

# ক্ষুদ্র পুষ্টিবিদ

ভবিষ্যৎ প্রজন্মের অপূর্ণি দূরীকরণের ক্ষুদ্র প্রয়াস



একটি ইউপিপি-উজ্জীবিত উন্নয়ন উদ্যোগ  
পল্লী কর্ম-সহায়ক ফাউণ্ডেশন (পিকেএসএফ)



পিকেএসএফ



গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার



ইউরোপিয়ান ইউনিয়ন

# ফুদে পুষ্টিবিদ

## ফুদে পুষ্টিবিদ

ভবিষ্যৎ প্রজন্মের অপুক্তি দূরীকরণের ফুদ প্রয়াস



একটি ইউপিপি-উজীবিত উন্নয়ন উদ্যোগ  
পছী কর্ম-সহায়ক ফাউন্ডেশন (পিকেএসএফ)



পিকেএসএফ



প্রাথমিক ও মাঝামাঝি শিক্ষা সংস্থা



ইউরোপিয়ান ইউনিয়ন

# ক্ষুদ্র পুষ্টিবিদ

প্রকাশকাল  
এপ্রিল ২০১৯

উপদেশক  
গোলাম তোহিদ  
এ.কিউ.এম গোলাম মাওলা

সম্পাদনা  
ড. একেএম নুরজামান  
মোঃ আশরাফুল হক  
  
গ্রন্থনা, সংকলণ ও বিন্যাস  
মোঃ মাকছেবুল আলম

সহযোগিতায়  
মুহাম্মদ আশরাফুল আলম

প্রকাশক  
ইউপিপি-উজ্জীবিত প্রকল্প, পিকেএসএফ।  
পিকেএসএফ ভবন, ই-৪/বি, আগারগাঁও প্রশাসনিক এলাকা  
শেরে বাংলা নগর, ঢাকা-১২০৭, বাংলাদেশ।  
ফোন: ০২-৮১৮১৬৫৮-৬১, ০২-৮১৮১১৬৯, ০২-৮১৮১৬৬৪-৬৯  
ফ্যাক্স: ০২-৮১৮১৬৭১, ০২-৮১৮১৬৭৮ ই-মেইল: pksf@pksf-bd.org  
ওয়েবসাইট: pksf-bd.org, www.facebook.com/pksf.org

অর্থায়নে- ইউরোপিয়ান ইউনিয়ন

## Disclaimer:

‘ক্ষুদ্র পুষ্টিবিদ’ প্রকাশনাটি প্রস্তুত এবং প্রকাশের দায়ভার ইউপিপি উজ্জীবিত প্রকল্প এবং পল্লী কর্ম-সহায়ক ফাউন্ডেশনের। কোন পরিস্থিতিতেই প্রকাশনাটি ইউরোপিয়ান ইউনিয়নের মতামতের প্রতিফলন হিসাবে গণ্য করা যাবে না।

ডিজাইন ও মুদ্রণ  
এভারগ্রীন প্রিন্টিং এ্যান্ড প্যাকেজিং

## প্রাসঙ্গিকতা

পঞ্চী কর্ম-সহায়ক ফাউণ্ডেশন (পিকেএসএফ) উন্নয়ন সহযোগী ইউরোপিয়ান ইউনিয়ন-এর আর্থিক সহযোগীতায় “Food Security 2012 Bangladesh-Ujjibito” প্রকল্পভুক্ত ইউপিপি-উজ্জীবিত কম্পানেন্ট বাস্তবায়ন করছে। ইউপিপি-উজ্জীবিত প্রকল্পের কার্যক্রম রাজশাহী, বরিশাল ও খুলনা বিভাগের সকল ইউনিয়ন ও সমূদ্র উপকূলবর্তী লক্ষ্মীপুর, নোয়াখালী, চট্টগ্রাম ও কক্রাবাজার জেলার সকল ইউনিয়নসহ মোট ১,৭২৪টি ইউনিয়নের মোট ৩.২৫ লক্ষ ইউপিপি ও আরইআরএমপি-২ সদস্যদের নিয়ে বাস্তবায়িত হচ্ছে। পিকেএসএফ ৩৬টি নির্বাচিত সহযোগী সংস্থার মাধ্যমে অতিদারিদ্বা সদস্যদের দক্ষতা ও সামর্থ্য উন্নয়ন এবং স্বাস্থ্য, পুষ্টি ও সামাজিক সচেতনতা বৃদ্ধিমূলক কার্যক্রম বাস্তবায়ন করছে। প্রকল্পের এ সকল কার্যক্রমে সদস্যরা আয়বৃদ্ধিমূলক উপযুক্ত প্রযুক্তির সাথে পরিচিত হওয়ার পাশাপাশি ব্যবহারিক প্রয়োগের মাধ্যমে আর্থিকভাবে লাভবান হচ্ছেন। প্রকল্পের বিভিন্ন ফলাফল অর্জনে বাস্তবায়িত বিভিন্ন কার্যকলাপসমূহের মধ্যে প্রাথমিক বিদ্যালয় ফোরাম গঠন শিশুদের অপুষ্টি প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারছে। কোমলমতি শিশুদের মধ্যে স্বাস্থ্য, পুষ্টি, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতাসহ নানা বিষয়ে হাতে কলমে অভিজ্ঞতা অর্জন করতে পারছে। সরকারের স্বাস্থ্য ও পুষ্টি বিষয়ক বিভিন্ন ক্যাম্পেইনে প্রাথমিক বিদ্যালয় ফোরামের ছাত্র-ছাত্রীদের সক্রিয় অংশগ্রহণ অনেক বৃদ্ধি পেয়েছে।

