

राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद,
महाराष्ट्र पुणे
राज्यस्तरीय नवोपक्रम स्पर्धा 2023-24

नवोपक्रम

"सकस आहार अमृतासमान"

जनकल्याण प्रतिष्ठान संचालित
सरस्वती शिशुवाटिका, कराड ता.कराड, जि.सातारा

शिक्षिका नाव
सौ. माधुरी जीवन कांबळे

सरस्वती शिशुवाटिका, कराड

उपक्रम सादरकर्त्याचा परिचय

- स्पर्धकाचे नाव - सौ. माधुरी जीवन कांबळे
- पत्ता - साईज्योत अपार्टमेंट फेज - १, रुम नं ४०६, बनवडी
तालुका - कराड जिल्हा-सातारा
- मोबाईल नंबर - ७५१७५१५६२०
- जन्मतारीख - 01/06/1984
- ई-मेल - kablemadhuri 583@gmail.com
- शैक्षणिक पात्रता - १० वी पास, बालवाडी कोर्स
- सेवा कालावधी - १० वर्ष
- स्पर्धा गट - पुर्व प्राथमिक गट
अबोली मोठा गट
- नवोपक्रम शीर्षक - "सकस आहार अमृतासमान"
- शाळेचे नाव - जनकल्याण प्रतिष्ठान संचलित
सरस्वती शिशुवाटिका कराड
मंगळवार पेठ, कराड

प्रतिज्ञापत्र

मी सौ. माधुरी जीवन कांबळे प्रतिज्ञापत्र लिहून देते की, या नवोपक्रम स्पर्धेसाठी सादर केलेला "सकस आहार अमृतासमान" हा नवोपक्रम माझ्या स्वतःच्या शैक्षणिक उपक्रमांवर, अनुभवावर आधारित आहे. हा नवोपक्रम मला स्वतःला सुचलेला आहे. काल्पनिक नाही. तसेच भारतीय अथवा विदेशी लेखकांच्या ग्रंथातील अथवा संशोधनातील माहितीच्या आधारे हा नवोपक्रम लिहिलेला नसून यामध्ये मला जाणवलेल्या समस्येचा सूक्ष्म अभ्यास करण्याचा मी प्रयत्न केलेला आहे. हा नवोपक्रम यापूर्वीच्या राज्यस्तरीय नवोपक्रम स्पर्धेसाठी सादर केलेला नाही. तसेच इतर कोणत्याही व्यक्तीकडून लिहून घेऊन तो मी माझ्या नावावर सादर केलेला नाही. तसे आढळून आल्यास तो Copyright Act 1957 खाली दाखलपात्र गुन्हा आहे याची मला कल्पना आहे.

दिनांक :

स्थळ : कराड

M. Jombale

स्पर्धकाची स्वाक्षरी

नाव: सौ. माधुरी जीवन कांबळे

सकस आहार अमृतासमान
नवोपक्रम स्पर्धा, कराड.

प्रमाणपत्र

प्रमाणित करण्यात येते की, सौ. माधुरी जीवन कांबळे हे माझ्या शाळेत / कार्यालयात कार्यरत असून त्यांनी सादर केलेला "सकस आहार अमृतासमान" हा नवोपक्रम शैक्षणिक वर्ष 2023-24 मध्ये त्यांनी स्वतः राबविलेला असून ती त्यांच्या स्व परिश्रमाची फलश्रुती आहे. हा नवोपक्रम त्यांनी राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे मार्फत आयोजित यापूर्वीच्या राज्यस्तरीय नवोपक्रम स्पर्धेसाठी सादर केलेला नाही.

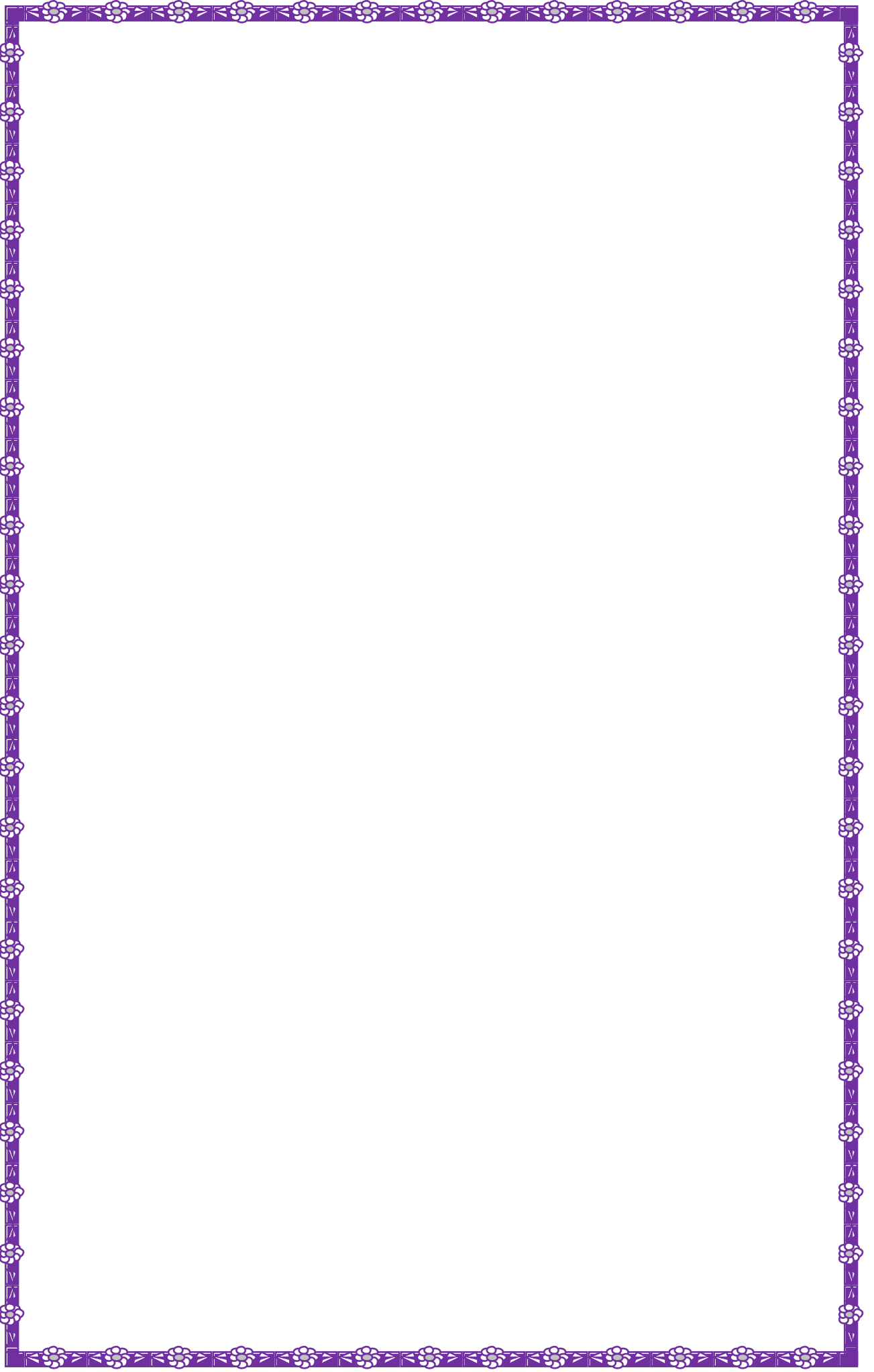
दिनांक :

स्थळ : कराड

शाळा / कार्यालय प्रमुखाची स्वाक्षरी

शिक्का:

नाव: सौ. शश्वती भावकर मोटे
शिक्का: सुरुवातीच्या
सकस आहार अमृतासमान
नवोपक्रम स्पर्धा, कराड.



ऋणनिर्देश

राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद महाराष्ट्र, पुणे नवोपक्रम स्पर्धा सन 2023-24 आयोजन केले त्याबद्दल धन्यवाद!

या नवोपक्रम कार्यासाठी माझे मार्गदर्शक मुख्याध्यापक व सहकारी शिक्षक यांचे अनमोल मार्गदर्शन लाभले त्या बद्दल मी त्यांची आभारी आहे.

