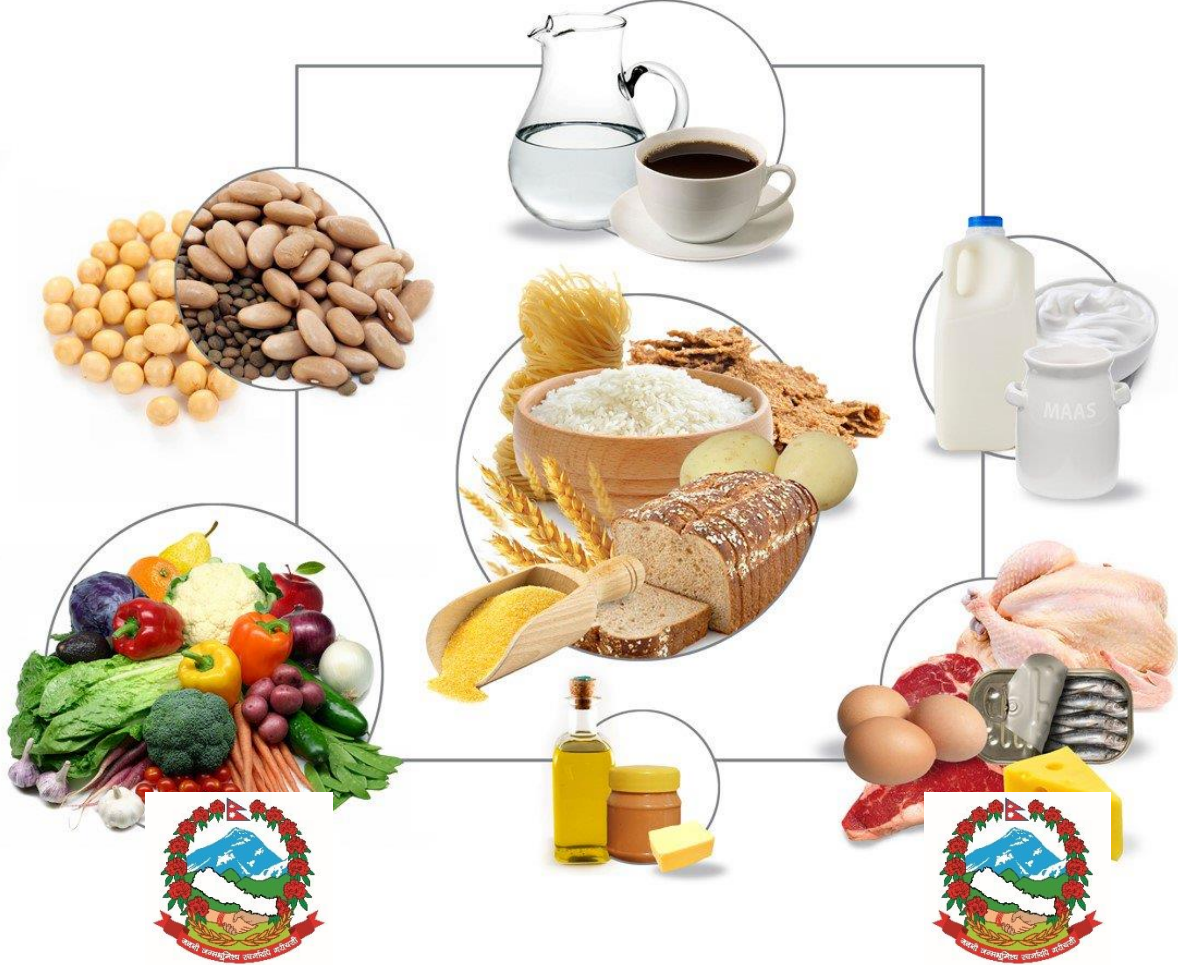


# नेपालीका लागि असल खानपान सम्बन्धी मार्गदर्शन



नेपाल सरकार

कृषि विकास मन्त्रालय

खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण  
विभाग



नेपाल सरकार

स्वास्थ्य मन्त्रालय

स्वास्थ्य सेवा विभाग  
बालस्वास्थ्य महाशाखा

२०७३

## सारांश

हामीलाई स्वस्थ रहनका लागि पर्याप्त मात्रामा उपयुक्त खानाको आवश्यकता पर्दछ । असल स्वास्थ्य र पोषण नै स्वस्थ एवं समुन्नत समाजको आधार हो । उचित रूपमा उपयोग गर्न सकेमा नेपालमा हाल उपलब्ध खाद्यान्न हामी सबै नेपालीहरूको पोषण आवश्यकता पूरा गर्न पर्याप्त हुन्छ भन्ने अनुमान गरिएको छ । तसर्थ, यो मार्गनिर्देशनको उद्देश्य आम नेपालीहरूमा खानपानको असल व्यवहारको अभ्यास भई खानपानबाट सिर्जना हुने विभिन्न रोगहरूमा कमी ल्याउनु हो । विश्व स्वास्थ्य संगठन एवम् खाद्य तथा कृषि संगठन ले अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा विकास गरी विभिन्न देशमा सरकार लगायतका सरोकारवालाहरूसँगको सहकार्यमा लागू गरिसकेको मार्गदर्शनलाई आधार मानी नेपालको विशिष्टतालाई समेत ध्यान दिई यो मार्गदर्शन तयार गरिएको छ ।

नेपालीका लागि असल खानपानसम्बन्धी मार्गदर्शन हरेक उमेर र समूहका व्यक्तिहरूले हरेक दिन उपभोग गर्ने खाद्य वस्तुबाट आफूलाई आवश्यक पर्ने पौष्टिक तत्वहरू प्राप्त होस् र त्यसको फलस्वरूप स्वस्थ एवं सकृय जीवनयापन गर्न मद्दत पुगोस् भन्ने उद्देश्यले तयार गरिएको हो ।

यसमार्गनिर्देशनमा निम्न सन्देशहरू समावेश गरिएका छन् ।

१. हरेक दिन विभिन्न थरीका खानेकुराहरू खानुपर्ने ।
२. हरेक दिन पर्याप्त मात्रामा फलफूल र हरिया सागसब्जी खानुपर्ने ।
३. हरेक दिन दाल र गेडागुडी खानुपर्ने ।
४. माछा, मासु वा अण्डा नियमित रूपमा खानुपर्ने ।
५. हरेक दिन दूध र दूधजन्य खानेकुराहरू खानुपर्ने ।
६. खाना पकाउँदा तेल वा घिउ थोरै मात्रामा प्रयोग गर्नुपर्ने ।
७. स्वास्थ्यमा हानी पुऱ्याउने खानपानसम्बन्धी अन्धविश्वासबाट सावधान हुनुपर्ने ।
८. खानामा कम मात्रामा सधैं आयोडिनयुक्त नुन मात्र प्रयोग गर्ने । र पाक्नेबेलामा मात्र प्रयोग गरि यसको बाफबाट नुन खेर जान नदिने ।
९. गुलिया र चिल्ला खानेकुरा कम मात्रामा उपभोग गर्ने ।
१०. हरेक दिन ताजा र सफा खाना खानुपर्ने र पर्याप्त मात्रामा सफा पानी पिउनुपर्ने ।
११. नियमित रूपमा शारीरिक परिश्रम गर्ने ।
१२. परम्परागत तथा स्थानियस्तरमा पाईने पौष्टिक खाना खानुपर्ने ।
१३. पौष्टिक तत्व कम भएका एवम् बढी गुलिया, चिल्ला र नुनिला तयारी खानेकुरा कम मात्रामा खानुपर्ने ।

१४. मदिराजन्य पेय पदार्थ उपभोग नगर्ने ।

१५. शिशुलाई पर्याप्त मात्रामा स्तनपान गराउने ।

१६. शिशु ६ महिना पुरा भएपछि स्तनपानको साथसाथै थप खाना खुवाउनुपर्ने ।

१७. गर्भवती र स्तनपान गराउने आमाले थप पोषिला खानेकुरा खानुपर्ने ।

१८. बढ्दो उमेरका किशोर किशोरीहरूले खानपान सम्बन्धी स्वस्थ बानी बसाल्ने ।

१९. ज्येष्ठ नागरिकको खानपानमा विशेष ध्यान दिने ।

यो मार्गदर्शन उमेरको अवस्था अनुसार (जस्तै: भर्खर जन्मेका शिशु, बालबालिका, युवा, गर्भवती, स्तनपान गराउने आमा र वृद्धवृद्धा) एवम् लैङ्गिक आधारमा (जस्तै: पुरुष र महिला) र व्यक्ति संलग्न हुने कामको आधारमा अर्थात् जीवनका विभिन्न अवस्थाहरू हेरी सो अनुरूप आवश्यक पर्ने पोषक तत्वको वैज्ञानिक आधारलाई मध्यनजर राखेर तयार गरिएको छ । यसमा प्रयोग भएका तथ्य-तथ्याङ्क यसअघि प्रकाशित वा यो मार्गदर्शन तयार गर्ने समूहभित्र गरिएको संयुक्त छलफलका आधारमा तय गरिएका छन् । यस मार्गनिर्देशनका सन्देशहरू नेपालमा पाइने खाद्यवस्तुमा आधारित भई व्यावहारिक ढङ्गले प्रयोग हुनसक्ने गरी तयार पारिएका छन्। यसमा समेटिएका सूचनाहरू स्वास्थ्य तथा पोषणका क्षेत्रमा कार्यरत सहजकर्ता, कृषि प्रसारमा सम्लग्न कार्यकर्ता, विद्यालयका शिक्षक, महिला विकास कार्यकर्ता लगायत यसमा चासो राख्ने सबै विकास कार्यकर्ताका लागि उपयोगी हुनेछन् भन्ने विश्वास गरिएको छ । यसले आम जनसमुदाय र समुदायको विकासमा सम्लग्न सबैलाई आफ्नो तथा अरुको लागि समेत असल खानपानसम्बन्धी मार्गदर्शनप्रदान गर्न सहयोगी सिद्ध हुनेछ भन्ने अपेक्षा राखिएको छ ।

## भाग १

### १. परिचय

खाना र पोषणसँग सम्बन्धित धेरैजसो समस्याहरू अपर्याप्त, असन्तुलित वा चाहिनेभन्दा धेरै या कम खाना वा पौष्टिक पदार्थ उपभोगका कारणले हुने गर्दछन् । अस्वस्थ खानपानको व्यवहारले नै हामीलाई विभिन्न रोगहरू लाग्ने मात्र नभई अकालमै मृत्युको मुखमा पुऱ्याउने कुरा विभिन्न अनुसन्धानले देखाएका छन् । खानपानको असन्तुलनले एकातिर नसर्ने किसिमका जीवनशैलीसँग सम्बन्धित विभिन्न रोगहरू, जस्तै:मुटुसम्बन्धी रोग, मधुमेह, क्यान्सर लाग्ने जोखिम हुन्छ भने यसैले गर्दा साना बालबालिकाहरूलाई विभिन्न किसिमका कुपोषणले सताउने हुन्छ । खानपानको व्यवहार र हाम्रो शरीरमा विभिन्न पौष्टिक तत्वको आवश्यकतालाई मध्यनजर राख्दै विश्व स्वास्थ्य संगठन र खाद्य तथा कृषि संगठन ले संयुक्त रूपमा विभिन्न पौष्टिकतत्वहरू जस्तै : शक्ति,प्रोटिन, कार्बोहाइड्रेट, भिटामिन र खनिज पदार्थहरूको दैनिक आवश्यकताको मात्रा निर्धारण गरेका छन् । यसै सन्दर्भमा पोषणसम्बन्धी कार्ययोजना (सन् १९९२) अनुसार खानपानद्वारा सृजना हुने विभिन्न विकृती तथा रोगहरूलाई विश्वव्यापी रूपमा निवारण वा उल्लेख्य रूपमा घटाउने र खाद्य सुरक्षा बढाउने उद्देश्य अनुरूपको रणनीति बनाई विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिएका थिए । उचित पौष्टिकपदार्थको उपभोग र स्वस्थ जीवनशैलीको प्रवर्द्धन गर्नु असल खानपानसम्बन्धी मार्गदर्शनको एउटा प्रमुख रणनीति हो ।

विश्व स्वास्थ्य संगठन र खाद्य तथा कृषि संगठनले आफ्ना सदस्य राष्ट्रहरूलाई उक्त मार्गनिर्देशनमा आधारित भई आफ्ना नागरिकका लागि सबैले बुझ्न सक्ने गरी उपयुक्त मार्गदर्शन तयार गरी लागू गर्न अनुरोध गरे अनुरूप विभिन्न देशले यस्ता मार्गदर्शन यस अधि नै तयार गरी लागू गरिसकेका छन् । नेपालले राष्ट्रिय पोषण नीति तथा रणनीति, सन् २००४ मार्फत् आम नेपालीहरूको पोषण स्थितिमा सुधार ल्याउने थुप्रै रणनीतिक अवधारणाहरू तय गरेको छ । कुपोषण नियन्त्रण, आइरनको कमीले हुने रक्तअल्पता, आयोडिनको कमीबाट हुने विकृति, पेटमा हुने जुकाको संक्रमण र बच्चाहरूमा हुने कम जन्मतौल लगायत विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण यसका प्रमुख अवधारणाहरू हुन् । आमनागरिकको पोषणमा सुधार ल्याउन चाल्नु पर्ने विभिन्न कदमहरूमध्ये खानपानमा सुधार ल्याउनु एउटा सबैभन्दा महत्वपूर्ण एवं दीगो कदम हो । तसर्थ, आमनागरिकको खानपानमा सुधार ल्याउन नेपालीका लागि असल खानपानसम्बन्धी मार्गदर्शन तयार गरी प्रचार प्रसार गर्नु अपरिहार्य भएको छ ।

यो मार्गदर्शन देशमा विद्यमान पोषणसम्बन्धी बदलिंदो परिस्थिति र यसले सिर्जना गरेका समस्या तथा चुनौतिहरूलाई सम्बोधन गर्न एउटा सशक्त साधनको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यो मार्ग दर्शनले कुनै खास पौष्टिक पदार्थ वा खाद्य समूहभन्दा पनि खाद्यवस्तु, खाद्य परिकार तथा स्थानीय रूपमा प्रचलित विशेष परिकारलाई जोड दिएको छ । यसलाई समुदायहरूको परम्परा एवं सस्कृतिलाई समेत ध्यान दिएर सरल र सहज रूपमा सबैले बुझ्ने गरी खानपानसम्बन्धी सल्लाह प्रदान गर्ने उपयोगी साधनका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

कुनै पनि समुदायको खानपानको सांस्कृतिक, जातीय, सामाजिक र पारिवारिक अर्थ राखेको हुन्छ । हरेक मुलुकले असल खानपानसम्बन्धी राष्ट्रिय मार्गनिर्देशन तयार गर्दा नागरिकहरूको खाद्यवस्तुको आवश्यकता, मुलुकमा खाद्यवस्तुका कारण उत्पन्न स्वास्थ्य समस्या, स्थानीय रूपमा खाद्यान्नको उपलब्धता र नागरिकहरूको खर्च गर्नसक्ने क्षमता एवम् सांस्कृतिक रूपमा स्वीकार्य हुने खानालाई ध्यान दिनु पर्दछ ।

नेपालको सन्दर्भमा, अहिले पनि मार्गनिर्देशन तयार गर्दा वैज्ञानिक आधारमा खाद्यवस्तुका कारण हुने स्वास्थ्य समस्यालाई सामूहिक रूपमा पहिल्याउन सकिएको छैन ।

आमनागरिकमा प्रोटीन, भिटामिन तथा खनिज पदार्थको महत्वका बारेमा चेतना जगाउने राष्ट्रिय प्रयत्नलाई व्यापारिक स्वार्थले प्रभावित तुल्याएको छ । परिणामस्वरूप, धेरैभन्दा धेरै नागरिक र त्यसमा पनि विशेषगरी युवापुस्तामा परम्परागत पौष्टिक खाद्यवस्तु भन्दा तयारी खाद्यवस्तु रुचाउने प्रवृत्ति बढेको छ । यो संस्कार नेपालका ग्रामीण क्षेत्रसम्म पुगेको छ । तसर्थ, खानपानसम्बन्धी मार्गनिर्देशन तयार गर्दा स्थानीय रूपमा कम खर्चमा उपलब्ध खाद्यान्नलाई समावेश गर्न सकियो भने पोषणयुक्त खानाको उपभोग बढाएर आम नेपालीहरूलाई स्वस्थ एवम् सुपोषित बनाउन मद्दत पुग्नेछ ।

तसर्थ, आमनेपाली नागरिकका लागि तयार गरिएको यो मार्गदर्शनलाई स्वास्थ्यकर्मीहरूले आम जनसमुदायको खानेबानी सुधार गर्न सन्दर्भ सामग्रीका रूपमा प्रयोग गर्न सक्नेछन् । खाद्य तथा पोषण कार्यक्रममा संलग्न सबैका लागि यो मार्गदर्शनले आधारभूत सामग्रीको रूपमा सहयोग पुऱ्याउने अपेक्षा गरिएकोछ । यो मार्गदर्शनको अन्तिम लक्ष्य भनेको नागरिकको पोषणको अवस्थामा सुधार ल्याउनु नै हो ।

## २. नेपालको स्वास्थ्य तथा पोषणको अवस्था

नेपालको पोषणसम्बन्धी सबैभन्दा ज्वलन्त समस्या भनेको न्यूनपोषण अर्थात् कुपोषण, भिटामिन ए को कमी, आइरनको कमीले हुने रक्तअल्पता र आयोडिनका कारणबाट हुने विकृति नै हुन् । मातृ तथा बाल न्यूनपोषणका कारण कम तौलका बच्चा जन्मने (१२ प्रतिशत), पुङ्कोपना(३७.४ प्रतिशत) र पाँच वर्ष मुनिका बच्चाको तौल कम हुने(३०.१ प्रतिशत)दर धेरै नै नराम्रो रहेको छ । जन्मेदेखि ६ महिनासम्मका बालबालिकामा कम तौलको समस्या कम ( २४ प्रतिशत) मात्रामा देखिन्छ भने १८ देखि २३ महिना उमेर समूहका बालबालिकामा यसको समस्या अत्यन्त उच्च ( ३४.३) देखिएको छ । यसलेउमेर बढ्दै जाँदा शिशुलाई थप र पोषिला खानेकुराको कमीले कुपोषणको दर बढ्दै गएका सङ्केत गर्दछ<sup>१</sup> । (अनुसूचि १:तालिका १,२) सूक्ष्म पोषकतत्वको कमीले हुने विकृति व्यापक रूपमा देखिएको छ । साना बालबालिकाहरूमा (६ देखि ५९ महिनाका) आइरनको कमीले हुने रक्तअल्पताको दर ४६ प्रतिशत रहेको छ । त्यसैगरी विद्यालय जाने उमेरका बालबालिकामध्ये ३२ प्रतिशतमा र गर्भवती महिलामध्ये १४ प्रतिशतमा भिटामिन ए को कमी पाइएको छ ।

महिलाका हकमा, १५ देखि ४९ वर्ष उमेरका महिलामा ३५ प्रतिशतमा रक्तअल्पता पाइएको छ भने गर्भवती महिलाहरूमा ४८ प्रतिशत र स्तनपान गराइरहेका महिलामा ३९ प्रतिशत रक्तअल्पता पाइएको छ । यसैगरी, सुत्केरी अवस्थामा भिटामिन ए को मात्रा पूरा गर्ने महिला ४० प्रतिशत मात्र छन् । गर्भवती भएको ९० दिन वा सोभन्दा बढी समय आइरन चक्की सेवन गर्ने महिलाहरूमा तराईमा ५८ प्रतिशत रहेका छन् भने पहाडमा ४९ प्रतिशत मात्र पाइएका छन् । भण्डै २० प्रतिशत महिलाले गर्भवती अवस्थामा आइरन चक्की सेवन गर्ने गरेका छैनन् ।(अनुसूचि १:तालिका ३,४)<sup>२</sup>

<sup>१</sup> नेपाल बहुसूचक सर्वेक्षण २०१४, केन्द्रिय तथ्यांक विभाग, युनिसेफ

<sup>२</sup> नेपाल जनसांख्यिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण, सन् २०११



व्यक्तिको क्रय शक्ति र खाद्यवस्तुको बजारमा उपलब्धताले नै यिनको बजार मूल्य निर्भर गर्छ । तसर्थ, कुनै वस्तुको उत्पादन वृद्धिले मात्र उपभोगमा सुधार ल्याउँछ भन्ने छैन । खाद्यवस्तुको मूल्यका साथसाथै उपलब्धता, नागरिकहरूको क्रय शक्ति र पोषणसम्बन्धी

जनचेतनाले कस्तो किसिमको खाद्यवस्तु उपभोग गर्ने र कति मात्रामा उपभोग गर्ने भन्ने कुरा निर्धारण हुने गर्दछ । पौष्टिक महत्वका खाद्यवस्तुको आयात र निर्यातमा उचित सन्तुलन मिलाउन राष्ट्रियस्तरमा उपयुक्त योजना बनाउन अतिजरुरी हुन्छ ।

विगत दशकका तुलनामा नेपालमा अन्नको उत्पादनमा उल्लेख्य वृद्धि भएको छ । तथापि, उत्पादन र आवश्यकताका बीचमा नकारात्मक सन्तुलन हुने गरेको छ । तैपनि, सन् २०१०/११ र २०११/१२ मा खाद्यान्नको उत्पादनमा धेरै नै वृद्धि भई क्रमशः ४ लाख ४३ हजार ५७ र ८ लाख ८६ हजार ३०७ मेट्रिक टन पुगेको थियो<sup>५</sup> ।

नेपालीहरूको लागि अन्न नै खाद्य सुरक्षाको महत्वपूर्ण स्रोत हो । अन्नबाट नै आवश्यक पर्ने शक्ति प्राप्त हुन्छ भने केही हदसम्म प्रोटीन र भिटामिन “बी” लगायत अन्य पौष्टिकतत्व समेत प्राप्त हुन्छन् । तसर्थ, नेपालमा अन्नको उत्पादन अभै बढाउनु आवश्यक छ । आम नेपालीको स्वास्थ्य र पोषणमा सुधार ल्याउन यस्ता विभिन्न बालीहरू लगाउन र उत्पादित खाद्य वस्तुको उपभोग बढाउन साना किसानहरूलाई समेत प्रेरित गर्नु पर्दछ ।

## ५. राष्ट्रिय तहमा उपलब्ध पोषण तथा खाद्यान्नका किसिम

हरेक नेपाली नागरिकले दैनिक रूपमा उपभोग गर्नुपर्ने विभिन्न समूहका खाद्यान्न र ‘सिफारिस गरिएको खानाको मात्रा’ ले तय गरे अनुरूपका खानुपर्ने वस्तुको तुलनात्मक विवरण अनुसूचिमा दिइएको छ । ( अनुसूचि १:तालिका ८)<sup>६</sup>

खाद्य आपूर्तिको तुलना गर्दा राष्ट्रिय तहमा सिफारिस गरिएको मात्राभन्दा अन्न चाहिँ धेरै उपभोग हुने गरेको तर कन्दमूल र गाना(जरे खानेकुरा) भने अत्यन्तै कम उपभोग हुने गरेको पाइन्छ । जरा र गाना दुवै शक्ति प्रदान गर्ने खानेकुरा हुन् । दाल र प्रोटीनका अन्य स्रोतहरूले सिफारिस गरिएको एकतिहाइ मात्रा मात्र पूरा गर्छन् । हरिया सागपातको उपभोग पर्याप्त मात्रामा हुने भएपनि भौगोलिक क्षेत्र अनुसार र पारिवारिक आर्थिक अवस्था अनुसार कम र बढी उपभोग भएको पाइन्छ । तरकारीमा खासगरी हरिया सागपातको उपभोग बढाउनुपर्ने देखिन्छ । दूधको आवश्यक मात्रा आधा पनि पूरा भएको छैन । यसले नागरिकमा क्याल्सियमको कमी गराउने खतरा देखिन्छ ।

