

# पहले हजार दिन

पोषण परिणामों को बेहतर बनाने की दिशा में स्वर्णिम अवसर।



**Ms. Deepali Fargade**

Head Nutritionist (SMDT)

Master in Dietetics

IYCF Master Trainer

# प्रथम 1000 दिनों में पोषण तय करता है

- स्वस्थ बच्चा कैसे होगा-कम संक्रमण, बेहतर प्रतिरक्षा, मधुमेह और हृदय रोगों जैसी पुरानी स्थिति के जोखिम को कम करता है
- कितना दिमागदार बच्चा होगा-मेमोरी, एकाग्रता, जजमेंट, मूड
- गरीबी के चक्र को तोड़ने की संभावना
- बुद्धि
- ऊंचाई

# 10 आवश्यक पोषण क्रियाएँ

1. गर्भवती माँ और स्तनपान कराने वाली माँ का संतुलित आहार दिन में 6 बार खाना चाहिए
2. गर्भावस्था के दौरान नियमित रूप से कैल्शियम, आयरन और फोलिक एसिड की गोलियाँ लें
3. आहार में आयोडीन युक्त नमक का उपयोग किया जाना चाहिए।
4. आधे घंटे के भीतर स्तनपान और छह महीने के लिए शुद्ध स्तनपान
5. 2 साल तक स्तनपान जारी रखें।
6. छह महीने के बाद पूरक शुरू किया जाना चाहिए।
7. सूची 6 महीने के बच्चे में विटामिन ए और आयरन की सूची
8. दूस्त के मामले में, स्तनपान जारी रखें, पूरकता, पानी के साथ ओआरएस, और जस्ता।
9. कुपोषित (सैम) बच्चे का उपचार
10. • बच्चे को बीमारी से उबरने के बाद, बच्चे के आहार में डेढ़ गुना वृद्धि करें