পিএমইউ, ইউপিপি-উজ্জীবিত প্রকল্প, পিকেএসএফ



# সূচীপত্র

- |     |  |       |
|-----|--|-------|
| ০১. | প্রকল্পের সার-সংক্ষেপ                      | ৫     |
| ০২. | উজ্জীবিত প্রাথমিক বিদ্যালয় ফোরামের সারকথা | ৭     |
| ০৩. | পুষ্টি কর্ণার গঠন                          | ৭     |
| ০৪. | সঠিকভাবে শরীরের ওজন মাপার কৌশল             | ৮     |
| ০৫. | প্রাথমিক বিদ্যালয় ফোরামে পরিচালিত সেশন    | ৮     |
| ০৬. | গ্রোথ মনিটরিং                              | ৯     |
| ০৭. | বিভিন্ন দিবস পালন                          | ১০    |
| ০৮. | প্রাথমিক বিদ্যালয় ফোরামের তালিকা          | ১১-২০ |

## প্রকল্পের সার-সংক্ষেপ

“খাদ্য নিরাপত্তা ২০১২ বাংলাদেশ-উজ্জীবিত” প্রকল্পটি নভেম্বর ২০১৩ সালে শুরু হয়েছে এবং প্রকল্পের কার্যক্রম এপ্রিল ২০১৯ সালে সমাপ্ত হবে। টেকসইভাবে দারিদ্র্য ও ক্ষুধা দূরীকরণের লক্ষ্য ইউরোপিয়ান ইউনিয়ন-এর আর্থিক সহায়তায় এই প্রকল্পটি বাস্তবায়ন করা হচ্ছে। প্রকল্পটির আওতায় দু'টি কম্পানেট রয়েছে যথা: “গ্রামীন কর্মসংস্থান ও রাস্তা রক্ষণাবেক্ষণ পর্ব-২” (আরইআরএমপি-২) এবং ‘অতিদিবিদ্রু কর্মসূচি (ইউপিপি)-উজ্জীবিত’। প্রথম কম্পানেট স্থানীয় সরকার ও প্রকৌশল বিভাগ (এলজিইডি) বাস্তবায়ন করছে এবং দ্বিতীয় কম্পানেট বাস্তবায়ন করছে পল্লী কর্ম-সহায়ক ফাউন্ডেশন (পিকেএসএফ)।

অতিদিবিদ্রু কর্মসূচি (ইউপিপি)-উজ্জীবিত প্রকল্পটি পিকেএসএফ-এর অতিদিবিদ্রু জন্য নমনীয় খণ্ড কার্যক্রমের (বর্তমানে বুনিয়াদ কার্যক্রম হিসেবে পরিচিত) সাথে সামঞ্জস্য রেখে এমনভাবে পরিকল্পনা করা হয়েছে যেন অতিদিবিদ্রু পরিবার তাদের আয়ের বহুমুখীকরণের ক্ষেত্রে প্রসারতা পায়। মূলধন প্রাপ্তির সহজ প্রবেশগম্যতার পাশাপাশি ইউপিপি-উজ্জীবিত প্রকল্পটি কর্ম এলাকা হতে টেকসইভাবে দারিদ্র্য ও ক্ষুধা দূরীকরণের লক্ষ্য নিরাপদ জীবিকা এবং খাবারের সহজলভ্যতা ও দরিদ্র মানুষের মাঝে সচেতনতামূলক বিভিন্ন কার্যক্রম বাস্তবায়ন করছে। দেশের ৪টি বিভাগের ২৮টি জেলার ১৮৮টি উপজেলার ১৭২৪টি ইউনিয়নের ৩.২৫ লক্ষ অতিদিবিদ্রু পরিবারকে প্রকল্পভুক্ত করা হয়েছে। প্রকল্পের উদ্দেশ্য হলো টেকসইভাবে বাংলাদেশে ক্ষুধা ও দারিদ্র্য হ্রাস করা। এ উদ্দেশ্য অর্জনে নারী-প্রধান এবং অতিদিবিদ্রু খানার পুষ্টি নিরাপত্তা, খাদ্য-বহির্ভূত ত্রয় ক্ষমতা, সম্পদ বৃদ্ধি এবং সামাজিক মর্যাদা উন্নয়নে সহায়তা করা। প্রকল্পের মাধ্যমে তিনটি ফলাফল প্রাপ্তির আশা করা হচ্ছে, ফলাফলগুলো হলোঁ: এক. অতিদিবিদ্রু পরিবারের মানসম্মত জীবনযাপনের অবলম্বন বা উপায় সৃষ্টি হবে। দুই. অতিদিবিদ্রু পরিবারগুলোর স্বাস্থ্য ও পুষ্টির টেকসই উন্নয়ন হবে। তিনি. অতিদিবিদ্রু পরিবারের সদস্যদের সামাজিক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ বৃদ্ধি পাবে। কাজিক্ত ফলাফল অর্জনের লক্ষ্যে ক্রিজ-অক্রিজ প্রশিক্ষণ, বিভিন্ন আধুনিক প্রযুক্তি সম্প্রসারণ, পুষ্টি ও স্বাস্থ্য সেবা প্রদান, বিভিন্ন ধরণের অনুদান, কিশোর-কিশোরী ক্লাব গঠন, বিদ্যালয়ে পুষ্টি কর্ণার স্থাপন, বীজ বিতরণ, প্রাপ্তিসম্পদের টিকা প্রদান ও নারীর ক্ষমতায়নে সচেতনতামূলক বিভিন্ন কার্যক্রম বাস্তবায়ন চলমান রয়েছে। প্রকল্প বাস্তবায়নকারী সংস্থাগুলো কার্যক্রম বাস্তবায়নের পাশাপাশি মনিটরিং কার্যক্রম পরিচালনা করছে। পিকেএসএফ-এর ইউপিপি উজ্জীবিত প্রকল্প বাস্তবায়ন ইউনিট (পিএমইউ) প্রকল্পের সামগ্রিক কার্যক্রম মনিটরিং, পর্যবেক্ষণ ও কারিগরি সহযোগীতা করে থাকে।

