

साफ हवा और ठंडक:

- कमरे में ताजगी बनाए रखें। ताजे हवा का आना और ठंडक बनी रहना भी एक अच्छी नींद के लिए आवश्यक है।

अच्छी नींद के फायदे:

- जब बच्चा अच्छे माहौल में सोता है, तो वह पूरे दिन ताजगी से भरा और खुश रहता है। यह बच्चों के शारीरिक और मानसिक सेहत दोनों के लिए फायदेमंद है।

रोज़ाना खेल-कूद!

रोज़ाना खेल से बच्चे ताकतवर और खुश रहते हैं!

रोज़ाना खेल-कूद का महत्व: बच्चों को रोज़ कम से कम 1 घंटा खेल-कूद करने का समय दें। खेल से न सिर्फ उनकी शारीरिक ताकत, सहनशक्ति और मानसिक स्थिति बेहतर होती है। खेल बच्चे के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए जरूरी हैं।

खेलों के उदाहरण:

- दौड़ना, रस्सी कूदना, या पकड़म-पकड़ाई: ये खेल बच्चों के शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के साथ-साथ उनकी ऊर्जा को भी सही दिशा में लगाते हैं।
- छुपन-छुपाई, चिड़ीया उड़, पिट्ठू: पारंपरिक खेल बच्चों में टीमवर्क, समस्या सुलझाने और सामाजिक कौशल को बढ़ावा देते हैं।
- नाचना या गाने के साथ हलचल: यह बच्चों को खुश रखने के साथ-साथ उनके मूड को भी बेहतर करता है और उनका शारीरिक विकास बढ़ाता है।

शारीरिक गतिविधियों के लाभ:

- खेल के दौरान बच्चे अपनी ताकत और सहनशक्ति को बढ़ाते हैं। साथ ही, यह उनके मूड को भी बेहतर बनाता है, जिससे वह खुश और एक्टिव रहते हैं।

सुझाव:

- बच्चों को रोज़ाना खेल और शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें।

परिवार के साथ समय!

बच्चे के साथ खेलें और उन्हें स्वस्थ रखें!

खेल के महत्व पर चर्चा करते हुए, देखभालकर्ता को बताएं कि, बच्चों के साथ खेलने से, ना केवल आपसी प्यार बढ़ता है पर खेल के ज़रिये बच्चे बहुत कुछ सीखते भी हैं। इस विषय पर और चर्चा करते हुए, बताएं कि-

- बच्चों के लिए , खेल दुनिया के बारे में समझने, सीखने और जानने का सबसे अच्छा तरीका है और सबसे मज़ेदार भी हैं!
- खेल बच्चों का बौद्धिक विकास, भाषा विकास, समास्याएं सुलझाने का कौशल, रचनात्मकता और कल्पना बढ़ाते हैं।
- कुछ आसान, मज़ेदार खेल जिनसे बच्चों की सीख, जिज्ञासा और दुनिया के बारे में समझ बढ़ाते है, इस प्रकार है-
    - घर की चीज़ों को चुनना- सब्ज़ी हो या कपडे, बर्तन हो या बाहर पड़े पत्थर/पत्ते, बच्चों को इन्हें अलग-अलग आधारों पर चुनने के लिए प्रोत साहित करें। कभी रंग के आधार पे तो कभी आकार, मैप, या बनावट के आधार पे, आप बच्चों को, चुनी हुई चीज़ों को गिनने या फिर उनका नाम बताने के लिए भी कह सकते हैं!
    - कहानियाँ बुनना- बच्चे के साथ मिलकर, किसी भी विषय पर मज़ेदार कहानियाँ बनाएं। कभी कहानियाँ सुनाएं, कभी बारी लेते हुए, एक-एक वाक्य कह कर कहानी बुनें और बढाएं। छोटे बच्चों को,आस- पास की किसी भी वस्तु, के बारे में एक- दो वाक्य बोलने को भी कहा जा सकता है।
    - कुछ बनाएं - घर में आम पाई जाने वाली वस्तुओं, जैसे न्यूज़पेपर, गत्ते के डब्बे, बोतलें और उनके ढ़क्कन, ऊन/धागे आदि से बहुत कुछ बनाया जा सकता है, और इसमें बच्चों को बहुत मज़ा भी आता है। उनके साथ मिल कर कुछ बनाएं , जैसे पेपर की नाव या फूल, गत्ते के डब्बे से रेल गाड़ी या किला, पुराने कपड़ो से गुड़िया या कोई पपेट, या फिर कुछ भी और।
    - नाटक करें- बच्चों के साथ मिलकर कुछ बनने का नाटक करें। कभी डॉक्टर, तो कभी टीचर, कभी पायलट तो कभी सेना का आदमी, या फिर राजा या मंत्री या कुछ भी और। किरदार अनुसार कपड़े पहने और रोमांचक नाटक के लिए तैयार हो जाएं। जैसे, दुपट्टा बन सकता है राजा का लबादा, झाड़ू उसकी जादुई छड़ी और अख़बार की टोपी उसका ताज!

ASHA कार्यकर्ताओं के लिए सुझाव:

1. प्रैक्टिकल डेमोंस्ट्रेशन: माता-पिता को दिखाएं कि कैसे खेल और दिनचर्या को मजेदार बनाया जा सकता है।
    - उदाहरण: बच्चे के साथ कोई पारंपरिक खेल खेलें।
    - बच्चे के साथ छुपन-छुपाई खेलें।
    - रस्सी कूदने की गतिविधि कराएं।
    - गेंद पकड़ने का खेल दिखाएं।
2. खेल को सीखने का माध्यम बनाएं।
3. सवाल पूछें:
    - "आपका बच्चा दिन में कितने घंटे खेलता है?"
    - "परिवार के साथ खेलने का समय कितना होता है?"
    - "आपका बच्चा नाश्ता में क्या खाता है?"
    - "आपका बच्चा कितने घंटे सोता है?"
    - स्थानीय और पारंपरिक खेल जैसे चिड़ीया उड़, पिट्ठू, और छुपन-छुपाई का महत्व बताएं।
    - भोजन में दाल-चावल, रोटी-सब्जी जैसे पारंपरिक भोजन को प्राथमिकता दें और बच्चों के साथ भोजन के महत्व पर चर्चा करें।
4. व्यवहारिक सुझाव:

- माता-पिता को बताएं कि खेल में उनकी भागीदारी बच्चों के लिए कितना महत्वपूर्ण है।
- उन्हें समझाएं कि खेलने का समय तय करें और परिवार के हर सदस्य को इसमें शामिल करें।
- रोज़ाना का खेल बच्चों की दिनचर्या में शामिल करें।

5. प्रेरणा और प्रशंसा:

- माता-पिता को प्रेरित करें कि बच्चे के हर छोटे प्रयास को सराहें।
- खेल और बातचीत के दौरान बच्चे के साथ मस्ती और खुशी बांटें।

अंतिम संदेश:

1. बच्चों के साथ खेलना और समय बिताना न केवल उनके शारीरिक विकास के लिए आवश्यक है,
2. बल्कि यह मानसिक और भावनात्मक विकास को भी मजबूत करता है। परिवार के साथ बिताया गया हर
3. पल बच्चे को स्वस्थ, आत्मनिर्भर और खुशहाल बनाता है।

PRODUCED BY

SESAME WORKSHOP
India

SUPPORTED BY

ABBOTT

www.sesameworkshopindia.org | फॉलो कीजिए हमें:

©2025 सेसमे वर्कशॉप सर्वाधिकार सुरक्षित।