समग्रमा भन्नुपर्दा आम नेपाली नागरिकमा पोषणयुक्त खानाको आवश्यकता पूरा गर्न राष्ट्रिय तहको खाद्यान्न आपूर्तिमा पौष्टिक महत्वका विभिन्न किसिमका खाद्यवस्तुको आपूर्ति बढाउनु आवश्यक छ ।

<sup>५</sup> Statistical Information on Nepalese Agriculture ( 2012 ): Ministry of Agriculture Deveelopment

<sup>६</sup> भारतीयका लागि आहार निर्देशिका (एन.आई.एन.), सन् १९९८

## ६. नेपालीका लागि सिफारिश गरिएको खानाको मात्रा (Recommended Daily Allowance)

कुनैपनि मानिसलाई दैनिक रूपमा आवश्यक पर्ने शक्ति उसले गर्ने कामको प्रकृतिमा निर्भर गर्छ । उदाहरणका लागि, एकथरी मानिसहरूको टेबुल-कुर्सीमा बसेर गर्ने (लेख्ने, पढ्ने, पढाउने) काम हुन्छ । यसका लागि कममात्र शक्ति खर्च हुन्छ । अर्कोथरीको सामान्य शारीरिक काम (घरधन्दा गर्ने, लुगा धुने, पकाउने, विस्तारै हिँड्ने) हुन्छ । अझ अर्कोथरी मानिसहरूको काम कठिन शारीरिक श्रम पर्ने खालको हुन्छ।

गह्रौं भारी बोक्ने, पहाड चढ्ने, पौडिने, खेत खन्ने, ढुङ्गा फुटाउने, फुटबल खेल्ने जस्ता काम कठिन काममा पर्दछन् । भिन्न खालका गतिविधिमा कति समय लाग्ने भन्ने कुराले कति शक्ति खर्च हुन्छ भन्ने निर्धारण गर्छ । उदाहरणका लागि, पानी भरिएको जर्किन पहाडको फेदबाट टुप्पोसम्म पुऱ्याउने, खाना बनाउने, जाँतो चलाउने, कपडा धुने फरक कामहरू हुन् र यिनमा फरक शक्ति खर्च हुन्छ ।

माथि उल्लिखित खानाको मात्रा अधिकतम सिफारिश हो । सबै परिवारले सिफारिश गरिए अनुसारको खाना नपाउन पनि सक्छन् तथापि स्वस्थ रहन दिनैपिच्छे विभिन्न खानेकुरा खानका लागि उनीहरूलाई प्रेरित गरिरहनु पर्छ । उदाहरणका लागि, कुनै परिवारले दैनिक ३०० मिलिलिटर दूधका लागि खर्च गर्न सक्दैन भने दही, मोही, तील र ज्वानोले पनि यसको परिपूर्ति गर्न सक्दछ । माथि उल्लिखित खानाले हल्का काम गर्नेका लागि २,२०० किलोक्यालोरी दिन्छ ।

तलको तालिकामा उल्लेख गरिएको पकाएको खाना हल्का काममा संलग्न युवा-युवतीका लागि आवश्यक हुन्छ । (अनुसूचि १:तालिका ९, तालिका १०, तालिका ११)<sup>७</sup> ।

बच्चालाई ६महिनादेखि अण्डा/मासु/कुखुरा/माछा खुवाउन थाल्नुपर्ने हुन्छ । ६ महिनाभन्दा माथिको स्तनपान गर्ने बच्चाका लागि थप २०० मिलिलिटर दूध र स्तनपान नगर्नेलाई ५०० मिलिलिटर दूध खुवाउनु पर्दछ । (अनुसूचि १:तालिका १२, तालिका १३)<sup>८</sup>

## ७. खानपानसम्बन्धी अन्धविश्वास

नेपालमा विभिन्न जाति र समुदायको बसोबास छ र समुदायपिच्छे खानासम्बन्धी विभिन्न धारणाहरू रहेका पाइन्छन् कतिपय समुदायमा रहर, चना, लसुनलाई गर्मी गराउने खाना र पाकेको फर्सी, सखरखण्ड जस्ता खानालाई सर्दी गराउने खानाको रूपमा लिने गरिन्छ । गर्मी गराउने खानाहरू गर्मीमा कम खाइन्छन् भने सर्दी गराउने खाना जाडोमा कम खाने गरिन्छन् । शरीरको तापक्रमका आधारमा पनि खाना खाने चलन छ, जस्तै: केरा, फलफूल र दही जाडो मौसममा कम खाइन्छन्। त्यसैगरी रोगका आधारमा पनि खानेकुरा खाने र नखाने चलन छ । भ्रुडापखाला लागेका बेला बच्चालाई आमाको दूध खान दिइँदैन । कतिपयखाना विश्वासका आधारमा खाने गरिन्छ । आउँ र भ्रुडापखालाका बेला दही खान प्रेरित गरिन्छ । यसले खाना पचाउन मद्दत गर्छ भन्ने विश्वास छ । कतिपय खानेकुराहरू औषधीका

<sup>७</sup> भारतीयकालागि आहार निर्देशिका (एन.आई.एन.), सन् १९९८

<sup>८</sup> विश्व स्वास्थ्य संगठन, थप खाना खुवाउनेसम्बन्धी तालीम निर्देशिका, सन् २००४



रूपमा खाने गरिन्छ। समुदायमा प्रचलनमा रहेका कतिपय अभ्यास पोषणको दृष्टिकोणबाट सही छन् भने कतिपय अभ्यासहरू गलत छन्। यस्ता गलत अभ्यासलाई राम्रा अभ्यासबाट सच्याउनु जरूरी छ अन्यथा यस्ता अन्धविश्वासले महिला तथा बालबालिकाको पोषण अवस्थामा नकारात्मक असर पार्ने देखिन्छ।

सामान्यतया: महंगा खानेकुरा जस्तै घिउ, मासु, माछा, अण्डा, दूध, मुँग दाललाई इज्जतिलो खानाका रूपमा लिइन्छ र यिनले मानिसलाई स्वस्थ बनाउँछ भन्ने विश्वास छ। बढी शक्ति दिने यस्ता महंगा खाना शारीरिक रूपमा कमजोर भएका बेला, कुनै विरामी भएर भर्खर ठीक भएको अवस्थामा उपभोग गर्न सल्लाह दिने गरिन्छ। यो सामान्य अभ्यास हो र समुदायमा यस्तै विश्वास रहँदै आएको छ। तर, निकै सस्ता र सजिलै पाइने खानेकुरा जस्तै: जौ, मकै, भटमास, हरिया सागपात, फलफूल, माछाका सिद्रा पनि स्वास्थ्यका लागि उत्तिकै लाभदायी छन्। समुदायलाई यी वस्तुको उपभोग गर्नका लागि प्रेरित गर्नुपर्छ।

स्तनपान गराउने महिलालाई बच्चालाई चिसो लाग्छ, शिशुलाई भाडापखाला लाग्छ भन्ने विश्वासका आधारमा पनि विभिन्न खालका फलफूल र सागपात खान दिइँदैन। यस्ता खालका भ्रमलाई हटाउनु पर्छ। नेपालमा प्रचलित खानासम्बन्धी केही भ्रमहरूको बारेमा अनुसूचिमा दिइएको छ। (अनुसूचि १:तालिका १४)

## ८. खानपानसम्बन्धी मुख्य -मुख्य समस्याहरू

पोषण तथा स्वास्थ्यप्रतिको सजगता वा खानेकुराको उपभोगमा रहेका बुझाइहरूको अन्तर वा समस्यालाई मार्गनिर्देशनको खण्डमा विभिन्न अवस्थाका लागि तोकेरै उल्लेख गर्दै पृष्ठभूमि सहित पोषण सन्देशहरू प्रस्तुत गरिएका छन्।

### समस्या १ : खानामा विविधताको कमी

नेपाल जीवनस्तर सर्वेक्षणले १६ प्रतिशत नेपालीहरूले पर्याप्त खाना खान पाउँदैनन् भन्ने देखाएको छ। नेपाली घरपरिवारमा सरदर ७२ प्रतिशत क्यालोरी मुख्यखानाबाट प्राप्त हुनेगर्छ भन्ने पनि अध्ययनले देखाएको छ। खानाको विविधता मापनका सन्दर्भमा, एक साताभित्र खानुपर्ने विभिन्न आठ समूहका खानामध्ये नेपाली घरपरिवारले खाने खानामा ६.५ समूहका विविध खानाहरू अपर्याप्त छन्। यसबाहेक, ८२ प्रतिशत जनसंख्याले मात्र पर्याप्त खाना खान पाउँछ<sup>१</sup>।

भिटाभिन “ए” भएको खानेकुराको उपभोगका सम्बन्धमा नेपाल जनसाङ्ख्यिक स्वास्थ्य सर्वेक्षणले ६ देखि २३ महिनाका बालबालिकाले तराईमा (४१ प्रतिशत) भन्दा पहाडमा (५४ प्रतिशत) भिटाभिन “ए” प्रशस्त भएको खानेकुरा खान पाउने गरेको देखाएको छ। तर, नेपालका निकै कम (२४.१ प्रतिशत) बालबालिकाले मात्र आइरन भएको खानेकुरा खान पाउने देखिएको छ। यो प्रसङ्गमा पनि हिमाल (२२.१ प्रतिशत) र तराई (२०.६ प्रतिशत)का बालबालिकाले भन्दा पहाडका बालबालिका (२८.९ प्रतिशत)ले बढी आइरनयुक्त खानेकुरा खान पाउँछन्। यी सबै तथ्याङ्कले सिफारिश गरिएको भन्दा कम मात्रामा मात्रै उपभोग भएको र विविधतामापनि निकै कम हुने गरेको देखाउँछन्।

<sup>१</sup> नेपाल जीवनस्तर सर्वेक्षण २०११ राष्ट्रिय योजना आयोग, केन्द्रिय तथ्यांक विभाग १२ विश्व खाद्य संगठन नेपाल २०१२

**समस्या २ : खानामा सधैं एकै किसिमको अन्नको प्रयोग तथा बढी मात्रामा प्रशोधन गरिएको पिठो तथा चामलको प्रयोग ।**

विश्व खाद्य संगठन को प्रतिवेदनमा अधिकतम नेपाली जनसंख्यामा (८४.४ किलो प्रतिव्यक्ति प्रतिवर्ष) चामलको आपूर्ति (उपभोगसँग जोडेर हेर्न सकिने) हुने गर्छ । त्यसपछि मकै (४५.४ किलो प्रतिव्यक्ति प्रतिवर्ष), गहुँ (४५.२ किलो प्रतिव्यक्ति प्रतिवर्ष) र कोदो पर्दछन् । तथ्याङ्कको अभाव भएपनि शहरी क्षेत्रका नेपाली परिवारमा खाना बनाउँदा प्रशोधित वस्तुको ज्यादा प्रयोग हुने गरेको पाइएको छ । गहुँको चिउरा, जौ, जुनेलो जस्ता अन्नको प्रयोग निकै कम हुने गर्छ । यस्ता अन्नहरूमा बढी भिटामिन र खनिज जस्ता पौष्टिकतत्व पाइन्छन् । यी अन्नको बाहिरी पत्रमा धेरै मात्रामा पौष्टिक तत्व पाइन्छन्<sup>10</sup> ।

**समस्या ३ : फलफूल र तरकारी एवं सागपातको उपभोगमा कमी ।**

रोग विरुद्ध पर्याप्त सुरक्षा पाउनका लागि कम्तीमा पाँच किसिमका फलफूल र हरिया सागपातहरू सिफारिश गरिएको छ । नेपालमा सन् २०१३ मा गरिएको एक सर्वेक्षणले करीब ९८.९ प्रतिशत जनसंख्याले दैनिक रूपमा पाँच किसिमभन्दा कम फलफूल र सागपात खाने गर्छन् । अझ भन्नुपर्दा, २२ प्रतिशत नेपालीले दैनिक रूपमा एक किसिमको पनि फलफूल खाने गर्दैनन् । यद्यपि, ६५.१ प्रतिशत महिला र ६१.३ प्रतिशत पुरुषले दैनिक सरदर एक वा दुई फलफूल र सागपात खाने गरेको पाइएको छ ।

**समस्या ४ : प्रोटीनयुक्त खानाको कमी ।**

खानामा पर्याप्त मात्रामा प्रोटीन नहुनाले बालबालिकाहरूमा प्रोटीनका कारण हुने कुपोषण बढी हुने गरेको पाइएको छ । यद्यपि, नेपाली नागरिकमा प्रोटीनको आपूर्ति ६६ ग्राम प्रतिदिन प्रतिव्यक्ति रहेको छ जसमध्ये ५५ ग्राम वनस्पति श्रोत अर्थात् अन्न, दाल र गेडागुडीबाट उपलब्ध हुने गर्छ । बालबालिकाको वृद्धि विकासको लागि माछा, मासु, अण्डा, दूध जस्ता खानेकुरामा पाइने प्रोटीन तथा आइरन राम्रो गुणस्तरको हुने तर नेपालीहरूको खानामा यस्ता खाना कमै मात्र खाइने हुनाले महिला तथा बालबालिकाहरूलाई विभिन्न किसिमका कुपोषणले सताउने गरेको पाइन्छ ।

**समस्या ५: दूध र दूधबाट बनेका परिकारको उपभोगमा कमी ।**

विश्व खाद्य संगठनको तथ्याङ्कले दक्षिण पूर्वी एशियामा नै दूधको प्रयोग अतिकम (३० किलोग्राम प्रतिव्यक्ति प्रतिवर्ष भन्दा पनि कम) हुने गरेको देखाएको छ । दूध र दूधजन्य अन्य उत्पादनबाट शरीरले पाउने फाइदा हेर्दा यसको कम उपभोगले पोषणसँग सम्बन्धित विभिन्न रोगहरू लाग्नसक्ने देखिन्छ ।

**समस्या ६ : घिउ तथा तेलको उपभोगमा असन्तुलन ।**

घिउ, तेल जस्ता चिल्ला खाद्यवस्तुको अधिक उपभोगले रगतमा चिल्लोको मात्रा बढाइदिन्छ जसले गर्दा मुटु सम्बन्धी रोगहरूको जोखिम बढाउँदछ । साथै, शहरी क्षेत्रमा बढ्दो चिल्लो पदार्थको उपभोगले मोटोपना दिनानुदिन बढ्दै गइरहेको छ । नेपालमा सन् २०१३ मा गरिएको एक सर्वेक्षणले २२.७ प्रतिशत

<sup>10</sup> नेपालको खाद्य सन्तुलन तथ्याङ्क, सन् २०११ (विश्व खाद्य संगठन)

नेपालीहरूको रगतमा कोलेस्टेरोलको मात्रा बढी भएको १५.८ प्रतिशतमा खराब कोलेस्टेरोल बढी भएको तथा २५.२ प्रतिशतमा ट्राइग्लिसिराइडको मात्रा बढी भएको देखाएको थियो । उक्त सर्वेक्षण अनुसार महिलामा भन्दा पुरुषमा यसको समस्या बढी भएको देखाएको छ<sup>11</sup> ।

### समस्या ७ : खानपानसम्बन्धी अन्धविश्वास ।

नेपाली समाजमा खानेकुराबारे थुप्रै भ्रमहरू रहेका छन् । यी भ्रमका कारण बिरामी, गर्भवती, स्तनपान गराइ रहेकी आमा र कुपोषित व्यक्तिहरू पोषणयुक्त खानाबाट वञ्चित हुने गरेका छन् । व्यवहारमा रहेका यस प्रकारका भ्रमले व्यक्तिले खानाको उपभोगमा नियन्त्रण मात्र गर्नु परेको छैन, व्यक्तिको स्वास्थ्य, शारीरिक वा पोषणजन्य अवस्थालाई समेत थप कमजोर बनाएको छ ।

### समस्या ८: खानामा बढी मात्रामानुनको प्रयोग, ग्रामिण क्षेत्रमा आयोडिनयुक्त नुनको उपभोगमा कमी ।

११ प्रतिशत नेपालीले आवश्यकताभन्दा बढी नुनको उपभोग गर्ने गरेको पाइएको छ । यसैगरी ९१ प्रतिशत नागरिकले प्याकेटमा दुई बालबालिकाको चित्र भएको आयोडिनयुक्त नुन प्रयोग गर्ने गरेको, ६.७ प्रतिशतले अझै ढिके नुन प्रयोग गर्ने गरेको र २.३ प्रतिशतले बिना संकेतको धूलो नुन प्रयोग गर्ने गरेको पाइएको छ<sup>12</sup>

### समस्या ९ : मिठाइ र गुलिया खाद्यवस्तुको बढ्दो उपभोग ।

नेपालमा मधुमेहबाट प्रभावित जनसंख्या ३.६ प्रतिशत पुगेको छ । मधुमेहका बिरामी बढ्नुको एउटा प्रमुख कारण चिनी तथा गुलिया खाद्य वस्तुको बढ्दो उपभोग हो<sup>13</sup>।

### समस्या १०: अस्वच्छ खाना र पानीका कारणले देखा पर्ने रोगहरूको बढ्दो क्रम ।

खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभागको वार्षिक प्रतिवेदन २०७१ ले आँखाले देख्न नसक्ने कीटाणु भएका, दूषित र सडेगलेका खानेकुरा, अत्यधिक विषादीको प्रयोग भएका फलफूल र सागपात, उत्पादक र पहिचान नखुलेका खानेकुरा, असुरक्षित र दूषित पानी नै खाद्य अस्वच्छताका कारण भएको उल्लेख गरेको छ । घरपरिवारमानै सुरक्षित खानाका लागि केही आधारभूत विषयमा पर्याप्त ध्यान दिने हो भने खानालाई स्वच्छ र सुरक्षित बनाउन सकिन्छ जसले गर्दा वर्षेनी हुने खानाजन्य रोगबाट समेत बचाउन सकिन्छ ।

### समस्या ११ : खाना तयार गर्नेस्वस्थ अभ्याससम्बन्धी चेतनाको कमी ।

नेपाली नागरिकमा खानाको प्रमुख स्रोत घरमा पकाएका वा बनाएका खानेकुरा नै हुन् । त्यसैले घरमा कसरी खाना बनाइन्छ भन्ने कुराले खाद्य वस्तुको पोषण र स्वच्छतामा असर पारेको हुन्छ । नेपालका थुप्रै समुदायमा खाना पकाउने गलत अभ्यासका कारण खानामा हुने पोषक तत्वहरू नष्ट भएका हुन्छन् । खाना पकाउने केही गलत अभ्यासहरूमध्ये भात पकाउनु अघि धेरैपटक पखाल्ने, हरियो सागलाई धेरै समय पकाउने वा तार्ने, धेरै किसिमका परिकार नबनाउने आदि केही हुन् ।

<sup>11</sup> Non Communicable Diseases Risk Factor STEPS Survey Nepal (2013) MoHP/NHRC/WHO

<sup>12</sup> Non Communicable Diseases Risk Factor STEPS Survey Nepal (2013) MoHP/NHRC/WHO

<sup>13</sup> Non Communicable Diseases Risk Factor STEPS Survey Nepal (2013) MoHP/NHRC/WHO

**समस्या १२ : शहरी क्षेत्रमा बढी शक्ति(क्यालोरी) दिने खानाको उपभोग र शारीरिक परिश्रममा कमी ।**

शहरी क्षेत्रमा हल्का खालको काम गर्ने र विलासी खालका खाना खाने प्रवृत्ति बढ्दै छ । ३.४ प्रतिशत नेपाली हल्का शारीरिक परिश्रम हुने काम गर्छन् । ११.६ प्रतिशत सामान्य खालका र बाँकी ८५ प्रतिशत शारीरिक रूपमा कठिन परिश्रम हुने काम गर्छन् । कम परिश्रम हुने काम गर्नु भनेको मुटुको रोगको खतरा बढाउनु हो<sup>14</sup> ।

शहरी क्षेत्रमा शारीरिक काम गर्ने मानिसहरू थोरै बस्छन् । यसले जीवनशैलीसँगै विकास हुने रोग निम्त्याउने खतरा बढाउँछ । यसबाहेक, शहरमा बस्ने मानिसको शारीरिक गतिविधि उनीहरूले खाने खानाको आधारमा धेरै वा थोरै गर्नुपर्ने हुन्छ ।

**समस्या १३ : परम्परागत पोषिला खाद्य परिकारको उपभोगमा घट्दो प्रवृत्ति ।**

नेपालका विभिन्न समुदायमा उहिलेदेखि नै परम्परागत पोषिला खाना बनाउने र खाने गरिँदै आएको छ । तथापि, विभिन्न औद्योगिक खाद्य उत्पादनको व्यापारीकरणले गर्दा मानिसहरूमा परम्परागत खानेकुरा खाने रुचि कम हुँदै गएको छ ।

**समस्या १४ : खासगरी बालबालिका र युवा वर्गमा धेरै नुनिला, चिल्ला र गुलिया खाद्यवस्तु उपभोग गर्ने बढ्दो प्रवृत्ति ।**

तारेर सुख्खा पारेको चिप्स, हावा भरेर प्याकिड गरिएका खाजा, चिसो पेय, आइस क्रिम जस्ता पौष्टिकतत्व कम भएका तर बढी शक्ति दिने वा बढी नुनिला खानाहरूको उपभोग बढेको छ । यस्ता खानामा नुन, चिनी र तेलको धेरै मात्रा घुलेर रहेको अवस्थामा हुन्छ । यस्ता खानेकुरामा शरीरलाई आवश्यक पर्ने पौष्टिक तत्व भन्दा शरीरलाई हान पुऱ्याउने तत्वहरू बढी मात्रामा हुने गर्दछन् । तथापि, आमनागरिकमा उद्योगमा प्रशोधित गरी प्याकिड गरिएका खाना, तत्काल तयार हुने खाना र पौष्टिकतत्व कम भएका सकेसम्म खान नहुने खाना (को बारेमा जानकारी नभएर पनि पौष्टिक खानाको उपभोग गर्ने बानी नरहेको पाइन्छ ।

**समस्या १५ : मदिराजन्य पेय पदार्थको उपभोगमा बढ्दो प्रवृत्ति ।**

मदिराजन्य पेय पदार्थको अत्यधिक सेवन गर्नाले धेरै रोगलाई निम्त्याउन सक्छ । यसले सामाजिक तथा पारिवारिक अशान्ति समेत निम्त्याउँछ । यसबाहेक, मदिराको सेवनले मुलुकमाथि नै आर्थिक भार थप्छ र परिणाममा स्वास्थ्य उपचारको खर्च बढाउँदछ ।

**समस्या १६ : शिशुलाई उचित मात्रामा स्तनपानको कमी ।**

नेपाल जनसाङ्ख्यिक सर्वेक्षण, सन् २०११ ले ६ महिना मुनिका ७० प्रतिशत बालबालिकाले मात्र पूर्ण स्तनपान गर्न पाएको देखाएको छ । बच्चाले पूर्ण रूपमा पोषक तत्व पाउनका लागि स्तनपान अत्यन्त आवश्यक छ ।

