

(3 वर्ष से 6 वर्ष तक के बच्चों के लिए)
एक बच्चा पर दोपहर के भोजन की मात्रा

सामग्री	3 वर्ष से 6 वर्ष तक का बच्चा
चावल	45 ग्राम
मसूर दाल	10 ग्राम
सोयाबीन बड़ी	05 ग्राम
रिफाईन्ड तेल	05 ग्राम

नास्ता में (तीन दिन मीठा एवं तीन दिन नमकीन)

सामग्री	3 वर्ष से 6 वर्ष तक का बच्चा
दलिया	25 ग्राम/दूध एक कप
चना सत्तू	25 ग्राम
चीनी	12.5 ग्राम हलुआ में एवं 15 ग्राम दलिया में
दूध	12.5 ग्राम

सरकारी योजनाएँ

- जननी सुरक्षा योजना
- इन्दिरा गौधी मातृत्व सहयोग योजना
- मुख्यमंत्री कन्यादान योजना
- मुख्यमंत्री सुकन्या योजना
- स्वामी विवेकानन्द निःशक्त प्रोत्साहन भता

आँगनबाड़ी की माँग

- 400 से 800 की जनसंख्या के लिए 1 आँगनबाड़ी होना चाहिए
 - 800 से 1600 की जनसंख्या के लिए 2 आँगनबाड़ी होना चाहिए
 - 1600 से 2400 की जनसंख्या के लिए 3 आँगनबाड़ी होना चाहिए
 - 150 से 400 की जनसंख्या के लिए 1 मिनी आँगनबाड़ी होना चाहिए।
- आदिवासी, रेगिस्तान, पहाड़ी, नदी एवं अन्य खतरनाक क्षेत्रों में—
- 300 से 800 की जनसंख्या के लिए 1 आँगनबाड़ी एवं
 - 150 से 300 की जनसंख्या के लिए 1 मिनी आँगनबाड़ी होना चाहिए।

राष्ट्रीय झारखण्ड सेवा संस्थान



आँगनबाड़ी

(समेकित बाल विकास परियोजना)

ICDS

(INTEGRATED CHILD DEVELOPMENT SCHEME)

आँगनबाड़ी के उद्देश्य

आँगनबाड़ी का प्रारम्भ 2 अक्टूबर 1975 को हुआ। आँगनबाड़ी के प्रारम्भ करने के निम्न उद्देश्य हैं:—

- 0 से 6 आयु वर्ग के बच्चों की स्वास्थ्य एवं पोषण की स्थिति को बढ़ाना।
- बच्चों का समुचित मानसिक, शारीरिक एवं समाजिक आधार की रचना करना।
- बच्चों के बाल मृत्यु दर, कुपोषण तथा ड्रॉप आउट की घटनाओं को कम करना।
- बाल विकास हेतु विभिन्न मंत्रालयों एवं सरकारी कार्यक्रमों में नीति निर्माण एवं क्रियान्वयन व गतिविधियों पर सामंजस्य बनाना।
- बच्चों के सामान्य स्वास्थ्य तथा उनकी पोषाहार संबंधी आवश्यकताओं की योग्यता को बढ़ाने के लिए माताओं को स्वास्थ्य एवं पोषण की जानकारी एवं शिक्षा देना।

आँगनबाड़ी की सेवाएं



पोषक आहार (Supplementary Food)

मनुष्य के शरीर के लिए अनुशासित आवश्यक आहार और वास्तविक रूप से परिवार में प्राप्त पोषाहार के अन्तर को दूर करने के लिए अतिरिक्त खाद्यान्न उपलब्ध कराया जाता है। उसे पूरक पोषाहार कहा जाता है।



टीकाकरण (Immunization)

- यदि बच्चे को निर्धारित समयवाली के अनुसार टीका दिया जाता है तो उसे नियमित टीकाकरण कहेंगे।
- नियमित टीकाकरण से बच्चे को छः जानलेवा बीमारी जैसे— टी0बी0, गलघोटू, काली खांसी, टिटनेस, पोलियो एवं खसरा से बचाया जा सकता है।
- टीकाकरण गर्भवती माताओं को टिटनेस से बचाता है।



नियमित टीकाकरण प्रत्येक आंगनवाड़ी केन्द्रों में ए0एन0एम0 सेविका की मदद करती है।

स्वास्थ्य जाँच/वृद्धि अनुश्रवण (Health Check-up)

- बच्चों का स्वास्थ्य जाँच वजन लेना और उसे विकास वृद्धि चार्ट (Growth Chart) में दर्शाना सेविका का बहुत महत्वपूर्ण कार्य है। इससे बच्चे के शारीरिक वृद्धि विकास को जाँचा जा सकता है और किसी बच्चे के वृद्धि में रुकावट का भी पता चल जाता है। जिससे समय रहते कुपोषित बच्चे की जानकारी प्राप्त हो जाती है और बच्चे की पोषण की स्थिति सुधारने के लिए आवश्यक कदम उठाए जा सकते हैं।



- **माह में एक बार—**
- 0 से 3 वर्ष तक के सभी बच्चों का वजन अत्यधिक साधारण कुपोषण के शिकार सभी बच्चे।
- **तीन माह में एक बार—**
- 3 से 6 वर्ष के सभी बच्चे
- सभी बच्चे जो एक माह से किसी भी बीमारी से 5 दिन से अधिक ग्रसित हो।

2

संदर्भ सेवाएं/ परामर्श सेवाएं (Referral Services)

स्वास्थ्य जाँच व वृद्धि अनुश्रवण के उपरान्त कुपोषित बच्चों व अन्य किसी बीमारी से ग्रसित बच्चों को आवश्यकतानुसार PHC (Primary Health center) अस्पताल MTC (Malnutrition Treatment Center) भेजना इस सेवा के अन्तर्गत आता है।



स्कूल पूर्व शिक्षा (Pre-School Education)

आँगनबाड़ी केन्द्र में 3 से 6 वर्ष तक के बच्चों को पोषण के साथ शिक्षा पर भी ध्यान दिया जाता है। बच्चों के स्कूल जाने से पहले आँगनबाड़ी केन्द्र में शिक्षा खेल-कुद के माध्यम से दी जाती है। सेविका खेल-खेल के माध्यम से बच्चों को वर्णमाला जिससे विद्यालय में नामांकन के बाद बच्चा अच्छी तरह से किताब पढ़-लिख सकता है। बच्चों को आँगनबाड़ी केन्द्र में पका हुआ नास्ता एवं भोजन दिया जाता है जिससे बच्चों की पोषण बरकार रहती है साथ ही साथ ये आँगनबाड़ी आना नहीं छोड़ते हैं। जिसके कारण बच्चों को स्कूल पूर्व शिक्षा मिल जाती है। इसलिए आँगनबाड़ी केन्द्र बच्चों की शारीरिक एवं मानसिक विकास करने वाली अच्छी सेवा है।



पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा (Nutrition & Health Education)

आँगनबाड़ी केन्द्र की यह सेवा भी काफी महत्वपूर्ण है जिससे सेविका, गृहभ्रमण कर, बैठक कर पोषण एवं स्वास्थ्य की शिक्षा देकर समुदाय को कई तरह की बीमारियों या खतरों से बचा सकती है। खासतौर पर 15 से 45 वर्ष की महिलाओं को यह शिक्षा देना जिससे वे अपने बच्चों एवं परिवार के पोषण एवं स्वास्थ्य का समुचित विकास कर सकें।



3