जनकल्याण प्रतिष्ठान संचलित, सरस्वती शिशुवाटिका कराड. इयत्ता 3 री च्या विद्यार्थ्यांचा "सकस आहार अमृतासमान" या उपक्रमातून विद्यार्थ्यांना अभ्यासाची व शाळेची गोडी लावून अनुभव संपन्न करण्याचा प्रयत्न केला आहे. या नवोपक्रमासाठी विद्यार्थ्यांनी योग्य प्रतिसाद दिला त्याबद्दल त्यांना धन्यवाद.

या नवोपक्रमासाठी प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्षरित्या माझ्या सर्व शिक्षिका, सहकारी व इतरांचे देखील मनःपूर्वक आभार !

आपली विश्वासू



सौ. माधुरी जीवन कांबळे

अनुक्रमणिका

अ.क्र.	नवोपक्रमाच्या पायऱ्या	पृष्ठ संख्या
1	नवोपक्रम शीर्षक व प्रस्तावना	1-2
2	नवोपक्रमाची गरज व महत्त्व	3-5
3	नवोपक्रमाची उद्दिष्ट्ये	6-9
4	नवोपक्रम नियोजन	10-24
5	नवोपक्रम फोटो	25-27
6	नवोपक्रम कार्यपद्धती	28-30
7	नवोपक्रम यशास्विता व फलनिष्पत्ती	31-33
8	संदर्भसूची व परिशिष्टे	34
9	समारोप	35

प्रस्तावना

नवोपक्रम शीर्षक



"सकस आहार अमृतासमान"

नवोपक्रम शीर्षक

एक रामपुर गाव होत त्या गावात सकस आहार अमृतासमान या योजनेतून मुलांच्या शरिराच्या जडणघडणीत फार उपयोग झाला. मुलांचे 3 ते 5 वर्षे हे अत्यंत महत्त्वाचे असते. या वयात त्यांना योग्य तो पोषक आहार मिळायला हवा. जसे इमारतीचा पाया मजबूत केल्याशिवाय उभी राहणारी इमारत ही मजबूत होत नाही. त्यांच्यावर या वयात योग्यवेळी योग्य तो पोषक आहार घेण्याच्या सवयीमुळे त्यांना पुढील वयात सुदृढ राहून प्रत्येक क्षेत्रात प्रगती करण्यासाठी सक्षम होतील. या वयात केलेले नितीमुल्यांचे संस्कार आरोग्याविषयी सवयी यामुळे त्यांच्या आरोग्याची शिदोरी घेऊन पुढे वाटचाल केल्यामुळे एक सुजाण नागरिक घडू शकतो. निरोगी शरीर हाच खरा दागिना. हा संस्कार मुलांच्या मनावर झाला. या गोष्टीतून

हिरवा भाजीपाला खावा रोज ।

राहिल निरोगी आरोग्याची मौज ॥

हा बोध या योजनातून घेता आला.

नवोपक्रमाची गरज व महत्त्व

मी हा नवोपक्रम निवडण्याचे कारण -

"घार हिंडते आकाशी तिचे लक्ष्य तिच्या पिल्लापांशी" या उक्ती प्रमाणे आजच्या व्यस्त जीवन शैलीतही आई हि गृहिणी असो वा नोकरी करणारी असो तिचे संपूर्ण लक्ष हे आपल्या मुलांच्या विकासाकडे असते. या बाबत कोणतेच दूमत होणार नाही. विशेषता: आजच्या काळात टिक्की, मोबाईल तसेच बाहेरील वातावरणात सगळीकडे "जंक फूड" या संस्कृतीकडे ओढले गेले असताना या प्रश्नाचे महत्त्व अधिकच वाढले आहे. सरकारने सर्व सरकारी शाळांमध्ये पोषण आहार उपलब्ध करून दिला आहे. परंतू निमसरकारी शाळेत काय? असा प्रश्न आहे. आमची शाळा हि एक निमसरकारी शाळा आहे. त्यामुळे मुलांच्या हट्टापायी पालक ही मुलांना बाहेरचे खायला देतात. त्यामुळे त्यांचे निरोगी शरीर असणे या बद्दल प्रश्न निर्माण होतातच ! म्हणून मी ठरवले आपण हा उपक्रम राबवून मुलांना आहाराच्या चांगल्या सवयी पौष्टिक सकस अन्न त्यांना कसे खाऊ घालता येत का ते पाहूया?

शरीर आणि मन निरोगी ठेवण्यासाठी सकस आहार महत्त्वाचा असतो. आपल्या दैनंदिन आहारात असललेल्या अन्न पदार्थांचा परिणाम शरिरावर होत असतो. त्यामुळे आपला शारिरिक व मानसिक आरोग्यासाठी सकस व पौष्टिक अन्न पदार्थांचे सेवन करणे आवश्यक असते. ते आपल्याला अनेक आजारांपासून संरक्षण करतात. त्यामुळे आपल्या शरीराला उर्जेचे आवश्यकता असते ती सकस आहारद्वारे पुरवली जाऊ शकते. आपला आहार केवळ भूक भागवण्यासाठी नसून शरीराचे पोषण करण्यासाठी असतो.

कुटुंबात वारंवार उद्धभणाऱ्या किरकोळ आजारपणात त्या-त्या वेळच्या गरजेनुसार या आहार योजना आपणाला अंमलात आणता येतील. परंतू समतोल आहाराच्या योजनेने आजारपण येण्याआधीच उपाय करण्याने आपले कुटुंब निरोगी राखणे अधिक हितकारक ठरेल.

उपक्रमाचे वेगळेपण

मुलांच्या आहाराची काळजी पालकांना नेहमीच असते. या वयात मुलाची वाढ झपाट्याने होत असल्याने त्यांना अन्नाची जास्त गरज असते. त्यासाठी मी डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार आहार तक्ता बनवून तो पालकांच्या ग्रुपवर टाकला. पालकांनीही मुले शारिरीकदृष्ट्या सक्षम होण्यासाठी स्वतःहून वारानुसार आहार द्यायला लागले. आपण हि तीच भाजी डब्यातून न्यायला लागले. घरातही त्या दिवशी तिच भाजी खाल्ली जाऊ लागली. काही पालकांना व मुलांनाही कारले, दोडके अशा काही भाज्या खात नव्हते. ते नंतर हळूहळू आवडीने खाऊ लागले. तसेच जी भाजी डब्यात न्यायची तीच भाजी निवडायला मुले पालकांना मदत करू लागली.

आहार हा आपण भूक मिटवण्यासाठी करतो. पण या आधुनिक काळात जिभेचे चोचले पुरवण्यासाठीच करताना दिसते. परंतू खरे तर अन्नाची विशिष्ट व विविध कार्ये आहेत. हयाच्या कार्यानुसार आहाराची आखणी झाली तरच दिर्घायुष्याचा लाभ घेता येऊ शकेल.

हे सिद्धांत व प्रयोगावर आजचे आहार शास्त्र आधारलेले आहे. व प्रती वर्षी या ज्ञानात भर पडत आहे. यामुळे माणसाचे जीवन अधिक सुखी व दीर्घ बनवण्याची संधी प्राप्त होते. बदलत्या जीवन शैलीत "सकस आहार अमृतासमान" या उपक्रमाचा नक्कीच फायदा होईल.

उपयुक्तता

मुलांना सांगितल्यानुसार आहार तक्त्यातील भाज्या रोज आणू लागले. त्यामुळे मुले आजारी पडण्याची संख्या हळूहळू कमी होऊ लागली. त्यांचे वजन व उंची यात फरक जाणवू लागला. त्यामुळे शाळेतील हजर राहण्याचे प्रमाण वाढू लागले. शाळेतील सगळ्या उपक्रमामध्ये ते उत्साहीपणे भाग घेवू लागले. मुलांचा स्वभाव आनंदी उत्साही दिसू लागली. त्याची श्रवण शक्ती तीव्र झाली. मुलांना भूख लागण्यासाठी व अन्न पचन होण्यासाठी वर्गातील अर्धा तास पूरक हलचाली, योगासने व मैदानावरील खेळ घेतले. त्यामुळे त्यांना व्यायामाची सवय लागली.

स्वच्छ, पौष्टिक आणि स्वादिष्ट भोजन हे शारिरिक विकास आणि आरोग्याला आवश्यक असल्याने आहारातून जीवनसत्व स्वस्तात मिळणाऱ्या पालेभाज्या दूध, पपई यातून मुलांना मिळू लागले.

