

GOVERNMENT CHANDULAL CHANDRAKAR ARTS AND SCIENCE COLLEGE PATAN, DURG**REPORT OF THE EVENT**

Program Name- NUTRITIONAL AWARENESS in ADOPTED VILLAGE

Date- 30.09.2022

SN	POINTS	PROGRAM DETAILS
1	Name of the Program*	NUTRITIONAL AWARENESS in ADOPTED VILLAGE
2	Date of the Program*	30.09.2022
3	Organized by*	NSS UNIT & BLUE-BRIGADE CLUB
4	Convenor(s)	PROF. B. M. SAHU & DR. PUSHPA MINJ
5	Chief-guest	SRI ASHISH VERMA
6	President	Dr. B. S. CHHABRA, PRINCIPAL
7	Number of participants*	43
8	Number of Beneficiaries	100 Villagers, 400 school children Total = 500
9	Summary of the Program*	<p>➤ Nutrition awareness</p> <p>Following guidelines were given to school children, children, their mother, villagers and NSS volunteers: -</p> <p>➤ शिशु तथा बाल पोषण पर राष्ट्रीय दिशा-निर्देश- https://hi.vikaspedia.in/health/child</p> <p>शिशु आहारों का ऊर्जा घनत्व-</p> <p>छोटे बच्चों को न्यून ऊर्जा सघनता वाले पूरक आहार दिए जाने हैं तथा खाने की कम आवृत्ति से अपर्याप्त कैलोरी के परिणामस्वरूप कुपोषण होता है। अधिकतर आहार भारी होते हैं तथा बच्चा इन्हें एक ही बार में अधिक मात्रा में नहीं खा सकता। इस प्रकार बच्चे में पर्याप्त ऊर्जा सुनिश्चित करने के उद्देश्य से बच्चों को बार-बार थोड़े-थोड़े अन्तराल पर थोड़ी ऊर्जा के घनत्व वाले आहार देना आवश्यक है।</p> <p>शिशुओं तथा छोटे बच्चों को दिए जाने वाले आहारों की ऊर्जा सघनता को चार विभिन्न तरीकों से बढ़ाया जा सकता है:-</p> <p>(i) प्रत्येक शिशु आहार में एक छोटा चम्मच तेल अथवा घी डालना। वसा ऊर्जा का संकेंद्रित स्रोत है तथा उसमें विद्यमान ऊर्जा में भरपूर वृद्धि करता है। यह जानकारी प्रदान करके कि एक छोटा शिशु मां के दूध तथा अनाजों एवं दालों जैसे सभी अन्य आहारों में विद्यमान वसा को पचा सकता है, इस मिथ्या भ्रम को तोड़ना होगा कि छोटा बच्चा वसा को नहीं पचा सकता तथा यह मानने का कोई कारण नहीं कि बच्चा आहार में मिलाई गयी वसा को नहीं पचा सकता।</p> <p>(ii) बच्चे के अहार में चीनी अथवा गुड़ मिलाना। बच्चों को अधिक ऊर्जा की जरूरत होती है इसलिए बच्चे के आहार में पर्याप्त मात्रा में चीनी अथवा गुड़ मिलाना चाहिये।</p> <p>(iii) 'माल्टिड' आहार देना। माल्टिंग आहार के गाढ़पन को घटाती है तथा इस प्रकार बच्चा एक बार में अधिक खा सकता है। माल्टिंग साबुत अनाज अथवा अथवा दाल का अकुरण करके इसको पीसने के पश्चात् सुखाना है। अनाज अथवा दाल के माल्टिंग से तैयार शिशु आहार मिश्रण बच्चों को और अधिक ऊर्जा प्रदान करेगा। अन्य आहारों के साथ माल्टिंग आहार का आटा बच्चे को और अधिक ऊर्जा प्रदान करेगा। अन्य आहारों के साथ माल्टिंग आहार का आटा बच्चे को दिए जाने वाले भोजन के गाढ़पन को घटाने में मदद करता है। ए.आर.एफ. माल्टिड आहारों के आटे को दिया गया वैज्ञानिक नाम है तथा इसका शिशु अहारों में अवश्य उपयोग किया जाना चाहिये।</p> <p>(iv) गाढ़े मिश्रित आहार देना। पतला दलिया पर्याप्त ऊर्जा प्रदान नहीं करता है। विशेषकर 6-9 माह के दौरान एक छोटे शिशु को गाढ़े परन्तु सुपाच्य दलिया की आवश्यकता होती है, क्योंकि अर्ध-ठोस आहार के सख्त टुकड़ों को निगलने में शिशु को कठिनाई हो सकती है। छोटे शिशुओं हेतु अर्ध-ठोस आहारों को मूसल से कूटा व छलनी से छाना जा सकता है, ताकि मिश्रित आहार सुपाच्य तथा अथवा पिण्डों रहित समरस हों।</p>
10	Weblink of the Program	

