

GOVERNMENT OF ASSAM
SOCIAL WELFARE DEPARTMENT, ASSAM
SPMU (POSHAN ABHIYAAN), ASSAM, DISPUR, GUWAHATI-6
Email: poshanassam18@gmail.com

No. SPMU(POSHAN) IEC /16/2019/pt-45

Dated 26th May 2020

From : Dr.Mamoni Baruah
Joint Project Coordinator,
POSHAN Abhiyaan,
Social Welfare Department, Assam

To : The District Social Welfare Officers (All)

Subject: Nutrition Creatives for adolescents on COVID-19

Sir/Madam,

This is in reference with the subject cited above you are requested to share the above IEC document through email/WhatsApp group related to COVID-19 to all ICDS field functionaries up to AWC level.

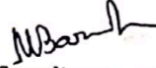
There are five infographics (in Assamees)

1. Special nutrition care for adolescents during covid-19
2. Preparing low-cost balanced diet during lockdown
3. Precautions to be taken while handling and cooking fruits and vegetables
4. Stay fit and healthy during covid-19
5. How to avoid stress and anxiety for adolescents during covid-19

This is for your information and necessary action

Enclosed Annexure 1, 2, 3, 4 and 5

Yours faithfully


Joint Project Coordinator, POSHAN Abhiyaan
Social Welfare Department, Assam


Memo No. SPMU(POSHAN) IEC /16/2019/pt-45

Dated: 26th May 2020

Copy to:-

1. State Project Director POSHAN Abhiyaan Assam for kind information
2. The Director Social Welfare Assam for kind information
3. All Programme Officers, Divisional ICDS cell for information
4. Dr.Shweta Sharma Nutrition Specialist UNICEF Assam

Yours faithfully


Joint Project Coordinator, POSHAN Abhiyaan
Social Welfare Department, Assam

Annexure 1: Special nutrition care for adolescents during covid-19



ক'ভিড- ১৯ৰ সময়ত কিশোৰ-কিশোৰীৰ পুষ্টিৰ বিশেষ যতন

ক'ভিড- ১৯ৰ সময়ত পুষ্টিৰ খাদ্যৰে ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা অটুত ৰখাটো জৰুৰী
আপোনাৰ আহাৰত তিনি ধৰণৰ খাদ্য অন্তৰ্ভুক্ত কৰা উচিতঃ



শক্তিদায়কঃ খাদ্যশস্য আৰু
দাইল (গম, চাউল, ৰাগি,
বাজৰা, জোৱাৰ আদি) আৰু
স্নেহপদাৰ্থ/তৈলজাতীয় খাদ্য
(বাদাম, তৈলবীজ, ৰন্ধন তৈল
আদি)



বডি বিন্দিংঃ দাইল (দাইল,
বিন, মাহজাতীয়) আৰু কণী,
মাংস, হাঁহ-কুকুৰা, মাছ আৰু
দুগ্ধজাত সামগ্ৰী (দৈ, পনীৰ,
মাখন আদি)



সুৰক্ষাদায়ী খাদ্যঃ বতৰৰ ফল
আৰু পাচলি (ডাঠ সেউজীয়া
পাতৰ পাচলি, হালধীয়া আৰু
কমলাৰঙী, নেমু আৰু আন
ফল)

মুখৰোচক খাদ্য পৰিহাৰ কৰক

সহজে ৰান্ধিবপৰা স্বাস্থ্যকৰ খাদ্য বাচি লওক- যেনে সিজোৱা কণী, ভজা মচলাযুক্ত পাপৰ, মূৰমূৰা, মাখানা,
ভজা বাদাম, উপমা, প'হা, মুগ দাল চীলা, কেঁচা পাচলিৰ সৈতে গজালি ওলোৱা মগুৰ চাট, ৰাইটা/চাচ
ইত্যাদি।

সাপ্তাহিক আইবন ফলিক এচিড (আই.এফ.এ.) টেবলেট খাওক

আইবনৰ শোষণ বঢ়াবলৈঃ

- পানী নাইবা নেমুপানীৰ সৈতে খাওক।
 - খোৱাৰ অতিকমেও ৪৫ মিনিট আগে-পিছে চাহ/কফি নাখাব।
- ওকালি নাহিবলৈ, আহাৰৰ এঘণ্টা পিছত খাওক।