अन्न हे जीवनाची प्राथमिक गरज आहे. ही गरज अभ्यासाने समजून उमजून आणि योजना बद्धपध्दतीने पुरविल्यास कार्यक्षम आणि चैतन्यशील दीर्घआयुष्य लाभणे सुलभ होईल. वजनाचा अतिरेक आणि कमतरता या दोन्हीचाही आरोग्याला सारख्या प्रमाणत हानिकारक ठरतात. यामुळे वजनाची नोंद करून आहार योजना राबवली याचा फायदा मुलांन नक्कीच होईल.

नवोपक्रमाची उद्दिष्टे

i) हा उपक्रम मी का करते -

- बालकांचा आहार हा अत्यंत महत्त्वाचा भाग आहे. 3 ते ४ वर्षापर्यंतच्या बालकांची वाढ अत्यंत वेगाने होत असते. यासाठी प्रथिने व कॅल्शियम, कॅल्शियम व व्हिटॅमीन डी अधिक लागतात या सर्वांची पूर्तता होणे हे प्रथम उद्दिष्ट आहे.
- बालकांची नियमित वाढ, विकास आणि रोगप्रतिकारकशक्ती ही सकस व पोषक आहाराने मिळवता येते.
- इमारतीचा पाया मजबूत असेल तर त्यावर इमारत दिर्घकाळ टिकू शकते. तसेच लहान मुलांच्या वाढीच्या अवस्थेत योग्य तऱ्हेचे पोषक वातावरण व विशेषतः अन्न यामुळे मुलांचे आरोग्य संपन्न होऊन दिर्घायुषी होतात.
- बालकांच्या आहारामुळे त्यांची शरीराची वाढ, दैनंदिन क्रियांसाठी लागणारी ऊर्जा, रोगप्रतिकारकशक्ती निर्माण होते.
- जी बालके सुदृढ असतात. त्याची शाळेत होणारे उपक्रम, पाठांतर, निरीक्षण क्षमता, स्मरणशक्ती या सर्वात ती उत्तम असतात.
- बालकांचे वजन, उंची व वय यात समतोलपणा राखता यावा.
- सकस आहाराने बालकांच्या व्यक्तीमत्त्व आणि वागणूक यात अमुलाग्र असा बदल घडून येतो.
- आहाराच्या योग्य सवयी लावणे अत्यंत आवश्यक आहे त्यासाठी जेवणाच्या वेळी वातावरण शांततेचे व आनंदाचे असणे फार महत्त्वाचे असते.
- मनुष्य प्राण्यामध्ये विविध पौष्टिक जीवनसत्त्वाची गरज ही फक्त ऋतुनुसार निसर्गात निर्माण होणाऱ्या विविध पालेभाज्या फळे कडधान्ये यामध्ये असते त्याची जाणीव पालकांच्यात व मुलांच्यात निर्माण करून देणे

ii) नवोपक्रमाचा फायदा कुणाला -

- मुलांना वेगवेगळ्या भाज्या खाण्याची सवय लागली.
- मी "सकस आहार अमृतासमान" हा उपक्रम घेतल्याने मुलांच्या वाढीत, उंची, वजन यात बदल घडून आले.
- माझ्या अबोली गटातील 37 विद्यार्थ्यांना याचा फायदा झाला.
- माझ्या नवोपक्रमामुळे मुलांना भाज्यांची नावे, त्या खाल्ल्याने होणारे फायदे हळूहळू समजू लागले.
- भाज्या खाल्याने होणारे फायदे मुले घरी जाऊन सांगू लागली.
- मुलांना पालेभाज्या व फळभाज्या यातील फरक कळू लागला.
- मुले आवडीने पालेभाज्या खाऊ लागले. व आईला भाजी निवडायला मदत करू लागले.
- मुलांना व्यवस्थित आहार मिळाल्याने उत्साही दिसू लागली.
- मुलांची स्मरणशक्ती वाढली. पाठांतर स्पर्धेत उत्साहाने भाग घेवू लागली.
- सकस आहाराने मुलांच्यामध्ये योग्य उर्जा निर्माण होऊन मुले छान मैदानी खेळ खेळू लागली.
- सकस आहाराने स्वभाव आनंदी उत्साही झाला व कार्यक्षमता वाढली.
- मुलांच्या हड्डासाठी पालकांकडून दिले जाणारे जंक फुड हे मुलांच्या आरोग्यावर किती घातक परिणाम करते हे पालकांच्या लक्षात येवू लागले

iii) या उपक्रमातून काय व कोणासाठी साध्य होणार -

- ज्या प्रमाणे एखादी इमारत बांधताना त्याचा पाया भक्कम असणे गरजेचे असते. तसे 3 ते ५ वर्षातील मुलांच्या जडणघडण मधील महत्त्वाचा टप्पा आहे. त्यासाठी त्यांचा शारिरीक विकास होणे गरजेचे असते.
- "सकस आहार अमृतासमान" या नवोप्रकामातून मुलांना प्रत्यक्ष अप्रत्यक्षपणे आहाराविषयी शिक्षण देवून आहार कसा असावा याचे शिक्षण दिले.
- "सकस आहार अमृतासमान" या उपक्रमामुळे मुलांना, वर्ग, शाळा, समाज यांची प्रगती होण्यासाठी या नवोप्रक्रमाचा नक्कीच फायदा होईल.
- मुलांच्यात मदत करणे, निरीक्षण करणे व काम करणे याची सवय लागली.
- स्मरणशक्ती, आकलन शक्ती, रोगप्रतिकार शक्ती वाढली.
- मुलांना घरी व शाळेत सर्व भाज्या खाण्याची सवय लागल्याने सर्व पालक आनंदी झाले.

iv) नवोपक्रमातील कोणत्या कृतीमुळे काय साध्य झाले. -

- चांगला आहार आणि चांगले विचार हे प्रगतीचे दोन आधार आहेत. त्यामुळे शिक्षकांनी ही बालकाच्या आहारकडे लक्ष देऊन एक सुजान सुदृढ नागरिक घडवू शकतात.
- मुलांना आहार तक्ता दिल्याने त्यानुसार भाज्या खाऊ लागली. त्यामुळे त्याची शारिरीक क्षमता वाढली.
- मुले एकाग्र झाली. त्यांचा भाषा विकास झाला.
- मुलांच्या कडून वेगवेगळ्या उपक्रमाद्वारे पदार्थ करून घेतल्याने त्यांना स्वनिर्मितीचा आनंद मिळाला व बौद्धिक व शारिरीक विकास झाला,
- मुलांना व्यायाम करण्याची सवय लागली.
- मुले घरात मदत करू लागली.
- मुलांचा शाळेतील उपक्रमामध्ये सहभाग वाढला.
- मैदानावरील खेळ व पुरक व्यायाम यामुळे मुलांची भूक वाढण्यास मदत झाली.
- बाहेरील पदार्थ व घरातील पदार्थ यातील फरक पालकांना कळाल्यामुळे पालक घरातील पदार्थ मुलांना आग्रहाने खाऊ घालू लागली.
- जसे सात्विक आहार सात्विक विचार निर्माण करतात तसेच तामसिक आहार तामसिक विचार निर्माण करतात एवढे प्रचंड महत्त्व आहाराविषयी पालकांना समजू लागले

नवोपक्रमाचे नियोजन

i) उपक्रम पूर्वस्थितीचे निरीक्षण -

- आज कालच्या इंटरनेट च्या युगात पालकांचे फास्ट फुड कडे असणारा कल यामुळे घरात न जेवता हॉटेल मध्ये जेवणाची सवय यामुळे मुलांना व्यवस्थित आहार मिळत नसे.
- रोज मुलांना डबा खायला सांगूनही मुले अर्धाच डबा खात असत.
- काही पालक बाहेरचेच चिप्स, बिस्किट, ब्रेड या सारखे पदार्थ डब्यामध्ये देत असत.
- पोळी खायचा मुलांना फार कंटाळा यायचा.
- मुलांची शारिरीक वाढ हि त्यांच्या वयापेक्षा अयोग्य जाणवली.
- मुले शाळेत आल्यावर निरुत्साही, आळशी व हट्टीपणा जाणवत होता.
- मुले एकाग्र नव्हती.
- काही मुलांच्या डब्यात एकच आवडीची भाजी सतत असायची.
- मुले मैदानाती खेळ खेळताना सहज थकत होती. त्यांच्या चहेऱ्यावर तेज दिसत नव्हते.
- जंक फुड मुळे मुलांमध्ये अनावश्यक चंचलता दिसून येत असे

