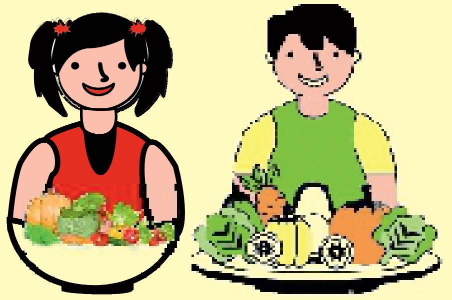
ଜୈବିକ ଟଟକା ପନିପରିବା ଖାଇବାର ଉପକାର

ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍ଥିତି:

❖ ବର୍ତ୍ତମାନର ରୋଷେଇଶାଳ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ବ୍ୟବହୃତ, ବାସି ଓ ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ପନିପରିବା ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ।

❖ ପନିପରିବାରୁ ସାଧାରଣତଃ ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଖଣିଜ ଲବଣ ଅଧିକ ମିଳେ ଯାହା ଆମ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢାଏ, ରୋଗ ହେଲେ ଏହା ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢେଇ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ବ୍ୟବହାର କରି ଉତ୍ପନ ପନିପରିବାରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଖଣିଜ ଲବଣ ମିଳିପାରିବ କିନ୍ତୁ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ବ୍ୟବହୃତ ପନିପରିବା ସ୍ୱାର୍ଥ ପ୍ରତି ହାନିକାରକ ।

❖ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ଅଭାବ ଓ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ବ୍ୟବହୃତ ପନିପରିବା ଭକ୍ଷଣ ହେତୁ ଆଜି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଗ୍ରାସ କରୁଛି, ଯୌବନ ଅବସ୍ଥାରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରେ ପୀଡିତ ହେଉଛନ୍ତି ଓ ସାମାନ୍ୟ ଦେହ ଖରାପ ହେଲେ ବିନା ଔଷଧରେ ଶରୀର ଅସୁସ୍ଥତା ଭଲ ହେଉ ନାହିଁ ।



ଦୈନିକ ପନିପରିବା ଖାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ

✓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ସାର ଯଥା ଶ୍ୱେତସାର , ସ୍ନେହସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର ଭଳି ଜୀବସାର ଓ ଖଣିଜ ଲବଣ ବଳକା ଶକ୍ତି ଶରୀରରେ ସଞ୍ଚୟ କରି ରହେ ନାହିଁ ଯାହାକି ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇଲେ ବି ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ, ତେଣୁ ଏହା ବୟସ, ଲିଙ୍ଗ ଓ ପରିସ୍ଥିତି ଆଧାରରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ଦରକାର ହୁଏ ।

✓ ସ୍ଥାନୀୟ ବାଡି ବଗିଚାରେ ଜୈବିକ ଉପାୟରେ ଯେ କୌଣସି ପରିବା, ଫଳ, ଶାଗ, ଛୁଇଁ ଖଡା ଜାତୀୟ ପରିବା ଦୈନିକ ସମୁଦାୟ ଖାଦ୍ୟର ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଜୈବିକ ପନିପରିବାର ଉପକାରୀତା ଓ ରାସାୟନିକ ପନି ପରିବାର ଅପକାରୀତା

