



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

थालमा के पस्किइन्छ?

अवधि: २ घण्टा

आवश्यक सामग्री:

- उद्देश्य र कृयाकलाप विषय लेखिएको फ्लिप चार्ट
- प्रत्येक सानो समूहको लागि दुई पाना फ्लिप चार्ट कागज
- मार्कर वा रंगीन शिशाकलम
- मास्किंग वा स्कच टेप
- स्थानीय भाषामा लेखिएको पोषण संबन्धी निर्देशिका
- दुई महल भएको फ्लिप चार्ट पोषण असुरक्षित विरुद्ध पोषण सुरक्षित

परिचय:

केटी र महिलाहरूको घरपरिवारमा प्राय असमान स्थिती हुन्छ जसको दिर्घकालिन नतिजा नकारात्मक हुन सक्छ । कम पोषणको परिणाम कम तौलको बच्चा जन्मने, मातृशिशु मृत्यु दरमा बृद्धि, रोग बढ्ने, कार्य उत्पादन घट्ने र कक्षा कोठाको काम कारवाही नराम्रो हुन्छ । महिला र केटीहरूको लागि दिर्घकालिन फाइदा लिन योजना बनाउँदा, सहजिकरण गर्दा, र प्रसार कार्यक्रमको मूल्यांकन गर्दा पोषण समबन्धि चेतना बढाउनु अत्यावश्यक हन्छ ।

उद्देश्य:

- ✓ स्वस्थ खानाका प्रकारहरू पहिचान गर्ने
- ✓ व्यक्तिगत स्वास्थ्य र तन्दुरुस्तीको हिसावले पोषण समबन्धि असमानताको असर परीक्षण गर्ने
- ✓ सिमित श्रोतवाट स्वस्थ खाना उपलब्ध गराउन आउने चुनौती प्रदर्शन गर्ने

पाठ योजना:

- १) कृयाकलापहरूको विषयको पुनरावलोकन, उद्देश्य र छोटो परिचय (५ मिनेट)
- २) सहभागीहरूलाई सहकर्मी खोज्न लगाउने- कार्यशालामा पहिले सहकार्य नगरेकालाई प्राथमिकता दिने । यस्ता जोडीले अर्को जोडीसंग मिलाई ४ जनाको समूह बनाउने ।(५ मिनेट)
- ३) साना समूहलाई फ्लिप चार्ट प्रयोग गरेर एक विशिष्ट घरपरिवारको लागि पौष्टिक रूपले सन्तुलित खाना भल्कने गरी थालको चित्र बनाउन लगाउने । (१५ मिनेट)



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

This publication is made possible by the support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID). The views expressed in this publication do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government.





Recommended Food Plate for Bangladesh (Ministry of Family Health & Welfare, FAO, FHI360)



The Bangladeshi Food Pyramid



Designed to be shared.

४) सहभागीहरूलाई बृत्तमा वस्न लगाउने र आफ्ना चित्रको बारेमा भन्न लगाउने । पोषणको हिसावले सन्तुलित खानाका सही प्रकारहरूको आधारमा चित्रहरूको मूल्यांकन गर्ने । चित्रमा के छुटेको छ पत्ता लगाउने । (३० मिनेट)

५) चित्रहरू मूल्यांकन गरिसके पछि तलका प्रश्नहरू सोध्ने । फ्लिप चार्टमा पोषण सुरक्षित विरुद्ध असुरक्षित घरपरिवारका विशेषताहरू दर्शाउने । (१५ मिनेट)

- विशिष्ट घरपरिवारमा कस्ता किसिमका खाना घटाउनु पर्छ र कस्ता किसिमका खाना बढाउनु पर्छ ?
- पोषणको हिसावले असुरक्षित घरपरिवार विरुद्ध सुरक्षित घरपरिवारको कसरी वर्णन गर्नुहुन्छ ?

