

# वरचा आहार - विविधता पूर्ण जेवण



महिला व बालविकास मंत्रालय  
भारत सरकार, २०१८

6





# बालक सर्व प्रकारचे अन्न खाईल अशी खबरदारी घ्या...



सर्व अंगणवाडी कार्यकर्त्या आणि आशा यांना सुरुवातीला विषय स्पष्ट करा. बालकांना वेगवेगळ्या प्रकारचे पदार्थ खायला देण्याबद्दल आज आपण चर्चा करणार आहोत हे सांगा. ७ - ८ महिन्यांचे बाळ असलेल्या किमान २ - ३ माता याबैठकीला असतील अशी आधीच व्यवस्था करा व त्यांना येताना एकेक वाटी घरी तयार केलेला कोणताही पदार्थ आणि खाद्य तेल घेऊन यायला सांगा.

कार्ड दाखवा. कोणत्याही दोन कार्यकर्त्यांना एकेक करून त्यावरील प्रश्न वाचायला सांगा. काही वेळ चर्चा केल्यानंतर हेच प्रश्न एक वर्षाच्या बालका साठी सुद्धा विचारा.

उजवीकडे दिलेल्या टेबलच्या आधारे खाण्यासाठी योग्य व अयोग्य पदार्थांची यादी बनवा.

खाण्यास अयोग्य पदार्थां विषयी 'त्यांना असे का वाटते' हे विचारा आणि चर्चा करा.

## खालील पदार्थ बालकांना खायला देणे योग्य की अयोग्य?

पदार्थ	७-८ महिन्याचे बालक	१२-१५ महिन्याचे बालक
घट्ट वरण		
खिचडी		
पालेभाज्या		
गोडेतेल / तूप / लोणी		
पपई		
प्रोटीनयुक्त खाद्यपदार्थ		
गाईचे वा म्हशीचे दूध		
दही		



# बालक सर्व प्रकारचे अन्न खाईल अशी खबरदारी घ्या...



## ७ - ८ महिन्याचे बालक

७ - ८ महिन्याच्या बालकाला खाण्यासाठी कोणते पदार्थ योग्य आहेत



खिचडी



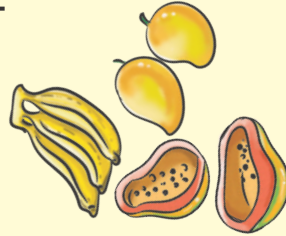
घट्टवरण



पालेभाज्या



गोडेतेल



फळे



दही



दूध / पनीर

७-८ महिन्याच्या बालकाला खाण्यासाठी कोणते पदार्थ योग्य नाहीत



बिस्कीटे



वरणाचे पाणी



चहा



डब्याचे दूध





# वेगवेगळ्या प्रकारचे अन्न खाणे का महत्त्वाचे आहे?



**कार्ड दाखवा.**

**कार्यकर्त्यांना विचारा;**

आपण विविध प्रकारचे अन्नपदार्थ का खातो? आपण एकाच प्रकारचे अन्न का खात नाही?

**उजवीकडे दिलेले मुद्दे आणि कार्डवरील चित्रांच्या आधारे वनस्पतीजन्य विविध खाद्य स्रोतांवर चर्चा करा.**

वेगवेगळ्या अन्नपदार्थांमधून आपल्याला वेगवेगळी पोषणद्रव्ये मिळतात, ज्यामुळे शरीर आरोग्यपूर्ण होते.

