



FEED THE FUTURE

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

बालबालिकाको वृद्धि र विकासका लागि पोषण तथा दुधको महत्व

(सचित्र पुस्तिका)



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



Tufts
UNIVERSITY

ILRI
INTERNATIONAL
LIVESTOCK RESEARCH
INSTITUTE



UF | IFAS
UNIVERSITY of FLORIDA

This training material was prepared by:

Heifer International Nepal
Hattiban, Lalitpur-15
www.heifernepal.org

Acknowledgement: Heifer International Nepal would like to thank Dr. Kalpana Tiwari, the lead Nutrition Consultant for helping us develop this training material.

Published year: 2019

This training material was made possible by the generous support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID) and its Feed the Future Innovation Lab for Livestock Systems managed by the University of Florida and the International Livestock Research Institute. The contents are the responsibility of Heifer International and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government.

Copyright © 2019, Heifer International Nepal

All rights reserved. No portion of this document may be reproduced in any form or any process or technique without written consent of Heifer International Nepal.



FEED THE FUTURE

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

बालबालिकाको वृद्धि र विकासका लागि पोषण तथा दुधको महत्व

(सचित्र पुस्तिका)



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



Tufts
UNIVERSITY

ILRI
INTERNATIONAL
LIVESTOCK RESEARCH
INSTITUTE



UF | IFAS
UNIVERSITY of FLORIDA

हरैक बार खाना चार

खानाको वर्गिकरण र पोषणतत्वहरू

१. अन्न तथा जमिन मुनी फल्ले कन्दमूल: चामल, गहुँ, मकै, कोदो, फापर, जौ, उवा, आलु, पिंडालु, तरुल, सखरखण्ड, गिठ्ठा, भ्याकुर आदिमा पाइने शक्ति, प्रोटिन, भिटामिन बी, क्याल्सियम, आइरन तत्वहरूले शारीरिक क्रियाकलाप गर्न, खाएको खाना पचाउन र शारीरिक प्रक्रियाहरू सञ्चालन गर्न सहयोग गर्छन् ।
२. गेडागुडी तथा दाल: मसुरो, मास, रहर, मुगि, भटमास, चना, मस्याङ्ग, बोडी, सिमी, केराउ, क्वाटी आदिमा पाइने मुख्य पोषणतत्वहरू आदिमा पाइने प्रोटिन, शक्ति, भिटामिन बी, आइरन, रेशा, क्याल्सियमले शारीरिक तन्तु, मांशपेशीको वृद्धि विकास र संरक्षण गर्न सहयोग गर्छन् ।
३. फलफूल तथा तरकारी: आँप, मेवा, अमला, सुन्तला, अम्बा, केरा, कागती, भुईँकटर, आरु, लीच्ची, नासपती, गोलभेडा, स्याउ आदिले रोगहरूबाट बचाउन मद्दत गर्छन्, त्यसैगरी सागपातहरू जस्तै: रायो, बेथे, मेथी, फर्सीको मुन्टा, काउलीको पात, न्युरो, स्कुसको मुन्टा, सिस्नो, कर्कलो, लट्टे आदिमा पाइने सूक्ष्म पोषण तत्वहरू भिटामिन ए, भिटामिन सी, भिटामिन बी र अन्य खनिज तत्वहरू क्याल्सियम, आइरन, भिटामिन ए आदिले रोग लाग्नबाट बचाउन, प्रतिरोधात्मक शक्ति प्रदान गर्छन् ।

