# बहुक्षेत्रीय पोषण कार्यक्रम
# Multi  Secter Nutrition Program (MSNP)

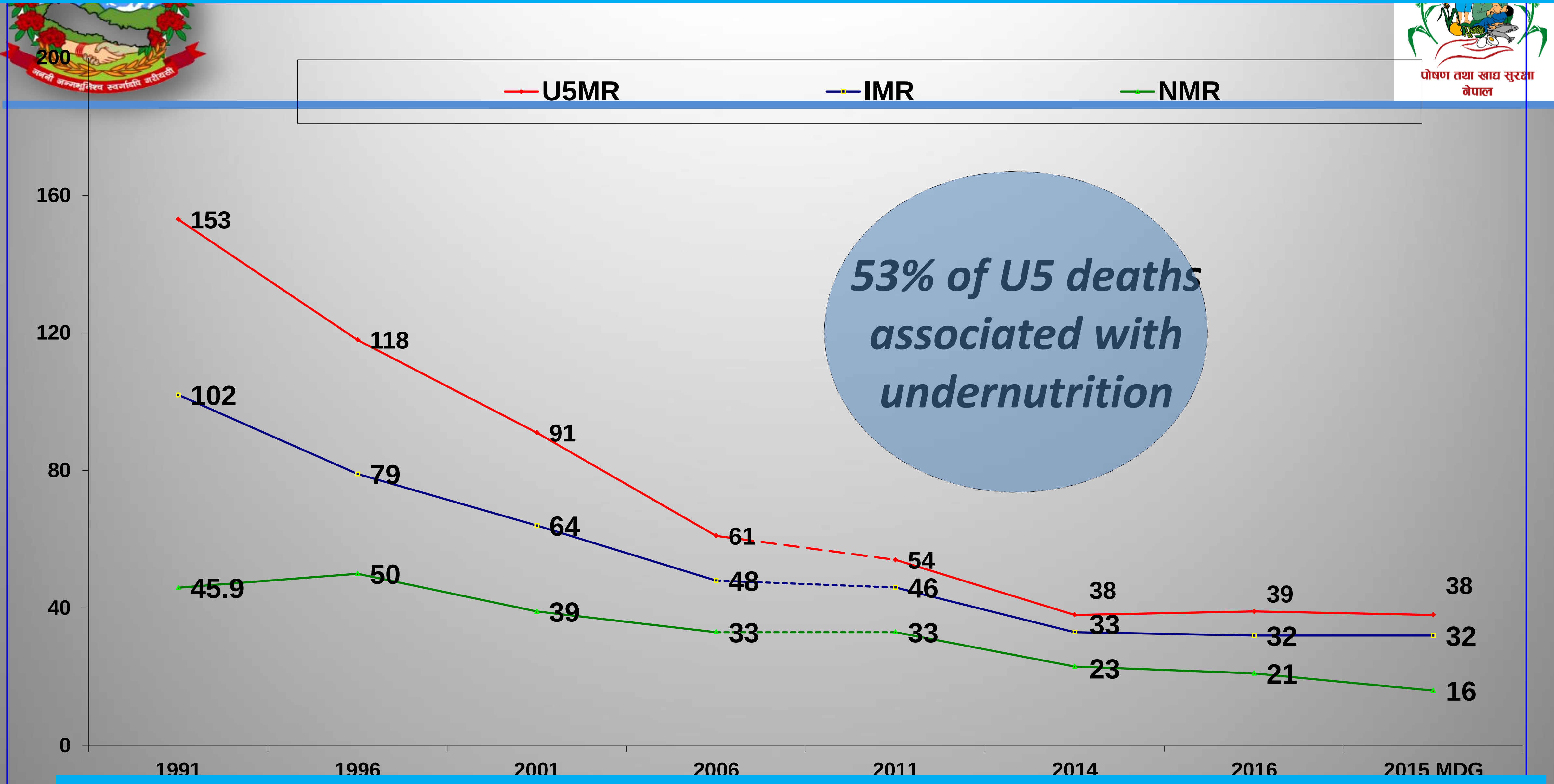
# पोषण तथा खाद्य सुरक्षा निर्देशक समिति

## पालिका/वडा स्तरीय अभिमुखीकरण गोष्ठी

आयोजकः सिलीचोङ गाउँपालिका
ताम्कू सङ्खुवासभा

# यहाँहरुलाई हार्दिक नमस्कार

# Mortality Trends and MDG Goal, (Under 5, Infant, Neonatal)



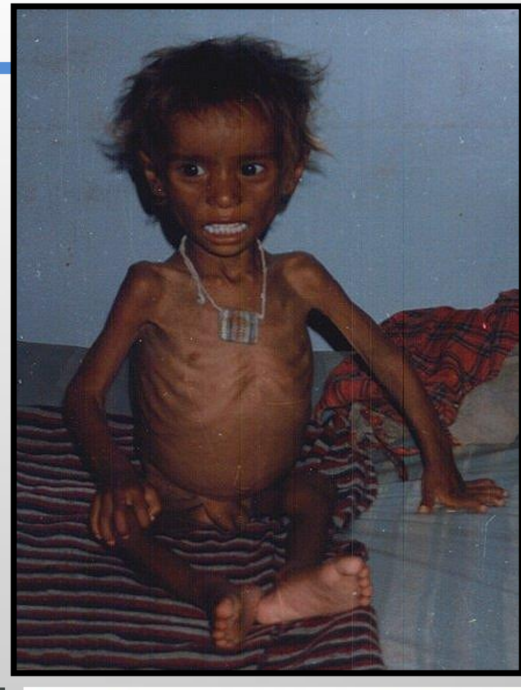

**Strong Public Health Programs (Immunization, IMCI, and Micronutrient contributed)**

However, without Improvement in **Stunting**, Further **Child Mortality Reduction** is not likely

# What is a Nutrition in Emergencies (WHO Threshold for Nutrition Crisis)

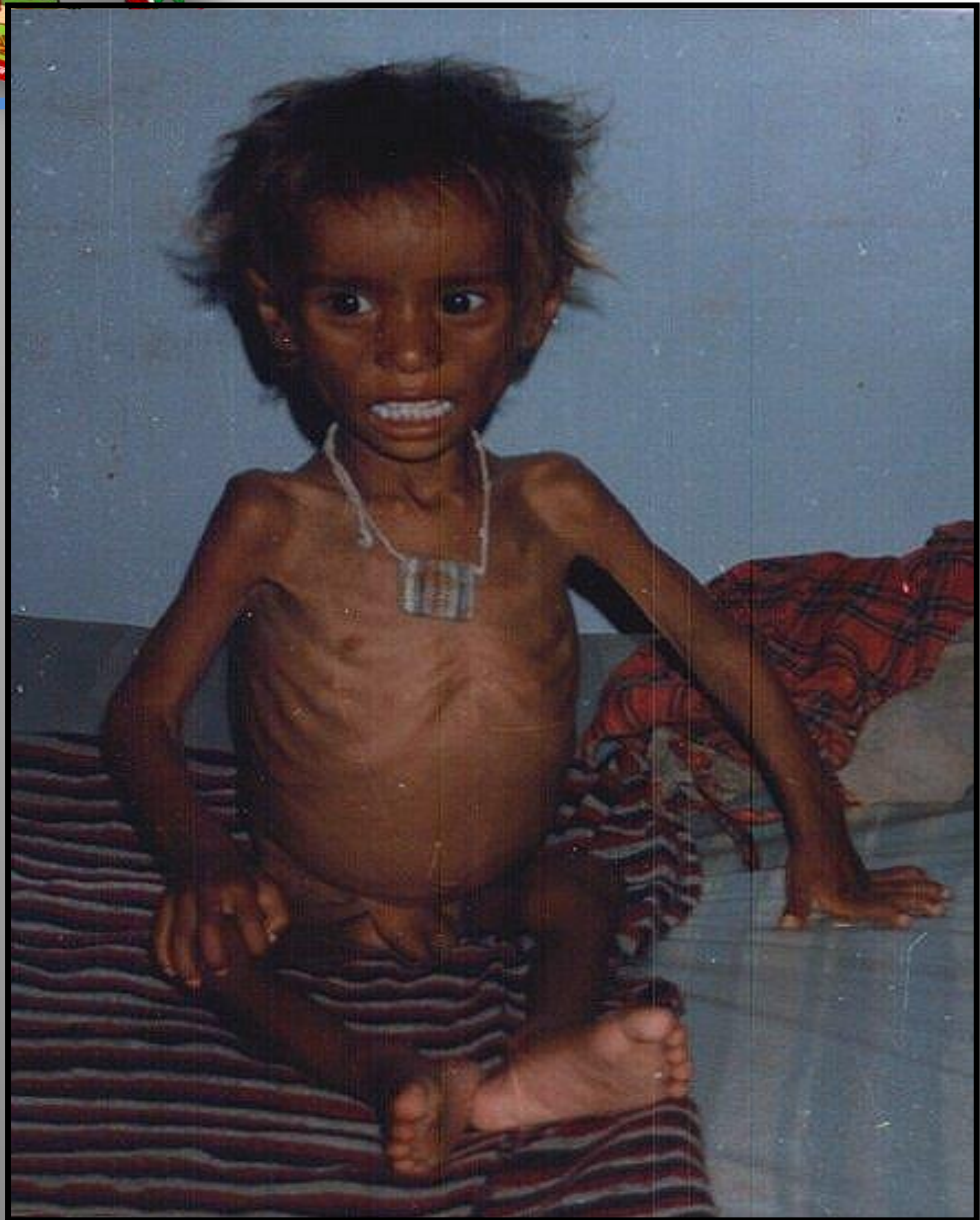
| Indicator | Severity of malnutrition by prevalence ranges (%) (WHO threshold) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Low (acceptable) | Medium (poor) | High (Public Health Concerns/crisis – emergency threshold) | Very high (famine) | Situation in Nepal |
| **Stunting** | <20 | 20-29 | 30-39 | >=40 | 36 |
| **Underweight** | <10 | 19-29 | 20-29 | >=30 | 27 |
| **Wasting** | **< 5** | **5-9** | **10-15** | **>=15** | **10** |
| **Anemia** | < = 4.9 | 5.0 – 19.9 | 20 – 39.9 | < = 40 | U5 Children: 52.7<br>Pregnant: 46 |

# Different Forms of Malnutrition



White spots

# SAM is a medical emergencies

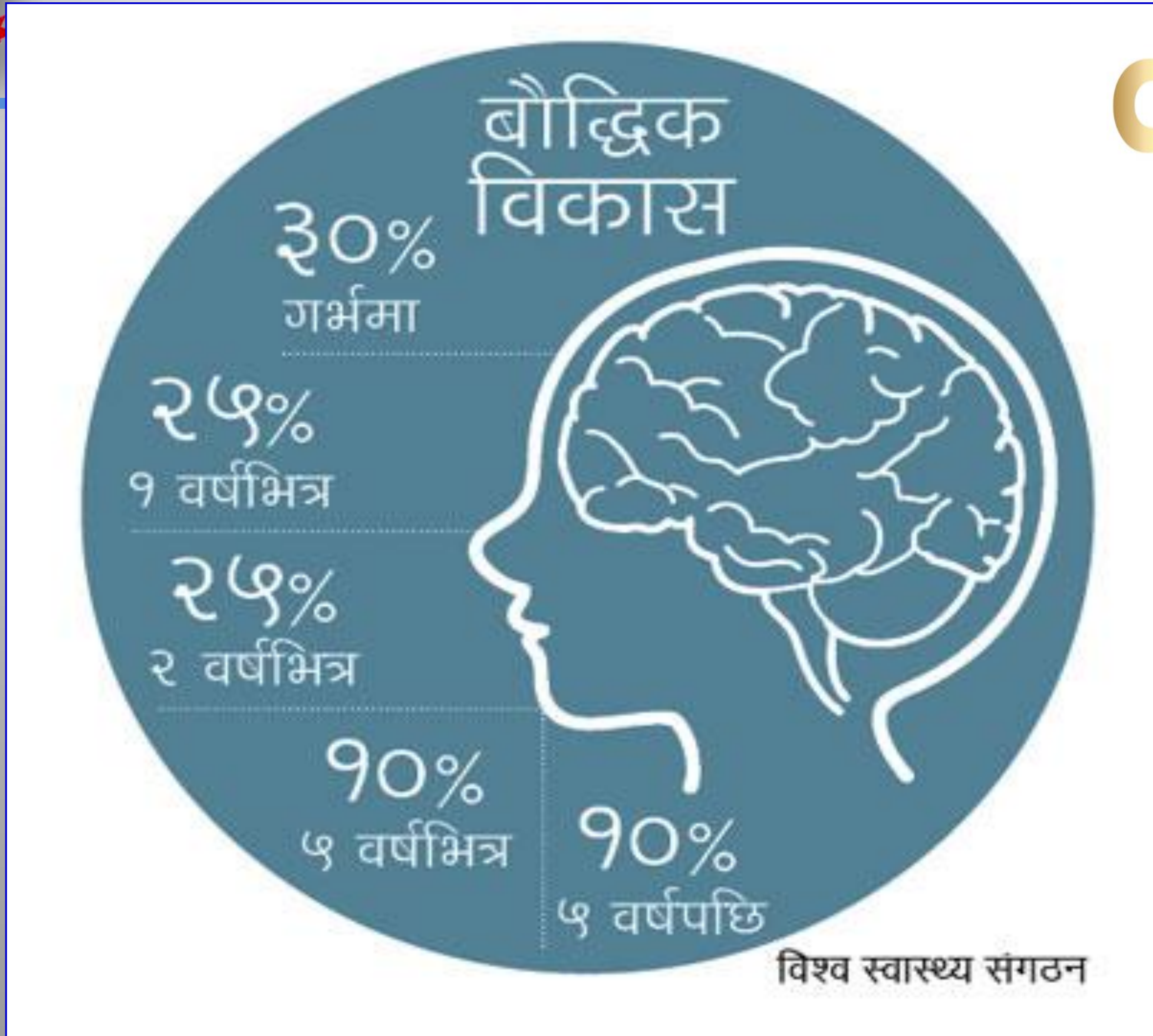


Severe forms of acute malnutrition

- Are rare - a few percent
- Represents the tip of the iceberg
- Should not be seen as “the nutritional problem”

In emergencies, many children become sufferer from severe malnutrition

# मानवको बौद्धिक विकास गति




गर्भावस्था : ९ महिना × ३० दिन = २७० दिन

२ वर्षसम्मको उमेर: ३६५ दिन × २ वर्ष = ७३० दिन

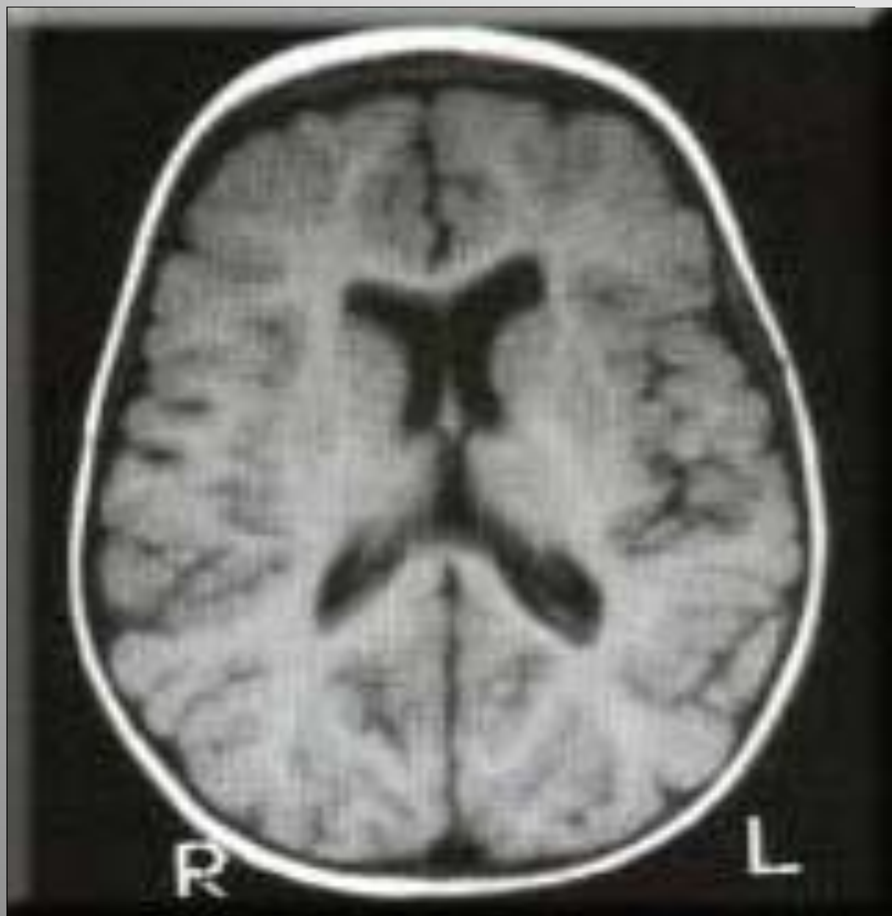
**५ बर्ष भित्र ९० प्रतिशत बौद्धिक विकास** हुने हुंदा यो उमेर समुहलाई बिशेष **जोड** दिइएको हो ।