ORGANIZER
(B. M. Sahu)

COORDINATOR, IQAC
(Dr. Sadhna Rahatgaonkar)

PRINCIPAL

409

कार्यालय प्राचार्य
शासकीय चन्द्रलाल चन्द्राकर कला एवं विज्ञान महाविद्यालय, पाटन,
Email: patancollege@gmail.com, website : govtcccollegepatan.in
UGC Code -202013 , Naac Accredited

पाटन दिनांक 26/09/2022

सूचना

राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई 01 एवं इकाई 02 में पंजीकृत समस्त छात्र-छात्राओं को सूचित किया जाता है कि एक दिवसीय विशेष शिविर ग्राम देमार (गोदग्राम) में दिनांक 30/09/2022 को आयोजित किया गया है। शिविर में सम्मिलित होने के इच्छुक छात्र-छात्राएं महादलनायक ईश्वर सिन्हा एवं कु. विभा साहू के पास अपना नाम लिखा सकते हैं। इस शिविर में केवल 50 छात्र-छात्राएं भाग ले सकेंगे। एवं सभी छात्र-छात्राएं 10:30 बजे सीधे ग्राम देमार में स्वयं के साधन से जायेंगे।

कार्यक्रम अधिकारी
राष्ट्रीय सेवा योजना

डा. बी. एल. सी. ...
पाटन, जिला दुम (उ.प्र.)

(डॉ. बी.एस. छाबड़ा)

प्राचार्य
शास.सी.एल. प्रा. एवं विज्ञान
कार्यालय पाटन, जिला-दुम (उ.प्र.)

राष्ट्रीय सेवा योजना
एक दिवसीय विशेष शिविर ग्राम यैमार
दिनांक - 30.09.2022

क्र.सं.	नाम	श्रेणी
1	रश्मी वर्मा	B.A. I
2	टिकेश्वरी साहू	B.A. I
3	रोबिनी साहू	B.A. II
4	सोनल सोनवानी	B.A. I
5	मोवरा साहू	B.A. II
6	कुन्ती साहू	B.A. II
7	मुधु मुंड	B.Sc. II
8	श्वेता वर्मा	B.Sc. II
9	मनीषा दुरंधर	A.A. I
10	रालिनी वर्मा	B.Sc. I
11	आरती यडु	B.A. I
12	गीताप्लो देवांगन	B.A. I
13	वर्षा पैरडिया	B.A. I
14	गाम्भी वर्मा	B.Sc. I
15	रुची वर्मा	B.Sc. I
16	अप्लो वर्मा	B.A. I
17	मूनाक्षी	B.Sc. I
18	तिलेश्वरी साहू	B.A. III
19	सगम वर्मा	B.Sc. II
20	ममता किरवर्मा	B.Sc. I
21	टिकेश्वरी पटेल	B.A. IV
22	आमृता वर्मा	B.A. III
23	विभा साहू	B.A. III
24	बायजा पैरडिया	B.A. III

29	हेमा पटेल	
30	भूमिका साहू	
31	दामिनी वर्मा	B.A. III
32	नदनी साहू	B.A. III
33	लोमेश्वरी साहू	B.A. III
34	नीमेश्वरी साहू	B.A. III
35	तनु वर्मा	B.A. III
		B.A. II

	नाम	वर्ग
36	विष्णु सांगडे	
37	चक्रवर्ती देवागंन	B.A. II
38	विष्णु साहू	B.A. III
39	शिवर सिन्हा	B.A. III
40	खतराम बिषाद	B.A. III
41	चमन साहू	B.A. II
42	धर्मेन्द्र साहू	B.A. III
43	अनीष वर्मा	B.A. III
44	इशाबू देवागंन	B.C. II
45	लोचन देवागंन	B.A. I
46	टिकाराम	B.A. I
47	भारतूर	B.A. I
48		B.A. II



Program Name- NUTRITIONAL AWARENESS in ADOPTED VILLAGE Date- 30.09.2022



Program Name- NUTRITIONAL AWARENESS in ADOPTED VILLAGE Date- 30.09.2022



Program Name- NUTRITIONAL AWARENESS in ADOPTED VILLAGE Date- 30.09.2022



Program Name- NUTRITIONAL AWARENESS in ADOPTED VILLAGE Date- 30.09.2022