हरैक बार खाना चार



पशुजन्य स्रोतको महत्व

४. पशुजन्य: माछा, मासु, अण्डा, दुध र दुध बाट बनेका परिकारहरु जस्तै: दुध, दही, मही, चीज, कुराउनी (खुवा), पनीर आदिमा पाइने तत्वहरु प्रोटीन, चिल्लो पदार्थ, क्याल्सियम, भिटामिन ए, बी आदिले वृद्धि र विकासमा सहयोग गर्छन् ।
- दिनहुँ बालबालिकालाई विभिन्न प्रकारका कम्तिमा पनि माथि भनिएका चार समूहका खानेकुराहरु मिलाएर खुवाउनु पर्छ ।
 - विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरुमा फरक फरक किसिमका पोषण तत्वहरु पाइन्छ् ती तत्वहरु बालबालिकालाई स्वस्थ र फुर्तिलो बनाउन दैनिक अति आवश्यक हुन्छ । त्यसैले धेरै प्रकारका वा किसिम-किसिमका खाने कुराहरु खुवाउनु पर्छ ।

पशुजन्य स्रोतहरू



माछा



दही



खसीको मासु



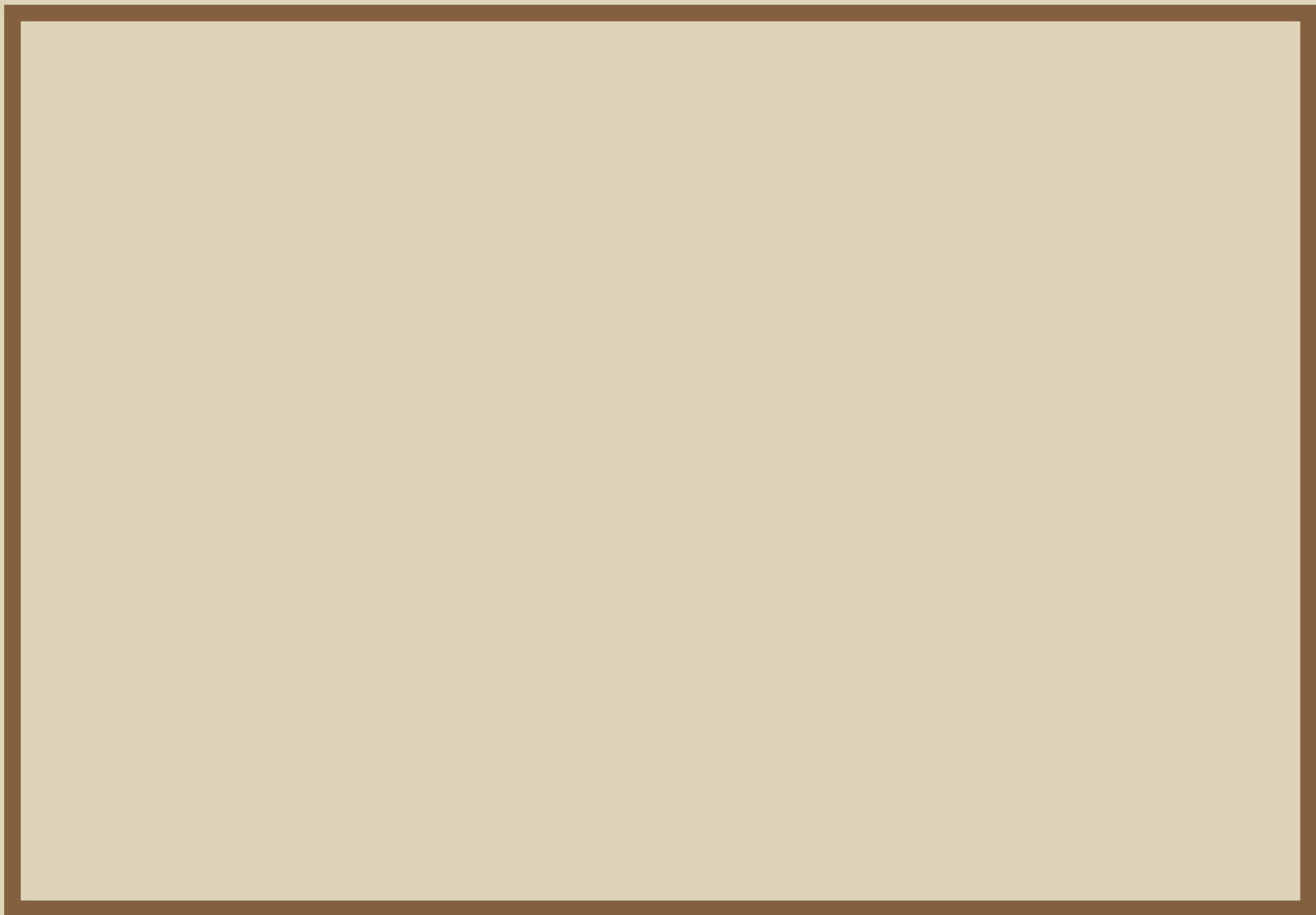
दुध



अण्डा



कुखुराको मासु



बालबालिकाको सुन्दर
भविष्यको लागि
दुधको महत्व



बालबालिकाको चौतर्फी विकासको लागि दुधको महत्व

- गाईभैंसीको दुध, प्रोटिन, क्याल्सियम, भिटामिन बी, भिटामिन ए को राम्रो स्रोत हो ।
- यी पोषण तत्वहरूले बालबालिकाको शारीरिक, मानसिक, शैक्षिक र सामाजिक चौतर्फी विकासमा सहयोग पुग्छ, बालबालिकाको सुन्दर भविष्य सुनिश्चित हुन्छ ।