# पोषण र मस्तिष्कको विकास

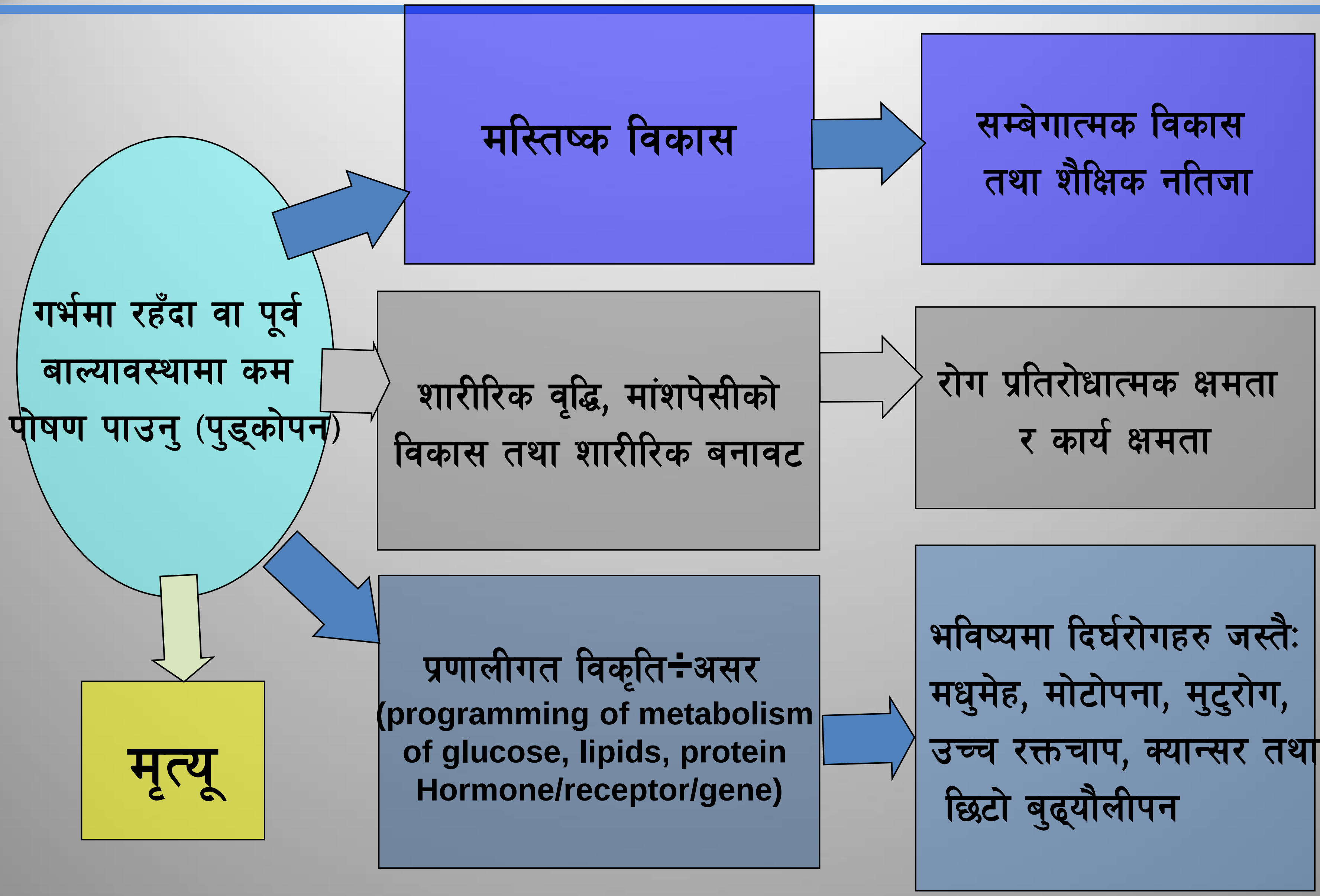
पोषण तथा खाद्य सुरक्षा नेपाल

राम्रो पोषण पाएको बच्चाको मस्तिष्क “पूर्ण मस्तिष्क”

कुपोषित बच्चाको मस्तिष्क “ खाली मस्तिष्क”



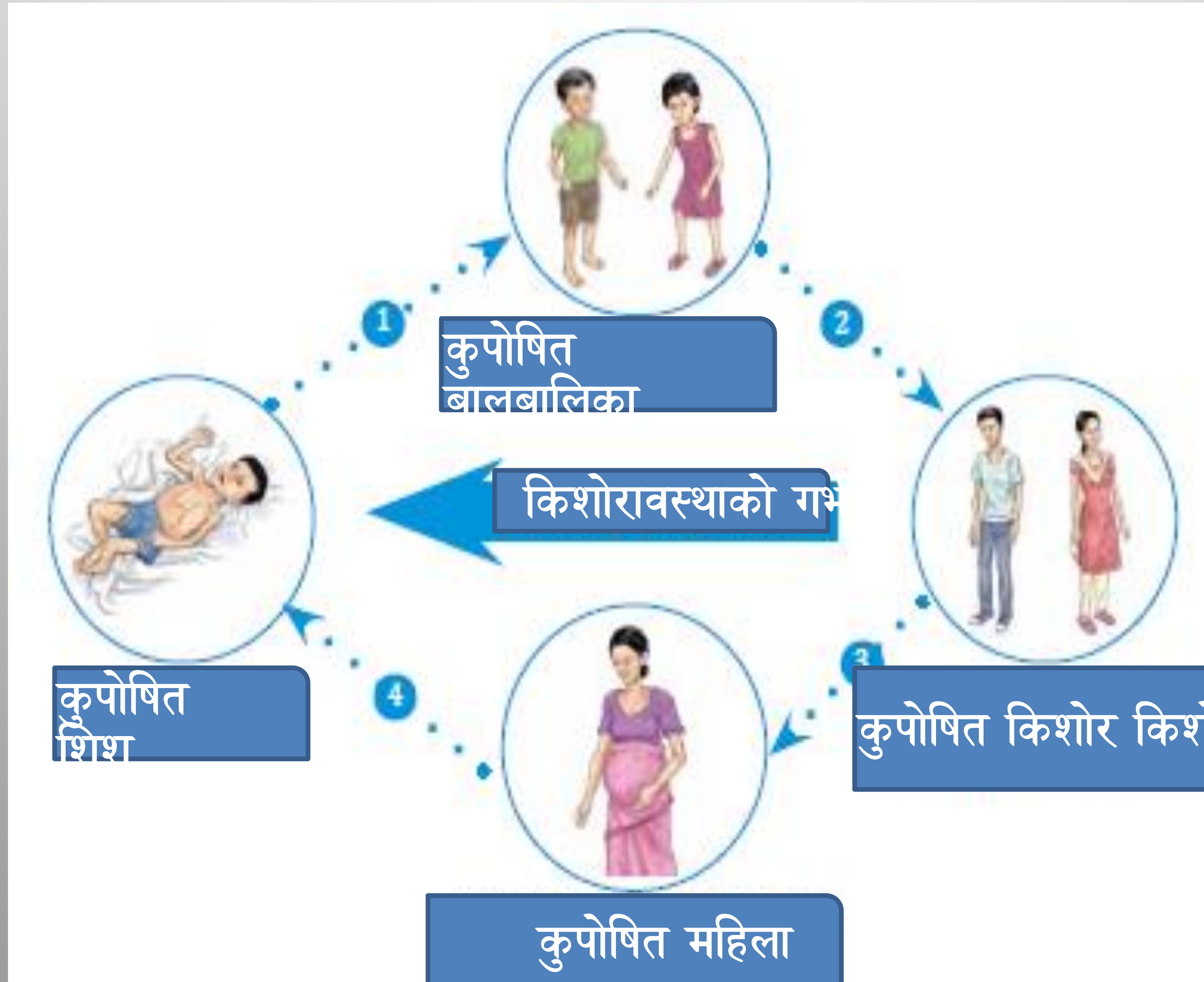
# मातृ तथा बाल कुपोषणको जीवन भरीको परिणाम




(James et al 2000)

# पुस्ता पुस्ता सम्म चलिरहने कुपोषणको चक्र

पोषण तथा खाद्य सुरक्षा नेपाल

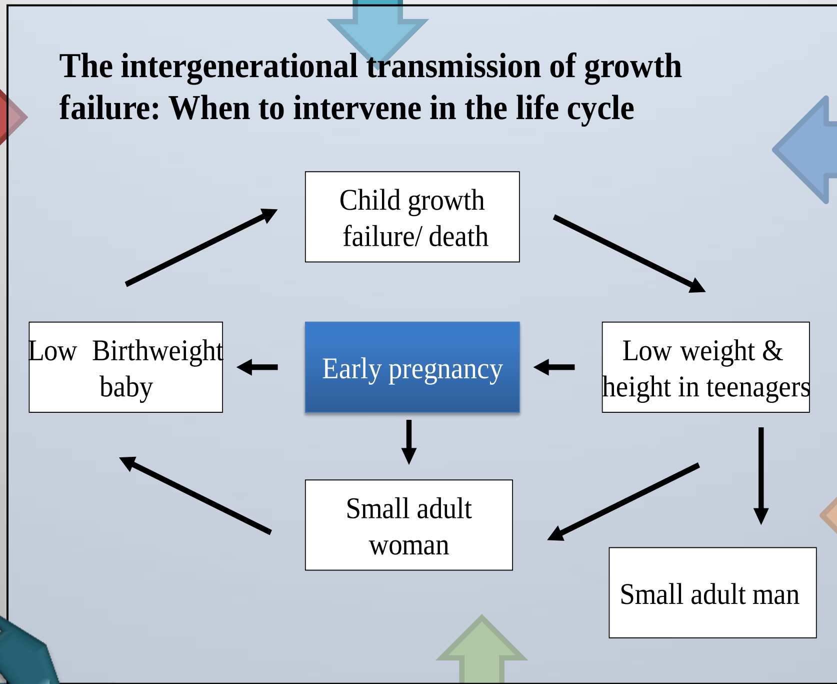


# Multi-Sector Nutrition Plan Framework

## National Planning Commission
Multi-sector resources, Nutritional information management, Nutrition capacity Enhancing

## Ministry of Health and Population
Maternal Infant and Young Child feeding, Micronutrient, *Management of SAM, Treatment of Infection*

## Ministry of Education
- Nutrition in formal/informal curriculums,
- Improved awareness, Life-skills and improved meals to Adolescent,
- Parenting education




## Ministry of Urban Development
Sanitation facilities/ODF,
Hand washing,
Safe drinking water at point of Use

## Ministry of Federal Affairs and General Adninistration ministry
Linking social protection and nutrition, Improved Coordination and resource mobilization

## Ministry of Women and Children
Nutrition Awareness among Women and Adolescent
Mobilization of Women Group, Saving Credit Groups for Nutrition, Participation in Planning at local Levels

## Ministry of Agriculture Development
Availability of Nutrient dense foods, income generation, consumption of Nutrient dense/ animal source foods and Reduced workload of women

# आधारभूत पोषण

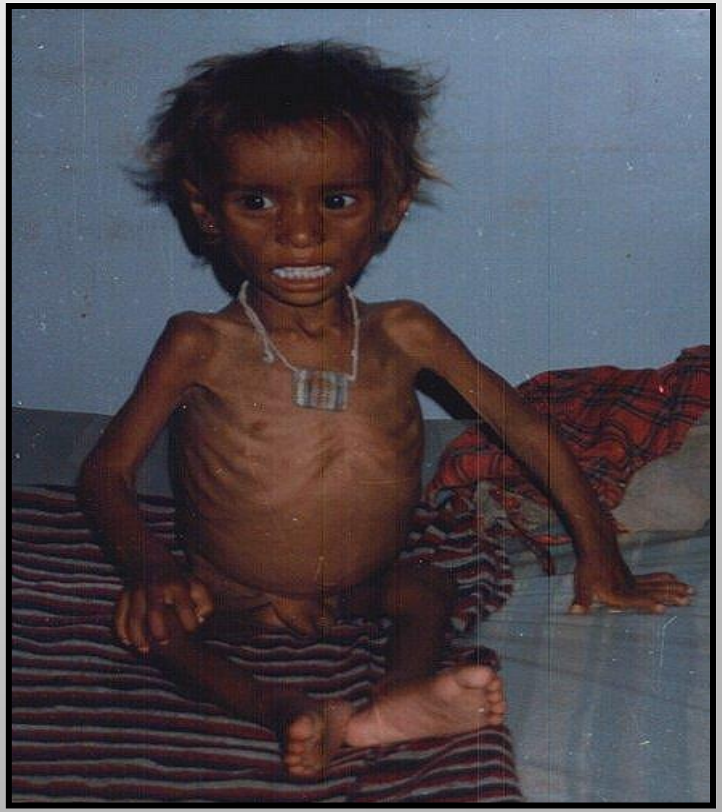
© UNICEF/NYHQ2011-0098/NOORANI

# प्रस्तुतीकरणका विषयवस्तुहरु

- पोषण र कुपोषणको अवधारणा
- पोषणमा लगानी किन ?
- कुपोषणको अवस्था
- कुपोषणका कारणहरु

# के कुपोषण भनेको यहि हो ?

पोषण तथा खाद्य सुरक्षा नेपाल



यस्तो अवस्थामा पुगे पछि मात्र कुपोषण भनेर चिन्दछौ जबकी यस्तो अवस्था भनेको निकै गम्भीर अवस्था हो ।

**नोट :माथी फोटोहरू बास्तविक हुन र नेपालकै कुनै स्थानमा खिचिएका हुन**

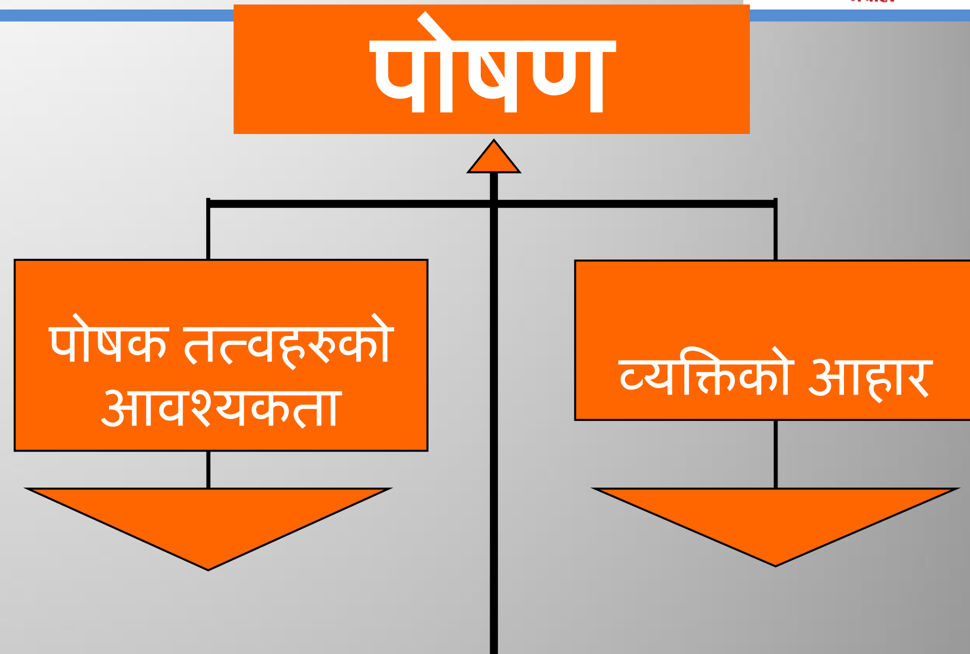
# पोषण र कुपोषणको अवधारणा

# पोषण के हो ?

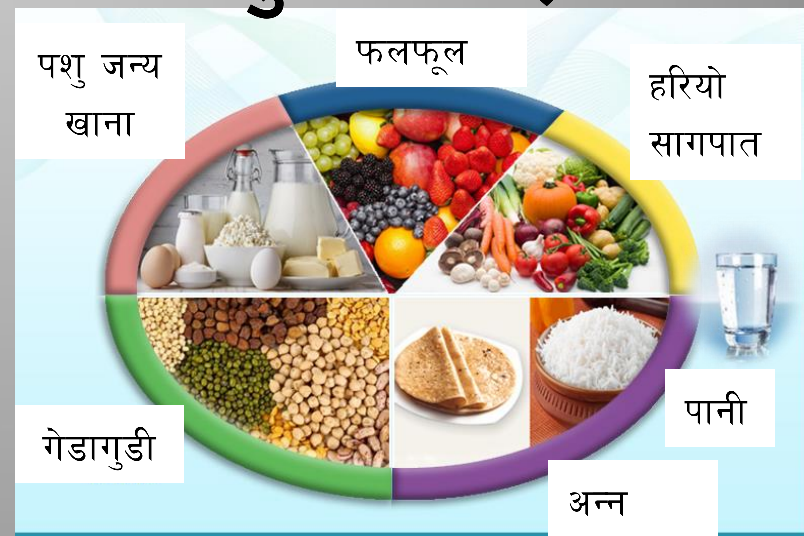
- शरीरको आहार सम्बन्धी आवश्यकतालाई ध्यानमा राखी भोजनको (खानाको) सेवन गर्नु नै पोषण हो।

- यसमा खाना सेवन गर्ने, पचाउने, उपभोग गर्ने, भन्डारण गर्ने र निस्काषन गर्ने प्रकृयाहरु समावेश भएका हुन्छन ।

स्रोत : विश्व स्वास्थ्य संगठन

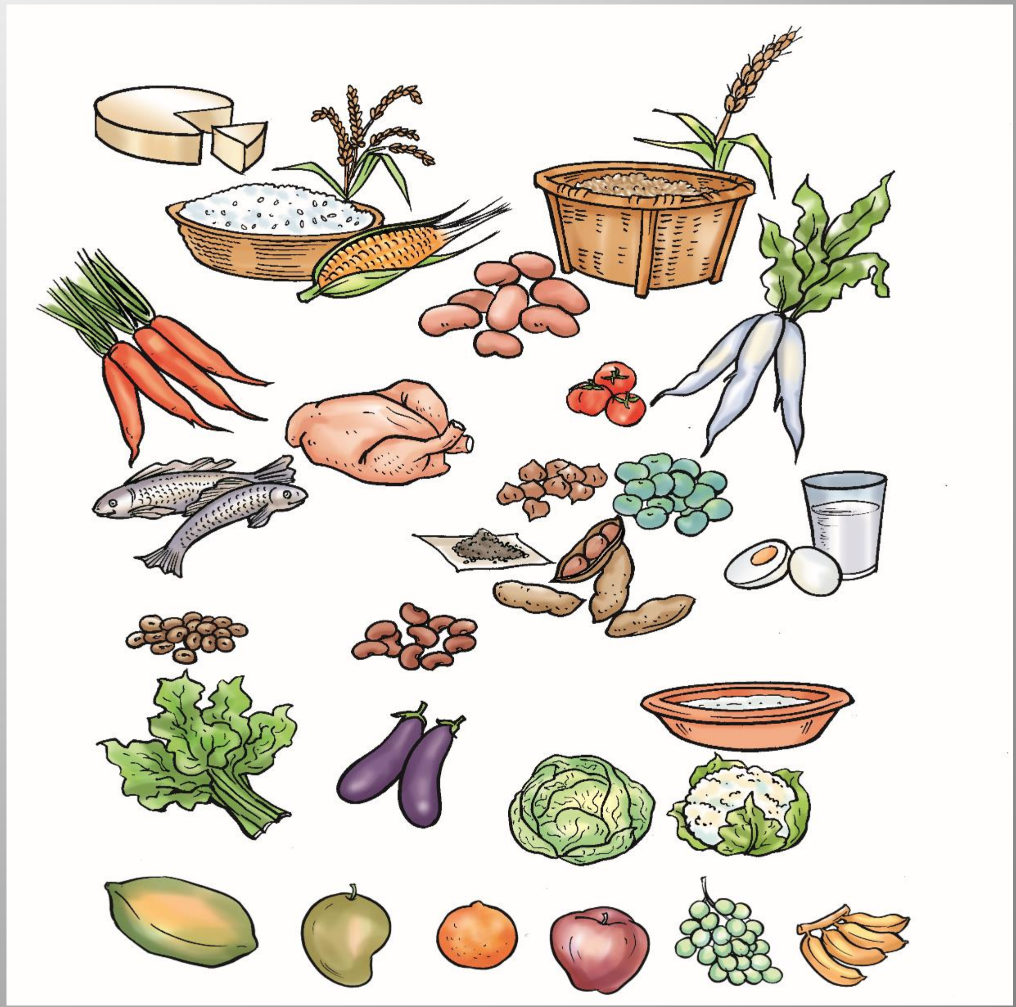



सन्तुलित आहार



# खाना

शरीरलाई **पौष्टिक तत्व** प्रदान गर्ने बोटविरुवा तथा पशुजन्य श्रोतबाट प्राप्त हुने खान योग्य वस्तु नै खाना हो ।