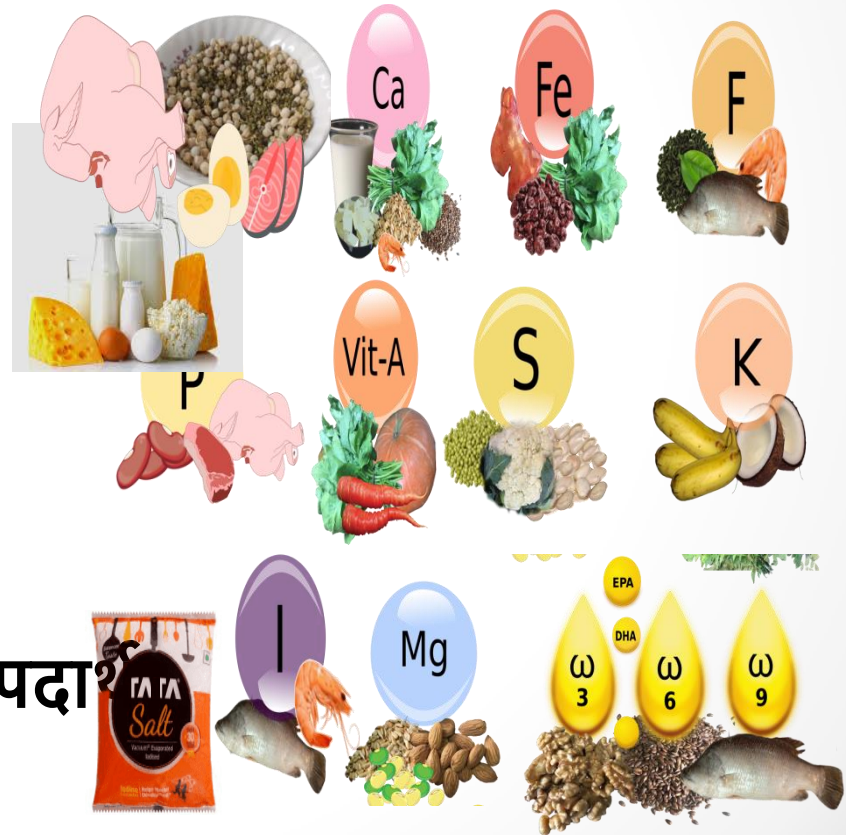
# गर्भावस्था से पहले मां पोषण



# गर्भवती और स्तनपान कराने वाली माँ का संतुलित आहार

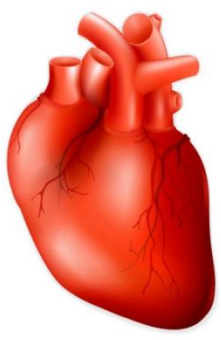
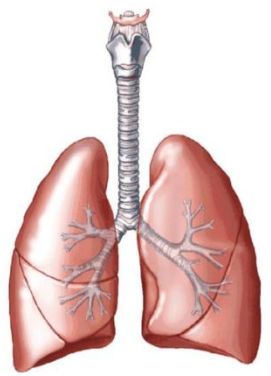
गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिला के आहार में दैनिक भोजन पैटर्न में सभी 7 खाद्य समूहों को शामिल करना चाहिए। वे इस प्रकार हैं:

1. दूध के उत्पाद
2. अनाज, जड़ें और कंद।
3. दलहन, मेवे और बीज।
4. मांस खाना।
5. अंडा।
6. विटामिन ए से भरपूर खाद्य पदार्थ।
7. अन्य फल और सब्जियां।

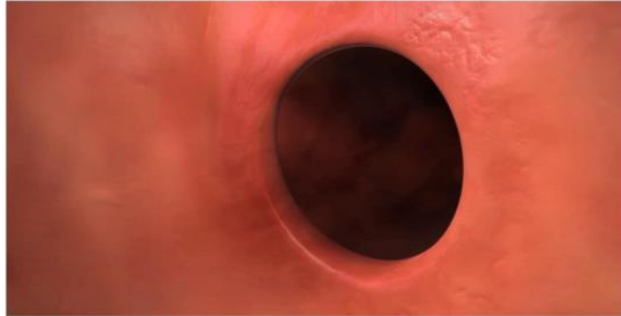
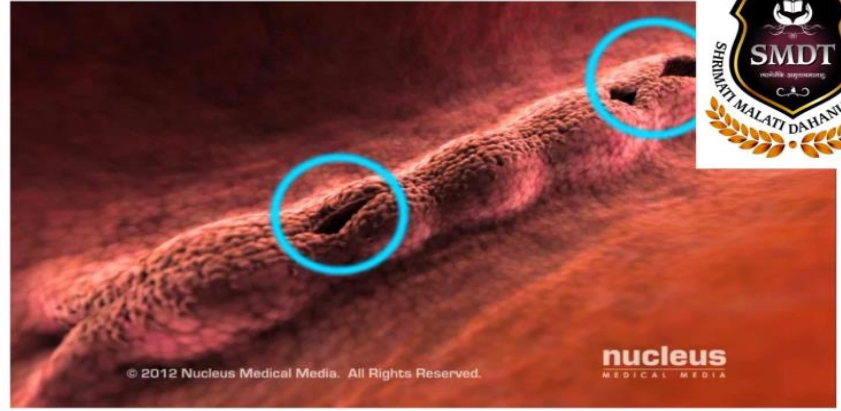


## Recommended Dietary Allowance for Indians (Macronutrients and Minerals)

Group	Particulars	Body weight kg	Net Energy Kcal/d	Protein g/d	Visible Fat g/day	Calcium mg/d	Iron mg/d
Woman	Sedentary work	55	1900	55	20	600	21
	Moderate work		2230		25		
	Heavy work		2850		30		
	Pregnant woman		+350	+23	30	1200	35
	Lactation 0-6 months		+600	+19	30	1200	21
	6-12 months		+520	+13	30		