- २ वर्ष मुनि नै बालबालिकाको ८०% दिमागको विकास हुनेहुनाले पशुजन्य खाना तथा दुधको महत्व हुन्छ ।
- दुध खुवाएको बालबालिकाको दाँत तथा हड्डी मजबुत हुन्छ ।
- दुध तथा पशुजन्य स्रोतले बालबालिकाको स्मरण शक्ति राम्रो हुन्छ जस्तै गर्दा पढाईमा, खेलकुदमा र अन्य कुनै कुरा पनि छिटो, सजिलै सिक्न र जान्न सक्दछन् ।
- एक बालक वा बालिकालाई दैनिक आवश्यक पर्ने दुध घरमा छुट्याएर राख्ने र बढि भए मात्र बिक्रि गर्नु पर्छ ।
- उमेर अनुसारको आवश्यक मात्रालाई विहान, दिउँसो, बेलुका गरेर मिलाएर खुवाउनु पर्छ ।

बालबालिकाको चौतर्फी विकास



खेलकुदमा सफलता



मजबुत दाँत तथा हड्डी



सिक्न/जान्न उत्सुक



अध्ययनमा एकाग्रता

बालबालिकाको लागि गाईभैंसीको दुधको महत्व

- साकाहारी परिवारमा स-साना बालिकाको लागि गाईभैंसीको दुध नै प्रोटीन, क्याल्सियम र भिटामीनहरुको मुख्य स्रोत हो ।
- माछा मासु उच्च स्तरिय प्रोटीनको स्रोत हो तर यि स्रोतहरु सजिलै उपलब्ध हुँदैनन् ।
- गाईभैंसीको दुध बालबालिकालाई सजिलै खुवाउँदै आएको, खुवाउन सजिलो र बालबालिकाको मुख्य आहारकोरूपमा स्विकारीएको खाना हो ।
- उच्च स्तरिय प्रोटीन प्राप्त गर्न गाईभैंसीको दुध र दुधको परिकार महत्वपूर्ण छ ।
- त्यसैले दुध, दही, मोही, चिज, पनिर, खुवा, लस्सी, आदि कुनै न कुनै प्रकारले खुवाउनु पर्छ ।