धान्य	धान्यातून आपल्याला कर्बोदके मिळतात. कर्बोदकांमुळे आपल्याला ताकद मिळते व आपल्या शरीरात ऊर्जा निर्माण होते. धान्यातून आपल्याला प्रथिनेही मिळतात.
डाळी, कडधान्ये आणि सुका मेवा (बदाम, अक्रोड, शेंगदाणे इत्यादी)	डाळी, कडधान्ये आणि सुका मेवा यांमधून प्रथिने मिळतात. आपल्या शरीरातील हाडे, मांस आणि स्नायू प्रथिनांनी बनतात. प्रथिनांमुळे आपला संसर्ग व आजारांपासून बचाव होतो. बदाम, अक्रोड, शेंगदाणे अशा सुका मेव्यापासून तर अनेक प्रकारची जीवनसत्वे, खनिजे आणि झिंक मिळते.
पिवळ्या / नारंगी रंगाच्या भाज्या व फळे	अंडे व मांसाहार न करणाऱ्यांसाठी अ जीवनसत्वाचा मुख्य स्रोत म्हणजे पपई, गाजर, आंबा, भोळा अशा पिवळ्या / नारंगी रंगाच्या भाज्या व फळे हा आहे. टोमॅटो लाल किंवा पिवळ्या रंगाचे असतात, पण त्यात अ जीवनसत्व नसते. अ जीवनसत्वामुळे रात्रीचे दिसते, रातांधळेपणा येत नाही. तसेच न्यूमोनिया, अतिसार, गोवर अशा संसर्गांपासून बचाव होतो आणि आजारी पडले तरी आजार बळावत होत नाही.
हिरव्या पालेभाज्या	लोह, अ आणि ब जीवनसत्वे यांचा खूप चांगला स्रोत म्हणजे हिरव्या पानांच्या पालेभाज्या. आपल्या शरीरात रक्त तयार होण्यासाठी लोहाची गरज असते. तसेच ब जीवनसत्व रक्तवाढीसाठी आणि शरीरातील विभिन्न कार्ये चालण्यासाठी खूप आवश्यक असते.
खाद्यतेल / गोडतेल	खाद्यतेलातून आपल्या शरीरात ऊर्जा निर्माण होते. अगदी थोड्या प्रमाणात तेल खाल्ल्यानेही आपल्याला बरीच ऊर्जा मिळते.



15 मिनट

M6

वरचा आहार - विविधता पूर्ण जेवण

F2

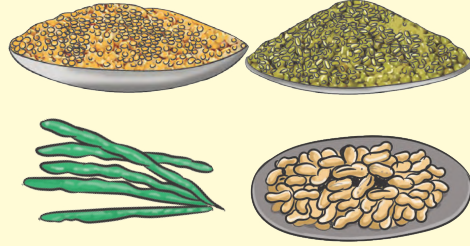
# वेगवेगळ्या प्रकारचे अन्न खाणे का महत्त्वाचे आहे?



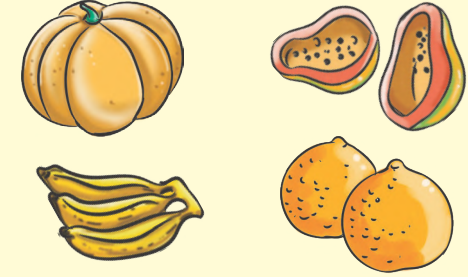
वनस्पतीजन्य अन्नस्रोत, जसे की...



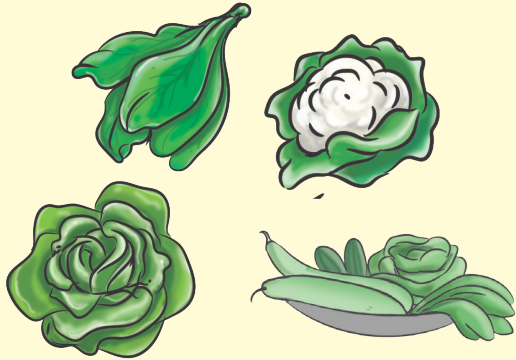
१. धान्य



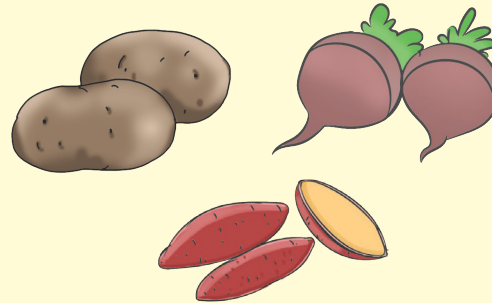
२. डाळी, कडधान्ये, सुकामेवा



३. पिवळ्या / नारंगी रंगाच्या भाज्या व फळे



४. हिरव्या पालेभाज्या



५. कंदयुक्त भाज्या



६. खाद्यतेल





# खाद्यस्रोत विभिन्न असण्याचे काय महत्त्व आहे?



**कार्ड दाखवा.**

**कार्यकर्त्यांना विचारा;**

पशुं पासून मिळणाऱ्या खाद्यपदार्थांचे काय महत्त्व आहे?

**उजवीकडे दिलेले मुद्दे आणि कार्डवरील चित्रांच्या आधारे व पशुजन्य विविध खाद्यस्रोतां वर चर्चा करा**

वेगवेगळ्या अन्नपदार्थांमधून आपल्याला वेगवेगळी पोषणद्रव्ये मिळतात, ज्यामुळे शरीर आरोग्यपूर्ण आणि रोगमुक्त राहते.