६) सहभागीहरूलाई आफ्नो चार जनाको समूहमा फर्कन भन्ने र तलका कार्य पूरा गर्ने । (३० मिनेट)

धेरैजसो घरपरिवारको लागि विभिन्न किसिमका स्वस्था खाना खरिद गर्न आय अभाव नै मुख्य व्यवधान हो । यदि मैले तपाईंलाई रु.....(स्थानीय मुद्रामा रकम राखनुहोस्) दिएर बजार पठाएँ भने आमा, बा, १८ र ८ वर्षका दुइटी छोरी, १३ वर्षको एउटा छोरो, र शाशु भएको ग्रामीण घरपरिवारको लागि एक दिनको तीन छाक पौष्टिक रूपले सन्तुलित खाना दिन के के किन्नुहुन्छ ।

७) साना समूहहरूलाई आफ्नो खाद्य सामग्रीको सूची आदानप्रदान गर्न लगाउने । त्यसपछि तलका प्रश्नहरू सोध्ने । (२० मिनेट)

- परिवारको लागि पौष्टिक खानाको परिकार छान्न के कुरामा सारै मुश्किल पऱ्यो ?
- के बढि खाना उत्पादन वा खाना खरिद गर्न बढि पैसा हुँदा परिवारको लागि राम्रो पोषण उपलब्ध हुन्छ ? हो भने किन र हैन भने किन ?
- कुन तरिकाले गर्दा एउटा विशिष्ट घरपरिवार पौष्टिक रूपले अभ बढि सुरक्षित हुन सक्छ ?

This work is licensed under aCreative Commons Attribution 3.0 Unported License.
creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Prepared by Jan Henderson
University of Illinois

Photo Credits: Jan Henderson

www.ingenaes.illinois.edu/library

अव 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 कृयाकलापहरूको कार्यान्वयन कसरी र कस्ता सहभागीसंग गर्न सकिएला ?
- यी कृयाकलाप कार्यान्वयन गर्न के परिवर्तन गर्न पर्छ होला ?

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

खाद्य पिरामिड प्रमुख सन्देशहरू (खा.कृ सं २०१३)

- प्रत्येक छाकमा विभिन्न थरिका खाना सम्मिलित सन्तुलित खुराक खानुहोस्
- मध्यम परिमाणमा तेल र बोसो/घिउ खानुहोस्
- नुन र मसलाहरूको उपभोग कम गर्नुहोस् र आयोडनयुक्त नुन मात्र प्रयोग गर्नुहोस्
- चिनी, मिठाई वा गुलियो पेय पदार्थ कम खानुहोस्
- दिनमा प्रसस्त पानी खानुहोस्
- सुरक्षित र सफा खाना र पेय पदार्थ खानुहोस्
- सन्तुलित खाना र नियमित भौतिक कृयाकलापले शरीरको तौल चाहेजस्तो कायम राख्नुहोस्
- सही ढंगले खाना पकाई र स्वस्थ खाना खाई स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनुहोस्
- गर्भावस्था र दूधावस्थामा अतिरिक्त खाना खानुहोस्
- छ महिनासम्म पूर्ण रूपमा स्तनपान गराउनुहोस् र त्यस पछि समयमा पर्याप्त पूरक खाना दिन थाल्नुहोस् ।



Designed to be shared.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 3.0 Unported License.
creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Prepared by Jan Henderson
University of Illinois

Integrating Gender and Nutrition within Agricultural Extension Services

सन्दर्भ:

FAO (2013) Food Based Dietary Guidelines – Bangladesh. The Food and Agriculture Organization of the United Nations. <http://bit.ly/1pw297p>

INGENAES (2015) Introductory Workshop on Integrating Gender and Nutrition with Agricultural Extension Services. Facilitator's Guide. <http://bit.ly/1Mkdoa5>

Verhart, N., A. van den Wijngaart, M. Dhamankar, K. Danielsen (2015) Bringing Agriculture and Nutrition Together Using a Gender Lens. Royal Tropical Institute (KIT) and SNV. Available at <http://bit.ly/1S1EWBc>



Designed to be shared.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 3.0 Unported License. creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Prepared by Jan Henderson
University of Illinois

© INGENAES 2016- Integrating Gender and Nutrition within Agricultural Extension Services)

www.ingenaes.illinois.edu/library

Photo Credits: Jan Henderson