पनिर



दही



चिज



दुध तथा लस्सी



खुरा



घ्यू

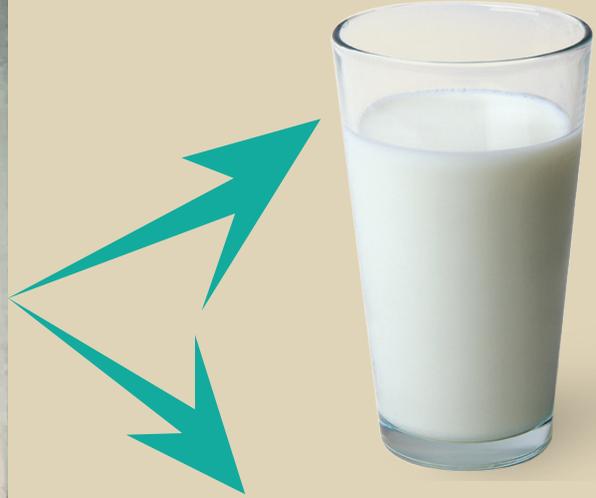
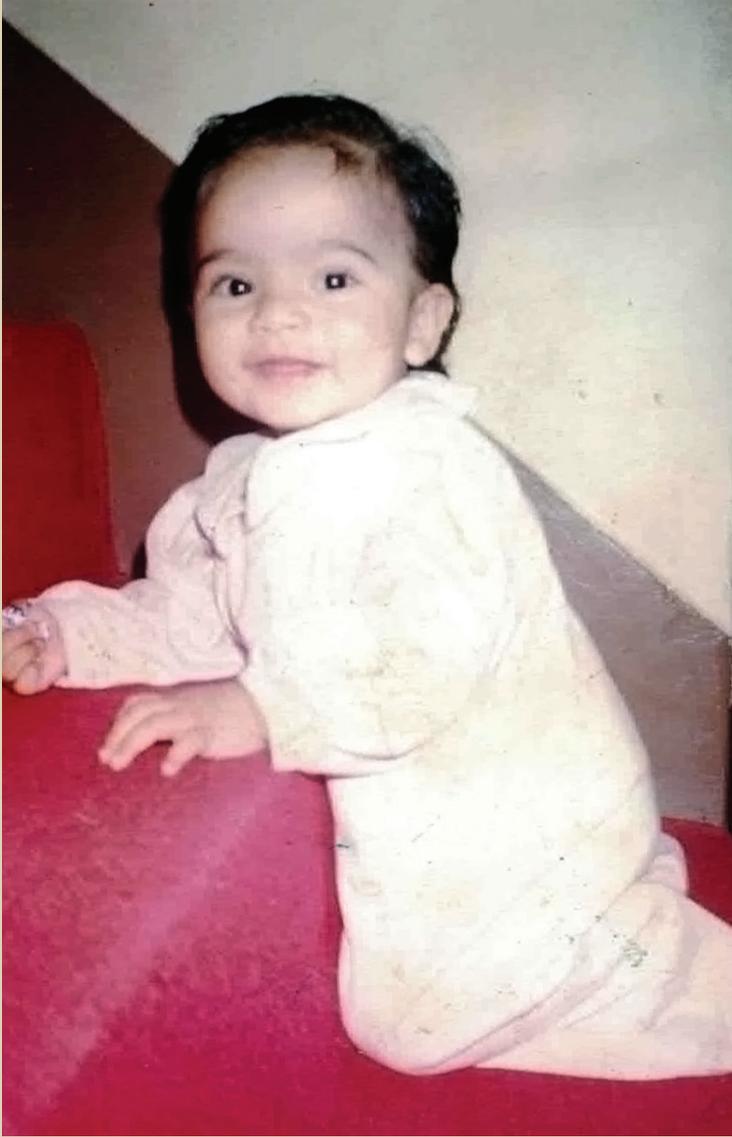
६ महिना देखि १२ महिनाका बालबालिकाको लागि गाईभैसीको दुधको दैनिक आवश्यकता

- गाईभैसीको दुध ६ महिना पछि, तर १ वर्ष नपुगेसम्म, प्रशस्त आमाको दुध र पुरक खानाको साथै थप १ गिलास अर्थात २०० मि.लि. खुवाउनु पर्छ । स्तनपान नगराएको शिशुलाई ३ गिलास अर्थात ५०० मि.लि. आवश्यक पर्छ ।

उमेर	आवश्यक मात्रा	गिलास	लिटर
६ - १२ महिना	स्तनपानको साथै थप २०० मि.लि.	१ गिलास	१/५
	स्तनपान नगराएको लागि ५०० मि.लि.	३ गिलास	.१/२