दही, दूध	मांसाहार न करणाऱ्या लोकांना दूध, दही आणि इतर दुग्धजन्य पदार्थांपासून चांगल्या दर्जाची प्रथिने मिळतात. यातून अ व ड जीवनसत्वे आणि कॅल्शियम मिळते. हाडे मजबुतीसाठी ड जीवनसत्व आणि कॅल्शियम आवश्यक असते.
प्रथिनयुक्त अन्य खाद्य पदार्थ	मांसाहार करणाऱ्या कुटुंबियांनी त्यांच्या घरात जे खाद्यपदार्थ बनवले जातात ते सर्व बालकांना खायला द्यायला हरकत नाही. या मांसाहारी पदार्थांतून चांगल्या प्रमाणात व चांगल्या प्रकारची प्रथिने आणि अ व ड जीवनसत्वे मिळतात. बालकाला दिलेले पदार्थ चांगले शिजलेले, मऊ आणि थोडे दाट असले पाहिजेत.



10 मिनिट

M6

वरचा आहार - विविधता पूर्ण जेवण

F3



# खाद्यस्रोत विभिन्न असण्याचे काय महत्त्व आहे?





# वाढत्या वयाच्या बालकांना कोणत्या प्रकारच्या पोषणाची आवश्यकता असते?



कार्ड दाखवा. सर्वांना त्यावरील मुद्दे वाचायला सांगा.

उजवीकडे दिलेल्या मुद्द्यांच्या आधारे सविस्तर चर्चा करा.



**समजून सांगा -**

पहिल्या ६ महिने पर्यंत बाळाला आवश्यक सर्व पोषणद्रव्ये मातेच्या दुधातून मिळतात. परंतु ६ महिन्यांनंतर बालकाला पोषणाची गरज पूर्ण करण्यासाठी विविध प्रकारचे अन्न खाण्याची गरज असते.

**समजून सांगा -**

बालकाने रोज वेगवेगळ्या प्रकारचे अन्नपदार्थ खाल्लेच पाहिजेत असे नाही. पण रोज थोडेथोडे वेगळे प्रकार खायला घातले तर बालक सर्व प्रकारचे खाद्यपदार्थ खायला शिकते.

विविध कारणां मुळे बालकाला कोणत्याही मोठ्या वयाच्या व्यक्तीपेक्षा पोषण युक्त आहाराची गरज अधिक असते.

१. शारीरिक विकासासाठी: पूर्ण बालपणात बालकाचे वजन व लांबी वाढते. विशेषतः बाळ आईच्या पोटात असल्या पासून दोन वर्षांचे होईपर्यंतही वाढ अधिक असते. म्हणजेच याकाळात हाडांची लांबी वाढते, शरीरावर मांस तयार होते, शरीराच्या आतल्या अवयवांची वाढ होते. या वाढीसाठी प्रथिने, जीवनसत्वे, झिंक आणि कर्बोदके (ऊर्जा) यांची खूप आवश्यकता असते.
२. शिकण्यासाठी: पहिल्या दोन वर्षांमध्ये बालकाच्या मेंदूचा आकार कोणत्याही प्रौढ व्यक्तीच्या मेंदू इतका होतो. या वयातील बालक जस जसे गोष्टी ऐकते, पाहते, त्यांना हाताळते, तस तशी त्याची स्मरणशक्ती विकसित होत जाते आणि या कालावधीत बालक खूप वेगाने गोष्टी शिकते. शरीराप्रमाणेच मेंदूच्या विकासासाठीही विभिन्न प्रकारच्या पोषकद्रव्यांची आवश्यकता असते. कोणत्याही प्रकारच्या पोषणद्रव्यांची कमतरता पडली तर बालकाची शिकण्याची गती कमी होते.
३. शारीरिक हालचालींसाठी: बालक वाढते तसे प्रत्येक महिन्याला त्याच्या शारीरिक हालचाली वाढत जातात. जसे की, पालथे पडणे, रांगणे, उभे राहणे, आणि अखेर चालणे. हळूहळू बालक वेगवेगळ्या लोकांना ओळखू लागते, त्यांच्याशी खेळते, वस्तू पकडते, वस्तू उचलते, टाकते, अशा विविध कृती करू लागते. बालकाच्या हालचाली कमी असतील तर त्याचा अर्थ असा आहे की बालकाचा शारीरिक विकास आणि शिक्षण दोन्ही कमी होत आहे. बालकाला हालचालीं साठी पुरेशी ऊर्जा मिळणे जरूरीचे असते, ज्यासाठी अधिक प्रमाणात कर्बोदके आणि चरबीयुक्तपदार्थ जरूरीचे आहेत.
४. संसर्गाचा प्रतिकार करण्यासाठी: पहिल्या दोन वर्षांतील बालकांना खोकला, सर्दी, ताप, अतिसार हे व असे आजार वारंवार होतात. अशा संसर्गापासून बचाव करण्यासाठी बालकांना विभिन्न प्रकारच्या पोषकद्रव्यांची आवश्यकता असते. पोषण कमी पडले तर बालक वारंवार आजारी पडते, त्याचे वजन कमी होते आणि आजार गंभीर रूप धारण करू शकतो. वाढत्या वयाच्या बालकांना कोणत्या प्रकारच्या पोषणाची आवश्यकता असते?