মনত ৰাখিবঃ

- ক'ভিড- ১৯ খাদ্যৰ যোগেদি নিবিয়পে।
- ক'ভিড- ১৯ৰ সময়ত হাঁচি-কাহৰ পৰা বায়ুমণ্ডলত প্ৰৱেশ কৰা পানীৰ অদৃশ্য কণিকাৰ জৰিয়তেহে ই এজনৰ পৰা আনজন ব্যক্তিলৈ বিয়পে।



Annexure 2: Preparing low cost balanced diet during lockdown



তলাবন্ধৰ সময়ত কম খৰছতে সুসম আহাৰ প্ৰস্তুত কৰক

পুষ্টিকৰ খাদ্য বন্ধাটো মহা কাৰবাৰ নহয়। কিশোৰ-কিশোৰীয়ে স্থানীয়ভাৱে উপলব্ধ খাদ্যবস্তু আৰু ফল-মূলেৰে ঘৰতেই পুষ্টিকৰ ব্যঞ্জন বান্ধিব পাৰে। মনত ৰাখিবঃ



১. স্থানীয়ভাৱে উপলব্ধ ফল-মূল আৰু পাচলি খাওক।



২. সম্ভৱ হ'লে ঘৰতে পাচলি বাগিচা এখন কৰিবলৈ চাওক।



৩. বাহিৰৰ পৰা ক্ৰয় কৰাৰ পৰিৱৰ্তে সস্তীয়া, পুষ্টিকৰ আৰু স্থানীয়ভাৱে উপলব্ধ খাদ্য খাওক।

সীমিত খাদ্যবস্তুৰে আপোনাৰ খাদ্য ৰঙীন, মনোৰাহী আৰু স্বাস্থ্যকৰ কৰি তোলক!

মনত ৰাখিবঃ

- ক'ভিড- ১৯ খাদ্যৰ যোগেদি নিবিয়পো।
- ৰুগীয়া ব্যক্তিৰ হাঁচি-কাহৰ পৰা বায়ুমণ্ডলত প্ৰৱেশ কৰা পানীৰ অদৃশ্য কণিকাৰ জৰিয়তেহে ই এজনৰ পৰা আনজন ব্যক্তিলৈ বিয়পে।



Annexure 3: Precautions to be taken while handling and cooking fruits and vegetables



ফল-মূল আৰু পাচলিৰ ক্ষেত্ৰত ল'বলগীয়া সাৱধানতা

বাহিৰৰ পৰা ক্ৰয় নকৰাই ভাল- ঘৰৰে বাগিচাত বতৰৰ ফল-মূল আৰু শাক-পাচলি খেতি কৰক।

ফল-মূল আৰু শাক-পাচলি চাফা কৰোতেঃ



১. পানীৰে ভৰ্তি বালিত আধা চামুচ বেকিং চ'ডা দি ভাইৰাছ, বেক্টেৰিয়া আৰু ধূলি আদি নাইকিয়া কৰিলওক।



২. জনধাৰাৰে সেয়া ধোৱাক আৰু মজুত কৰাৰ আগেয়ে শুকাওক।

শাক-পাচলিবোৰ টুকুৰাবোৰ ডাঙৰ কৰি ৰাখক যাতে পুষ্টিত্ব নাইকিয়া নহয়।

শাক-পাচলিৰ ক্ষেত্ৰত পৰিহাৰ কৰিবলগীয়াঃ

- অৱশ্যক নহ'লে বাকলি নুগুচাব।
- ভজা আৰু সেকা।

পুষ্টিৰ বঢ়াবলৈ সিজাওক, ব্লাঞ্চ কৰক নাইবা ফল-মূল, শাক-পাচলি কেঁচাই খাৱক।

মনত ৰাখিবঃ

- ক'ভিড- ১৯ খাদ্যৰ যোগেদি নিবিয়পে।
- ৰুগীয়া ব্যক্তিৰ হাঁচি-কাহৰ পৰা বায়ুমণ্ডলত প্ৰৱেশ কৰা পানীৰ অদৃশ্য কণিকাৰ জৰিয়তেহে ই এজনৰ পৰা আনজন ব্যক্তিলৈ বিয়পে।