Source: Encyclopedia: Britannica

# खानाको ७ समूहहरु

# हरेक बार खाना चार

| खानाको समूह | समूह |
|---|---|
| १. अन्न, जरा र कन्दमुल | १ |
| २. गेडागुडी, दलहन, तेलहन | २ |
| ३. दूधजन्य पदार्थहरु (दूध, दही, पनीर, चीज) | ३ |
| ४. अण्डा | ३ |
| ५. मासुजन्य (माछा, मासु, पन्छी, कलेजो, अन्य अंगहरु) | ३ |
| ६. पर्याप्त मात्रामा भिटामीन ए पाइने फलफुल तथा सागसब्जी | ४ |
| ७. अन्य फलफुल र तरकारी/ सागसब्जी | ४ |

## हरेक बार खाना चार

हरेक पटक खाना खुवाउँदा ७ खानाको समूहमध्येबाट कम्तिमा ४ खानाको समूहहरु समेटिने गरी (अन्न, गेडागुडी, पशुजन्य खाना र फलफुल तरकारी अनिवार्य हुने गरी) खुवाउने भन्ने हो ।

Source: Indicators for assessing infant and young child feeding practices, Part 2: Measurement, USAID, AED, FANTA 2, IFPRI, UNICEF, WHO 2010

जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी

पोषण तथा खाद्य सुरक्षा नेपाल

## तागत (शक्ति) दिने (अघाउने)

## वृद्धि विकास गर्ने

## रोगबाट बचाउने

## थप तागत दिने

# पोषक तत्व

पोषण तथा खाद्य सुरक्षा नेपाल

हाम्रो शरीरलाई दैनिक रुपमा बढि मात्रामा आवश्यक पर्ने ।

## बृहत पोषण

कार्वोहाइड्रेट : शक्ति दिने ।

प्रोटीन : शरीर बृद्धि गर्ने तथा तन्दुरुस्त राख्ने ।

चिल्लो पदार्थ : शक्ति र शाररिक तापक्रम कायम गर्ने ।

**पानी**

## सुक्ष्म पोषण

खनिज

भिटामिन

रोगबाट बचाउने

हाम्रो शरीरलाई नभई नहुने, थोरै मात्रामा आवश्यक पर्ने ।

**आहार**

व्यक्तिले उपभोग गर्ने खानेकुराहरु (सधैंजसो खाने खाना र पेय पदार्थको समग्र योग)

**संतुलित आहार**

शक्ति दिने, वृद्धि विकास गर्ने तथा रोगबाट सुरक्षा दिने खानेकुराहरुलाई उपयुक्त मात्रामा मिलाइएको खानेकुरा

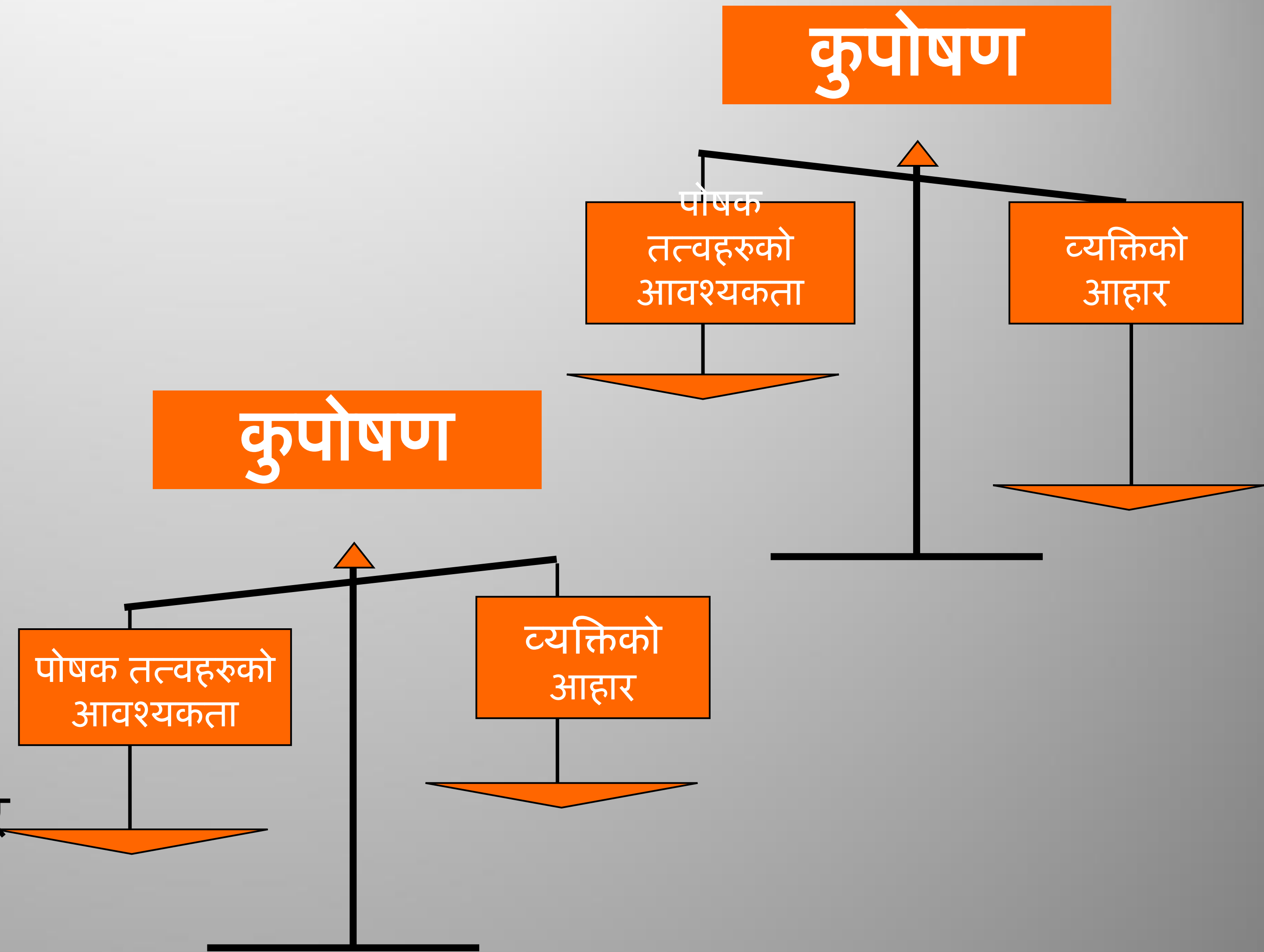
# कुपोषण के हो ?

पोषण तथा खाद्य सुरक्षा नेपाल

- शरीरमा पोषकतत्वहरुको आवश्यकताको मात्रा र आहारको उपलब्धता बीचको असन्तुलनका कारणले उत्पन्न हुने शारीरिक अवस्था ।

- एक वा धेरै पोषकतत्वको अधिकता वा न्यूनताबाट शरीरमा देखिने असामान्य अवस्था ।

- कुपोषण भन्नाले न्यून पोषण र अधिक पोषण दुबैलाई जनाउँछ ।

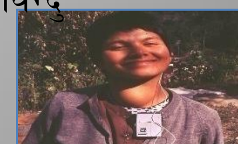


# कुपोषणको वर्गीकरण

**कुपोषण** (Malnutrition)

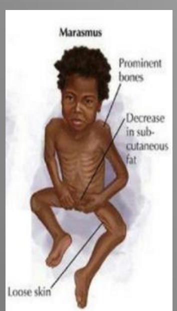
- **अधिक पोषण** (Overnutrition)
  - **अधिक तौल** (Overweight)
  - **मोटोपन** (Obesity)
- **न्यून पोषण** (Under nutrition)
  - **उमेर अनुसारको कम उचाई ( पुड्कोपन)** (Stunting) (Chronic Malnutrition)
  - **उचाई अनुसारको कम तौल (ख्याउटेपन)** (Wasting) (Acute Malnutrition)
    - **कडा शीघ्र कुपोषण** Severe Acute Malnutrition (SAM)
      - -Marasmus (सुकेनास)
      - -Kawshiorkor (फुकेनास)
      - -Marasmic **Kawshiorkor** (सुकेनास सहितको फुकेनास)
    - **मध्यम शीघ्र कुपोषण** Moderate Acute Malnutrition (MAM)
  - **उमेर अनुसाको कम तौल** (Underweight)
  - **सुक्ष्म पोषक तत्वको कमी** (Micro nutrient deficiency)

जलविन्दु



सुस्त श्रवण

गलगाँड



जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी

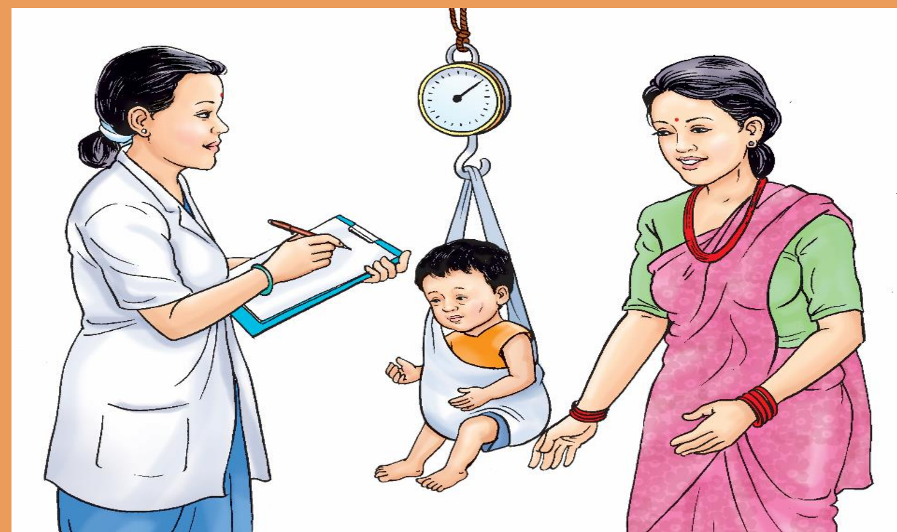
पोषण तथा खाद्य सुरक्षा नेपाल

# न्यूनपोषण

ख्याउटेपन

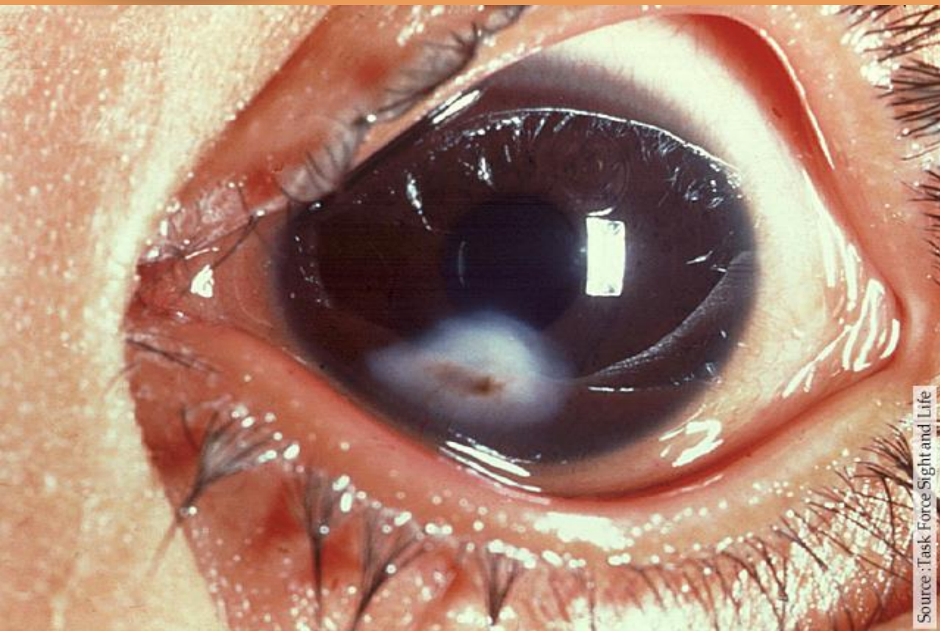
पुड्कोपन

फुकेनास (पोषणजन्य कारणले सुन्निएको)



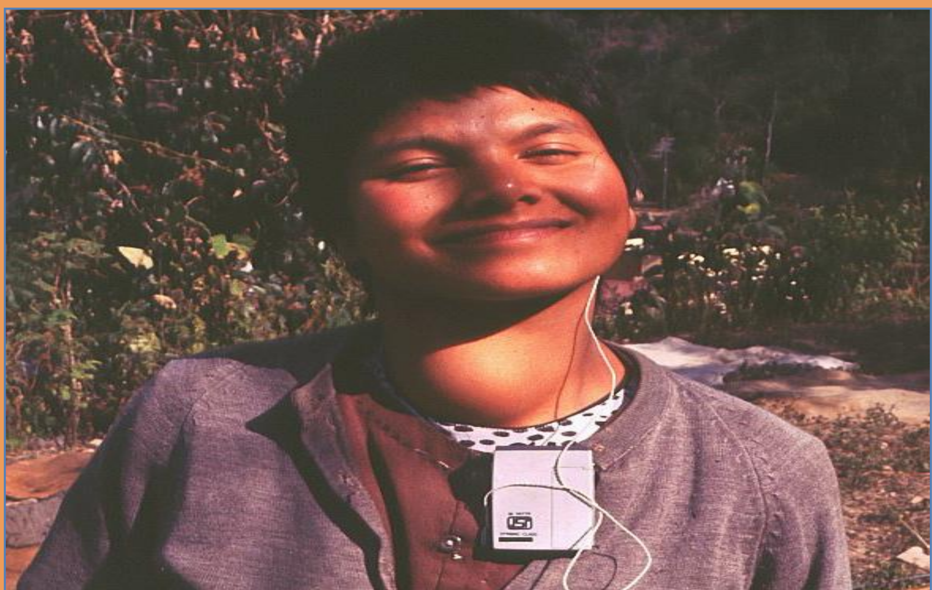
कम तौल

# सूक्ष्म पोषकतत्वको कमी

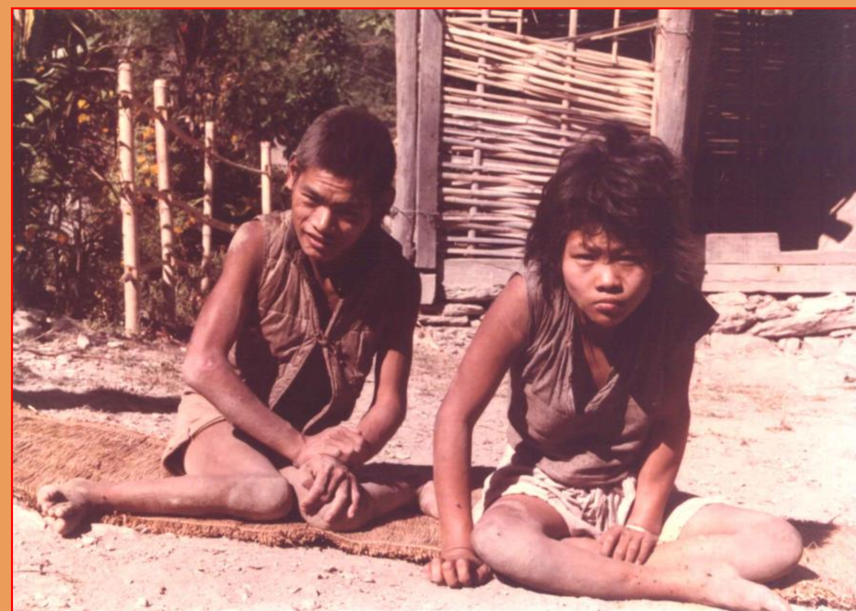



जलविन्दु

रक्तअल्पता



गलगाँड



सुस्त
श्रवण/
शारीरिक
अपांगता

# पुड्कोपन

- उमेरअनुसार हुनुपर्ने न्यूनतम उचाई नहुनु पुड्कोपन (Stunting) हो ।
- विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार जन्मँदाको बच्चाको उचाई कम्तीमा ४५ देखि ५० से.मी.को हुनुपर्दछ भने १ वर्षको अन्तमा २५ से.मी. थप गरी ७० देखि ७५ से.मी. हुनुपर्छ । दोस्रो वर्षमा १२.५ सेमि थप गरी ८२ देखि ८७ से.मी. हुनु पर्दछ । त्यसै गरी तेस्रो, चौथौ, पाँचौं वर्षमा हरेक वर्ष ६ देखि ७ सेमिका दरले थप हुँदै जानुपर्दछ ।
- यस्तो खालको न्यून पोषणलाई दीर्घ कुपोषण पनि (Chronic Malnutrition) भनिन्छ ।

**Length-for-age GIRLS**
**Birth to 2 years (z-scores)**

World Health Organization

| Year: Month | Months | -3 SD | -2 SD | -1 SD | Median | 1 SD | 2 SD | 3 SD |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0: 0 | 0 | 43.6 | 45.4 | 47.3 | 49.1 | 51.0 | 52.9 | 54.7 |
| 0: 1 | 1 | 47.8 | 49.8 | 51.7 | 53.7 | 55.6 | 57.6 | 59.5 |
| 0: 2 | 2 | 51.0 | 53.0 | 55.0 | 57.1 | 59.1 | 61.1 | 63.2 |
| 0: 3 | 3 | 53.5 | 55.6 | 57.7 | 59.8 | 61.9 | 64.0 | 66.1 |
| 0: 4 | 4 | 55.6 | 57.8 | 59.9 | 62.1 | 64.3 | 66.4 | 68.6 |
| 0: 5 | 5 | 57.4 | 59.6 | 61.8 | 64.0 | 66.2 | 68.5 | 70.7 |
| 0: 6 | 6 | 58.9 | 61.2 | 63.5 | 65.7 | 68.0 | 70.3 | 72.5 |
| 0: 7 | 7 | 60.3 | 62.7 | 65.0 | 67.3 | 69.6 | 71.9 | 74.2 |
| 0: 8 | 8 | 61.7 | 64.0 | 66.4 | 68.7 | 71.1 | 73.5 | 75.8 |
| 0: 9 | 9 | 62.9 | 65.3 | 67.7 | 70.1 | 72.6 | 75.0 | 77.4 |
| 0:10 | 10 | 64.1 | 66.5 | 69.0 | 71.5 | 73.9 | 76.4 | 78.9 |
| 0:11 | 11 | 65.2 | 67.7 | 70.3 | 72.8 | 75.3 | 77.8 | 80.3 |
| 1: 0 | 12 | 66.3 | 68.9 | 71.4 | 74.0 | 76.6 | 79.2 | 81.7 |

नोटः महिना अनुसार उचाइ -2SD भन्दा कम भएमा उक्त उमेरका केटीहरुमा पुड्कोपन भएका बुझ्न पर्दछ ।