# वाढत्या वयाच्या बालकांना कोणत्या प्रकारच्या पोषणाची आवश्यकता असते?



विविधकारणांमुळे बालकाला कोणत्याही मोठ्या वयाच्या व्यक्तीपेक्षा पोषणयुक्त आहाराची गरज अधिक असते

- . शारीरिक विकासासाठी
- . शिकण्यासाठी
- . शारीरिक हालचालीं साठी
- . संसर्गाचा प्रतिकार करण्यासाठी

याच प्रकारे पोटातील बाळाकरिता गर्भवती मातेला अधिक पोषणयुक्त आहाराची गरज असते.





# घरात उपलब्ध असलेले सर्व पदार्थ बालकाला खायला घालण्याची खबरदारी कशी घ्यायची?



**कार्ड दाखवा.**

कार्यकर्त्यांना त्यावरील प्रश्न वाचायला सांगा व त्यावर चर्चा होऊ द्या. उजवीकडे दिलेल्या मुद्द्यांच्या आधारे अधिक सविस्तर चर्चा करा.



**खालील मुद्द्यांवर भर द्या:**

बालकाच्या जेवणामध्ये विविधता आणायला कुटुंबाला मदत करण्याचे खालील तीन मार्ग आहेत:

१. घरात शिजवलेले सर्व अन्न बालकाला थोड्या थोड्या प्रमाणात खायला देण्याचा सल्ला द्या. घरात उपलब्ध नसलेला कोणताही पदार्थ खायला देण्यास सांगू नका.

२. कोणत्याही वेळी बालकाला खायला देताना जेवणामध्ये खालील पैकी किमान चार वस्तू असणे जरूरीचे आहे:

- पोळी / भाकरी किंवा भात
- डाळ
- तेल किंवा तूप
- पिवळ्या / नारंगी रंगाची फळे व भाज्या
- हिरव्या पालेभाज्या
- दूध किंवा दही
- प्रथिनेयुक्त अन्य खाद्यपदार्थ (पशुजन्य स्रोतापासून मिळणारे)

३. जसजसे बालकाला दात येतील, त्याला चावता येऊ लागेल तसतसे बालकाला कमी मऊ पदार्थ खायला देता येतील. परंतु फुटाणे किंवा दाणे अशा घशात अडकण्याची शक्यता असलेल्या गोष्टी देऊ नयेत.

कोणत्या वयापासून बालकाच्या जेवणातील विविधता वाढवली पाहिजे?

- सहा महिन्या नंतर बालक कोणतेही मऊ पदार्थ चांगल्या प्रकारे पचवू शकते.
- सहा महिन्यांनंतर बालकाला जितक्या लवकर विविध प्रकारचे अन्नपदार्थ खायला घातले जातील, तितके ते विविध पदार्थ खायला शिकते.
- एक वर्षाच्या बालकाला सर्व प्रकारचे अन्न चावायला व खायला जमले पाहिजे. बालकाला वेगवेगळ्या प्रकारचे अन्न खायला देण्याची सुरुवात कशी करावी?

१. प्रत्येक जेवणातील विविध पदार्थांची संख्या वाढवावी.