# फोलिक एसिड की कमी





# फोलेट समृद्ध आहार



बोमबील फिश



कलेजा



मछली



झींगा



मांस



अण्डा



अरबी के पत्ते



पालक



अंकुरित दलहन



लोबिया



सोयाबीन



राजमा



काबुली चणा



चणा



मसुर



चणा दाल

# कैल्शियम की कमी



# कॉल्शियम समृद्ध आहार



मछली



दूध



दही



सुरजमुखी फुल के बिज



तिल



बाकले की फली/ बाल



रागी



लोबिया



सोयाबीन



बदाम



संन्तरा



खजूर



हरे धनिये के पत्ते



पालक

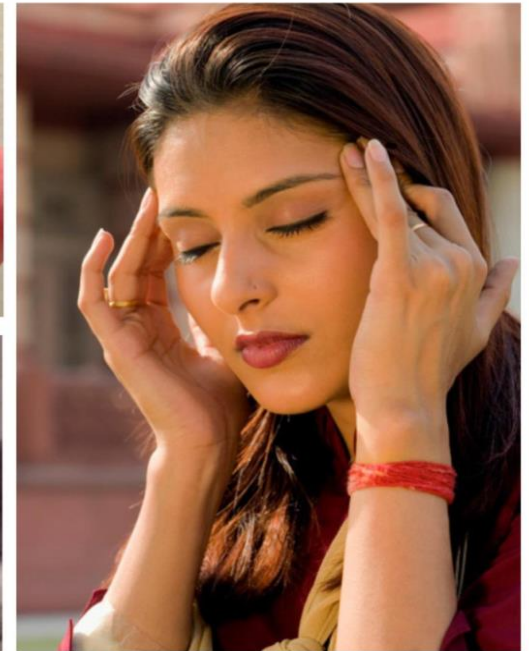


भिण्डी



बीट/ चुकंदर के पत्ते

# आइरन की कमी



# लोह समृद्ध आहार



कलेजा



मांस



अण्डा



झींगा



लाल कद्दु के बिज



सुरजमुखी फुल के बिज



मुंगफली



हलीम



लोबिया



हल्दी



कमल का तना



स्वोबरा



पालक



मूली के पत्ते



सोआ



दलहन

# विटामीन सी समृद्ध आहार



अमरूद



तरबूज



संन्तरा



चेरी



अंगुर



मौसंबी



जामुन



काले अंगुर



स्ट्राबेरी



निंबू



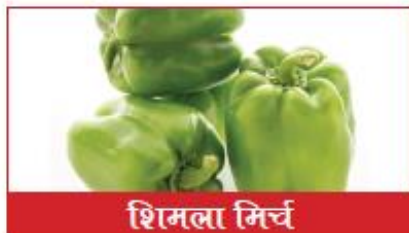
किवी



आडू का फल



आवला



शिमला मिर्च



मिर्च



कच्चा आम

# The absorption of Iron is decreased by



# जीवनसत्व अ समृद्ध आहार



लाल कद्दू



गाजर



संतरा



कटहल



पपीता



आम



सोआ



मेथी की सब्जी



पालक



अरबी के पत्ते



काबुली चणा



बाजरा



मसुर दाल



चणा



मसुर



सोयाबीन



# प्रोटीन समृद्ध आहार



चिकन



मछली



मांस



अण्डा



दूध



बीज



तिल



काजू



चना



मुंगफली



सहजन के पत्ते



अरबी के पत्ते



पालक



फूल गोभी



दलहन



अनाज

# बीज



स्वर्बूज के बीज



सुरजमुखी फूल के बीज



लाल कद्दू के बीज



अलसी



तरबूज के बीज



काला तिल



बडीसौफ



सफेद तिल



राजगिरा/ रामदाना



सब्जा के बीज



हलीम



जिरा

# ओमेगा-३ समृद्ध आहार



मांस



अण्डा



मछली



चीज



तरबूज के बीज



सुरजमुस्ती फूल के बिज



स्वरबूज के बीज



सफेद तिल



अलसी



मुंगफली



सोयाबीन



राजमा



मेथी



अस्वरोड



बदाम



नारियल

# डिंक समृद्ध आहार



मांस



मछली



अण्डा



सुरजमुखी फुल के बिज



सफेद तिल



काला तिल



जिरा



मुंगफली



काजू



राजमा



ईलायची



धनिया



मसुर दाल



बदाम



गेहूँ



ज्वार

# पोटेशियम समृद्ध आहार



सोयाबीन



चणा



राजमा



हरा चणा



अंकुरित दलहन



जिरा



काली मिर्च



लौंग



ईलायची



हल्दी



नारियल



कमल का तना



पुदिना



हरे धनिये के पत्ते



मिर्च



मसुर दाल

# सल्फर समृद्ध आहार



अण्डा



मछली



काजू



सेब



अंगूर



सहजन के पत्ते



सहजन की सेंग



खीरा



गाजर



प्याज



टमाटर



फूल गोभी



शकरकन्द



लहसुन



शिमला मिर्च



चुकंदर

# फोस्फरस समृद्ध आहार



मांस



अण्डा



मछली



दूध



चीज



पपीता



नींबू



तरबूज के बीज



सफेद तिल



अलसी



चणा



मुंगफली



हरा चणा



पालक



अखरोट



उड़द की दाल

# मेग्नेशियम समृद्ध आहार



सुरजमुखी फूल के बिज



मुंगफली



काला तिल



सफेद तिल



धनिया



जिरा



जामुन



पुदिना



कड़ी पत्ता (मीठी नीम)