**समस्या १७ : बालबालिकाहरूमा उपयुक्त थप खानाको कमी ।**

<sup>14</sup> Non Communicable Diseases Risk Factor STEPS Survey Nepal (2013) MoHP/NHRC/WHO

६ महिना उमेर पुगेपछि शिशुलाई आमाको दूधले मात्र पुग्दैन । त्यसकारण यो उमेरपछि बच्चालाई थप ठोस खानेकुरा खुवाउनुपर्छ । नेपाल जनसाङ्ख्यिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण,२०११ अनुसार २८ प्रतिशत बच्चाहरूलेमात्र चार वा सोभन्दा बढी समूहका खानेकुरा खान पाएको देखिएको छ । खुवाउने पटकको कुरा गर्दा ७८ प्रतिशत बच्चाले मात्र न्यूनतम पटक स्तनपान गर्न पाएका छन् । यसै समूहका २५ प्रतिशत बच्चाले न्यूनतम पटक चारै समूहका खानेकुरा खान पाएका छन् । करिब ९९ प्रतिशत बच्चाले ६ देखि २३ महिनाको समयमा स्तनपान वा अन्य दूधजन्य खानेकुरा खाएका पाइएको छ । सारांशमा भन्नुपर्दा २४ प्रतिशत नेपाली बालबालिकाले मापदण्डानुरूप बालआहार खान पाएका छन् ।

### समस्या १८ : गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाहरूमा पौष्टिक खानाको कमी ।

गर्भवती र स्तनपान गराउने समय भनेको महिलाको जीवनको अत्यधिक शक्ति आवश्यक पर्ने समय हो । यस्तो बेलामा गर्भको बच्चाको वृद्धिका लागि पनि आमाले पोषणयुक्त खानेकुरा खानुपर्छ । गर्भवती हुँदा महिलाको तौल १० देखि १२ किलोग्रामसम्म बढ्नु आवश्यक छ । तसर्थ, यो समयमा महिलालाई थप शक्तिका साथसाथै अन्य पौष्टिक तत्व समेत आवश्यक पर्ने हुन्छ । तर नेपालमा गर्भवती तथा स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूको खानपानमा थप खाना तथा पौष्टिक खानाको कमी देखिएको छ । नेपालमा धेरैजसो महिलाहरूमा दीर्घ शक्ति र सूक्ष्मपोषण तत्वको कमी बाट देखिने विकृतीबाट निरन्तर पीडित भइरहेका कारण मातृ न्यूनपोषण महत्वपूर्ण चुनौतीको रूपमा देखिएको छ । दीर्घ शक्तिको कमीको परिणामस्वरूप कम शरीरिक घनत्व सुचकाङ्क (बि.एम.आई.), होचोपना र बच्चा जन्मँदा बढी समस्याहरू देखा पर्ने एवम् जन्मेको बच्चाको तौल कम हुने र यसले कुपोषणका अन्तर-पुस्तागत चक्रतर्फ पनि अग्रसर गराउने गरेको पाइएको छ । महिलाहरूमा हुने गरेको रक्तअल्पता र सूक्ष्मपोषक तत्वको कमी नै आमा र तिनका नवजात शिशुको कमजोर अवस्थसँग सम्बन्धित नतिजाहरूसँग पनि जोडिएको छ । 'नेपाल जनसाङ्ख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण' २०११ अनुसार गर्भवती नभएका १८.२ प्रतिशत महिलाको शरीरिक घनत्व सुचकाङ्क (बि.एम.आई.) १८.५ के.जी./मिटर<sup>२</sup>(BMI<18.5kg/m<sup>2</sup>) भन्दा कम रहेको छ भने १२ प्रतिशत होचोपनाका (१४५ से.मी. भन्दा कम उचाइ भएका) छन् । यस तथ्यले पनि दीर्घ न्यूनपोषणलाई सङ्केत गर्दछ । यसबाहेक, प्रजनन उमेरका ३५ प्रतिशत अर्थात् प्रत्येक तीन महिलामा करिब एकजनामा रक्तअल्पता रहेको पाइएको छ । प्रजनन उमेरका महिलामा सन् २००६ यता यो रक्तअल्पताको समस्यामा एक प्रतिशतले मात्र कमी आएको छ । गर्भवती महिलामा चाहिँ गर्भवती हुँदा 'आइरन'को परिपूरणकालागि निरन्तर गरिएको प्रयत्नका बावजूद पनि रक्तअल्पताको दर सन् २००६ मा ४२.४ र २०११ मा ४७.६ प्रतिशतले वृद्धि भएको छ ।

### समस्या १९ : किशोर, किशोरीहरूको खानामा पौष्टिकताको कमी ।

अस्वस्थकर खाना खाने, भड्किलो जीवनशैली र बढ्दो मात्रामा पौष्टिक तत्व कम भएका खाना (Junk Food) खाने प्रवृत्ति बढ्दै गएकोले किशोर किशोरीहरूको खानपानमा विशेष ध्यान दिनु पर्ने देखिएको छ ।

### समस्या २० : ज्येष्ठ नागरिकको खानपान र हेरचाहमा कमी ।

ज्येष्ठ नागरिकको खानपानका विषयमा आममानिसलाई धेरै जानकारी छैन । यद्यपि, मुलुकको जनसंख्यामा ज्येष्ठ नागरिकको ठूलो महत्व छ । ज्येष्ठ नागरिकको स्वास्थ्य अवस्थाका कारण उनीहरूलाई पोषणयुक्त खानेकुरा खुवाउने चुनौती पनि उत्तिकै छ । ज्येष्ठ नागरिकले विभिन्न कारणले गर्दा उपयुक्त र पौष्टिक आहार प्राप्त गर्न सकेका हुँदैनन् र उनीहरूको स्वास्थ्य र पोषणको जोखिममा रहेका हुन्छन् ।

## भाग दुई

### ९. नेपालीहरूका लागि असल खानपानसम्बन्धी मार्गदर्शन

अघिल्लो भागमा प्रस्तुत जानकारीहरूमा आधारित भएर विचार गर्दा नेपालका सन्दर्भमा आममानिसलाई प्रेरित गर्न देहायका सन्देशहरू पुऱ्याउनु आवश्यक देखिएको छ :

१. हरेक दिन विभिन्न थरीका खानेकुराहरू खानुपर्ने ।
२. हरेक दिन पर्याप्त मात्रामा फलफूल र हरिया सागसब्जी खानुपर्ने।
३. हरेक दिन दाल र गोडागुडी खानुपर्ने हुन्छ ।
४. माछा, मासु वा अण्डा नियमित रूपमा खानुपर्ने हुन्छ ।
५. हरेक दिन दूध र दूधजन्य खानेकुराहरू खानुपर्ने हुन्छ।
६. खाना पकाउँदा तेल वा घिउ थोरै मात्रामा प्रयोग गर्ने हुन्छ।
७. स्वास्थ्यमा हानि पुऱ्याउने खानपानसम्बन्धी अन्धविश्वासबाट सावधान हुने हुन्छ ।
८. खानामा नुनको प्रयोग कम मात्रामा गर्ने तर सधैं आयोडिनयुक्त नुनमात्र प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ ।
९. गुलिया र चिल्ला खानेकुरा कम मात्रामा उपभोग गर्ने हुन्छ ।
१०. हरेक दिन ताजा र सफा खाना खानेगरीर पर्याप्त मात्रामा सफा पानी पिउनुपर्ने हुन्छ ।
११. नियमित रूपमा शारीरिक परिश्रम गर्नुपर्ने हुन्छ ।
१२. परम्परागत तथा स्थानीय स्तरमा पाईने पौष्टिक खाना खान पर्ने हुन्छ ।
१३. पौष्टिक तत्व कम भएका एवम् बढी गुलिया, चिल्ला र नुनिला खानेकुरा कम मात्रामा खानुपर्ने हुन्छ।
१४. मदिराजन्य पेय पदार्थ उपभोग नगर्नुनै स्वास्थ्यको लागी बेश हुन्छ ।
१५. शिशुलाई पर्याप्त मात्रामा स्तनपान गराउने ।
१६. शिशु ६ महिना पुरा भएपछि स्तनपानको साथसाथै थप खाना खुवाने ।
१७. गर्भवती र स्तनपान गराउने आमाले थप र पोषिला खानेकुरा खानुपर्छ
१८. बहदो उमेरका किशोरकिशोरीहले खानपानसम्बन्धी स्वस्थ बानी बसाल्नुपर्छ ।
१९. ज्येष्ठ नागरिकको खानपानमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।

## पोषण सन्देश

### १. हरेक दिन विभिन्न थरीका खानेकुराहरू खाने ।

सामान्यतया एकै किसिमको खानेकुराले मात्र हाम्रो पौष्टिक आवश्यकता पूरा गर्न सक्दैन । हाम्रो पौष्टिक आवश्यकता पूरा गर्न विभिन्न किसिमका खानेकुराहरू आवश्यक पर्दछन् । सामान्यतः खाद्यवस्तुलाई तीन समूहमा विभाजन गरिएको छ । हरेक पटक खाना खाँदा हरेक समूहबाट एउटा खाना हुनैपर्छ । हामीले खाने हरेक खानामा पौष्टिक खानेकुरा हुनुपर्छ । यसले मात्र हामीलाई चाहिने शक्तिका साथै शरीरलाई आवश्यक भिटामिन र खनिज उपलब्ध गराउँछ र शरीरलाई स्वस्थ राख्छ । उमेर, लिङ्ग, शारीरिक गतिविधि र शारीरिक अवस्था समेतका आधारमा विभिन्न खानेकुराहरू रोज्नुपर्छ । विभिन्न किसिमका खानेकुरा र तिनीहरूको कामको बारेमा अनुसूचिमा दिइएको छ । (अनुसूचि २:तालिका १)

हरेक पटकको खानामा हामीले हरेक समूहबाट कुनै न कुनै खाद्यवस्तु उपभोग गर्दा हामीलाई आवश्यक पर्ने पौष्टिकतत्त्व पाउन सकिन्छ । अन्न समूहबाट कार्बोहाइड्रेट बढी पाइन्छ, तर यसमा प्रोटीन पर्याप्त मात्रामा पाइँदैन । यसकालागि रहर र मासको दाल तथा माछा, मासु खानुपर्ने हुन्छ । यसैगरी, खनिज र भिटामिन पशुजन्य उत्पादन: माछा, मासु, अण्डा तथा हरियो सागपात, अन्य सागपात र फलफूलबाट पाइन्छ । खानामा चिल्लो पदार्थ पनि त्यत्तिकै आवश्यक हुन्छ ।

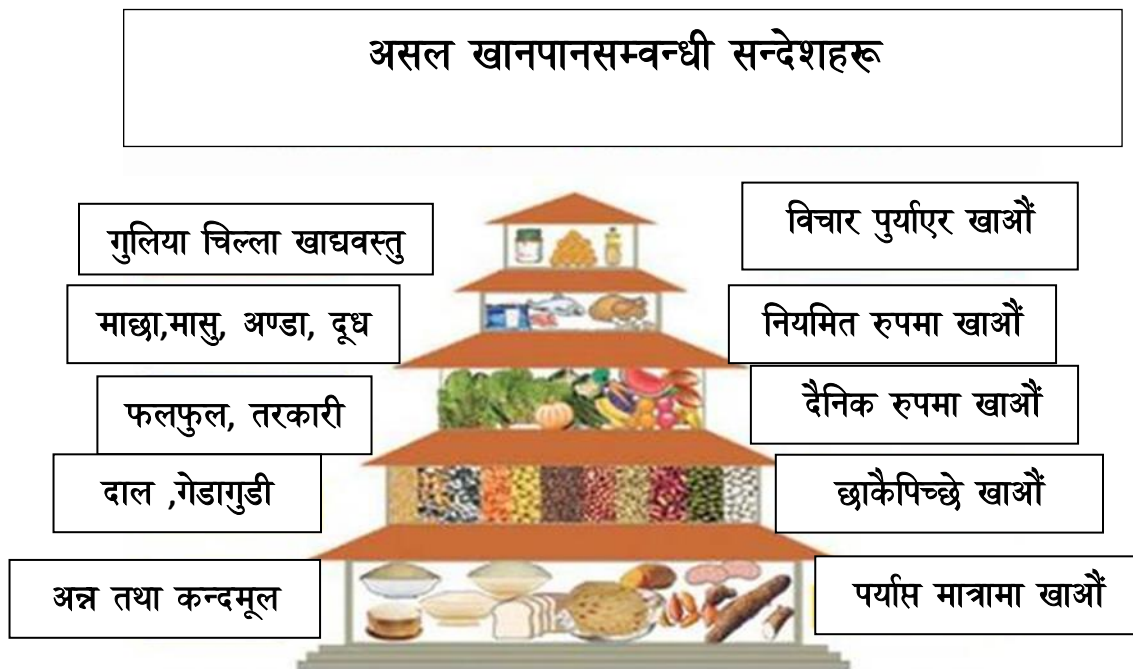
यसरी नै हरेक समूहबाट विभिन्न खाना समावेश गर्दा हाम्रो आहारमा विविधता आउँछ । उदाहरणका लागि हामी नेपालीहरूले सबैभन्दा बढी रुचाइएको खानेकुरा चामलको सट्टा हामी चामल जत्तिकै वा कतिपय पौष्टिकतत्त्वमा चामल भन्दा पनि राम्रा खानेकुरा जस्तै: गहुँ, मकै, कोदो वा फापर हाम्रो दैनिक खानामा समावेश गर्न सक्छौं जसले गर्दा एकातिर खानामा विविधता थपिन्छ, भने अर्कोतिर पौष्टिकतत्त्व समेत बढी पाउन सकिन्छ । यसबाहेक एउटै खानेकुरालाई अलग अलग तरिकाले तयार गर्न समेत सकिन्छ । जस्तै चामलमा पनि नफलेको (पोलिस नगरिएको) वा उसिना चामलहरू, फलेको (पोलिस गरिएको) चामलभन्दा बढी पोषणयुक्त हुन्छ । हामीले खाने दाल र सागपात पनि हरेक दिन फेरी फेरी उपभोग गर्न पोषणको हिसावले राम्रो हुन्छ ।

कुनै एक खानामा अर्को खाना मिसाएर उपभोग गर्दा पौष्टिकतत्त्व शरीरमा बढी मात्रामा शोषण हुन मद्दत पुग्दछ । उदाहरणको लागि सुन्तला, कागती, अमला, अम्बा जस्ता बढी भिटामिन सी भएका खानेकुरा दाल गेडागुडीमा मिसाएर उपभोग गर्दा दाल गेडागुडीमा भएको आइरन शरीरमा बढी शोषण हुन पाउँछ । परम्परागत ढङ्गमा फलामको भाँडोमा तरकारी वा दालका साथै क्वाँटी र गुन्द्रुक पकाउने तरिकाले खानेकुरामा आइरनको मात्रा बढाउँदछ । बढी पोषण पाउनका लागि यी खाद्य पदार्थहरू बारम्बार उपभोग गरिरहनु पर्छ । यसका साथै, पौष्टिकतत्त्व नष्ट नहुनेगरी स्वस्थ तरिकाबाट खाना पकाउने विधि अवलम्बन गर्नाले पनि खानेकुराबाट बढी मात्रामा पौष्टिकतत्त्व प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

नेपालका विभिन्न भौगोलिक क्षेत्र अनुसारखाद्य सामग्री पनि फरक-फरक किसिमका पाइन्छन् । उदाहरणका लागि तराई र मध्य-पहाडमा चामल र गहुँ पाइन्छ भने उच्च पहाड र हिमाली भेगमा मकै र कोदो पाइन्छ । आलु, कोदो र फापर हिमाली भेगमा स्थानीय रूपमा पाइने खाद्यवस्तु हुन् । स्थानीय रूपमा पाइने उत्पादनलाई मिसाएर खाने हो भने हाम्रो पौष्टिक आवश्यकता पूरा हुन सक्दछ । हिमालमा

पाइने आलु, कोदो, फापर, पहाडमा पाइने मकै, कोदो र चामल र तराईमा पाइने गहुँ र चामलशक्तिका स्रोतहरू हुन् । जङ्गलमा व्यापक रूपमा पाइने सिस्नो र जताततै हुनेलट्टे, लुंडे, बेथे, कर्कलोभिटाभिन र खनिजका राम्रा स्रोत हुन्, जसलाई हामी उपभोग गर्न सक्दछौं ।

चित्र २ : नेपालीका लागि आहारको पिरामिड



- धेरै प्रसोधन नगरिएका खाद्यवस्तु जस्तै : चामल, गहुँ, जौ, चिनो, कागुनो, जुनेलो, मकै, कोदो, फापर, चिउरा जस्ता विभिन्न खानेकुरा खानुपर्ने हुन्छ । हरेक दिनचार समूहका खानेकुराहरू खानुपर्ने हुन्छ।
- हरेक दिन केराउ, चना, मास, बोडी, सिमीजस्ता गेडागुडी र मास, मुसुरो, रहर, मुङ्ग जस्ता दाल समुहबाट खाने ।सधैं ताजा फलफूल, हरिया सागपात र तरकारीहरू खाने बानी बसालौ।स्थानीयस्तरमा उपलब्ध र कम मात्रामा प्रसोधन गरिएका खानेकुरा खानुपर्ने हुन्छ । हरेक छाकमा अन्न र कन्दमूल फेशे - फेरी खानेगर्ौं ।
- प्रसोधन नगरिएका ढिकी ,जाँतो, घट्ट वा स्थानीय मिलमा कुटिएका, पिसिएका चामल, पिठो उपभोग गर्नुपर्ने हुन्छ ।
- शरीरमा सूक्ष्म पोषकतत्वको कमी हुन नदिन सूक्ष्म पोषकतत्व मिसाइएका खानेकुराहरू खाने ।

अन्नको बोक्रा भित्रको बाहिरी तहमा हाम्रो शरीरको लागि अत्यावश्यक विभिन्न किसिमका पोषकतत्वहरू पाइन्छन् । यिनले खासगरी शरीर सुरक्षा तथा शोषण कार्यको भूमिका निर्वाह गर्छन् । गहुँ, मकै, जौ, कोदो, फापर, आलुलाई उपभोगको लागि तयारी गर्दा धेरै भन्दा धेरै मात्रा पोषकतत्व समेत बचाउन सकिन्छ । यी अन्नबाट चामल जत्तिकै वा कतिपय पौष्टिकतत्वको हिसाबले त चामल भन्दा पनि बढी पौष्टिकतत्व प्राप्त गर्न सकिने भएकोले यस्ता खाद्यवस्तु चामलको सट्टा वा मुख्य खानाको रूपमा उपभोग गर्न सकिन्छ ।



त्यसैगरी हामी बजारमा विभिन्न किसिमका अन्नबाट बनेका खाद्यवस्तु पाउने गर्छौं । यस्ता खाद्यवस्तु धेरैजसो प्रशोधित हुने गर्दछन् । बढी सेतो पारिएका चामल, बोक्रा फालिएको गहुँको पिठो आदि । बढी प्रशोधन गरिएका यस्ता खाद्यवस्तुहरूमा पौष्टिकतत्त्वहरू कम मात्रामा पाइने गर्दछन् । यस्ता बढी प्रशोधन गरिएका खाद्यवस्तु उपभोग गर्ने बानी घटाउँदै जानु राम्रो हुन्छ ।

धेरै सेतो नपारिएको वा उसिना चामल भिटामिन - (थायमिन तथा भिटामीन “बि”हरू) र खनिज पदार्थ (क्याल्सियम तथा आइरन)का राम्रा स्रोतहरू हुन् । तसर्थ, अप्रशोधित र उचित मात्रामा प्रशोधन गरिएका खानेकुरा मात्र खाने गर्नुपर्छ । यस्ता अन्नबाट पोषकतत्त्व खेर नजाओस् भन्नेतर्फ समेत हाम्रो ध्यान जानुपर्छ । उदाहरणका लागि, चामल पखाल्दा हल्कासँग चलाउनुपर्छ । पानी ठिक्क मात्रामा राखेर पकाउनुपर्छ । चामलको माड फाल्नु हुँदैन । पोषकतत्त्व खेर नजाने गरी पकाउनुपर्छ । माड फाल्ने गरेको छ भने त्यसलाई दालमा हाल्नु पर्छ । त्यसो भयो भने पोषकतत्त्व खेर जान पाउँदैन । नेपालीहरूको लोकप्रिय खाजाको रूपमा रहेको चिउरामा पौष्टिकतत्त्वहरू कम मात्र नष्ट हुने हुँदा पोषणको राम्रो स्रोत हो ।

## २. हरेक दिन पर्याप्त मात्रामा फलफूल र हरिया सागसब्जी खाने बानी बसालौ ।

विभिन्न किसिमका रंगीन फलफूल र सागपातको उपभोगले थुप्रै खालका भिटामिन र अन्य पौष्टिकतत्त्व पाईन्छ । त्यसैले मौसम अनुसारका सागपात र फलफूल खाने गर्नुपर्छ । दैनिक भण्डै ३०० ग्राम सागपात र १०० ग्राम फलफूल खान सिफारिश गरिएको छ (अनुसूची १, तालिका १०, ११, १२) । मौसम अनुसार दिनमा एउटा फलफूल खाएमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने पुरा हुन सक्छ ।

यस्ता सागपात उत्पादनका लागि करेसावारी उपयुक्त ठाउँ हो । मौसम अनुसारका सागपात र फलफूल रोप्नु र खानुपर्छ ।

खानामा फलफूल र सागपातको ठूलो महत्त्व छ । हरेक पटकको खानामा यस्ता खाद्यवस्तु उपभोग गर्नु राम्रो हुन्छ, किनकी यिनले शरीरलाई चाहिने थुप्रै भिटामिन, खनिज र कार्बोहाइड्रेट (फाइबर)को आपूर्ति गर्छन् । नेपालका सन्दर्भमा यी खाना किन पनि महत्त्वपूर्ण छन् भने दूध र मासुजन्य उत्पादन पर्याप्त मात्रामा खाने चलन छैन । मासु र दूध महँगा हुन्छन् र सजिलै पाइँदैनन् । यिनको तुलनामा तरकारी र फलफूल सस्ता र आफ्नै करेसावारीमा उत्पादन पनि गर्न सकिन्छन् । विभिन्न महिनामा पाइने फलफूल र तरकारीको पहिचानकालागि मौसमी पात्रो सहयोगी हुनसक्छ (अनुसूची २: तालिका २) । मौसमी पात्रोमा दिइएको जानकारीका आधारमा स्वास्थ्यकर्मीले पोषणका लागि स्थानीय फलफूल र सागपात खान सिफारिश गर्न सक्दछन् । यो पात्रो विभिन्न क्षेत्र अनुसार- हिमाल, पहाड र तराईमा पाइने फलफूल र सागपातको जानकारी दिन सहयोगी हुन सक्दछ ।

हरिया सागपात, फलफूल र उमारिएका गेडागुडीमा आइरन, भिटामिन सी र ए,रिबोफ्लाविन,फोलिक एसिड, क्यारोटिन र क्याल्सियम, एन्टिअक्सिडेन्ट र पोषणयुक्त फाइबर राम्रो मात्रामा पाइन्छ ।

हरिया सागपात, गाजर, गोलभेंडा जस्ता सागपात र फलफूलमा भिटामिन र खनिज पदार्थका अलावा मुटुरोग, क्यान्सर, जोर्नीपोल्ने रोगदम र मधुमेह जस्ता थुप्रै रोगबाट बचाउन मद्दत गर्ने अन्य तत्त्वहरू समेत पाइने हुनाले यिनीहरूको अभै महत्त्व बढेको हो ।

