

મોડ્યુલ -૬ પોષણ, આરોગ્ય અને સ્વચ્છતા



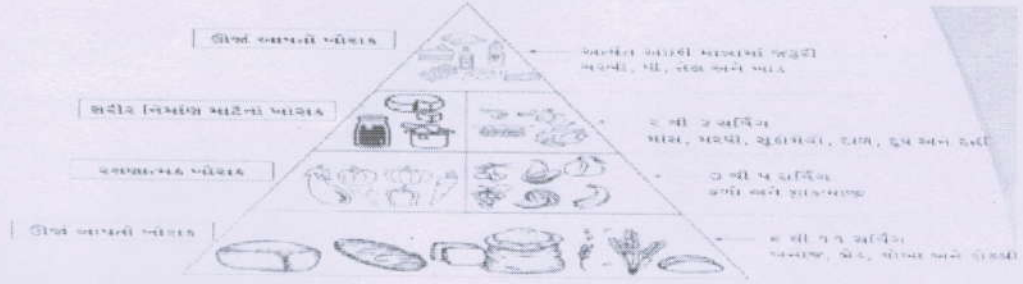
ભોજનમાં પૂરતા પોષકતત્વો લેવા ઉપર દરેક બાળકોએ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. બાળપણ કરતા કિશોરાવસ્થામાં પોષણ સંબંધી જરૂરિયાતો વધારે હોય છે. કારણ કે આ ગાળો ઝડપી વૃદ્ધિ અને વિકાસનો તબક્કો છે. જેમાં પૌષ્ટિક આહાર લેવો જરૂરી છે. પોષણની ઉણપથી (ઉંમરના પ્રમાણમાં ઓછું વજન અને ઊંચાઈ) કુપોષણ (વિશિષ્ટ પોષકતત્વોની ઉણપ) અને અતિપોષણ (વજન અથવા ઊંચાઈમાં વધારો) જેવી સમસ્યાઓ અટકાવી શકાય છે.

પ્રવૃત્તિ ૬.૧ બાળકોની પોષણ જરૂરિયાતો

- સ્વસ્થ રહેવા માટે જુદા જુદા ખાદ્યજૂથો અને તેમનું મહત્વ સમજાવે છે. કેટલાક “ પોષકતત્વો ” છે, જે વિવિધ પ્રકારના ખોરાકમાંથી મળે છે. તમામ શારીરિક ક્રિયાઓ સુચારુ રીતે કરવા માટે આ પોષકતત્વ ખૂબ જ જરૂરી છે.

ખાદ્ય પદાર્થ	ખાદ્ય જૂથ
૧. ધાન્ય અથવા અનાજ (ઘઉં, ચોખા, બાજરો, રાગી વગેરે), સફેદ કંદમૂળ	ઉર્જા આપતો ખોરાક -કાર્બો હાઈડ્રેટ અને ચરબી
૨. તેલ, ચરબી, મીઠાઈ	
૩. દાળ (દાણા), કઠોળ અને દાળ	
૪. સૂકોમેવો અને બીજ	
૫. દૂધ ઉત્પાદનો	
૬. માંસ, મટન અને માછલી	
૭. ઈંડા	
૮. લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી	શરીર નિર્માણ માટેનો ખોરાક - પ્રોટીન
૯. વિટામીન-એથી ભરપૂર ફળો અને શાકભાજી	
૧૦. અન્ય શાકભાજી	

“સમતોલ આહાર” એટલે શું સમજે છે.



- ધો. ૧ થી ૮માં અભ્યાસ કરતા સરકારી તેમજ સરકારી સહાયતા પ્રાપ્ત કરતી તમામ શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓ, સમગ્ર શિક્ષા અંતર્ગત મદરેસા અને મક્તાબ સહિતના વિશેષ તાલીમ કેન્દ્રોના બાળકોને બપોરનું ભોજન પૂરું પાડવામાં આવે છે. જે દુનિયાનો સૌથી મોટો કાર્યક્રમ છે.
- લોકો એક એવી ભ્રામક માન્યતા ધરાવે છે કે સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ ખોરાક કરતાં પ્રોસેસ કરવામાં આવેલ ખોરાક વધુ આરોગ્યપ્રદ અને સારો છે. પરંતુ વાસ્તવિકતામાં, સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ ખોરાક અને ઘરનો રાંધેલો ખોરાક પેકેજડ ફૂડ અને ફાસ્ટ ફૂડ કરતાં વધુ આરોગ્યપ્રદ છે. જનસંચાર માધ્યમો મોટે ભાગે ફાસ્ટ ફૂડ અને પેકેટમાં મળતા ખોરાકના ઉપયોગ પ્રોત્સાહન આપે છે.