# ख्याउटेपन

- ख्याउटेपन (Wasting) लाई उचाइअनुसार तौल (Weight-for-Height) नभएको अवस्था भनेर बुझ्नु पर्दछ ।
- ख्याउटेपनलाई शीघ्र कुपोषण (Acute Malnutrition) पनि भनिन्छ ।
- उचाइ अनुसारको तौल औसतभन्दा (2 Standard Deviation भन्दा कम भएमा वा Mid-Upper Arm Circumference (MUAC) टेपको आधारमा मापन र पोषणजन्य सुन्निएको मापनको आधारमा छुट्याईन्छ ।

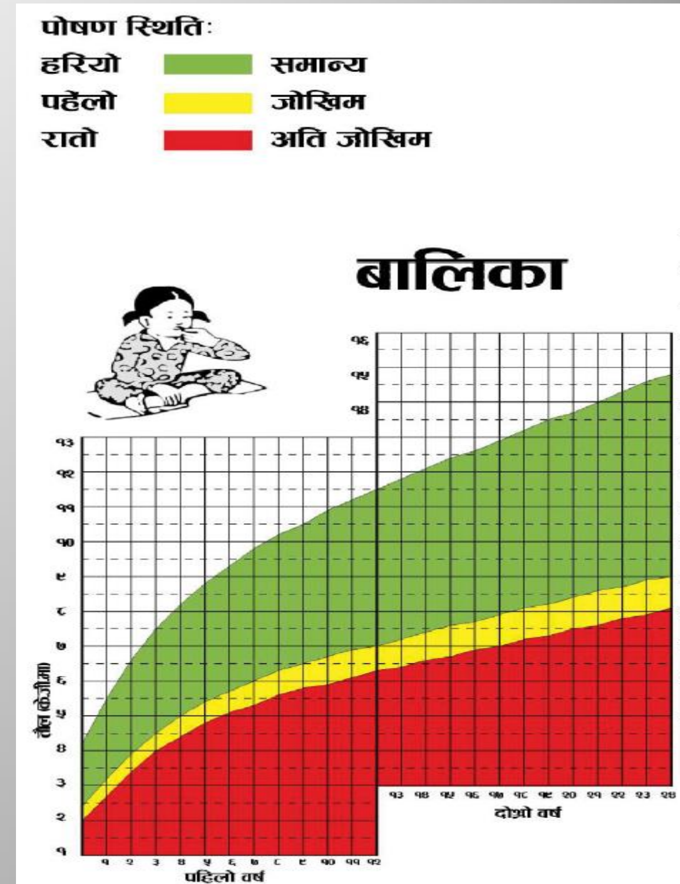
**WHO Child Growth Standards 2006**

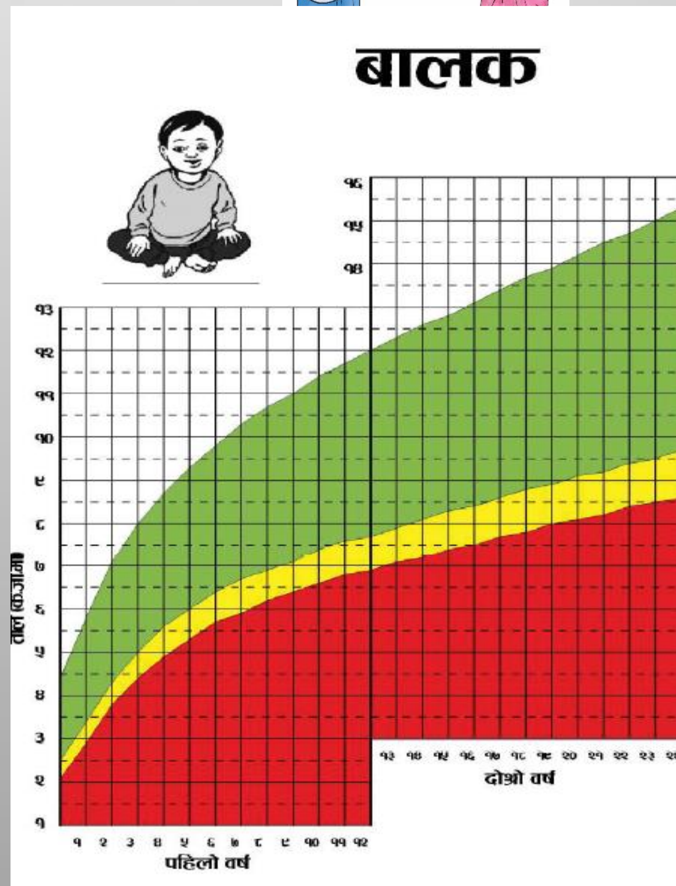
**Weigth for Length (6-24 months) (up to 87 cm)**

| GIRLS | | | | (recumbant) | BOYS | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| weight (kg) | weight (kg) | weight (kg) | weight (kg) | length (cm) | weight (kg) | weight (kg) | weight (kg) | weight (kg) |
| "-3 SD" | "-2 SD" | "-1 SD" | median | | median | "-1 SD" | "-2 SD" | "-3 SD" |
| 3.0 | 3.3 | 3.6 | 3.9 | 52.5 | 3.9 | 3.6 | 3.3 | 3.0 |
| 3.1 | 3.4 | 3.7 | 4.0 | 53.0 | 4.0 | 3.7 | 3.4 | 3.1 |
| 3.2 | 3.5 | 3.8 | 4.2 | 53.5 | 4.1 | 3.8 | 3.5 | 3.2 |
| 3.3 | 3.6 | 3.9 | 4.3 | 54.0 | 4.3 | 3.9 | 3.6 | 3.3 |
| 3.4 | 3.7 | 4.0 | 4.4 | 54.5 | 4.4 | 4.0 | 3.7 | 3.4 |
| 3.5 | 3.8 | 4.2 | 4.5 | 55.0 | 4.5 | 4.2 | 3.8 | 3.6 |
| 3.6 | 3.9 | 4.3 | 4.7 | 55.5 | 4.7 | 4.3 | 4.0 | 3.7 |
| 3.7 | 4.0 | 4.4 | 4.8 | 56.0 | 4.8 | 4.4 | 4.1 | 3.8 |
| 3.8 | 4.1 | 4.5 | 5.0 | 56.5 | 5.0 | 4.6 | 4.2 | 3.9 |
| 3.9 | 4.3 | 4.6 | 5.1 | 57.0 | 5.1 | 4.7 | 4.3 | 4.0 |
| 4.0 | 4.4 | 4.8 | 5.2 | 57.5 | 5.3 | 4.9 | 4.5 | 4.1 |
| 4.1 | 4.5 | 4.9 | 5.4 | 58.0 | 5.4 | 5.0 | 4.6 | 4.3 |

# कमतौल

- उमेरअनुसार हुनुपर्ने न्यूनतम तौल (Weight-for-Age) नभएको अवस्थालाई कमतौल (Under-weight) हो ।
- विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार जन्मँदा बच्चाको तौल २.५ देखि ३.४ केजी, जन्मेपछिको पहिलो ५ महिनामा जन्मँदाको भन्दा दोब्बर, १ वर्षमा तेब्बर हुनुपर्छ । यस्तै दोस्रो वर्षमा २.५ केजी थप र तेस्रो, चौथौ, पाँचौं वर्षमा २-२ केजीका दरले थप हुँदै जानुपर्छ ।
- यस्तो खालको न्यून पोषणलाई दीर्घ कुपोषण (Chronic Malnutrition) र शीघ्र कुपोषण (Acute Malnutrition) को मिश्रित रुप पनि भनिन्छ ।



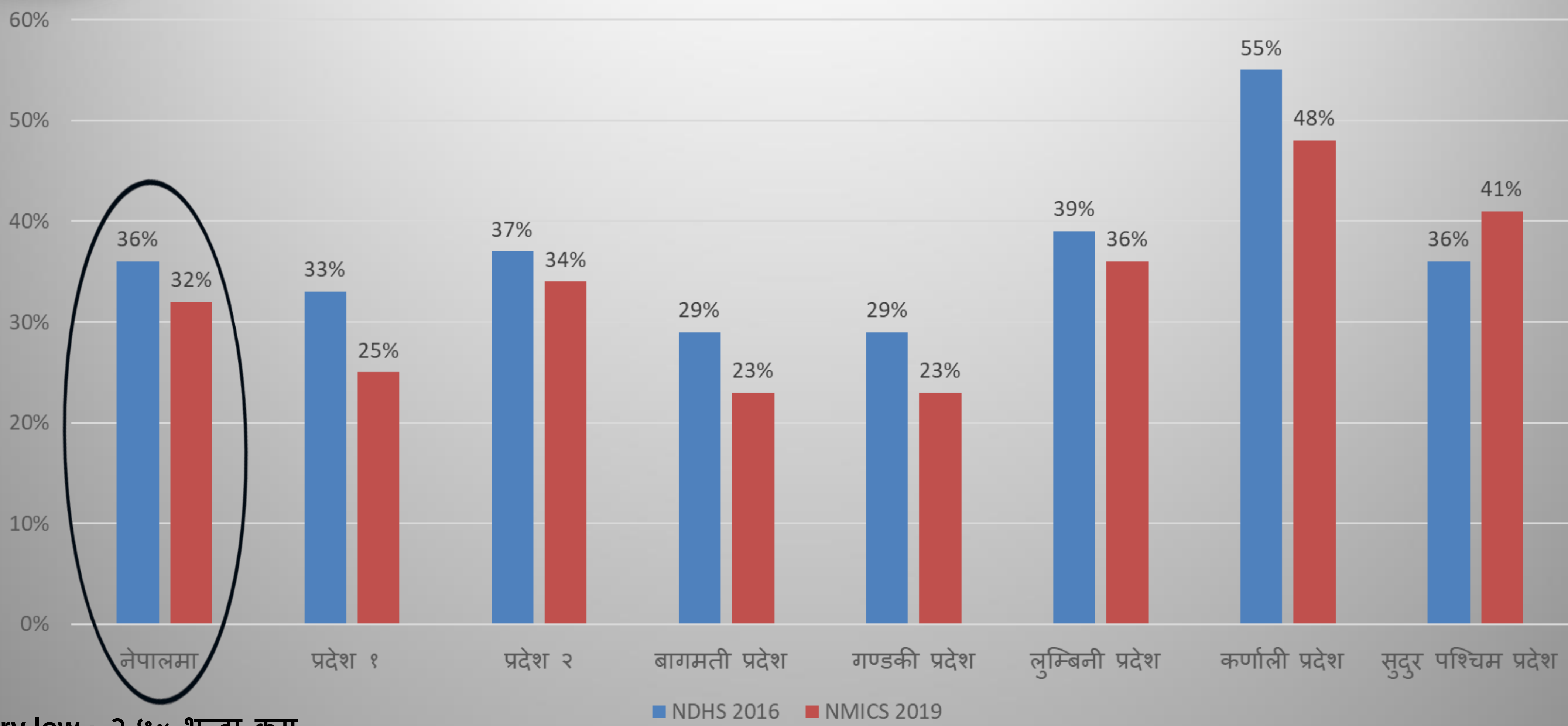



# अधिकपोषण

# कुपोषणको अवस्था

# पुड्कोपन

(उमेर-उचाई) ५ बर्षमुनी

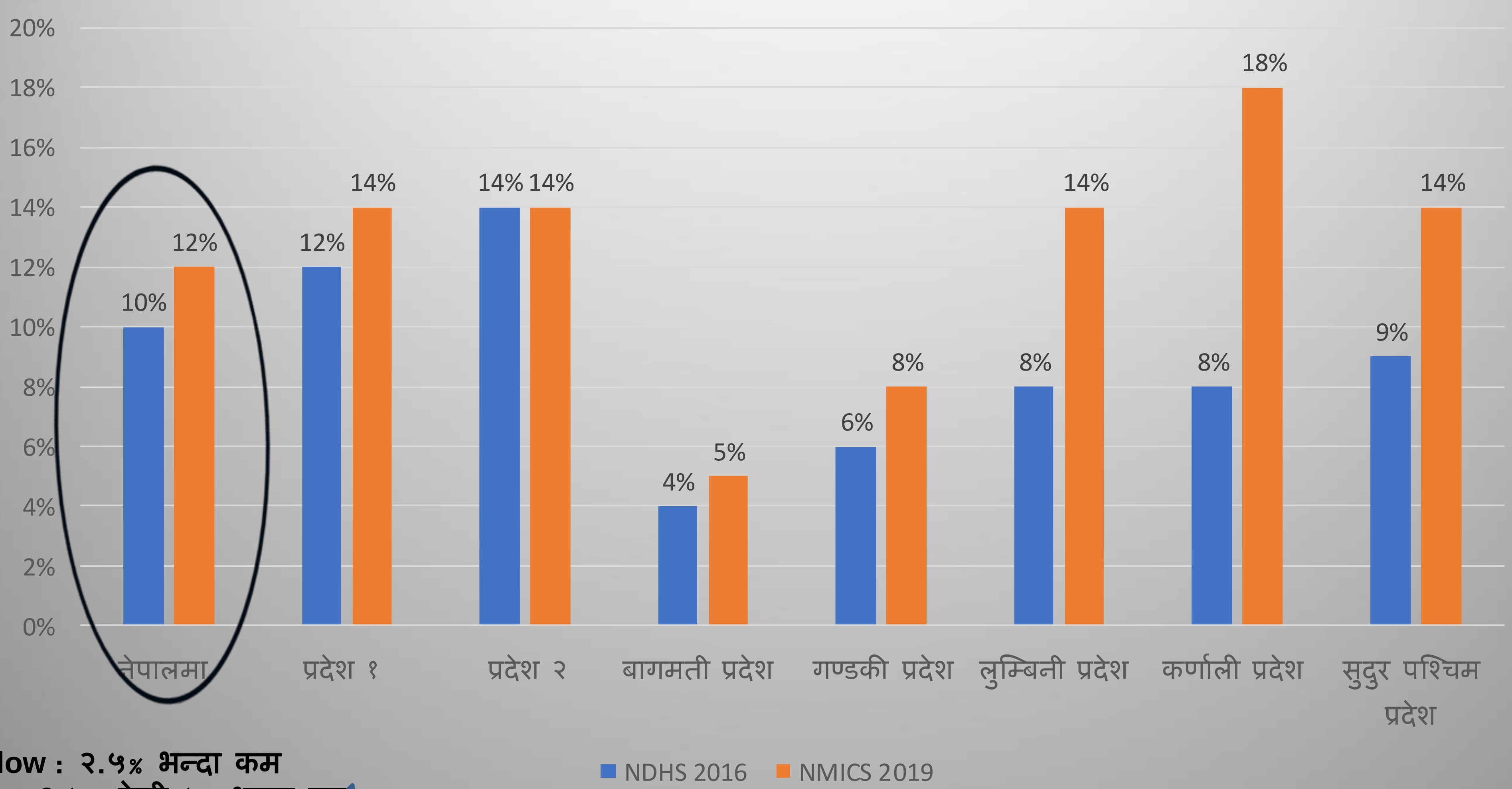



- **Very low : २.५% भन्दा कम**
- **Low : २.५% देखी १०% भन्दा कम**
- **Medium: १०% देखी २०% भन्दा कम**
- **High : २०% देखी ३०% भन्दा कम**
- **Very high : ३०% वा सो भन्दा माथी**

**स्रोत : Nutrition Landscape information System interpretation Guide 2nd edition 2019 WHO**

# ख्याउटेपन

(उचाई-तौल) ५ बर्षमुनी

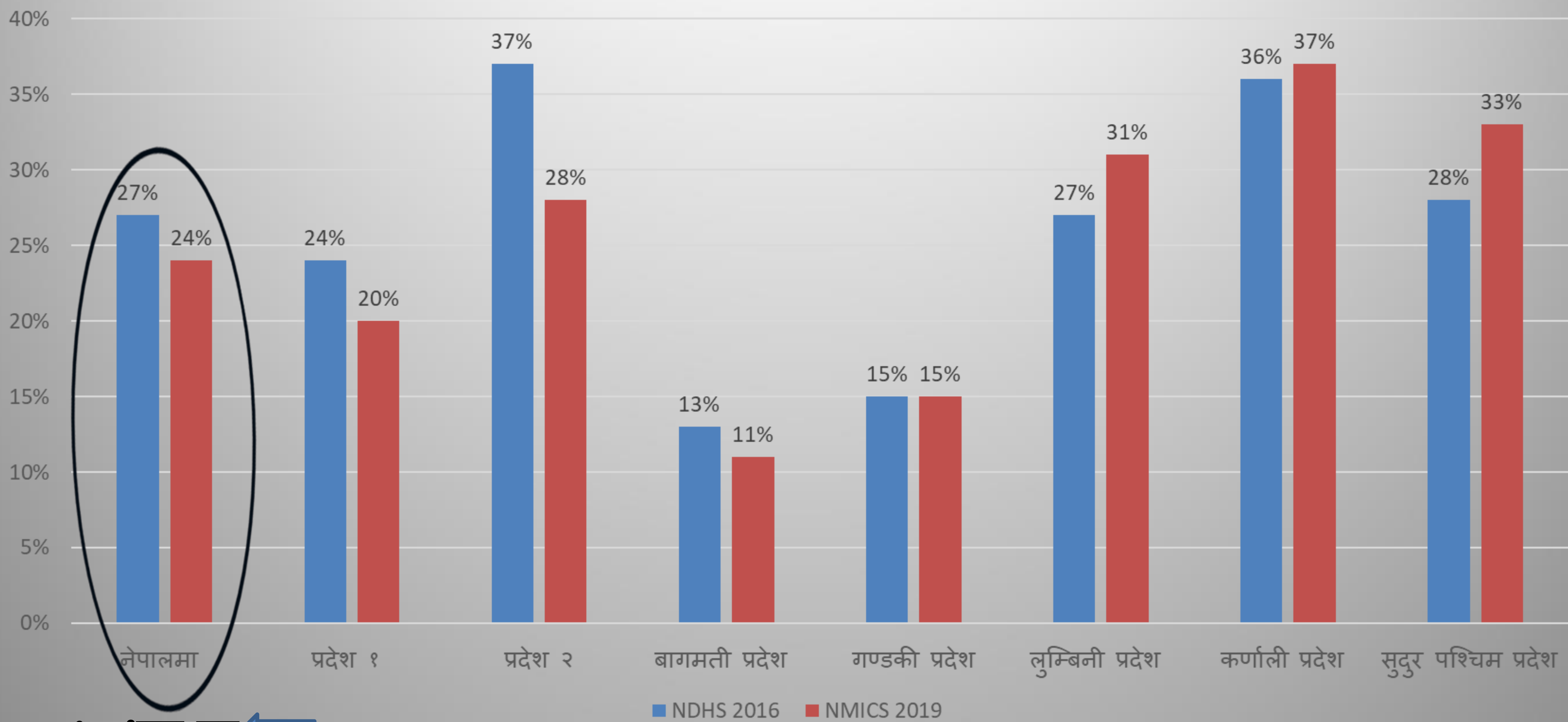



- **Very low : २.५% भन्दा कम**
- **Low : २.५% देखी ५% भन्दा कम**
- **Medium: ५% देखी १०% भन्दा कम**
- **High : १०% देखी १५% भन्दा कम**
- **Very high : १५% वा सो भन्दा माथी**

