



PA/10/2018-CPMU-Part(3)

1. DW
2. Govt/As
14/8

Date : 13th August, 2018

Dear Chief Secretary,

As you are aware, that POSHAN Abhiyaan (National Nutrition Mission) PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment was formally launched by Hon'ble Prime Minister from Jhunjhunu, Rajasthan on 8th March 2018 with to improve the nutritional status of Children upto 6 years of age, Pregnant Women and Lactating Mothers through specific targets for reduction in Low Birth Weight, Stunting, Under-Nutrition and prevalence of Anaemia over next three years.

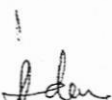
2. Hon'ble Prime Minister has desired that the Mission should be converted into a JAN ANDOLAN for effective implementation and desired reach. Under POSHAN Abhiyaan, States/UTs need to achieve convergence through close coordination between the Departments of Women & Child Welfare; Health; Drinking Water & sanitation; Rural Development; Panchayati Raj; Education and Food and other concerned Departments.

3. During the 2nd meeting of National Council on India's Nutrition Challenges held on 24.07.2018 under the Chairmanship of Vice, Chairman, NITI Aayog, it was decided to celebrate the month of September as **Rashtriya Poshan Maah**. Further, during the meeting held on 3rd August, 2018 with all concerned Ministries/Departments, it was decided that activities will be carried out by all the States/UTs upto the grass root level. The implementing departments/agencies viz Women and Child Development Department through Anganwadis, Health and Family Welfare Department through PHC/CHC/ASHA/ANM, School Education and Literacy Department through Schools, Pandhayati Raj Department through Panchayats and Rural Development through Self Help Groups may please be suitably sensitised to carry out the activities and spread the message during the month.


4. We would, therefore, also request you to issue necessary instructions to the Principal Secretaries/Secretaries of the concerned line Departments in your State/UT to carry out the suggested activities and spread the awareness and information about POSHAN Maah. Departments may also be requested to mobilise people at District, Block and Gram Panchayat level to actively participate in the activities during **Rashtriya Poshan Maah**. Two brochures (5 pages & 2 pages) in Hindi containing the information on nutritional aspects for meeting of Gram Sabha and celebration of Poshan Mah is enclosed herewith which can be used by the field functionaries for implementation.

With regards,

Yours sincerely,


(Preeti Sudan)


(Rina Ray)


(Rakesh Srivastava)