सजिलै उपलब्ध हुने र महत्त्वपूर्ण यस्ता हरिया सागपातमा पालुङ्गो, फर्सीको मुन्टा, स्कुसको मुन्टा, तोरीको साग, चम्सुर, लट्टेको साग, सिस्नु, निउरो, सैजन आदि हुन् । जङ्गलमा समेत पाइने तर खान हुने यी सागपात हिमाल, पहाड र तराई सबैतिर उपलब्ध हुन्छन् । यसैगरी, अमला, अम्बा, सुन्तला, जुनार, मेवा, आँप जस्ता फलफूलहरू नेपालको सबै भौगोलिक क्षेत्रमा सहजै उपलब्ध हुने गर्दछन् । यसका साथसाथै कतिपय फलफूल त जङ्गलमा समेत पाइने गर्दछन् ।

- हरेक दिनमौसम अनुसार पाइने ताजा सागपात तथा तरकारीहरू खाने गर्नुपर्छ । मौसमी फलफूल नियमित रूपमा खाने गर्नुपर्छ । मौसमी फलफूलहरू सस्ता र पोषिला हुन्छन्, जस्तै : अम्बा, मेवा, नासपाती, आरु, आलुबखडा, भुइँकटहर, अमला, कटहर, हलुवावेद, पाकेको फर्सी ।
- करेसाबारीमा वा छतमा बारी बनाएर मौसम अनुसारका सागपात र फलफूल लगाउनुपर्ने हुन्छ । मौसमी फलफूल र तरकारी संरक्षण एवं प्रसोधन गर्ने । बेमौसमको लागि जोगाएर राख्नुपर्नेहुन्छ ।
- तयार गर्नुअघि फलफूल र तरकारी राम्ररी पखाल्ने गरौं तर काटिसकेपछि पखाल्नुहुदैन ।

### ३. हरेकदिन दाल र गेडागुडी खाने बानि बसालौं ।

शरीरका तन्तु र कोषवृद्धिका लागि प्रोटीनको ठूलो महत्त्व हुन्छ । मासु, माछा, अण्डा, गेडागुडी र दाल जस्ता खानेकुरामा प्रोटीन पाइन्छ । शरीरलाई आवश्यक पर्ने सबै किसिमका वृद्धि विकासका तत्त्व (Amino Acid) पाइने भएका कारण मासु र अण्डालाई पूर्ण प्रोटीनयुक्त खानेकुरा मानिन्छ । तथापि, यी वस्तुहरू महँगो हुन्छन् र सबै नेपाली घरपरिवारले दैनिक रूपमा उपभोग गर्न सम्भव हुदैन । यस्ता परिवारले कुनै खास गेडागुडी मात्र नभएर विभिन्न गेडागुडी मिसाएर उपभोग गर्दा शरीरलाई आवश्यक पर्ने वृद्धि विकासको तत्त्व को प्राप्त गर्न सक्दछन् । शरीरलाई वृद्धि विकास गर्ने तत्त्व देखि बाहेक गेडागुडी र दालमा विभिन्न किसिमका स्वास्थ्यलाई फाइदा पुऱ्याउने अन्य तत्त्वहरू समेत पाइन्छन् । यी तत्त्वले मांसपेशी र अन्य तन्तुहरू तथा शरीरमा बहने तरल वस्तु जस्तै: रगत, इन्जाइम, हर्मोन, शरीर मजबुत बनाउने सामग्री र पसिना एवम् आँसु बहेर हुने क्षति परिपूर्ति गर्न महत्त्वपूर्ण काम गर्छन् । प्रोटीनले रोगको संक्रमण बढ्न दिँदैन । त्यसकारण, प्रोटीन शरीरका लागि चाहिने महत्त्वपूर्ण पोषकतत्त्व हो । खानेकुराबाट यसको आपूर्ति हुनुपर्छ ।

- दाल, गेडागुडी र भटमासबाट पाइने प्रोटीन मासु र दूधजन्य उत्पादनभन्दा सस्तो पर्छ । विभिन्न खालका गेडागुडी नेपालका विभिन्न भागमा उत्पादन हुन्छन् ।
- नेपालमा प्रोटीनको प्रमुख स्रोत दाल नै हो । त्यसकारण हरेक पटक खाना खाँदा नियमित रूपमा दाल खानुपर्छ ।
- कतिपय बाध्यताले गर्दा हरेक घरपरिवारले दैनिक रूपमा दाल खान नसक्ने हुन सक्छन् र कतिपयले दाल बनाउँदा अत्यन्त पातलो बनाउँछन् । पर्याप्त प्रोटीन पाउनका लागि दाललाई धेरै पातलो बनाउनु हुँदैन ।
- भिजाएको क्वाँटीको रस वा दाल नियमित रूपमा खानाले हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ ।

- हरेकछाकमा दाल, गेडागुडी खाने गर्ने गर्नुपर्छ ।

- विभिन्न किसिमका दाल र गोडागुडी मिसाएर खाने गर्नुपर्छ। परम्परागत खानेकुरा जस्तै क्वाँटी सिद्रा, किनेमा, घोंगी प्रोटिनका प्राकृतिक स्रोतहरू हुन्।
- टुसा उमारिएका गोडागुडी उपभोग गर्ने गर्नुपर्छ।

#### ४. माछा, मासु वा अण्डा नियमित रूपमा खाने गर्नुपर्छ ।

माछा, मासु, अण्डा जस्ता पशुपंक्षीबाट पाइने खानेकुराहरू बालबालिकाको शरीर वृद्धि विकासको लागि उपयुक्त खाना हुन्। यी खानेकुराहरू स्वादिला हुन्छन् र पचाउन समेत सजिला हुन्छन्। तर माछा, मासुपकाउँदा राम्ररी पाकेको हुनु पर्दछ राम्ररी नपाकेको तथा पोलेको माछा, मासुले क्यान्सर तथा अन्य संक्रमणहरू हुनसक्दछ।

- माछा, मासु, अण्डा जस्ता खानेकुरा नियमित रूपमा सबैले खाने।
- साना बालबालिका, गर्भवती तथा स्तनपान गराउने महिलाहरूलाई बढी मात्रामा यस्ता खानेकुरा खाउने गर्नुपर्छ।
- उमेर ढल्केका तथा मोटा व्यक्तिहरूले बोसो कम भएको मासु खाने गर्नुपर्छ खसी, रांगाको रातो मासु भन्दा कुखुराको मासु र माछाको उपभोगमा जोड दिने।
- छ महिना पुरा भएका बालबालिकाहरूको खानामा नियमित रूपमा अण्डा मिसाएर खुवाउनु पर्छ।

#### ५. हरेक दिन दूध र दूधजन्य खानेकुराहरू खाने।

सामान्यतः दूध भनेको बालबालिकाले मात्र खाने भन्ने बुझाइ छ। यथार्थमा दूध जीवनभर आवश्यक हुन्छ किनभने दूध र दूधजन्य खानेकुरामा विभिन्न किसिमका पौष्टिक तत्वहरू पाइन्छन्, जुन स्वास्थ्यका लागि अत्यावश्यक हुन्छन्। दूधलाई सधैं नै बच्चा र केटाकेटीका लागि उत्तम खानाका रूपमा लिइन्छ, तर युवाका लागि पनि यो उत्तिकै आवश्यक खानेकुरा हो। दूधगुणस्तरीय प्रोटिनको राम्रो स्रोत त हुँदै हो, भिटामिन र खनिज जस्ता लगायत पोषकतत्व पनि यसमा पाइन्छन्। एक वयस्क व्यक्तिले दैनिक कम्तीमा करिब आधा गिलास (१५० मि.लि.) दूध उपभोग गर्नु राम्रो हुन्छ। बालबालिका, गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलालाई दैनिक करिब १ ग्लास अर्थात् २५० मि.लि.) दूध चाहिन्छ (एन.आई.एन., सन् १९९४)।

- दूध सबै उमेर समूह व्यक्तिहरूका लागि उत्तम खाना हो।
- दूध र दूधबाट बनेका खानेकुरा (दही, मोही, पनिर) हामीले नियमित रूपमा उपभोग गर्नु राम्रो हुन्छ। किनकी दूध तथा दुग्ध पदार्थमा बढी मात्रामा प्रोटिन का साथसाथै क्याल्सियम र भिटामिन “बि” समेत पाइने गर्दछ।
- दूधको तर (छाली) मा चिल्लो पदार्थ लगायत अन्य विभिन्न पोषक तत्व पाइने हुनाले दूधबाट परिकार बनाउँदा छालीलाई फ्याँक्नु हुँदैन।

- हरेक दिन दूध पिउने गरौं र दूधबाट बनेका परिकारहरू नियमित रूपमा उपभोग गर्नेगरौं।
- शाकाहारीहरूले दूध र दूधबाट बनेका परिकारहरू दैनिक रूपमा उपभोग गर्न अति आवश्यक पर्दछ।

- साना बालबालिका, महिला (गर्भवती, स्तनपान गराउने) र वृद्धहरूले दैनिक रूपमा दूध र यसबाट बनेका परिकार उपभोग गर्नु राम्रो हुन्छ ।
- दूधबाट बनेका विभिन्न परिकारहरू जस्तै : पनिर, चीज, दही, छुर्पी आदि उपभोग गर्ने गरौं ।

## ६. खाना पकाउँदा तेल वा घिउ थोरै मात्रामा प्रयोग गर्नुपर्ने ।

चिल्लो पदार्थमा क्यालोरी लगायत अन्य फाइदाजनक वस्तुहरू हुने भएकाले खानामा यसको महत्त्व छ । चिल्लो पदार्थले खानालाई स्वादिलो र वास्नायुक्त बनाउनुको साथै अन्य पौष्टिकतत्वहरू जस्तै भिटामिन र खनिजतत्वहरू शरीरमा शोषण गर्ने कार्यमा पनि सघाउँछ । तर, धेरै मात्रामा चिल्लो पदार्थ उपभोग गर्नाले मोटोपन बढ्नुका साथसाथै मुटुरोग र मधुमेहको जोखिम बढाउँछ ।

बढ्दो उमेरका केटाकेटीलाई खानामा अधिक क्यालोरी चाहिन्छ । अन्न मात्र खानाले उनीहरूले पर्याप्त क्यालोरी पाउन सक्दैनन् । तसर्थ, बालबालिकाको खानामा पर्याप्त मात्रामा चिल्लो पदार्थ राख्नुपर्छ । विभिन्न खालका तेलको वैकल्पिक प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

वनस्पति घिउमा स्याचुरेटेड फ्याट र ट्रान्सफ्याट्टी एसिडको मात्रा ज्यादा हुन्छ । यी खालका फ्याट्टी एसिडले मुटुको रोगको खतरा बढाउँछन् । ट्रान्स फ्याट्टी एसिडको मात्रा कुल खानाको एक प्रतिशतभन्दा बढी हुनु हुँदैन ।

आवश्यक फ्याट्टी एसिड पाइने कारणले गर्दा चिल्लो पदार्थको महत्त्व छ । यसले शरीरको जैविक गतिविधिलाई सक्रिय बनाउँछ । चिल्लो पदार्थले चिल्लोमा घुलेर रहेका भिटामिनहरू (ए, डी, ई र के) लाई सोसेर राख्छ । धेरै शक्तिहुने चिल्लो पदार्थ खानामा हुनु त्यसबेला ठीक हुन्छ, जब अरु खानेकुरामा कम शक्ति हुन्छ । यद्यपि अधिक क्यालोरी, चिल्लो पदार्थ र कोलेस्टेरोल हुने खानाले रगतमा लिपिड (कोलेस्टेरोल र ट्राइग्लिसिराइड) को मात्रा बढाउँछ । यसबाट दम, मुटुको रोग, हृदयाघात, क्यान्सर जस्ता रोगको खतरा बढ्ने हुन्छ । तसर्थ, शरीरलाई आवश्यक हुने शक्तिअनुसार मात्र सन्तुलित रूपमा चिल्लो पदार्थ खानुपर्छ । अर्को महत्त्वपूर्ण कुरा, चिल्लो पदार्थ खाँदा भेजिटेबल फ्याट (अनस्याचुरेटेड) हुनुपर्छ, न कि स्याचुरेटेड फ्याट वा ट्रान्स फ्याट्टी एसिड मात्र ।

नेपालमा सामान्यतः प्रयोग गरिने घिउ तेलमा तोरीको तेल, भटमासको तेल, गाई, भैंसीको घिउ, वनस्पति घिउ आदि हुन् । सबै वनस्पति तेलहरूमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने तत्व हुन्छ, जसले शरीरलाई स्वस्थ रहन मद्दत गर्दछ । हाम्रो खानामा देखिने चिल्लो पदार्थको मात्रा कुल क्यालोरीको २० प्रतिशतभन्दा बढी हुनु हुँदैन । महँगो पर्ने भएकाले गरिब मानिसको खानामा चिल्लो पदार्थको मात्रा नगण्य हुन्छ वा हुँदै हुँदैन । खानामा हुने चिल्लो पदार्थले आवश्यक पौष्टिकतत्व प्रदान गर्छ, खानालाई स्वादिलो बनाउँछ र बढी मात्रामा शक्ति प्रदान गर्दछ । तर हाम्रो खानामा चिल्लोको मात्रा धेरै भएमा मोटोपन बढाउँछ र मुटुरोग, मधुमेह जस्ता रोग बढाउने खतरा रहन्छ ।

- चिल्लो पदार्थको उपभोगले अत्यधिक मात्रामा शक्ति प्राप्त गर्न सकिन्छ ।
- चिल्लो पदार्थले शक्तिका अलावा चिल्लोमा घुलेर रहेका भिटामिनहरू समेत शरीरलाई प्रदान गर्दछ ।

- अधिक क्यालोरी, कोलेस्टेरोल र चिल्लो भएका खानेकुराले रगतमा चिल्लो पदार्थको मात्रा बढाउँछ ।
- अधिक चिल्लो भएका खानेकुराले मोटोपन, मुटुको रोग, हृदय घात, क्यान्सर जस्ता रोगको खतरा बढाउँछ ।

- घिउ, वनस्पति घिउ भन्दा विभिन्न किसिमका तेलहरूको प्रयोग गर्ने।
- कोलमा पेलेको तोरीको तेल, भुटेको तोरीको तेल जस्ता परम्परागत रूपमा प्रचलनमा रहेका तेलको उपभोग गर्ने तर धेरै बाक्लो तेल प्रयोग नगर्ने ।
- घिउ, तेललाई चिसो, सुख्खा र घाम नपर्ने स्थानमा राख्ने र फलामको भाँडामा कहिल्यै नराख्ने ।
- नराम्रो गन्ध आएको तेल प्रयोग नगर्ने । एकपटक कुनै वस्तु तारेर बाँकि रहेको घिउ, तेल फेरि प्रयोग नगर्ने ।
- पकाउँदा तेललाई धेरै बेरसम्म नतताउने ।

### ७. स्वास्थ्यमा हानि पुऱ्याउने खानपानसम्बन्धी अन्धविश्वासबाट सावधान हुनुपर्ने हुन्छ ।

विश्वका अन्य भागमा जस्तै हाम्रो देशमा पनि खानेकुरासम्बन्धी विभिन्न भ्रम र अन्धविश्वासहरू व्याप्त रहेका छन् । यस्ता भ्रम र अन्धविश्वासको कुनै वैज्ञानिक आधार हुँदैन । यसको परिणाम, यस्ता भ्रममा परेर आफ्नो र परिवारको खास गरी बालबालिका, गर्भवती तथा स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूको खानपान ठूलो असर गरिरहेको हुन्छ । त्यसैले खानाबारेका भ्रम तथा अन्धविश्वास मान्नाले स्वास्थ्य र पोषणमा नकारात्मक असर गर्ने हुनाले त्यस्ता भ्रममा पर्नु हुँदैन । यदि कुनै खानेकुराले नराम्रो गर्छ भन्ने लागेमा डाक्टर वा स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनु राम्रो हुन्छ ।

- खानपानसम्बन्धी अन्धविश्वासमा नपर्ने ।
- यदि कुनैपनि खानेकुरा कुनै खास अवस्थामा उपभोग गर्दा हानि पुऱ्याउँछ भन्ने लागेमा डाक्टर वा स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्ने हुन्छ ।
- खानपानसम्बन्धी अन्धविश्वासले धेरैजसो गर्भवती महिला, स्तनपान गराइरहेकी आमा वा बालबालिकाहरूलाई असर गर्ने हुनाले यसबाट विशेष सावधान हुने ।

### ८. खानामा नुनको प्रयोग कम मात्रामा गर्ने तर सधैं आयोडिनयुक्त नुन मात्र प्रयोग गर्ने ।

नुन हाम्रो खानाको महत्वपूर्ण तत्व हो । नुनले सोडियम दिन्छ । सोडियमले शरीरका कोषहरूमा बग्ने तरल पदार्थ बन्नलाई सहयोग गर्छ । हामीले अरु खानेकुरा जस्तै अन्न, सागपात, फलफूल, मासुजन्य उत्पादन, दूध तथा दूधजन्य उत्पादनबाट पनि सोडियम पाउँछौं । नुन र रक्तचापको प्रत्यक्ष सम्बन्ध हुन्छ । दिनको ८ ग्रामभन्दा बढी नुन खायो भने उच्च रक्तचापको खतरा हुन्छ । यद्यपि, पोट्यासियम धेरै भएका फलफूल तथा सागपातबाट रक्तचाप घटाउन सकिन्छ । सोडियम र पोट्यासियमको अनुपात मिलाएर खान सकियो भने यसले शरीरमा नुन को सन्तुलन गर्छ र अधिक सोडियमका कारण हुनसक्ने गलत परिणामलाई कम गर्छ ।

अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा गरिएका अध्ययन अनुसार खानामा नुनको मात्रा बढी भयो भने यसको नकारात्मक असर हुन्छ । यसले खासगरी रक्तचापमा असर गर्छ र मुटुको रोग, आन्द्राको क्यान्सर, मृगौलाको पत्थरी, हड्डी कमजोर हुने, मधुमेह, आँखामा फूलो पर्ने पनि हुन सक्दछ ।

विश्व स्वास्थ्य संगठन र विश्व खाद्य संगठनले तयार गरेको प्राविधिक प्रतिवेदनले दिनमा १ चिया चम्चा (५ ग्राम) आयोडीनयुक्त सोडियम क्लोराइड वा २ ग्राम सोडियमभन्दा कम खान सिफारिश गरेको छ (विश्व स्वास्थ्य संगठन, सन् २००३) । विशेषज्ञहरूको यो सुझावमा सबै खालका स्रोतबाट पाइने सोडियमले रक्तचापलाई प्रभावित गर्ने र यसको प्रयोगलाई सीमित गरेर हृदयाघात र मुटुका अरु रोगबाट बच्न सकिने कुरामा जोड दिइएको छ ।

### धेरै नुनिलो खाना नखाने ।

- नुनिलो खाना कम खाने बानी बेश हुन्छ ।
- थाइरोइड हर्मन बनाउनका लागि आयोडीन आवश्यक पर्छ । शरीरको विकासका लागि यो आवश्यक हुन्छ । गर्भवती अवस्थामा आयोडीनको कमीले गर्भ पतन हुने तथा सुस्त मनस्थितिको बच्चा जन्मने खतरा हुन्छ । पानी र खानामा पर्याप्त मात्रामा आयोडीन नहुँदा शरीरमा आयोडीनको कमी हुने गर्दछ ।
- आयोडीन एक खनिज हो र प्रकृतिमा रहेको हुन्छ । प्रकाश, ताप र पानीमा पर्नासाथ यो आफैँ बिलाएर जान्छ । त्यसकारण यसको ढुवानी, भण्डारण र सफाई गर्दा पानीबाट जोगाउनु पर्छ ।
- नेपाली परम्परामा तरकारी पकाउँदा शुरुमै नुन राख्ने गरिन्छ । यसरी शुरुमा नै नुन राख्दा खाना छिटो पाक्छ भन्ने विश्वास छ । यसो गर्नु हुँदैन किनकि यसो गर्दा आयोडीन नष्ट भएर जान्छ ।

### सुझाव:

- आयोडीनयुक्त नुन राख्दा ताप र प्रकाशबाट जोगाएर ग्लास वा प्लाष्टिकको भाँडोमा हावा नछिर्ने गरी राख्नुपर्छ ।
- नुनलाई खाना पाक्ने बेलामा वा पाकिसकेपछि मात्र हाल्नुपर्छ ।
- परिवारका सबैले आयोडीनयुक्त नुन खानुपर्छ ।
- बच्चालाई काँचो चाउचाउ जस्ता नुनिलो खाना कम दिनुपर्छ ।

➤ कम नुनिलो खाना खाने बानी बसाल्ने।

- धेरै नुन राखेको अचार, नुनिला प्रशोधित खानेकुराहरू कम मात्रामा उपभोग गर्ने।
- सानै उमेरदेखि बढी नुन भएका खानेकुराहरूको उपभोगमा कमी ल्याउने।
- सधैं दुई बालबालिकाको चिन्ह भएको आयोडीनयुक्त नुन मात्र प्रयोग गर्ने।
- आयोडीनयुक्त नुनलाई हावा नछिर्ने भाँडोमा ताप र प्रकाशबाट जोगाएर राख्ने।
- नुनमा भएको आयोडिनलाई बचाउन खाना पाक्ने बेलामा वा पाकिसकेपछि मात्र नुन हाल्नुपर्ने।

## ९. गुलिया र चिल्ला खानेकुरा कम मात्र उपभोग गर्ने।

चिया, मिठाइ र जुस वा जुनसुकै चिसोपेयमा खानालाई मीठो बनाउनका लागि चिनी हालिएको हुन्छ। चिनी शक्तिको राम्रो स्रोत हो। तर, यसमा शक्ति दिने बाहेक अन्य कुनै पोषकतत्व हुँदैन। धेरैजसो प्रशोधित खानाजस्तै, चकलेट, बेकरी, डेरीजन्य र खाजाका परिकारमा चिनी मिसाइएको हुन्छ। चिनीको उपभोग धेरै गर्नाले मोटोपन बढाउँछ र रगतमा चिल्लोको मात्रा समेत बढाउँछ। बच्चाहरूमा अधिक चिनी भएको वस्तु खानाले दाँतको समस्या पनि देखिन्छ।

- चिनी भनेको गुलियो बनाउनेतत्व हो। यसले खाना र चिसो पेयको स्वादिलोपनलाई बढाउँछ।
- यी खानाले तागत दिन्छन् तर महत्त्वपूर्ण पोषण जस्तै: भिटामिन, खनिज र प्रोटीन दिँदैनन्।
- प्रशोधित चिनी धेरै मात्रामा खान हुँदैन, यसले मुटुको रोग, दाँत कीराले खाने र मधुमेह हुने खतरा बढाउँछ।

- सम्भव भएसम्म सिधै चिनी राखेर गुलियो बनाइएका खानेकुराहरू उपभोग नगर्ने।
- चिनीको प्रयोग भएका पेय पदार्थ र मिठाइ जस्ता प्रशोधित खाद्यतथा पेय पदार्थ कम मात्रामा उपभोग गर्ने।

## १०. हरेक दिन ताजा र सफा खाना खाने गर्ने र पर्याप्त मात्रामा सफा पानी पिउने गर्नुपर्छ।

अस्वस्थकर खानेकुरा र असुरक्षित फोहर पानीले भाडापखाला लगायतका विभिन्न रोगहरू लगाउन सक्दछ। कमजोर स्वास्थ्य भएका खासगरी बालबालिका, केटाकेटी र वृद्धवृद्धालाई यसले छिटो असर गर्दछ।