**स्रोत : Nutrition Landscape information System interpretation Guide 2nd edition 2019 WHO**

# कमतौल

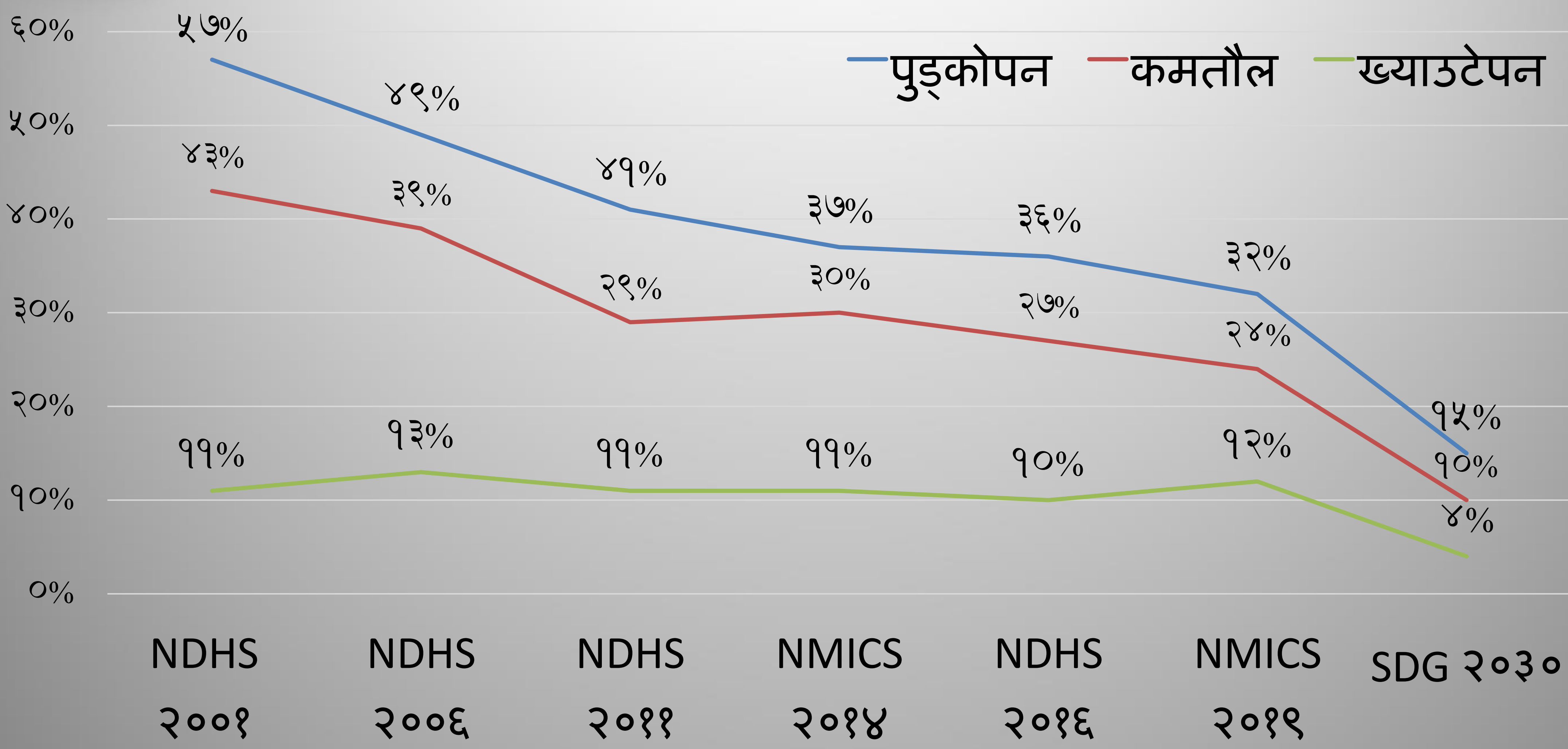
(उमेर-तौल) ५ बर्षमुनी




- **Low : १०% भन्दा कम**
- **Medium: १०% देखी १९% भन्दा कम**
- **High : २०% देखी २९% भन्दा कम**
- **Very high : ३०% वा सो भन्दा माथी**

**स्रोत : Nutrition Landscape information System interpretation Guide 1st edition 2019 WHO**

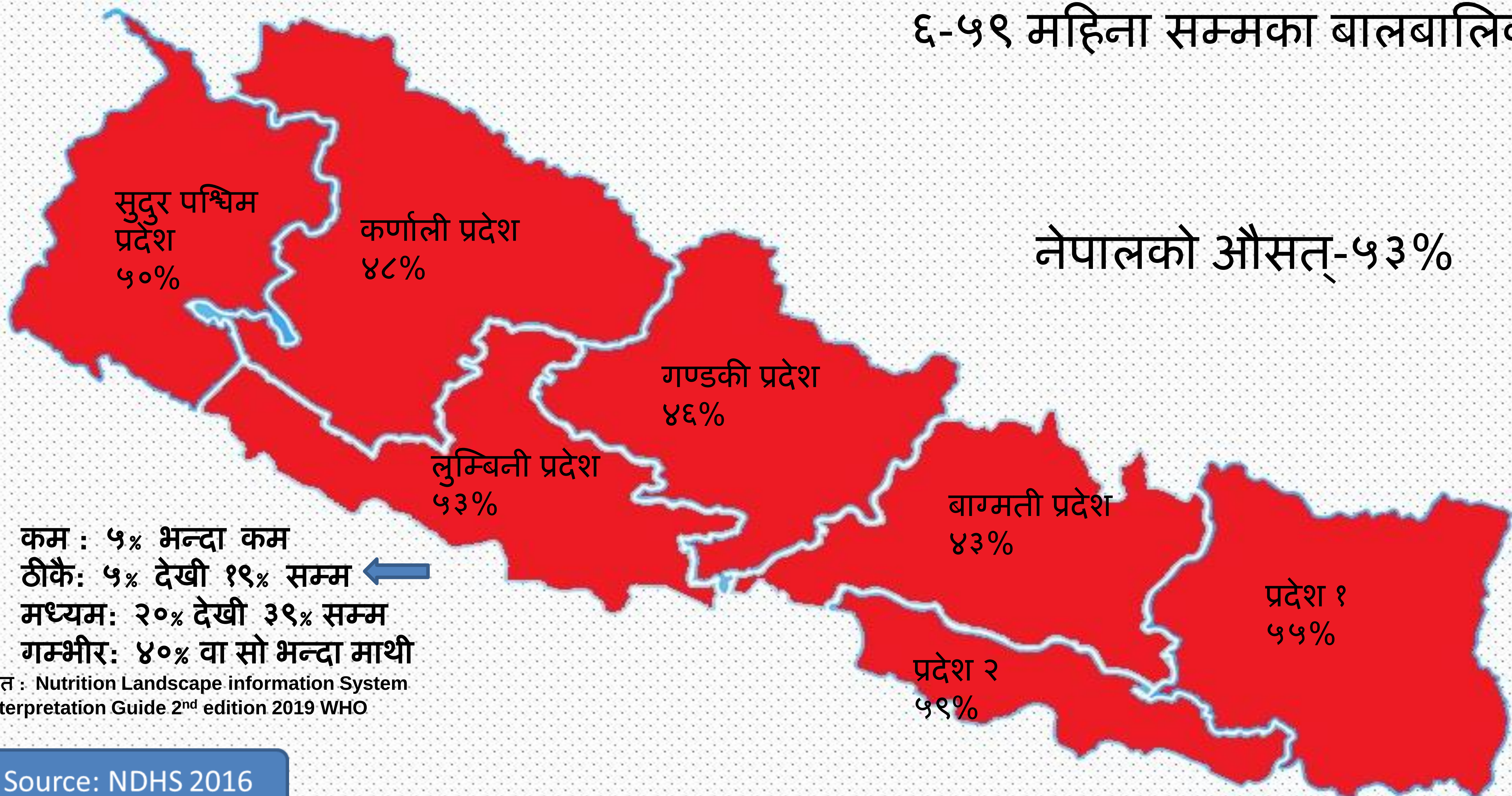
# कुपोषणको दर र दीगो विकास (SDG) लक्ष्य



जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी

# ६-५९ महिना सम्मका बालबालिका रक्तअल्पता

पोषण तथा खाद्य सुरक्षा नेपाल




- कम : ५% भन्दा कम
- ठीकै: ५% देखी १९% सम्म
- मध्यम: २०% देखी ३९% सम्म
- गम्भीर: ४०% वा सो भन्दा माथी

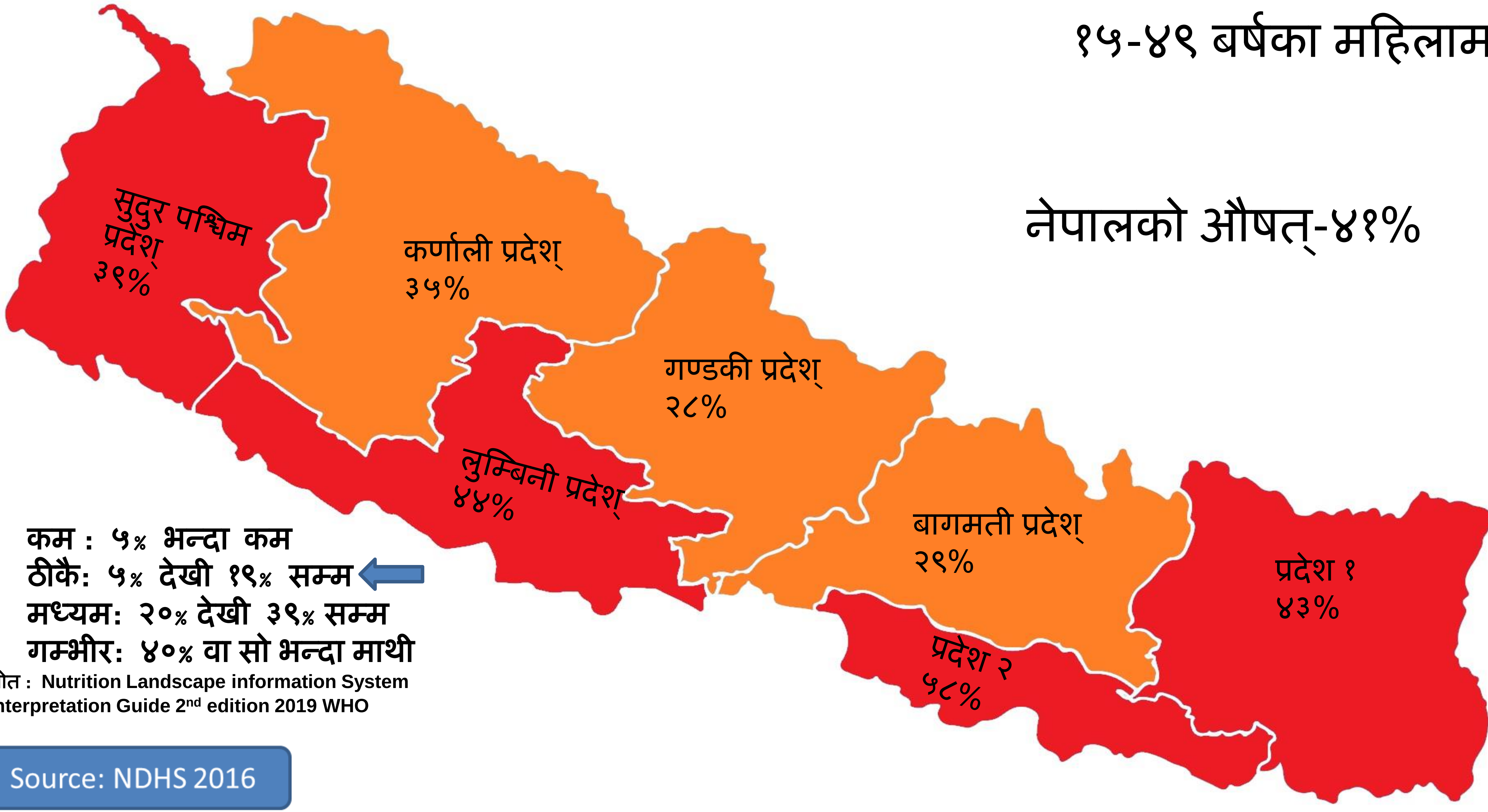
स्रोत : Nutrition Landscape information System interpretation Guide 2nd edition 2019 WHO

Source: NDHS 2016

# १५-४९ बर्षका महिलामा रक्तअल्पता

१५-४९ बर्षका महिलामा

नेपालको औषत्-४१%




- कम : ५% भन्दा कम
- ठीकै: ५% देखी १९% सम्म
- मध्यम: २०% देखी ३९% सम्म
- गम्भीर: ४०% वा सो भन्दा माथी

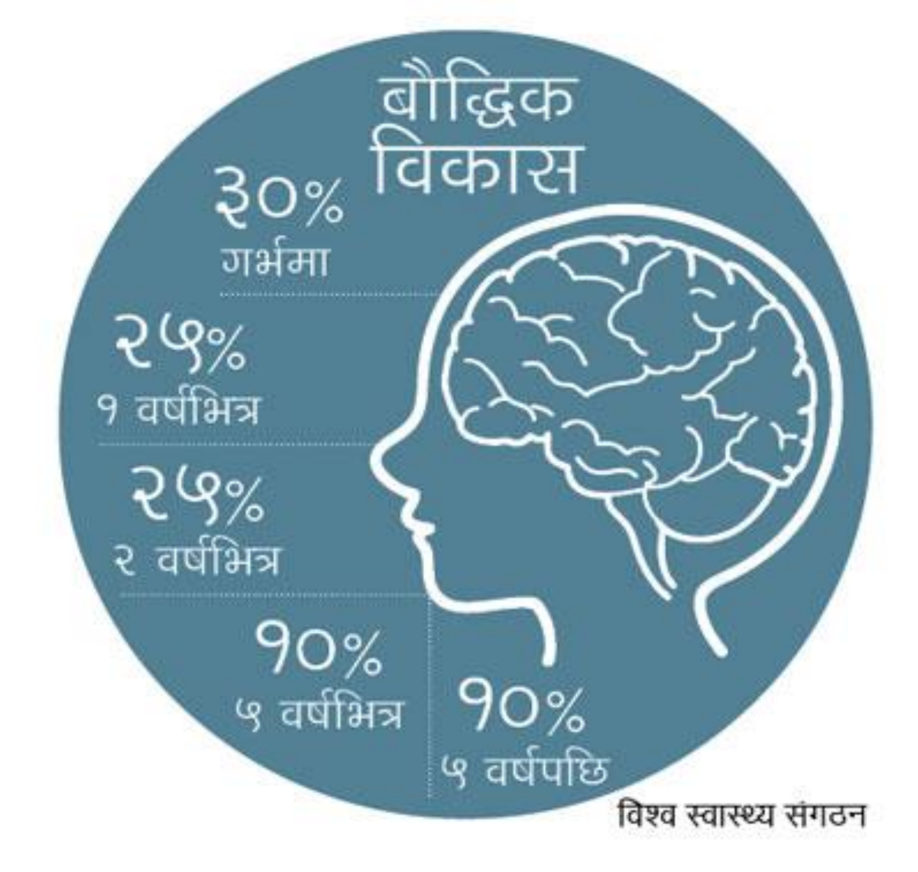
स्रोत : Nutrition Landscape information System interpretation Guide 2nd edition 2019 WHO

Source: NDHS 2016

# पोषणमा लगानी किन ?

# मानवको वौद्धिक विकास गति

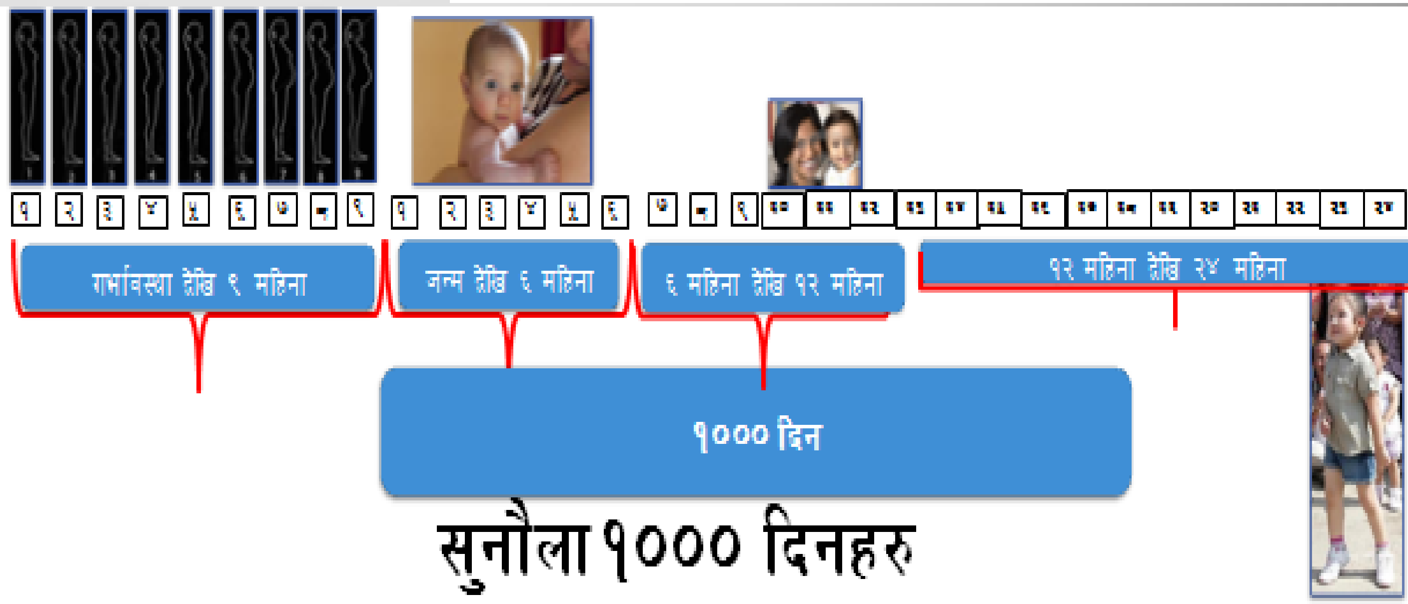
- ✓ बालबालिकाको वौद्धिक विकास गर्भमा रहदा ३० प्रतिशत भैसक्छ ।
- ✓ जन्मेको एक बर्ष भित्र थप २५, त्यसै गरी २ बर्षमा थप २५ गरी २ बर्ष भित्रमा ८० प्रतिशत वौद्धिक विकास भैसक्छ ।
- ✓ यसरी बालबालिका ५ बर्षको हुदासम्म ९० प्रतिशत वौद्धिक विकास हुने हुँदा यो उमेर समुहलाई बिशेष जोड दिइएको हो ।