६ - १२ महिना उमेर

स्तनपान साथै थप एक गिलास



स्तनपान नगराएकाको लागि तीन गिलास आधा लिटर



=



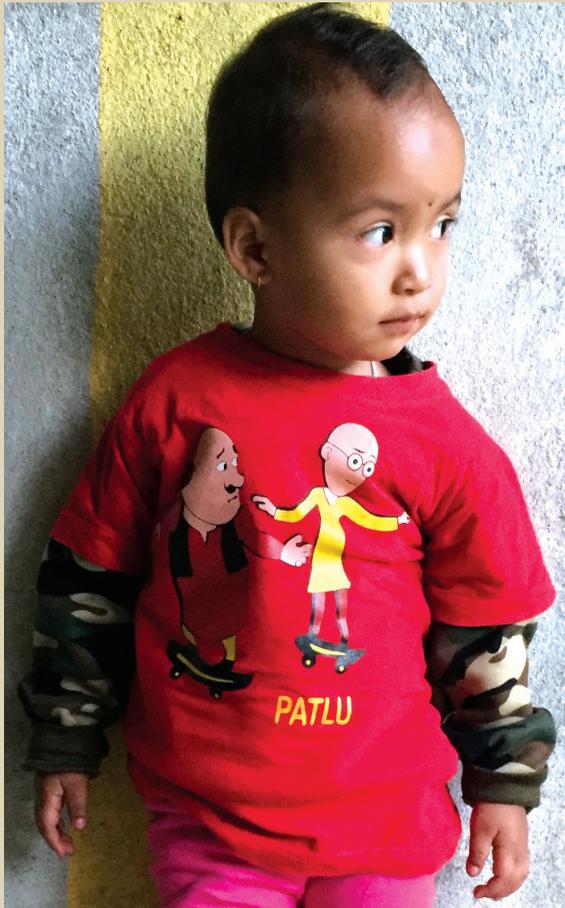
१२ महिना देखि २४ महिनाका बालबालिकाको लागि गाइभैसीको दुधको दैनिक आवश्यकता

- १२ देखि २४ महिनाका बालबालिकाको लागि स्तनपान र पुरक खानाको साथै दैनिक थप ३ गिलास अर्थात ५०० मि.लि. आवश्यकता पर्दछ ।

उमेर	आवश्यक मात्रा	गिलास	लिटर
१२ – २४ महिना	स्तनपानको साथै ५०० मि.लि.	३ गिलास	.१/२

१२ महिना देखि २४ महिनाका बालबालिकाको लागि गाइभैसीको दुधको दैनिक आवश्यकता

१२ - २४ महिना उमेर



तीन गिलास

आधा लिटर



५००
मि.लि.