ii) संबधित व्यक्तीशी, तज्ञाशी चर्चा -

- प्रथम शाळेच्या मुख्याध्यापिका यांच्याशी नवोपक्रमाबद्दल चर्चा केली. व सकस आहार अमृतासमान हा विषय ठरवला. त्या सरस्वती शिशुवाटिकेच्या 22 वर्ष कार्यरत आहेत. त्यामुळे मुलांच्या डब्यात खाण्याबद्दल येणाऱ्या अडचणी याचा अनुभव जाणून घेतला. तसेच माझ्या वरिष्ठ शिक्षिका त्यांनाही आलेल्या अडचणी याच्याबद्दल चर्चा केली.
- मी डॉ. सोहम क्षीरसागर बालरोग तज्ञ यांच्याशी चर्चा केली. बालकास सकस आहार कसा असावा या बद्दल जाणून घेतले. त्यांच्या मार्गदर्शना नुसार आहार तक्ता बनवून घेतला.
- यामध्ये सगळ्यात महत्त्वाचे काम पालकांनी केले. त्यासाठी पालक प्रबोधन करण्यात आले. आहार तक्ता बनवून व्हॉटसप ग्रुपवर पाठवला. त्यानुसार पालकांनी मुलांना डब्यामध्ये भाजी देण्यास सुरुवात केली.
- आमच्या संस्थेचे अध्यक्ष श्री गोडबोले सर, उपाध्यक्ष श्री चव्हाण सर, सचिव श्री कुलकर्णी सर, संचालिका सौ. भागवत मॅडम, कार्यालयीन कामकाज पाहणारे जोशी सर, शाळेच्या मुख्याध्यापिका सौ. माटे बाई माझ्या सर्व सहकारी शिक्षिका या सर्वांच्या मार्गदर्शानाने हा उपक्रम मी पूर्ण करू शकले. त्यांची खूप मदत झाली.
- विद्यार्थ्यांच्या पालकांनी सुद्धा या नवोपक्रमाकडे अत्यंत उत्साहाने बघून त्यावर दिलेल्या सुचनेप्रमाणे आहार तक्त्याचा वापर करून मुलांना तोच आहार देण्यासाठी प्रयत्न केला

iii) आवश्यक साधनाचा विचार -

- प्रथम हा विषय ठरवल्यानंतर एक महिना मुलांचे निरिक्षण केले. त्यात मुलांचे डब्बे हजेरी, वर्गात असणारे त्यांचे लक्ष, या गोष्टीवर आमच्या वरिष्ठ शिक्षकांशी चर्चा केली. त्यानुसार आहार तक्ता बनवला. व पालक प्रबोधनाद्वारे या विषयी पालकांशी चर्चा केली.
- बनवलेला आहार तक्ता पालकांच्या Whatsapp group वर पाठवून दिला. त्या तक्त्यानुसार पालकांनी मुलांना नियमित भाज्या, सलाड पोळीचे प्रमाण देऊ लागले.
- आहार तक्ता देण्याआधीचे वजन व नंतरचे वजन याची सुची तयार केली.
- यासाठी मुलांना गाणी, गोष्टी, चव, याद्वारे पालेभाज्या व फळे यांची ओळख करून गोडी निर्माण केली.
- मुलांचे अन्न पचन होण्यासाठी व भूक वाढवण्यासाठी पूरक हालचाली, योगासने, मैदानी खेळ घेतले.
- मुलांना भाज्या, फळभाज्या यांचे कटआऊट व काही भाज्या प्रत्यक्ष आणून त्यांना स्पर्श व निरिक्षण द्वारे ओळख करून दिली.

iv) करावयच्या कृतीचा क्रम -

- शाळा सुरु झाल्यानंतर जून मध्ये मुले खूप चंचल होती. व्यवस्थित डब्बा खात नव्हती काही मुले खूपच निरुत्साही होती.
- उपक्रम निवडल्यानंतर मुख्याध्यापिका यांच्याशी चर्चा करून पालकसभा घेतली व पालकांना आहाराचे महत्त्व व उपक्रम याबद्दल माहिती सांगितली.
- आहारामुळे मुलांच्या प्रगतीमध्ये कशाप्रकारे वाढ होईल हे समजावून सांगितले.
- माझ्या अबोली मोठ्या वर्गाच्या ग्रुपवर पालकांना आहार तक्ता पाठवला त्यानुसार भाज्या पालकांना मुलांना द्यायला सांगितल्या.
- प्रत्येक महिन्याच्या वजनातील तपशील लिहून ठेवला.
- किती मुलांनी तक्त्या प्रमाणे भाजी सलाड आणले आहे याचा तपशील लिहून ठेवला.
- प्रत्येक मुलांची गैरहजेरी का होती याची कारणे कोणती त्याची चौकशी केली.
- फळे, भाज्या, यांची ओळख होण्यासाठी फळे, कटआऊट दाखवले. प्रत्यक्ष भाज्या आणून दाखवल्या.
- शेंगदाण्याचा लाडू तयार करून घेतला, वाटाणाच्या शेंगा सोलल्या त्यामुळे मुले घरकामात आईची मदत करू लागले.
- मुलांकडून मेथी निवडून घेतली त्यामुळे पालेभाज्या खाण्याची आवड निर्माण झाली व त्याचे वेगवेगळे पदार्थ आईला करायला सांगू लागली. उदा, पछडी, पराठा, थालीपीठ.
- ज्या मुलांना डबा संपायचा त्यांचे कौतुक करण्यासाठी हातावर स्टार काढायचे. त्यामुळे मुले आनंदी होत असत.
- विविध छोटे छोटे व्हिडीओ आहाराविषयी पालकांच्या व्हॉट्स अॅप ग्रुपवर पाठवून त्यांना आहारातील प्रत्येक घटकाविषयी माहिती देण्याचा सातत्याने यशस्वी प्रयत्न केला
- भारतीय संस्कृती ही आहाराविषयी किती प्रगत होती संस्कृतीमध्ये प्रत्येक सणांमध्ये आहाराचा कशापध्दतीने वापर केला जात होता याची ज्ञानपूर्ण माहिती पालकांना देण्याचा प्रयत्न केला

v) उपक्रमोत्तर स्थितीचे निरीक्षण -

- मुलांना वेगवेगळ्या भाज्या खाण्याची सवय लागली.
- चिप्स, बिस्किट हे खाण्याचे प्रमाण कमी झाले. त्यामुळे पालकही आनंदी होतात.
- मुलांच्या डब्यामुळे घरातील इतर सदस्यांनाही सर्व सकस आहार घेण्याची आवड निर्माण झाली. पालकही बाहेरचे पदार्थ खाणे टाळू लागली.
- मुलांची रोगप्रतिकार शक्ती वाढली.
- संतुलित आहारामुळे मुलांना योग्य उर्जा मिळाली. मुले नेहमी उत्साही राहू लागली.
- मुलांचा शाळेतील उपक्रम, स्पर्धा यातील सहभाग वाढला.
- मुलांचा स्वभाव, आनंदी, उत्साही झाला व कार्यक्षमता भरपूर निर्माण झाली.
- या मुलांची शारीरिक व मानसिक प्रगती दिसून आली.

कार्यवाहीचे टप्पे (वेळापत्रक)

i) मुलांचा आहार तक्ता

अ.नं	वार	आहार (मेनुत दिलेल्या भाज्यांपैकी एक भाजी)
1	सोमवार	पोळी-भाजी - (पालक/मधी/शंपू (पालेभाज्या) चणे-फुटाणे, शंगदाणे/ सलाड - मटकी मोड.
2	मंगळवार	पोळी-भाजी - (गवार/शेवगा/मटार/फरसबी (शेगभाजी), सुके खोबरे चटणी. सलाड - टॉमॅटो काप
3	बुधवार	पुढीलपैकी एक - 1) पराठा 2) थालीपौठ 3) धिरडे (मिक्स डाळीचे) 4) पौष्टिक लाडू - शंगदाणे, मूग, कणेचा, नाचणी, डिंकाचा. सलाड - मोड आलेले मुग 5) शाबूची खिचडी
4	गुरुवार	पोळी भाजी - (कोबी / फुलकोबी / घोसळे / दोडका / पडवळ (फळभाजी). सलाड - बीट.
5	शुक्रवार	पोळी भाजी - मूग / मटकी / चवळी / हूलगा (कडधान्य) सलाड - काकडी.
6	शनिवार	पोळी भाजी - (बटाटा, दुधी भोपळा, कारले, (फळभाजी) सलाड - गाजर.