କ୍ର.ସଂ	ଜୈବିକ ପନିପରିବା	ରାସାୟନିକ ଯୁକ୍ତ ଉତ୍ପାଦିତ ପନିପରିବା
୧	ଜୈବିକ ପନିପରିବା କହିଲେ ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ କ୍ଷେତରେ ଉତ୍ପାଦାନ କରିବା ।	ରାସାୟନିକ ଯୁକ୍ତ ଉତ୍ପାଦିତ ପନିପରିବା କହିଲେ ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶରେ ବା କୃତିମ ପରିବେଶ ବଳୟ ସୃଷ୍ଟି କରି ଶଙ୍କର ଜାତୀୟ ମଞ୍ଜି ବ୍ୟବହାର କରି ରାସାୟନିକ ସାର, ରାସାୟନିକ ଔଷଧ, କୃତିମ ହରମୋନ ଆଦି ପ୍ରୟୋଗ କମ୍ ଜମିରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଉତ୍ପାଦନ କରିବା ।
୨	ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶ କହିଲେ ଯେଉଁ ଋତୁରେ ଯେଉଁ ପନିପରିବା ଉତ୍ପାଦନ କରିବା ।	କୃତିମ ପରିବେଶ ବଳୟ କହିଲେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ହରମୋନ ବ୍ୟବହାର କରି ଋତୁଚକ୍ର ବ୍ୟତିରକେ ଉତ୍ପାଦନ କରିବା ।
୩	ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟ କହିଲେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଫସଲ ବର୍ଜ୍ୟ, ସବୁଜ ଓ ଶୁଖିଲା ପତ୍ର, ପନିପରିବା ଚୋପା, ଗୋବର, ଗୋମୂତ୍ର, ଛେଳି ଖତ ଦ୍ୱାରା ଜେବିକ ସାର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଏହାକୁ ଉଦ୍ଭିଦର ଖାଦ୍ୟ ଉପାୟରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଓ ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧୀୟ ପତ୍ର ଆଦି ବ୍ୟବହାର କରି ଜୈବିକ ଉପାୟରେ କୀଟ ଦମନ କରିବା ।	କୃତିମ ଉପାୟ କହିଲେ ଶଙ୍କର ଜାତୀୟ ମଞ୍ଜି, ରାସାୟନିକ ସାର, ରାସାୟନିକ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରି ଅଧିକ ପରିମାଣର ଉତ୍ପାଦନ କରିବା । ଏଥିରେ ଜୈବିକ ଖତ ଇତ୍ୟାଦି ବ୍ୟବହାର ନ କହିଲେ ଚଳେ ।
୪	ଉକ୍ତ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଚାଷ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପନିପରିବାରୁ ବିଶୁଦ୍ଧ Vitamins ଓ ଖଣିଜ ଲବଣ ମିଳିଥାଏ ।	କିନ୍ତୁ ଉକ୍ତ ପନିପରିବାରୁ Vitamins ଓ ଖଣିଜ ଲବଣ ସହ Slow Poison ରୂପକ ବିଷାକ୍ତ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଶରୀର ମଧକୁ ଯାଏ ।

ଭବିଷ୍ୟତ ପିଢୀକୁ ନିରୋଗ, ସୁସ୍ଥ ରଖିବାର ପ୍ରୟାସ

ବର୍ତ୍ତମାନ ପିଢୀକୁ ଅଧିକାଂଶ ପିଲା ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅଧ୍ୟୟନରତ । SNG 2 MDM ପ୍ରକଳ୍ପ ମାଧମରେ ସୁଚିତ ବିଦ୍ୟାଳୟମାନଙ୍କରେ SNG ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରି ବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରାଙ୍ଗଣ ଓ ସ୍ଥାନୀୟ ବର୍ଜ୍ୟ ବସ୍ତୁ ବ୍ୟବହାର କରି MDMରେ ଜୈବିକ ପନିପରିବା ମିଶାଇ ନିରୋଗ ଓ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାର ପ୍ରୟାସ ।