ইউপিপি-উজ্জীবিত প্রকল্পের মাধ্যমে প্রকল্পে অংশগ্রহণকারী সদস্যদের খাদ্য নিরাপত্তা বৃদ্ধির জন্য প্রত্যক্ষ পুষ্টি কার্যক্রম (Nutrition Specific Intervention) এবং পুষ্টি সংবেদনশীল কার্যক্রম (Nutrition Sensitive Intervention) এই উভয় কার্যক্রম বাস্তবায়ন করা হয়ে থাকে। প্রকল্পে কর্মরত প্রোগ্রাম অফিসার-সোশ্যাল (প্যারামেডিক) স্বাস্থ্য, পুষ্টি, প্রজনন স্বাস্থ্য, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা প্রভৃতি বিষয়ে দলভিত্তিক আলোচনা, বাড়ী পরিদর্শনের করে সেবা প্রদান করে থাকে। ১০০০ দিনের নিবিড় সেবা প্রদানের জন্য ‘স্বাস্থ্য ও পুষ্টি মনিটরিং কার্ড’ এর মাধ্যমে গর্ভবতী মহিলা, দুর্ঘাদানকারী মা এবং ০- ২৩ মাস বয়সী শিশুদের সেবা প্রদান করা হয়, ২৪-৫৯ মাস বয়সী শিশুদের গ্রোথ মনিটরিং করা হয় এবং উক্ত সেবা প্রদানের সকল তথ্যসমূহ নির্দিষ্ট রেজিস্টারে সংরক্ষণ করা হয়। কার্যক্রম বাস্তবায়নের ফলে সর্বমোট ৩,২২,৩৬৭টি স্বাস্থ্য, পুষ্টি, প্রজনন স্বাস্থ্য এবং পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বিষয়ে দলীয় আলোচনা সভা করা হয়েছে, ৬৭,৭৩০ জন গর্ভবতী মহিলা, ৮৫,৮৫৬ জন দুর্ঘাদানকারী মা, ০-২৩ মাস বয়সী ১,৩১,৮৪৮ জন শিশু, ২৪-৫৯ মাস বয়সী ১,১১,০৬৪ জন শিশুকে স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবা প্রদান করা হয়েছে।

মাঝারি অপুষ্টিতে আক্রান্ত ০- ৫৯ মাস বয়সী ১৫,১৩০ জন শিশুকে পুষ্টি বিষয়ে পরামর্শ প্রদান করা হয়েছে। তীব্র অপুষ্টিতে আক্রান্ত ৪,০৫১ জন শিশুকে চিহ্নিত করে রেফার করা হয়েছে, এর মধ্যে ১৫০৫ জন হাসপাতালে ভর্তি হয়ে সেবা গ্রহণ করেছে। ৫০৬ জন অতিদুর্দিগ্দ গর্ভবতী মহিলাকে সিজারিয়ান প্রস্বের জন্য অর্থ সহায়তা দেয়া হয়েছে। স্বাস্থ্য ও পুষ্টি বিষয়ে সচেতনতার জন্য ৬৪৫টি মাধ্যমিক বিদ্যালয়ে এবং ৭৫৫টি প্রাথমিক বিদ্যালয়ে উজ্জীবিত ফোরাম ও পুষ্টি কর্ণার গঠন করা হয়েছে। সদস্যরা যেন সহজে সেবা পায় সে জন্য প্রকল্প এলাকায় মোট ২৯২টি কমিউনিটি ক্লিনিক এর সাথে সংযোক স্থাপন করা হয়েছে। প্রায় ২,৩৮,৭০০ জন কিশোরী ও প্রজননক্ষম মহিলার রক্তের গ্রাফ নির্ণয় করা হয়েছে, ১,১২,৯৫৫টি পরিবারে সঠিকভাবে হাতধোয়ার জন্য টিপিট্যাপ পদ্ধতির ব্যবহারের প্রচলন করা হয়েছে। ৭০৯টি পুষ্টিগ্রাম গঠন করে ২,০১,৬০৬টি ফলাদ গাছের ছাড়া বিতরণ করা হয়েছে এবং প্রায় ১০ লক্ষ ইউনিট শাক-সবজির বীজ বিতরণ করা হয়েছে যার উৎপদিত বাজার মূল্য প্রায় ৮ কোটি টাকা।

