



## પરિપત્ર:

વિષય: ૭મું રાષ્ટ્રીય પોષણ પખવાડીયુ ઉજવવા બાબત.

સંદર્ભ: યુવા કાર્યક્રમ અને ખેલ મંત્રાલય, અમદાવાદ ના પત્ર ક્રમાંક પી.16/1/2020/રાસેયો/ગુજ/336+447.

ભક્તકવિ નરસિંહ મહેતા યુનિવર્સિટી સંલગ્ન જુનાગઢ, ગીર સોમનાથ, પોરબંદર તેમજ દ્વારકા જીલ્લાની કોલેજોના આચાર્યશ્રીઓ તથા એન.એસ.એસ. પ્રોગ્રામ ઓફિસરને જણાવવાનું કે, ભારત દેશના માનનીય પ્રધાનમંત્રીશ્રીએ રાષ્ટ્રીય પોષણ મહીનો ઉજવવાનો આરંભ 2018થી શરૂ કર્યો હોય જે અંતર્ગત વર્ષ 2025 માં ઉક્ત સંદર્ભ પત્રના આધારે તા. 8 થી 22 અપ્રિલ, 2025 દરમ્યાન ૭મું રાષ્ટ્રીય પોષણ પખવાડીયુ ઉજવવાનું હોય તો જેની રાષ્ટ્રહિતમાં આપના યુનિટમાં ઉજવણી કરવી તેમજ કાર્યક્રમના જીયો ટેગ ફોટા સાથે અહેવાલ તૈયાર કરી અને કાર્યક્રમની નાની વિડીયો ક્લીપની લૉક એન.એસ.એસ. વિભાગના ઈમેઇલ આઈડી [nss@bknmu.edu.in](mailto:nss@bknmu.edu.in) પર મોકલવાના રહેશે. ઉક્ત કાર્યક્રમ માટે સામેલ પરીપત્રમાં આપેલ મુદ્દાઓને અનુસરવાના રહેશે.

બીડાણ: (1) યુવા કાર્યક્રમ અને ખેલ મંત્રાલય, અમદાવાદ ના પત્ર ક્રમાંક પી.16/1/2020/રાસેયો/ગુજ/336+447.

પ્રો. કો-ઓર્ડિનેટરશ્રી  
એન.એસ.એસ. વિભાગ  
ભક્તકવિ નરસિંહ મહેતા  
યુનિવર્સિટી  
જુનાગઢ

ક્રમાંક/બીકેએનએમયુ/એન.એસ.એસ./48/2025

ભક્તકવિ નરસિંહ મહેતા યુનિવર્સિટી, ગવર્નમેન્ટ પોલીટેકનીક કેમ્પસ,

ભક્તકવિ નરસિંહ મહેતા યુનિવર્સિટી રોડ, ખડીયા, જુનાગઢ.

તા. 16/04/2025

પ્રતિ,

ભક્તકવિ નરસિંહ મહેતા યુનિવર્સિટી સંલગ્ન કોલેજો, એન.એસ.એસ. યુનિટ ધરાવતી તમામ કોલેજોના આચાર્યશ્રીઓ તથા એન.એસ.એસ. પ્રોગ્રામ ઓફિસર તરફ.

નકલ રવાના જાણ અર્થે :

- માન. કુલપતિશ્રી / કુલસચિવશ્રીના અંગત સચિવશ્રી,
- ક્ષેત્રીય નિદેશક, યુવા કાર્યક્રમ અને ખેલ મંત્રાલય રા.સે.યો. ક્ષેત્રીય નિદેશાલય, અમદાવાદ
- આઈ.ટી. સેલ (પરિપત્ર વેબસાઈટ પર અપલોડ કરવા)



दूरभाष-079-26565988

ईमेल: nssahmedabad@gmail.com

मि.संख्या: पी.16/1/2020/रासेयो/गुज/336 + 447

भारत सरकार

युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय

रा.से.यो क्षेत्रीय निदेशालय

प्रथम तल, 7 गांधीकुंज सोसाइटी,

कोचरब आश्रम के पास, पालडी अहमदाबाद -380006

दिनांक 02 अप्रैल , 2025

प्रति

1. राज्य रा.से.यो अधिकारी गुजरात
2. राज्य रा.से.यो अधिकारी दादरा एवं नगर हवेली और दमन एवं दीव