ii) वजन उंची तक्ता

मुलांची नावे	जुलै		ऑगस्ट		सप्टेंबर	
	वजन	उंची	वजन	उंची	वजन	उंची
अधिराज आपटे	14 k.g	105 cm	14.5 k.g	105 cm	15.2 k.g	105 cm
शिवश्री औटी	16 k.g	111cm	17.1 k.g	111cm	17.4 k.g	111cm
अर्जुन भोसले	15.6 k.g	108 cm	15.8 k.g	108 cm	16.3 k.g	108 cm
रिआन भस्मे	17.5 k.g	115 cm	18.1 k.g	115 cm	18.9 k.g	115 cm
धैये चव्हाण	15.8 k.g	111 cm	16 k.g	111 cm	16.9 k.g	111.5 cm
आराध्या दुंडे	-		13.9 k.g	111cm	14 k.g	111.5 cm
गायत्री देसाई	15 k.g	114 cm	15.8 k.g	114 cm	16.3 k.g	114 cm
पाश्वे गेलडा	21.4 k.g	120 cm	21.9 k.g	120 cm	22.2 k.g	120.5 cm
शिवांश घुगरे	19.2 k.g	113.5 cm	20.1 k.g	113.5 cm	21 k.g	113.5 cm
अनुश्री हुमने	19 k.g	112 cm	-	-	20 k.g	112 cm
रुही हरपळकर	14.6 k.g	108 cm	14.9 k.g	108 cm	15.1 k.g	108 cm
आराध्या इंगवले	15.5 k.g	113 cm	15 k.g	113 cm	15.7 k.g	113 cm
देवराज इंगवले	16.6 k.g	110 cm	16.6 k.g	110 cm	17 k.g	110 cm
इरा इंगवले	17.1 k.g	111 cm	17.5 k.g	111 cm	17.5 k.g	111 cm
संग्राम इंगवले	18.5 k.g	117 cm	18.5 k.g	117 cm	18 k.g	117 cm
विहान जाधव	17.9 k.g	111.5 cm	18.3 k.g	111.5 cm	18.3 k.g	111.5 cm
पृथा जाधव	13 k.g	108 cm	13.5 k.g	108 cm	13.5 k.g	108 cm
राही जाधव	13 k.g	109 cm	13.5 k.g	109 cm	14 k.g	109 cm
सिद्धांत जाधव	16.2 k.g	114.5 cm	16.2 k.g	114.5 cm	16.6 k.g	114.5 cm
गुरुराज जगताप	15 k.g	110.5 cm	15 k.g	110.5 cm	15.3 k.g	110.5 cm
रचित जगताप	20.5 k.g	124 cm	21 k.g	124 cm	21.3 k.g	124.5 cm
मानसी जमाले	17 k.g	111 cm	17 k.g	111 cm	17.4 k.g	111 cm

मनस्वी जोशी	17 k.g	111.5 cm	17 k.g	115.5 cm	17.7 k.g	115.5 cm
स्वानंदी जोशी	20 k.g	112.5 cm	20.2 k.g	112.5 cm	20.7k.g	112.5 cm
आराध्या काळे	17.2 k.g	112 cm	17.3 k.g	112 cm	17.8 k.g	112 cm
देवांशी काळे	16 k.g	115 cm	16.5 k.g	115 cm	17 k.g	115.5 cm
दुर्वा करडे	14.5 k.g	111.5 cm	14.5 k.g	111.5 cm	15.1 k.g	111.5 cm
देवांश करपे	17.3 k.g	108.5 cm	17.9 k.g	108.5 cm	18.3 k.g	108.5 cm
शुभूतेज कापसे	16 k.g	105 cm	16 k.g	105 cm	16.5 k.g	105 cm
अवनी कोरडे	17 k.g	109 cm	17.5 k.g	109 cm	18.2 k.g	109 cm
शिवांश क्षीरसागर	17 k.g	117.5 cm	16 k.g	117.5 cm	16.2 k.g	117.5 cm
साईराज कुष्टे	15 k.g	107 cm	15.2 k.g	107 cm	15.8 k.g	107 cm
अमोल कुलकर्णी	15 k.g	114 cm	15.4 k.g	114 cm	15.9 k.g	114 cm
मिहिर कुलकर्णी	15.8 k.g	112.5 cm	16 k.g	112.5 cm	16.4 k.g	112.5 cm
विरा कुंभार	15 k.g	107.5 cm	15.7 k.g	107.5 cm	16 k.g	107.5 cm
राजवीर खबाले	16.1 k.g	109.5 cm	16.1 k.g	109.5 cm	16.1 k.g	109.5 cm
शौये औटी	-	-	-	-	17.1 k.g	110.5 cm

जाहार तालिका - जुलै (2023)

मुलांची नावे	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
अक्षिताज भापटे	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
शिवमी ओरी	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
अर्जुन भोसले	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
रिमान वामने	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
दीर्घ चव्हाण	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
आराध्या कुंटे	×		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
माधवी देवारी	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
पारस गेवळ	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
शिवाशा धुळे	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
अदुनी कुमठे	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
कसि हरपळकर	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
आराध्या उंगळे	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
देवराज उंगळे	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
उरा उंगळे	×		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
संजय उंगळे	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
विहान जाधव	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
पूया जाधव	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
रासी जाधव	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
सिद्धांत जाधव	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
सुभराज जगताप	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
रचिन जगताप	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
मानसी जमाले	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
मनस्वी जोशी	×		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
स्वानंदी जोशी	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
आराध्या काळे	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
देवांशी काळे	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
दुर्वा करडे	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
देवांश करपे	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
शांभोज कापडे	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
उषा कोरडे	×		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
विद्यांश दीक्षितकर	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
आशिष कुंटे	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
अमोघ कुलकर्णी	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
निरि कुलकर्णी	×		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
विरा कुमार	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
राजवीर अबडने	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
शौर्य ओरी	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

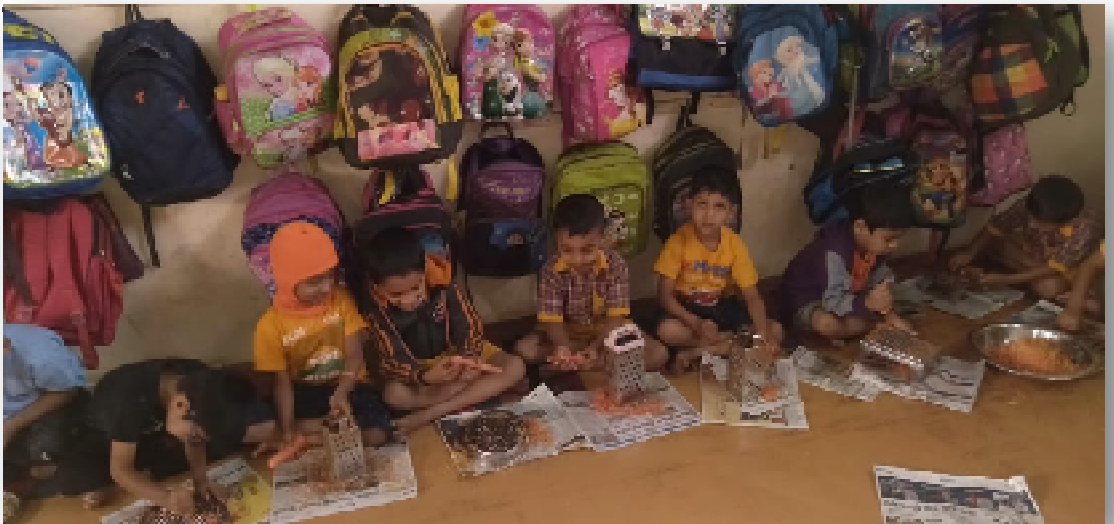
आहार तफ्ती - सप्टेंबर (2023)

