## हैंड आऊट

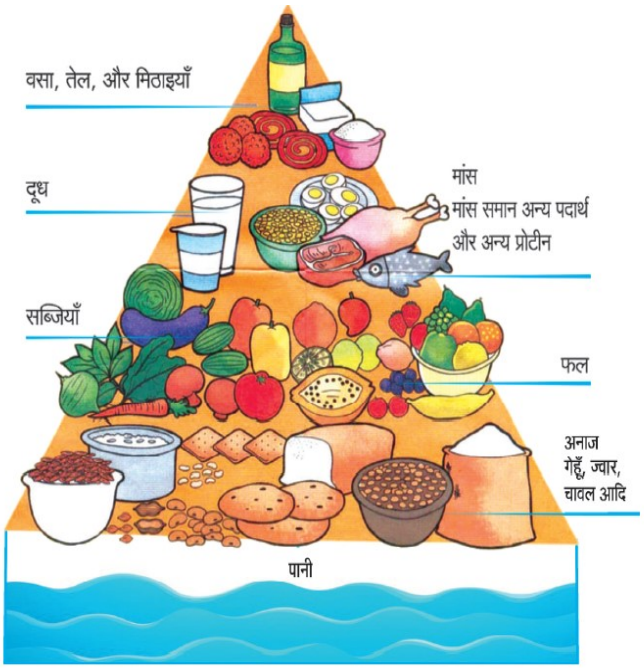
**(याद रखने वाले मुख्य सन्देश)**

**लैंगिक भेदभाव -**

- समाज द्वारा निर्धारित भूमिकाएँ हमारे व्यवहार को प्रभावित कर सकती हैं तथा भेदभाव पैदा कर हमारे जीवन के विकल्पों को सीमित कर सकती हैं | इसे ही लैंगिक भेदभाव कहते हैं |
- किसी भी व्यक्ति को सभी अवसर मुहैया होना, संसाधनों और सेवाओं तक पहुँच में भेदभाव न होना जेंडर समानता को दर्शाता है |
- अतः अच्छी शिक्षा प्राप्त करना, पढ़-लिख कर नौकरी करना या व्यवसाय चलाना, ये दोनों का बराबर हक़ है |

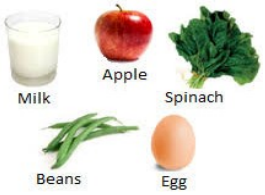
# आहार एवं पोषण

भोजन उर्जा का प्रमुख स्रोत है | हमारे शरीर को कई प्रकार के पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है | जो हमें बढ़ने की शक्ति देने में और रोगों से हमारा बचाव करने में हमारी सहायता करते हैं | भोजन में जरूरी पोषक तत्वों से ही संतुलित आहार बनता है | अतः हम संतुलित भोजन के लिए घर के बने भोजन के लाभ, पोषक तत्वों के स्रोत और उनके महत्व को जानने का प्रयास करेंगे|




