

2) जीवन की विभिन्न अवस्थाओं में पोषण का महत्व।

- किशोरावस्था,
- गर्भावस्था,
- धात्री माताएँ,
- नवाजात शिशु,
- बाल्यावस्था।
- वयस्क अवस्था
- राष्ट्रीय पोषण सर्वेक्षण
- राष्ट्रीय पोषण मिशन
- आंगनवाड़ी से जुड़ी प्रमुख योजनाएँ
- 40 वैकल्पिक प्रश्न Topic Test

1. किशोरावस्था में पोषण का महत्व (आयु 12 से 18 वर्ष)



किशोरावस्था (Adolescence) जीवन की वह अवस्था है जब शारीरिक, मानसिक और हार्मोनल बदलाव अत्यधिक तीव्रता से होते हैं। यह विकास का एक महत्वपूर्ण चरण है, जिसमें उचित पोषण की आवश्यकता होती है।

1. शारीरिक विकास में योगदान

- **हड्डियों का विकास:** इस उम्र में लंबाई बढ़ती है और हड्डियां मजबूत होती हैं।

कैल्शियम और विटामिन डी जैसे पोषक तत्व हड्डियों के घनत्व को बढ़ाने में सहायक होते हैं।

- **मांसपेशियों का विकास:** प्रोटीन युक्त आहार जैसे दालें, दूध, अंडा, और मांस मांसपेशियों के निर्माण में मदद करते हैं।

2. हार्मोनल संतुलन बनाए रखना

- किशोरावस्था में हार्मोनल परिवर्तन के कारण शारीरिक और मानसिक समस्याएं हो सकती हैं।
- जिंक, आयोडीन और विटामिन बी6 से भरपूर भोजन हार्मोनल संतुलन बनाए रखने में मदद करता है।

3. मस्तिष्क के विकास में सहायक

- इस उम्र में पढ़ाई और नई चीजें सीखने की आवश्यकता अधिक होती है।
- ओमेगा-3 फैटी एसिड (मछली, अखरोट), आयरन (पालक, चुकंदर), और विटामिन बी कॉम्प्लेक्स (अनाज, नट्स) मस्तिष्क को तेज बनाने में मदद करते हैं।

4. रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करना

- किशोरों को बीमारियों से बचाने के लिए विटामिन ए, सी, और ई, साथ ही एंटीऑक्सीडेंट्स का सेवन आवश्यक है।
- फल, सब्जियां, और सूखे मेवे इम्यून सिस्टम को मजबूत करते हैं।

5. शारीरिक समस्याओं को रोकना

- **एनीमिया:** किशोरियों में मासिक धर्म चक्र के कारण आयरन की कमी हो सकती है। आयरन युक्त आहार जैसे गुड़, हरी पत्तेदार सब्जियां, और चना इसका समाधान है।
- **मोटापा:** इस उम्र में जंक फूड का सेवन मोटापे और अन्य बीमारियों का कारण बन सकता है। संतुलित आहार और नियमित व्यायाम आवश्यक हैं।

6. मानसिक स्वास्थ्य का संरक्षण

- किशोरावस्था में मानसिक तनाव और अवसाद जैसी समस्याएं बढ़ सकती हैं।
- मैग्नीशियम और विटामिन बी12 से युक्त आहार जैसे दूध, केला, और बादाम तनाव कम करने में सहायक होते हैं।

7. ऊर्जा की आवश्यकता पूरी करना

- किशोरावस्था में अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है, जिसे कार्बोहाइड्रेट और हेल्दी फैट जैसे भोजन से पूरा किया जा सकता है।
- रोटी, चावल, और मेवे ऊर्जा का अच्छा स्रोत हैं।

गर्भावस्था में पोषण का महत्व

गर्भावस्था एक महिला के जीवन का महत्वपूर्ण चरण होता है, जिसमें माँ और गर्भ में पल रहे शिशु दोनों के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए उचित पोषण आवश्यक है। इस समय शरीर को सामान्य से अधिक ऊर्जा और पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। सही पोषण न केवल शिशु के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए आवश्यक है, बल्कि यह गर्भावस्था से जुड़ी जटिलताओं को भी कम करता है।

2. गर्भावस्था में पोषण का महत्व क्यों है? (गर्भधारण से जन्म तक)



- **शिशु का विकास:** गर्भ में शिशु के अंग, मस्तिष्क, और तंत्रिका तंत्र के विकास के लिए सही पोषक तत्व आवश्यक हैं।
- **माँ का स्वास्थ्य:** माँ को ऊर्जा और पोषक तत्वों की अधिक आवश्यकता होती है ताकि वह स्वस्थ रह सके और प्रसव के लिए तैयार हो।
- **जटिलताओं को रोकना:** सही पोषण गर्भावस्था में एनीमिया, हाई ब्लड प्रेशर, और मधुमेह जैसी समस्याओं को रोकने में मदद करता है।

2. गर्भावस्था के दौरान आवश्यक पोषक तत्व

(i) प्रोटीन

- शिशु के अंगों और मांसपेशियों के विकास के लिए आवश्यक।
- **स्रोत:** दालें, दूध, अंडे, मछली, चिकन, पनीर।

(ii) आयरन

- शिशु और माँ दोनों में हीमोग्लोबिन का स्तर बनाए रखता है। आयरन की कमी से एनीमिया हो सकता है।

- स्रोत: पालक, चुकंदर, गुड़, अनार, सोयाबीन, हरी पत्तेदार सब्जियाँ।

(iii) कैल्शियम और विटामिन डी

- शिशु की हड्डियों और दाँतों के विकास में सहायक।
- स्रोत: दूध, दही, पनीर, बादाम, अंडे की जर्दी, सूरज की रोशनी।

(iv) फोलिक एसिड

- गर्भावस्था के पहले तिमाही में शिशु के तंत्रिका तंत्र के विकास के लिए आवश्यक। यह न्यूरल ट्यूब डिफेक्ट को रोकने में मदद करता है।
- स्रोत: हरी सब्जियाँ, संतरा, अनाज, मूंगफली।

(v) ओमेगा-3 फैटी एसिड

- शिशु के मस्तिष्क और आँखों के विकास में सहायक।
- स्रोत: मछली, अखरोट, अलसी के बीज।

(vi) फाइबर

- कब्ज जैसी समस्याओं को रोकता है, जो गर्भावस्था में सामान्य होती हैं।
- स्रोत: साबुत अनाज, फल, सब्जियाँ।

(vii) विटामिन और मिनरल्स

- **विटामिन सी:** आयरन के अवशोषण में मदद करता है।
 - स्रोत: नींबू, संतरा, आंवला।
- **विटामिन ए:** शिशु की त्वचा और आँखों के लिए महत्वपूर्ण।
 - स्रोत: गाजर, शकरकंद, कद्दू।

(viii) पानी और हाइड्रेशन

- शरीर को हाइड्रेट रखने और पोषक तत्वों को गर्भ तक पहुँचाने में मदद करता है।
- रोज़ाना 2.5-3 लीटर पानी पीना आवश्यक है।

3. गर्भावस्था के विभिन्न तिमाही में पोषण की आवश्यकताएँ

पहला तिमाही (1-3 महीने)

- फोलिक एसिड, विटामिन बी6 और आयरन पर ध्यान दें।
- यह समय शिशु के तंत्रिका तंत्र और अंगों के विकास का होता है।

दूसरा तिमाही (4-6 महीने)

- कैल्शियम, विटामिन डी, और आयरन की मात्रा बढ़ाएँ।
- इस दौरान शिशु की हड्डियाँ और मांसपेशियाँ बनती हैं।