विषय: 7 वा राष्ट्रीय पोषण पखवाड़ा 08 से 22 अप्रैल, 2025, संबंधित।

महोदय,

उपरोक्त विषयांतर्गत आपको विदित है कि माननीय प्रधानमंत्री द्वारा राष्ट्रीय पोषण माह का प्रारंभ 2018 में किया गया था, तब से अब तक देशभर में 6 पोषण महाअभियान सफलतापूर्वक मनाए जा चुके हैं, इसे श्रृंखला को जारी रखते हुए इस वर्ष भी 08 से 22 अप्रैल, 2025 तक राष्ट्रीय पोषण पखवाड़ा मनाया जा रहा है।

इस वर्ष राष्ट्रीय पोषण पखवाड़ा 2025 के लिए निम्न विषय पर आधारित गतिविधियाँ चलाने का निर्णय लिया गया है:

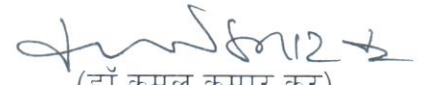
- पोषण पखवाड़ा 2025 के दौरान युवाओं को शामिल कर व्यापक जागरूकता के लिए साइक्लोटॉन/मैराथन का आयोजन करना।
- एनीमिया, मोटापा, जंक फूड और अन्य जीवनशैली विकारों के बारे में जागरूकता पर कॉलेज के छात्रों के लिए सत्रों का आयोजन करना।
- किशोरों के लिए हाथ धोने के सत्रों का आयोजन करना।
- समुदाय आधारित खेल का आयोजन करना।

- राष्ट्रीय पोषण पखवाड़ा 2025 के प्रासंगिक विषय पर 'फिट इंडिया कार्यक्रम का आयोजन करना।

इस संबंध में आपसे अनुरोध है कि आप अपने कार्य-क्षेत्र के विश्वविद्यालय, महाविद्यालय एवं विद्यालयों की रा.से.यो ईकाइयों में पोषण पखवाड़ा (08 से 22 अप्रैल तक) के अंतर्गत विभिन्न गतिविधियों का आयोजन करने हेतु निर्देश जारी करने की कृपा करें।

उक्त कार्यक्रम की रिपोर्ट, फोटो और छोटी वीडियो क्लिप व्हाट्स अप्प ग्रुप व ईमेल के माध्यम से इस कार्यालय को भेजने हेतु निर्देशित करने का कष्ट करें, ताकि संबंधित जानकारी मंत्रालय को समयसर प्रेषित की जा सके।

भवदीय,



(डॉ कमल कुमार कर)

क्षेत्रीय निदेशक

सूचना एवं आवश्यक कार्रवाई के लिए प्रतिलिपि:-

1. समस्त रा.से.यो कार्यक्रम समन्वयक, गुजरात, दादर एवं नगर हवेली और दमन एवं दीव।
2. समस्त जिला शिक्षण अधिकारी, गुजरात।



# POSHAN PAKHWADA

Focus on **FIRST 1000 DAYS** of Life  
Popularization of **BENEFICIARY MODULE**  
Management of Malnutrition through the **IMPLEMENTATION OF CMAM** module  
**HEALTHY LIFESTYLE** to address the Obesity in Children

08<sup>TH</sup> APRIL - 22<sup>ND</sup> APRIL 2025



## IEC Material



# Diet Charts (English & Hindi)

- [https://drive.google.com/drive/folders/1PmTDR3z4TYGDRg5GkI4ZdBIOY4HRrPtL?usp=drive link](https://drive.google.com/drive/folders/1PmTDR3z4TYGDRg5GkI4ZdBIOY4HRrPtL?usp=drive_link)



अधिक वजन वाली गर्भवती महिला गर्भावस्था के दौरान कम करें चीनी, रिफाइन्ड, अनाज और तेल मेवे और तिलहन का सीमित सेवन करें



अल्पपोषित गर्भवती महिला का न्यूनतम 13 किग्रा वजन बढ़ना चाहिए गर्भावस्था के दौरान बढ़ाएं दालें, मेवे और तेल का सेवन



# Key messages on first 1000 days

## KEY MESSAGES ON FIRST 1000 DAYS

- [https://drive.google.com/drive/folders/1elsfq8hmc2TrSCpA2KPgba6HYVHag7Ry?usp=drive link](https://drive.google.com/drive/folders/1elsfq8hmc2TrSCpA2KPgba6HYVHag7Ry?usp=drive_link)

### 1. FIRST 1000 DAYS

#### 1.1 What are the 'First 1000 Days' of Life?

- The first 1,000 days is the period spanning from conception through pregnancy (270 days) to a child's second birthday (730 days).

#### 1.2 Why are the 'First 1000 Days' important?

- The first 1,000 days are crucial for shaping a baby's immunity, growth, brain development, and overall well-being.
- Good nutrition, along with a safe environment during this time support long-term health for both mother and baby.