खानालाई स्वच्छ र सुरक्षित राख्न केही सरल उपायहरू छन्। खाद्य स्वच्छताका पाँच सूत्रका रूपमा चिनिने उपायहरू निम्नानुसार रहेका छन्।

सूत्र १ : काँचो र पाकेको खाना अलग्गै ठाउँमा राख्ने।

सूत्र २ : खानालाई राम्रोसँग पकाउने।

सूत्र ३ : सड्ने-गल्ने एवम दूध र मासु जस्ता वस्तु फ्रिजमा वा चिसोमा राख्ने।

सूत्र ४ : खाना बनाउँदा हात सफासँग धुने र खानेकुरालाई सफा पानीले पखाल्ने।

सूत्र ५ :खाना तताउँदा वा पकाउँदा राम्रोसंग तातो हुने गरी पकाउने वा तताउने । साथै निम्न कुरामा समेत ध्यान दिने :

- खुला र फोहर ठाउँमा राखिएका खानेकुरा किनेर नखाने।
- हुसी परेका मकै र, बदाम जस्ता खानेकुरा नखाऔं । किनभने यस्ता वस्तुमा एफ्लाटोक्सिन नामको जीवनलाई नै खतरा पार्ने विष हुनसक्छ ।
- क्यानमा राखेको वा प्याकिड गरिएको खानेकुरा चुहिएको वा खुला भएको छ भने उपभोग नगर्ने ।
- उद्योगमा प्याकिड गरिएका खानाको बनेको र म्याद सकिने अवधि हेर्ने । म्याद नाघेका खानेकुरा उपभोग नगर्ने ।
- खाना बिग्रेको शंका लागेमा उपभोग नगर्ने ।
- बजारबाट खानेकुरा खरिद गर्दा अस्वाभाविकरूपमा चम्किला र रंगीन खानेकुरा खरिद नगर्ने त्यस्ता खानेकुरामा हानिकारक अखाद्य रंग पनि मिसाइएको हुन सक्छ ।
- एकजना वयस्क व्यक्तिलाई दैनिक कम्तीमा दुई लिटर (भण्डै ८ ग्लास) पानी आवश्यक पर्ने हुंदा दैनिक रूपमा प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने।
- खानेपानी सफा र स्वच्छ हुनुपर्छ । पानीलाई उमालेर, क्लोरिन (पियुष) हालेर वा अन्य विधिबाट सुरक्षित बनाउन सकिन्छ ।
- खानेकुरालाई धाराबाट भरेको पानीमा राम्रोसँग पखाल्नु पर्छ ।
- दिसा-पिसाब गर्न सधैं शौचालयमा जाने बानी बसाल्नु पर्छ । शौचालयबाट फर्केपछि र खाना चलाउनु अघि राम्रोसँग हात धुनुपर्छ ।
- भान्सा र खानालाई कीरा, फट्याङ्ग्रा र जनावरबाट सुरक्षित राख्नुपर्छ ।
- काँचै खाने सागपात र फलफूललाई सफा पानीले सफा गर्नुपर्छ ।
- मासु, कुखुरा र अण्डालाई राम्रोसँग पकाउनु पर्छ ।
- पाकेको खानालाई खुला राख्नु हुँदैन र खानुअघि खानालाई राम्रोसँग तताएर मात्र खानुपर्छ ।
- बाँकी भएको खाना (बिहानको बेलुका र बेलुकाको बिहान)खानु हुँदैन ।
- सधैं सफा (छानेको, उमालेको, घाममा राखेको वा क्लोरिन राखेको) पानीमात्र पिउनु पर्छ ।
- काँचो खाना (फलफूल र सागपात) लाई तातो पानीमा डुबाउनु पर्छ वा क्लोरिन पानी वा नुन पानीमा डुबाउनु पर्छ ।

- दिसा-पिसाब गर्न सधैं शौचालयमा जाने बानी बसाल्ने ।
- शौचालयबाट फर्केपछि वा फोहोर चलाई सकेपछि र खाना तयार गर्नु, पस्किनु, खानु वा खुवाउनु अघि राम्रोसँग हात धुने गर्नुपर्छ ।
- खानालाई राम्ररी पाक्ने गरी पकाउनु पर्छ ।
- सधैं सफा (छानेको, उमालेको, घाममा राखेको वा क्लोरिन राखेको) पानी मात्र पिउने।
- खानेकुरालाई लामो समयसम्म सामान्य तापक्रममा राख्नु हुँदैन । एक पल्ट पकाएर चिसो भइसकेको खाना खानुअघि राम्रोसँग तताएर मात्र खानुपर्ने हुन्छ ।



- फलफूल र तरकारीमा विषादी प्रयोग भएको शंका लागेमा धारामा राम्रोसंग पखाल्ने वा कागती पानी वा भिनेगरमा डुबाएर पुनः पखाल्ने ।

### स्वच्छ पानी पिउनका लागि पानी प्रशोधन गर्ने तरिकाहरू:

- क) उमाल्ने
- ख) फिल्टर गर्ने
- ग) क्लोरीनको प्रयोग गर्ने
- घ) घामको तापबाट तताउने/निर्मलीकरण गर्ने (सोडिस विधि)

**नोट :**माथि उल्लेखित पानी शुद्धीकरणको विधिहरूमध्ये क्लोरीनको प्रयोग विधि र पानी उमाल्ने विधि सबै भन्दा भर पर्दा विधिहरू हुन् ।(अनुसूची ३)

### ११.नियमित रूपमा शारीरिक परिश्रम गर्ने गरौं ।

उमेर र उचाइ अनुसार मानिसको तौल हुनु आवश्यक हुन्छ । यसले कुपोषणका कारणबाट हुने विरामी र समस्याका साथै मोटोपनसम्बन्धी रोगहरू, जस्तै: मुटुको रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप र क्यान्सर जस्ता रोगलाई घटाउँछ ।

खानाबाट प्राप्त शक्ति र खर्च हुने शक्तिबीचको सन्तुलनले नै शरीरको तौललाई मिलाइ राखेको हुन्छ । सामान्यतया: हिमाली र पहाडी क्षेत्रमा बसोबास गर्ने व्यक्तिहरूका लागि तराईमा बसोबास गर्ने व्यक्तिको भन्दा बढी शक्ति (क्यालोरी) आवश्यक पर्दछ । तर शारीरिक क्रियाकलापका आधारमा यो आवश्यकता फरक हुनसक्छ ।

शारीरिक रूपमा सक्रिय मानिसको शारीरिक तौल सन्तुलनमा रहनुका साथै शरीरका हाड, मांशपेशी र जोर्नी समेत स्वस्थ हुने गर्दछ । यसका अतिरिक्त, शारीरिक रूपमा सक्रिय व्यक्तिहरूलाई मानसिक रोग, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मुटुको रोग वा हृदयाघात जस्ता रोगको कम जोखिम हुने गर्दछ । शारीरिक रूपमा सक्रिय हुने महिलामा ठूलो आन्द्राको क्यान्सर र स्तन क्यान्सर कम हुने गरेको पाइएको छ । त्यसकारण जीवन पर्यन्त शारीरिक रूपमा सकृय रहन सिफारिश गरिएको छ । शरीरलाई स्वस्थ र तन्दुरुस्त राख्न घरायसी काम गर्ने र छिटो छिटो हिंडडुल गर्ने जस्ता सामान्य गतिविधिले पनि मद्दत गर्छ । यसकारण, हप्तामा कम्तीमा पाँच दिन नियमित आधा घण्टा सामान्य खालका गतिविधि (छिटो छिटो हिँड्ने लगायतका अभ्यास) गर्न पनि सिफारिश गरिएको छ । तौल घटाउनका लागि भने अझ थप गतिविधिहरू गर्नु पर्ने हुन्छ ।

- सधैं केही न केही शारीरिक परिश्रम गर्ने।
- शरीरको तौल सधैं सन्तुलनमा राख्नुपर्ने ।
- दैनिक आधा घण्टा सामान्य खालका अभ्यास गर्ने ।
- केटाकेटी (५-१८ वर्ष) लाई एक घण्टा र वयस्क (१८-६५ वर्ष) लाई आधा घण्टाको शारीरिक अभ्यासले फाइदा पुग्छ ।
- बाल बालिकाहरूलाई शारीरिक परि श्रम पर्ने किसिमका खेलहरू खेल्न प्रोत्साहन गर्ने ।

## १२. परम्परागत तथा स्थानीयस्तरमा पाईने पौष्टिक खाना खाने।

परम्परागतरूपमा तयार गरिने सग्लो दाना, टुसा उमारेको चना र उसिनेका खानाहरू अति पौष्टिक हुन्छन् । तिनमा भिटामिन र खनिजका साथै फाइबर पनि हुन्छ जस्तै: दही-चिउरा, चना-चिउरा वा तरकारी-चिउरा, कोदोको रोटी, बारा, भक्का, घोंगी, किनेमा, गुन्द्रुक, मस्यौरा, चटामरी, योमरी जस्ता खानेकुरा पौष्टिक हुनुका साथै फाइबरयुक्त पनि हुन्छन् । हिजोआज बढ्दो यस्ता परम्परागत खानाभन्दा कम पौष्टिक र अत्यधिक प्रशोधन गरिएका खाना बढी रुचाइने गरिन्छ । बजारमा यस्ता खानेकुरा कम मात्र पाइने गर्छन् । परम्परागत खानाहरू स्वास्थ्यका हिसाबले राम्रो पोषकतत्त्व भएका र सस्ता खानेकुरा हुन्, यिनीहरूको प्रवर्धन गर्नु जरुरी छ । यस बाहेक, सही तरिकाले तयार गरिएका (अन्य पोषकतत्त्व समेत मिसाएर बनाइएका) परम्परागत खानामा धेरै पौष्टिकतत्त्व पाइन्छ ।

- स्थानीयरूपमा तयार गरिएका परम्परागत खानाहरू बजारमा पाइने त्यस्तै खालका खानाभन्दा प्रायः पौष्टिक र स्वस्थकर हुन्छन् ।
- परम्परागत रूपमा तयार गरिने सग्लो दाना, टुसा उमारेका चना र उसिनेका खानाहरू अतिपौष्टिक हुन्छन् । तिनमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने भिटामिन, खनिजका साथै फाइबर पनि हुन्छ ।

- पौष्टिक महत्त्वका परम्परागत र स्थानीयरूपमा उपलब्ध खानेकुरा उपभोग गर्ने ।
- पौष्टिक रूपमा महत्त्वपूर्ण परम्परागत खानालाई तयार गर्दा सही तरिकाले तयार गर्नुपर्ने । जस्तै मकैलाई पोलेर भन्दा कम पानीमा उसिनेर वा भुटेर खाने गरौं ।
- निर्जल व्रत र व्रत सकेपछि वा अगाडि नियमितभन्दा बढी खाना खानु हुदैन । (जस्तै दर खाने दिन, तिज आदी)

## १३. पौष्टिकतत्त्व कम भएका एवम् बढी गुलिया, चिल्ला र नुनिला खानेकुरा कम मात्रामा खाने।

चिप्स, आइसक्रिम, चकलेट, क्याण्डी, र चिसो पेय पदार्थ जस्ता बढी गुलिया र चिल्ला खानेकुरामा चिल्लो, चिनी र नुनको मात्रा अत्यधिक हुन्छ । यी प्रशोधित खानेकुराहरू हुन् । यद्यपि, उद्योगमा बनेका तयारी खाना, फास्ट फुड, जङ्ग फुड र सडकमा पाइने स्ट्रीट फुडकाबीच भिन्नता छ । तयारी खाना भनेको नपकाई खान हुनेगरी पहिले नै तयार गरिएका खाना हुन् । उदाहरणकालागि चाउचाउ, बिस्कुट, सुप इत्यादि तयारी खाना सबै नै अस्वस्थकर हुँदैनन् । यद्यपि, तिनीहरूमा नुन र अरु वस्तु मिसाइएको हुन्छ । यी खानेकुरा उपभोग गर्दा धेरै नुन र नदेखिने चिल्लो वस्तु पनि आउने हुन्छ । । यसैगरी, फास्ट फुड भनेका होटल, रेष्टुराँ, क्यान्टीन वा अन्य यस्तै पसलमा तयार गरेर राखिएका खाना हुन्, जुन तुरुन्तै खान पाइन्छ । स्याण्डवीच, बर्गर, मोमो, पिज्जा यसका उदाहरणहरू हुन् । जङ्ग फुड भनेका अत्यधिक प्रशोधन गरिएका तथा प्रोटीन, भिटामिन र खनिज पदार्थ नभएका वा कम भएका खाद्य पदार्थ हुन्, जसमा नुन, चिल्लो (खासगरी स्याचुरेटेड) र चिनी बढी मात्रामा हुन्छ । यसका उदाहरण चिप्स, आइसक्रिम, चिसो पेय, चकलेट, क्याण्डीहरू हुन् ।

- पौष्टिकतत्त्व कम भएका गुलिया, चिल्ला तथा नुनिला खाद्य पदार्थ (Junk Food)बाट सावधान हुनुहुनुपर्छ ।
- प्रशोधित र तयारी खानेकुरा कम मात्रामा उपभोग गर्ने ।
- प्रशोधित खानेकुरा तयार गर्दा अन्य पोषिला खानेकुरा मिसाएर तयार गर्ने।

#### १४. मदिराजन्य पेय पदार्थ उपभोग नगर्ने ।

मदिराजन्य पेय पदार्थ सेवन गर्नाले उच्च रक्तचाप, मोटोपन, ग्लुकोज र कोलेस्टेरोलको मात्रा बढाउन, विभिन्न खालका क्यान्सर, मधुमेहका साथै मुटु, कलेजो र फोक्सोका रोगहरू निम्त्याउँछ । रक्सीमा पैसा खर्च भई परिवारमा आर्थिक अभावको सिर्जना गर्दछ । परिणामतः कम पौष्टिक तत्त्वका कारण परिवारका महिला र बालबालिकाको स्वास्थ्य कमजोर हुनपुग्छ । रक्सीका कारण पारिवारिक कलह हुनु नेपालको आम समस्या हो ।

क्यान्सरबाट हुने मृत्युदर उच्च छ । उपचार महँगो हुन्छ । कुनै पनि स्वास्थ्य सेवासम्बन्धी नीति बनाउँदा क्यान्सर रोकथाम र नियन्त्रणको कुरा महत्त्वपूर्ण रूपमा उठ्ने गर्छ । यद्यपि, यसको रोकथाम भनेको सादा जीवनशैली हो । धूमपान, मद्यपान र आहारशैलीले यसमा उल्लेख्य प्रभाव पाउँछ ।

- स्वस्थ जीवनका लागि रक्सी सेवन नगर्ने । अस्वस्थकर खानामा पैसा खर्च गर्नुको सट्टा परिवारको खानाका लागि पैसा जोगाउने ।
- रक्सी र चुरोट नखाएर परिवारको वातावरण राम्रो हुने र परिवारलाई कलहमुक्त बनाउनुका साथै परिवारमा सुसम्बन्ध कायम राख्ने ।

➤ मदिराजन्य पेय पदार्थ उपभोग नगर्ने ।

#### १५. शिशुलाई पर्याप्त मात्रामा स्तनपान गराउने ।

स्वस्थ रहनका लागि जीवन पर्यन्त पौष्टिक आहारका विषयमा ध्यान पुऱ्याउनु जरुरी छ । शिशु र केटाकेटीलाई विशेष पौष्टिक आहार दिन भन्नु ध्यान दिनुपर्छ । भर्खर जन्मेको बच्चाको पहिलो पोषण भनेको जन्मेको एक घण्टाभित्र आमाको दूध खुवाउनु हो ।

छ महिना पुरा नभएसम्म आमाको दुधमात्र खुवाउनु पर्छ । आमाको दूधमा बच्चालाई चाहिने सबै खालका पौष्टिक तत्त्व हुन्छन् । यसमा पानीको मात्रा पनि सही ढङ्गमा मिलेको हुन्छ । गर्मी हावापानी भएको ठाउँमा गर्मी मौसममा समेत बच्चालाई अलग्गै पानी खुवाइरहनु पर्दैन ।

आमाको दूध प्राकृतिक, स्वस्थ र निशुल्क मिल्छ र सही मात्रामा उपलब्ध हुन्छ । यसलाई बनाउनकालागि छुट्टै समय खर्चिनु पर्दैन ।

आमाको दूधमा रोगसँग लड्ने क्षमता हुन्छ । यसले शिशुलाई संक्रमण विरुद्ध लड्नसक्ने बनाउँछ । त्यसैले आमाको दूध खाएका शिशु चाँडै बिरामी हुँदैनन् र मर्दैनन् । भाडापखाला जस्ता

संक्रमणको प्रकोप पनि आमाको दूधपूर्ण रूपमा खाएका शिशुमा भन्दा नखाएकाको शिशुमा निकै बढी हुन्छ ।

आमाको दूधमा शिशुको दिमाग र मानसिक अवस्था विकास गर्ने महत्त्वपूर्णतत्व पनि पाइन्छ । आमाको दूध नखाएका शिशुको दिमाग तेजिलो हुँदैन । सिकने क्षमता पनि कम हुन्छ र स्कूलमा उसको दक्षता प्रदर्शन पनि कमजोर हुन्छ ।

आमाको दूध खाएका शिशुमा मधुमेह, मुटुको रोग र क्यान्सर हुने सम्भावना कम हुन्छ ।

स्तनपान गराउनाले आमा र शिशुका बीचको स्नेह पनि बलियो हुन्छ ।

- आमालाई शिशु जन्मेको एक घण्टाभित्र स्तनपान गराउन सहयोग गर्ने र पहेंलो तथा बिगौती दूध नफाल्ने ।
- छ महिना पुरा नभएसम्म आमाको दुधमात्र खुवाउ र सकेसम्म धेरैभन्दा धेरै स्तनपान गराउन प्रोत्साहित गर्ने ।
- शिशु जन्मनासाथ तौल लिनुपर्ने र एक वर्षको नभएसम्म हरेक दुई महिनामा जोखिराख्ने शिशुको वृद्धिको अनुगमन गर्ने र आमालाई आवश्यक सरसल्लाह दिनुपर्ने ।
- शिशुलाई दूध चुसाउन, तेल लगाउन र आमालाई ज्वानोको भोल तथा साबिक भन्दा २ खाना बढी खान प्रेरित गर्नुपर्ने ।
- स्तनपान गराउने समय दिन परिवारले सहयोग जुटाउने ।
- शिशु ६ महिना पुरा भएपछि थप खानेकुरा खान दिन थालेपछि पनि कतिमा दुई वर्षसम्म स्तनपान गराइराख्ने ।

आमाको दूधको सट्टा दिइने खानेकुरा खुवाउन निरुत्साहित गर्नुपर्ने किनकी ती खानेकुरा आमाको दूध जस्तो राम्रो हुँदैनन् । बोटलबाट दूध खुवाउँदा बोटल फोहर हुनाले वा थपिएको पानीको कारणले शिशुलाई भ्रूणप्राणको वा श्वासप्रश्वाससम्बन्धी गम्भीर संक्रमण हुनसक्छ र दिमागको विकासमा असर गर्दछ ।

- जन्मने बित्तिकै नव शिशुलाई आमाको नाङ्गो छातीमा टाँसेर राख्नुपर्ने ।
- शिशु जन्मेको १ घण्टाभित्र नै आमाको दुध चुसाउने । पहेंलो तथा बिगौती दूध नफाल्ने ।
- जन्मेदेखि ६ महिना पुरा नभएसम्म शिशुलाई आमाको दुधमात्र खुवाउने, पानी पनि खुवाउनु पर्दैन ।
- शिशु ६ महिना पुरा हुने बित्तिकै थप पोषिलो पूरक खानाको शुरु गर्नुपर्ने र साथसाथै कम्तीमा २ वर्षको उमेरसम्म आमाको दूध पनि चुसाउने ।
- स्तनपान अमृत समान ।
- स्तनपान गराउने समय दिन परिवारले सहयोग जुटाउने ।
- एउटा स्तनको दूध निखिएर शिशुले आफैले स्तन छोडेपछि मात्र अर्को स्तनमा चुसाउने ।
- नव शिशुलाई पटक पटक गरी दिनमा र रातमा गरी कम्तीमा पनि १० देखि १२ पटक आमाको दुध खुवाउने ।

## १६. शिशु ६ महिना पुरा भएपछि स्तनपानको साथसाथै थप खाना खुवाऔं ।

सानो बच्चा छिटो बढ्ने भएकाले कुपोषण हुने खतरा बढी हुन्छ । त्यसैले उसलाई पर्याप्त र सन्तुलित खानेकुरा आवश्यक हुन्छ । सानो बच्चाले एकैपटक धेरै खानेकुरा खान नसक्ने र पेट पनि सानो हुने भएकाले उनीहरूको वृद्धि र विकासका लागि पटक-पटक खुवाउनु पर्छ । सानो बच्चाका लागि आमाको दूध अत्यन्तै आवश्यक हुन्छ । त्यसैले दुई वर्षसम्म स्तनपान गराउन सिफारिश गरिएको छ । यद्यपि, आमाको दूधसँगै बच्चालाई अत्यावश्यक पौष्टिकतत्व भएका थप खानेकुरा खुवाउनु आवश्यक हुन्छ । चामल, मकै, कोदो, आलु जस्ता अत्यावश्यक खाना प्रायः सस्तोमै पाइन्छन् । यिनीहरू पौष्टिकतत्व र उर्जाका लागि सजिलै उपलब्ध स्रोतहरू हुन् । तर, यसका साथमा अरु महत्त्वपूर्ण खानेकुरा पनि खुवाउनु आवश्यक हुन्छ ।

- शरीरको वृद्धि र विकासका लागि प्रोटीन आवश्यक हुन्छ । दूध, मासु, अण्डा, गेडागुडी वा बदाममा यो धेरै मात्रामा पाइन्छ ।
- घिउ, तेल र चिनी शक्तिका प्रमुख स्रोत हुन् । उर्जाकालागि यी वस्तु बच्चाको खानामा हुनु आवश्यक छ । घिउ वा तेलले खानालाई नरम, स्वादिलो र सजिलै खान सकिने बनाउँछ ।
- सानो बच्चाकालागि खाना बनाउँदा सबै खालका खानेकुरा हुनु जरुरी छ (खासगरी, अन्न, घिउ तथा तेल, सागपात, फलफूल, अण्डा, कलेजो, मासु आदि) ।
- विरामी भएको बच्चालाई धेरै पटक आमाको दूध, पानी वा अरु भोल वस्तु खुवाउनु पर्छ । विरामी हुँदा वा निको भइसकेपछि पनि थप पोषक खाना खुवाउनु पर्छ ।
- माया, हेरचाह र सरसफाई खाना जत्तिकै महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । तसर्थ, खाना बनाउँदा र खुवाउँदा समेत सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ ।

माथि पनि उल्लेख गरिसकियो -चामल, मकै, कोदो, आलु जस्ता अत्यावश्यक खाना प्रायः सर्वसुलभ र सस्तोमै पाइन्छन् र यिनीहरू पौष्टिकतत्व तथा शक्तिका लागि सजिलै उपलब्ध स्रोतहरू हुन् । घरैमा कम मूल्यमा बन्नसक्ने तर पौष्टिक खानेकुरा, जस्तै: जाउलो (अनुसूची २: तालिका ३) खुवाउन सकिन्छ ।