এছাড়া প্রোগ্রাম অফিসার (টেকনিক্যাল) কৃষিজ ও প্রাণি সম্পদ বিষয়ে কারিগরি সেবা প্রদান করে থাকেন। এ প্রকল্প হতে মোট ১,০০,৪১১ জনকে কৃষিজ প্রশিক্ষণ, ১৪,৯৭১ জনকে অ-কৃষিজ প্রশিক্ষণ এবং ১০০০ জন যুবক-যুবতীকে ৩ মাস মেয়াদী কারিগরি প্রশিক্ষণ প্রদান করা হয়েছে।



## উজ্জীবিত প্রাথমিক বিদ্যালয় ফোরামের সারকথা

বর্তমানে বাংলাদেশে ১,২২,১৭৬টি প্রাথমিক বিদ্যালয়ে ১,৯০,৬৭,৭৬১ জন ছাত্র-ছাত্রী পড়াশুনা করছে। শিশু অপুষ্টি বাংলাদেশের অন্যতম একটি জনস্বাস্থ্য সমস্যা। অপুষ্টির কারণে একদিকে শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশ বাঁচাইতে হচ্ছে, অন্যদিকে পড়ালেখায় অমনোযোগী থাকছে এমনকি বিদ্যালয় থেকে বাড়ে পড়ছে। এই বিপুল সংখ্যক শিশুদেরকে সঠিক খাদ্যভ্যাস, ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, গ্রোহ মনিটরিং, প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যাসহ পুষ্টি ও স্বাস্থ্য শিক্ষা প্রদান করতে পারলে অনেকাংশে অপুষ্টি থেকে রক্ষা পেতে পারে। Ultra Poor Programme (UPP)-Ujjibito কম্প্লেক্সের মাধ্যমে প্রকল্প এলাকায় যে সকল প্রাথমিক বিদ্যালয়ে প্রকল্পভুক্ত পরিবারের শিশুরা বেশি রয়েছে সেখানে ‘উজ্জীবিত পুষ্টি ফোরাম’ গঠন করে ‘পুষ্টি কর্ণার’ স্থাপনের মাধ্যমে শিশুদেরকে পুষ্টি ও স্বাস্থ্য শিক্ষা প্রদান করার উদ্যোগ গ্রহণ করা হয়েছে। ‘Child-to-Child Approach’ এর মাধ্যমে শিশুরা নিজেরা নিজেদের গ্রোহ মনিটরিং করবে এবং পুষ্টি ও স্বাস্থ্য শিক্ষা অন্যদের জানাবে। ইতোমধ্যে প্রকল্প এলাকায় ৭৫৫টি প্রাথমিক বিদ্যালয় মনোনীত করা হয়েছে, যেখানে ১,৬২,৮৮৭ জন ছাত্র-ছাত্রী রয়েছে। এ সকল বিদ্যালয়ে পুষ্টি ও স্বাস্থ্য বিষয়ে সেশন পরিচালনা করা হচ্ছে। বিদ্যালয় গুলোতে পুষ্টি কর্ণারও স্থাপন করা হয়েছে, যেখানে ছাত্র-ছাত্রীরা তাদের গ্রোহ মনিটরিং করার পাশাপাশি অন্যান্য পুষ্টি বিষয়ক কার্যক্রম পরিচালনা করছে।

### প্রাথমিক বিদ্যালয় নির্বাচন

উজ্জীবিত প্রাথমিক বিদ্যালয় ফোরামের জন্য নির্বাচিত প্রাথমিক বিদ্যালয়গুলো শহর এলাকার বাহিরে স্বল্প নাগরিক সুবিধা সম্পন্ন এলাকা হতে নির্বাচন করা হয়েছে। প্রতিটি প্রাথমিক বিদ্যালয়ের ১ম থেকে ৫ম শ্রেণি পর্যন্ত প্রত্যেকটি শ্রেণি/শাখা হতে নূন্যতম ২ জন ছাত্র এবং ২ জন ছাত্রীর সমন্বয়ে মোট ২০ জনের একটি ‘স্বেচ্ছাসেবক দল’ গঠন করা হয়েছে। ফোরাম গঠনে বিদ্যালয়ের শিক্ষকগণ সার্বিকভাবে সহায়তা প্রদান করেছেন। প্রতিটি প্রাথমিক বিদ্যালয় ফোরামে একজন শিক্ষককে ফোকাল পারসন নির্বাচন করা হয়েছে। প্রত্যেকটি প্রাথমিক বিদ্যালয়ে একটি সাইন বোর্ড প্রদান করা হয়েছে।