- बहुतेक कुटुंबांमध्ये सहा महिन्याच्या बालकाला वरण, भात वा खिचडी किंवा वरणा मध्ये पोळी बारीक चुरून खायला देण्यास सुरुवात होते. जेवण जर मऊ असेल आणि तिखट नसेल तर बालक ते खायला थोड्या दिवसातच शिकते. असे जेवण बालकाला दिवसातून दोन ते तीन वेळा द्यावे.
- असे साधे जेवण खायची सुरुवात केल्या नंतर मग त्यात एकेक पदार्थ वाढवावा.
- घरात तयार केलेले कोणतेही अन्न बालकाला द्यायला हरकत नाही. वरण भातात शिजवलेल्या भाज्या मिसळूनही देता येईल.
- तेल वा तूप तर कोणत्याही पदार्था मध्ये मिसळून देता येऊ शकते.
- दूध व दही देखील कोणत्याही पदार्था मध्ये मिसळून देता येते. पण पदार्थ खूप पातळ होणार नाही याची काळजी घ्या.
- मांसाहारी कुटुंबांमध्ये घरात तयार होणारे सर्व पदार्थ बालकाला खायला घालायला हरकत नाही.

२. दोन जेवणांच्या मधल्या वेळात काही खाद्यपदार्थ ही द्यावेत.

- पपई, आंबा, केळे अशी फळांचा गर बारीक करून मधल्या वेळच्या खाण्यात द्यावा. बालकाला वेगवेगळे पदार्थ देताना मातेला बालकाला काय आवडते व काय आवडत नाही हे ही समजते. त्यामुळे त्याचप्रकारचे अन्नपदार्थ ती बाळाला खाऊ घालते.