मकाई



नारियल



जायफल



पिस्ता



ईलायची



लोबिया



उड़द की दाल



# मिथियोनीन समृद्ध आहार



कलेजा



बोमबील फिश



चिकन



केकडा



मांस



अण्डा



मछली



झींगा



दूध



स्वोया



पनीर



काला तिल



मुंगफली



मकाई



नारियल



ज्वार

# सिस्टीन समृद्ध आहार



मांस



अण्डा



झींगा



सुरजमुखी फूल के बिज



सफेद तिल



लोबिया



मुंगफली



मोराबीज



राई



लौंग



पपीता



अनानास



मिर्च



लहसुन



नारियल



गेहूँ

# आयोडीन की कमी



Goiter



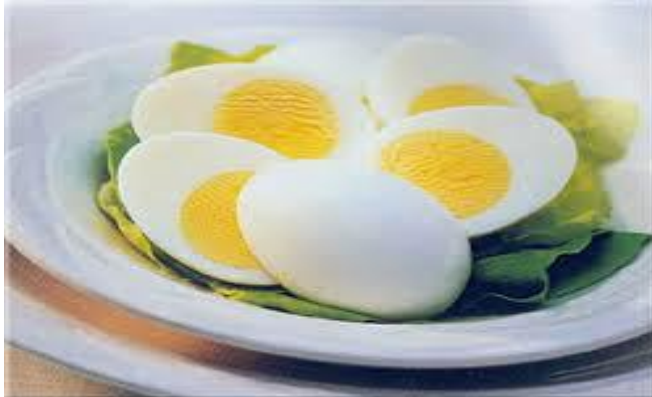
Cretinism



# आयोडीन युक्त नमक का उपयोग



# HEALTHY FOODS



# FOOD COMBINATION

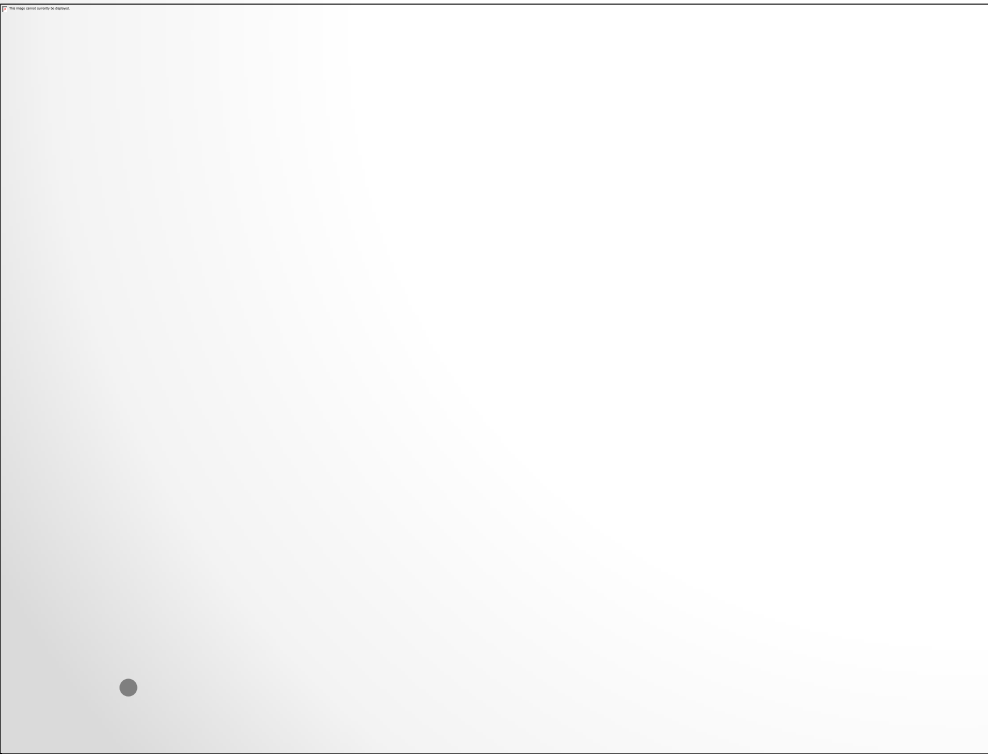
अनाज + दाल + सब्जी संयोजन एक बेहतर गुणवत्ता वाला प्रोटीन देता है जो आयरन, विटामिन ए और बी विटामिन के अवशोषण को बढ़ावा देने में भी मदद करता है



अनाज की **Phytate** सामग्री लोहे और अन्य आवश्यक पोषक तत्वों के अवशोषण की क्षमता को कम करती है।