### পুষ্টি কর্ণার গঠন

প্রত্যেকটি প্রাথমিক বিদ্যালয়ে ছাত্র-ছাত্রীদের ওজন ও উচ্চতা পরিমাপ করে পুষ্টিগত অবস্থা নির্ণয় ও পর্যবেক্ষনের জন্য একটি পুষ্টি কর্ণার গঠন করা হয়েছে। সকল ছাত্র-ছাত্রীরা যেন নিজেদের ওজন-উচ্চতা মেপে নিজেদের পুষ্টিগত অবস্থা সম্পর্কে যেন একটি ধারনা নিতে পারে তার জন্য আদর্শ ওজন-উচ্চতার চার্ট প্রদান করা হয়েছে। সঠিকভাবে ওজন-উচ্চতা বৃদ্ধির জন্য আদর্শ খাদ্যভ্যাস অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। প্রাথমিক বিদ্যালয়ের এসকল কোমলমতি শিক্ষার্থীদের আদর্শ খাদ্যভ্যাস গড়ে তোলার লক্ষ্যে সচিত্রক একটি বৈচিত্রিপূর্ণ খাদ্য তালিকা প্রদান করা হয়েছে। প্রত্যেকটি পুষ্টি কর্ণার নিম্নোক্ত উপকরণ দ্বারা প্রস্তুত করা হয়েছে।

১. ওজন মাপার জন্য ডিজিটাল ওজন মাপার যন্ত্র
২. উচ্চতা মাপার জন্য একটি উচ্চতা মাপার ফিতা
৩. একটি আদর্শ ওজন-উচ্চতার চার্ট
৪. সচিত্রক একটি বৈচিত্রিপূর্ণ আদর্শ খাদ্য তালিকা

প্রত্যেক ছাত্র-ছাত্রীদেরকে হাতে কলমে ওজন ও উচ্চতা মাপার কৌশল শেখানোর পাশাপাশি আদর্শ ওজন-উচ্চতার চার্ট হতে পুষ্টিগত অবস্থা জানার দক্ষতা অর্জন করানো হয়েছে, যার ফলে ছাত্র-ছাত্রীরা নিজেদের পুষ্টি অবস্থা পর্যবেক্ষণ করতে পারছে।

## সঠিকভাবে শরীরের ওজন মাপার কৌশলগুলো নিম্নরূপ

- ক্ষেল সঠিক ওজন নির্দেশ করছে কি না তা জানার জন্য প্রতিদিন ওজন নির্ণয়ের পূর্বে ৫ কেজি আদর্শ ওজনের সাথে তুলনা করে ক্ষেল পরীক্ষা করে নিতে হবে
- শিশুদের ক্ষেত্রে স্বাভাবিক কাপড় পড়তে হবে
- মায়েদের ক্ষেত্রে জুতা বা স্যান্ডেল, ভারী গহণা খুলে রাখতে হবে এবং কাপড় যথাসম্ভব করাতে হবে
- ক্ষেলে ওজন নির্ধারণের জন্য ক্ষেলটি শক্ত ও সমান জায়গায় বসাতে হবে
- সর্বদা তাপ, রৌদ্র ও স্যাতস্যাতে জায়গা হতে ক্ষেল দূরে রাখতে হবে
- ব্যবহারের পূর্বে ক্ষেল শুন্য (০) তে সেট করে নিতে হবে
- বাচ্চা বা মাকে ক্ষেলের ওপর দাঁড়াতে বলতে হবে
- যার ওজন নেয়া হবে তাকে ওজন মাপা ক্ষেলের ওপর সোজ হয়ে দাঁড়াতে হবে এবং নড়াচড়া করা যাবে না
- ওজনের রিডিংটি স্থির হলে একজন দেখবে এবং অন্যজন তা খাতায় লিপিবদ্ধ করতে হবে।