10 मिनिट

M6

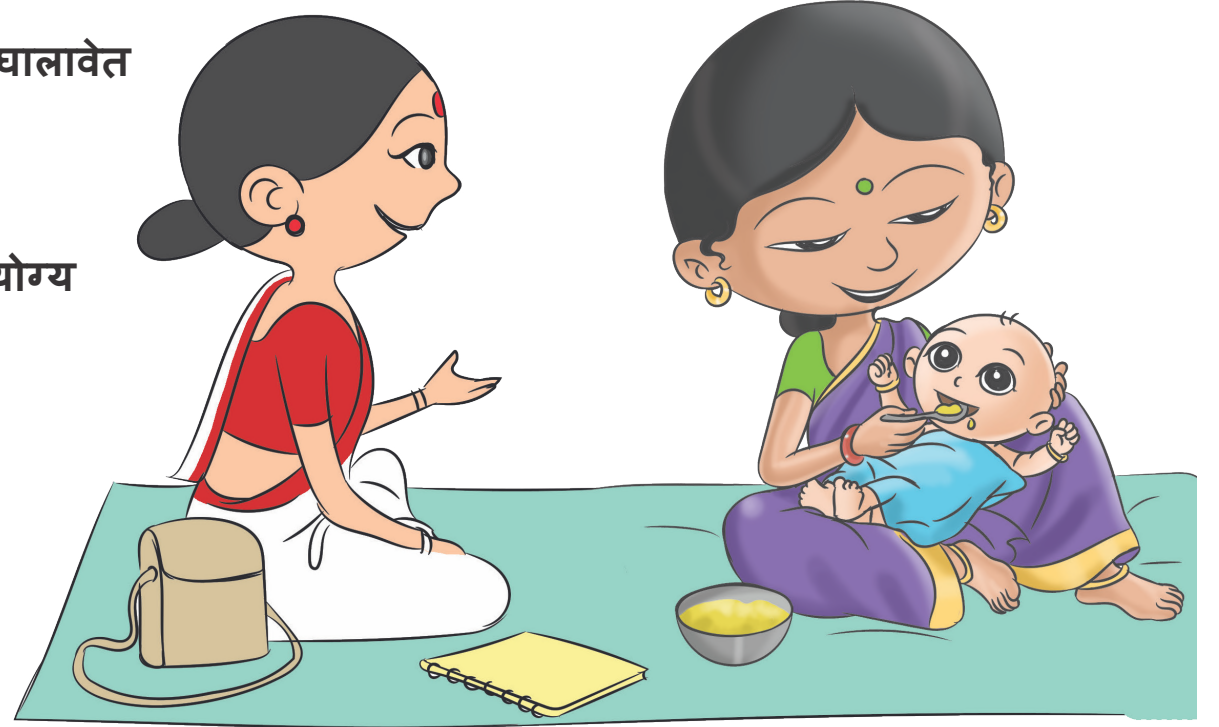
वरचा आहार - विविधता पूर्ण जेवण

F5

# घरात उपलब्ध असलेले सर्व पदार्थ बालकाला खायला घालण्याची खबरदारी कशी घ्यायची?



१. सहा महिन्यांनंतर कुटुंबात मातेच्या दुधा शिवाय बालकाला अन्य कोण कोणते पदार्थ खायला दिले जातात?
२. बालकाला वेगवेगळ्या प्रकारचे पदार्थ खायला घालावेत याकरिता कुटुंबियांची मदत कशी करावी?
३. बालकाच्या जेवणातील विविधता वाढवण्याचे योग्य वय कोणते आहे?





# बालकाला जेवणामध्ये विविध प्रकारचे पदार्थ खायला दिले पाहिजेत, याकरिता आपल्याला कोणकोणत्या वेळी गृहभेटी दिल्या पाहिजेत?



## कार्ड दाखवा.

कोणत्याही दोन कार्यकर्त्यांना एकेक करून त्यावरील प्रश्न वाचायला सांगा आणि बाकी सर्वांना त्यांची उत्तरे द्यायला सांगा.

## चर्चा होऊ द्यावी:

उजवीकडे दिलेल्या मुद्द्यांच्या आधारे अधिक सविस्तर चर्चा करा.

जेवणामध्ये विविधता आणण्याच्या विविध संधी निर्माण करा:

सहावा महिना चालू असताना: बालकाला सहावा महिना चालू असताना गृहभेट द्यावी आणि सहा महिने पूर्ण झाल्यावर लगेच वरील आहार सुरु करण्यास सांगावे.

सहा महिने पूर्ण झाल्यावर लगेच: बालकाला वरणभात, दूधभात किंवा दहीभात असा वरचा आहार दिला जात आहे ना याची चौकशी या कुटुंबांना भेट देवून करावी.

सातव्या व आठव्या महिन्यामध्ये: मातेला व बालकाला आता वरच्या आहाराची सवय झालेली आहे की नाही हे पाहण्यासाठी गृहभेट करावी. घरात तयार होणारे सर्व अन्नपदार्थ बालकाला कसे द्यायचे हे समजावून सांगण्यासाठीही हा कालावधी योग्य आहे.