କ୍ୟାଲୋରୀ ଚାର୍ଟ

ଆବଶ୍ୟକତା	ବାଳକ ୦୫-୧୦ବର୍ଷ	ବାଳିକା ୦୫-୧୦ବର୍ଷ	ବାଳକ ୧୦-୧୫ବର୍ଷ	ବାଳିକା ୧୦-୧୫ ବର୍ଷ	ଲାଭ	ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ଉତ୍ସ
	୧୪୦୦-୧୬୦୦	୧୫୦୦	୧୯୦୦	୧୭୦୦		
ଶ୍ୱେତସାର (g)	୧୩୫	୧୩୫	୧୪୫	୧୪୫	କାମ କରିବାକୁ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ	ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ
ସ୍ନେହସାର (Kcal)	୨୫-୩୫	୨୫-୩୫	୨୫-୩୫	୨୫-୩୫	ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରାକୁ ବଜାୟ ରଖିବା ସହ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ	ତୈଳବୀଜ ଜାତୀୟ
ପୁଷ୍ଟିସାର(g)	୨୪	୨୪	୩୮	୩୮	ଶରୀର ଗଠନ, ବୃଦ୍ଧି ଓ ଶରୀରରେ ହେଉଥିବା କ୍ଷତକୁ ପୂରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ	ଡାଲି ଜାତୀୟ, କ୍ଷୀର, କ୍ଷୀର ଜାତ ପଦାର୍ଥ ଯଥା: ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ,କଦଳୀ
ତନ୍ତୁ ଜାତୀୟ /fibre(g)	୫୦	୫୦	୭୦	୭୦	ବସ୍ତୁ ନିଷ୍କାସନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ	ଏହା ମକ୍କା, ଗହମ, ବାଇଗଣ, ଛୁଇଁ ଓ ଖଡା ଶାଗ ଆଦିରୁ ମିଳିଥାଏ ।
ଜୀବ ସାର/Vitamins(mg)					ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରେ	ପନିପରିବା ଓ ଫଳରୁ ମିଳିଥାଏ ।
ଭିଟାମିନ୍ ଏ	୪୫୦	୪୫୦	୬୫୦	୬୫୦	ଅନ୍ଧାରକଣା ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ	କ୍ଷୀର, ଅଣ୍ଡା, ଶାଗ ଜାତୀୟ, ଅମୃତ ଭଣ୍ଡା
ଭିଟାମିନ୍ ବି କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ	୨	୨	୩	୩	ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢାଏ ।	ଆମିଷ ଓ ଫଳ
ଭିଟାମିନ୍ ସି	୩୦	୩୦	୫୦	୫୦	ଜୀବକୋଷମାନଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ, ଚର୍ମ,ରକ୍ତ କଣିକା, ହାଡ, ଦାନ୍ତ, ବାଳକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ ।	ଖଟା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଲେମ୍ବୁ, କମଳା, ଟଭା
ଭିଟାମିନ କେ	୬୦	୬୦	୬୫	୬୫	ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା, ହାଡ ନିର୍ମାଣ ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍ ତିଆରି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ	ଶାଗ, ନାଳି ଓ ହଳଦିଆ ଜାତୀୟ ପନିପରିବା
ଲୌହ ବା ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍	୨୫୦	୨୫୦	୩୫୦	୩୫୦	ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଜନିତ ସମସ୍ୟାକୁ ଭଲ କରିଥାଏ, ରକ୍ତରେ ଲୋହିତ କଣିକା ସୃଷ୍ଟି କରେ ।	ଶାଗ ଜାତୀୟ, ପତ୍ର କୋବି, ପିଜୁଳି, ମଟର, ଶିମ୍ବ, ପୋଇ, ବ୍ରୋକଲି
ଖଣିଜଲବଣ/Minerals (mg)					ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରେ	ପନିପରିବା ଓ ଫଳ ଜାତୀୟ
ଲୌହ	୧୦	୧୦	୮	୮	ରକ୍ତହୀନତା ବା ଆନିମିଆରୁ ରକ୍ଷା କରେ	ପିଜୁଳି, ବାଦାମ, ସବୁଜ ପତ୍ରଯୁକ୍ତ ପନିପରିବା
କ୍ୟାଲସିୟମ	୧୦୦୦	୧୦୦୦	୧୩୦୦	୧୩୦୦	ହାଡ ଓ ଦାନ୍ତକୁ ଶକ୍ତ କରେ	କ୍ଷୀର, ଅଣ୍ଡା ଛୋଟମାଛ
ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ	୧୭୦	୧୭୦	୨୭୦	୨୭୦	ଭୋକ ବଢାଇଥାଏ	କଖାରୁ ମଞ୍ଜି, ପାଳଙ୍ଗ
ଫସଫରସ୍	୭୦୦	୭୦୦	୧୫୦୦	୧୫୦୦	ହାଡ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଉପଶମ କରେ	ଦୁଗ୍ଧ ଜାତୀୟ ଉତ୍ପାଦ, ବିନ୍ସ, ମସୁର, ଶିମ୍ବ
ପୋଟାସିୟମ	୪୦୦୦	୪୦୦୦	୪୮୦୦	୪୮୦୦	ମାଂସପେଶୀ ଧରିବାରୁ ଉପଶମ କରେ	କଦଳୀ, କମଳା
ସୋଡିୟମ	୨୦୦୦	୨୦୦୦	୨୫୦୦	୨୫୦୦	ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରିଚାଳନା କରେ, ORSରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ	ମକ୍କା ଭଜା ଓ ସିଝା
ଜିଙ୍କ	୬	୬	୯	୯	ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଭାବେ ଏବଂ ମେଟାବୋଲୋଜିମ୍ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ସ୍ୱାଦ ଓ ଗନ୍ଧ ଅନୁଭବ କରାଇଥାଏ	ଶସ୍ୟ, ବାଦାମ, ବିନ୍ସ, ଦୁଗ୍ଧ ଜାତୀୟ, ଶସ୍ୟ, କଙ୍କଡା ମାଂସ
ମାଙ୍ଗାନିଜ୍	୧.୫	୧.୫	୧.୬	୧.୬	ଡାଇରିଆରୁ ଉପଶମ କରାଏ	ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ, ବାଦାମ, ସୋୟାବିନ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶିମ୍ବ, ଚାଉଳ, ସବୁଜ ପତ୍ରଯୁକ୍ତ ପନିପରିବା ଏବଂ ଅନେକ ମସଲା, ଯେପରିକି କଳା ଗୋଲମରିଚ