Source: Center on the Developing Child, Harvard University

# पहिलो १००० दिन पोषणका लागि सुनौलो अवसर हो

- बच्चा गर्भमा बसेदेखि आमालाई पोषिलो खाना, आराम, तथा स्वास्थ्य जाँचमा विशेष ध्यान दिने ।
- स्वास्थ्य संस्थामा प्रसुती तथा आमाको नियमित स्वास्थ्य जाँच, पोषण तथा शिशुलाई १ घण्टा भित्र स्तनपान र ६ महिनासम्म आमाको मात्र दूध चुसाउने
- ६ देखि १२ महिना तथा १२ देखि २४ महिनासम्ममा बालबालिकालाई उमेर अनुसार थप खाना र नियमित स्तनपानका साथै आमालाई पनि पोषिलो खाना र नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउने




**सुनौला १००० दिनहरु**

गर्भावस्था: ९ * ३० = २७० दिनहरु

२ वर्ष सम्म : ३६५ * २ = ७३० दिनहरु

# पोषण र मस्तिष्कको विकास

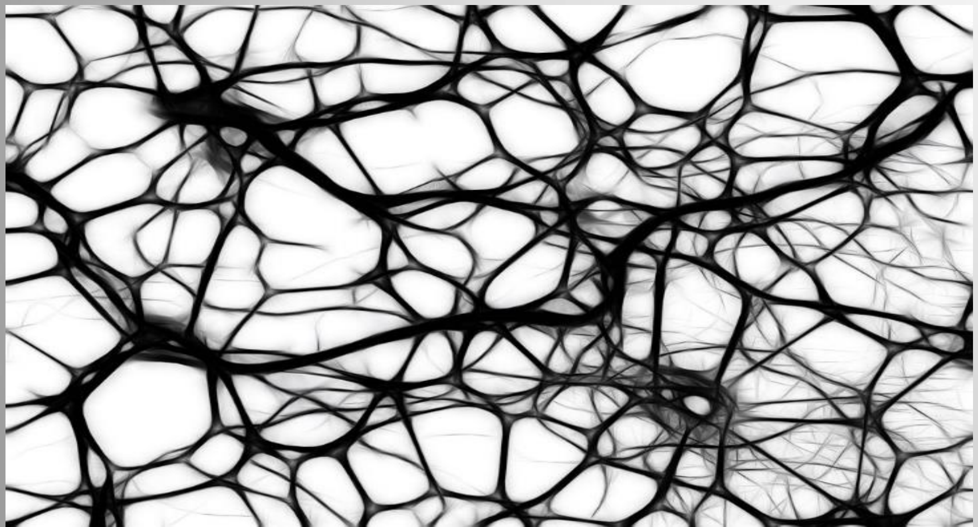
राम्रो पोषण पाएको बच्चाको मस्तिष्क “पूर्ण मस्तिष्क”

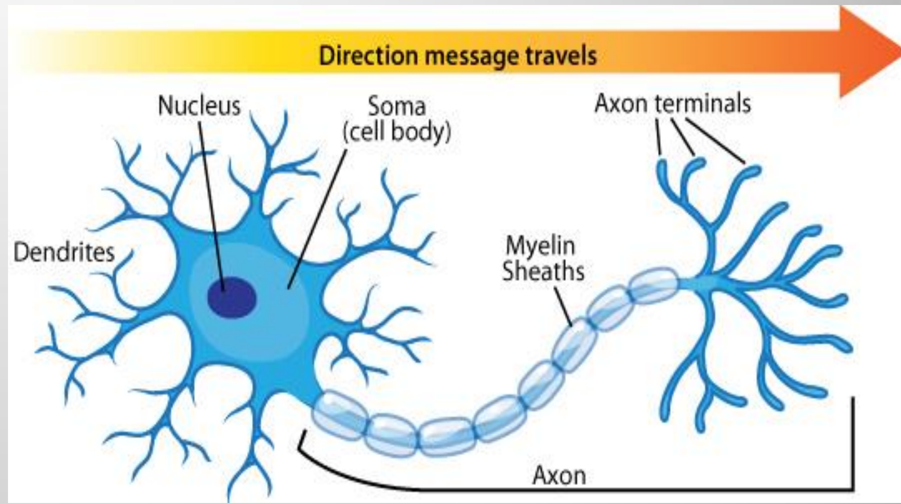
कुपोषित बच्चाको मस्तिष्क

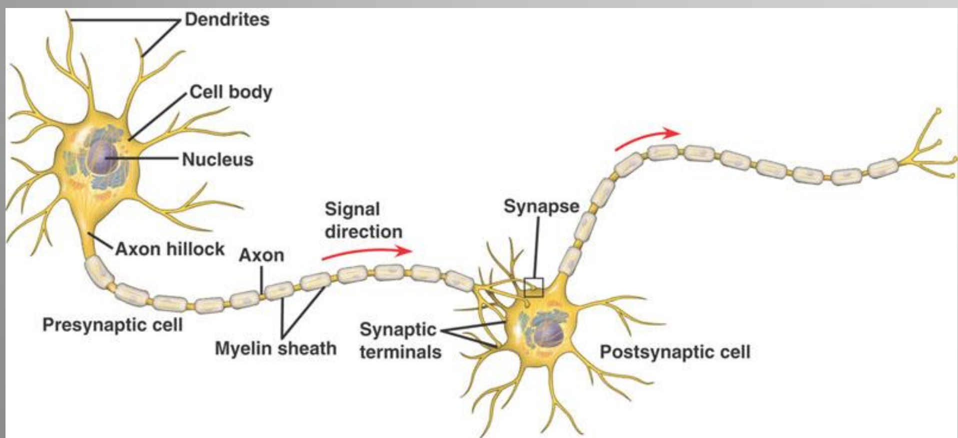
“ खाली मस्तिष्क”

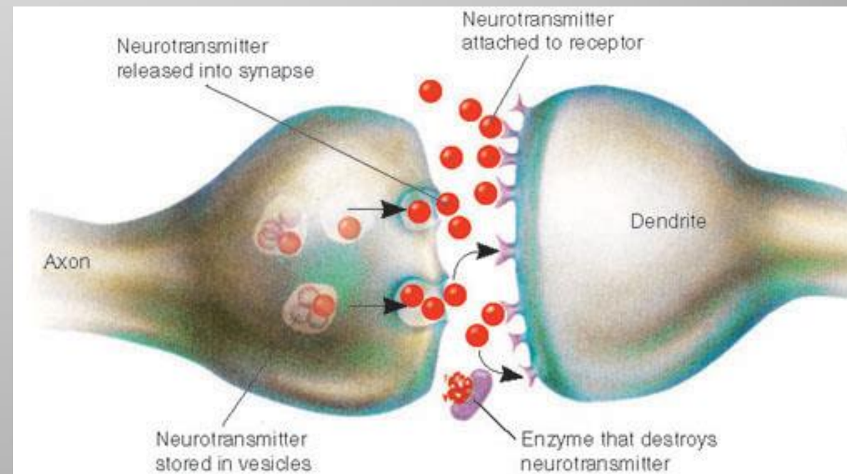
मस्तिष्कको कोषहरु(न्युरोनहरु) बन्नको लागी पोषणको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ! यिनै न्युरोनहरु पूर्णरुपमा बनेमा र सन्जाल राम्ररी बिकास भएमा मस्तिष्क पूर्णरुपमा बिकास भएको इमेजिङमा देखिन्छ!

# पोषण: मस्तिष्क विकास र सिकाइको आधार



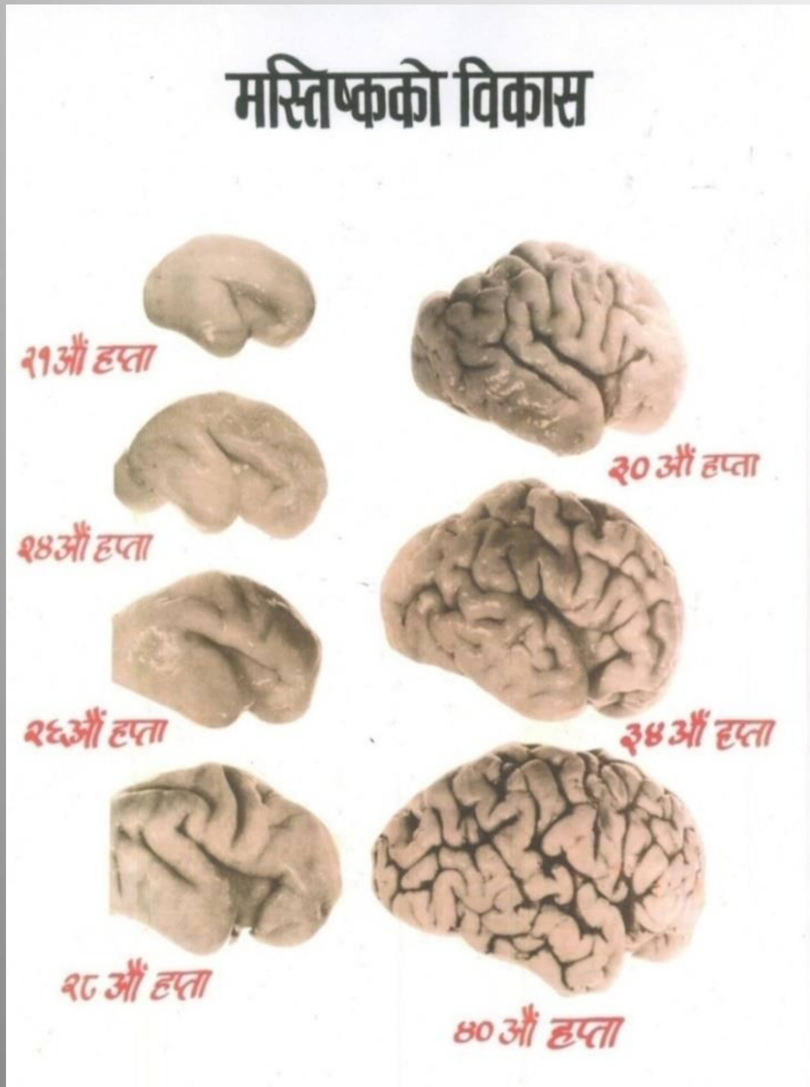


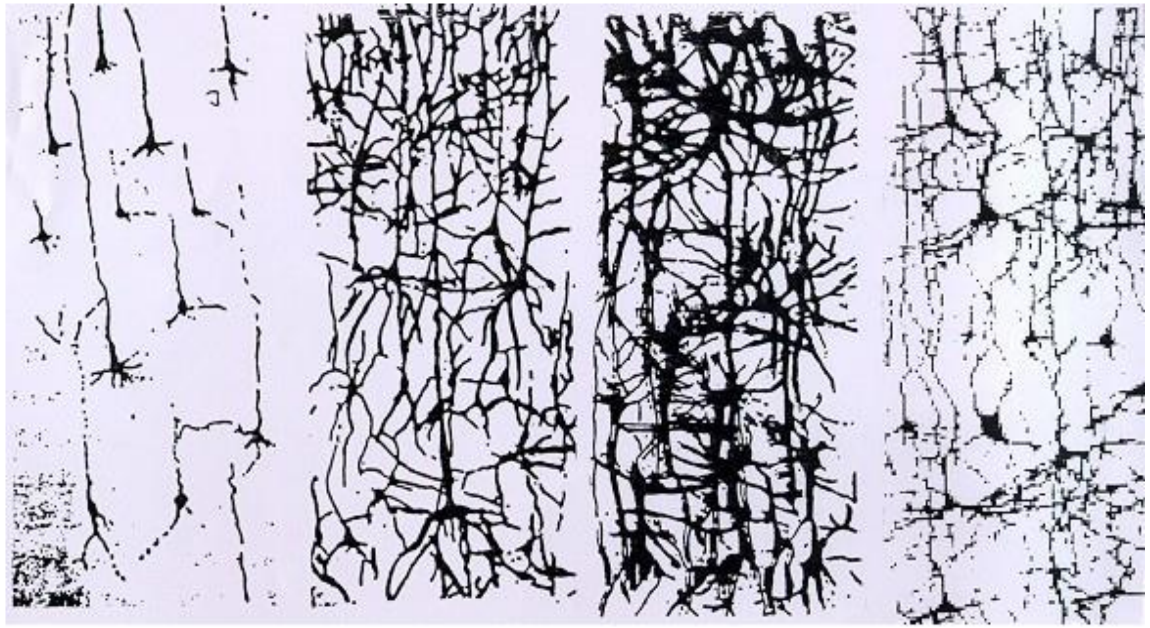

स्नायु प्रणालिको सबै भन्दा सानो इकाइ न्युरोन हो! यी न्युरोनहरु प्रयाप्त संख्यमा बन्नु पर्दछ, यिनीहरु जोडिनु पर्दछ र सन्जालको बिकास हुनु पर्छ! न्युरोनहरु प्रयाप्त संख्यामा बनेन र सन्जाल राम्ररी निर्माण हुन सकेन भने मस्तिष्कको बिकास राम्रो भएको मनिदैन्!यी सबैको लागी पोषणको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ!

# तीब्र गतिमा मस्तिष्क निर्माण हुने अवस्था

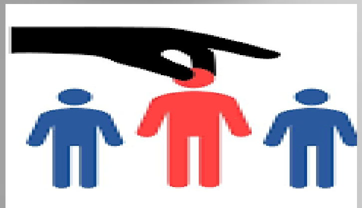



## उमेरगत मस्तिस्कको कोशिकाहरुको संजाल निर्माण

जन्मदा | तीन महिना | तीन वर्ष | चौध वर्ष



# पोषणमा लगानी किन ?



संसारका हरेक ३ जनामा १ व्यक्ति कुपोषित

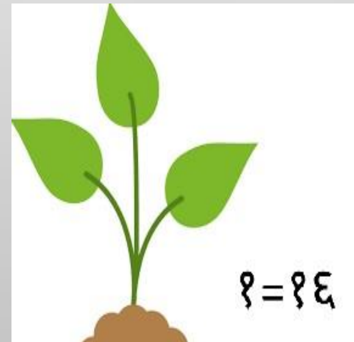
बौद्दिक क्षमता लाई ९ अङ्क सम्म घटाउने (WHO)

बहुआयमिक गरीबिको मुख्य कारण मध्ये कुपोषण र किशोरीहरु विद्यालय जानबाट बञ्चित (NPC)

कम विकसित राष्ट्रको समूहबाट स्तरोन्नति हुन असम्भव (NPC)

कुल ग्राहस्थ उत्पादनमा ११% नोक्सानी (WB)

२३-३४ प्रतिशत सम्म बाल मृत्युदर घटाउने (WHO)

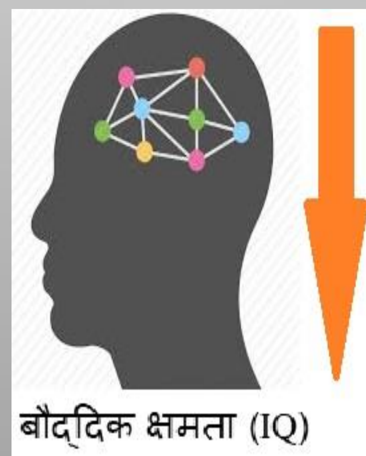



पोषणमा गरिएको लगानीले १६ गुणासम्म प्रतिफल दिने (GNR)

१७ मध्ये १२ वटा पोषणसँग सम्बन्धित र १, २, ३ र ६ पोषणसँग प्रत्यक्ष रुपमा, पोषणमा लगानी नभएमा दीगो विकास लक्ष्य प्राप्ति नहुने ।

४५% बालबालिकाको मृत्युको कारण (WHO)

६ म. सम्म आमाको दूधमात्र र ६ प पूरक आहारले २०% सम्म बाल मृत्युदर घटाउने (WHO/UNICEF)




आयोडिनको कमीले १० र अत्यन्त पुड्कोपनले ५-१० अंक सम्म बद्दिक क्षमता घटाउने (WHO)

**समृद्ध नेपाल, सुखी नेपालीको दीर्धकालीन सोच पुरा गर्न**

# खानपानको विद्यमान आनीबानीहरु

१ खानामा विविधताको कमी

२ खानामा सधैं एकै किसिमको अन्नको प्रयोग तथा बढी मात्रामा प्रशोधन गरिएको पिठो तथा चामलको प्रयोग

३ फलफूल र तरकारी तथा सागपातको उपभोगमा कमि

४ प्राटिनयूक्त खानाको कमि

५ दूध र दूधवाट बनेका परिकारको उपभोगमा कमि

६ घिउ र तेलको उपभोगमा असन्तुलन

७ खानपान सम्बन्धी अन्धविश्वास

१० परम्परागत पोषिला खाद्य परिकारको उपभोगमा घट्दो प्रवृति

११ बालबालिका र युवा वर्गमा धेरै नुनिलो, चिल्ला र गुलिया खाद्यवस्तुको उपभोग गर्ने बढ्दोप्रवृति