10 मिनट

M6

वरचा आहार - विविधता पूर्ण जेवण

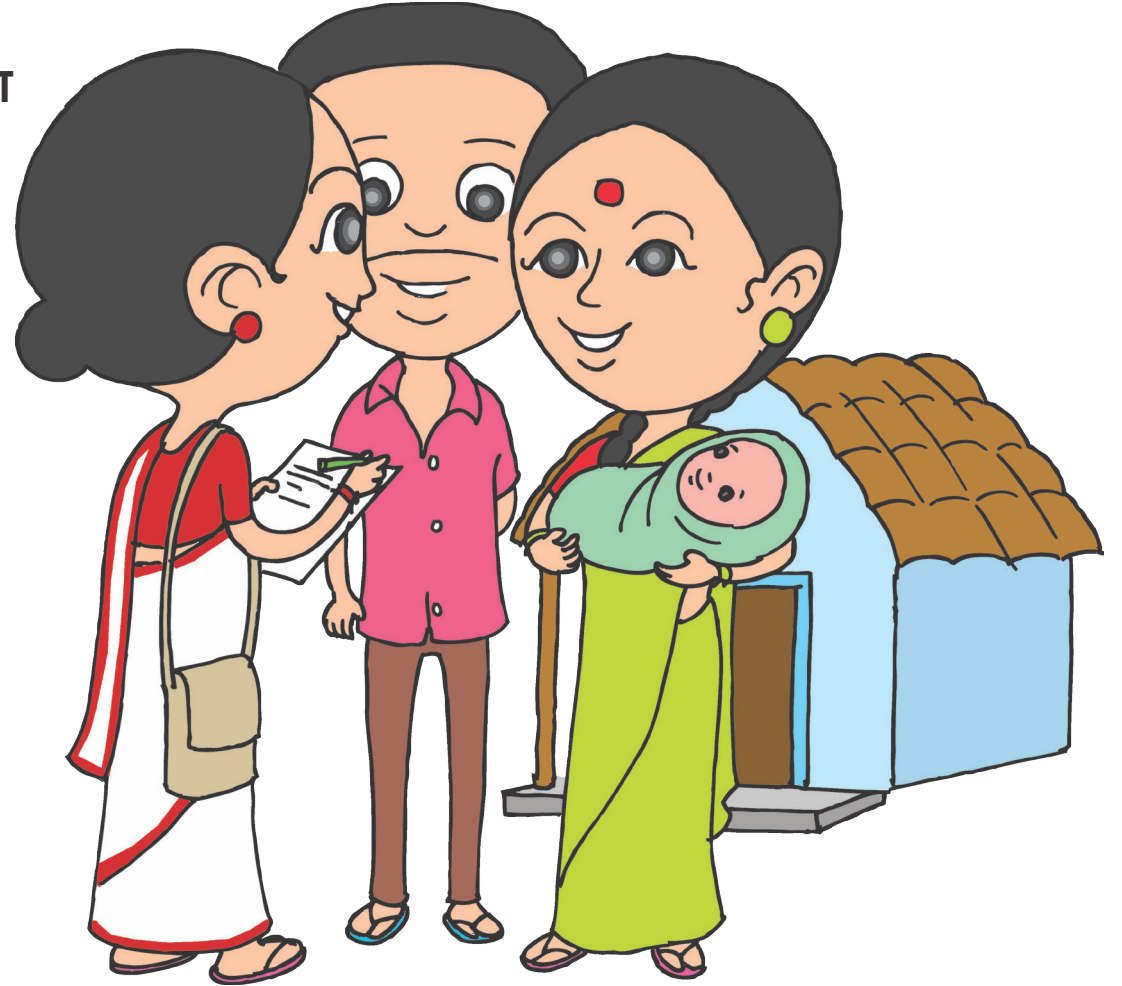
F6

बालकाला जेवणामध्ये विविध प्रकारचे पदार्थ खायला दिले पाहिजेत, याकरिता आपल्याला कोण कोणत्या वेळी गृहभेटी दिल्या पाहिजेत?



बालकाला सर्व प्रकारचे पदार्थ खायला घाला असा आग्रह आपण कुटुंबाकडे कधी धरला पाहिजे?

जर बालकाला विविध प्रकारचा आहार द्यायला कुटुंबिय तयार नसतील तर आपण काय केले पाहिजे?





# वरचा आहार खायला देण्याचे प्रात्यक्षिक



बैठकीच्या ठिकाणी ६-८ महिन्यांचे बालक असलेल्या किमान २ ते ३ माता उपस्थित असतील याची आधीपासून खबरदारी घ्या. तसेच या मातांना आपल्या घरून शिजवलेले अन्न, स्वच्छ वाटी व स्वच्छ चमचा घेऊन येण्यास सांगा.

आज आपण बालकांना घरात शिजवलेले अन्न खायला घालण्याचा प्रयत्न करणार असल्याचे सर्वांना सांगा.

उजवीकडे दिलेल्या मुद्द्यांच्या आधारे प्रात्यक्षिक द्या.

वरचा आहार खायला देण्याचे प्रात्यक्षिक:

१. घरून शिजवलेले अन्नबालकाला खायला देण्याच्या प्रात्यक्षिका मध्ये मातांना सहभागी होण्यास सांगावे.
२. तुमचे आणि मातांचे हात साबणाने स्वच्छ धुवावेत.
३. माता व बालकां सोबत जमिनीवर बसावे .
४. मातांना वरणभात किंवा दहीभात किंवा वरणात पोळी कुस्करून जेवण बनवण्यास मदत करावी. मग त्यामध्ये तेल किंवा तूपाचे थेंब टाकावेत.
५. आता तयार झालेला पदार्थ बाळाला भरवण्यास मातेला सांगावे.
६. जेव्हा बालक पदार्थ खाऊ लागेल तेव्हा घरून आणलेली शिजवलेली भाजी व फळ थोड्या प्रमाणात घेऊन कुस्करून त्यात टाकावे व ते बालकाला भरवण्यास मातेला सांगावे.
७. अशाच प्रकारे आणखी काही पदार्थ खाण्यात मिसळवून ते बालकाला खायला देण्यास सांगावे.
८. दरम्यान मातांशी चर्चा करावी. वेगवेगळे पदार्थ का दिले पाहिजेत, ते चांगले कुस्करू नका घ्यायला हवेत हे त्यांना समजावून सांगावे.
९. बालकाला जेवढे खायचे असेल तेवढे खाऊ द्यावे. मात्र बालकाने किती अन्न खाल्ले हे जरूर लक्षात ठेवावे.
१०. शेवटी मातांचे आभार मानावेत. त्यांच्या बालकाने काय काय अन्नपदार्थ खाल्ले हे सांगण्यास त्यांना सांगावे.