हम खाना पकाने के कुछ तरीकों का उपयोग करके फाइटेट सामग्री को कम कर सकते हैं: -

1. अंकुरण
2. किण्वन
3. भिगोना
4. रोस्ट करना





**Always cook in a covered pan it saves  
nutrients and gas.**



सब्जियों और दालों को पकाते समय सोडा-बाय-कार्ब का उपयोग करने से बचें क्योंकि यह विटामिन को नष्ट कर देता है।



# जंक फूड से दूर रहो



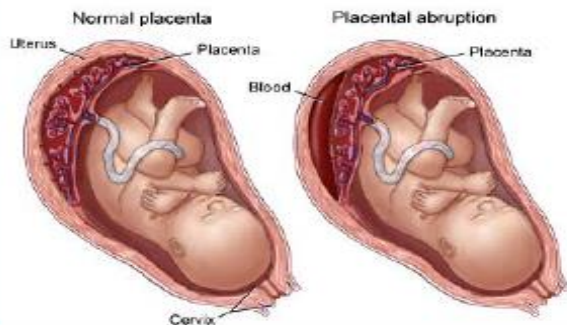
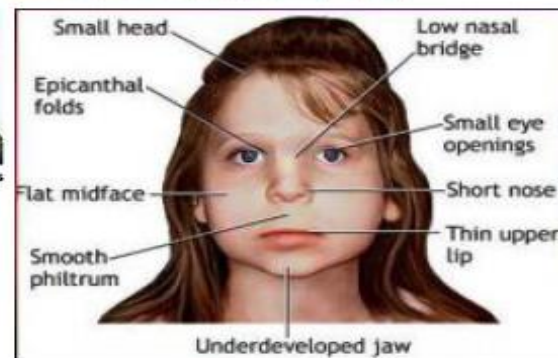
# खाद्य स्वच्छता बनाए रखें



# नशे के प्रभाव



Woman applying Mishri to gums and teeth



# स्तनपान -

पहले छह महीनों के दौरान बाल स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त पोषण

1. स्तनपान की प्रारंभिक दीक्षा
2. 6 महीने तक विशेष स्तनपान
3. BF के कौशल पर ध्यान केंद्रित करने के लिए महत्वपूर्ण-
4. मुंह की पकड
5. बच्चे की स्थिति
6. स्तनपान की समस्या