### 2. PRECONCEPTION AND CONCEPTION

#### 2.1 What is the recommended age for pregnancy?

- Wait until you are 18 or older before planning for pregnancy.
- Adolescent pregnancy can harm both mother and baby, increasing the risk of low birth weight babies and other health risks.

#### 2.2 What dietary habits should you follow for a healthy pregnancy?

- It is important to eat healthily and achieve a healthy weight while trying to get pregnant.
- Ensure your diet is rich in iron, zinc, folic acid, vitamin B-12, and omega-3 fatty acids.
- Avoid skipping breakfast and snacking on processed foods high in sugar, salt, and fat.

#### 2.3 Why Iron & Folic Acid consumption is important during pregnancy?

- Folic acid helps prevent birth defects in your child's brain and spine, and iron is crucial for making blood and supporting brain development.
- Start taking one Iron and Folic Acid tablet daily, which contains 60 mg of iron and 500 mcg of folic acid, from the fourth month of pregnancy. Continue taking it throughout your pregnancy for at least 180 days.



























#### 2.4 What steps can you take to prevent anemia before and during pregnancy?

- Iron-deficiency anemia during pregnancy can increase the risk of preterm delivery, low birth weight, and reduced iron stores in the baby.
- Ensure that your diet includes iron-rich foods such as spinach, cabbage, radish, mustard greens, legumes (lentils, beans), egg, meat, fish and poultry, along with citrus fruits (amla, orange) which help in the absorption of iron.
- Avoid consuming foods or beverages that hinder iron absorption, such as tea and coffee.

### 3. CARE OF A PREGNANT WOMAN

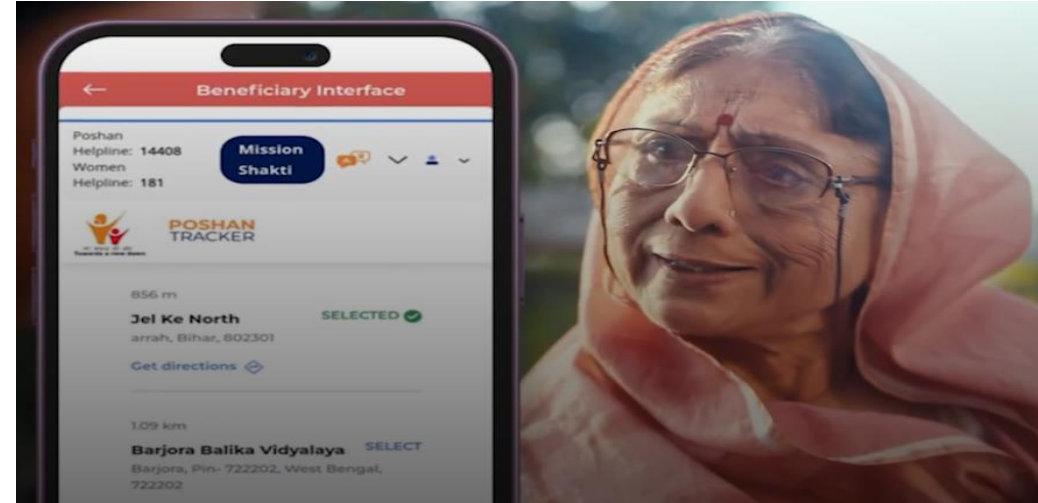
# Videos on first 1000 days (English & Hindi)

- [https://drive.google.com/drive/folders/15suZlpbP6dc9dB6hG4M0YCn1kErlaEls?usp=drive link](https://drive.google.com/drive/folders/15suZlpbP6dc9dB6hG4M0YCn1kErlaEls?usp=drive_link)

Name	↓
 Thematic mapping of MoWCD videos_updated.docx 	
 13 WHAT SERVICES ARE PROVIDED.mp4 	
 12 CHILD EXPERIENCING DIARRHOEA.mp4 	
 10 HOW TO TAKE CARE OF A LOW BIRTH WEIGHT CHILD.mp4 	
 09 IMMUNISATIONS AND MEDICATIONS.mp4 	
 08 MAINTAIN HYGIENE FOR A NEWBORN BABY.mp4 	
 07 WHY IS COMPLEMENTARY FEEDING.mp4 	
 06 DIET OF A BREASTFEEDING MOTHER.mp4 	
 05 WHAT ARE SOME TIPS FOR BREASTFEEDING.mp4 	
 04 WHY IS BREASTFEEDING IMPORTANT.mp4 	
 03 MOTHER'S HEALTH IMPACT.mp4 	
 02 WHAT SHOULD BE THE DIET OF A PREGNANT WOMEN.mp4 	
 01 CARE OF PREGNANT WOMEN.mp4 	