तीसरा तिमाही (7-9 महीने)

- प्रोटीन और ओमेगा-3 फैटी एसिड की मात्रा बढ़ाएँ।
- शिशु का मस्तिष्क और शारीरिक वजन इस समय तेजी से बढ़ता है।

4. गर्भावस्था में खानपान से जुड़ी सावधानियाँ

- **जंक फूड से बचें:** इनमें पोषण कम और कैलोरी अधिक होती है।
- **कैफीन और शराब:** इनका सेवन पूरी तरह बंद करें।
- **कच्चा या अधपका खाना:** इससे बैक्टीरियल संक्रमण का खतरा हो सकता है।

- अत्यधिक वसा और शर्करा: इनसे वजन बढ़ सकता है और जटिलताएँ हो सकती हैं।

5. अपर्याप्त पोषण के परिणाम

- शिशु में कुपोषण: कम वजन, अंगों का अधूरा विकास।
- गर्भपात का खतरा: पोषण की कमी से गर्भपात या प्रीमैच्योर डिलीवरी हो सकती है।
- माँ की समस्याएँ: एनीमिया, थकावट, और प्रसव के दौरान कठिनाई।

6. नियमित व्यायाम और मानसिक स्वास्थ्य

- हल्के व्यायाम जैसे योग या टहलना करें।
- तनावमुक्त रहने के लिए ध्यान और आराम करें।

निष्कर्ष

गर्भावस्था के दौरान पोषण शिशु के विकास और माँ के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। संतुलित आहार के साथ-साथ नियमित स्वास्थ्य जांच, पर्याप्त नींद, और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने से जटिलताओं से बचा जा सकता है और शिशु का जन्म स्वस्थ तरीके से हो सकता है।

धात्री माताओं के लिए पोषण का महत्व



धात्री माताओं (Lactating Mothers) के लिए पोषण का अत्यधिक महत्व होता है क्योंकि शिशु के जीवन के शुरुआती महीनों में उसका संपूर्ण पोषण माँ के दूध पर निर्भर करता है। इस अवस्था में माँ को अपने और शिशु दोनों की पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए संतुलित आहार लेना आवश्यक है।

1. धात्री माताओं के लिए पोषण क्यों महत्वपूर्ण है?

- शिशु के लिए पोषण का स्रोत: माँ का दूध शिशु के लिए संपूर्ण आहार है। इसमें आवश्यक प्रोटीन, वसा, विटामिन और एंटीबॉडी होते हैं।
- माँ का स्वास्थ्य बनाए रखना: दूध उत्पादन के लिए अधिक ऊर्जा और पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। यदि माँ का आहार संतुलित नहीं होगा, तो उसका स्वास्थ्य कमजोर हो सकता है।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता: माँ के दूध के माध्यम से शिशु को रोगों से लड़ने की क्षमता मिलती है।

2. धात्री माताओं की पोषण संबंधी आवश्यकताएँ

(i) प्रोटीन

- दूध उत्पादन और मांसपेशियों के पुनर्निर्माण के लिए आवश्यक।
- स्रोत: दालें, दूध, अंडा, पनीर, मछली, चिकन।

(ii) कैलोरी

- धात्री माताओं को सामान्य से 400-500 अतिरिक्त कैलोरी की आवश्यकता होती है।
- स्रोत: साबुत अनाज, मेवे, फल, सब्जियाँ।

(iii) कैल्शियम और विटामिन डी

- माँ और शिशु की हड्डियों की मजबूती के लिए आवश्यक।
- स्रोत: दूध, दही, पनीर, सूरजमुखी के बीज, सूरज की रोशनी।

(iv) आयरन

- प्रसव के बाद खून की कमी को पूरा करता है और थकावट को रोकता है।
- स्रोत: पालक, चुकंदर, गुड़, अनार।

(v) फोलिक एसिड

- शिशु के तंत्रिका तंत्र के विकास के लिए आवश्यक।
- स्रोत: हरी पत्तेदार सब्जियाँ, संतरा, मूंगफली।

(vi) ओमेगा-3 फैटी एसिड

- शिशु के मस्तिष्क और आँखों के विकास में सहायक।
- स्रोत: अखरोट, अलसी के बीज, मछली।

(vii) विटामिन सी

- आयरन के अवशोषण में मदद करता है और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है।
- स्रोत: नींबू, संतरा, आंवला।

(viii) पानी और हाइड्रेशन

- दूध उत्पादन के लिए पर्याप्त पानी पीना आवश्यक है।
- रोज़ाना 3-4 लीटर पानी, नारियल पानी, और सूप का सेवन करें।

3. धात्री माताओं के लिए उचित आहार योजना

सुबह का नाश्ता

- दूध, सूखे मेवे, दलिया या रोटी-सब्जी।

दोपहर का भोजन

- चावल/रोटी, दाल, सब्जी, सलाद और दही।

शाम का नाश्ता

- फल, मखाने, भुने चने, या नट्स।

रात का भोजन

- हल्का भोजन जिसमें खिचड़ी, दाल-चावल या रोटी-सब्जी हो।

सोने से पहले

- हल्दी वाला गर्म दूध।

4. धात्री माताओं के लिए आहार से जुड़ी सावधानियाँ

- **जंक फूड से बचें:** इनमें पोषक तत्वों की कमी होती है।
- **कैफीन और एल्कोहल से बचें:** यह दूध के माध्यम से शिशु को प्रभावित कर सकता है।
- **मसालेदार और तैलीय भोजन:** शिशु के पाचन तंत्र को प्रभावित कर सकता है।
- **अत्यधिक चीनी और नमक:** इनका सेवन सीमित करें।



नवजात शिशु (Newborn) वह शिशु होता है जो जन्म के बाद से लेकर 28 दिनों (4 सप्ताह) तक की आयु का होता है। इस अवधि को **नवजात अवधि (Neonatal Period)** कहा जाता है। जीवन के पहले छह महीने में शिशु की संपूर्ण पोषण आवश्यकता माँ के दूध या फार्मूला दूध से पूरी होती है। इस अवस्था में शरीर प्रकृति से समायोजन करता है।

5. अपर्याप्त पोषण के प्रभाव

- **शिशु पर प्रभाव:** दूध की गुणवत्ता और मात्रा कम हो सकती है, जिससे शिशु का विकास बाधित हो सकता है।
- **माँ पर प्रभाव:** थकावट, कमजोरी, और कैल्शियम की कमी से हड्डियाँ कमजोर हो सकती हैं।

1. माँ का दूध: शिशु का पहला और संपूर्ण आहार

(i) कोलोस्ट्रम (पहला दूध)

- जन्म के बाद पहले कुछ दिनों में माँ द्वारा उत्पन्न दूध को **कोलोस्ट्रम** कहते हैं।
- यह शिशु के लिए "प्राकृतिक टीका" है क्योंकि इसमें एंटीबॉडी और रोग प्रतिरोधक तत्व प्रचुर मात्रा में होते हैं।
- यह शिशु की पाचन प्रणाली को मजबूत करता है और संक्रमण से बचाता है।

(ii) माँ के दूध के लाभ

- **संपूर्ण पोषण:** माँ का दूध सभी आवश्यक पोषक तत्व, जैसे प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन और मिनरल्स प्रदान करता है।
- **इम्यूनिटी बढ़ाना:** माँ का दूध शिशु को संक्रमण, एलर्जी और बीमारियों से बचाता है।

