ଅଙ୍ଗନବାଡି କେନ୍ଦ୍ରରେ ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଥିବା ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ବିବରଣୀ

ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ବିଭାଗ କମିଶନର ତଥା ଶାସନ ସଚିବ, ଓଡିଶା ସରକାରଙ୍କ ପତ୍ର ସଂଖ୍ୟା (WCD-ICDS(NTN-SNP)-MISR-0002-2013, Dated 28.06.13) ଅନୁଯାୟୀ ପୂର୍ବ ପ୍ରଚଳିତ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକାରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସଂଶୋଧନ କରାଯାଇ ୧ଜୁଲାଇ ୨୦୧୩ ଦିନଠାରୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା ଜାରି କରିଛନ୍ତି ।

୧. ରାସନ ଖର୍ଚ୍ଚ ପରିପୂରକ ପୁଷ୍ଟି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (SNP)

ହିତାଧିକାରୀ	ଦୈନିକ ପ୍ରତି ହିତାଧିକାରୀ (ପୂର୍ବ ମାନକ) (ଟଙ୍କାରେ)	ଦୈନିକ ପ୍ରତି ହିତାଧିକାରୀ (ସଂଶୋଧିତ ମାନକ) (ଟଙ୍କାରେ)
ଶିଶୁ (୬ମାସରୁ ୬ବର୍ଷ)	୪.୦୦	୬.୦୦
ଅତିପୁଷ୍ଟିହୀନ ଶିଶୁ (୬ମାସରୁ ୬ବର୍ଷ)	୬.୦୦	୯.୦୦
ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ପ୍ରସୂତୀ ମା	୫.୦୦	୭.୦୦

(ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ଥିବା ଦୈନିକ ମୂଲ୍ୟରେ ଜଳଖିଆ, ଚାଉଳର ଦାମ, ପରିବହନ, ଜାଳେଣି ଓ ମସଲାମସଲୀ ଖର୍ଚ୍ଚ ଅର୍ନ୍ତଭୁକ୍ତ)

୨. ସକାଳ ଜଳଖିଆ ନିମନ୍ତେ ସାପ୍ତାହିକ ସୂଚୀ (୩-୬ ବର୍ଷର ଶିଶୁ ପାଇଁ)

ଦିନର ନାମ	ଜଳଖିଆ
ସୋମବାର ଓ ଗୁରୁବାର	ଗଜାମୁଗ (୨୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓ ଚିନିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ)
ମଙ୍ଗଳବାର, ବୁଧବାର ଓ ଶନିବାର	ଚୁଡା ଲଡୁ (୪୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚୁଡା ଓ ଚିନି/ଗୁଡରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ)

ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଞ୍ଚଳରେ ମିଳୁଥିବା ଋତୁକାଳୀନ ପାଚିଲା ଫଳ ମଧ୍ୟ ଜଳଖିଆରେ ଦିଆଯାଇପାରିବ ।

୩. ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ସାପ୍ତାହିକ ସୂଚୀ (୩-୬ ବର୍ଷର ଶିଶୁ ପାଇଁ)

ଦିନର ନାମ	ଖାଦ୍ୟ ସୂଚୀ	ଖାଦ୍ୟର ଉପାଦାନ	
ସୋମବାର ଓ ଗୁରୁବାର	ଭାତ ଓ ଡାଲମା	୮୦ ଗ୍ରାମ ଚାଉଳରେ	୩୦ ଗ୍ରାମ ଡାଲି, ୩ଗ୍ରାମ ତେଲ, ୫୦ଗ୍ରାମ ଆଳୁ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପନିପରିବା ଓ ୨୦ ଗ୍ରାମ ସଜନା ଶାଗରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଡାଲମା
ମଙ୍ଗଳବାର	ଭାତ ଓ ସୋୟାବଡି	୮୦ ଗ୍ରାମ ଚାଉଳରେ	୨୫ଗ୍ରାମ ସୋୟାବଡି, ୩ଗ୍ରାମ ତେଲ, ୫୦ ଗ୍ରାମ ଆଳୁ ଓ ଅନ୍ୟନ୍ୟା ପନିପରିବାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଆଳୁ ସୋୟାବଡି ତରକାରୀ
ବୁଧବାର, ଶୁକ୍ରବାର ଶନିବାର	ଭାତ ଓ ଅଣ୍ଡା ତରକାରୀ	୮୦ଗ୍ରାମ ଚାଉଳରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଭାତ	୧ଟି ଅଣ୍ଡା, ୩ଗ୍ରାମ ତେଲ ଓ ୫୦ ଗ୍ରାମ ଆଳୁ ଓ ପିଆଜରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଣ୍ଡା ତରକାରୀ