Annexure 4: Stay fit and healthy during covid-19



ক'ভিড-১৯ৰ সময়ত কিশোৰ-কিশোৰী ফিট আৰু স্বাস্থ্যৱান হৈ থাকক



তলত দিয়াখিনি অনুসৰণ কৰি আপুনি নিজকে স্বাস্থ্যৱান আৰু ৰোগ প্ৰতিৰোধী কৰি ৰাখিব পাৰে:

- ঘৰৰ বাহিৰে-ভিতৰে যথোচিত স্বাস্থ্যবিধি আৰু অনাময় ব্যৱস্থা অনুসৰণ কৰি চলক।
- ভিটামিন চি যুক্ত নেমুজাতীয় ফল আৰু কুহুমীয়া নেমুপানী খাই ৰোগ-প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বঢ়াওক।
- নিজকে হাইড্ৰেট কৰি ৰাখক, দিনে কমেও ৮-১০ গিলাচ পানী খাওক।
- আপুনি পাচলি/ফলৰ ৰস, নেমুপানী আৰু নাৰিকলৰ পানী আদিও খাব পাৰে।
- প্ৰতিদিনে (যোগাভ্যাস, ব্যায়াম, নাচ আদি) শাৰীৰিক কাৰ্যকলাপত অতিকমেও এঘণ্টা সময় দিয়ক।
- আপোনাৰ পাচলি বাগিচা, চাদ নাইবা চোতাল বা খোলা খিৰিকীয়ে অতিকমেও ৩০ৰ পৰা ৪০ মিনিট নিজৰ গাত ৰ'দ পৰিবলৈ দিয়ক (দিনৰ ১১-১ বজাৰ ভিতৰত, দৈনিক) যাতে ডি ভিটামিনৰ

মনত ৰাখিব:

- এলকহল, ধূপাতজাতীয় সামগ্ৰী, ধূমপান আৰু আন নিচাসক্তি পৰিহাৰ কৰক।
- চাহ/কফি আৰু পেকেটত থকা ফলৰ ৰস, চিৰাপ, শীতল পানীয় আদি খোৱাটো কমাওক, কিয়নো এনে পানীয়ত অতিৰিক্ত শৰ্কৰা থাকে আৰু পুষ্টিদ্রব্য নাথাকে।
- নিমখ, চেনী আৰু অস্বাস্থ্যকৰ পেকেজড খাদ্য খোৱাটো কমাওক।



Anexure 5: How to avoid stress and anxiety for adolescents during covid-19



किशोर-किशोरीये मानसिक चाप आरु उद्विग्नता केनेकै परिहार करि चलिव
एने संकटकालत आमी सकलोरे प्रत्याहानर समुखीन हैछो, सेये क्कान्त है धैर्य धरा उचित।



मनत बाखिवः

- क'भिड- १९र विषये बेछिकै बातरि नाचाव, दिने दुवारकै निर्भरयोग्य उंत्सर बातरि चाओक।
- आपोनार परियालर सैते एकलगे व्यायाम करक।
- घरुवा काम-काज येने चाफाई, बद्धा-बटा, बागिचा, गरु-छागली चोराचिता कर आदि आपोनार परियालक सहाय करक।
- आपोनार बद्धुवगरु सैते फोनत स्वास्थ्य आरु कुशलवार्ता लओक।
- आपोनार बद्धुवगरु सैते अनलाइन कार्यकलाप येने व्याञ्जन बद्धा/ छवि अंका/ युर प्रत्याहान आदि प्रतियोगितारे निजके सुखी करि बाखक।

आपोनार यदि खुर, शुकान काँह नाहिव उशाह लओते यदि कष्ट हैछे, तेन्ते आपोनार परियाल/अभिभारक/स्थानीय स्वास्थ्यकर्मक जनाओक।