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଜୈବିକ ପୁଷ୍ଟିବଗିଚା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

i-Concept Initiatives

In collaboration with

School Management Committee

Plot no- 62, Ananta Vihar,Pokhariput

Bhubaneswar -20

iinitiative@yahoo.com

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଜୈବିକ ପୁଷ୍ଟି ବଗିଚା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (SNG)

ପ୍ରକଳ୍ପ ବିଷୟରେ

ଆଇ-କନସେପ୍ଟ ଇନିସିଏଟିଭସ୍ (iCI) ଓଡିଶାର ପାଞ୍ଚଟି ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୪୨ଟି ଗ୍ରାମରେ ୭୦୦୦ କୃଷକଙ୍କୁ ନେଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି । iCI, School Nutrition Garden to Mid-Day Meal ବା SNG 2 MDM ନାମକ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦ୍ୱାରା ପୁଷ୍ଟି ନିରାପତ୍ତାର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ନେଇ ପିଲା ଓ ମାତାପିତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସହ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଜୈବିକ ପୁଷ୍ଟିବଗିଚା (School Organic Nutrition Garden) ମାଧ୍ୟମରେ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନରେ ପନିପରିବା ବ୍ୟବହାରକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଯୋଗାଇ ଦେଉଛି ।

ପ୍ରକଳ୍ପ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ସମସ୍ତ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବିଦ୍ୟାଳୟ ଜୈବିକ ପୁଷ୍ଟି ବଗିଚାର ଏକ ମଡେଲ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା;
- ଜୈବିକ ପୁଷ୍ଟି ବଗିଚାକୁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ପରିବାର ସ୍ତରରେ ଆପଣାଇବା ପାଇଁ SMC, ଅଭିଭାବ, ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଯୋଗାଇବାରେ ସକ୍ଷମ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ;
- ସବୁଜ ଜୈବିକ ପନିପରିବାକୁ ସ୍ଥାୟୀ ଢଙ୍ଗରେ ଖାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ବିକଶିତ କରି ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବା;
- ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନର ସରକାରୀ ଯୋଜନାକୁ ସୁଦୃଢ ଏବଂ ପରିପୂରକ କରିବା;