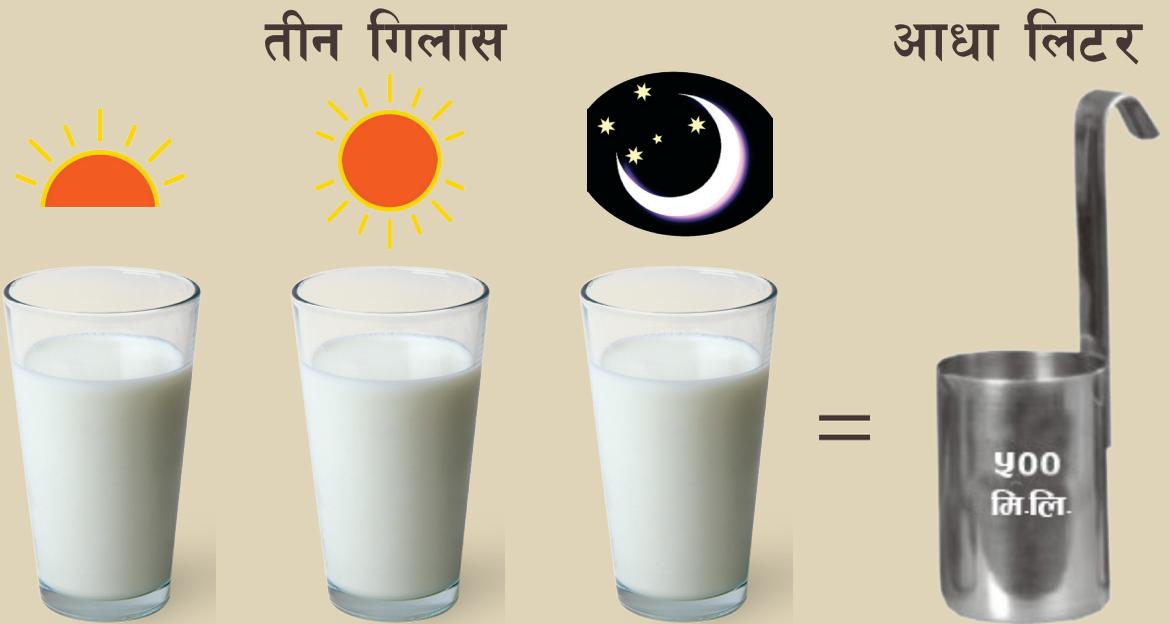
२४ महिना देखि ५ वर्षका बालबालिकाको लागि गाईभैसीको दुधको दैनिक आवश्यकता

- २४ महिना पुगेपछि पनि सन्तुलित खानाको साथै थप ३ गिलास अर्थात ५०० मि.लि. गाईभैसीको दुध आवश्यकता पर्दछ ।

उमेर	आवश्यक मात्रा	गिलास	लिटर
२४ महिना - ५ वर्ष	५०० मि.लि.	३ गिलास	.१/२

२४ महिना देखि ५ वर्षका बालबालिकाको लागि गाइभैसीको दुधको दैनिक आवश्यकता

२४ महिना - ५ वर्ष उमेर





दुधका परिकारहरू

- ६ महिना भन्दा माथि र ५ वर्ष मुनीका बालबालिका जस्ले परिवारमा पकाइएको खाना सजिलै निल्न, खान सक्दैन उनीहरुको लागि बाल आहार बनाएर खुवाउनु अत्यन्त जरुरी हुन्छ ।
- माछा मासु दैनिक उपलब्ध नहुने र महँगो पर्ने हुनाले अण्डा, दुध, दहि, खुवा, खीर जस्ता पशुजन्य खाना खुवाउन जरुरी हुन्छ ।
- गाईभैंसीको दुधबाट बनेका परिकारहरु बालबालिकालाई खुवाउँदा बजारिया खाना खान पर्दैन र घरमै बनेको पोषिलो परिकारले बालबालिकालाई स्वस्थ बनाउँछ ।
- दुधको प्रयोग गरी विभिन्न परिकारहरु जस्तै: दुधको रोटी (सिला), गाजरको हलुवा, सुजीको हलुवा, दही र चिउरा, दुध र चिउरा, फर्सीको खीर, गिलो रोटी आदि बनाएर बालबालिकालाई खाजाको रूपमा खुवाउनु पर्छ ।

दुधका परिकारहरू



दुध रोटी (शिला)