- शिशु ६ महिना पुरा हुने वित्तिकै थप पोषिलो पूरक खानाको शुरु गर्नुपर्ने र साथसाथै कम्तीमा २ वर्षको उमेरसम्म आमाको दूध पनि चुसाउन पर्छ । शिशुलाई थप पुरक खाना खुवाउदा शिशुको उमेर अनुसार खानाको मात्रा, पटक बढाउदै जाने ।
- शिशुलाई थप पुरक खाना बनाउदा खानाको बाक्लोपनालाई ध्यान दिनुपर्ने ।
- ६ महिना पुरा भएदेखि ९ महिनाको उमेरमा आमाको दूध खुवाउनुको साथसाथै पुरक तथा थप खानाको स्वाद चखाउँदै शुरु गर्दै दिनमा ३ पटकसम्म (प्रत्येक पटक १ गिलास) खाना खुवाउने ।

- ९ महिना पुरा भएदेखी १२ महिनाको उमेर सम्ममा आमाको दूध चुसाइरहनुको साथसाथै दिनमा ३ पटकसम्म खाना (प्रत्येक पटक १ गीलास) एवं १पटक खाजा खुवाउने ।
- १२ महिना पुरा भएदेखी २४ महिनाको उमेरसम्ममा आमाको दूधसंगसंगै दिनमा ३ पटक (प्रत्येक पटक २ गीलास) सम्म खाना र २ पटक खाजा खुवाउने ।
- प्रत्येक पटक बच्चालाई स्थानीयस्तरमा उपलब्ध हुने विभिन्न प्रकारका पोषिलो खानेकुराहरूबाट बनेका पुरक खाना खुवाउने ।
- बच्चालाई पशुपंक्षीजन्य श्रोतबाट आएका खानेकुराहरू (जस्तै: अण्डा, मासु, माछा, दूध र यसबाट बनेका परिकारहरू) खुवाउनुपर्ने । बच्चाको पेट सानो हुने भएकोले थोरै थोरै मात्रामा पटक पटक खुवाउनु । बिरामी भएका बेला शिशुलाई आमाको दुधको साथसाथै उमेर अनुसार थप पोषिलो खानाहरू पनि खुवाउने र शिशु निको भई सकेपछि पनि २ हप्तासम्म थप १ पटक बढी खुवाउने ।
- खाना बनाउनु अघि र बच्चालाई खुवाउनु अघि, बच्चालाई छुनु अघि साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुने ।
- बच्चाको उमेर अनुसार आवश्यक मात्रा र पटक पुरा गर्न बच्चालाई फर्काई फर्काई खुवाउनुपर्ने ।
- उमेर अनुसार हुनु पर्ने वृद्धि भईरहेको छ वा छैन थाहा पाउन समय समयमा वृद्धि अनुगमन गर्ने ।

### १७. गर्भवती र स्तनपान गराउने आमाले थप र पोषिला खानेकुरा खानुपर्ने ।

स्वास्थ्य र पोषणका हिसाबले गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाकालागि सो समय जीवनकै महत्त्वपूर्ण समय हो । यस्तो बेलामा पोषणमा राम्रो ध्यान दिन सकियो भने जन्मने बच्चा र आमाको स्वास्थ्य समेत राम्रो हुन्छ ।

- गर्भवती अवस्था भनेको शारीरिक र मानसिकहिसाबले बढी मात्रामा अत्यन्त उपयुक्त पौष्टिक खाना माग गर्ने समय हो । पेटमा रहेको बच्चाको आवश्यकता पूरा गर्न पनि थप खानेकुरा आवश्यक हुन्छ ।
- आमा आफैले गर्भवती अवस्थामा शरीरमा विभिन्न थरीका खाना खाएर पौष्टिक आवश्यकतालाई पूरा गर्न र आवश्यक चिल्लो पदार्थ जम्मा गर्न सकिन्छन् । तसर्थ, गर्भवती हुँदा निश्चित तौल बढाउनु आवश्यक हुन्छ ।
- स्तनपान गराउने आमालागि बढी दूध आउने बनाउनु र आफ्नै स्वास्थ्यकालागि पनि थप खाना आवश्यक हुन्छ ।
- गर्भवती र स्तनपान गराउने आमाले नियमित खानाका साथ आइरन, भिटामिन सी, भिटामिन ए, फोलिक एसिडकासाथै क्याल्सियम भएका खानेकुरा खानुपर्छ । विभिन्न खालका हरिया सागपात, फलफूल, दूध, ज्वानोको भोल, मासु र मासुजन्य उत्पादनहरू यी तत्व पाइने वस्तु हुन् ।
- 'गर्भवती महिलाले केरा खाँदा नयाँ जन्मने बच्चामा स्वास्थ्य समस्या हुन्छ' भन्ने जस्ता भनाइहरू गलत हुन् ।
- गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाले धूमपान र मद्यपान गर्नु हुँदैन । यसले भ्रूण वा बच्चालाई समेत हानि पुऱ्याउँछ ।

- शरीरमा आइरनको मात्रा बढाउन अन्नका साथै अमिला फलफूल खानुपर्छ ।
- खाजा खानु वा खाएको एक घण्टा अघि-पछि मात्र चिया वा कफी खानुपर्छ ।
- गह्रौं काम गर्नु हुँदैन, पर्याप्त आराम गर्नुपर्छ जसको लागि परिवारका अन्य सदस्यले सहयोग गर्नु पर्दछ ।
- गर्भवती महिलालाई खाना खुवाउन परिवारले पहिलो प्राथमिकता दिनुपर्छ ।
- गर्भवती छँदा नियमितरूपमा आइरन पाइने वस्तु खानुपर्छ र १८० वटा आइरन चक्कीको पुरै मात्रा खाइसक्नु पर्छ र सुत्केरी भईसके पछि पनि ४५ दिन सम्म नियमित रूपमा आइरन चक्की खानु पर्दछ ।

- पोषण आवश्यकता पुरा गर्न गर्भवती महिलालाई प्रत्येक दिन साविकको भन्दा थप १ पटक र सुत्केरी महिलालाई प्रत्येक दिन साविकभन्दा थप २ खाना खुवाउने ।
- हरिया सागपात, फलफूल, दूध, मासु र ज्वानोको भोल धेरै खाने ।
- मातृपोषण सुधारकोलागि महिलाको कार्यबोझ कम गर्ने ।
- मातृपोषणको सुनिश्चता गर्न घरपरिवार तहबाट महिलालाई घरयासी काममा सहयोग गर्नुपर्ने ।
- गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाले स्थानीयस्तरमा उपलब्ध विविध प्रकारका पोषिला खानेकुराहरू चार समुहबाट (अन्नजन्य, गेडागुडी, पशुजन्य (दुध, मासु, अण्डा), हरिया सागपात तथा पहेला फलफूल) पर्ने गरी खाने ।
- रक्सी र चुरोट नखाने अन्य धुँवाको श्रोतहरूबाट पनि टाढा बस्नुपर्ने ।

## १८. बढ्दो उमेरका किशोरकिशोरीहरूले खानपान सम्बन्धी स्वस्थ बानी बसाल्नुपर्ने ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनको विशेषज्ञ समितिले १० देखि १९ वर्षलाई किशोरावस्था भनेर परिभाषित गरेको छ । यो उमेरमा मानिसको शारीरिक, जैविक र मानसिक विकास अत्यधिक मात्रामा हुनेगर्छ । पहिलो वर्षभन्दा पछि मानिसको जीवनमा सबैभन्दा तीव्र गतिमा विकास हुने समय भनेको यही नै हो ( सेडेरोबीज, सन् १९९५ ) । यो अवधिमा किशोर तथा किशोरीहरूको शरीरको पूर्ण विकास र वृद्धि हुन्छ जस्तै:मांसपेशीहरू बढ्ने, रगतको मात्रा बढ्ने, हाडहरू लामा र कडा हुने आदि । त्यसकारण यो बेलामा प्रोटीन, चिल्लो पदार्थ, क्याल्सियम, आइरन, भिटामिन सी पनि ज्यादा चाहिन्छ । शरीरमा पोषकतत्वको आवश्यकता बढ्ने र महिनावारी पनि शुरू हुने हुँदा किशोरावस्थाका किशोरीहरूलाई पौष्टिक खानेकुरा बढी चाहिन्छ तर परिवारले यो आवश्यकतालाई बुझ्न सकेनन् भने नियमित खाना मात्र दिने गर्दछन् । अझ यो उमेरमा नै नेपालमा गर्भवती हुने प्रचलन ज्यादा छ । यो अवस्थामा थप पोषकतत्व सेवन गर्नुका साथै स्वास्थ्यको उचित ख्याल गर्नुपर्छ ।

- पोषणयुक्त विविध खानेकुरा पर्याप्त मात्रामा खानुपर्छ ।
- चिसो पेय, चिप्स, विस्कुट, चीजबल, चकलेट जस्ता जङ्ग फुड खानु हुँदैन ।
- नियमितरूपमा शारीरिक गतिविधि गरिराख्नु पर्छ । (दिनैपिच्छे एक घण्टासम्म विभिन्न किसिमका शारीरिक अभ्यास गर्नुपर्छ ।)
- ब्रतका दिनभरि पुरै खाना खान छाड्नु हुँदैन । विभिन्न खालका सन्तुलित खाना खानुपर्छ ।

● कम उमेरमा गर्भधारण गर्नु हुँदैन ।

● रक्सी, चुरोट, खैनी जस्ता वस्तु खानु हुँदैन ।

➤ किशोरावस्था (१० देखि १९ वर्षको उमेर)मा थप एवम् विभिन्न खालका खानेकुराहरू खानुपर्ने ।

➤ चिसो पेय, चिप्स, बिस्कुट, चीजबल, चकलेट जस्ता जङ्ग फुड नखाने ।

➤ शारीरिक अभ्यास नियमित रूपमा गर्ने (दिनैपिच्छे एक घण्टासम्म विभिन्न किसिमका शारीरिक अभ्यास गर्ने ।)

➤ ब्रतका दिन पनि खाना खान नछाड्ने । विभिन्न प्रकारका सन्तुलित खाना खाने ।

➤ कम उमेरमा विवाह तथा गर्भधारण नगर्ने ।

➤ रक्सी, चुरोट, खैनी जस्ता वस्तु खाननहुने ।

➤ एकै खालका र धेरै खाना खाने नगर्ने ।

➤ परिवारका सबै सदस्यहरूले किशोर किशोरीहरूलाई समय दिने र उनीहरूको कुरा सुन्ने गरौं ।

## १९. ज्येष्ठ नागरिकको खानपानमा विशेष ध्यान दिने ।

वृद्धावस्थामा पाचन क्षमता कमजोर हुनु, दाँत नहुनु र चपाउन गाह्रो हुनु, स्वाद नआउनु र भोक कम हुने हुन्छ । वृद्ध मानिसमा यी समस्याहरू हुने अवस्थामा पौष्टिक खानेकुरा पर्याप्त नखानु वा नहुनुको प्रत्यक्ष असर पनि हो । वृद्धवृद्धाको हेरचाहमा देहायका विषयलाई ध्यान दिनुपर्छ:

● कम क्यालोरी भएको, राम्रोसँग पाकेको, गिलो खानेकुरा थोरै मात्रामा धेरै पटक गरेर खानु पर्छ ।

● धेरै खानाको सट्टा धेरै मात्रामा सूक्ष्म पोषकतत्व भएका पौष्टिक खानेकुरा खानेगर्नु पर्छ ।

● धेरै खाना थोरै पटक दिनुको साटो थोरै खाना धेरै पटक दिनु राम्रो हुन्छ ।

● रेशा प्रचुर मात्रामा भएका खाना खासगरी हरियो सागपात धेरै दिनुपर्छ । यसले कब्जियत र कोलेस्टेरोल कम गर्न मद्दत गर्नुका साथै भिटामिन र खनिज पनि उपलब्ध गराउँछ ।

● धेरै पानी पिउने गर्नु पर्छ ।

● खानामा दूधजन्य वस्तु पनि समावेश गर्नु पर्छ । यो क्याल्सियमको राम्रो स्रोत हो । सुत्नुअघि दूध पियो भने निद्रा पर्न सजिलो हुन्छ ।

● कम चिल्लो र कम चिनी भएका खानेकुरा खानुपर्छ र जीवनलाई क्रियाशील बनाइराख्नु पर्छ ।

● घिउले मुटुको रोग बढाउने हुँदा वनस्पति तेलहरू खानु राम्रो हुन्छ ।

● मानसिक समस्या हुन नदिन परिवारका सदस्यले वृद्धवृद्धासँग समय बिताउने गर्नुपर्छ ।

➤ दैनिक रूपमा विभिन्न किसिमका फलफूल, तरकारी तथा हरिया सागपात खाने

➤ दैनिक रूपमा दूध र दूधबाट बनेका परिकार खाने

➤ थोरै थोरै खानाधेरै पटक गरेर खाने

➤ तारेको, नुनिलो, गुलियो र मसला भएको खानेकुरा कम मात्रामा खाने

➤ शारीरिक रूपमा सकृय रहने सामान्य रूपमा हिंडुल गरिरहने ।



## शब्दावली

- चटामरी:** यो नेवारी खाना दाल पिसेर बनाइएको हुन्छ । यो प्रोटीनको राम्रो स्रोत हो ।
- गुन्द्रुक:** हरियो सागपातलाई सुकाएर, सफा गरेर, मिचेर ७ दिनदेखि ११ दिनसम्म भाँडोमा राखेर कुहाइन्छ । त्यसपछि घाममा सुकाएर राखिन्छ । यसलाई लामो समयसम्म तरकारीका रूपमा खान सकिन्छ । यो विशेष नेपाली खाना हो । यसमा आइरन, भिटामिन बी र फाइबर प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ ।
- ज्वानोको भोल:** ज्वानोलाई घिउमा भुटिन्छ र पानी र नुन हालिन्छ । रसलाई बाक्लो बनाउन चामलको पिठो मिसाइन्छ र भोल बनाइन्छ । यो खासगरी स्तनपान गराउने महिलालाई खुवाइन्छ । यसले दूध बढाउन सहयोग गर्छ ।
- मस्यौरा:** मस्यौरा बनाउन पिँडालुको डाँठ वा मुलालाई मसिनो पारेर काटिन्छ र मासको पिठोमा मिसाएर लेदो बनाइन्छ । त्यसपछि स-साना डल्ला बनाएर यसलाई घाममा राखिन्छ । यो प्रोटीन र फाइबरको राम्रो स्रोत हो ।
- पोषिलो जाउलो:** दुई भाग चामल, एक भाग दाल र एक भाग सागपात (मसिनो गरी काटेको) मिसाएर खानालाई नरम बनाउन प्रशस्त पानी हालिन्छ । त्यसपछि प्रेसर कुकरमा हालेर पकाइन्छ ।
- क्वाँटी:** विभिन्न किसिमका गोडागुडी मिसाएर पानीमा भिजाइन्छ र उमारिन्छ अनि त्यसको भोल बनाइन्छ । यो दालको सट्टामा खान सकिन्छ । यसलाई विशेषगरी सांस्कृतिक रूपमा पनि जनैपूर्णिमाका दिन वर्षमा एकपटक खाने चलन छ । उम्रिएको गोडागुडीमा सजिलै पचाउन सकिने प्रोटीन र एमिनो एसिड पाइन्छ । क्वाँटीमा भिटामिन बी लगायत अरू पनि महत्वपूर्ण भिटामिनहरू प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ ।
- सर्वोत्तम पीठो:** यस्तो पिठो बनाउँदा सफा गरेको एकभाग मकै, एकभाग गहुँ र एकभाग भटमास मिसाइन्छ । शुरुमा यसलाई अलग-अलग भुटिन्छ । यसपछि यसलाई पिसेर मसिनो पारी मिसाइन्छ ।

## अनुसूची १

### तालिका १: आधारभूत सूचकहरू<sup>१</sup>

सूचक	जम्मा (प्रतिशतमा)
नवजात शिशु मृत्युदर (प्रति १००० जीवित जन्ममा)	३३
बाल मृत्युदर (प्रति १००० जीवित जन्ममा)	४६
पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाको मृत्युदर (प्रति १००० जीवितजन्ममा)	३८
मातृ मृत्युदर(प्रति १,००,००० जीवित जन्ममा)	२८१
कम तौलको जन्म प्रतिशत (जन्मँदाको तौल २,५०० ग्रामभन्दाकम)	२४.२
<b>कम पोषण (पाँच वर्ष मुनि)<sup>१</sup></b>	
पुङ्कोपना(उमेर अनुसारको उचाइ)	३७.४
ख्याउटेपना (उचाइ अनुसारको तौल)	११
पाँच वर्ष मुनिका कम तौलका बच्चा (प्रतिशत)	३०.१
पुर्ण स्तनपान गराइने दर(६ महिनासम्म)	५६.९
बच्चा ६ महिना पुरा भएदेखि नै थप खाना खुवाइएकाहरू	७३.५

नेपाल बहुसूचक सर्वेक्षण २०१४

### (तालिका २ : कम तौलका बच्चाको अवस्था<sup>२</sup>)

अवस्था	जन्मँदाको तौल २.५ किलो भन्दा कम
राष्ट्रिय	१२
शहरी	१२
ग्रामीण	१२.५
हिमाल	१५
पहाड	१३
तराई	१२

<sup>२</sup>नेपाल जनसांख्यिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण, सन् २०११

तालिका ३ : बालबालिका र महिलामा भिटामिन ए को कमी र रक्तअल्पताको अवस्था

भिटामिन ए को कमी <sup>15</sup>	प्रतिशत
<ul style="list-style-type: none"> <li>सब-क्लिनिकलभी.ए.डी. (serum retinol levels&lt;0.70 umol)विद्यालय जाने उमेर नभएका बालबालिका</li> <li>गर्भवती महिला</li> </ul>	<p>३२</p> <p>१४</p>
रक्तअल्पता <sup>16</sup>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>६ देखि ५९ महिनाका बालबालिका (एचबी ११ ग्रामभन्दा कम डीएल)</li> <li>६ देखि २३ महिनाका बालबालिका (एचबी ११ ग्रामभन्दा कम प्रति डीएल)</li> <li>महिला (१५देखि ४९ वर्ष)</li> <li>गर्भवती महिला (एचबी ११ ग्रामभन्दा कम प्रति डीएल)</li> <li>स्तनपान गराउने महिला (एचबी १२ ग्रामभन्दा कम प्रति डीएल)</li> <li>गर्भवती वा स्तनपान दुवै अवस्था नभएकी महिला ( एचबी १२ ग्रामभन्दा कम प्रति डीएल)</li> </ul>	<p>४६</p> <p>७२-७८</p> <p>३५</p> <p>४८</p> <p>३९</p> <p>३५</p>

तालिका ४ : १५ देखि ४९ वर्षका महिलामा रक्तअल्पताको अवस्था <sup>17</sup>

अवस्था	रक्तअल्पताका १२ ग्राम प्रति डि. लि.
राष्ट्रिय	३५
शहरी	२८
ग्रामीण	३६
हिमाल	२७

<sup>15</sup> नेपालमा सूक्ष्म-पोषकतत्वको अवस्थासम्बन्धी सर्वेक्षण, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय /न्यू एरा, सन् १९९८

<sup>16</sup> नेपाल जनसांख्यिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण, सन् २०११

<sup>17</sup> नेपाल जनसांख्यिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण, सन् २०११

पहाड	२७
तराई	४२

**तालिका ५: महिला तथा बालबालिकामा आयोडिनको पर्याप्तताको अवस्था**

महिलाहरूको पिसाबबाट निष्काशन हुने आयोडिनको औषत दर (Median UIE women) <sup>18</sup>	११४.१ यु.जी. प्रति लिटर
विद्यालय जाने बालबालिकाको पिसाबबाट निष्काशन हुने आयोडिनको औषत दर (Median UIE school children) <sup>19</sup>	१४३.८ यु.जी. प्रति लिटर
पिसाबबाट निष्काशन हुने आयोडिन १०० यु.जी. प्रति लिटर भन्दा कम हुनेको प्रतिशत (UIE less than 100 ug/l <sup>20</sup> )	२७%
आयोडिन युक्त नूनको प्रयोग गर्ने घरधुरी प्रतिशत (HH using adequately iodised salt <sup>21</sup> )	८१.५%

नोट: पिसाबबाट निष्काशन हुने आयोडिनको दर १०० यु.जी. प्रति लिटर भन्दा कम भए, आयोडिनको कमी भएको र पर्याप्त आयोडिनले १५ पीपीएम आयोडिन उपभोग गरेको कुरा जनाउँदछ ।

Note: Urinary iodine excretion (UIE) level (<100ug,) is deficiency, and adequate iodine salt means HH consuming 15 ppm

**तालिका ६: जीवनशैली सम्बद्ध रोगहरू<sup>22</sup>**

उमेर समूह	अवस्था (%)
१५-५९ वर्ष उमेरको शहरी जनसंख्यामा मधुमेह	३६
१८ वर्ष मुनिकामा उच्च रक्तचाप	२६

<sup>18</sup> Nepal Micro Nutrient Status Survey. MOHP/New ERA 1998.

<sup>19</sup> Nepal Micro Nutrient Status Survey. MOHP/New ERA 1998.