Chief Secretary in all States/UTs

**POSHAN
Abhiyaan**

PM's Overarching
Scheme for Holistic
Nourishment



सही पोषण - देश रोशन



सत्यमेव जयते



नए समाज की ओर
Towards a new dawn

हर घर
पोषण
त्योहार

पोषण अभियान
जन आंदोलन

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय
भारत सरकार

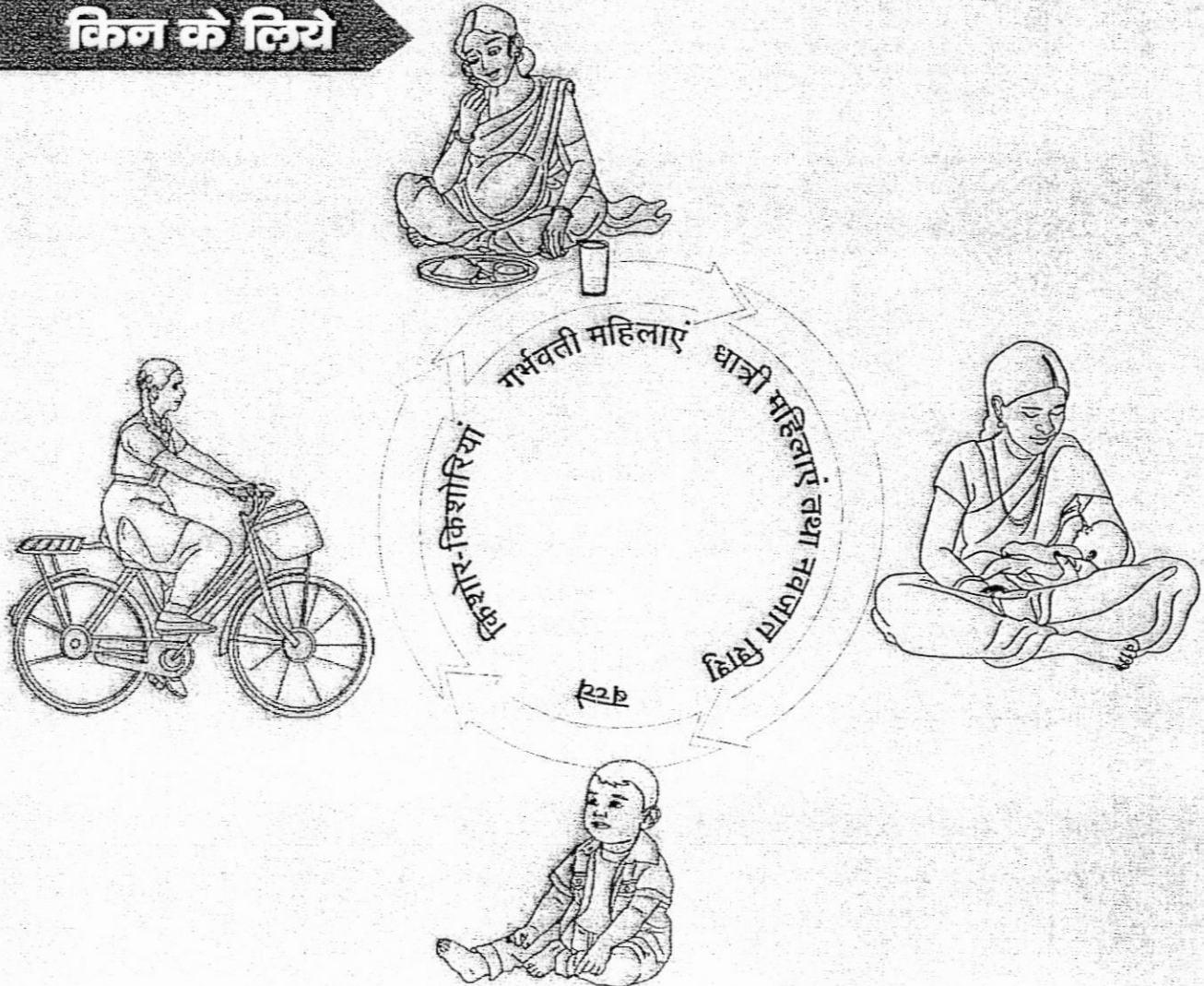


पोषण अभियान कार्यक्रम न होकर एक जन आंदोलन और भागीदारी है। इस कार्यक्रम की सफलता में जहां जन-जन का सहयोग आवश्यक है वहीं स्थानीय नेताओं, पंचायत प्रतिनिधियों, स्कूल प्रबंधन समितियों, सरकारी विभागों, सामाजिक संगठनों, तमाम सार्वजनिक एवं निजी क्षेत्र की समावेशी भागीदारी भी अपेक्षित है। इस भागीदारी को निभाने का एक खूबसूरत अवसर राष्ट्रीय पोषण माह के रूप में सबको प्राप्त हुआ है। सितंबर 2018 को राष्ट्रीय पोषण माह के रूप में मनाया जायेगा। इस माह में हर व्यक्ति, संस्थान और प्रतिनिधि से यह आशा की जा रही है कि वे अपनी जिम्मेदारी भारत को कुपोषण मुक्त बनाने में निभायेंगे। आप घर में पोषण का त्योहार मनाइये। आप हर बच्चे, किशोर-किशोरी, गर्भवती एवं धात्री माता को निर्धारित पोषण सेवा दिलवाइये। आपका गांव तभी कुपोषण मुक्त होगा जब आप चाहेंगे।

किस लिये-

देश में नाटपन, अल्पपोषण, खून की कमी (अनीमिया) तथा जन्म के वक्त कम वजन वाले शिशुओं की संख्या में कमी लाने के लिये विभिन्न मंत्रालय और विभाग विगत वर्षों से सक्रिय हैं। इस दिशा में अपेक्षित परिणाम हासिल होना अभी शेष है। पोषण अभियान टेक्नोलोजी की मदद से जन-जन के बेहतर आहार और व्यवहार में सकारात्मक बदलाव लायेगा। इस योजना में विभिन्न मंत्रालय एवं विभाग तालमेल बैठते हुए अपना भरपूर सहयोग प्रदान करेंगे। इस अभियान को सफल बनाने के लिये पंचायत स्तर तक एक मजबूत साझेदारी की आवश्यकता है। इस दिशा में पंचायत प्रतिनिधि अपनी अहम भूमिका निभायें तथा कुपोषण को दूर करते हुए एक मजबूत देश की नींव रखें।