## সঠিকভাবে শরীরের উচ্চতা মাপার কৌশলগুলো নিম্নরূপ

শিশুর উচ্চতা পরিমাপ শিশুর বয়স ও উচ্চতার ওপর নির্ভর করে। শিশুর উচ্চতা ৮৭ সেঁশিমিঃ এর কম হলে শোয়ানো অবস্থায় দৈর্ঘ্য পরিমাপ করতে হয় এবং শিশুর উচ্চতা ৮৭ সেঁশিমিঃ এর বেশি হলে দাঁড়ানো অবস্থায় উচ্চতা পরিমাপ করতে হবে। তবে দাঁড়ানো অবস্থায় উচ্চতা নেয়াই ভাল, কারণ বয়স পরিমাপ অনুমানভিত্তিক আবার অধিক শিশুর ক্ষেত্রে উচ্চতা বয়সের সাথে মেলে না। সঠিকভাবে দেহের উচ্চতা মাপার যে সকল কৌশলগুলো ছাত্র-ছাত্রীদের শিখানো হয়েছে তা হলো যথাক্রমে এক. দুইজন ছাত্র-ছাত্রী এক সাথে কাজ করতে হবে, দুই. একজন বোর্ডের পেছনে হাটু ভাঁজ করে দাঁড়িয়ে থাকবে ও শিশুকে শুভে সাহায্য করবে, তিন. অপরজন শিশুর মাথার দুপাশে ধরে বোর্ডের সাথে স্থাপন করবে, চার. হেডবোর্ড মাথার চুল চেপে ধরবে, পাঁচ. ২ হাত দিয়ে মাথা ধরতে হবে যেন শিশু সামনের দিকে সোজা তাকাতে পারে, ছয়. চেক করে দেখতে হবে যেন, শিশু মাঝে বরাবর শোয়া/দাঁড়ানো কিনা ও পজিশন ঠিক আছে কিনা, সাত. অপর ব্যক্তি বোর্ডের পাশে বসে শিশুকে শুভে/দাঁড়াতে সাহায্য করবে, আট. এক হাত হাটু ও পায়ের ওপর হালকাভাবে চেপে ধরবে, নয়. অন্য হাত দিয়ে ফুট পিছ পায়ের পাতা চেপে ধরবে। পায়ের আঙুলগুলো সোজা ওপরের দিকে থাকবে এবং দশ. এখন দৈর্ঘ্য/উচ্চতা ০.১ সেঁশিমিঃ হিসাবে খাতায় লিখতে হবে।

## প্রাথমিক বিদ্যালয় ফোরামে পরিচালিত সেশন

প্রাথমিক বিদ্যালয় ফোরামে পরিকল্পনানুযায়ী প্রোগ্রাম অফিসার-সোশ্যাল (প্যারামেডিক) প্রতি মাসে ১টি করে সেশন পরিচালনা করেন। প্রতিটি প্রাথমিক বিদ্যালয় ফোরামে গঠিত স্বেচ্ছাসেবক দলকে বিশেষভাবে প্রশিক্ষিত করে পুষ্টি বিষয়ক বিভিন্ন কার্যক্রম পরিচালনা করানো হয়। প্রাথমিক বিদ্যালয় ফোরামে পুষ্টি কর্ণার স্থাপন করা হয়েছে যেখানে বিভিন্ন ধরনের উপকরণ রয়েছে যেমন: ওজন মাপার যন্ত্র, উচ্চতা মাপার ফিতা, আদর্শ ওজন উচ্চতা চার্ট, ছবি সম্বলিত দৈনিক খাদ্য তালিকার চার্ট প্রত্বতি। স্বাস্থ্য ও পুষ্টি শিক্ষা বিষয়ে যে সকল সেশন পরিচালনা করা হয় তা নিম্নে উল্লেখ করা হলো:

- নিরাপদ পানি ও স্বাস্থ্যসম্বত্ত পায়খানা ব্যবহার, পরিষ্কার-পরিষ্কৃতা ও স্বাস্থ্যকর অভ্যাস
- খাদ্য ও পুষ্টির উপাদানসমূহ
- আমিষ জাতীয় খাবার সম্পর্কে প্রাথমিক ধারনা (উৎস ও কাজ)
- স্নেহ জাতীয় খাবার সম্পর্কে প্রাথমিক ধারনা (উৎস ও কাজ)



- আয়রণের উৎস, কাজ ও অভাবজনিত সমস্যা
- জিকের উৎস, কাজ ও অভাবজনিত সমস্যা
- সুব্যয় খাবার ও আদর্শ রান্নার পদ্ধতি
- বস্তবাড়িতে সবজি ও ফলমূল চাষ, গবাদি পশু-পাখি পালন এবং এর সাথে পুষ্টির সম্পর্ক
- টিকা প্রদান এবং পরিবারে কৃষি প্রতিরোধ



### গ্রাম মনিটরিং

প্রতিটি শাখা হতে লটারির মাধ্যমে ২৫ জন করে ছাত্র-ছাত্রী নির্বাচন করা হয়েছে। প্রোগ্রাম অফিসার (সোশ্যাল) প্রতি ৬ মাস অন্তর অন্তর এই ২৫ জন ছাত্র-ছাত্রীর ওজন ও উচ্চতা পরিমাপ করে রেজিস্টারে লিপিবদ্ধ করে রাখে। প্রতিবার ওজন ও উচ্চতা পরিমাপ করার সময় Z-ক্ষেত্র বের করে দেখা হয় তার ওজন-উচ্চতা বয়স অনুপাতে সঠিক আছে কিনা। প্রতি ৬ মাস অন্তর অন্তর ছাত্র-ছাত্রীদের ওজন-উচ্চতা বৃদ্ধির হার কেমন সেটাও পর্যবেক্ষণ করা হয়ে থাকে। নির্বাচিত ৫টি প্রাথমিক বিদ্যালয় ফোরামের ছাত্র-ছাত্রীদের ১ বছরের ওজন-উচ্চতার তথ্য নিয়ে পর্যবেক্ষণ করে দেখা যায় পূর্বের তুলনায় তাদের ওজন-উচ্চতার বৃদ্ধির হার তুলনামূলক বেশি। নিম্নে বিস্তারিত পর্যবেক্ষণ তথ্য দেয়া হলো: মোট ছাত্র-ছাত্রীর সংখ্যা ৬২৫ জন