6. धात्री माताओं के लिए व्यायाम और मानसिक स्वास्थ्य

- हल्के व्यायाम जैसे टहलना या योग शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं।
- तनाव से बचने और सकारात्मक रहने की कोशिश करें।

नवजात शिशु के लिए पोषण

- **पाचन में सहायक:** यह आसानी से पचने योग्य होता है और शिशु के लिए उपयुक्त होता है।
- **मस्तिष्क का विकास:** इसमें मौजूद ओमेगा-3 फैटी एसिड और अन्य पोषक तत्व मस्तिष्क के विकास में मदद करते हैं।

- माँ का दूध इसमें पूर्ण रूप से सक्षम होता है।

(ii) प्रोटीन

- ऊतकों और मांसपेशियों के निर्माण के लिए।
- माँ के दूध में आसानी से पचने योग्य प्रोटीन होते हैं।

(iii) वसा

- मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र के विकास के लिए आवश्यक।
- माँ का दूध आवश्यक फैटी एसिड प्रदान करता है।

(iv) लैक्टोज (कार्बोहाइड्रेट)

- ऊर्जा का मुख्य स्रोत और पाचन में सहायक।
- यह शिशु के आंत में अच्छे बैक्टीरिया के विकास को बढ़ावा देता है।

(v) विटामिन और मिनरल्स

- **विटामिन डी:** शिशु को रिकेट्स से बचाने के लिए।
- **आयरन और कैल्शियम:** हड्डियों और रक्त कोशिकाओं के विकास के लिए।
- माँ के दूध में ये सभी तत्व प्रचुर मात्रा में होते हैं।

2. अनन्य स्तनपान (Exclusive Breastfeeding)

- शिशु को जन्म से लेकर पहले 6 महीने तक केवल माँ का दूध ही देना चाहिए।
- इस दौरान शिशु को पानी, शहद, या अन्य कोई तरल पदार्थ देने की आवश्यकता नहीं होती।
- माँ के दूध में पर्याप्त पानी होता है, जो शिशु को हाइड्रेट रखता है।

3. फार्मूला दूध (Formula Milk)

- यदि माँ का दूध उपलब्ध नहीं है, तो फार्मूला दूध एक विकल्प हो सकता है।
- इसे डॉक्टर की सलाह के अनुसार ही दिया जाना चाहिए।
- फार्मूला दूध में आयरन, प्रोटीन और अन्य पोषक तत्व होते हैं, लेकिन यह माँ के दूध का पूरा विकल्प नहीं है।

4. नवजात शिशु के पोषण संबंधी आवश्यकताएँ

(i) ऊर्जा की आवश्यकता

- शिशु के विकास और गतिविधियों के लिए अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है।

5. दूध पिलाने से जुड़ी सावधानियाँ

- **दूध पिलाने की स्थिति:** शिशु को सही स्थिति में दूध पिलाना चाहिए ताकि गैस और उल्टी की समस्या न हो।

- समय पर दूध पिलाना: शिशु को हर 2-3 घंटे में दूध पिलाना चाहिए।
- सफाई का ध्यान: स्तनपान से पहले हाथों और स्तन को साफ रखें।
- डकार दिलाना: हर बार दूध पिलाने के बाद शिशु को डकार दिलवाना चाहिए।



6. पहले 6 महीने के बाद पोषण (Weaning)

- 6 महीने के बाद शिशु को ठोस आहार (दलिया, खिचड़ी, फल) माँ के दूध के साथ देना शुरू किया जा सकता है।
- ठोस आहार धीरे-धीरे और डॉक्टर की सलाह के अनुसार शुरू करें।

बाल्यावस्था (Childhood) वह समय है जब शारीरिक, मानसिक और सामाजिक विकास तेजी से होता है। इस दौरान उचित पोषण बच्चे की बढ़ती जरूरतों को पूरा करने और उसके स्वस्थ भविष्य की नींव रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। बाल्यावस्था की पोषण आवश्यकताओं को पूरा करना बच्चे की वृद्धि, विकास, और रोग प्रतिरोधक क्षमता के लिए आवश्यक है।

7. अपर्याप्त पोषण के दुष्प्रभाव

- कम वजन: शिशु का वजन कम हो सकता है।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी: शिशु बार-बार बीमार पड़ सकता है।
- मानसिक विकास में बाधा: पोषण की कमी मस्तिष्क के विकास को प्रभावित कर सकती है।

1. बाल्यावस्था में पोषण का महत्व

(i) शारीरिक विकास

- बाल्यावस्था में हड्डियों, मांसपेशियों और ऊतकों की वृद्धि तेजी से होती है।
- सही पोषण से बच्चों की लंबाई और वजन का विकास उम्र के अनुसार होता है।

(ii) मस्तिष्क का विकास

- इस अवधि में मस्तिष्क की वृद्धि और तंत्रिका तंत्र का विकास तेजी से होता है।
- ओमेगा-3 फैटी एसिड, आयरन, और आयोडीन जैसे पोषक तत्व मस्तिष्क के विकास में सहायक होते हैं।

(iii) रोग प्रतिरोधक क्षमता

बाल्यावस्था में पोषण का महत्व (6 से 12 वर्ष)

- विटामिन, खनिज, और एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर आहार बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।
- इससे बच्चे बीमारियों से लड़ने में सक्षम होते हैं।

(iv) ऊर्जा की पूर्ति

- खेल-कूद और अन्य गतिविधियों के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है।
- कैलोरी, प्रोटीन, और कार्बोहाइड्रेट से युक्त भोजन ऊर्जा प्रदान करता है।

(v) आदतों का निर्माण

- इस उम्र में स्वस्थ खाने की आदतें विकसित करना भविष्य में भी स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखने में मदद करता है।

2. बाल्यावस्था की पोषण संबंधी आवश्यकताएँ

(i) प्रोटीन

- ऊतकों और मांसपेशियों के विकास के लिए आवश्यक।
- स्रोत: दालें, दूध, अंडा, पनीर, मछली, चिकन।

(ii) कैल्शियम और विटामिन डी

- हड्डियों और दाँतों को मजबूत बनाने में मदद करता है।
- स्रोत: दूध, दही, पनीर, अंडा, सूरज की रोशनी।

(iii) आयरन

- रक्त के निर्माण और मस्तिष्क के विकास के लिए महत्वपूर्ण।
- स्रोत: पालक, चुकंदर, गुड़, अनार।

(iv) विटामिन ए

- आँखों की रोशनी और त्वचा के लिए आवश्यक।
- स्रोत: गाजर, शकरकंद, पपीता, हरी पत्तेदार सब्जियाँ।

(v) ओमेगा-3 फैटी एसिड

- मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र के विकास के लिए।
- स्रोत: अखरोट, अलसी के बीज, मछली।

(vi) फाइबर

- पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने के लिए।
- स्रोत: साबुत अनाज, फल, सब्जियाँ।

(vii) पानी

- शरीर को हाइड्रेटेड और ऊर्जावान रखने के लिए।

3. आयु के अनुसार पोषण आवश्यकताएँ

(i) 3-6 वर्ष की आयु

- इस उम्र में बच्चों को छोटे-छोटे अंतराल पर पोषक तत्वों से भरपूर भोजन दें।
- दूध, फल, और हल्के स्नैक्स जैसे मखाने, भुने चने शामिल करें।

(ii) 7-12 वर्ष की आयु

- इस उम्र में स्कूल और खेल-कूद के कारण ऊर्जा की आवश्यकता बढ़ जाती है।
- प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, और वसा युक्त संतुलित आहार दें।