୪. ଘରକୁ ନେବା ଶୁଖିଲା ଖାଦ୍ୟ (ଛତୁଆ ଓ ଅଣ୍ଡା)

ହିତାଧିକାରୀ	ଅଣ୍ଡା/ରାଶି ଲଡୁ	ପ୍ରାପ୍ୟ (ଦୈନିକ)	ମୋଟ୍ ପରିମାଣ	ବଳକା ଛତୁଆ (୧୫% ପ୍ରସ୍ତୁତ କ୍ଷତି ପରିମାଣ ବାଦ୍	ମୂଲ୍ୟ (ଟଙ୍କାରେ)
ସାଧାରଣ ଶିଶୁ (୬)	ସପ୍ତାହକୁ ଗୋଟିଏ	୧୬୦	୨କେଜି	୧.୭୫ କେଜି (ଆକାଶ ନୀଳ)	୬

ମାସରୁ ୩ବର୍ଷ ଅତି ପୃଷ୍ଟିହୀନ ଶିଶୁ	ସିଝା ଅଣ୍ଡା ୨ଟି ସପ୍ତାହକୁ ୨ଟି	୨୪୦	୩କେଜି	୨.୫୫୦କେଜି	୯
ମାସରୁ ୬ମାସରୁ ୩ବର୍ଷ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ	ସିଝା ଅଣ୍ଡା ସପ୍ତାହକୁ ୨ଟି	୨୦୦	୨.୫କେଜି	(ନାଲିରଙ୍ଗ) ୨.୧୨୫ କେଜି	୭
ପ୍ରସୂତୀ ମା ଅତି ପୁଷ୍ଟିହୀନ ଶିଶୁ ୩ ବର୍ଷରୁ -୬ ବର୍ଷ)	ମାସକୁ ୧୦୦ଗ୍ରାମ୍ ବିଶିଷ୍ଟ ଗୋଟିଏ ପ୍ୟାକେଟ୍	୮୦	୨କେଜି (ମାସକୁ)	୧.୭୫୦ କେଜି (ନାଲିରଙ୍ଗ)	୩

୫. ଅଣ୍ଡା ବଣ୍ଟନ ବ୍ୟବସ୍ଥା

ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁ	ଗୋଟିଏ ସିଝା ଅଣ୍ଡା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବୁଧବାର ଦିନ ଅଙ୍ଗନୱାଡି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଖାଇବା ପାଇଁ ଦିଆଯିବ, ଯଦି ସେ କୌଣସି ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ କାରଣରୁ ଆସିନପାରିଲେ ଗୋଟିଏ କଞ୍ଚା ଅଣ୍ଡା ଘରକୁ ନେବା ପାଇଁ ଦିଆଯିବ ।
ଅତି ପୁଷ୍ଟିହୀନ ଶିଶୁ ୬ମାସରୁ ୩ବର୍ଷ)	ସପ୍ତାହକୁ ଦୁଇଟି ସିଝା ଅଣ୍ଡା ଦିଆଯିବ, ଗୋଟିଏ ସିଝା ଅଣ୍ଡା ବୁଧବାର ଓ ଅନ୍ୟଟି ଶନିବାର ଦିନ ଅଙ୍ଗନୱାଡି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଖାଇବା ପାଇଁ ଦିଆଯିବ, ଯଦି ଯେ କୌଣସି ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ କାରଣରୁ ଆସିନପାରିଲେ ସପ୍ତାହକୁ ଦୁଇଟି କଞ୍ଚା ଅଣ୍ଡା ଘରକୁ ନେବା ପାଇଁ ଦିଆଯିବ ।