10 मिनट

M6

वरचा आहार - विविधता पूर्ण जेवण

F7

# वरचा आहार खायला देण्याचे प्रात्यक्षिक





# कृतीचे मुद्दे



## कार्ड दाखवा.

कार्यकर्त्यांना सांगा की आता आपण आज शिकलेल्या गोष्टींचा सारांश काढणार आहोत आणि पुढील महिन्याच्या कृतीचे नियोजन करणार आहोत.

कार्यकर्त्यांना खालील मुद्दे वाचायला सांगा आणि त्यावर सर्व सहमती घ्या. जर कोणाच्या काही सूचना असतील तर ऐकून घ्या.

कार्यकर्त्यांना गृहभेट नोंदवहीच्या आधारे ६-८ महिन्याच्या बालकांची निवड करण्यास सांगा. या बालकांना पुढील महिन्यात गृहभेट करायची आहे हे त्यांना सांगा.

पुढील महिन्यात तुम्ही (पर्यवेक्षिका) त्यांच्याकडे जाल तेव्हा तुम्ही त्यांना गृहभेटीला मदत करणार असल्याचे सांगा.



10 मिनट

M6

वरचा आहार - विविधता पूर्ण जेवण

F8



# कृतीचे मुद्दे



१. ६-८ महिन्याच्या बालकांना अधिकाधिक गृहभेटी कराव्यात.
२. सर्वात प्रथम मागील २४ तासात बालकाला काय काय खायला दिले याची चौकशी करावी.
  - आज घरात काय अन्नपदार्थ केले आहेत हे विचारावे.
  - त्यातील कोण कोणते पदार्थ बालकाला खायला दिले हे विचारावे.
  - खायला दिले नसतील तर कानाही दिले हे विचारावे.
३. जर बाळाला भूक लागलेली असेल तर घरात बनवलेले जेवण बाळाला कशा प्रकारे द्यायचे याचे प्रात्यक्षिक करून दाखवावे.
४. गृहभेट नोंदवही मध्ये भेटीची तारीख व फॉलोअप तारीख नोंदवावी.



1. ही मासिक बैठक कशासाठी?
2. गृहभेट योजना रजिस्टर कसे बनवावे किंवा त्यात माहिती कशी मांडावी. गृहभेटीची सुरुवात
3. अंगणवाडी केंद्रावर आयोजित सामुदायिक कार्यक्रमाचे नियोजन व आयोजन
4. नवजात बालकांच्या स्तनपानाचे निरीक्षण- का व कसे?
5. अशक्त नवजात बालक ओळखणे आणि त्याची देखभाल.
6. वरचा आहार- भोजनातील विविधता
7. महिलां मधील ऍनिमियाचा प्रतिबंध
8. बालकांच्या शारीरिक वाढीचे आकलन
9. वाढत्या वयानुसार वरच्या आहारामध्ये सुधारणा व वाढ
10. केवळ स्तनपानाची खबरदारी घेणे
11. अशक्त नवजात बालकाची देखभाल- शेवटी किती अशक्त बालके आपल्या कडून सुटून जातात?
12. आपण वरच्या आहाराची सुरुवात करण्याच्या वेळेची खात्री कशी करावी?
13. गंभीर अशक्तपणा कसा ओळखावा व थांबवावा?
14. आजारपणा दरम्यान बालकाचा आहार
15. स्तनपाना संबंधी समस्यांमध्ये मातेला सहकार्य
16. कांगारू मदर केअरच्या मदतीने अशक्त बालकाची देखभाल कशी करावी?
17. आजारी नवजात बालकाचा शोध व संदर्भ सेवा
18. कुपोषण व मृत्यूपासून बचाव करण्यास्तव आजारांपासून संरक्षण
19. बालके व तरुणींमध्ये रक्ताची कमतरता / ऍनिमियाचा प्रतिबंध
20. प्रसूतीपूर्व तयारी- दवाखाना व घरी होणाऱ्या प्रसूतीसाठी
21. गर्भावस्थे दरम्यानची तयारी- नवजात बालकाची देखभाल व कुटुंब नियोजन