મહત્વપૂર્ણ સંદેશ

- પિરામિડનો પાયો પહોળો છે કારણ કે તે બતાવે છે કે પાયામાં રાખવામાં આવેલ ખોરાકને રોજિંદા આહારમાં વધુ માત્રામાં ખાવો જોઈએ.
- પિરામિડની ટોચ એ ખોરાક દર્શાવે છે જેમાં ચરબી (તેલ) અને ખાંડ વધુ હોય છે. દૈનિક આહારમાં તેને ખૂબ ઓછી માત્રામાં જ ખાવો જોઈએ.

પ્રવૃત્તિ ૬.૨ વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા

- વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા અને સારા સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેના સંબંધને સમજી શકીએ.
- વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા જાળવવા માટે નીચેની સૂચનો/ મુદ્દાઓની ચર્ચા કરીએ.

૧. શૌચાલયનો ઉપયોગ કર્યા બાદ પાણી અને સાબુથી હાથ ધોવા.	૯. છીંકતી વખતે માથું ફેરવવું અથવા મોં ઢાંકવું.
૨. ભોજન કરતા પહેલા સાબુથી અને પાણી હાથ ધોવા.	૧૦. સ્વચ્છ અને ધોયેલા આંતર વસ્ત્રો અને કપડા પહેરવા.
૩. દિવસમાં બે વાર દાંત સાફ કરવા (સવારે અને સાંજે)	૧૧. ભોજન કર્યા પછી કોગળા કરીમોં સાફ કરવું.
૪. દરરોજ સ્નાન કરવું.	૧૨. શૌચાલયનો ઉપયોગ કર્યા બાદ પાણી રેડવું./ફ્લશ કરવું.
૫. હાથ અને પગના નિયમિત નખ કાપવા.	૧૩. નખ કરડવા નહીં.
૬. ચહેરો ધોતી વખતે આંખો સાફ કરવી.	૧૪. જાહેરમાં નાકમાં આંગળીઓ નાખવી નહીં.
૭. કાન સાફ કરવા	૧૫. દરરોજ માથું ઓળવું.
૮. ખાંસી ખાતી વખતે મોં પર હાથ રાખવો.	૧૬. જાહેર સ્થળોએ થૂકવું નહીં.

મહત્વપૂર્ણ સંદેશ

- વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા જાળવવાથી બેક્ટેરિયા અથવા વાયરસથી થતી બીમારીઓ અને ચેપને અટકાવી શકાય છે.

પ્રવૃત્તિ ૬.૩ આરોગ્યપ્રદ આદતો અંગે પ્રશ્નોત્તરી (આરોગ્યપ્રદ આહાર અને આહારની સ્વચ્છતા)

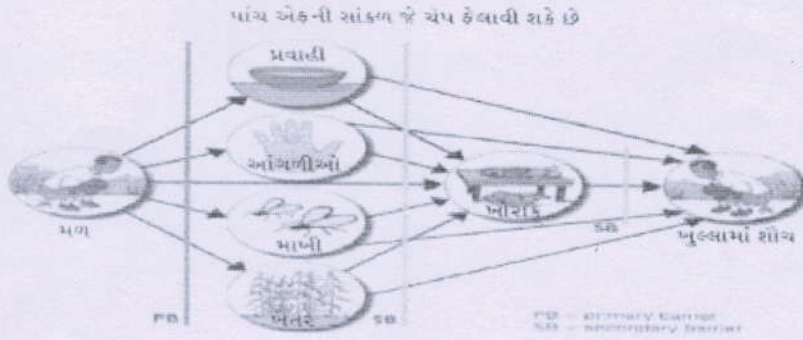
- તંદુરસ્તીને જાળવી રાખવા માટે ખાનપાનની સારી આદતો સમજાવે છે.