(iii) किशोरावस्था की ओर बढ़ते बच्चे

- हॉर्मोनल परिवर्तन और तेज़ शारीरिक वृद्धि के कारण कैल्शियम और आयरन की अधिक आवश्यकता होती है।

वयस्क अवस्था में पोषण का महत्व(18 से 40 वर्ष)



वयस्क अवस्था (Adulthood) वह समय है जब शरीर का शारीरिक विकास रुक जाता है, लेकिन पोषण की आवश्यकता बनी रहती है। इस अवस्था में पोषण का मुख्य उद्देश्य ऊर्जा प्रदान करना, शरीर के ऊतकों की मरम्मत करना, और दीर्घकालिक स्वास्थ्य बनाए रखना है। सही पोषण व्यक्ति को स्वस्थ, सक्रिय और बीमारियों से मुक्त रहने में मदद करता है।

1. वयस्क अवस्था में पोषण की आवश्यकताएँ

(i) ऊर्जा की आवश्यकता

- वयस्कों को उनके कार्य, गतिविधि स्तर, और जीवनशैली के अनुसार कैलोरी की आवश्यकता होती है।
- ऊर्जा का मुख्य स्रोत कार्बोहाइड्रेट और वसा होते हैं।
- **स्रोत:** साबुत अनाज, चावल, रोटी, बाजरा।

(ii) प्रोटीन

- मांसपेशियों की मरम्मत और रखरखाव के लिए आवश्यक।
- **स्रोत:** दालें, अंडा, मछली, पनीर, चिकन।

(iii) विटामिन और खनिज

- **विटामिन ए:** दृष्टि और प्रतिरोधक क्षमता के लिए।
- **विटामिन सी:** एंटीऑक्सीडेंट के रूप में कार्य करता है और प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।
- **कैल्शियम और विटामिन डी:** हड्डियों और दाँतों की मजबूती के लिए।
- **आयरन:** एनीमिया से बचाने के लिए।
- **स्रोत:** फल, सब्जियाँ, डेयरी उत्पाद, सूखे मेवे।

(iv) फाइबर

- पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने और कब्ज से बचाने के लिए।
- **स्रोत:** हरी पत्तेदार सब्जियाँ, फल, साबुत अनाज।

(v) वसा

- स्वस्थ वसा (Unsaturated Fats) ऊर्जा प्रदान करते हैं और हृदय के लिए लाभकारी होते हैं।
- **स्रोत:** जैतून का तेल, नट्स, बीज, एवोकाडो।

(vi) पानी

- शरीर को हाइड्रेटेड रखने और पाचन क्रिया को सुचारु करने के लिए।
- प्रतिदिन 8-10 गिलास पानी पीना चाहिए।

2. वयस्कों के लिए पोषण संबंधी सुझाव

(i) संतुलित आहार लें

- भोजन में सभी प्रमुख पोषक तत्वों को शामिल करें।
- ताजा और प्राकृतिक खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता दें।

(ii) जंक फूड और शर्करा का सेवन सीमित करें

- अधिक वसा और चीनी वाले खाद्य पदार्थ से बचें।
- यह मोटापा, मधुमेह और हृदय रोग का कारण बन सकता है।

(iii) नमक का सीमित उपयोग

- उच्च रक्तचाप और हृदय रोग से बचने के लिए।

(iv) भोजन का समय नियमित रखें

- दिन में 3 मुख्य भोजन और 2 हल्के स्नैक्स लें।
- रात का भोजन हल्का और जल्दी करें।

(v) शारीरिक गतिविधि के अनुसार भोजन

- यदि आप शारीरिक रूप से सक्रिय हैं, तो ऊर्जा की आवश्यकता अधिक होगी।
- व्यायाम करने वालों के लिए प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट का सेवन बढ़ाएँ।

3. वयस्क अवस्था में अपर्याप्त पोषण के दुष्प्रभाव

- **मोटापा:** असंतुलित आहार और कम शारीरिक गतिविधि के कारण।
- **कमजोरी और थकान:** पोषण की कमी से ऊर्जा की कमी होती है।
- **हृदय रोग:** संतृप्त वसा और अधिक नमक का सेवन।

- **मधुमेह:** अधिक चीनी और कैलोरी युक्त आहार।
- **पाचन संबंधी समस्याएँ:** फाइबर की कमी के कारण।

4. वयस्कों के लिए विशेष पोषण

(i) महिलाओं के लिए पोषण

- **गर्भावस्था और स्तनपान:** आयरन, कैल्शियम, और प्रोटीन की अधिक आवश्यकता।
- **मासिक धर्म:** आयरन और विटामिन बी12 युक्त आहार।
- **रजोनिवृत्ति:** हड्डियों के लिए कैल्शियम और विटामिन डी का सेवन बढ़ाएँ।

(ii) पुरुषों के लिए पोषण

- हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत रखने के लिए प्रोटीन और जिंक की अधिक आवश्यकता।
- हृदय स्वास्थ्य के लिए स्वस्थ वसा का सेवन करें।

5. वयस्कों के लिए स्वास्थ्य बनाए रखने के टिप्स

- प्रतिदिन व्यायाम करें (कम से कम 30 मिनट)।
- तनाव को कम करने के लिए ध्यान और योग करें।
- पर्याप्त नींद लें (6-8 घंटे प्रतिदिन)।
- नियमित स्वास्थ्य जाँच करवाएँ।

राष्ट्रीय पोषण सर्वेक्षण रिपोर्ट (National Nutrition Survey Report)

राष्ट्रीय पोषण सर्वेक्षण (Nutritional Survey) भारत में बच्चों, किशोरों, और महिलाओं की पोषण स्थिति को समझने और पोषण संबंधी समस्याओं का समाधान ढूँढने के लिए किया जाता है। यह सर्वेक्षण सरकार को कुपोषण से निपटने के लिए नीतियाँ और कार्यक्रम तैयार करने में मदद करता है।

राष्ट्रीय पोषण सर्वेक्षण का उद्देश्य

1. देश में कुपोषण की स्थिति और उसके विभिन्न रूपों (अल्पपोषण, सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी, और मोटापा) का आकलन।
2. खाद्य सुरक्षा और आहार संबंधी आदतों का अध्ययन।
3. सरकार की पोषण संबंधी योजनाओं के प्रभाव की जाँच।
4. डेटा आधारित नीति निर्माण में सहायता।

राष्ट्रीय पोषण सर्वेक्षण 2016-18 की प्रमुख बातें

भारत सरकार ने UNICEF और स्वास्थ्य मंत्रालय के सहयोग से यह सर्वेक्षण किया।

1. कुपोषण की स्थिति:

- 5 वर्ष से कम उम्र के बच्चों में:
 - स्टंटिंग (बौनापन): 35.5%।
 - वेस्टिंग (दुबलेपन): 17.3%।
 - कम वजन: 33.4%।
- 5-19 वर्ष के किशोरों में:
 - 10% किशोरों का वजन उम्र के अनुसार कम।
 - 5% किशोर मोटापे से प्रभावित।

2. सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी:

- **आयरन की कमी (एनीमिया):**
 - 5 वर्ष से कम उम्र के 40% बच्चे।
 - 15-49 वर्ष की 54% महिलाएँ।
- **विटामिन ए और डी की कमी:**
 - बच्चों और किशोरों में व्यापकता।

3. मोटापा और गैर-संक्रामक रोग:

- 5-19 वर्ष के किशोरों में मोटापा तेजी से बढ़ रहा है।
- उच्च रक्तचाप और मधुमेह के प्रारंभिक संकेत।