गुलाची नावे	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
अधिराज आंबे																							
शिवशी औरी	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓
अर्जुन भोरले	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓
रिआन भस्मे	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓
दीर्घ चव्हाण	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓
आराट्या कुंठे	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓
गायत्री देवाई	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓
पार्ष्व गेलडा	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓
शिवांश हनुगरे	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓
अनुची कुमणे	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓
दही हल्पकर	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓
आराट्या रंगवले	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓
पेवराज रंगवले	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓
इरा रंगवले	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓
संगम रंगवले	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓
विद्या जाघव	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓
पुया जाघव	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓
राही जाघव	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓
सिद्धांत जाघव	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓
गुरुन जगतप	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓
रविन जगतप	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓
मान्सी जमाले	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓
भनस्वी जोशी	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓
स्वान्सी जोशी	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓
आराट्या काळे	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓
देवांशी काळे	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓
दुर्वा कुरडे	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓
देवांश करपे	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓
ब्रह्मतेज कापसे	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓
अवनी कोरेडे	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓
शिवांश दीरसामर	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓
अमोघ कुलश्री	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓
सिद्धि कुलश्री	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓
विरा कुंभार	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓
राजवीर लवणले	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓
जोष औरी	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓

iv) उपक्रमासाठी इतरांची मदत -

- हा नवोपक्रम घेण्यासाठी संस्थेची मदत झाली.
- नवोपक्रम सादर करण्यासाठी शाळेच्या मुख्याध्यापिका सौ. शरयू माटे बाई यांची खूप मदत झाली.
- तसेच वर्गाचे नियोजन ठरवताना सौ. माटे बाई, सौ. ग्रामोपाध्ये बाई, सौ. अनघा कुलकर्णी, सौ. गोखले बाई या सर्वांचे सहकार्य लाभले.
- "सकस आहार अमृतासमान" हा उपक्रम बालकांच्या आहाराच्या दृष्टीने घेतला त्यामुळे अबोली मोठा गटातील सर्व पालकांचे खूप मोलाचे सहकार्य मिळले.
- मी घेतलेला हा उपक्रम हा बालकांसाठी त्यांच्या मध्ये शारिरीक क्षमता वाढविणे, तसेच मानसिक, बौद्धिक एकाग्रता निर्माण झाली, धीटपणा वाढला, कामाची सवय लागली.
- विशेषता: पालकांनी मोठयाप्रमाणात उत्साह दाखवून मुलांमधील झालेले बदल पाहून पालकांमध्ये आनंद व उत्साह दिसून आला

v) नवोपक्रम सादर करावयचे पुरावे (फोटो - अभिप्राय) -



पालकांचे अभिप्राय

माझी पाल्या कु. पृथा सौरभ जाधव ही अरस्वती शिशुवाटिका मोठ्या गटाने विकत असून तिच्या वर्गशिक्षिका सौ. माधुरी कांबळे बाईनी तयार केलेला आठवडी पोषक आहारला तक्ता माझ्या पाल्यासाठी फायदेखीर ठरला आहे. त्यामुळे तिच्या शारीरिक समस्या दूर होऊन ती सर्व अन्नपदार्थां आवडीने खाऊ लागली. तिचे वजन व प्रतिकारक्षमती वाढव्यास मदत झाली. वेगवेगळ्या पदार्थांच्या सेवनाची आवड तिच्यामध्ये निर्माण झाली. आहार तक्ता परिपूर्ण असल्यामुळे कोळिंबीर, चटणी, फळे यांचे नियमित सेवन करू लागली. मुलांच्या वाढत्या वयात आवश्यक असलेला संतुलित आहार या तक्त्याच्या माध्यमातून मुलांना मिळू लागला व त्यांच्यासोबत आम्ही पालकही यामुळे अनुसरण करू लागलो ज्यामुळे सर्वप्रकारची जीवनासर्वे, प्रथिने, पोषक घटक मिळू लागल्याने तिचे आरोग्य उत्तम झाले.

बालेय पोषक आहार तक्त्यामुळे पाल्यासोबत घरातील इतरही स्त्रिया त्याच्या फायदा होऊन त्यांच्याही शारीरिक समस्या दूर होण्यास मदत झाली. त्यासाठी आदरणीय सौ. माधुरी कांबळे बाईंचे रूप रूप आभार व धन्यवाद.

आपले विश्वासू पालक,
सौ. अक्ती सौरभ जाधव

अभिप्राय

आपल्या वरसवती शिशुवाटिकेत रोजचा डब्यासाठी आदरणीय माधुरी कांबळे बाईनी दिलेला आहार तक्ता हा खूपच उत्तम उपक्रम आहे. यामुळे वरितेला चोख आहार घ्यायची सक्ती लागली आणि वाढत्या वयात आवश्यक असे सर्व अन्नघटक त्याला मिळायला लागले.

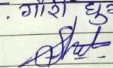
महत्वाची बाब म्हणजे ज्या शोकेतील अभ्यास आवश्यक आहे त्याच रोजच्या डब्यात सांगितलेल्या भाज्या, ज्येष्ठ खाणे आवश्यक आहे हे मुलांच्या मनावर चांगले बिंबवणू गेल आहे. आदरणीय सौ. माधुरी मैडम आपल्यामुळे रविन कोठारे ही अडेवेडे न घेता सर्व भाज्या खायला लागला आहे याच सर्व ज्ञेय तुम्हाला व तुम्हाला आहार तक्त्याला जोणे तुमचे रूप रूप धन्यवाद.

Vidya Jagtap

Telephone Index

Name & Address	Phone	Mobile	E-mail / Fax
अभिप्राय -			
<p>सौ. माधुरी कांबळे वार्ड कुमनेरी अभिनंदन असाय उपक्रम चालू राहू दे, आर्षराजना दोडका हि भाजी आवडत नव्हती, पण बार्डनी डब्याचा एक हान असा उपक्रम राबवता आठवड्यात वेगवेगळ्या भाज्या खाव्याची मुलांना रावची लावली, दोडका ही भाजी आर्षराज ना रूप आवडायला लागली त्यामुळे आम्ही ही त्याच्या अर्षडीने वेगवेगळ्या भाज्या खाऊ, त्यागले त्याला लांगीही आवडत नव्हती पण माता तो वांग्याची भाजी आवडीने खातो, पण बार्डच्या उपक्रमाने तो माता सगळ्या भाज्या आवडीने खातो, व त्यामुळे आम्हांला सवय लागली सगळ्या भाज्या खाव्याची बार्डनी हा उपक्रम रूप हान राबवता आहे, माधुरी वार्डनी हा उपक्रम असाय चालू ठेवावा, त्यामुळे मुलांना पौष्टिक आहार खाव्याची सवय लागली.</p>			

माझा मुलगा शिवांश घुगे अर्षोली मोठा गटामध्ये
आहे. अर्षोली गटामध्ये शिडीका सौ. कांबळे वार्डनी
मुलांच्या शैष्य वाढीसाठी आहार विषयक उपक्रम घेतला,
त्यामध्ये त्यांनी मुलांच्या डब्यासाठी आठवड्याचा आहार
तयार करून दिला. त्यामध्ये सलड, भाजी, कडधान्य,
शेणभजी, फलभाजी, सलड याचा समावेश आहे.
शेण वेगवेगळ्या भाज्या, सलड असल्यामुळे जेवणातला
तेच-तेचपणा कमी झाला, नाहीतर मुलांना एक ते दोनच
दरवीक भाजा आवडत असतात, त्याच डब्यामध्ये पण
दिल्या जातात, तर तो प्रश्न यामुळे सुटला. शेणच्या
वेगवेगळ्या मेणुमुळे वेगवेगळ्या रंगाचे पदार्थ डब्या-
मध्ये आले, मुलांना सुद्धा ते इंद्रीय वाटतं. आणि या
सगळ्याचा फायदा शिवांशला तर झालाय, पण दरामध्ये
सुद्धा सलड खाव्याची सवय लागली. शिवांशच्या
वजन आणि उंचीमध्ये पण फरक जाणवला.
अशा प्रकारचा उपक्रम राबविल्या बद्दल सौ. कांबळे
बार्डचे आभार आणि शुभेच्छा.

सौ. गौरी घुगे.


iii) उपक्रम तक्ता

अ.नं	दिनांक/वार	उपक्रमाचे नाव	मुलांचा सहभाग संख्या	मुलांना झालेला फायदा
१	सोमवार ०३/०७/२०२३	मेथीची पछडी	34	मेथीची भाजी निवडणे, स्वच्छता, स्नायुचा विकास, भाजीचा रंग आकार, निरिक्षण क्षमता वाढली.
२	मंगळवार ११/०७/२०२३	मोड आलेल्या कडधान्याची भेळ	35	धान्याची ओळख, निरिक्षण, चव, आकार, रंग यांचे अनुभव
३	शुक्रवार ११/०८/२०२३	गाजराची कोशिंबीर करणे	33	किसणे हि क्रिया, बोटाच्या स्नायूचा विकास
४	बुधवार २३/०८/२०२३	शेंगदाण्याचा लाडू तयार करणे	32	सोलणे, कुटणे, वळणे, या क्रिया समजल्या निरिक्षण स्नायुचा विकास स्वनिर्मितीचा आनंद झाला.
५	गुरुवार २१/०९/२०२३	सॅंडविज	34	वेगवेगळ्या भाज्यांची चव अनुभवता आली. स्वनिर्मितीचा आनंद झाला.
६	बुधवार २७/०९/२०२३	वाटाणा सोलणे	36	सोलणे, स्वच्छता, बोटाच्या स्नायूचा विकास, वाटाण्याची डिझाईन करणे.