সকালের সময়		খাবার মেনু	খাবারের ছবি
সকালের নাতা		<ul style="list-style-type: none"> <li>• কুটি/ভাত পোল আলু • ভাল (মসুর/মুগ/কলাই/হোলা) / ডিম</li> <li>• মোস্তু শাক-সবজি (বেজন/কুমড়াপিণ্ডি/বাধাকপি/বরবাটি/শিমি/মিষ্টি কুমড়া/লাউ/চালকুমড়া/পেট্রু/পেঁপে/চেডস/কাকড়োগু/ লালমাঝি/শুইশাক/কলমিশাক ইত্যাদি)</li> <li>• সবজি-পিচু (মোস্তু সবজি ও ভাল)</li> <li>• মেঁড়ে/শুধু-গাঙ্গোটা/চমোটের কাঁচা সালাদ তেল সরব ছাঁড়া</li> </ul>	
মধ্য দুপুরের নাতা		<ul style="list-style-type: none"> <li>• মোস্তু খোজ (কুকু/পেঁপে/আম/আমডাঙ্গা/কাঁচা/ভাজা/ভজা/কুমড়া/আমলাক/আমলক বৰহি/শোয়া/জামবুরা ইত্যাদি) • বিকুল্প/কেক/সমুদ্র/সিংগাড়া/পাউরণ্টি</li> </ul>	
দুপুরের খাবার		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ভাত পোল আলু • মাঝে মাঝে (গুড়/হালদা/শুরবি/ইসে/কুরতুর/কোরেল) / ডিম</li> <li>• ভাল (মসুর/মুগ/কলাই/হোলা)</li> <li>• মোস্তু শাক-সবজি (বেজন/কুমড়াপিণ্ডি/বাধাকপি/বরবাটি/শিমি/মিষ্টি কুমড়া/লাউ/চাল কুমড়া/পেঁপে/চেডস/কাকড়োগু/ লালমাঝি/শুইশাক/কলমিশাক ইত্যাদি)</li> <li>• মেঁড়ে/শুধু-গাঙ্গোটা/চমোটের কাঁচা সালাদ তেল সরব ছাঁড়া</li> </ul>	
বিকালের নাতা		<ul style="list-style-type: none"> <li>• মোস্তু খোজ (কুকু/পেঁপে/আম/আমডাঙ্গা/কাঁচা/ভাজা/ভজা) / তুমকুজ/আমলাক/জামলক/বৰহি/শোয়া/জামবুরা ইত্যাদি) • বিকুল্প/কেক/গোৱেশ/মুড়াস/সমুদ্র/সিংগাড়া/পাউরণ্টি/চিড়া/শুক্রি</li> </ul>	
রাতের খাবার		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ভাত পোল আলু • মাঝে মাঝে (গুড়/হালদা/শুরবি/ইসে/কুরতুর/কোরেল) / ডিম</li> <li>• ভাল (মসুর/মুগ/কলাই/হোলা)</li> <li>• মোস্তু শাক-সবজি (বেজন/কুমড়াপিণ্ডি/বাধাকপি/বরবাটি/শিমি/মিষ্টি কুমড়া/লাউ/চাল কুমড়া/পেঁপে/চেডস/কাকড়োগু/পেজি/লালমাঝি/শুইশাক/কলমিশাক ইত্যাদি)</li> <li>• মেঁড়ে/শুধু-গাঙ্গোটা/চমোটের কাঁচা সালাদ তেল সরব ছাঁড়া</li> </ul>	
ঘুমানোর পূর্বে		• ১ ধান গরুর দুধ	

• সকালের সুব্যয় খাবার বৈচিত্র্য তৈরি করা হয়েছে শাবানের বৈচিত্র্য অনুসৰি আলিঙ্গন দানা এবং প্রক্রিয়া উন্নয়নের ফলে।  
 • রবস, মিষ্টি, কাজোল খোল, পার্শ্বীক অম্বা, পার্শ্বীক অম্বা পুরুষ তুর ভিত্তি করে সৌন্দর্য প্রক্রিয়া করা হচ্ছে।  
 • কাজোলের মধ্যে, উচ্চতর কাজোল, কাজোল এবং প্রক্রিয়া পোলের উপর ভিত্তি করে আরও মাঝুমের পৈনিক প্রক্রিয়া তৈরিত করা হচ্ছে।