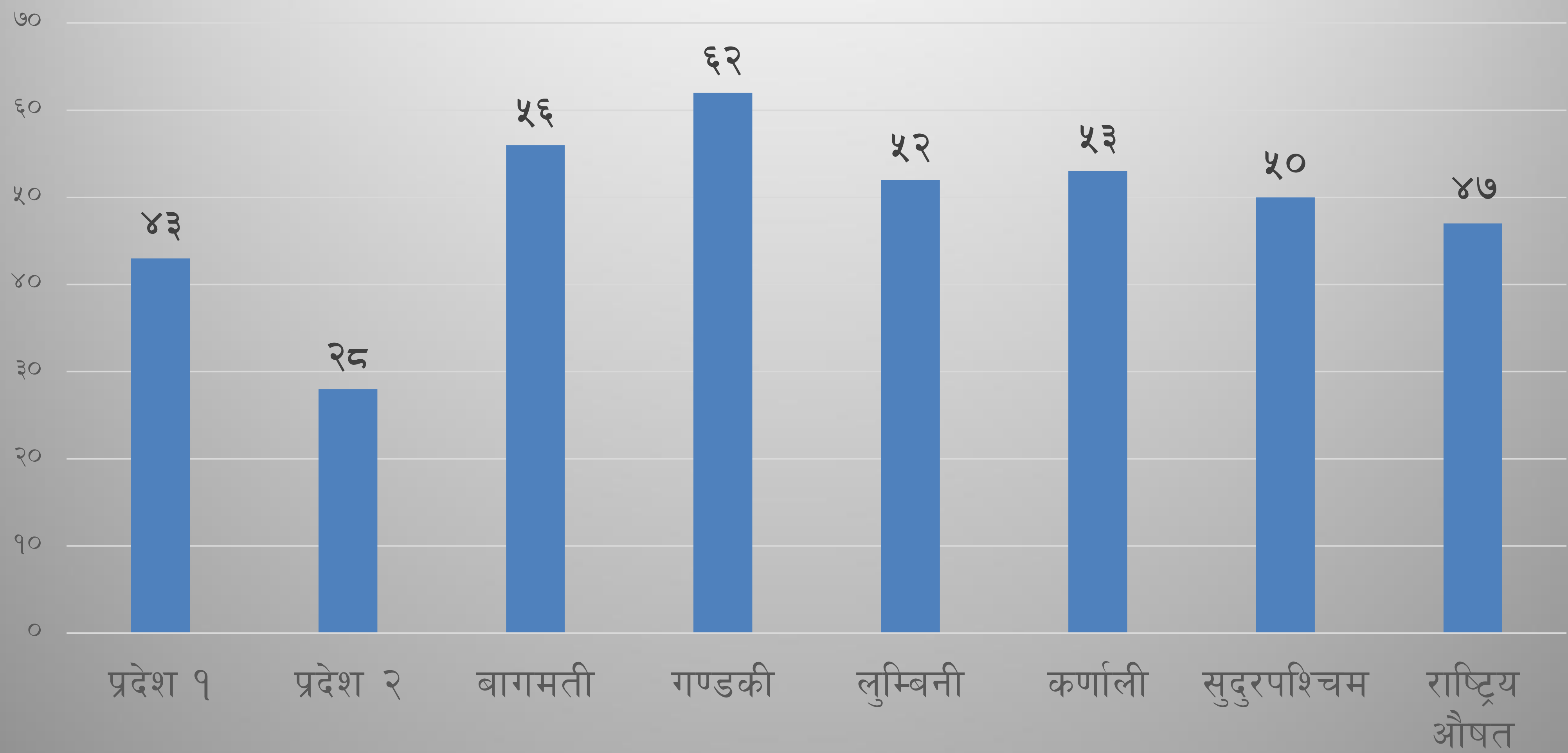
१३ बालबालिकामा उपयूक्त थप खानाको कमि

१२ मदिराजन्य पेय पदार्थको उपभोगमा बढ्दो प्रवृति

१४ गर्भवति र स्तनपान गराउने महिलाहरूमा पौष्टिक खानाको कमि

१५ किशोर किशोरीहरूको खानामा पौष्टिकताको कमि

# ६-२३ महिनाको बालबालिकाको खाद्य विविधिकरण

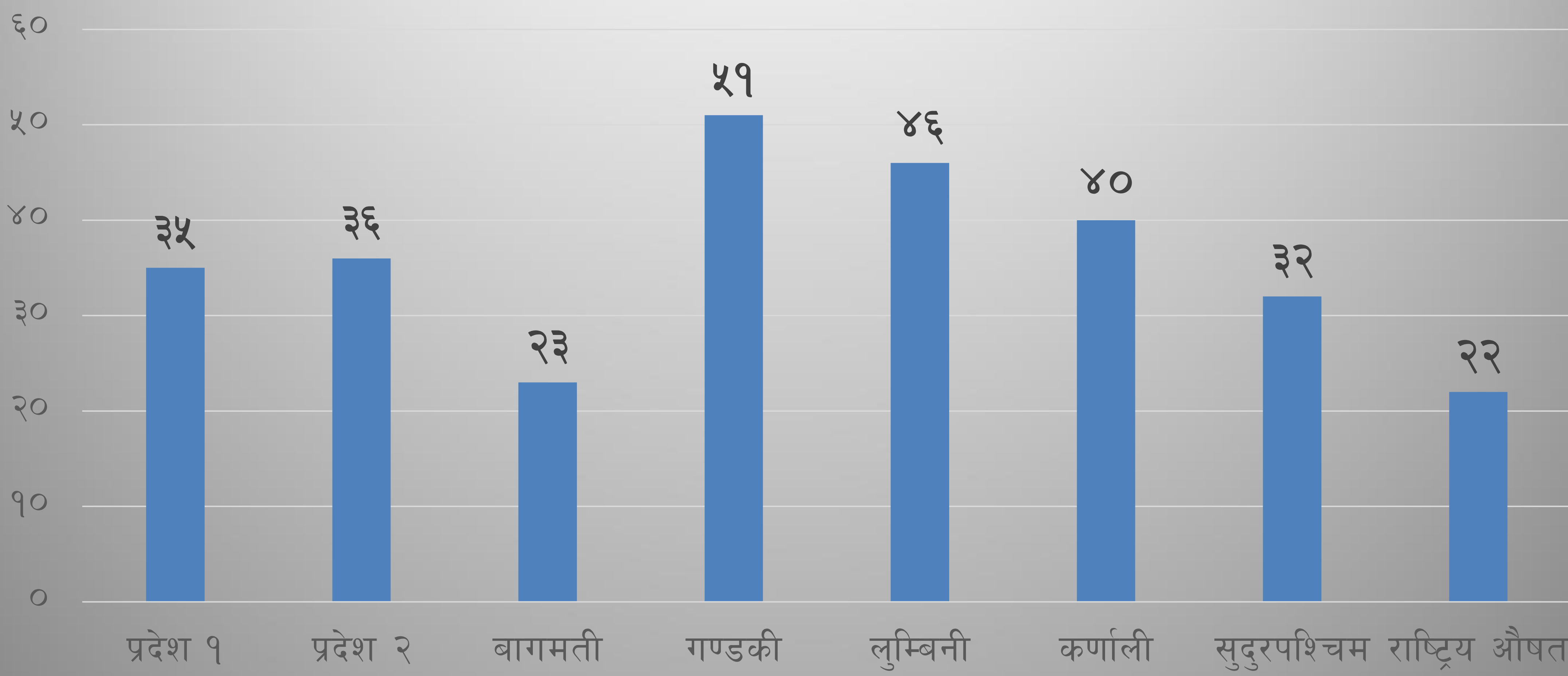



NDHS 2016

# ६-२३ महिनाको बालबालिकाले भिट्टामिन ए पाइने खानेकुरा खानेको प्रतिशत

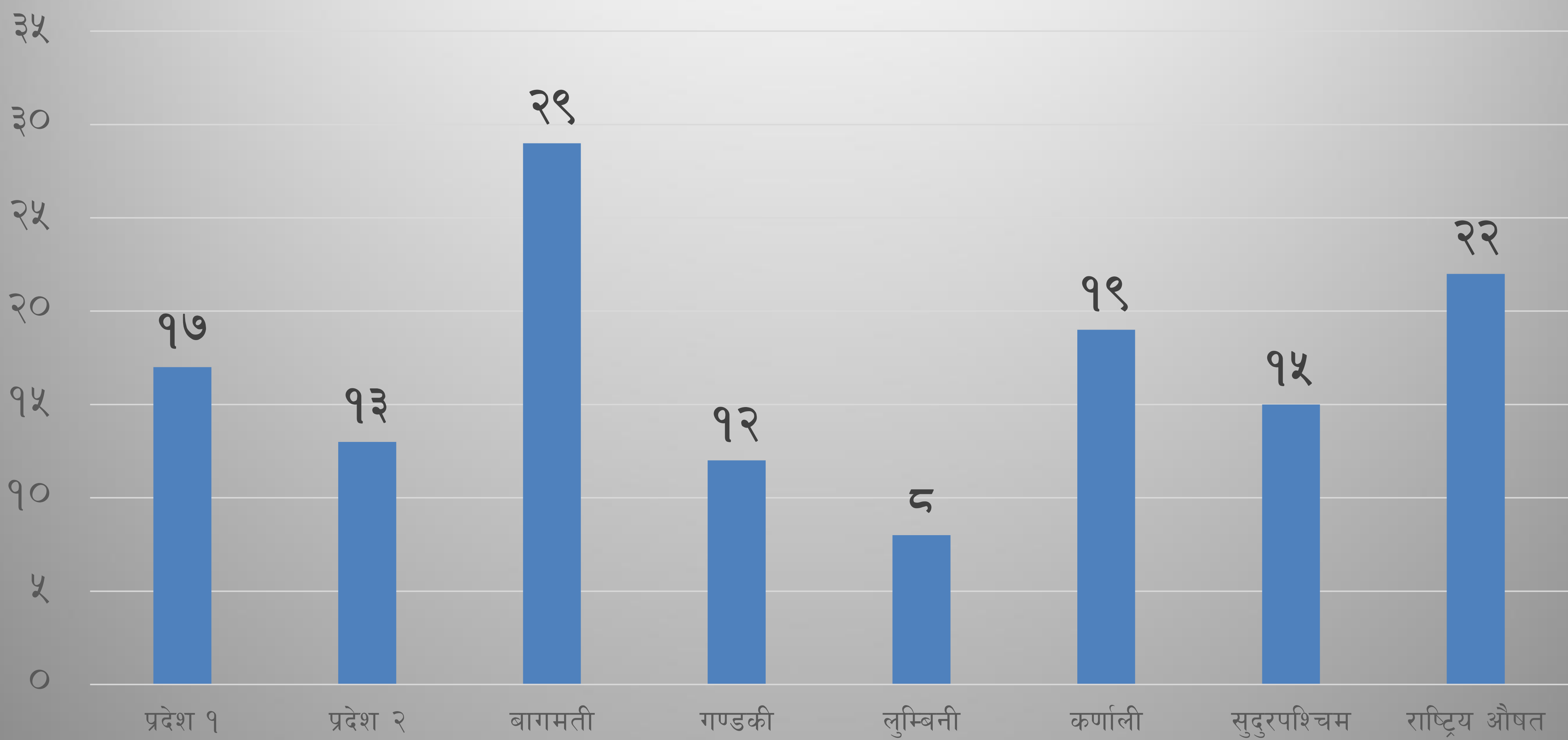
NDHS 2016

# ६-२३ महिनाको बालबालिकाले आइरन पाइने खानेकुरा खानेको प्रतिशत



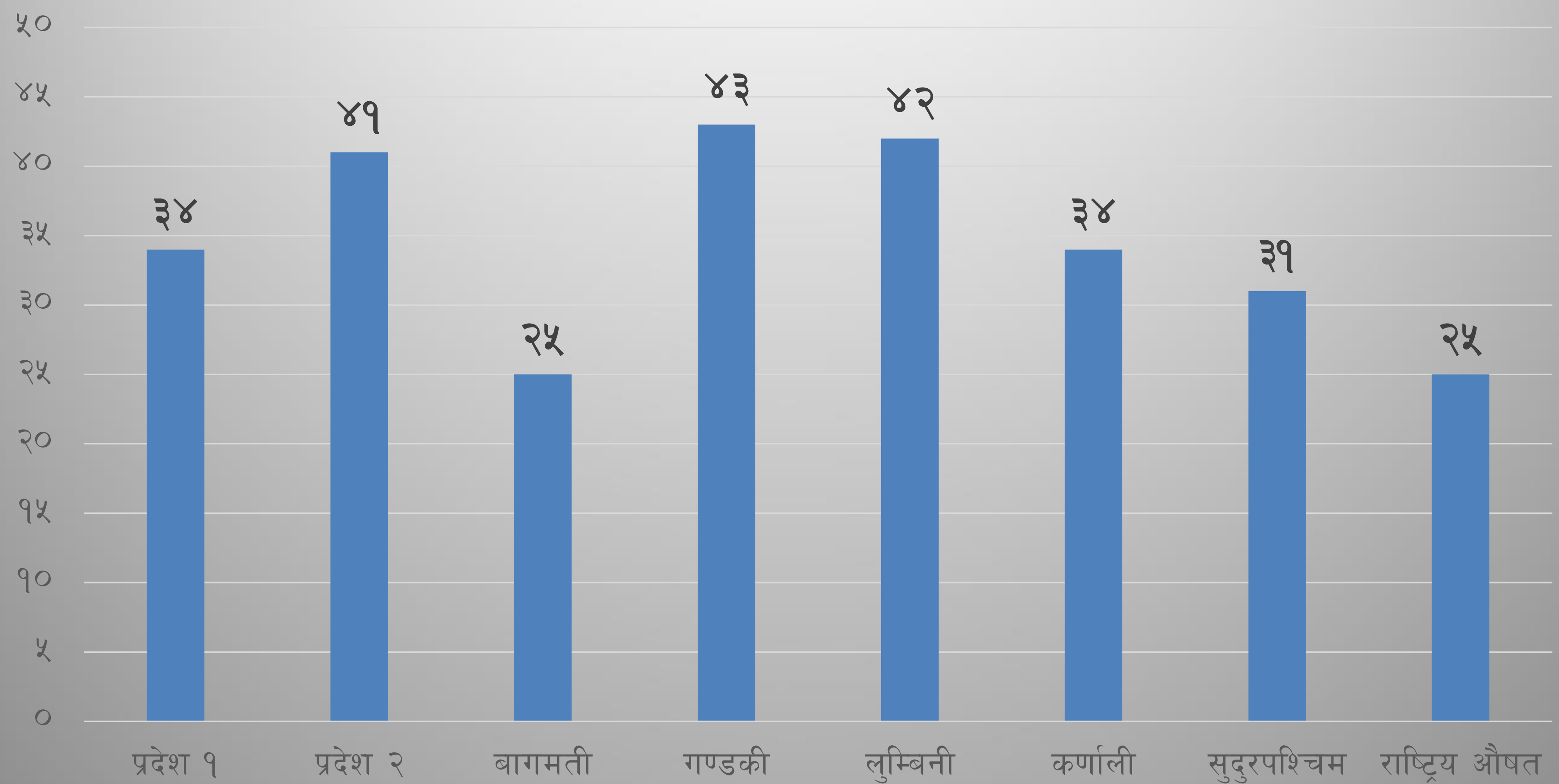

NDHS 2016

# १५-४९ बर्षका महिला ख्याउटे छन



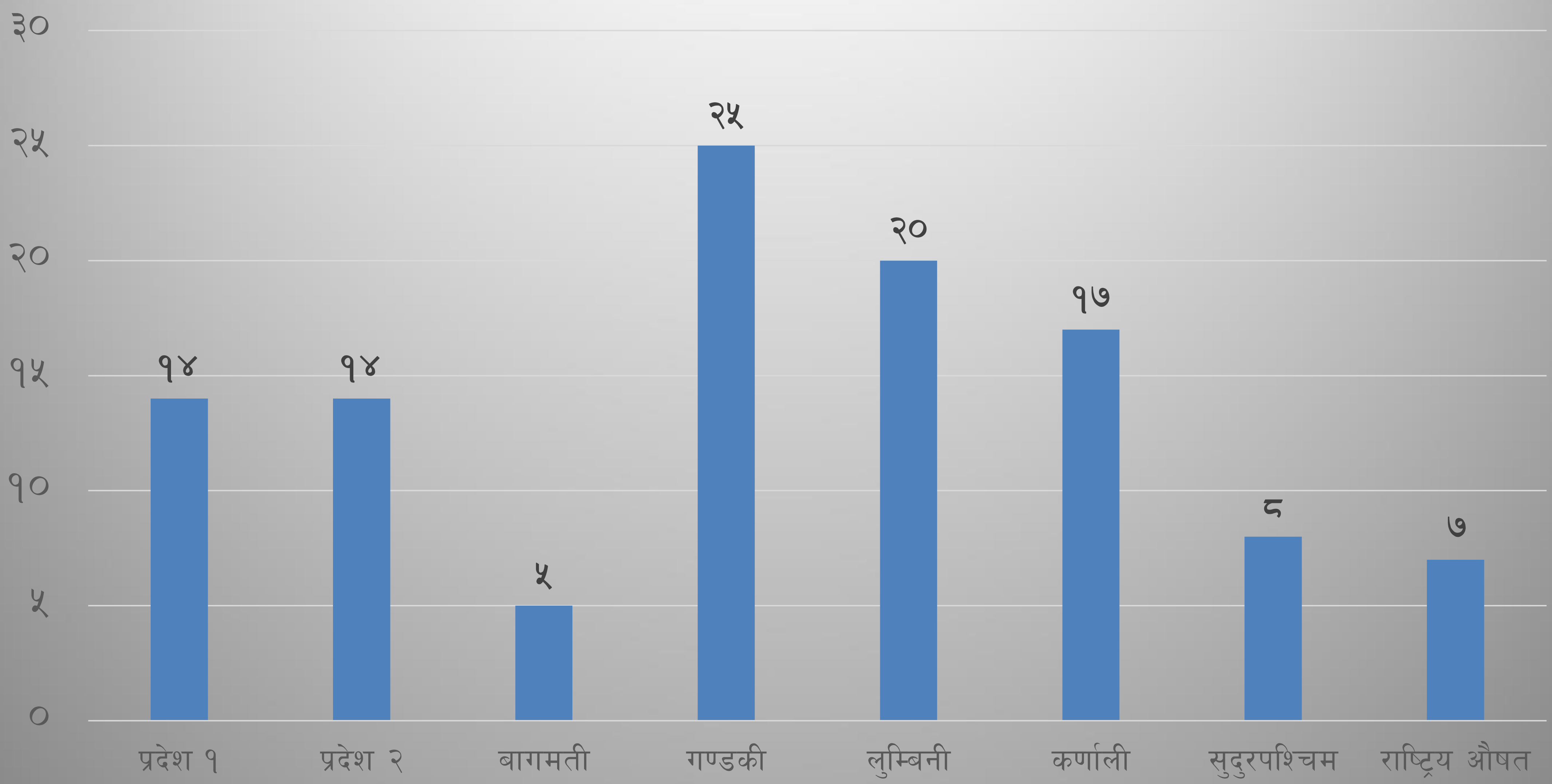

NDHS 2016

# माछा मासु खाने १५-४९ बर्षका महिला जस्को २ बर्ष मुनिका बच्चा छन



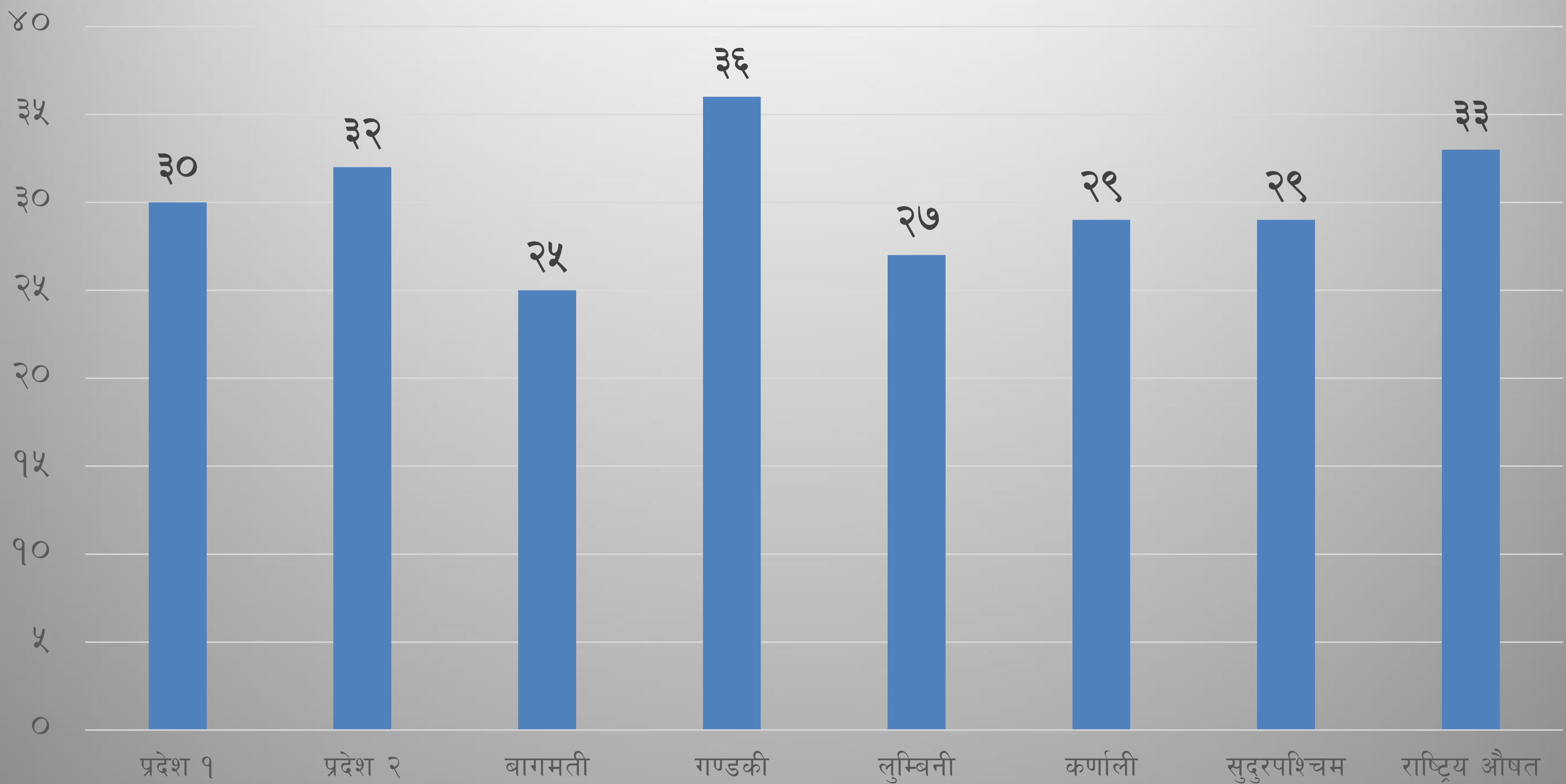

NDHS 2016

# अण्डा खाने १५-४९ बर्षका महिला जस्को २ बर्ष मुनिका बच्चा छन



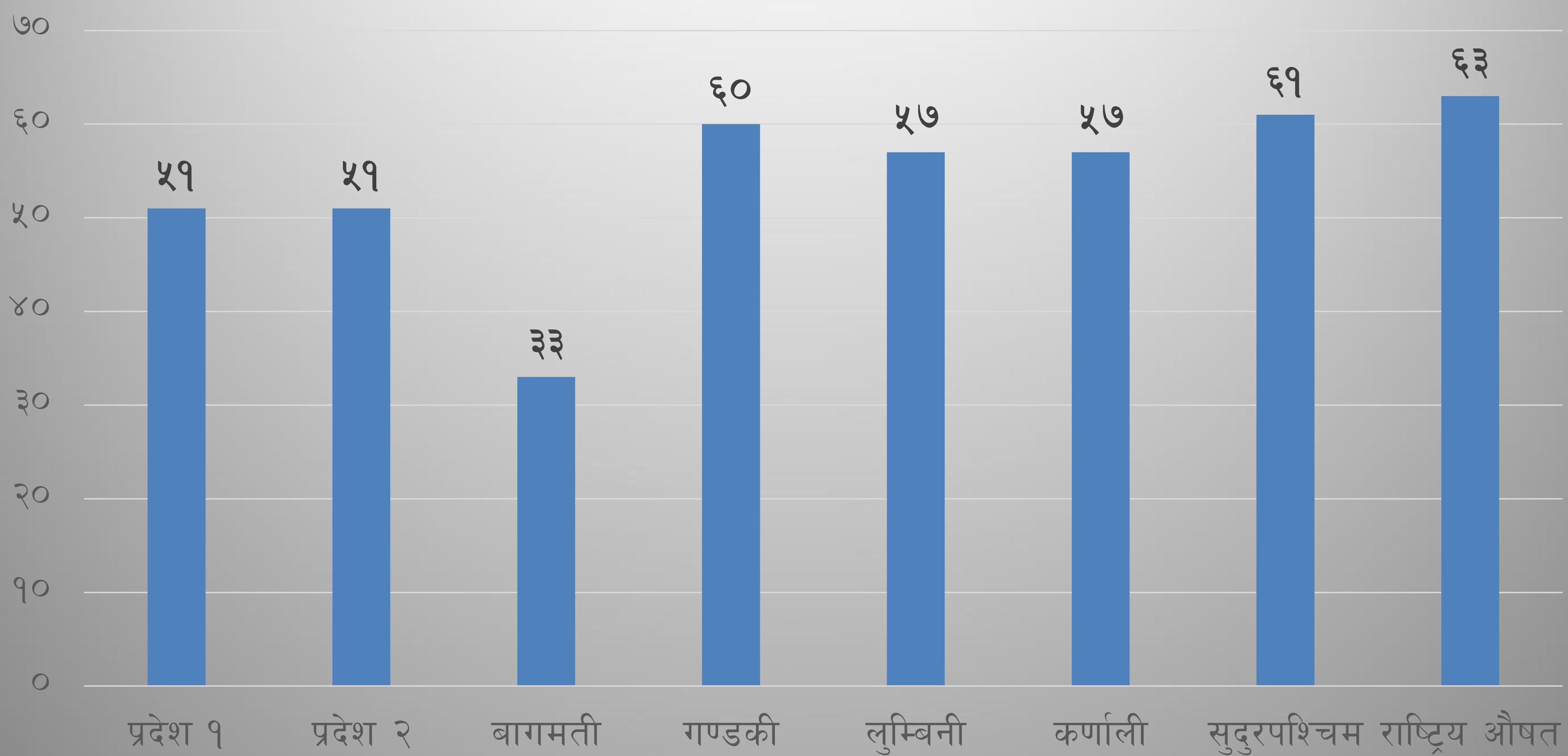

NDHS 2016

# दुध वा दुधबाट बनेका वस्तु हरु खाने १५-४९ बर्षका महिला जस्को २ बर्ष मुनिका बच्चा छन



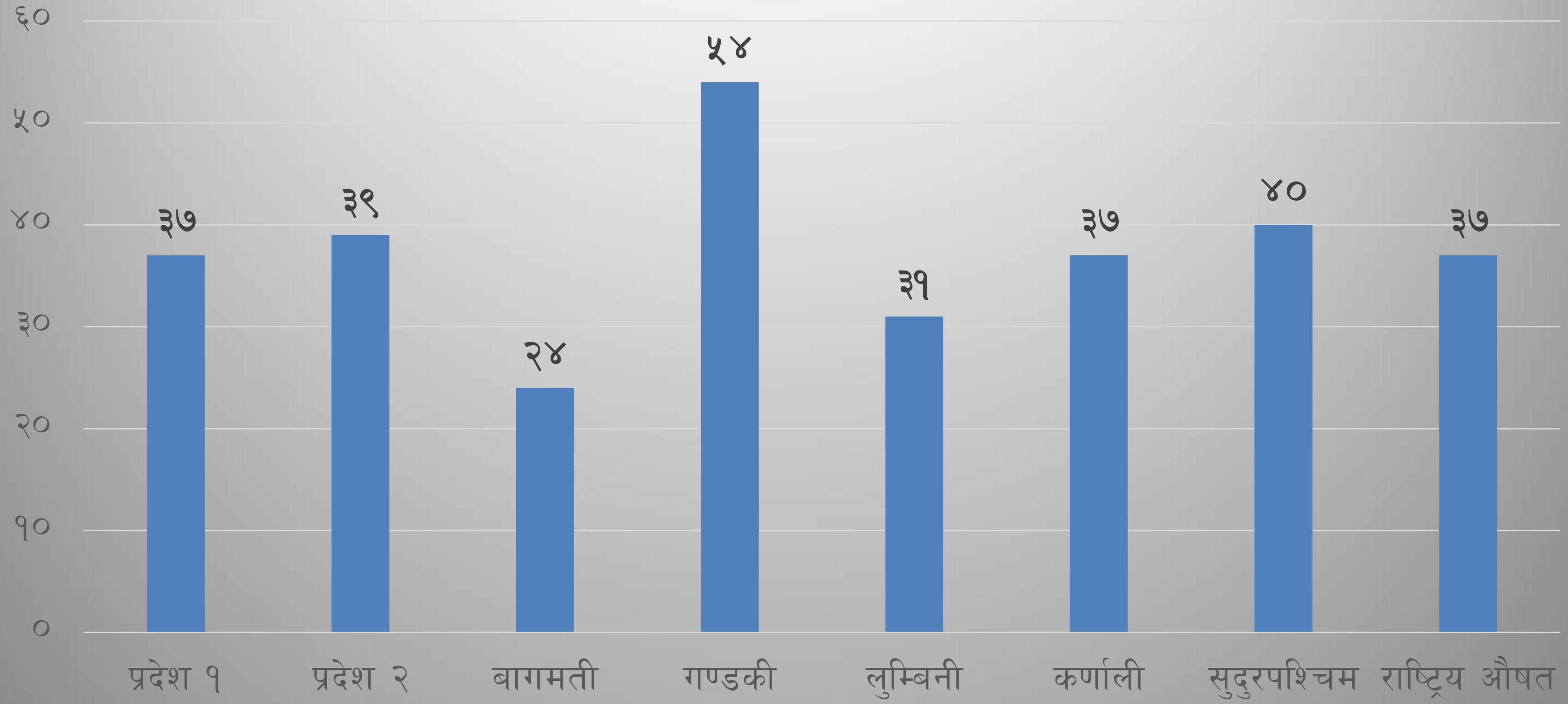

NDHS 2016

# हरियो सागपात खाने १५-४९ बर्षका महिला जस्को २ बर्ष मुनिका बच्चा छन ...श्रोत




NDHS 2016

# फलफुल तथा भिट्टामिन ए पाइने खाना खाने १५-४९ बर्षका महिला जस्को २ बर्ष मुनिका बच्चा छ्न



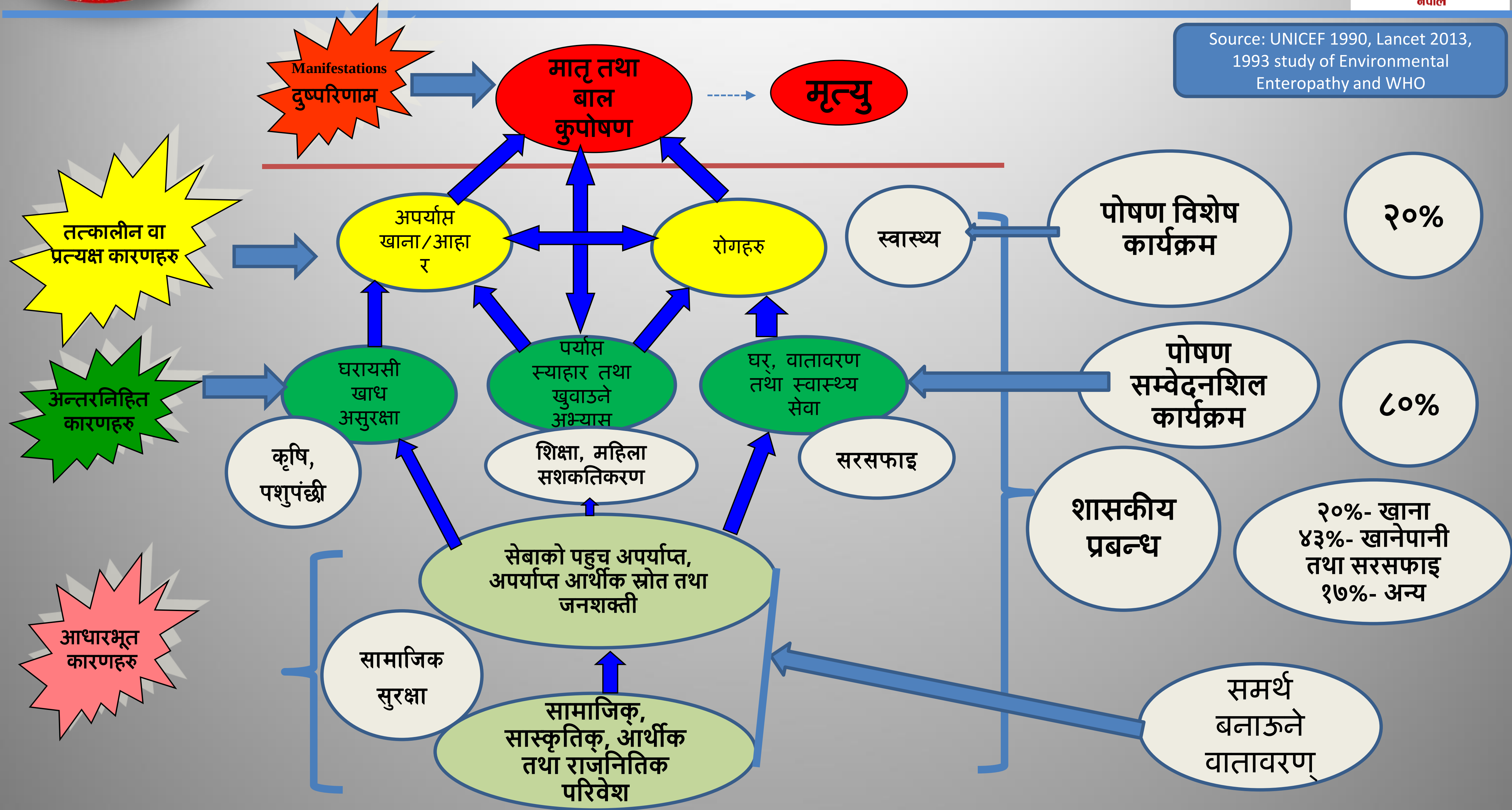

NDHS 2016

# निस्कर्ष

- नेपालमा हरेक बार खाना ४ खाने ४ खाने ६ देखि २३ महिनाका बालबालिका जम्मा ४७ प्रतिशत रहेको
- आइरनयूक्त खाना खाने ६ देखि २३ महिनाका बालबालिका जम्मा ३५ प्रतिशत रहेको जसले गर्दा  प्रतिशत बालबालिकामा ६९ रक्तअल्पताको समस्या देखिएको छ ।