# पूरक आहार क्यों महत्वपूर्ण है

- ❖ शिशुओं और छोटे बच्चों में छह महीने की उम्र से **कुपोषण का खतरा बढ़ जाता है**, जब स्तन दूध अकेले सभी पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पर्याप्त नहीं होता है और पूरक आहार शुरू करने की आवश्यकता होती है
- ❖ पूरक आहार अक्सर स्तन के दूध की तुलना में **कम पोषण गुणवत्ता वाले होते हैं**। इसके अलावा, उन्हें अक्सर अपर्याप्त मात्रा में दिया जाता है और, यदि बहुत जल्दी या अक्सर दिया जाता है, तो वे स्तन के दूध को विस्थापित कर देते हैं
- ❖ गैस्ट्रिक क्षमता **भोजन की मात्रा को सीमित करती है** जो एक युवा बच्चा प्रत्येक भोजन के दौरान उपभोग कर सकता है
- ❖ बार-बार संक्रमण से **भूख कम हो जाती है**
- ❖ शिशुओं और छोटे बच्चों को एक देखभाल करने वाले वयस्क या अन्य **जिम्मेदार व्यक्ति की आवश्यकता होती है** जो न केवल उचित खाद्य पदार्थों का चयन करता है और उन्हें प्रदान करता है

# छुपी हुई भूख क्या है?

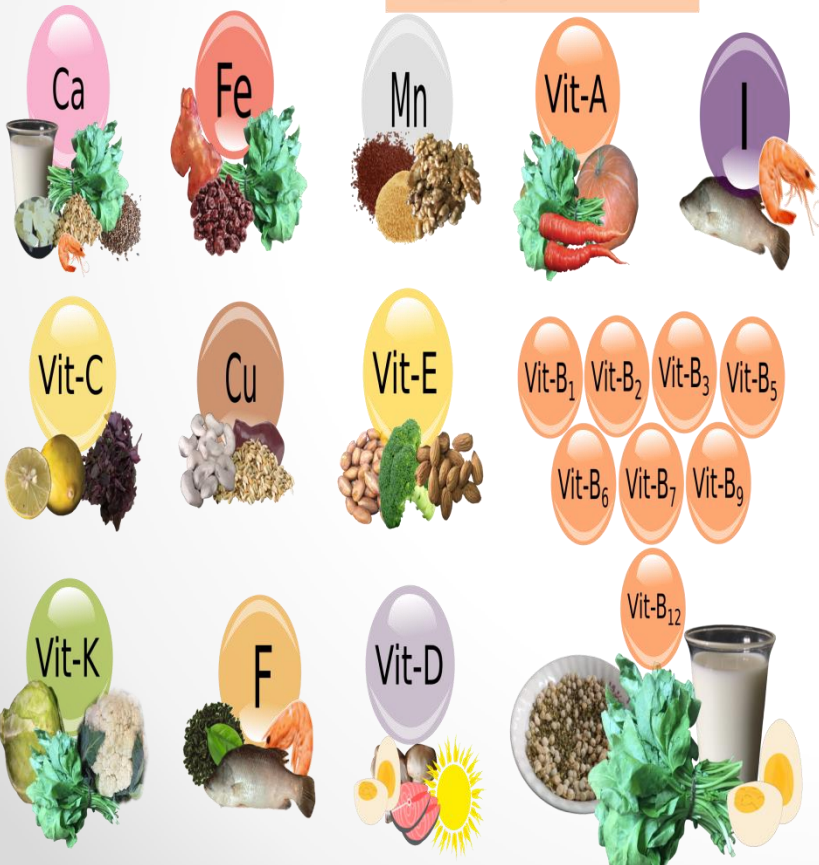
- एक पूर्ण आहार में संतुलन की कमी
- छुपे हुए भूख से पीड़ित लगभग 2 अरब लोग हैं