किन के लिये



पंचायत प्रतिनिधि, एक जनप्रतिनिधि के नाते, गांव की गर्भवती महिलाओं, धात्री माताओं, बच्चों एवं किशोर-किशोरियों को सही पोषण और सकारात्मक व्यवहारों को अपनाने हेतु प्रोत्साहित करें।

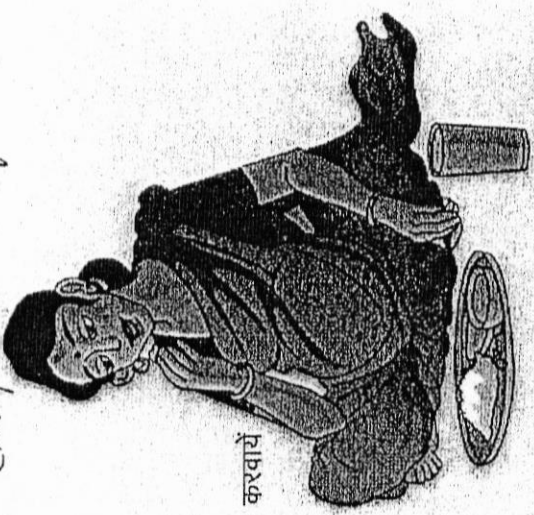


गर्भवती माताएं

- रोजाना आयरन और विटामिन युक्त तरह-तरह के पोषक आहार लें
- पोष्टिकीकृत आटा और नमक खायें
- आयरन फोलिक एसिड की एक लाल गोली हफ्ते में एक बार लें
- कैल्शियम की निर्धारित खुराक लें
- ऊंचे स्थान पर ढक कर रखा हुआ सुरक्षित पानी ही पीयें
- प्रसव से पहले सभी चिकित्सा जांच ए.एन.एम. दीदी या डॉक्टर से ज़रूर करवायें
- नज़दीकी अस्पताल और चिकित्सा केन्द्र पर ही अपना प्रसव करायें
- व्यक्तिगत साफ़-साफ़ाई और स्वच्छता का ध्यान रखें
- खाना खाने से पहले हाथ ज़रूर धोयें
- शौच के बाद साबुन से हाथ अवश्य धोयें

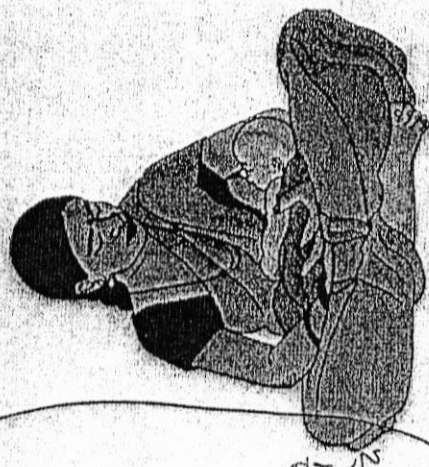
Wash hands with soap after cleaning child after his/her defecation.

Examples can be given



धात्री माताएं तथा नवजात शिशुओं

- रोजाना आयरन और विटामिन युक्त तरह-तरह के पोषक आहार लें
- पोष्टिकीकृत आटा और नमक खायें
- प्रसव से लेकर 6 महीने तक (180 दिन) रोजाना आयरन की एक लाल गोली लें
- ऊंचे स्थान पर ढक कर रखा हुआ सुरक्षित पानी ही पीयें
- नवजात शिशु को जन्म के तुरंत बाद अपना पहला पीला गाढ़ा दूध पिलायें। मां का पहला पीला गाढ़ा दूध बच्चे का पहला टीका होता है
- शिशु को शुरुआती 6 महीने सिर्फ अपना दूध ही पिलायें और 5पूरे से शुरू करें
- व्यक्तिगत और अपने बच्चे की साफ़-साफ़ाई और स्वच्छता का ध्यान रखें
- खाना खाने से पहले हाथ ज़रूर धोयें
- शौच के बाद साबुन से हाथ अवश्य धोयें