4. आहार और खाद्य आदतें:

- 50% परिवारों में प्रोटीन और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी।
- जंक फूड और अस्वास्थ्यकर भोजन का बढ़ता चलन।

राष्ट्रीय पोषण से जुड़ी प्रमुख योजनाएँ और तिथियाँ

1. मिड-डे मील योजना (1995)

- बच्चों को स्कूलों में पौष्टिक भोजन उपलब्ध कराना।
- कुपोषण को कम करने और स्कूल उपस्थिति बढ़ाने का उद्देश्य।

2. आंगनवाड़ी सेवाएँ (1975)

- महिलाओं और बच्चों के लिए स्वास्थ्य और पोषण संबंधी सेवाएँ।
- गर्भवती महिलाओं और शिशुओं के पोषण को सुधारने पर ध्यान।

3. राष्ट्रीय पोषण मिशन - POSHAN अभियान (2018)

- 8 मार्च 2018 को शुरू हुआ।
- गर्भवती महिलाओं, स्तनपान कराने वाली माताओं, और बच्चों की पोषण स्थिति सुधारने का लक्ष्य।

4. प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना (2017)

- गर्भवती महिलाओं को 6000 रुपये की आर्थिक सहायता।
- गर्भधारण और पोषण के दौरान स्वास्थ्य में सुधार।

5. सुपोषण अभियान (2020)

- कुपोषण और एनीमिया को खत्म करने के लिए।
- पोषण के प्रति जागरूकता बढ़ाना।

6. खाद्य सुरक्षा अधिनियम (2013)

- सभी को सस्ता और पौष्टिक भोजन उपलब्ध कराना।

राष्ट्रीय पोषण सर्वेक्षण 2023 के निष्कर्ष

हालिया रिपोर्ट ने पोषण की स्थिति में सुधार दिखाया है:

- स्टंटिंग और वेस्टिंग में कमी।
- सूक्ष्म पोषक तत्वों की स्थिति में सुधार।
- शहरी क्षेत्रों में मोटापे की समस्या बड़ी है।
- जागरूकता और पोषण शिक्षा में सुधार हुआ है।

सरकार द्वारा उठाए गए अन्य कदम

1. पोषण वाटिका योजना (2021)

- आंगनवाड़ियों में पोषण वाटिका बनाना।

2. एनीमिया मुक्त भारत अभियान (2018)
 - 6 महीने से 59 महीने के बच्चों और किशोरों में एनीमिया की कमी।

चुनौतियाँ

1. ग्रामीण और आदिवासी क्षेत्रों में कुपोषण।
2. शहरी क्षेत्रों में मोटापा और मधुमेह जैसी समस्याएँ।
3. पोषण योजनाओं का सीमित कार्यान्वयन।
4. आहार की गुणवत्ता और खाद्य सुरक्षा में कमी।

निष्कर्ष

राष्ट्रीय पोषण सर्वेक्षण पोषण स्तर को सुधारने और पोषण संबंधी योजनाओं को प्रभावी बनाने के लिए आवश्यक डेटा प्रदान करता है। पोषण स्तर सुधारने के लिए सभी स्तरों पर सामूहिक प्रयास की आवश्यकता है। सही नीतियों और जागरूकता के माध्यम से भारत कुपोषण मुक्त समाज की ओर अग्रसर हो सकता है।

सुझाव:

- पोषण शिक्षा को स्कूल और सामुदायिक स्तर पर लागू करें।
- स्थानीय और क्षेत्रीय खाद्य पदार्थों का उपयोग बढ़ाएँ।
- पोषण कार्यक्रमों के कार्यान्वयन में पारदर्शिता सुनिश्चित करें।

राष्ट्रीय पोषण मिशन (POSHAN Abhiyaan)

राष्ट्रीय पोषण मिशन (Poshan Abhiyaan), जिसे प्रधानमंत्री मातृ वंदना अभियान या **राष्ट्रीय पोषण अभियान** भी कहा जाता है, भारत सरकार द्वारा कुपोषण और उससे संबंधित समस्याओं को समाप्त करने के उद्देश्य से शुरू किया गया एक व्यापक कार्यक्रम है। यह मिशन मुख्य रूप से महिलाओं, बच्चों और किशोरियों में पोषण स्तर को सुधारने के लिए कार्य करता है।

शुरुआत और उद्देश्य

- **शुरुआत की तिथि:** 8 मार्च 2018 (अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस)।
- **लॉन्च स्थान:** झुंझुनू, राजस्थान।
- **परियोजना का संचालन:** महिला एवं बाल विकास मंत्रालय।
- **लक्ष्य वर्ष:** 2022 तक कुपोषण के मुख्य कारकों को 2% से 3% तक कम करना।

राष्ट्रीय पोषण मिशन के मुख्य उद्देश्य

1. **कुपोषण को समाप्त करना:**
 - स्टंटिंग (बौनापन), वेस्टिंग (दुबलेपन), और एनीमिया की दर को कम करना।
 - बच्चों के लिए स्वस्थ विकास सुनिश्चित करना।
2. **मातृ और शिशु मृत्यु दर में कमी:**
 - गर्भवती महिलाओं को पोषण संबंधी सहायता देना।
 - स्वस्थ गर्भावस्था और स्तनपान को प्रोत्साहन।
3. **आहार शिक्षा और जागरूकता:**
 - समुदाय स्तर पर पोषण के प्रति जागरूकता बढ़ाना।

- स्वस्थ आहार और जीवनशैली को बढ़ावा देना।
4. **सकारात्मक व्यवहार परिवर्तन:**
 - कुपोषण से संबंधित मिथकों को दूर करना।
 - स्वच्छता और स्वास्थ्य को प्राथमिकता देना।
 5. **डिजिटल तकनीक का उपयोग:**
 - पोषण योजनाओं की निगरानी और डेटा संग्रह के लिए ICDS-CAS (Common Application Software) का उपयोग।

राष्ट्रीय पोषण मिशन के प्रमुख घटक

1. पोषण वाटिका (Nutrition Garden):

- आंगनवाड़ी केंद्रों और समुदायों में पोषण वाटिकाओं का निर्माण।
- हरी सब्जियों और फल उत्पादन को प्रोत्साहन।

2. एनिमिया मुक्त भारत:

- बच्चों, किशोरियों, और महिलाओं में आयरन की कमी को दूर करना।
- आयरन और फोलिक एसिड की गोलियों का वितरण।

3. पोषण अभियान और सप्ताह:

- **राष्ट्रीय पोषण माह (सितंबर)** के दौरान जागरूकता अभियान।
- स्वास्थ्य शिविरों और प्रदर्शनियों का आयोजन।

4. ICDS-CAS प्लेटफॉर्म:

- लाभार्थियों की निगरानी के लिए मोबाइल एप्लिकेशन।
- समय पर सेवाएँ उपलब्ध कराने के लिए तकनीकी सहायता।

5. पोषण व्यवहार परिवर्तन अभियान:

- सामाजिक और व्यवहार परिवर्तन पर ध्यान केंद्रित।
- सामुदायिक भागीदारी और जनभागीदारी को प्रोत्साहित करना।

लक्ष्य और उपलब्धियाँ

लक्ष्य:

- **स्टंटिंग:** 38.4% से घटाकर 25% करना।
- **एनीमिया:** 15-49 वर्ष की महिलाओं में 50% से नीचे लाना।
- **लो बर्थ वेट:** शिशुओं के कम वजन के मामलों में कमी।

प्रमुख उपलब्धियाँ (2023 तक):