ପ୍ରକଳ୍ପ କ୍ଷେତ୍ର

ପ୍ରସ୍ତାବିତ ପ୍ରକଳ୍ପରୁ iCI ତାର ପ୍ରକଳ୍ପ ଜିଲ୍ଲା (ପୁରୀ, ନୟାଗଡ, ବଲାଙ୍ଗୀର, ଢେଙ୍କାନାଳ ଏବଂ କେନ୍ଦ୍ରାପଡା) ଗୁଡିକରେ ୫୦-୬୦ଟି ବିଦ୍ୟାଳୟରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରୁଛି । ପୁଷ୍ଟି ବଗିଚାର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ବାଡ ଥିବା ବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡିକୁ ପ୍ରାଥମିକତା ଦିଆଯାଉଛି । ଆକଳନ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅନ୍ୟୁନ ୧୦୦ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ପିଲା ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରୁ ଉପକୃତ ହେବେ ।

ପ୍ରକଳ୍ପ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିବ

- ବିଦ୍ୟାଳୟ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନରେ କ୍ୟାଲୋରୀମାନଙ୍କୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା;
- ଜୈବିକ ପନିପରିବା ଏବଂ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ବିଷୟରେ ପିଲା, ପିତାମାତା ଏବଂ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କୁ ସଚେତନ କରିବ;
- ପିଲା, ପିତାମାତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ଦିଗରେ ସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧି କରିବ;
- ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଘରୋଇ ସ୍ତରରେ ପୁଷ୍ଟି ବଗିଚା ଅଭ୍ୟାସକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଯୋଗାଇବ;
- ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପନିପରିବା ଖାଇବାର ଅଭ୍ୟାସକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବ;

ପ୍ରକଳ୍ପ ଉପାଦାନ

- SMC ଅଭିଭାବକ ଓ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ପୁଷ୍ଟିବଗିଚା ସ୍ଥାପନ କରିବା;
- ଜୈବିକ ପଦ୍ଧତିରେ ଫସଲ ଓ ରୋଗପୋକ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସ୍ଥାୟୀ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା;
- ପୁଷ୍ଟି ବଗିଚାରେ ବିବିଧ ଫସଲ ଯଥା ବିଭିନ୍ନ ପନିପରିବା, ଫଳ, ଔଷଧୀୟ ଓ ଫୁଲ ଜାତୀୟ ଫସଲକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା;
- ପୁଷ୍ଟି ବଗିଚାରେ ବିଭିନ୍ନ ପନିପରିବା ଫସଲ ପାଇଁ ସ୍ଥାୟୀ ଢାଞ୍ଚାର (ଯଥା ଭାଡି ଓ ଟ୍ରେଲିସ୍) ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା;
- ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନରେ ପନିପରିବା ବ୍ୟବହାରକୁ ନିଶ୍ଚିତତା କରିବା;
- ପୁଷ୍ଟି ବଗିଚାର ସ୍ଥାୟୀ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା;
- ପନିପରିବା ଓ ଫଳରେ ଥିବା ପୋଷକତତ୍ୱ , ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜୈବିକ ପୁଷ୍ଟି ବଗିଚାର ଆବଶ୍ୟକତା ବିଷୟରେ କ୍ଷମତା ନିର୍ମାଣ ଓ ପରିବେଶ ଏବଂ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବିଷୟରେ ପିଲା ଓ ଅଭିଭାବକ ଓ SMC ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା;

ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ/ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ (Balance Diet)

ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍ଥିତି:

- ଭାରତ ବର୍ଷରେ କୌଣସି ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିଦର୍ଶନ କରିଲେ ଆମେ ଦେଖିବା ଯେ ଅଧିକାଂଶ ଛାତ୍ର ଓ ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୁର୍ବଳ, ରୋଗୀଣା, ବୟସ ତୁଳନାରେ ଓଜନ କମ୍ ବା ଅଧିକ, ଉଚ୍ଚତା ତୁଳନାରେ କମ୍ ଓଜନ, ବୟସ ତୁଳନାରେ ଉଚ୍ଚତା ଅଧିକ ବା କମ୍ (ଡେଙ୍ଗା, ଗେଡା) କିନ୍ତୁ ମାତ୍ର ଅଳ୍ପ କିଛି ଛାତ୍ରଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉତ୍ତମ ।
- ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ମାତୃ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୁର୍ବଳ, ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ଓ ଜନସଂଖ୍ୟା ତୁଳନାରେ ସମ୍ପଦର ଅଭାବ ଓ ଖାଦ୍ୟର ଅସମାନ ବିତରଣ, ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନର ଅଭାବ ବା ଜ୍ଞାନ ଥାଇ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ବା ଜ୍ଞାନ ଓ ଖାଦ୍ୟ ଥାଇ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ।
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମାନଦଣ୍ଡ ସବୁକୁ ସମଷ୍ଟିଗତ ଭାବେ ବିଚାର କଲେ ପ୍ରାୟ ତିନି ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଲୋକଙ୍କର କିଛି ନା କିଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଅଛି ।

ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରୁ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଶରୀରରେ ଉପଯୋଗୀତା

ଶ୍ୱେତସାର: ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟକୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନକାରୀ ଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଏ ।

ସ୍ନେହସାର: ସ୍ନେହସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଆମ ଶରୀରକୁ ଚିକ୍କଣ ଓ ସୁନ୍ଦର ରଖେ ଓ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଜୀବସାର ଓ ଖଣିଜ ଲବଣ: ଏହାକୁ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ଖାଦ୍ୟସାର କୁହାଯାଏ ।

ପୁଷ୍ଟିସାର: ପୁଷ୍ଟିସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟକୁ ଶରୀର ଗଠନକାରୀ ଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି ଓ ଶରୀରରେ ହେଉଥିବା କ୍ଷତକୁ ପୂରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ବୟସ, ଲିଙ୍ଗ ଓ ପରିସ୍ଥିତି ଆଧାରରେ ଉପରୋକ୍ତ ଖାଦ୍ୟସାର ସବୁକୁ ଦୈନିକ ଆଧାରରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅନୁପାତରେ ଖାଇଲେ ଏହାକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ କହନ୍ତି ।

ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟସାର: ଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟସାର ଆମ ଶରୀରରୁ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ନିଷ୍କାସନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ଏହା ସିଧାସଳଖ ଆମ ଶରୀରକୁ ସାହାଯ୍ୟ ନ କଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ପରୋକ୍ଷରେ ଆମ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ।

ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ - ଖାଦ୍ୟ ପିରାମିଡ୍

- ଆମେ ଦୈନିକ ଯେତିକି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସେଥିରେ ଆପାତତ ୧/୨ ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ତୈଳ ଓ ମିଠା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ୧/୪ ଫଳମୂଳ ଓ ପରିବା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ୧/୪ କ୍ଷୀର ଓ ଆମିଷ ଜାତୀୟ, ଡାଲି ଓ ଶିମ୍ବ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଏହା ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ।
- ପ୍ରତ୍ୟହ ଅନ୍ୟୁନ ୩ ରୁ ୪ ଲିଟର ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍ ।

ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ SNGର ଭୂମିକା

ବିଦ୍ୟାଳୟ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ବେଳେ ସରକାର ଭାତ, ଡାଲି, ଅଣ୍ଡା, ସୋୟାବିନ୍, ଆଳୁ ଆଦି ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଛି, ଯେଉଁଥିରୁ **ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର** ମିଳୁଛି କିନ୍ତୁ **ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଖଣିଜ ଲବଣର** ଅଭାବ ରହିଯାଉଛି ଯାହା **ପୁଷ୍ଟିବଗିଚା** ମାଧ୍ୟମରେ ପନି ପରିବା ଓ ଫଳରୁ ଭରଣ କରିହେବ ।