नवोपक्रमाची कार्यपध्दती

i) पूर्व स्थितीचे निरिक्षणे व त्यांच्या नोंदी -

पालकांचा बाहेरचे पदार्थ खाण्याकडे जास्त कल आहे. मोबाईलचा वाढता प्रभाव यामुळे मुलांचा जंक फूड खाण्याकडे जास्त प्रमाणात वाढता आलेख आपल्याला बघायला मिळतो. पालकांचा बाहेरचे पदार्थ खाण्याकडे जास्त कल आहे. प्रत्येक घरी एक मूल असल्यामुळे त्याने जे मागेल ते देणे हि पालकांची वृत्ती जास्तच प्रमाणात पाहायला मिळते. त्यामुळे त्यांना योग्य वयात योग्य ते पोषण मिळणे कठीण झाले आहे.

- मुलांच्यामध्ये वजन वाढ स्थूलता, खेळताना मूले लगेच दमतात, त्यांचे वय, वजन, उंची या मध्ये समतोल पणा जाणवत नाही.
- आहारातील सर्व अन्न घटक व्यवस्थित न मिळाल्यामुळे काही मुले निरुत्साही आळसी, व काही मुलांमध्ये रोगप्रतिकार शक्ती कमी असते.
- शाळेत कोणत्याही उपक्रमांमध्ये भाग घेण्यासाठी उत्साही नसतात.
- बालकाची आकलनशक्ती, स्मरणशक्ती, कल्पनाशक्ती याचा अभाव जाणवू जाणवत होता.
- मुलांच्या मध्ये धाडसी वृत्ती कमी जाणवत होती.
- 3 ते 4 या वर्षापर्यंतच्या काळात बालकाची हाडे मजबूत नसल्याने कॅल्शियम व व्हिटॅमीन D अधिक लागतात. त्याचा शारिरीक विकास अत्यंत वेगाने होत असल्याने आहारात योग्य ते अन्न घटक असणे आवश्यक आहे.
- त्यासाठी मुलांना योग्य आहार मिळणे आवश्यक आहे. परंतू त्या पध्दतीचा आहार त्यांच्या डब्यात दिसून येत नव्हता.
- काही मुले एकच आवडीची भाजी सतत डब्यातून आणत होती.
- काही मुलांना सलाड खायला आवडत नव्हते.
- काही मुले ही चिडखोर, उदास, निराश, राहत होती.

ii) कार्यवाही दरम्यान निरीक्षणे व माहिती संकलन -

- अबोली या गटामध्ये आहार तक्ता दिल्यानूसार मुले डबा आणू लागली. तेव्हा सगळ्यांच्या डब्यात एकच भाजी दिसत होती. त्यामुळे मुले डबा आनंदाने खात होती.
- कधी एका जरी मुलाने ती भाजी पोळी किंवा सलाड आणले नसेल तेव्हा बाईंच्या लक्षात यायच्या अगोदर मुले सांगू लागली.
- मुलांना भाज्यांची नावे पाठ झाली व सलाड मध्ये कोणती फळभाजी असते हे माहित झाले.
- मुले भाजी खाल्लाने काय होते ? असे प्रश्न विचारू लागली.
- घरी आजी आजोबांचा चष्मा बघून त्यांना प्रश्न विचारू लागली.
- आई-आजीला भाजी निवडताना त्यांना मदत करू लागली.
- काही मुले आई बरोबर बाजारात जाऊ लागली त्यामुळे मुलांना भाज्यांची ओळख व्हायला मदत झाली. त्यामुळे मुलांच्या शब्द संग्रहात वाढ झाली. व भाषा विकास होण्यास मदत झाली.

iii) उपक्रम पूर्ण झाल्यावर निरीक्षण -

- मुलांना या वयात आहाराविषयी त्यांना समजेल असे शिक्षण दिले त्यामुळे त्यांना सकस आहार खाण्याची सवय लागली आहे.
- मुलांना सकस आहार घेण्याची सवय लागली. त्यामुळे मुले आनंदी, उत्साही जाणवू लागली.
- मुले शाळेतील उपक्रम खेळ, यामध्ये उत्साहाने भाग घेवू लागली.
- मुलांच्यामध्ये वय, वजन, उंची यात समतोलपण जाणवला.
- मुलांची शारिरीक क्षमता, बौद्धिक क्षमता, मानसिक मध्ये बदल दिसून आला.
- मुलांना ज्या भाज्या आवडत नव्हत्या त्या खाऊ लागली. भाज्यांची नावे पाठ झाली.
- सलाड मध्ये कोणत्या फळभाज्या खाव्यात हे माहित झाले.
- घरी मुले आईला हिच भाजी दे, तरच डबा खाणार हा हट्टीपणा कमी झाला व सगळ्या भाज्या खावू लागली.
- सगळ्यांच्या डब्यामध्ये एक भाजी असल्याने मुले खावू लागली.

- मुलांना नेहमीच्या जेवणाच्या वेळे ऐवजी जाणिव पुर्वक थोडावेळाने जेवणाच्या वेळेचे नियोजन केले जेणे करून मुले जादा भुक लागल्याने डबा खाण्याकडे लक्ष देतील ना की आवडी निवडी बघत बसतील

vi) कार्यवाही करताना आलेल्या अडचणी -

- काही मुले डब्याला भाजी आणत नव्हती.
- काही मुलांनी भाजी पोळी खायला कंटाळा करत होती.
- पालक मुलांना डब्यात वेगळा खावू देत होती. त्यांच्याशी चर्चा करावी लागली.
- काही मुलांना भाजी आवडत नसत त्यामुळे मला उल्टी येते, पोटात दुखते अशी कारणे देत होती.
- डबा खाताना मुले कंटाळा टंगळ-मंगळ करत होती.

नवोपक्रमाची यशस्विता

मुलांना सकस आहार मिळावा या दृष्टीकोनातून मुलांना सकस आहार देऊन सर्व पदार्थ योग्य तऱ्हेने खाण्याचे शिक्षण देण्याचा १००% प्रयत्न या उपक्रमाद्वारे केला.

अभ्यासाबरोबर सकस आहार देवून त्यांची शारिरीक क्षमता वाढली.

- मुलांच्या मध्ये भाषा विकास विकसित झाला. शब्द संग्रहात वाढ झाली.
- मुलांची आकलन क्षमता व स्मरणशक्ती, कृती यामध्ये फरक जाणवू लागला.
- मुलांच्यामध्ये वय,वजन व उंची यात समतोलपणा जाणवला. मुले कृतिशील बनली.
- मुलांच्या विकासाचा सर्वात प्रमुख घटक म्हणजे कुटुंब होय. त्यांच्या आहाराच्या दृष्टीने तेही सर्तक असल्याने पालकांनीही मुले जी डबा खातात तसेच घरी जेवण करणे पसंत केले.
- मुलांच्यामध्ये सकारात्मक बदल घडून आले.
- सगळा डबा संपल्यावर त्यांना शाबासकी म्हणून हातावर स्टार काढला जाईल. त्यामुळे मुलांच्यात डबा संपण्याची चढाओढ लागायची. मुलांना स्टार मिळाला की खूप आनंद व्हायचा.
- सांगा सांगा पटकन सांगा या खेळातून मुले फळभाज्यांची ,पालेभाज्या, फळे यांची नावे पटपट सांगू लागली.
- माझ्या वर्गात ३७ मुल होती ३७ मुले या उपक्रमात सहभागी होती.
- सरासरी उपक्रमासाठी ९५% उपस्थिती होती.
- मुलांच्या मुळे पालकही घरी पौष्टीक आहार घेवू लागली. जंक फूड कमी झाले.
- या नवोपक्रमातून शिक्षक बालक व पालक यांचा सर्वांगीण त्रिकोण व्हा हा हेतू साध्य झाला.
- रोजच्या अभ्यासाबरोबर मुले रोजचा डबा फस्त करू लागली. त्यामुळे त्याचा शारिरीक विकास झाला.
- वर्गातील सर्व मुले या उपक्रमात सहभागी झालेले त्यामुळे प्रत्येक मुलांना सकस आहार घ्यावा यासाठी प्रयत्न केला.
- घरातील कामे करताना आत्मविश्वास वाढला व त्यांच्या स्नायुंचा विकास झाला.
- उत्तम पोषण मिळाल्याने रोगप्रतिकार शक्ती वाढण्यास मदत मिळाली.
- सर्व मुले जेवताना मोबाईल, टिव्ही बघणे बंद केले.
- मुलांच्यामुळे पालकां नाही सर्व भाज्या खाण्याची सवय लागली.