ખોરાકની સ્વચ્છતા જાળવવા માટે (7C) સમજાવે

- (૧) તપાસો: તાજા ખોરાક પસંદ કરો પેકેજ્ડ ખોરાક ખરીદતી વખતે વપરાશની અંતિમ તારીખ ચેક કરો.
 - (૨) સ્વચ્છતા: ખોરાકનો સંગ્રહ કરતા પહેલા બધા પેકેટ, ટીન, બોટલ સાફ કરો, રસોઈ કરતા પહેલા શાકભાજી અને ફળોનો ઉપયોગ કરતા પહેલા સ્વચ્છ પાણીથી ધોઈ લેવા.
 - (૩) ઢાંકવું: ખાદ્ય પદાર્થો અને આહાર તેમજ પીવાના પાણીને જીવજંતુ કે ધૂળથી મુક્ત રહે તેવી જગ્યાએ રાખવા.
 - (૪) ખાદ્ય પદાર્થોનું અરસ-પરસનું દ્રષણ ટાળવું: કાચો અને રાંધેલો ખોરાક અલગ રાખવો.
 - (૫) રાંધવું: ખોરાકને સારી રીતે રાંધો અને જો ખોરાકનો સંગ્રહ કરવા રેફ્રિજરેટર નથી તો નક્કી કરો કે ખોરાકને તાજો જ રાંધવામાં આવે.
 - (૬) ઠંડું કરો: બજારમાંથી ઘરે આવતાની સાથે અન્ય વસ્તુ બગડી ન જાય તે માટે રેફ્રિજરેટર/ફ્રીઝરમાં રાખો.
 - (૭) વપરાશ કરો: ખોરાક પીરસતી વખતે વાસણો સાફ રાખો.
- સંદર્ભ:- ફૂડ સેફ્ટી એન્ડ સ્ટાન્ડર્ડ્સ ઓથોરિટી ઓફ ઇન્ડિયા (એફ.એસ.એસ.એ.આઈ.)

પ્રવૃત્તિ ૬.૪ સ્વચ્છતા અને આરોગ્ય

દરેકે શૌચાલયનો ઉપયોગ કરવો. ખુલ્લામાં શૌચ ન કરવું. શૌચાલય સ્વચ્છ અને શૌચાલયમાં વપરાશ માટે પાણી ઉપલબ્ધ છે. યોગ્ય ગટર વ્યવસ્થા સાથે જોડાયેલ છે કે નહીં તેની ખાતરી કરવી. (હવે આપણે ૫ એફની વાત કરીએ)



- યોજના: સ્વચ્છ ભારત અભિયાન:** માનનીય વડાપ્રધાન દ્વારા ૨ ઓક્ટોબર-૨૦૧૪ના રોજ નવી દિલ્હીના રાજઘાટ ખાતે મહાત્મા ગાંધીની ૧૪૫મી જન્મ જયંતી નિમિત્તે સત્તાવાર રીતે શરૂ કરવામાં આવ્યું હતું. ગરીબી રેખાની નીચેના ઘરો માટે શૌચાલયનું નિર્માણ ઓછા ખર્ચામાં થાય અને સાફ શૌચાલયોમાં રૂપાંતરિત કરવા.

મહત્વપૂર્ણ સંદેશ

- સ્વચ્છતા જાળવવા માટે ખુલ્લામાં શૌચ ન કરવું, શૌચાલયમાં સ્વચ્છતા જાળવવી, આસપાસના વાતાવરણની સ્વચ્છતા અને પીવાના શુદ્ધ પાણીનો ઉપયોગ સામેલ છે.