फूड पिरामिड

# पोषण के स्रोत-

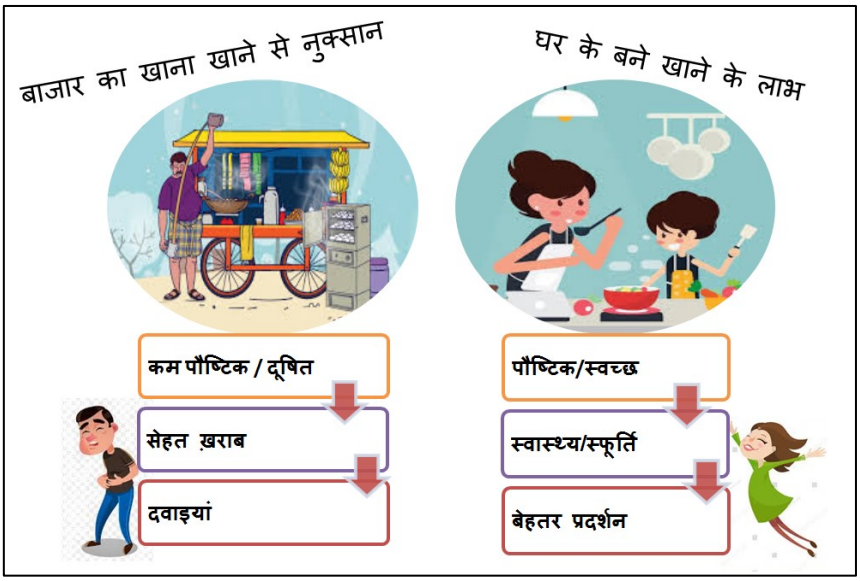
| | | |
|---|---|---|
| **कार्बोहाइड्रेट** | चावल, मैदा, सूजी, साबूदाना, गेहूँ, मक्का, अनाज, आलू, शकरकंद, अरबी, सिंघाड़ा, चीनी, आदि में पाया जाता है\| | कार्बोहाइड्रेट से शरीर को उर्जा या ताकत मिलती है \|जबकिए इसकी कमी से कमजोरी व थकान महसूस होती है \| |
| **प्रोटीन** | दूध, दही, राजमा, मूंगफली, तिल, सोयाबीन, नारियल, दालें, पनीर, अंडा, मांस व मछली में अधिक पाया जाता है\| | प्रोटीन शरीर में निर्माण का कार्य करता हैं एवं बुद्धि का विकास करता हैं \| प्रोटीन की कमी से शरीर का विकास सही प्रकार से नहीं होती है\| हड्डियाँ कमजोर होती है और हाथ, पैर व पीठ आदि में दर्द रहता है\| |
| **विटामिन** | हरी पत्तेदार सब्जियों जैसे- पालक, बथुआ, मैथी, धनिया, अन्य सब्जियों, निम्बू, फल, पपीता, जामुन, केला, दूध आदि में पाया जाता हैं \| | विटामिन शरीर को बीमारियों से बचाता है\| इसकी कमी से बीमारियों से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है \| |
| **खनिजएलवण**   | सब्जियों,फल, दूध, चिवड़ा, किशमिश, आंवला, खजूर, हरी मिर्च, धनिया, पोदीना आदि में पाया जाता हैं \| | खनिज लवण शरीर को बीमारियों से बचाता है\| इस की कमी से बीमारियों से लड़ने की शक्ति कम हो जाती हैलौह \| लवण की कमी से हीमोग्लोबिन का प्रतिशत घट जाता हैए कमजोरी आती है और काम करने की क्षमता में कमी हो जाती है\| |
| **वसा** | खानों के तेलों में जैसे- सरसों का तेल, मूंगफली का तेल, सोयाबीन का तेल, एवं घी व मक्खन आदि में पाया जाता हैं \| | सीमित मात्र में वसा लेने से शरीर को उर्जा ताकत मिलती/ है एवं शरीर का विकास होता हैंइस \| से सूक्ष्म पोषक तत्व के अवशोषण की शक्ति बढ़ती है \| इसकी कमी से कमजोरी , थकान और काम करने की क्षमता में कमी होती है\| |
| **जल** | पीने का पानी, दूध, चाय, फलों का रस, गन्ना, तरबूज, खीरा, ककड़ी आदि में पाया जाता है \| | यह सभी पोषक तत्वों को घोलकर शरीर में उचित स्थानों तक पहुँचाता हैं \| इसमें घुलकर शरीर के अपशिष्ट पदार्थ शरीर से बाहर निकल जाते है\| |

## एक दिन का संतुलित आहार

| खाद्य पदार्थ | तत्व | मात्रा |
|---|---|---|
| **अनाज -गेहूँ , ज्वार, चावल आदि** | कार्बोहाइड्रेट | तीन कटोरी 400 ग्राम |
| **दाल** | प्रोटीन | दो कटोरी 70 ग्राम |
| **हरी सब्जी या अन्य सब्जियाँ** | खनिज, लवण, विटामिन, कैल्शियम | डेढ़ कटोरी 110 ग्राम |
| **मौसम के अनुसार मिलने वाले फल** | खनिज लवण, विटामिन, कैल्शियम | 100 ग्राम |
| **दूध** | प्रोटी , कैल्शियम, वसा, आदि | तीन कटोरी 200 मि.ली. |
| **शक्कर/गुड़** | कार्बोहाइड्रेट | आठ छोटे चम्मच 50 ग्राम |
| **तेल/घी** | वसा | तीन चम्मच 25 ग्राम |

## घर में बने खाने के लाभ –

- घर का खाना ताज़ा और स्वच्छ होता है, जबकि बाजार का अधिकांशतः खुला रहता है, जिस पर मक्खियां भिनकती रहती है और गंदगी भी चिपकती रहती है ।
- दूषित खाना हमारे शरीर के लिये हानिकारक होता है। इससे हमारे शरीर में सूक्ष्म पोषक तत्व भी नष्ट हो जाते है।
- दूषित खाने से हमारे शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता भी कम होने लगती है ।
- बाजार का खाना प्रतिदिन न खाकर, कभी-कभी खाया जा सकता है, किन्तु केवल साफ-सुथरी, ताजी व ढकी हुई चीजें ही खानी चाहिए।




**हर किसी को बाजार की चीजें अच्छी लगती है, सभी किशोर-किशोरियों को चाहिए कि वे घर के स्वच्छ व पौष्टिक आहार खाने को ही महत्त्व दें, ताकि वे स्वस्थ और स्वच्छ रहें। अतः हमे घर में बना साफ़-सुथरा और प्रोटीन, वसा, विटामिन, कार्बोहाइड्रेट व आयरन युक्त भोजन ही खाना चाहिए। कोशिश करनी चाहिए कि सदैव मौसम के अनुसार आने वाले फल एवं सब्जियों का सेवन करे ।**