- कई राज्यों में कुपोषण में कमी।
- आंगनवाड़ी केंद्रों को सशक्त बनाया गया।
- पोषण संबंधी योजनाओं के लिए डिजिटल मॉनिटरिंग।
- पोषण माह के दौरान जागरूकता बढ़ी।

सरकार द्वारा उठाए गए अन्य कदम

1. **प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना (2017):**
 - गर्भवती महिलाओं और स्तनपान कराने वाली माताओं को आर्थिक सहायता।
2. **मिड-डे मील योजना:**

- स्कूल जाने वाले बच्चों को पोषण प्रदान करना।

3. आंगनवाड़ी सेवाएँ (ICDS):

- गर्भवती महिलाओं और बच्चों के लिए भोजन और पोषण सेवाएँ।

4. एनिमिया मुक्त भारत अभियान (2018):

- बच्चों और किशोरों में आयरन की कमी को दूर करने पर केंद्रित।

चुनौतियाँ और समाधान

चुनौतियाँ:

1. ग्रामीण और दूरस्थ क्षेत्रों में योजनाओं का सीमित क्रियान्वयन।
2. पोषण के प्रति जागरूकता की कमी।
3. आंगनवाड़ी केंद्रों में संसाधनों की कमी।
4. पोषण योजनाओं में समन्वय की कमी।

संभावित समाधान:

1. आंगनवाड़ी सेवाओं को सशक्त बनाना।
2. जागरूकता बढ़ाने के लिए स्थानीय नेतृत्व और जनभागीदारी।
3. योजनाओं की नियमित मॉनिटरिंग।
4. कुपोषण के मूल कारणों, जैसे गरीबी और शिक्षा की कमी, पर ध्यान केंद्रित करना।

आंगनवाड़ी मध्यप्रदेश से जुड़ी प्रमुख योजनाएँ और तिथियाँ

मध्यप्रदेश में आंगनवाड़ी सेवाओं का उद्देश्य बच्चों, गर्भवती महिलाओं, और स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए पोषण, शिक्षा, और स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान करना है। राज्य सरकार ने विभिन्न योजनाओं के माध्यम से आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को सशक्त किया है और राज्य में कुपोषण, बच्चों

की स्वास्थ्य समस्याओं और महिलाओं की पोषण स्थिति में सुधार लाने के लिए कई कदम उठाए हैं।

1. मुख्यमंत्री आंगनवाड़ी पोषण अभियान (2020)

- **लॉन्च तिथि:** 14 अगस्त 2020
- **लक्ष्य:**
 - बच्चों, गर्भवती महिलाओं, और स्तनपान कराने वाली माताओं के पोषण स्तर में सुधार लाना।
 - आंगनवाड़ी केंद्रों में पोषण वाटिकाएँ स्थापित करना।
 - बच्चों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए पौष्टिक भोजन उपलब्ध कराना।
- **उपलब्धियाँ:**
 - आंगनवाड़ी केंद्रों में पोषण वाटिकाओं की स्थापना।
 - हर गांव और कस्बे में पोषण के प्रति जागरूकता फैलाने के लिए अभियान।

2. मध्यप्रदेश पोषण अभियान (Madhya Pradesh Poshan Abhiyaan)

- **लॉन्च तिथि:** 9 मार्च 2018
- **लक्ष्य:**
 - कुपोषण, स्टंटिंग (बौनापन), और वेस्टिंग (दुबलेपन) की समस्या को कम करना।
 - गर्भवती महिलाओं और किशोरियों में आयरन और अन्य सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी को दूर करना।

- आंगनवाड़ी सेवाओं के माध्यम से पोषण शिक्षा देना और पोषण की स्थिति में सुधार लाना।

- **मुख्य पहल:**
 - पोषण माह (सितंबर) के दौरान विशेष अभियान।
 - पोषण के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं की ट्रेनिंग।

3. मुख्यमंत्री मातृ वंदना योजना (Mukhyamantri Matru Vandana Yojana)

- **लॉन्च तिथि:** 1 जनवरी 2018
- **लक्ष्य:**
 - गर्भवती महिलाओं को 6,000 रुपये की आर्थिक सहायता देना।
 - स्तनपान कराने वाली माताओं को पोषण सहायता।
 - गर्भधारण के दौरान माताओं को बेहतर स्वास्थ्य सेवाएँ सुनिश्चित करना।
- **सुविधाएँ:**
 - गर्भवती महिलाओं को उचित समय पर चिकित्सा जांच और पोषण सलाह।
 - उच्च गुणवत्ता के आहार और पूरक आहार की उपलब्धता।

4. मध्यप्रदेश आंगनवाड़ी पुनर्गठन योजना (MP Anganwadi Restructuring Scheme)

- **लॉन्च तिथि:** 2015
- **लक्ष्य:**

- आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं और सहायिकाओं की स्थिति को सुदृढ़ करना।
- आंगनवाड़ी केंद्रों को बेहतर बनाने के लिए बुनियादी सुविधाओं और इंफ्रास्ट्रक्चर को सुधारना।
- केंद्रों को आधुनिक उपकरणों और आवश्यक सामग्रियों से लैस करना।

• उपलब्धियाँ:

- आंगनवाड़ी केंद्रों का पुनर्निर्माण और उन्हें बेहतर बनाने के लिए कई कदम उठाए गए।
- कार्यकर्ताओं के प्रशिक्षण और क्षमता निर्माण पर विशेष ध्यान।

5. ICDS (Integrated Child Development Services) - आंगनवाड़ी योजना

- **लॉन्च तिथि:** 1975 (राष्ट्रीय स्तर पर), मध्यप्रदेश में लागू तिथि अलग-अलग क्षेत्रों में 1970 के दशक के अंत में।
- **लक्ष्य:**
 - बच्चों के लिए स्वास्थ्य, पोषण, शिक्षा, और विकास की सेवाएँ उपलब्ध कराना।
 - गर्भवती महिलाओं और शिशुओं के लिए पोषण और स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान करना।
 - कुपोषण और मातृ एवं शिशु मृत्यु दर को घटाना।
- **मुख्य कार्य:**
 - बच्चों को नियमित भोजन और पौष्टिक आहार।
 - माताओं को गर्भवस्था और स्तनपान के दौरान पोषण और स्वास्थ्य से जुड़ी जानकारी।

- बच्चों के लिए प्री-स्कूल शिक्षा और विकास गतिविधियाँ।

6. मध्यप्रदेश आंगनवाड़ी शिशु पोषण योजना

• लॉन्च तिथि: 2017

• लक्ष्य:

- 0-6 वर्ष के बच्चों के लिए पोषण और स्वास्थ्य सेवाएँ।
- विशेष ध्यान उन बच्चों पर जो कुपोषित हैं या जिनका वजन उम्र के अनुसार कम है।
- बच्चों को उबला हुआ भोजन, दूध, फल, और पोषक तत्वों से भरपूर आहार प्रदान करना।

• उपलब्धियाँ:

- आंगनवाड़ी केंद्रों में कुपोषण से ग्रस्त बच्चों को विशेष रूप से ध्यान में रखना।
- आयरन, फोलिक एसिड, और अन्य पोषक तत्वों की खुराक बच्चों और माताओं को दी जाती है।

7. पोषण वाटिका योजना (Nutrition Garden Scheme)

• लॉन्च तिथि: 2018

• लक्ष्य:

- आंगनवाड़ी केंद्रों पर पोषण वाटिकाएँ विकसित करना ताकि बच्चों और माताओं को ताजे और पौष्टिक फल और सब्जियाँ मिल सकें।
- ग्रामीण क्षेत्रों में अधिक से अधिक पोषण वाटिकाएँ स्थापित करना।

• सुविधाएँ:

- आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को पोषण वाटिका की देखरेख की जिम्मेदारी।
- पोषण वाटिकाओं के माध्यम से बच्चों को ताजे फल और सब्जियाँ प्रदान करना।

8. मध्यप्रदेश महिला एवं बाल विकास विभाग की डिजिटल पहल

- लॉन्च तिथि: 2020
- लक्ष्य:
 - आंगनवाड़ी केंद्रों में ICDS-CAS (Common Application Software) का उपयोग करना।
 - आंगनवाड़ी केंद्रों के डेटा की ऑनलाइन निगरानी और अपडेट करना।
 - आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के लिए मोबाइल ऐप्स और पोर्टल्स के माध्यम से जानकारी साझा करना।
- उपलब्धियाँ:
 - आंगनवाड़ी केंद्रों के संचालन को डिजिटल बनाने से सेवाओं की गुणवत्ता में सुधार।
 - लाभार्थियों तक पोषण और स्वास्थ्य सेवाओं की तेजी से पहुँच।

यहाँ 40 कठिन स्तर के प्रश्न दिए जा रहे हैं, जिनमें गर्भावस्था से वयस्क अवस्था तक पोषण, मध्यप्रदेश आंगनवाड़ी योजनाएँ, पोषण सर्वेक्षण, और राष्ट्रीय पोषण मिशन से संबंधित टॉपिक्स शामिल हैं। ये प्रश्न मध्यप्रदेश कर्मचारी मण्डल की भर्ती के स्तर के हैं और विकल्प ABCD में दिए गए हैं, जिनमें एक सही उत्तर है।

प्रश्न 1:

गर्भवस्था में महिलाओं के लिए आयरन का महत्व क्या है?

- A) हड्डियों को मजबूत बनाना
- B) रक्त को शुद्ध करना
- C) रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ाना
- D) शरीर में ऊर्जा का स्तर बढ़ाना

सही उत्तर: C

प्रश्न 2:

आंगनवाड़ी योजना का मुख्य उद्देश्य क्या है?

- A) शिशु शिक्षा
- B) बच्चों और गर्भवती महिलाओं के पोषण में सुधार
- C) रोजगार सृजन
- D) स्कूली शिक्षा का विस्तार

सही उत्तर: B

प्रश्न 3:

मध्यप्रदेश के किस जिले में राष्ट्रीय पोषण माह 2022 के अंतर्गत विशेष अभियान चलाया गया था?

- A) भोपाल
- B) इंदौर
- C) उज्जैन
- D) झाबुआ

सही उत्तर: A

प्रश्न 4:

राष्ट्रीय पोषण मिशन (Poshan Abhiyaan) की शुरुआत कब हुई थी?

- A) 1 जनवरी 2018
- B) 8 मार्च 2018
- C) 14 अगस्त 2018
- D) 1 मार्च 2019

सही उत्तर: B

प्रश्न 5:

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और सहायिका को किस योजना के तहत प्रशिक्षण प्रदान किया जाता है?

- A) महिला एवं बाल विकास योजना
- B) आंगनवाड़ी पुनर्गठन योजना
- C) राष्ट्रीय पोषण मिशन
- D) प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना

सही उत्तर: B

प्रश्न 6:

मध्यप्रदेश में गर्भवती महिलाओं को पोषण संबंधी सहायता देने वाली योजना का नाम क्या है?

- A) मुख्यमंत्री मातृ वंदना योजना
- B) मध्यप्रदेश महिला सशक्तिकरण योजना
- C) आंगनवाड़ी पोषण योजना
- D) पोषण वाटिका योजना

सही उत्तर: A

प्रश्न 7:

राष्ट्रीय पोषण सर्वेक्षण 2021 में कुपोषण की दर कितनी रही थी?

- A) 35.4%
- B) 38.4%
- C) 28.4%
- D) 32.4%

सही उत्तर: B

प्रश्न 8:

गर्भवती महिलाओं में आयरन की कमी के कारण होने वाली बीमारी को क्या कहते हैं?

- A) एनीमिया
- B) डायबिटीज
- C) हाइपरटेंशन
- D) ओबेसिटी

सही उत्तर: A

प्रश्न 9:

मध्यप्रदेश में आंगनवाड़ी सेवाओं को सशक्त बनाने के लिए किस योजना का संचालन किया गया था?

- A) ICDS पुनर्गठन योजना
- B) प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना
- C) महिला सशक्तिकरण योजना
- D) स्टंटिंग घटाने योजना

सही उत्तर: A

प्रश्न 10:

राष्ट्रीय पोषण मिशन का मुख्य उद्देश्य क्या है?

- A) पोषण वाटिका की स्थापना
- B) कुपोषण की दर में कमी लाना
- C) महिलाओं के लिए रोजगार सृजन
- D) बच्चों के लिए शिक्षा प्रदान करना

सही उत्तर: B

प्रश्न 11:

मध्यप्रदेश में "पोषण वाटिका" योजना का उद्देश्य क्या है?

- A) बच्चों को पुस्तकें प्रदान करना
- B) ताजे फल और सब्जियाँ उगाना
- C) पोषण के प्रति जागरूकता फैलाना
- D) बेरोजगारी दूर करना

सही उत्तर: B

प्रश्न 12:

ICDS (Integrated Child Development Services) कार्यक्रम का शुभारंभ कब हुआ था?

- A) 1970
- B) 1975
- C) 1980
- D) 1990

सही उत्तर: B

प्रश्न 13:

राष्ट्रीय पोषण मिशन (Poshan Abhiyaan) किस मंत्रालय द्वारा चलाया जाता है?

- A) स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय
 B) महिला और बाल विकास मंत्रालय
 C) ग्रामीण विकास मंत्रालय
 D) सामाजिक न्याय मंत्रालय
 सही उत्तर: B

प्रश्न 14:

मध्यप्रदेश की किस योजना के तहत आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को आयरन और फोलिक एसिड की गोलियाँ वितरित की जाती हैं?

- A) पोषण वाटिका योजना
 B) आयरन फोलिक एसिड योजना
 C) आंगनवाड़ी पोषण योजना
 D) पोषण अभियान योजना
 सही उत्तर: B

प्रश्न 15:

भारत में गर्भावस्था के दौरान महिलाओं के पोषण स्तर को सुधारने के लिए किस योजना का कार्यान्वयन किया गया है?

- A) प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना
 B) आंगनवाड़ी पोषण योजना
 C) महिला सशक्तिकरण योजना
 D) स्टंटिंग घटाने योजना
 सही उत्तर: A

प्रश्न 16:

पोषण से संबंधित कौन सा संस्थान राष्ट्रीय पोषण सर्वेक्षण का संचालन करता है?

- A) महिला एवं बाल विकास मंत्रालय
 B) राष्ट्रीय पोषण संस्थान
 C) भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (AIIMS)
 D) भारतीय सांख्यिकी संस्थान
 सही उत्तर: B

प्रश्न 17:

मध्यप्रदेश में "आंगनवाड़ी कार्यकर्ता" का चयन किस आधार पर किया जाता है?

- A) शिक्षा के आधार पर
 B) समाजिक स्थिति के आधार पर
 C) पात्रता के आधार पर
 D) सभी के आधार पर
 सही उत्तर: D

प्रश्न 18:

किस योजना के तहत आंगनवाड़ी केंद्रों पर बच्चों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा और स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान की जाती हैं?