પ્રવૃત્તિ ૬.૫ એનિમિયા (લોહતત્વની ઉણપ) - કારણ, નિવારણ અને વ્યવસ્થાપન

એનિમિયા / લોહીની ઉણપ થવાના કારણો અને જો કોઈને એનિમિયા છે તો તેના

- મુખ્ય લક્ષણો: થાક લાગવો તેમજ કામ કરવાની ક્ષમતામાં ઘટાડો થવો. ભૂખ ઓછી લાગવી તેમજ ચીડિયાપણું. એનિમિયા ધરાવતી વ્યક્તિ ઝડપથી હાંફી જાય છે અને તેને થોડી મહેનત કે કામ કરે તો શ્વાસ ચડી જાય છે.
- સામાન્ય લક્ષણો: ચક્કર આવવા, માથાનો દુઃખાવો, ઉંઘ ન આવવી અથવા વધારે પડતી ઉંઘ આવવી. ત્વચા, નખ અને આંખોમાં ફિક્કાસ દેખાવી. આંખો નીચે કુંડાળા પડવા. ભૂખ મરી જવી વિગેરે.
- યોજના: સાપ્તાહિક આયર્ન ફોલિક એસીડ પૂરક પોષણ:- કિશોરવયના છોકરાઓ અને છોકરીઓમાં (૫૬ ટકા છોકરીઓમાં અને ૩૦ ટકા છોકરાઓમાં) લોહીની ઉણપ (એનિમિયા)ના વધતાં જતા પ્રમાણ અને વ્યાપક પ્રભાવને અટકાવવા માટે આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલયે વર્ષ ૨૦૧૨માં સાપ્તાહિક આયર્ન અને ફોલિક એસીડ પૂરક પોષણ (ડબ્લ્યુ.આઈ.એફ.એસ.) કાર્યક્રમ શરૂ કર્યો હતો.
- એનિમિયા થવાના ઘણાં કારણો છે. શાળાએ જતા બાળકો અને પ્રજનન વયજૂથની (૧૫-૪૫ વર્ષ)ની ૫૦ ટકા મહિલાઓ અને ૨ થી ૫ વર્ષની વયના ૮૦ % બાળકો લોહીની ઉણપ/એનિમિયા ધરાવે છે.
- ધોરણ ૧ થી ૧૨ માં અભ્યાસ કરતા બાળકોને લોહતત્વની ગોળી (ગુલાબી/વાંદળી રંગની ગોળીઓ) જે શાળાના શિક્ષકો દ્વારા આપવામાં આવે છે.

મહત્વપૂર્ણ સંદેશ

- એનિમિયાને રોકવા માટે બાળકોએ સરકારશ્રીની ઉપર જણાવેલ યોજનાઓ દ્વારા આપવામાં આવતી આયર્ન અને ફોલિક એસીડનું સેવન કરવું જોઈએ.
- એનિમિયાની અવગણના ન કરવી, આંગણવાડી કાર્યકર (AWW), નર્સબહેન (ANM) અથવા યોગ્ય ડોક્ટરની સલાહ લેવી.

પ્રવૃત્તિ ૬.૬: પોષણ અને સ્વચ્છતા અંગેની રાષ્ટ્રીય યોજના

- સાપ્તાહિક આયર્ન ફોલિક એસીડ પૂરક પોષણ:- આરોગ્ય અને કુટુંબ કલ્યાણ મંત્રાલય દ્વારા ૧૦ ફેબ્રુઆરી ૨૦૧૮ના રાષ્ટ્રીય કૃમિનાશક દિવસની શરૂઆત કરવામાં આવી હતી
- રાષ્ટ્રીય કૃમિનાશક દિવસ:- ભારતમાં કૃમિનો ચેપ ૨૪.૧ કરોડથી વધુ બાળકોને અસર કરતી આરોગ્યની એક મોટી સમસ્યા છે. કૃમિનાશક દિવસ વર્ષમાં બે વાર ૧૦ ફેબ્રુઆરી અને ૧૦ ઓગષ્ટના તારીખે ઉજવવામાં આવે છે.
- આ દિવસે ૧ થી ૧૯ વર્ષની વય જૂથોના બાળકોને વ્યાપક સ્તરે સામૂહિક રીતે કૃમિનાશક, એલ્બેંડાઝોલ ગોળીઓનો ભલામણ કરેલ ડોઝ આપવામાં આવે છે.
- સ્વચ્છ ભારત અભિયાન:- સ્વચ્છ ભારત અભિયાનને સ્વચ્છ ભારત મિશન પણ કહેવામાં આવે છે. સરકારશ્રી દ્વારા રાષ્ટ્રીય કક્ષાની ઝુંબેશ હાલ ચાલી રહી છે.

મહત્વપૂર્ણ સંદેશ

- ભારત સરકાર લોકોના સ્વાસ્થ્યમાં સુધાર કરવા માટે અને તેમને વ્યાપક રોગોથી બચવા માટે અનેક કાર્યક્રમો ચલાવે છે.