फलनिष्पत्ती

- अबोली वर्गातील सर्व मुले या उपक्रमात सहभागी होती. त्यामुळे त्यांचा बौद्धिक, मानसिक व शारिरिक विकास झाला.
- मुलांच्या रोजच्या आहारात वेगळी भाजी खाण्यात आली. त्यामुळे तोच तोचपणा कमी झाला. व त्यामुळे पालक आनंदी झाले.
- मुलांना भाज्यांचे रंग, चव, नाव, इत्यादी मधील फरक कळाला.
- मुलांच्या मध्ये काम करण्याची वृत्ती निर्माण झाली. मुले आईला भाजी निवडायला, शेंगा सोलायला मदत करू लागली.
- मुलांना आईच्या कष्टाची जाणीव करून दिल्यामुळे घरात मदत करू लागली.
- शारिरिक पोषण व्यवस्थित मिळाल्याने मुलांच्या वजन, उंची यांच्या वाढीमध्ये समतोल पणा जाणवू लागला.
- स्मरणशक्ती व आकलनशक्ती यामध्ये फरक जाणवू लागल्याने मुले पाठांतर स्पर्धेत जास्त प्रमाणात भाग घेऊ लागली.
- मुले आई बरोबर बाजारात जाऊन भाजी घेण्याचा आनंद घेऊ लागली.
- त्यांची निरिक्षण क्षमता वाढली व भाज्यातील फरक ओळखू लागली.
- मुले बेकरीचे पदार्थ खाण्यापासून परावृत्त झाल्याने पालक खूप आनंदी झाले.

आरोग्याचे पसायदान

आता रुग्णात्मके देवे । येणे उपचारे तोषावें
तोषानी मज दयावे । आरोग्य ज्ञान हे ॥
दिनचर्या नित्य पाळावी । ऋतुचर्या अवलंबवावी
सत्कृती नेहमी असावी । आरोग्य लाभा ॥
स्वतःची स्वच्छता ठेवा । परिसरही स्वच्छ ठेवा ।
शुद्ध पाणी आणि हवा । आरोग्य देते ।
कुपोषण सर्वया टाळावे । खाणे अतिशय टाळावे
वेळेवरी घेत जावे । व्यायाम अन्न ॥
जाहला जरी का रोग । वैद्याकडे जावे सवेग ।
होवू न द्यावा उद्वेग । शरीर मानसी
वेळेवरी औषध घ्यावे । अनुयाना न विसरावे
पथ्या पथ्य पाळावे । रोगमुक्त व्हावे
घ्यावे पंचकर्म रसयान । रोगाचे न होई पुनरागमन
करावे धमाचे पालन । सर्वत्र सौख्या
तेथ म्हणे श्री रुग्णेश्वराहो । हे होईल आरोग्यदान हे
येणे वरे वैद्य राजो । सुखीया झाला
ओम शांती, ओम शांती, ओम शांती ॥

नवोपक्रमकर्त्यांची काव्यात्मक उपक्रमाबद्दलची भावना

आरोग्याचे महत्त्व सर्वांनाच पटत
सगळीकडे स्वच्छता हवी सर्वांनाच वाटत
मनोमनी वाटते स्वच्छता हवी अंगणी
आळशी हर मनुष्य म्हणतो चट करील कुणी
आरोग्याची काळजी घ्या घोषणा देती सगळे
फोटो काढण्या पुरतेच उभे असतात बगळे
आरोग्याकडे दुर्लक्ष नुसतीच तण-तण
रात्रदिन हा पळतो नाही शांत मन
आरोग्याचं महत्त्व सांगितले
पालेभाज्या फळभाज्या सर्वांना खाल्ल्या
प्रतिकार शक्ती वाढविण्या
व्यायाम करू लागला
स्वतःसाठी माणूस
लागला बघा जगायला
आरोग्याचे महत्त्व जाणून घ्या सारे
नकोत नुसती आश्वासने

प्रत्यक्ष कृती करा रे.... प्रत्यक्ष कृती करा रे..... प्रत्यक्ष कृती करा रे.....

समारोप

आधुनिकरणामुळे मानवाचा आर्थिक व यांत्रिक विकास मोठ्याप्रमाणात झाला परंतु आहारविषयीच्या जाणीवा व आवश्यकता या आधुनिकीकरणामुळे पुर्णपणे दुर्लक्षित झाल्या नवनवीन आधुनिक युगे आली नव नवीन राहणीमानाचे ट्रेड येत गेले परंतु या सर्वांचा परिणाम हा राहणीमान व दिसने किंवा दिखावूपणाकडे होत गेला परंतु आहार जी सर्व मनुष्य प्राण्याची कधीही न बदलावयाची आहार पध्दती ती देखील या आधुनिकीकरणामुळे प्रदुषित झाली व सर्वांचे आयुर्मान कमी होत गेले साधारणपणे सध्याचे आयुर्मान लक्षात घेतले तर ते आता 60-65 वर्षांपर्यंत येवून ठेपले आहे परंतु त्यात देखील आरोग्यदायी जीवन किती हा देखील मोठा प्रश्नच आहे याकरीता मी आर्युमानाच्या मुळाशी असणारी आपली आहार पध्दती या कडे झालेले दुर्लक्ष वेध्यासाठी अत्यंत गरजेचा प्रश्न किंवा समस्यावर उपाय शोधण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न या मी नवोपक्रमच्या माध्यमातून केला आहे

सन २०२३-२०२४ मा शैक्षणिक वर्षामध्ये "सकस आहार अमृतासमान" या नवोपक्रमाच्या माध्यमातून मुलांचा शारिरीक विकास व्हावा यासाठी हा उपक्रम केला. त्यासाठी शाळेने मुलांनी, पालकांनी मोलाचे सहकार्य केले. पालकांच्या व मुलांच्या सहकार्यामुळे मी हा उपक्रम करू शकले. प्रत्येक शिक्षिकामध्ये एक आई हि लपलेली असतेच म्हणूनच या बाल वयात टीव्ही मोबाईलद्वारे होणाऱ्या फास्ट फुड च्या युगात मुलांना याच वयात सकस आहार घेण्याची सवय लागावी. बालकांचा 3 ते 6 हा वयोगट संस्कारक्षम असतो. या वयात बालकांवर होणारे संस्कार बालकाच्या मनात रुजले जातात व यात वयात बऱ्याच प्रकारचे प्रश्न बालकांना पडत असतात त्यामुळे त्यांच्यातील जिज्ञासूवृत्ती, उत्साहीपणा, व विचारशक्तीचा विकास होण्यासाठी त्यांच्या प्रश्नांची उत्तरे देणे आवश्यक असतेच. पण या सर्वांसाठी लागणारी ऊर्जा त्याला सकस आहारातून मिळते. या दृष्टीकोनातून मी हा उपक्रम घेण्याचे ठरवले आहे. याचा फायदा वर्गाच्या हजेरी पटावर दिसून आला. तसेच पालकांना ही खूप आनंद झाला. हा नवोपक्रम वेगळ्या पध्दतीने घेऊन या स्पर्धेत पाठवताना आनंद होत आहे. मी नवोपक्रमाच्या माध्यमातून मुलांना शिकविले त्यामुळे त्यांचा सर्वांगीण विकास झाला. अशा प्रकारे आपण हा माझा नवोपक्रम स्पर्धेच्या माध्यमातून सर्वांपर्यंत पोहचावा हा माझा उद्देश आहे.

संदर्भसूची व परिशिष्टे

पुस्तकाचे नाव	लेखक
१) शिशुवाटिका तत्व व्यवहार	- इंदूमती काटदरे
२) आरोग्य व आहारशास्त्र	- शांता केळकर
३) बालशिक्षण आचार- विचार	- भालबा विभूते