- A) प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना
 B) आंगनवाड़ी केंद्र सशक्तिकरण योजना
 C) ICDS
 D) पोषण वाटिका योजना
 सही उत्तर: C

प्रश्न 19:

राष्ट्रीय पोषण मिशन के तहत किस अवधि के लिए पोषण माह मनाया जाता है?

- A) जनवरी
 B) जुलाई
 C) सितंबर
 D) मार्च
 सही उत्तर: C

प्रश्न 20:

"मध्यप्रदेश पोषण अभियान" का उद्देश्य क्या है?

- A) कुपोषण को समाप्त करना
 B) शिक्षा का स्तर सुधारना
 C) रोजगार सृजन करना
 D) शहरी क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाओं का विस्तार
 सही उत्तर: A

प्रश्न 21:

गर्भवती महिलाओं के लिए कौन सा पोषक तत्व विशेष रूप से आवश्यक है?

- A) आयरन
- B) कैल्शियम
- C) विटामिन C
- D) फाइबर

सही उत्तर: A

प्रश्न 22:

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और सहायिका को किस योजना के तहत मासिक पोषण सहायता दी जाती है?

- A) प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना
- B) पोषण वाटिका योजना
- C) महिला सशक्तिकरण योजना
- D) आंगनवाड़ी सहायिका विकास योजना

सही उत्तर: A

प्रश्न 23:

राष्ट्रीय पोषण मिशन की शुरुआत किस वर्ष में की गई थी?

- A) 2017
- B) 2018
- C) 2019
- D) 2020

सही उत्तर: B

प्रश्न 24:

आंगनवाड़ी सेवाओं के अंतर्गत कौन सी सेवा प्रदान की जाती है?

- A) बच्चों को मुफ्त शिक्षा
- B) बच्चों को भोजन और पोषण
- C) महिलाओं को स्वास्थ्य सेवाएँ
- D) सभी विकल्प

सही उत्तर: D

प्रश्न 25:

गर्भवती महिलाओं को 6,000 रुपये की आर्थिक सहायता देने वाली योजना का नाम क्या है?

- A) प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना
- B) मुख्यमंत्री मातृ वंदना योजना
- C) महिला सशक्तिकरण योजना
- D) आंगनवाड़ी पोषण योजना

सही उत्तर: B

प्रश्न 26:

कौन सी योजना गर्भवती महिलाओं और शिशुओं के लिए विशेष रूप से पोषण सहायता प्रदान करती है?

- A) प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना
- B) महिला सशक्तिकरण योजना
- C) आंगनवाड़ी पोषण योजना
- D) पोषण वाटिका योजना

सही उत्तर: A

प्रश्न 27:

"मध्यप्रदेश आंगनवाड़ी पुनर्गठन योजना" का मुख्य उद्देश्य क्या था?

- A) आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं की कार्यशक्ति में सुधार
- B) आंगनवाड़ी केंद्रों के इंफ्रास्ट्रक्चर को सशक्त करना
- C) बच्चों को मुफ्त शिक्षा प्रदान करना
- D) महिलाओं को रोजगार देना

सही उत्तर: B

प्रश्न 28:

मध्यप्रदेश में गर्भवती महिलाओं के लिए "आंगनवाड़ी पोषण योजना" के तहत किस प्रकार की सेवाएँ प्रदान की जाती हैं?

- A) रक्त जांच
- B) आयरन और कैल्शियम की खुराक
- C) बच्चों के लिए शिक्षा
- D) सभी उपर्युक्त

सही उत्तर: B

प्रश्न 29:

राष्ट्रीय पोषण सर्वेक्षण 2020 में मध्यप्रदेश का कुपोषण स्तर कितना था?

- A) 35%
- B) 38%
- C) 28%
- D) 32%

सही उत्तर: B

प्रश्न 30:

आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के प्रशिक्षण के लिए किस योजना का संचालन किया जाता है?

- A) ICDS पुनर्गठन योजना
- B) पोषण वाटिका योजना
- C) महिला सशक्तिकरण योजना
- D) प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना

सही उत्तर: A

प्रश्न 31:

मध्यप्रदेश में आंगनवाड़ी केंद्रों में बच्चों को जो भोजन दिया जाता है, उसे क्या कहा जाता है?

- A) मिड-डे मील
- B) पोषाहार
- C) स्वास्थ्य भोजन
- D) आंगनवाड़ी आहार

सही उत्तर: B

प्रश्न 32:

राष्ट्रीय पोषण मिशन का कौन सा लक्ष्य है?

- A) कुपोषण में कमी लाना
- B) रोजगार सृजन करना
- C) महिलाओं को शिक्षा प्रदान करना
- D) बच्चों को मुफ्त किताबें देना

सही उत्तर: A

प्रश्न 33:

गर्भवती महिलाओं को कौन सी खुराक दी जाती है ताकि वे स्वस्थ रहें?

- A) आयरन और फोलिक एसिड
- B) विटामिन C
- C) कैल्शियम
- D) प्रोटीन

सही उत्तर: A

प्रश्न 34:

राष्ट्रीय पोषण मिशन में "पोषण माह" किस महीने में मनाया जाता है?

- A) जनवरी
- B) सितंबर
- C) अक्टूबर
- D) मई

सही उत्तर: B

प्रश्न 35:

किस योजना के अंतर्गत आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को वित्तीय सहायता प्रदान की जाती है?

- A) प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना
- B) पोषण वाटिका योजना
- C) आंगनवाड़ी कार्यकर्ता योजना
- D) महिला सशक्तिकरण योजना

सही उत्तर: C

प्रश्न 36:

कौन सी योजना बच्चों के लिए पोषण के साथ-साथ स्वास्थ्य सेवाओं का भी प्रबंधन करती है?

- A) आंगनवाड़ी पोषण योजना
- B) प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना
- C) महिला एवं बाल विकास योजना
- D) पोषण अभियान योजना

सही उत्तर: A

प्रश्न 37:

मध्यप्रदेश में "पोषण वाटिका" योजना के तहत क्या किया जाता है?

- A) बच्चों के लिए खेल गतिविधियाँ आयोजित की जाती हैं
- B) आंगनवाड़ी केंद्रों में ताजे फल और सब्जियाँ उगाई जाती हैं
- C) महिलाओं को स्वास्थ्य शिक्षा दी जाती है
- D) रोजगार प्रशिक्षण दिया जाता है

सही उत्तर: B

प्रश्न 38:

आंगनवाड़ी योजना का प्रमुख लक्ष्य क्या है?

- A) बच्चों को उच्च शिक्षा प्रदान करना
- B) बच्चों, महिलाओं, और किशोरियों के स्वास्थ्य और पोषण में सुधार
- C) महिलाओं को रोजगार उपलब्ध कराना
- D) बच्चों के लिए खेल सुविधाएँ उपलब्ध कराना

सही उत्तर: B

प्रश्न 39:

किस योजना के तहत आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को बच्चों के लिए पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा दी जाती है?

- A) प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना
- B) ICDS
- C) पोषण अभियान योजना
- D) पोषण वाटिका योजना

सही उत्तर: B

प्रश्न 40:

मध्यप्रदेश में आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को क्या कार्य सौंपा जाता है?

- A) बच्चों को शिक्षा देना
- B) कुपोषण की निगरानी करना
- C) रोजगार सृजन करना

D) शहरी क्षेत्र में स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान करना
सही उत्तर: B