### ফোরাম গঠনের সময় ছাত্র-ছাত্রীদের পুষ্টিগত অবস্থা:

কম ওজন= ৪২ %

স্বাভাবিক ওজন= ৫৮ %

কম উচ্চতা= ৪৭%

স্বাভাবিক উচ্চতা= ৫৩%

### ফোরাম গঠনের ১ বছর পর ছাত্র-ছাত্রীদের পুষ্টিগত অবস্থা:

কম ওজন= ৩৮ %

স্বাভাবিক ওজন= ৬২ %

কম উচ্চতা= ৪৬%

স্বাভাবিক উচ্চতা= ৫৪%

বিদ্যালয় ফোরামের ছাত্র-ছাত্রীদের পুষ্টির চিত্র দেখে বোঝা যায় কার্যক্রম পরিচালনার ফলে পুষ্টিগত অবস্থার কিছুটা উন্নতি হচ্ছে কিন্তু তা কাজিখত মাত্রায় নয়। বিশেষ করে ওজনের পরিবর্তন হলেও উচ্চতার পরিবর্তনের হার উল্লেখ করার মত নয়। শিশুদের স্টান্ডিং দূর করার জন্য দীর্ঘ মেয়াদী পরিকল্পনা ও কার্যক্রম সংযোজন করা যেতে পারে।



### বিভিন্ন দিবস পালন

শিশুদের মধ্যে সচেতনতা বৃদ্ধির জন্য হাত ধোয়া দিবস, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা দিবস ইত্যাদি পালন করা হয়ে থাকে। এতে ছাত্র-ছাত্রীরা হাতে কলমে বিষয়গুলো সম্পর্কে জানতে পারছে ও তাদের মধ্যে একটা পরিবর্তন লক্ষ্য করা যাচ্ছে বলে বিদ্যালয়ের শিক্ষকরা মতামত প্রদান করেছেন। শিক্ষকদের মতে ছাত্র-ছাত্রীদের মাঝে ডায়ারিয়া ও জ্বর-সর্দির কারণে বিদ্যালয়ে অনুপস্থিত থাকার হার কমেছে। বিদ্যালয়ে নিজেরা ক্রমিনাশক ট্যাবলেট গ্রহণ করার পাশাপাশি পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের গ্রহণ করতে উদ্ধৃত করছে।

















ক্রম.	শাখার নাম	শাখার নাম	উপজেলা	জেলা	বিভাগ	বিভাগ	শাখার নাম	উপজেলা	জেলা	বিভাগ	বিভাগ	শাখার নাম	উপজেলা	জেলা	বিভাগ		
<b>ডেসেন্টাল শিখন কোর্স অনুষ্ঠান</b>																	
১	মোকাবেলা	মোকাবেলা	গবতেলি	গবতেলি	শিখনশৈলী	শিখনশৈলী	মোকাবেলা	মোকাবেলা	মোকাবেলা	শিখনশৈলী	শিখনশৈলী	মোকাবেলা	মোকাবেলা	মোকাবেলা	শিখনশৈলী		
২	চৰকৰি শিখনশৈলী	চৰকৰি শিখনশৈলী	গবতেলি	গবতেলি	গবতেলি	গবতেলি	চৰকৰি শিখনশৈলী	চৰকৰি শিখনশৈলী	চৰকৰি শিখনশৈলী	গবতেলি	গবতেলি	চৰকৰি শিখনশৈলী	চৰকৰি শিখনশৈলী	চৰকৰি শিখনশৈলী	গবতেলি		
৩	মোকাবেলা	মোকাবেলা	গবতেলি	গবতেলি	গবতেলি	গবতেলি	মোকাবেলা	মোকাবেলা	মোকাবেলা	গবতেলি	গবতেলি	মোকাবেলা	মোকাবেলা	মোকাবেলা	গবতেলি		
৪	শাখার নাম	শাখার নাম	উপজেলা	জেলা	বিভাগ	বিভাগ	শাখার নাম	শাখার নাম	উপজেলা	জেলা	বিভাগ	বিভাগ	শাখার নাম	শাখার নাম	উপজেলা	জেলা	বিভাগ







### পল্টী কর্ম-সহায়ক ফাউন্ডেশন (পিকেএসএফ)

পিকেএসএফ ভবন, ই-৪/বি, আগারগাঁও প্রশাসনিক এলাকা

শেরে বাংলা নগর, ঢাকা-১২০৭, বাংলাদেশ

ফোন: ০২-৮১৮১৬৫৮-৬১, ০২-৮১৮১১৬৯, ০২-৮১৮১৬৬৪-৬৯

ফ্যাক্স: ০২-৮১৮১৬৭১, ০২-৮১৮১৬৭৮ ই-মেইল: [pksf@pksf-bd.org](mailto:pksf@pksf-bd.org)

ওয়েবসাইট: [pksf-bd.org](http://pksf-bd.org), [www.facebook.com/pksf.org](http://www.facebook.com/pksf.org)