

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ

ಪಂಚಾಯ್ತು ಪ್ರತಿನಿಧಿ

- ಗ್ರಾಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕತೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಬೇಕು
- ಗ್ರಾಮದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹುಡುಗಿಯ ಮದುವೆ 18 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳು
- ಗ್ರಾಮದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲೇ ನಡೆಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳು
- ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಬಯಲು ಶೌಚಕ್ಕೆ ಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಶೌಚಕ್ಕಾಗಿ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನೇ ಬಳಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ
- ಗ್ರಾಮದ ಜನರಿಗೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮರ-ಗಿಡ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಪಟ್ಟಿ-ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ, ತನ್ಮೂಲಕ ಪ್ರತೀ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ತರಕಾರಿ ಸಿಗುವಂತಾಗಲಿ
- ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛ ಪರಿಸರಗಳನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿ
- ಗ್ರಾಮದ ಆರೋಗ್ಯ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣ ಸಮಿತಿಯ ಸಭೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸಿ,

ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು

- ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಪೋಷಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಕೊಡುತ್ತಾ ಇರಿ
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕುವುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳು
- ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಡಿ
- ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಮತ್ತು ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆಗಾಗ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡಿ
- ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳ ತೂಕವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಹಾಗೂ ಎಮ್.ಸಿ.ಪಿ ಕಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿ. ಕೆಂಪು ಗುರುತಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹತ್ತಿರದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿ.

ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು

- ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲೇ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಲು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿ ಹಾಗೂ ಎ.ಎನ್.ಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿ
- ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ 8-9 ಬಾರಿ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡಿ
- ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಗುರಿಯಾದ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತೀ ತಿಂಗಳೂ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡಿ
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸುವುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳು

ಶಾಲಾ ಮ್ಯಾನೇಜಿಂಗ್ ಕಮಿಟಿ

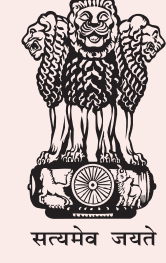
- ಬಾಲಕ-ಬಾಲಕಿಯರಲ್ಲಿ ಎನಿಮಿಯಾ(ರಕ್ತ ಹೀನತೆ)ದಿಂದ ಪಾರಾಗುವ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಿ
- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕರನ್ನಾಗಿ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ

ಕಮ್ಯುನಿಟಿ ರೇಡಿಯೋ ಸ್ಟೇಷನ್

- ಪೋಷಣೆಯ ವಿವಿಧ ಮಗ್ಗುಲುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಅವನ್ನು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡಬೇಕು
- ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕತೆಯನ್ನು ಹರಡಬೇಕು
- ಕೃಷಿಯಿಂದ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸ್ಥಳೀಯ ಪೋಷಕ ಆಹಾರಗಳ ಕುರಿತು ಜಾಗರೂಕತೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಬೇಕು
- ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳೀಯ ವಿಧಾನ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲೊರಿಯ ಹೆಚ್ಚಳ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕುರಿತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸ ಬೇಕು

ಪಂಚಾಯ್ತು ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಗ್ರಾಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು/ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ-ಬಲಿಷ್ಠ ಭಾರತವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು.

POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment
सही पोषण - देश रोशन



नए समाज की ओर
Towards a new dawn

ಮನೆ
ಮನೆಯಲ್ಲಿ
ಪೋಷಣೆಯ
ಹಬ್ಬ

ಪೋಷಣ ಅಭಿಯಾನ

ಜನಾಂದೋಲನ



ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಖಾತೆ
ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ



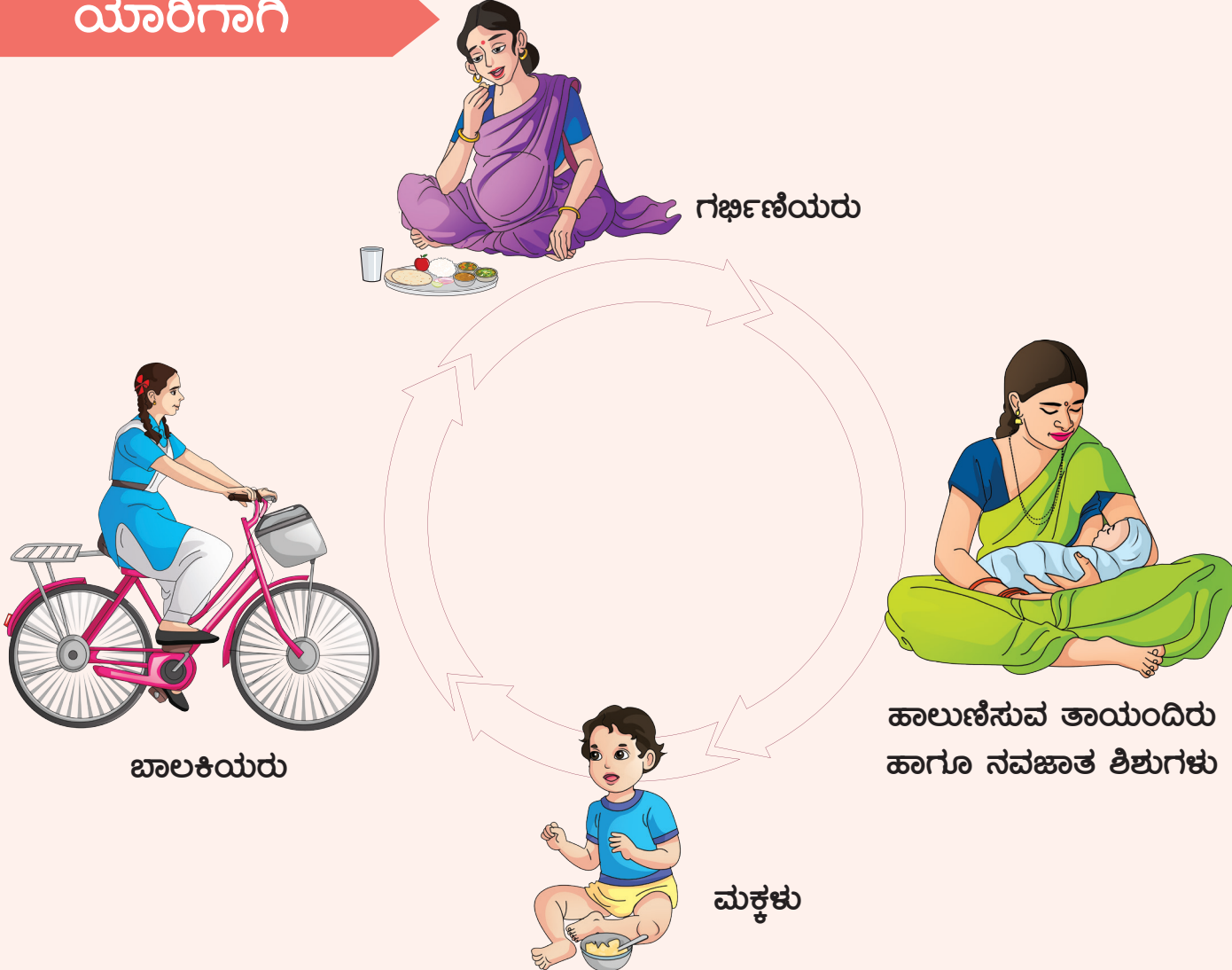
ಮೋಷಣ ಅಭಿಯಾನವು ಕೇವಲ ಒಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಒಂದು ಜನಾಂದೋಲನ ಮತ್ತು ಸಹಭಾಗಿತ್ವವಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಜನರ ಸಹಕಾರ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೇ ಸ್ಥಳೀಯ ಮುಖಂಡರ, ಪಂಚಾಯ್ತು ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳ, ಶಾಲಾ ಮ್ಯಾನೇಜಿಂಗ್ ಕಮಿಟಿಗಳ, ಸರಕಾರಿ ಇಲಾಖೆಗಳ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಘಟನೆಗಳ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹಾಗೂ ಖಾಸಗಿ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಎಲ್ಲರ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯೂ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಈ ಸಹಭಾಗಿತ್ವವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಅವಕಾಶವು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮೋಷಣ ಮಾಸದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒದಗಿ ಬಂದಿದೆ. **2018ರ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮೋಷಣ ಮಾಸವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುವುದು.** ಈ ತಿಂಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಸಂಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಭಾರತವನ್ನು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಅಶಯವಿದೆ.

ನೀವು ಮನೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮೋಷಣೆಯ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸಿ. ನೀವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಬಾಲಕ-ಬಾಲಕಿ, ಗರ್ಭಿಣಿ ಹಾಗೂ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲಾದ ಮೋಷಣ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮ ಊರು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಮೋಷಣ ಅಭಿಯಾನದ ಉದ್ದೇಶ -

ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕುಬ್ಜತೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ(ಎನಿಮಿಯಾ) ಹಾಗೂ ಹುಟ್ಟುವಾಗ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಶಿಶುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ವಿವಿಧ ಖಾತೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿಭಾಗಗಳು ಕಳೆದ ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಇನ್ನೂ ಬಾಕಿ ಇದೆ. ಮೋಷಣ ಅಭಿಯಾನ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಜನರ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರಲಿದೆ. ಈ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಖಾತೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿಭಾಗಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಹಕಾರವನ್ನು ನೀಡಲಿವೆ. ಈ ಅಭಿಯಾನವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಲು ಪಂಚಾಯ್ತು ಮಟ್ಟದ ವರೆಗೆ ಒಂದು ಬಲಪಡವಾದ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪಂಚಾಯ್ತು ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಿದೆ ಮತ್ತು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಲು ದೇಶಕ್ಕೆ ಒಂದು ಶಕ್ತಿಶಾಲ ತಳಪಾಯವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕಿದೆ.

ಯಾರಿಗಾಗಿ



ಪಂಚಾಯ್ತು ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳ ಪಾತ್ರ

ಪಂಚಾಯ್ತು ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಒಬ್ಬ ಜನ ಪ್ರತಿನಿಧಿಯಾಗಿ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಾಭಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮೋಷಣ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಬೇಕು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು

- ❖ ದಿನಾಲೂ ಐರನ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಇರುವ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು
- ❖ ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸಿದ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಅಯೋಡಿನ್ ಇರುವ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು
- ❖ ನಾಲ್ಕನೇ ತಿಂಗಳಿಂದ 180 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ದಿನಾಲೂ ಐ.ಎಫ್.ಎ ದ ಒಂದು ಕೆಂಪು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು
- ❖ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ನಿಗದಿತ ಡೋಸ್ ಸೇವಿಸಬೇಕು
- ❖ ಒಂದು ಎಲೆಂಡಜೋಲ್‌ನ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಎರಡನೇ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು
- ❖ ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಿರಿ
- ❖ ಹೆರಿಗೆಗೂ ಮುನ್ನ ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕು ಎ.ಎನ್.ಸಿ ಚಿಕ್ ಅಪ್‌ನ್ನು ಎ.ಎನ್.ಎಮ್ ಸಿಸ್ಟರ್ ಅಥವಾ ಡಾಕ್ಟರಿಂದ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ❖ ಹತ್ತಿರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲೇ ನಿಮ್ಮ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
- ❖ ವಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ.
- ❖ ಏನನ್ನೇ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ
- ❖ ಶೌಚ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈಯನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ
- ❖ ಯಾವಾಗಲೂ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸಿ



ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು

- ❖ ದಿನಾಲೂ ಐರನ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಇರುವ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ
- ❖ ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸಿದ ಹಾಲು, ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಅಯೋಡಿನ್ ಇರುವ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸಿ
- ❖ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ (180 ದಿನ) ದಿನಾಲೂ ಐ.ಎಫ್.ಎ ದ ಒಂದು ಕೆಂಪು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿ.
- ❖ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ನಿಗದಿತ ಡೋಸ್ ಸೇವಿಸಬೇಕು
- ❖ ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ❖ **ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ** ಹುಟ್ಟಿದ ಒಂದು ಘಂಟೆಯೊಳಗೆ ಮೊಲೆಹಾಲು ಕುಡಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿ ಹಾಗೂ ಶಿಶುವಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮೊದಲ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹಾಲನ್ನೇ ಕುಡಿಸಿ. ತಾಯಿಯ ಮೊದಲ ಗಾಢವಾದ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲ ಲಸಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ❖ ಮಗುವಿಗೆ ಆರಂಭದ 6 ತಿಂಗಳು ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಹಾಲನ್ನೇ ಕುಡಿಸಿ, ಬೇರೇನನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಡಿ.
- ❖ ನಿಮ್ಮ ವಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ
- ❖ ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಊಟ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ
- ❖ ಮಗುವಿಗೆ ಶೌಚ ಮಾಡಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಶೌಚದ ನಂತರ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ❖ ಮಗುವಿನ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನೇ ಬಳಸಿ



ಮಕ್ಕಳು

- ❖ 6 ತಿಂಗಳು ಪೂರ್ಣವಾದ ಮೇಲೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಮೇಲಾಹಾರವನ್ನೂ ಆರಂಭಿಸಿ.
- ❖ ದಿನಾಲೂ ಐರನ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಇರುವ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಿ
- ❖ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದ ಮತ್ತು ದಪ್ಪನೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೇಲಾಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಿ
- ❖ ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸಿದ ಹಾಲು, ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಅಯೋಡಿನ್ ಇರುವ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸಿ
- ❖ ಐ.ಎಫ್.ಎ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್-ಎ ದ ನಿಗದಿತ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಿಸಿ.
- ❖ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಜಂತು ಹುಳದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ 12 ರಿಂದ 24 ತಿಂಗಳ ಮಗುವಿಗೆ ಅಲ್ಬಂಡಜೋಲ್‌ನ ಅರ್ಧ ಮಾತ್ರ, 24 ರಿಂದ 59 ತಿಂಗಳ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಕೊಡಿಸಿ.
- ❖ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಮಗುವಿನ ತೂಕವನ್ನು ಖಂಡಿತಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ.
- ❖ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಸಾರ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಆಶಾ, ಎ.ಎನ್.ಎಮ್ ಅಥವಾ ಡಾಕ್ಟರ್‌ರು ಹೇಳಿದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಡಿ.
- ❖ 5 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಲಾದ ಎಲ್ಲಾ ಇಂಜಕ್ಷನ್/ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಾಕಿಸಿ.
- ❖ ವಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಿ.
- ❖ ತುಸು ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಿರಿ
- ❖ ಉಣ್ಣುವ ಮತ್ತು ಉಣಿಸುವ ಮೊದಲು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ
- ❖ ಶೌಚದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ
- ❖ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಸಾರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಡಿ, ಮಾತನಾಡಿ.
- ❖ ಮಗುವಿನ ಶೌಚವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲೇ ಮಾಡಿಸಿ



ಬಾಲಕಿಯರು

- ❖ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ದಿನಾಲೂ ಐರನ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಯುಕ್ತ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕೊಡಿ. ಅದರಿಂದ ಮುಟ್ಟಿನ ವೇಳೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ಆಗುವ ಐರನ್‌ನ ಕೊರತೆ ದೂರವಾಗಿ ಅವರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸಿದ ಹಾಲು, ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಅಯೋಡಿನ್ ಇರುವ ಉಪ್ಪನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿ
- ❖ ಐ.ಎಫ್.ಎ ದ ಒಂದು ನೀಲ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿ
- ❖ ವಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿನ ವೇಳೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗಳ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ
- ❖ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಜಂತುಹುಳದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಎಲ್ಬಂಡಜೋಲ್‌ನ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿ
- ❖ ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಿರಿ
- ❖ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೂ ಮೊದಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ
- ❖ ಶೌಚದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ
- ❖ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನೇ ಬಳಸಿ