- १५ देखि ४९ बर्षका महिला जस्का २ बर्ष मुनिका बच्चा छन् तिनीहरुमा पनि खाद्य विविधिकरण सन्तोषजनक नरहेको

# कुपोषणको संरचनागत अवधारणा

पोषण तथा खाद्य सुरक्षा नेपाल



# विभिन्न कारणले पुस्ता पुस्तासम्म चलिरहने कोषणको चक्र

Source: ACC/SCN, Second Report on the World Nutrition Situation: Vol. I: Global and Regional Results, ACC/SCN, Geneva, 1992.

# बहुक्षेत्रीय पोषण कार्यक्रममा विषयगत क्षेत्रको भूमिका

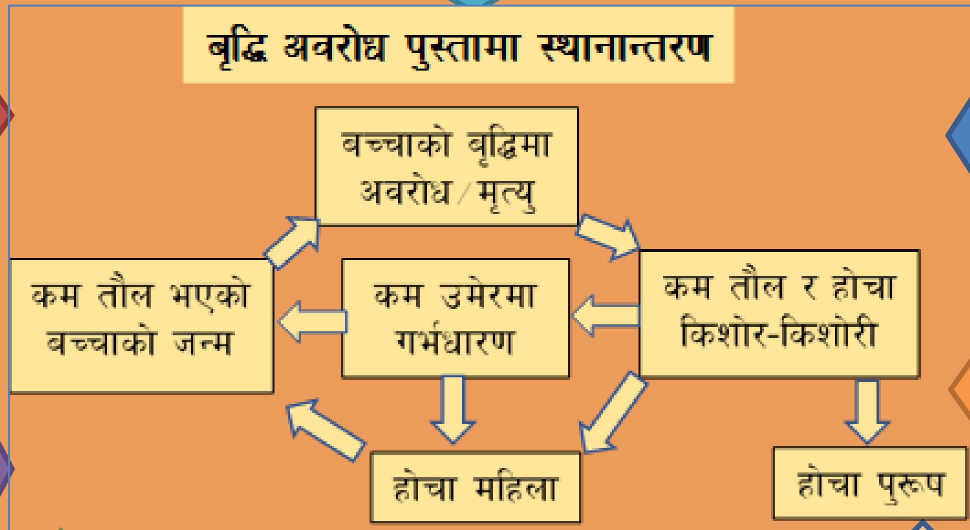
पोषण तथा खाद्य सुरक्षा नेपाल

## राष्ट्रिय योजना आयोग

नेतृत्व, समन्वय, स्रोतको पहिचान र वितरण, क्षमता विकास, सूचना व्यवस्थापन

## स्वास्थ्य क्षेत्र

- सुक्ष्मपोषक तत्वहरूको वितरण
- मातृ तथा वाल्यकालिन आहार, स्याहार, पोषण
- कडा शीघ्र कुपोषणको उपचार-व्यवस्थापन
- नवशिशु-बालरोगको एकीकृत व्यवस्थापन




## शिक्षा क्षेत्र

- विद्यालय दिवा खाजा कार्यक्रमको विस्तार
- पोषणसम्बन्धी ज्ञान अभिबृद्धि तथा बानी-व्यवहारमा सुधार
- पोषणमैत्री पाठ्यक्रम र शिक्षा

## खानेपानी तथा सरसफाइ

- सुरक्षित पिउने पानीको पहुँचमा बृद्धि
- सुधारिएको चर्पीको प्रयोगको प्रोत्साहन
- फोहरमैलाको उचित विसर्जन-व्यवस्थापन
- साबुन पानीले हात धुने बानीको प्रोत्साहन

## शासकीय प्रबन्ध

- सामाजिक सुरक्षालाई पोषणसँग आवद्धता
- स्थानीय स्रोत व्यवस्थापन
- पोषणको अवस्था सुधार गर्नमा स्थानीय तहको अपनत्व

## कृषि विकास क्षेत्र

- खाद्यवस्तुको पहुँच, उपलव्धता र उपभोगमा बृद्धि
- आयआर्जन उद्यमको प्रवर्द्धन
- महिलाको कार्यबोझमा कमी

## पशुपन्छी विकास क्षेत्र

- पशुपन्छीजन्य खाद्यवस्तुको उत्पादन, पहुँच तथा उपयोगमा बृद्धि
- आयआर्जन उद्यमको प्रवर्द्धन

## महिला,बालबालिका क्षेत्र

- महिला सशक्तीकरण
- महिलाहरूको आयआर्जन विकास र विस्तार
- लैङ्गिक हिंसा विरुद्ध जनचेतना
- बलबालिका तथा किशोर-किशोरीको संरक्षण

# धन्यवाद