<sup>20</sup> Nepal Iodine Deficiency Disorders Satus Survey. MoHP/New ERA/MI 2005

<sup>21</sup> Nepal Iodine Deficiency Disorders Satus Survey. MoHP/New ERA/MI 2005

<sup>22</sup> प्रकाश रेग्मी, सिंह डी एल भट्टराई एम डी, सन् २००३

मोटोपन	
राष्ट्रीय	९
ग्रामीण	३
शहरी	१५

तालिका ७ : आम नागरिकमा खतराका कारण 23

खतराका कारण	पुरुष(%)	महिला(%)	जम्मा(%)
तमाखु (धूमपान र गैरधूमपान दुवै)	३१.३	४.८	१७.८
धूमपान	२७.०	१०.३	१८.५
रक्सीजन्य सेवन	२८.०	७.१	१७.४
फलफूल तथा सागपातको उपभोग(>5 serving)	९८.९	९८.९	९८.९

तालिका ८: Recommended Daily Allowance-RDA of nutrients for Nepali population (adopted from NIN 2010)

समूह	विवरण	शरिरको तौल (केजी)	खुद शक्ति क्यालोरी/दिन	प्रोटीन ग्रा./दिन	चिल्लो पदार्थ ग्रा./दिन	क्याल्सीयम मि.ग्रा./दिन	आइरन मि.ग्रा./दिन	भिटामीन ए युजी/दिन रेटीनोल	थिमाइन मि.ग्रा./दिन	रिबल्फलाभिन मि.ग्रा./दिन	नायसीन इक्युभ्यालेन्ट मि.ग्रा./दिन	पायरीडक्सीन मि.ग्रा./दिन	एस्कोर्वीक एसिड मि.ग्रा./दिन	डायटरी फोलेट युजी./दिन	भिटाभिन वी १२ युजी./दिन
पुरुष	साधारण	६०	२३२०	६०	२५	६००	१७	६००	१.२	१.४	१६	२	४०	२००	१
	मध्यम कार्यबोझ		२७३०		३०				१.४	१.६	१८				
	अधिक कार्यबोझ		३४९०		४०				१.७	२.१	२१				
महिला	साधारण	५५	१९००	५५	२०	६००	२१	६००	१	१.१	१२	२	४०	२००	१
	मध्यम कार्यबोझ		२२३०		२५				१.१	१.३	१४				
	अधिक कार्यबोझ		२८५०		३०				१.४	१.७	१६				
	गर्भवती		थप ३५०	८२.२	३०	१२००	३५	८००	थप ०.२	थप ०.३	थप २	२.५	६०	५००	१.२
	स्तनपान गराइरहेकी (०-६ म.)		थप ६००	७७.९	३०	१२००	२५	९५०	थप ०.३	थप ०.४	थप ४	२.५	८०	३००	१.५
	स्तनपान गराइरहेकी (६-१२ म.)		थप ५२०	७०.२	३०				थप ०.२	थप ०.३	थप ३	२.५			
शिशु	०-६ महिना	५.४	९२ कि.क्या./केजी/दिन	१.१६ ग्रा./केजी/दिन		५००	४६ ग्रा./केजी/दिन	३५०	०.२	०.३	७१० युजी/केजी	०.१	२५	२५	०.२
	६-१२ महिना	८.४	८० कि.क्या./केजी/दिन	१.६९ ग्रा./केजी/दिन	१९		५		०.३	०.४	६५० युजी/केजी	०.४			
बालबालिका	१-३ वर्ष	१२.९	१०६०	१६.७	२७	६००	९	४००	०.५	०.६	८	०.९	४०	८०	०.२-१
	४-६ वर्ष	१८	१३५०	२०.१	२५		१३		०.७	०.८	११	०.९		१००	
	७-९ वर्ष	२५.१	१६९०	२९.५	३०		१६	६००	०.८	१	१३	१.६		१२०	
केटा	१०-१२ वर्ष	३४.३	२१९०	३९.९	३५	८००	२१	६००	१.१	१.३	१५	१.६	४०	१४०	०.२-१

केटी	१०-१२ वर्ष	३५	२०१०	४०.४	३५	८००	२७		१	१.२	१३	१.६			
केटा	१३-१५ वर्ष	४७.६	२७५०	५४.३	४५	८००	३२		१.४	१.६	१६	२	४०	१५०	०.२-१
केटी	१३-१५ वर्ष	४६.६	२३३०	५१.९	४०	८००	२७		१.२	१.४	१४	२			
केटा	१६-१७ वर्ष	५५.४	३०२०	६१.५	५०	८००	२८		१.५	१.८	१७	२	४०	२००	०.२-१
केटी	१६-१७ वर्ष	५२.१	२४४०	५५.५	३५	८००	२६		१	१.२	१४	२			



तालिका ९ : हरेक खाद्य समूहबाट दैनिक पकाएको खानेकुरा कति खाने ?

खानाको किसिम	पाकेको खानाको मात्रा	कैफियत
भात	४ देखि ६ चिया गिलास (६४० देखि ९६० ग्राम)	ढिँडो, गहुँ, मकै, कोदोको रोटी, भातको सट्टा आलु पनि खान सकिन्छ
दाल	२ गिलास (३२० ग्राम)	विभिन्न किसिमको दाल, क्वाँटी, चना, मस्याङ
तरकारी	२ गिलास (३२० ग्राम)	हरियो साग तथा अन्य तरकारी
फलफूल	एउटा (१०० ग्राम)	मौसम अनुसारको फलफूल
दूध, दही वा मोही	२ गिलास (३२० ग्राम)	मासुजन्य खाना कति लिएको भन्नेमा भर पर्छ
खाजा	३ देखि ५ वटा रोटी वा एक गिलास चिउरा वा भुटेको चना	मकै, गहुँ, कोदो, चामल आदिबाट बनेको रोटी, सखरखण्ड, फर्सी, तरुल पनि खाजाका रूपमा खान सकिन्छ ।

यी खाद्यान्नबाट १,८०० देखि २,४०० क्यालोरी पाइन्छ ।

गिलास भन्नाले सामान्यतः चिया पसलमा प्रयोग हुने १२५ मिलिलिटर अट्ने गिलासलाई बुझाउँदछ ।

तालिका १०:सिफारिश गरिएको खानाको मात्रा(आर.डी.ए.)को तुलनामा राष्ट्रिय तहको खाद्य समूह<sup>24</sup>

<sup>24</sup> भारतीयकालागि आहार निर्देशिका (एन.आई.एन.), सन् १९९८

खाद्यान्नको किसिम	प्रतिव्यक्ति प्रतिदिन (ग्राम) *	आर.डी.ए.प्रतिपुरुष प्रतिदिन (सामान्य काम गर्ने) *	आर.डी.ए.प्रतिमहिला प्रतिदिन (सामान्य काम गर्ने) *
अन्न	१२५१	४८०	३६०
आलु, जरा र गाना	६४	२००	१००
द्याल	२८	९०८	७५८
तरकारी (सबै किसिमका तरकारीहरू)	२१५	२००	२००
हरिया सागपात	—	१००	१००
फलफूल	५३	१००	१००
दूध तथा दुग्ध पदार्थ (मिलि)	१२७	३००	३००
अण्डा	३०		
घिउ तेल	२६	३५	३

\*प्रोटिनजन्य उत्पादन (दाल वा अन्य पशुजन्य उत्पादन) को कुल आवश्यकता ग्राममा

तालिका ११: कामको प्रकृति अनुसार वयस्कका लागि सन्तुलित आहारको आवश्यक मात्रा (प्रति २४ घण्टा)<sup>25</sup>

खाद्य सामग्री (मोटामोटी)	कामको प्रकृति					
	न्यून शारीरिक श्रम पने		सामान्य शारीरिक श्रम पने		कठिन शारीरिक श्रम पने	
	पुरुष	महिला	पुरुष	महिला	पुरुष	महिला
अन्न (ग्राम)	४२०	३००	४८०	३६०	६९०	४८०
दाल, गेडागुडी / माछा/मासु /अण्डा (ग्राम)	६०	६०	९०	७५	९०	९०
दूध (मिलि)	३००	३००	३००	३००	३००	३००
जरे खाना कन्दमूल र गाना (ग्राम)	२००	१००	२००	१००	२००	२००
हरियो साग (ग्राम)	१००	१००	१००	१००	१००	१००
अन्य तरकारी (ग्राम)	१००	१००	१००	१००	१००	१००
फलफूल (ग्राम)	१००	१००	१००	१००	१००	१००
चिनी (ग्राम)	२५	२०	४०	२५	५५	४५
घिउ तेल (ग्राम)	२०	२०	३५	३५	५५	४०

तालिका १२: शिशु, बालबालिका र युवाका लागि सन्तुलित आहार (प्रतिदिन/प्रतिव्यक्ति)

खाद्य समूह	६ देखि १२	वर्ष
------------	-----------	------

<sup>25</sup> भारतीयकालागि आहार निर्देशिका (एन.आई.एन.), सन् १९९८

	महिनाको शिशु	१-३	४-६	७-९	१०-१२		१३-१८	
					केटी	केटा	केटी	केटा
अन्न र कोदो (ग्राम)	४५	१२०	२१०	२७०	२७०	३३०	३००	४२०
दाल, गेडागुडी / माछा/मासु /अण्डा (ग्राम)	१५	३०	४५	६०	६०	६०	६०	६०
दूध (मिलि)	२००	५००	५००	५००	५००	५००	५००	५००
कन्दमूल र गाना (ग्राम)	५०	५०	१००	१००	१००	१००	१००	२००
हरियो सागपात (ग्राम)	२५	५०	५०	१००	१००	१००	१००	१००
अन्य सागपात (ग्राम)	२५	५०	५०	१००	१००	१००	१००	१००
फलफूल (ग्राम)	१००	१००	१००	१००	१००	१००	१००	१००
चिनी (ग्राम)	२५	२५	३०	३०	३०	३५	३०	३५
घिउ, तेल (ग्राम)	१०	२०	२५	२५	२५	२५	२५	२५

तालिका १३ : हुर्कंदो उमेरका बच्चालाई खुवाउनु पर्ने आहारको मात्राको उदाहरण (६ महिना पुराभए देखि २४ महिना)<sup>६८</sup>

उमेर	खाद्य वस्तु	पटक	मात्रा
६	नरम लिटो, मिचेको सागपात,	दिनैपिच्छे दुईपटक साथै	२ देखि ३ ठूलो चम्चा (३०

<sup>२६</sup> विश्व स्वास्थ्य संगठन, थप खाना खुवाउनेसम्बन्धी तालीम निर्देशिका, सन् २००४

महिनादेखि	फलफूल, अण्डा र मासु	बारम्बार स्तनपान पनि गराउने	देखि ४५ ग्राम पाकेको)
७ देखि ८ महिना	मिचेको खाना	दिनैपिच्छे तीनपटक साथै बारम्बार स्तनपान पनि गराउने	हरेकपटक २५० मिलिलिटर जाने कपको २/३ भागदेखि बिस्तारै बढाउँदै जाने (५०० ग्राम पाकेको)
९ देखि ११ महिना	मसिनो टुक्रा पारेको वा मिचेको खाना बच्चा आफैले बोक्नसक्ने जति	तीनपटक खाना र बीचमा एकपटक खाजा साथै स्तनपान	२५० मिलिलिटर जाने कपको ३/४ भाग(७५० ग्राम पाकेको)
१२ देखि २४ महिना	परिवारले खाने खाना, आवश्यकता अनुसार मिचेर वा सानो टुक्रा पारेर	तीनपटक खाना र बीचमा एकपटक खाजा साथै स्तनपान	२५० मिलिलिटर जाने कपको भरी (१२५० ग्राम पाकेको)

तालिका ३: सिफारिस गरिएका पूरक वा थप खानासम्बन्धी अभ्यास वा व्यवहार

उमेर	पटक (प्रति दिन)	साधारणतथा बालबालिकाले एक पटकमा खाने जति खाने कुराको मात्रा (आमाको दूधमा थप खाना)	बाक्लोपना एकै नासको बनावट	प्रकार
६ महिना पुरा भएदेखि ९ महिनासम्म	३ पटक खानाका साथै पटक पटक आमाको दूध खुवाइरहने	२ देखि ३ ठूलो चम्चा बाट खुवाउन सुरु गर्ने, पहिले स्वाद चखाउने र क्रमिकरूपमा मात्रा बढाउँदै जाने एक पटक खुवाउदा २ देखि ३ ठूलो	बाक्लो जाउलो वा राम्ररी मिचेका परिवारको खाना	आमाको दूध (बालबालिकाले जति पटक ईच्छा गर्छ त्यतिनै पटक दूध खुवाई रहने +

		चम्चा खुवाउने । त्यसपछि १ कप वा १ सानो कचौरा (१२५ मिलि लिटर) सम्म बढाउँदै जाने		पशुपंक्षीबाट प्राप्त हुने खानाहरू (स्थानीयस्तरमा प्राप्त हुने उदाहरणहरू भन्ने)
९ देखी १२ महिना	३ पटक खाना साथै आमाको दूध खुवाइराख्ने १ पटक खाजा थप गर्ने	१ कप वा कचौरा (१२५ मिलि लिटर)	मसिनोसगं काटेको खानेकुरा वा मिचेको खाना	+ स्थानीय मुख्य उत्पादित अन्न (जाउलो वा अन्य पाइने स्थानीय उदाहरणहरू भन्ने)
१२ महिना देखी २४ महिनासम्म	३ पटक खाना साथै आमाको दूध खुवाइराख्ने २ पटक खाजा थप गर्ने ।	एक पटकमा २ कप वा कचौरा (२५० मिली लिटर)	टुक्रा पारेको मिचेको खाने कुराहरू, परिवारको खाना	+ गेडागुडी (स्थानीयस्तरमा पाईने उदाहरणहरू भन्ने)
<b>नोट:</b> यदि २४ महिना भन्दा कम उमेरको बालबालिकालाई दूध चुसाएको छैन भने	साविक खाने खानामा थप १ देखि २ पटक खाना खुवाउने वा १ देखी २ पटक नास्ता पनि दिन सकिन्छ	अन्य सबैमाथि उल्लेख गरिएका जस्तै उमेर अनुसार दिने	अन्य सबै माथि उल्लेख गरिएका जस्तै उमेर अनुसार दिने	फलफुल/तरकारीहरू स्थानीय उत्पादन हुने (उदाहरण सहित) माथि उल्लेख गरिएका जस्तैमा १-२ कप दूध थप गर्ने + विशेष गरी गर्मी

				मौसममा २ देखी ३ कप थप भोलिलो खाने कुराहरू दिने
सक्रिय खुवाई	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ बालबालिकालाई खुवाउन धैर्यता एवं सक्रियताका साथ सकेसम्म बढी खुवाउन प्रोत्साहित गर्ने ।</li> <li>■ यदि बालबालिकाले खान नमानेमा उसलाई उत्साहित पारिरहन बालबालिकालाई काखमा राखेर खुवाउने प्रयास गर्ने, आफूतिर फर्काएर अनुहार हेर्दै खुवाउने ।</li> <li>■ नयाँ परिकार खुवाउन प्रयत्न गरिरहने, प्रायः जसो बालबालिकाहरूले नयाँ स्वादका खानेकुरा सुरु सुरुमा खान मान्दैनन् त्यसैले पटक पटक प्रयास गर्दै रहने ।</li> <li>■ खुवाउने समय भनेको बाल बालिकाले सिक्ने र माया पाउने समय हो । त्यसैले उसंग कुरा गर्दै, खेल्दै, फकाउदै खुवाउने । यो समयमा बाधा पर्ने किसिमको अवस्थाहरू जस्तै: बालबालिकालाई ध्यान नदिई अन्य काम गर्ने, बालबालिकालाई करकाप गर्ने , अन्य ब्यक्तिसंग कुरा गर्ने कार्यहरू कम गर्ने ।</li> <li>■ सावधानी एवं संवेदनशील भएर बालबालिकाले खाना मन पराएको नपराएको, खान खोजेको, नखोजेको संकेत बुझ्ने, कति खायो थाहा पाउने ।</li> <li>■ बालबालिकालाई राम्रोसंग खुवाउन परिवारका सदस्यहरू पनि सक्रिय हुने ।</li> <li>■ यदि बालबालिकाले खान नमानेमा अन्य क्रियाकलापहरू गर्ने जस्तै: गित गाउने</li> <li>■ कथा भन्ने, घरमा नै बनाएका खेलौनाहरू प्रयोग गरी उसंग नै खेल्ने ।</li> <li>■ बालबालिकालाई प्रशंसा गर्दै खुसी पारी खुवाउने ।</li> </ul>			

सरसफाई	<ul style="list-style-type: none"> <li>● खाना खुवाउँदा सफा कचौरा र चम्चाको प्रयोग गर्ने, बोटलको प्रयोग नगर्ने किनक यो सफा गर्न गाह्रो हुन्छ, जस्को कारण बालबालिकालाई भाडापखाला लाग्न सक्छ ।</li> <li>● खाना बनाउनु अघि, खाना खानु अघि र बालबालिकालाई खुवाउनु अघि, खाना छुनु अघि साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुने ।</li> <li>● बालबालिकाले खाना खानु अघि उसको हात साबुन पानीले मिचिमिचि धोइदिने ।</li> <li>● बालबालिकाले हात धुँदा प्रशंसा गर्दै खुसी पार्ने ।</li> <li>● आफू तथा आनो घरको वरिपरिको वातावरण सफा राख्ने ।</li> <li>● पानी प्रयोग गर्दा जहिले पनि पानी शुद्धीकरण गरेर मात्र प्रयोग गर्ने । जस्तै: उमाल्ने, फिल्टर गर्ने, क्लोरीन प्रयोग गर्ने ।</li> <li>● दिसा पिसाव गरिसकेपछि साबुन पानीले हात मिचिमिचि धुने ।</li> <li>● घरका सबै सदस्यहरूले सरसफाइमा ध्यान पुऱ्याउने र यसमा सबै संलग्न हुने ।</li> </ul>
--------	---

#### तालिका १४: नेपालमा खानासम्बन्धी केही भ्रमहरू<sup>27</sup>

खानाको किसिम	गरम खाना भन्ने विश्वास	सर्दी खाना भन्ने विश्वास	सामान्य खाना भन्ने विश्वास	कैफियत
अन्न	चिउरा, चामल, मकै, कोदोको रोटी (चपाती), ढिँडो	जौ, पुलाउ, च्याँख्ला	पाउरोटी, बिस्कुट, भात	यी भ्रमका पछि नलाग्नुस् । बिरामी भएको अवस्थामा
द्याल र गेडागुडी	सुकेको केराउ, चना, रहर, बोडी, मुँग दाल	हरियो केराउ, मस्याङ, मुसुरो, सेतो केराउ, भटमास, मासको दाल	मुँग दाल, मसुरो दाल	चिकित्सकको सल्लाह लिनुहोस् । मौसम अनुसार

<sup>27</sup> नलिनी शाक्य, खाद्य सामग्रीप्रतिको सामान्य विश्वास (पुनर्मुद्रित), सन् १९९०



सागपात	सिस्नु, सखरखण्ड, आलु (उसिनेको/तारेको), पिँडालुको गाना, तरुल, लसुन (पात/गाना), चम्सुरको साग, गुन्द्रुक, करेला, घिरौला, चिचिण्डो र सबै सुकाएका सागपात	हरियो पालुङ्गोको साग, पिँडालुको पात, तोरीको साग, मुलाको पात, धनीयाँ, बन्दा, प्याज, काउली, मूला, काँक्रो, गोलभेंडा, फर्सी, अण्डा, उसिनेको आलु,		पाइने र आफूले खर्च गर्नसक्ने खानेकुरा उपभोग गर्नुस् ।
फलफूल	आँप, कटहर, केरा अम्बा, अमला (भुटेको )	केरा, मेवा, सुन्तला अन्य फलफूल	कागती र सुन्तला	
दूध तथा दूधजन्यउत्पादन	घिउ, दूध	दही, मोही		
मासु र मासुजन्य उत्पादन	कुखुरा, खसी, सुँगुर, माछा, कुखुराको अण्डा, भैंसीको दूध	भेडा, बंगुर, राँगो, हाँस र हाँसको अण्डा		
अन्य	चिया कफी, मिश्री, अदुवा, खुर्सानी ज्वानो, मेथी, जिरा	जाँड, चिनी, नुन		

## अनुसूची २ :मौसमी पात्रो

तलिका १: काम गर्ने आधारमा खानाको वर्गीकरण<sup>28</sup>

खाना तथा पोषणको काम	खानाको किसिम	मुख्य पोषण
शक्तिदिने (कार्बोहाइड्रेट र चिल्लोपदार्थ)	<p><b>सबै प्रकारका अन्नहरु:</b> चामल, गहुँ, मकै, जौ, चिउरा, कोदो, फापर, पिठो, मैदा, चिनो, कागुनो आदी</p> <p><b>गुलियो पदार्थ:</b> सख्खर, खुदो, चिनी, चाकु, मह, उखु आदी</p> <p><b>चिल्लो पदार्थ:</b>नौनी, घिउ, खाना बनाउने सबै तेल</p> <p><b>जरा तथा गानो :</b>आलु, तरुल, सखरखण्ड, पिँडालु, गिठ्ठा भ्याकुर आदी</p>	<p>शक्ति/शक्तिर प्रोटिन, नदेखिने चिल्लो, भिटामिन बी१, बी२, फोलिक एसिड, आइरन,फाइबर</p> <p>शक्ति/उर्जा</p> <p>शक्ति/उर्जा, चिल्लो, आवश्यक फ्याट्टी एसिड</p> <p>शक्ति/उर्जा, क्यारोटिनोइड, फाइबर</p>

<sup>28</sup> नेपाली खाद्यवस्तुको खाद्यतत्व तालिका,सन् २०१२ (खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग )

		शक्ति/शक्तिर प्रोटिन
शरीर बनाउने(प्रोटिन)	<b>दाल, गोडागुडी</b> :चना, मास, मुँग, रहर, मुसुरो, बोडी, केराउ, भटमास <b>विभिन्न किसिमका बियाँजन्य खाद्यवस्तु</b> :बदाम, ओखर, नरिवल, काजु, तिल, आलस आदी	शक्ति/उर्जा, प्रोटिन, नदेखिने चिल्लो, भिटामिन बी१, बी२, फोलिक एसिड, आइरन, क्याल्सियम,फाइबर
	<b>दूधजन्य</b> :दूध, दही, चीज <b>मासुजन्य</b> : कुखुरा, खसी, कलेजो, माछा, अण्डा	<b>दूध</b> : प्रोटिन, चिल्लो, भिटामिन बी र क्याल्सियम <b>मासु</b> : प्रोटिन, चिल्लो र भिटामिन बी२
शरीरको रक्षा गर्ने खाना(भिटामिन र खनिजतत्वहरु)	<b>हरिया सागपात</b> :लट्टे, निउरो, पुदिना, पालुङ्गे, फर्सीका मुन्टा,धनियाँ, सिस्नो, खोले साग, तोरीको साग, बेथे, मेथी,गुन्द्रुक र जलुको	नदेखिने चिल्लो, क्यारोटिनोइड, भिटामिन बी, फोलिक एसिड, आइरन, क्याल्सियम, फाइबर
	<b>अन्य तरकारी</b> : भण्टा, भिण्डी, भेडे खुर्सानी, काउली, करेला, फर्सी	क्यारोटिनोइड, फोलिक एसिड,

	<b>फलफूल:</b> आँप, अम्बा, गोलभेंडा, पाकेको मेवा, सुन्तला, जुनार, खर्बुजा, अमला	क्यारोटिनोइड, भिटामिन सी, फाइबर
--	--	---------------------------------



**बषैमरी हरिया र पहेला सुन्तला रङ्गका तरकारी उब्जाऔं, आफु खाऔं र बच्चालाई पनि खुवाऔं ।**

तालिका २:

क) तराई तथा खोच क्षेत्र (६० देखी ३०० मिटर) को लागि तरकारी खेतीको वार्षिक कार्य तालिका

तराई तथा खोच क्षेत्र ६० देखी ३०० मिटर) को लागि तरकारी खेतीको वार्षिक कार्य तालिका

मेट नम्बर	बुसका मौसम				बर्षा मौसम				शिशु मौसम			
	काठमाडौं	वीर	दोहा	नेपाल	जयपुर	धनकुटा	भाजपुर	धनकुटा	काठमाडौं	वीर	दोहा	नेपाल
१		बिउडा	बिउडा	बिउडा		बिउडा	बिउडा			बिउडा	बिउडा	बिउडा
२	बिउडा			बिउडा			बिउडा	बिउडा	बिउडा			बिउडा
३		बिउडा	बिउडा				बिउडा	बिउडा	बिउडा			बिउडा
४		बिउडा	बिउडा	बिउडा			बिउडा	बिउडा				बिउडा
५	बिउडा			बिउडा			बिउडा	बिउडा	बिउडा			बिउडा
६		बिउडा	बिउडा	बिउडा			बिउडा	बिउडा	बिउडा			बिउडा
७	बिउडा			बिउडा			बिउडा	बिउडा	बिउडा			बिउडा
८		बिउडा	बिउडा	बिउडा			बिउडा	बिउडा	बिउडा			बिउडा
९	बिउडा			बिउडा			बिउडा	बिउडा	बिउडा			बिउडा
१०		बिउडा	बिउडा	बिउडा			बिउडा	बिउडा	बिउडा			बिउडा
११	बिउडा			बिउडा			बिउडा	बिउडा	बिउडा			बिउडा
१२		बिउडा	बिउडा	बिउडा			बिउडा	बिउडा	बिउडा			बिउडा
१३	बिउडा			बिउडा			बिउडा	बिउडा	बिउडा			बिउडा
१४		बिउडा	बिउडा	बिउडा			बिउडा	बिउडा	बिउडा			बिउडा
१५	बिउडा			बिउडा			बिउडा	बिउडा	बिउडा			बिउडा
१६		बिउडा	बिउडा	बिउडा			बिउडा	बिउडा	बिउडा			बिउडा