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ପ୍ରସୂତୀ ମା

୬. ଅଣ୍ଡା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କେତେକ ନିହାତି ଜାଣିବା ତଥ୍ୟ

- ଅଣ୍ଡାର ଆକାର ସମାନ ଓ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଓ ଆକୃତି ଦୀର୍ଘବୃତ୍ତାକାର (ଅଣ୍ଡାକୃତି) ହେବା ଉଚିତ୍ ।
- ଗୋଟିଏ ମାନକ ବା ଆଦର୍ଶ ଅଣ୍ଡାର ଓଜନ ୪୫.୫୯ ଗ୍ରାମ ଥାଏ ।
- ଅଣ୍ଡାର ରଙ୍ଗ ଚକ୍ ପରି ଧଳା ବା ମାଟିଆ ରଙ୍ଗ ହେବା ଉଚିତ ।
- ଅଣ୍ଡା ଦେବାର ୨୮-୩୫ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟବହାର ଉପଯୋଗୀ ଅଟେ ।
- ଅଣ୍ଡା ଖୋଳପା ଫାଟଶୂନ୍ୟ ଓ ସଫା ରହିବା ଉଚିତ ।
- ଖରାପ ଅଣ୍ଡା ହାଲୁକା ଲାଗେ ଓ ସେଥିରୁ କଟୁ ଗନ୍ଧ ବାହାରେ ।

 ୧. ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରକୁ ପାଣିରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଇ ଅଣ୍ଡାକୁ ସତର୍କତାର ସହିତ ସେଥିରେ ପକାଯାଉ ।
 ୨. ଯଦି ଅଣ୍ଡା ପାଣିରେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ବୁଡି ସବା ତଳେ ସମତଳ ଭାବରେ ରହିଲା, ତେବେ ତାହା ସତେଜ ଅଟେ ।
 ୩. ଯଦି ଅଣ୍ଡା ପାଣିରେ ବୁଡି ପତଳା ଅଂଶ ତଳମୁହାଁ ହୋଇ ତଳେ ଲାଗିଲା ଓ ମୋଟା ଅଂଶ ଜଳସ୍ତରର ଉପରିଭାଗ ପଟେ ଉପରମୁହାଁ ରହିଲା, ତେବେ ଅଣ୍ଡା ବ୍ୟବହାର ଯୋଗ୍ୟ ଅଟେ ।
 ୪. ଯଦି ଅଣ୍ଡା ପାଣିରେ ନ ବୁଡି ଜଳସ୍ତରର ଉପରିଭାଗରେ ଭାସିଲା, ତେବେ ତାହା ସତେଜ ନୁହେଁ ଓ ତାହା ପଚା ହୋଇଥାଇପାରେ, ଯାହାକୁ ବର୍ଜନ କରିବା ଉଚିତ ।

ଆପଣଙ୍କ ନିମିତ୍ତ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକାର ଓ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ତରଫରୁ ଦିଆଯାଉଥିବା ସୁବିଧା ପାଉନଥିଲେ ନିମ୍ନ ଠିକଣାରେ ଯୋଗଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।
ଶ୍ରୀମତୀ ଆରତୀ ଆହୁଜା, କମିଶନର ତଥା ଶାସନ ସଚିବ, ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ,
ଓଡ଼ିଶା ସରକାର, ସଚିବାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଫୋନ୍ ନଂ - ୦୬୭୪-୨୫୩୬୭୭୫

ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଓ ଆପଣଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳର ଅନୁଭୂତି ଜଣେଇବା ପାଇଁ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ :
ୟୁଥ୍ ଫର ସୋସିଆଲ୍ ଡେ଼ଭଲ୍‌ପମେଣ୍ଟ୍
୬ ମେଡ଼ିକାଲ ବ୍ୟାଙ୍କ କଲୋନୀ, ବାପୁଜୀ ନଗର, ବ୍ରହ୍ମପୁର, ଗଞ୍ଜାମ, ଓଡ଼ିଶା
ହେଲପ୍ ଲାଇନ୍ ନଂ : ୦୬୮୦-୬୪୫୦୮୦୪, E-mail cacbam@gmail.com