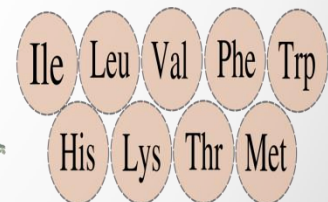
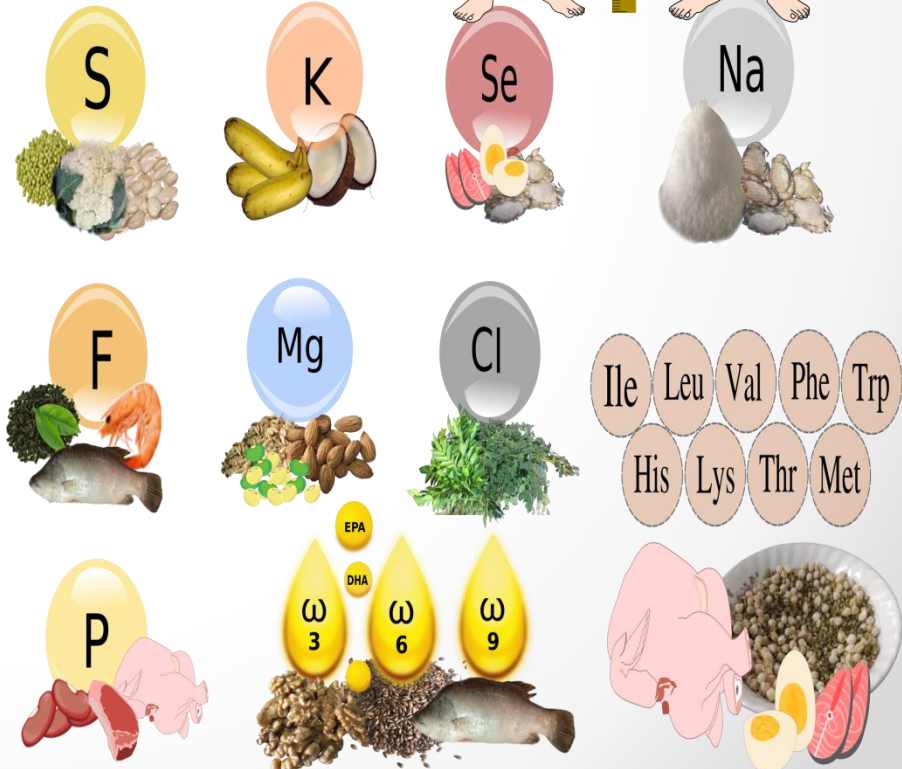
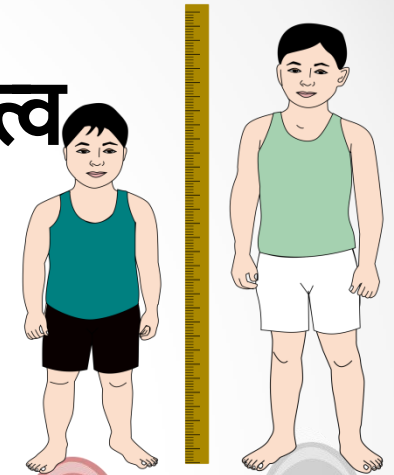


# बच्चों को अपने आहार में 40 पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है

## कार्यात्मक पोषक तत्व



## विकास के पोषक तत्व



# भोजन की आवृत्ति

उम्र (महिनेमे)	दिनमें कीतनी बार	मात्रा
७ महिने	दिनमे २ बार खाना	शुरुवात में १ बडा चमच से ४ बडे चमच तक
८ महिने	दिनमे ३ बार खाना	१/२ कप खाना (१२५ मिली)
९ महिने	दिनमे ३ बार खाना + २ बार नाश्ता	१/२ कप खाना (१२५ मिली)
१० –११ महिने	दिनमे ३ बार खाना + २ बार नाश्ता	१/२ कप खाना (१२५ मिली)
१२ –२३ महिने	दिनमे ३ बार खाना + २ बार नाश्ता	१ कप खाना संपूर्ण खाना

# ६ महिने के बालक के लिये पोषक आहार



शकरकन्द



लौकी



सोआ



फन्सी



हरी मटर



पालक की पैस्ट



गाजर की पैस्ट



लाल कद्दू की पैस्ट



चीकू



केला



पपीता



अमरूद

# पोषक आहार



मछली



अण्डा



मांस



चिकन



बीज



मुंगफली



गेहूँ



रागी



चावल



ज्वार/बाजरा



दाल/दलहन

# Thank You