नुसुकाउने विधि, 
 बिउडा गर्ने, 
 बिउडा रोप्ने

मेट : मेट नम्बर १ देखि १५ सम्म इन्फोमेशनको आधारमा गरिएको छ ।



**बर्षेमरी हरिया र पहेला सुन्तला रङ्गका तरकारी उब्जाऔं, आफु खाऔं र बच्चालाई पनि खुवाऔं ।**

मध्य पहाड (३०० देखी ६०० मिटर) को लागि तरकारी खेतीको वार्षिक कार्य तालिका

म्यादा नम्बर	पूर्वका मौसम				बर्षा मौसम				हिउँदा मौसम			
	फागुन	बैशाख	जेठ	असार	मंसिर	चैत्र	बसन्त	शरद	मंसिर	चैत्र	बसन्त	
१	गन्धक	बिनास	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	
२	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	
३	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	
४	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	
५	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	
६	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	
७	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	
८	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	
९	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	
१०	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	
११	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	
१२	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	
१३	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	
१४	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	
१५	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	
१६	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	
१७	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	
१८	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	गन्धक	

ख) मध्य पहाड (३०० देखी ९०० मिटर) को लागि तरकारी खेतीको वार्षिक कार्य तालिका

द्रष्टव्य : स्वास्थ्य कार्यकर्ताले यो पात्रो प्रयोग गरेर समुदायमा सजिलै उपलब्ध हुने भिटामिन र खनिजका राम्रो स्रोत भएका खानेकुराबारे सल्लाह दिन सक्दछन् ।

## अनुसूची ३ : पानी प्रशोधन

### उमालेर

पानीलाई एक मिनेट सम्म भकभकी उमाल्ने र पानी सेलाउना साथ सफा भाँडोमा हालेर सुरक्षित ठाउँमा राख्ने ।

### ब्लीच गरेर (औषधि हालेर)

सोडियम हाइपोक्लोराइट (क्लोरिन) भएको औषधि पानीमा राखेर ब्लीच गर्न सकिन्छ । यद्यपि, यो थाहा पाउनु जरुरी हुन्छ कि सबै ब्लीच गर्ने वस्तुले पानीलाई सफा गर्दैनन् । सुरक्षित र धेरै प्रभावकारी बनाउन ५.२५ प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइट भएको (मात्राबारे लेबल पढ्नुोस्) ब्लीचको प्रयोग गर्नुपर्छ । वास्ना आउने ब्लीच प्रयोग नगर्नुोस् किनकी यसमा ५.२५ प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइट बराबरको मात्रा हुँदैन । साथै, यसले पानीको स्वाद पनि बिगार्न सक्छ । ब्लीच कति राख्ने भन्ने बारेमा तलको तालिका अनुसार गर्नुोस् । मिसाइसके पछि पानीलाई चलाउनुोस् ।

तालिका १: सफा र धमिलो पानीका लागि ५.२५ प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइट भएको ब्लीच फरक मात्रामा हाल्नुपर्छ ।

ब्लीचको मात्रा

पानीको मात्रा	सफा पानी	धमिलो पानी
२ लिटर	४ थोपा	१/८ चियाचम्चा
१ ग्यालेन	१/८ चियाचम्चा	१/४ चियाचम्चा
५ ग्यालेन	१/२ चियाचम्चा	१ चियाचम्चा

ब्लीच गरेपछि पानीलाई ३० मिनेट राख्नुोस् । पानीमा क्लोरिनको हल्का गन्ध आएको हुनुपर्छ । यदि आएको छैन भने त्यति नै मात्रामा फेरि ब्लीच हाल्नुोस् र पानीलाई थप १५ मिनेट राख्नुोस् ।

क्लोरिनबारे विशेष जानकारी: विभिन्न खालका प्रचार बाजीका कारण मानिसहरूले खानेपानीमा क्लोरिन

हालनाले हुने सम्भावित हानिका बारेमा चासो राख्न सक्छन् । यद्यपि, आर्थिक रूपमा पानी सफा गर्ने अरु विकल्पहरू पनि उपलब्ध छन् । पानीको गुणस्तरबारे जानकारीहरू, अरु कुराले प्रभावित नपारे सम्म क्लोरिनले आकस्मिक वा सामान्य अवस्थामा समेत खानेपानीमा भएका शरीरलाई हानि पुऱ्याउने खालका समस्याहरू हटाउन सक्छ, भन्नेमा सहमत छन् ।

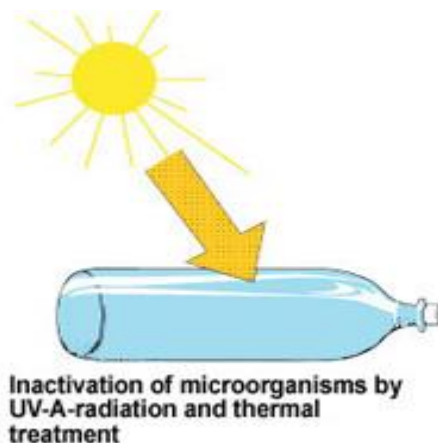
स्रोत :डा. जिम्मी बोनर, सहायक विशेषज्ञ तथा पानीको गुणस्तर संयोजक, कृषि तथा जैविक इन्जिनियरिङ विभाग

### घामबाट पानीका कीटाणु नष्ट गर्ने सोडिस विधि(Solar Water Disinfection-SODIS)

यो विधि खानेपानीलाई योग्य बनाउने सहज प्रविधि हो । सोडिसमा सूर्यको विकिरणबाट पानीका कारण हुनसक्ने रोगका कीटाणु (pathogenic microorganisms) लाई नष्ट गरिन्छ ।

थोरै पानीलाई प्रशोधन गर्न यो राम्रो विधि हो । प्रदूषित पानीलाई पारदर्शी प्लाष्टिकको बोतलमा भरिन्छ र छ घण्टासम्म पहारिलो घाममा राखिन्छ ।

सूर्यको किरणले प्रदूषित पानीलाई दुई किसिमबाट प्रशोधन गर्छ: युभी-ए (तरंग ३२०-४०० एनएम) बाट विकिरण र पानीको तापक्रम बढाउने । यदि पानीको तापक्रम ५० डिग्री सेल्सियस भन्दा माथि रह्यो भने प्रशोधन प्रक्रिया तीन गुणा छिटो हुन्छ ।





## अनुसूची ४ : सुक्ष्मपोषकतत्वकाकेही राम्रा स्रोतहरू

### आइरनका केही राम्रा स्रोतहरू

हरिया सागपात	कर्कलोको पात, चम्सुर,काउलीको पात, गुन्द्रुक, मस्यौरा, पुदिना, निउरो, लट्टेको साग,पालुङ्गो र फर्सीको मुन्टा, ब्रोकाउली, स्विसचार्ड, चाईनिज साग, सखरखण्डको पात, चुकन्दर, केल आदी ।
दाल	भटमास, सिलाम, चना रमास

### भिटाभिन सी का केही राम्रा स्रोतहरू

फलफूल	अमला, अम्बा, कागती, सुन्तला, गोलभेंडा, आलुबखडा तथा अमिला फलफूलहरू
हरिया पात भएका सागपात	लट्टेको साग, बन्दाकोभी, धनियाँका पात,पुदिना, मूलाका पात, गाण्टे मूलाका पात, तोरीको साग

### भिटाभिन ए का केही राम्रा स्रोतहरू

हरिया पात भएका सागपात	सिस्नो, पालुङ्गो, सिम रायो, लट्टेको साग, पिँडालु, मुलाको पात, काउली, गाजरको पात, फर्सीका मुन्टा, सखरखण्डको पात, जलुको, गाण्टेमूलाका पात, तोरीको साग
अन्य तरकारी	पाकेको फर्सी र गाजर
फलफूल	आँप, मेवा, हलुवावेद

फोलिक एसिडका केही राम्रा स्रोतहरू

ताजा हरिया सागपात

पिँडालु,भिण्डी, पालुङ्गो र अधिकांश हरिया सागपात

## अनुसूची ५: सुक्ष्म पोषकतत्त्वको सुरक्षा (मौसमी फलफूलको संरक्षण कहाँ र कसरी गर्ने)

### बेमौसमका लागि मौसमी तरकारी र फलफूलको सुरक्षा

वर्षभरि नै सागसब्जी उपलब्ध गराइरहन खानेकुरा तयारीका परम्परागत विधि (जस्तै: गुन्द्रुक/सिन्की, मस्यौरा र अन्य सागपातहरू राख्ने विधि) पोषणका हिसाबले उपयोगी र फाइदाजनक हुन्छन् । मौसममा हरिया सागपात प्रशस्त पाइन्छन् र निकै सस्ता पनि हुन्छन् । उस्तै परे काउली र मूलाका पात तथा अन्य सागपात सितैमा पनि पाइन्छ । कुहाउने विधिबाट हरिया सागपातहरूको गुन्द्रुक बनाउने चलन छ । यो प्रक्रियाका बेला विकार नगर्ने (Non Pathogenic) ब्याक्टेरिया उत्पन्न हुन्छन् । यी ब्याक्टेरिया भनेका भिटामिन बी का स्रोत हुन् । प्रायजसो गुन्द्रुक, मस्यौरा र भटमास मिसाएर पकाइन्छ । यो भनेको अत्यन्त पोषणयुक्त खाना हो । यस्ता राम्रा पोषणयुक्त खानेकुरा बारम्बार खाने गर्नुपर्छ । यसको सट्टामा न्युट्रेला, स्याउको सुख्खा चाना जस्ता कम वा पोषकतत्त्व नभएका खाना खानु हुँदैन ।

### तरकारी र फलफूलको पोषकतत्त्वको सुरक्षा

काटेको सागपात पखाल्नाले थुप्रै भिटामिन खेर जान्छन् । धेरै पकाउँदा पनि नष्ट हुन्छन् । फलफूललाई जुस बनाउँदा पनि ठूलो मात्रामा भिटामिन ए जन्यतत्त्व नष्ट हुन्छ । पकाउने अभ्यासमा थोरैमात्र सुधार ल्याउँदा पनि भिटामिन कम नष्ट हुन सहयोग पुग्दछ । जस्तो, बिकोर्ल छोपेर पकाउँदा ताछ्ने, काट्ने र पकाउने समयको बचत हुन्छ । पाकेपछि र खानु अघिको समय कम गरेर अर्थात् पाक्ने बित्तिकै खाने गर्नाले पनि भिटामिनलाई जोगाउन सकिन्छ । सलाद बनाउँदा खाने समयभन्दा आधा घण्टा अगाडि मात्र फलफूल काट्नु पर्छ ।

अनुसूची ६ : अधिक पोषण (मोटोपना) बाट बच्न आवश्यकता भन्दा बढी खाना नखाऔं ।

कसैले पनि एकैपटक धेरै वा धेरै पटक खानेकुरा खानु हुँदैन । धेरै खानु हानिकारक हुन्छ । यसले मोटोपनलाई ज्यादा बढाउँछ । धेरै खानाले पाचन क्रियामा पनि समस्या ल्याउनसक्छ । सामान्यतः सधैं खाने गरेको पेटभरीभन्दा कम खाएर वा ढिलो खाने (पूरे चपाई-चपाई खाने) गरेर धेरै खाने बानी हटाउन सकिन्छ ।

कुनै मानिसको तौल ठीक छ कि छैन भनेर मूल्याङ्कन गर्न सामान्यतः प्रयोग गरिने मापन बी.एम.आई.(BMI) हो । यसको मापन व्यक्तिको शरीरको तौललाई उचाइको वर्गले भाग गरेर गरिन्छ । तौल किलोमा र उचाइ मिटरमा लिइन्छ ।

$$\text{बी.एम.आई (के.जी./एम.}^2\text{)} = \frac{\text{तौल(के.जी.)}}{\text{उचाइ(एम.}^2\text{)}}$$

चार्ट प्रयोग गरेर पनि बी.एम.आई. नापिन्छ जहाँ तौललाई तेर्सो अक्ष र उचाइलाई ठाडो अक्षमा राखेर बी.एम.आई.का विभिन्न मूल्यलाई बक्ररेखामा वा बी.एम.आई.का विभिन्न प्रकारलाई रंगीन रूपमा देखाउन सकिन्छ ।

वयस्क अवस्थाको मानिसको बी.एम.आई. १८.५ भन्दा कम छ भने ऊ कम तौल भएको मानिन्छ । बी.एम.आई. २५ वा सोभन्दा बढी भएमा बढी तौल भएको मानिन्छ । बी.एम.आई. ३० वा सोभन्दा पनि बढी भएमा मोटोपना ज्यादा भएको मानिन्छ ।

तालिका १ : महिलामा पोषणको अवस्था (१५-४९ वर्ष)<sup>29</sup>

शरीरको तौल सूचक (बी एम आई)	% कम तौल बी एम आई १८.५ भन्दा कम	% बढी तौल बी एम आई २५ भन्दा कम
राष्ट्रिय	१८	११
शहरी	१४	२६
ग्रामीण	१९	११

<sup>29</sup> नेपाल जनसांख्यिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण, सन् २०११

ीहमाल	१७	८
पहाड	१२	१४
तराई	२३	१४

तलिका २: वयस्क अवस्थामा बी.एम.आई. अनुसार तौलको अन्तर्राष्ट्रिय वर्गीकरण<sup>30</sup>

वर्गीकरण	बीएमआई (किलो/वर्ग मिटर)
	न्यूनतम बिन्दु
कम तौल	<१८.५
साह्रै दुब्लो	<१६
ठीकै दुब्लो	१६-१७
ठीकैको	१७-१८.५
सामान्य	१८.५-२४
बढी तौल	२५ वा सोभन्दा बढी

<sup>30</sup> विश्व स्वास्थ्य संगठनबाट लिइएको, सन् १९९५, २००० र २००४

पूर्व-मोटोपना (Pre-obese)	२५ – ३०
मोटोपना	३० वा सोभन्दा बढी
मोटोपना क वर्ग	३० – ३५
मोटोपना ख वर्ग	३५ – ४०
मोटोपना ग वर्ग	४० वा सोभन्दा बढी

### अनुसुचि ७: उमेर समूह अनुसारको सिफारिश<sup>31</sup>

#### केटाकेटी (५ देखि १८ वर्ष)

१ घण्टासम्म सामान्य खालको शारीरिक गतिविधि हप्तामा नियमित पाँच दिन ।

#### वयस्क(१८ देखि ६५ वर्ष)

३० मिनेटसम्म सामान्य खालको शारीरिक गतिविधि हप्तामा नियमित पाँच दिन । वा २० मिनेटसम्म कडा खालको शारीरिक गतिविधि हप्तामा नियमित तीन दिन । वायति नै बराबर हुने सामान्य वा कडा खालका शारीरिक गतिविधि र मांसपेशीलाई बलियो बनाउने ८ देखि १० वटा अभ्यास (८ देखि १२ पटकसम्म दोहोर्‍याउने) हप्तामा दुई दिन ।

#### वृद्धवृद्धा (६५ वर्षभन्दा माथि)

युवाहरूका लागि माथि सिफारिश गरिए अनुसारकै अभ्यास आफूलाई अनुकूल हुनेगरी गर्ने रतन्दुरुस्ती कायम राख्ने अभ्यासहरू गर्ने । एवम् सन्तुलित अभ्यासहरू गर्ने ।

### सामान्य खालका र कडा खालका शारीरिक अभ्यास

<sup>31</sup> The American College of Sports Medicine/American Heart Association (2007) and Strong et al, 2005

शारीरिक क्रियाकलापको मात्रा नाप्न सामान्यतः 'मेटाबोलिक इक्विवालेन्ट्स' अर्थात् 'मेट्स'(METs) को प्रयोग गरिन्छ। 'मेट्स' भनेको मानिसले गर्ने मेटाबोलिक काम र मेटाबोलिक आरामको दरको अनुपात हो। एक 'मेट्स' भनेको एउटा मानिस बिस्तारै बस्नकालागि खर्च हुने शक्ति हो। क्यालोरीका हिसाबले भन्नुपर्दा १ किलोक्यालोरी/किलो/घण्टा बराबरको शक्ति हो। कुनै मानिस बिस्तारै बस्न खर्च हुने उर्जाको तुलनामा सामान्य रूपमा सक्रिय हुँदा खर्च हुने क्यालोरीको खर्च तीनदेखि छ गुणा बढी (३-६ मेट्स) हुने अनुमान गरिएको छ। त्यसैगरी कडा रूपमा सक्रिय हुँदा ६ गुणाभन्दा बढी शक्ति खर्च हुन्छ।

तलको तालिकामा सामान्य रूपमा सक्रिय हुने र कडा रूपमा सक्रिय हुने केही उदाहरण दिइएको छ। तथापि, विभिन्न खालका शारीरिक गतिविधिको मात्रा हरेक व्यक्तिपिच्छे फरक पर्न सक्दछ। अझ उसले विगतमा गरेका अभ्यास र अनुभव तथा उसको तन्दुरुस्तीको अवस्थामा पनि निर्भर गर्छ। तसर्थ, तल दिइएका उदाहरणलाई एउटा सहयोगीको रूपमा मात्र हेर्नुहोला।

सामान्य खालका अभ्यास	कडा खालका अभ्यास
फटाफट हिँड्ने	कुद्ने
नाच्ने	हिँड्ने
गोडमेल गर्ने	छिटो साइकल चलाउने
घरायसी काम गर्ने	एरोबिक गर्ने
परम्परागत भेला	छिटो छिटो पौड्ने
खेलमा सक्रिय सहभागी हुने	प्रतिस्पर्धात्मक खेलमा भाग लिने (हकी, बास्केटबल, भलिबल)
भवनको सामान्य काम गर्ने (छानो छाउने, रंग लगाउने)	कडा खनजोत गर्ने
२० किलोग्रामभन्दा कम तौल भएको सामान बोक्ने	२० किलोग्रामभन्दा बढी तौल भएको सामान बोक्ने

नेपालीका लागि असल खानपान सम्बन्धि मार्गदर्शन तयार गर्नमा पोषण प्राविधिक समितिका सदस्यहरु:

१) श्री राज कुमार पोखरेल प्रमुख, पोषण शाखा, बाल स्वास्थ्य महाशाखा

- २) श्री गिरीराज सुबेदी, बाल स्वास्थ्य महाशाखा
- ३) श्री पुर्णचन्द्र वस्ती, वरिष्ठ खाद्य अनुसन्धान अधिकृत, खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग
- ४) डा.क्षितिज श्रेष्ठ, वरिष्ठ खाद्य अनुसन्धान अधिकृत, खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग
- ५) श्री उत्तम आचार्य, प्राविधिक संयोजक, पोषण प्राविधिक समिति, बाल स्वास्थ्य महाशाखा/सुआहारा
- ६) श्री मिनराज ज्ञवाली, कार्यक्रम अधिकृत-पोषण, राष्ट्रिय पोषण तथा खाद्य सुरक्षा सचिवालय
- ७) श्री प्रद्युम्न दाहाल, पोषण विशेषज्ञ, युनिसेफ नेपाल
- ८) श्री अशोक भुन्त्याल, उप-प्रध्यापक, चिकित्सा शास्त्र अध्ययन संस्थान
- ९) श्री सुमित कर्ण, पोषण विशेषज्ञ, कृषि तथा खाद्य सुरक्षा आयोजना, खाद्य तथा कृषि संगठन
- १०) श्रीमती नैना ढकाल, कृषि विकास मन्त्रालय
- ११) श्रीमती दिव्य लक्ष्मी मानन्धर रिजाल, माइक्रोन्युट्रियन्ट कोअर्डिनेटर, युनिसेफ नेपाल



## सन्दर्भ सामग्रीहरू:

1. MOHP/ ICF/New ERA 2011. Nepal Demographic and Health Survey
2. MoHP/ New Era 1998. Nepal Micro Nutrient Status Survey.
3. MoHP/New Era/MI 2005. Nepal Iodine Deficiency Disorders Status Survey.
4. MoAD 2012. Statistical Information on Nepalese Agriculture.
5. WHO 2008. National survey in non communicable diseases.
6. Regmai P.
7. Singh DL Bhattarai MD 2003. High prevalence of diabetes and impaired fasting glycaemia in urban Nepal.
8. Allen LH Ahluwalia N 1997. Improving iron status through diet: the application of knowledge correcting dietary iron bioavailability in human populations. ArlingtonVa, USA: John Snow/ OMNI Project.
9. WHO 1999. Nonserial publication of the WHO Regional Office for the Western Pacific.
10. G. OluyemisiLatunde-Data 2000. Women and sustainable approaches to the management of iron deficiency. Food and Nutrition Bulletin. Vol. 21,no. The United NationsUniversity.
11. Nalini Shakya 1990.Hot-cold Food and Medicinal categories in Nepal. unpublished
12. Miriam Krantze 1990. Cultural beliefs and practices unpublished
13. Nalini Shakya 1980.General food beliefs .unpublished
14. C. Gopalan1994. Nutritive Value of Indian foods. NIN
15. Ministry of Agriculture and Co-operatives 2008. Selected Indicators of Nepalese Agriculture and Population.
16. NIN 1998. Dietary guidelines for Indian, HyderabadIndia.

17. WHO 2004. Complementary feeding -A training manual for participant.
18. UNICEF 2012. Breastfeeding and Young Child Feeding: A Guide for Community Workers.
19. UNICEF/ MOH/Nutrition and Welfare 2002. Food based Dietary Guidelines for Sri Lanka
20. Oxford and IBH 1998. A textbook of Human Nutrition, editors: Mahtab. S. Bamji, N. Pralhad Rao and Vinodini Reddy
21. Asian Nutrition forum/WHO 1997. Development of Food Based Dietary Guidelines for the Asian Region: A recommendations of the Asian Nutrition forum/WHO symposium on Diet Related Chronic Diseases in ASIA.
22. FAO/WHO 1992. International Conference on Nutrition. World declaration and Plan of Action for Nutrition.
23. Clay WD 1997. Preparation and use of food-based dietary guidelines.
24. Achneeman B O. Preparation and use of food-based dietary guidelines: lessons from Thailand and the Philippines.
25. MoHP 1990. *Rastryia Poshan Nirthesica – Matrisisura Bal-Balika*.
26. Rajalakshmi R 1981. Applied Nutrition, Third edition.
27. Brian AF and Allan GC 1995. Food Science, Nutrition and Health ,sixth edition  
URL: <http://msucares.com/pubs/publications/p2243.html>
28. Senderowitz J 1995. Adolescent health, reassessing the passage to adulthood. World Bank discussion Paper 272, The World Bank , Washington, D.C.
29. Narasinga Rao BS 1985. Nutrient requirements of adolescents. In Proceedings of the Nutrition society of India 31.
30. WHO/FAO/UNU Expert Consultation 2007. Protein and amino acid requirements in human nutrition. WHO Technical Report Series 935.
31. Bhurtyal A. The new vicious cycle of malnutrition and nutraceuticals. *BMJ* 2012; 9;345:e7808
32. Jaime P. The 2014 Brazilian dietary guidelines. The guide based on food and meals for everybody now and in future. *World Nutrition* 2014; 5; 12: 1085-1096.
33. CBS 2011. Nepal Living Standard Survey.

34. MoHP/NHRC/WHO 2013. Non communicable diseases risk factors: STEPS Survey Nepal.

35. FAO 2011. Food Balance sheet Nepal