



सरोक वाराहरूसंगको पोषण संवाद

ENOUGH

END CHILD HUNGER NOW

नेपालमा पोषणको तीन समस्या

- अल्पपोषण (undernutrition) : बच्चा कमजोर, उचाइ र तौल कम
- सूक्ष्म पोषक तत्वको कमी (widespread micronutrient deficiencies) : आयरन, भिटामिन A, जिंक, क्याल्सियम कमी
- अतिपोषण (overweight) : मोटोपना बढ्दै



बच्चामा अल्पपोषण

- **Stunting (36%):** बच्चा उमेर अनुसार उचाइ कम
- **Wasting (10%):** बच्चा तौल अनुसार कमजोर
- **Underweight (27%):** बच्चा सामान्यभन्दा हल्का



पोषक तत्वको कमी

- **Anemia (43%):** बच्चा र गर्भवती महिलामा रगतको कमी
- **Vitamin A & Iodine:** आयोडिनमा सुधार भए पनि भिटामिन A अझै कमी
- **Zinc & Calcium:** खानेकुरामा विविधता नभएकाले कमी





बढ़दो मोटोपना

- प्रशोधित खाना, चिनी र तेल धेरै
- वयस्क र किशोरमा मोटोपना बढ़दै

मुख्य कारणहरू

- भौगोलिक समस्या: दुर्गम ठाउँमा खाना पुग्न गाह्रो
- खाना विविधता कम: प्रोटीन, भिटामिन, खनिज अभाव
- WASH समस्या: दूषित पानी, सरसफाइ अभावले पोषण घटाउँछ



अब हामी केही
प्रश्नहरूलाई
लिएर छलफल
गर्नेछौं





तपाईंको समुदायमा पहिचान
गरिएका पोषण चुनौतीहरू के-के
होलान?
“२५ मिनेट”



तत्काल आवश्यक कार्यहरू र
तिनीहरूलाई अगाडि बढाउने तरिका
के-के हुन सक्छन् होला?

"२५ मिनेट"

Thank You

