



# FEED THE FUTURE

The U.S. Government's Global Hunger & Food Security Initiative

## कृषि प्रसार सेवाभिन्न लैंगिक र पोषण पक्षको एकिकरण

कृयाकलाप पाना

मार्च २०१६

अवधि: १ घण्टा

आवश्यक सामग्री:

- उद्देश्य र कृयाकलाप विषय लेखिएको फ्लिप चार्ट
- एउटा ठूलो भाँडो भरि चामल वा अरु कुनै अन्न
- काँचो तरकारी करिब २ के.जी. संभव भए विभिन्न थरको
- ३ वटा अण्डा वा सोको प्रतिनिधित्व गर्ने टेवलटेनिस बल
- सुकेको माछाको चित्र वा स्थानीय मासु प्रतिनिधित्व गर्ने फोटोहरु
- खाना राख्न ६ ओटा सानो थाल

## कसको भागमा के खाना?

परिचय:

बाल तथा मातृ कुपोषण- विशेषत बच्चाको कम तौल, सुक्ष्म पोषक तत्वको कमि, स्तनपानको कमि, र रक्त अल्पता नै सबभन्दा ठूलो पोषणसंग सम्बन्धित विश्व स्तरका स्वास्थ्य समस्या हुन् । यी समस्याहरुमा कहिलेकाही सांस्कृतिक मान्यता पनि जिम्मेवार हुन्छन् र यसको विश्लेषण घर भित्रको खाद्य उपभोग ढाँचालाई समुदायसंग उजागर गरेर गरिन्छ । यदि यस्ता सांस्कृतिक मान्यता राम्रो संग बुझ्ने हो भने खाद्य सुरक्षा र कुपोषण सम्बन्धि लामो समय देखि रहिआएको लैंगिक व्यवहार परिवर्तन गर्ने अवसर बढाउन सकिनेछ ।

उद्देश्य:

- ✓ घर परिवार भित्रको लैंगिक र सदस्यता स्थितिमा आधारित असमानता र प्रत्येक परिवार सदस्यले प्राप्त गर्ने खानाको किसिम र परिमाण मा हुने असमानताको सम्भाव्य प्रभाव परीक्षण गर्ने
- ✓ कसमा निर्णय गर्ने अधिकार छ र घरपरिवारमा खाद्य विभाजनको हिसावले को विपन्न छ सो पत्ता लगाउने

पाठ योजना:

कृयाकलापहरुको विषयको पुनरावलोकन, उद्देश्य र छोटो परिचय (५ मिनेट)

स्वेच्छाले अगाडि आएर प्रत्येक परिवार सदस्यको भूमिकाको संकेत दिन लगाएर सबैलाई परिचित एक विशिष्ट घरपरिवार निर्माण गर्ने : लोग्ने, शाशु, शशुरा, जेठी छोरी, कान्छो छोरो, कान्छी छोरी, पत्नी ( आवश्यक परे अरु थप गर्ने) । महिलाले पुरुषको भूमिका र पुरुषले महिलाको भूमिका खेल्ने । (५ मिनेट)



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



**INGENAES**  
Integrating Gender and Nutrition  
within Agricultural Extension Services



एक महिला सहभागीले पत्नीको भूमिका लिनेछिन् । पत्नीले आफ्नो परिवारलाई वस्न लगाउनेछिन् ताकि सबै सहभागीले उनीहरूलाई देख्न सकुन् र सबैको अगाडी एक एक खालि थाल राख्नेछिन् । बताउनुोस् कि यो खानाको समय हो र पत्नीले भात, तरकारी, अण्डा र माछा ( अथवा संस्कृति अनुसारको अन्य खाद्य परिकार) तयार पारेकी छिन् । परिवार सदस्यमा कसरी खाद्य परिकार बाँडिन्छ सोको उदाहरण । (१५ मिनेट)

- पति- अण्डा लगायत सबै परिकार भएको पूरा थाल खाना
- शशुरा- पतिको जस्तै तर थोरै परिमाणमा, एउटा अण्डा सहित
- शाशु- भात, तरकारी, र एक टुक्रा मछा
- जेठी छोरी- थोरै भात र तरकारी
- कान्छो छोरो- भात, एक टुक्रा माछा, तरकारी र अण्डा
- कान्छी छोरी- थोरै भात र तरकारी
- पत्नी- ज्यादै थोरै भात र तरकारी

अभिनयकर्ताहरूलाई धन्यवाद दिएर सबैलाई तलका प्रश्नहरू सोध्ने । ( ३० मिनेट)

- किन कुनै परिवार सदस्यले अरुले भन्दा बढि खाना पाए ?
- केले कुनै परिवार सदस्यको खानामा बढि पहुँच र कुनै परिवार सदस्यको खानामा कम पहुँच दिन्छ ?
- प्रत्येक परिवार सदस्यले के र कति खाना दिने भनेर कसले निर्णय गर्छ ?
- विशेषत वालवच्चा, जवान केटी र गर्भवती/सुतकेरी महिलाले पोषणको हिसावले असन्तुलित खाना खानुको अल्पकालिन र दिर्घकालिन परिणाम के होलान् ?
- के गर्दा सबै परिवार सदस्यमा खाना विभाजन वरावरी हुन सक्ला ?



Designed to be shared.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 3.0 Unported License.  
[creativecommons.org/licenses/by/3.0/](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)

Prepared by Kathy Colverson  
University of Florida & Jan  
Henderson, University of Illinois

## अब के ?

कामलाई व्यवहारमा उतार्ने । सहभागीहरूलाई आफ्नो सानो समूहमा फर्कन भन्ने र हरेक सदस्यले आफ्नो प्रतिक्रिया दिने अवसर सुनिश्चित गरी तलका प्रश्नहरू सम्बोधन गर्दै यी कामहरूलाई आफ्नो कार्यस्थलमा कसरी प्रयोग भैराखेको ठान्दछन् भन्ने सम्बन्धमा छलफल गर्न लगाउने

- प्रशिक्षकको हैशियतले यी कामहरू कसरी र कोसंग सञ्चालन गर्न सकिएला ?
- यी कामहरूमा के परिवर्तन गर्न आवश्यक पर्न जाला ?

प्रत्येक साना समूहलाई सम्पूर्ण समूहसंगको छलफलबाट प्राप्त एक विचार भन्नु लगाउने । (२० मिनेट)

## सन्दर्भ:

"Nutrition, Family, Community" – Helen Keller International Bangladesh p.p. 59 – 61.

"The State of Food and Agriculture: Food systems for better nutrition"- Food and Agriculture Organization, 2013.

SPRING, USAID (Strengthening Partnerships, Results and Innovations in Nutrition Globally) <https://www.spring-nutrition.org/>

Food Based Dietary Guidelines – Bangladesh.

<http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/countries/bangladesh/en/>



Designed to be shared.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 3.0 Unported License. [creativecommons.org/licenses/by/3.0/](http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)

Prepared by Kathy Colverson University of Florida & Jan Henderson, University of Illinois