बच्चे

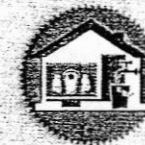


- 6 महीने पूरे होने पर माँ के दूध के साथ ऊपरी आहार शुरू करें
- मसला हुआ गाढ़ा पौष्टिक ऊपरी आहार दें
- खाना खिलाने से पहले हाथ ज़रूर धोयें
- पौष्टिकीकृत दूध, तेल और नमक खिलायें
- आयरन युक्त आहार और विटामिन-ए की निर्धारित खुराक दें
- पेट के कीड़ों से बचने के लिये 1 साल की उम्र के बाद एल्बेण्डाज़ोल की गोली साल में दो बार हैं आंगनवाड़ी केन्द्र पर दिलवायें।
- आंगनवाड़ी केन्द्र पर नियमित रूप से लेकर कर जायें तथा उसका वजन अवश्य करायें
- बौद्धिक विकास के लिये पौष्टिक आहार उसकी उम्र के अनुसार आंगनवाड़ी ए.एन.एम. या डॉक्टर द्वारा बतायी गयी मात्रा के अनुसार दें
- 5 साल की उम्र तक सूची अनुसार सभी टीके नियमित रूप से ज़रूर लगवायें



- व्यक्तिगत साफ़-सफाई और स्वच्छता की आदत डलवायें
- ऊँचे स्थान पर ढक कर रखा हुआ सुरक्षित पानी ही पिलायें
- उम्र अनुसार बच्चों के साथ खेलें एवं बातचीत करें जो उनके सम्पूर्ण शैक्षिक विकास में सहायक होगा।

किशोर-किशोरियाँ



- किशोरियों को पौष्टिक आहार ज़रूर खिलायें ताकि मासिक के दौरान रक्त-स्राव से हुए आयरन की कमी को पूरा किया जा सके। ताकि उनका सम्पूर्ण विकास हो सके।
- रोज़ाना आयरन और विटामिन युक्त तरह-तरह के पोषक आहार लें
- पौष्टिकीकृत आटा और नमक खायें
- आयरन की एक नीली गोली हफ़्ते में एक बार लें
- पेट के कीड़ों से बचने के लिये एल्बेण्डाज़ोल की गोली साल में दो बार लें
- ऊँचे स्थान पर ढक कर रखा हुआ सुरक्षित पानी ही पीयें
- व्यक्तिगत साफ़-सफाई और मासिक स्वच्छता का ध्यान रखें



इस विधा में

पंचायत प्रतिनिधि ^{शुद्धी अभियान के बारे में}

- गांव स्तर पर लोगों को जागरूक करें
- सुनिश्चित करें कि गांव की हर लड़की का विवाह 18 वर्ष की आयु से कम में न हो
- सुनिश्चित करें कि गांव की हर गर्भवती महिला का प्रसव अस्पताल या चिकित्सा केन्द्र पर हो
- सुनिश्चित करें कि गांव का कोई भी व्यक्ति खुले में शौच न करें तथा गांव का प्रत्येक व्यक्ति शौच के लिये शौचालय का इस्तेमाल करें
- गांव के लोगों को घरों में पेड़ और साग-सब्जियां लगाने के लिये प्रोत्साहित करें ताकि परिवार को हरी साग-सब्जियां मिल सकें
- सुरक्षित पेयजल और स्वच्छ वातावरण सुनिश्चित करें
- ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता और मोषण दिवस का नियमित आयोजन करें

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता

- देखभालकर्ता को समुचित पोषण संबंधी परामर्श नियमित रूप से देती रहें
- बच्चों का नियमित और पूर्ण टीकाकरण सुनिश्चित करें
- बच्चों के शारीरिक और बौद्धिक विकास की निगरानी करें

स्कूल प्रबंधन समिति

- किशोर-किशोरियों को अनीमिया से बचाव के प्रति सचेत करें
- बच्चों को साफ-सफाई और स्वच्छता के प्रति जागरूक और जवाबदेह बनायें

सामुदायिक सड़ियां स्टेशन

- पोषण के विभिन्न पहलुओं से संबंधित कार्यक्रमों को तैयार कर उसे प्रसारित करें
- साफ-सफाई और स्वच्छता के प्रति जागरूकता फैलायें
- कृषि से उपलब्ध स्थानीय पोषक आहारों के बारे में जागरूकता फैलायें

● पौष्टिक आहार पर कार्यक्रम करें - local cooking & how to improve caloric content of food

बच्चों के शारीरिक और बौद्धिक विकास की निगरानी करें
 बच्चों की नियमित रूप से वजन को तपाईं मापें। लाल रंग के कार्ड पर ग्रोथ फॉलोअप होते हैं। निकलना स्वास्थ्य केन्द्र पर रेफर करें।