ପନିପରିବା ଓ ଫଳର ଖାଦ୍ୟସାର/ପୁଷ୍ଟିସାର ମୂଲ୍ୟ

ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍ଥିତି:

- ବର୍ତ୍ତମାନ କୌଣସି ରୋଷେଇ ଶାଳର ମୁଖ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଗୁଡିକ ହେଉଛି ଭାତ, ବା ରୁଟି ସହିତ ଡାଲି ଆମିଷ ତରକାରୀ, ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ପନିପରିବାର ତରକାରୀ ବା ଶାଗ ।
- ଆଜିକାଲି ଖାଦ୍ୟ ଥାଳିରେ ପନିପରିବାର ବିଭିଧତା ଏବଂ ଫଳ ବିଭିଧତା ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ ।
- ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭାତ ବା ରୁଟି ପନିପରିବାର ବିଭିଧତାପୂର୍ଣ୍ଣ ତରକାରୀ, ସାଲାଡ୍, ଲେମ୍ବୁ, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ଫଳ, ରହିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ବାଦ ଆମିଷ ତରକାରୀ, କ୍ଷୀର ଜାତୀୟ ଦ୍ରବ୍ୟ, କଦଳୀ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରତହ୍ୟ ଖାଇବା ଭଲ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ଯାହାବି ପନିପରିବା ଓ ଫଳ ଖାଉଛନ୍ତି ତାହା ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ବାସି ଓ ବିଷାକ୍ତ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଯୁକ୍ତ, ତାହା ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି କ୍ଷତିକାରକ ।
- ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନରେ ମଧ ପନିପରିବା ଓ ଫଳର ବ୍ୟବହାର ଖୁବ୍ କମ୍ କିମ୍ବା ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ ।

ପନିପରିବା ଓ ଫଳର ଖାଦ୍ୟସାର/ପୁଷ୍ଟିସାର ମୂଲ୍ୟ

- ପନିପରିବା ଓ ଫଳରୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିସାର ସହିତ ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଖଣିଜ ସାର ମିଳିଥାଏ । ଏହା ଆମ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ବଢାଇଥାଏ ।
- ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ବିଶେଷ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡିକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ ।
- ପ୍ରତ୍ୟହ ସମୁଦାୟ ଖାଦ୍ୟର ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ପନିପରିବା ଓ ଫଳ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପୁଷ୍ଟିବଗିଚା ପ୍ରତିଷ୍ଠାର ଉପଦେୟତା

- ବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରାଙ୍ଗଣରେ SNG ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରି ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନରେ ଜୈବିକ ପନିପରିବା ଓ ଫଳ ଯୋଗାଇ ପାରିବା ।
- ଏହାଦ୍ୱାରା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ମାଧ୍ୟମରେ Vitamins ଓ ଖଣିଜ ଲବଣର ଅଭାବ ଅନେକାଂଶରେ ପୂରଣ ହୋଇପାରିବ ।
- ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା, ରକ୍ତହୀନତା, ଅନ୍ଧାରକଣା, ଚର୍ମରୋଗ, ନଖ-ଦାନ୍ତ କ୍ଷୟ ସମସ୍ୟା, ସ୍ନାୟୁ ସମସ୍ୟା, କ୍ୱାସିୟର୍କର, ମାରାସମସ ରୋଗ ଆଦି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇହେବ ।
- ଏଥି ସହିତ ପିଲାମାନଙ୍କର ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି, ପଢାରେ ଏକାଗ୍ରତା, ଖେଳ-କୁଦରେ ଫୁର୍ତ୍ତି ଆଦିରେ ବିକାଶ ହୋଇପାରିବ ।