गाजरको हलुवा



खुवा



सुजीको हलुवा



दही च्युरा



लस्सी

खीर र गिलो रोटी बनाउने विधि

परिकार	चाहिने सामाग्री	विधि
खीर	<ul style="list-style-type: none"> ● दुध - १ गिलास ● पाकेको फर्सी - १०० ग्राम । ● चीनी वा सख्खर - १ ठूलो चम्चा <p>☛ खीर विभिन्न प्रकारका हुनसक्छन् । जस्तै: फर्सीको सट्टामा सुजी, साबुदाना, चिउरा, आलु, मकैको मसिनो पिठो, च्याख्ला, आदि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● फर्सीको बोक्रा ताछेर सफा पानीमा पखाल्ने । ● त्यसपछि फर्सीलाई कोरेसामा कोर्ने । ● दुध उमाल्ने र त्यसमा कोरेको फर्सीको टुक्रा, चीनी वा सख्खर हालिदिने र चलाउँदै पकाउने ।
गिलो रोटी	<ul style="list-style-type: none"> ● गहुँको पिठो - आधी चिया गिलास ● अण्डा - १ वटा ● नून - स्वाद अनुसार ● चीनी वा सख्खर- स्वाद अनुसार ● दुध - आधी चिया गिलास ● तेल वा घ्यू - तावामा पकाउनको लागि 	<ul style="list-style-type: none"> ● दुधमा अण्डालाई मिसाउने अनि फिट्ने । ● पिठोमा चीनी वा सख्खर मिसाउने र चलाउने । ● अब पिठोमा अधिको दुध र अण्डाको भोललाई मिसाउने र एकछिन चलाउने । ● प्यान वा तावामा तेल तताउने । ● तेल तातेपछि पिठोको छाललाई पातलो रोटी जस्तै बनाउने र पकाएर पल्टाउने फेरी केही बेर पकाउने अनि तयार हुन्छ ।

खीर र गिलो रोटीको परिकार



फर्सीको खीर



गीलो रोटी

खाद्य तथा दुधको स्वच्छता

- छिटो बिग्रिने खानाहरु विशेषगरी दुध, दही, पनिर, माछा, मासुहरु सफा र सुरक्षित तरिकाले जोगाएर राख्नु पर्छ । सकेसम्म तुरुन्तै तुरुन्तै उपभोग गर्ने बानी गर्नुपर्छ ।
- गोठ तथा पशु सफा राख्नु पर्छ । दुध दुहन अगाडी पशुको विशेष गरी पहिलो भागमा भएको धुलो, गोबर तथा अन्य फोहरहरु साबुन पानीले सफा गर्नुपर्छ । दुध दुहने व्यक्तिले साबुन पानीले हात धुने बानी गर्नु पर्छ ।
- दुध दुहने भाडा स्टिल वा अल्मुनियमबाट बनेको हुनुपर्छ जुन साबुन, सोडा वा सर्फ आदिले धोएर सफा गरी सुख्खा बनाएको हुनुपर्छ ।
- दुध दुहि सकेपछि एउटा सफा कपडाले छानेर सफा तताउने भाँडामा राख्ने ।
- स्वस्थ दुधको लागि दुध दुहि सकेपछि सकेसम्म चाँडो गरी (करिब १५ मिनिट सम्म) उमाल्नु पर्छ र चिसो ठाउँमा राख्नुपर्छ ।
- प्रत्येक पटक बालबालिकालाई खुवाउनु अगाडी दुधलाई उमालेर, मनतातो भए पछि खुवाउने बानी गर्नुपर्छ ।
- बालबालिकालाई दुध खुवाउने गिलास वा कचौरा, चम्चा सफा, सुख्खा र फोहर नअड्किने खालको हुनुपर्छ ।
- दुध खुवाउँदा सिसी, मुन्टोको प्रयोग गर्नु हुँदैन । विभिन्न रोग लाग्ने सम्भावना हुन्छ ।

खाद्य तथा दुधको स्वच्छता



गोठ, पशु तथा थुन र थुनको
वरिपरी सफा गरी सफा
भाडामा दुध दुहुने

दुधलाई सफा
कपडाले छान्ने

दुध राख्ने भाडा, साबुन
पानीले सफा गरी
घाममा सुकाउने



बालबालिकालाई उमालेको दुध खुवाउने

बालबालिकको उमेर अनुसार मात्रा
मिलाउने

प्रोत्साहन गरी दुध खुवाउने



Hattiban, Lalitpur – 15
PO Box.: 6043, Kathmandu, Nepal
Tel: 977-1-5250554/5250841
Fax: 977-1-5250873
E-mail: heifer.nepal@heifer.org
Website: www.heifernepal.org

Heifer's mission is to work with communities to end hunger and poverty and care for the earth.