# Beneficiary/ Citizen Module & Nukkad Natak- AVs

- [https://drive.google.com/file/d/1tTlbEnNZ1sEqB\\_3DBR3yDJpkXiMizCBS/view?usp=drive link](https://drive.google.com/file/d/1tTlbEnNZ1sEqB_3DBR3yDJpkXiMizCBS/view?usp=drive_link)
- [https://drive.google.com/file/d/1P42nPUuWw72k2xi1Uc3QZoi8QVZjfzhP/view?usp=drive link](https://drive.google.com/file/d/1P42nPUuWw72k2xi1Uc3QZoi8QVZjfzhP/view?usp=drive_link)





# Nukkad Natak Scripts

- [https://drive.google.com/drive/folders/1G52OnrQxsguaiQLG7RVin3zlh7txW2rE?usp=drive link](https://drive.google.com/drive/folders/1G52OnrQxsguaiQLG7RVin3zlh7txW2rE?usp=drive_link)

नुक्कड़ नाटक: "जीवन के पहले 1000 दिन"

पात्र:

1. नीति - गर्भवती महिला अपने पति अनुज के साथ
2. रौशनी - आंगनवाड़ी दीदी
3. अम्मा- नजदीकी में रहने वाली बुजुर्ग महिला

स्थान: निति का घर

---

दृश्य 1:

रौशनी निति के घर का दरवाजा खटखटाती है

(नीति धीरे-धीरे अपने घर से बाहर आ रही है। अम्मा दूर से खड़ी देख रही हैं। रौशनी पलट कर चारों तरफ देखती है तो उसे अनुज आता हुआ दिखता है।)

अनुज: (आंगनवाड़ी दीदी से)उसे

"अरे दीदी, आप यहाँ क्या कर रही हो? क्या हो रहा है?"

AWW: (मुस्कराते हुए)

"अनुज, अच्छा हुआ तुम मिल गए , निति का ध्यान तो रख रहे हो ना , आखिर पहली बार घर में खुशी आने वाली है

Anuj

हाँ हाँ दीदी , अब कुछ हे दिनों पहले ही तो पता चला है , थोड़ा बहुत पूछ लेता हूँ, काम में मदद कर देता हूँ, बाकी तो निति को ही देखना है

नीति मुस्कराते हुए अनुज के बगल में आकार खड़ी हो जाती है

आंगनवाड़ी दीदी

ये तो अच्छा है अनुज की तुम नीति की काम काज में मदद कर रहे हो पर अभी तो तुम दोनों को मिलकर अगले 1000 दिन तक बहुत ध्यान देना पड़ेगा

# Poshan Ke 5 Sutra\_Leaflet (Hindi & English)

- [https://drive.google.com/drive/folders/1gVp61ScjYe6c5AGWeJLMC53bin-NaPT?usp=drive link](https://drive.google.com/drive/folders/1gVp61ScjYe6c5AGWeJLMC53bin-NaPT?usp=drive_link)

नए सपने की ओर  
Towards a new dawn

सत्यमेव जयते  
महिला एवं बाल विकास मंत्रालय  
भारत सरकार

POSHAN  
Abhiyaan  
PM's Overarching  
Scheme for Holistic  
Nourishment  
सही पोषण - देश रोशन

पोषण  
के  
5  
सूत्र

1. पहले सुनहरे 1000 दिन

गर्भावस्था	पहला वर्ष	दूसरा वर्ष	प्रथम 1000 दिन
270 दिन	365 दिन	365 दिन	1000 दिन









- पहले 1000 दिनों में तेजी से बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक विकास होता है। इस दौरान उचित स्वास्थ्य, पर्याप्त पोषण, प्यार भरा व तनाव मुक्त माहौल और सही देखभाल बच्चे का पूरा विकास करने में मदद करते हैं।
- इस समय माँ और बच्चे को सही पोषण और खास देखभाल की ज़रूरत होती है।

- परिवार को ये बातें पता हों और व्यवहार में लाएँ:
  - » कम से कम चार ए.एन.सी. जाँच
  - » गर्भवती और धात्री महिला को कैल्शियम और आयरन की गोलियों का सेवन
  - » संस्थागत प्रसव
  - » जन्म के एक घंटे के भीतर बच्चे को माँ का पहला पीला गाढ़ा दूध

Page 1 / 4

# Radio Jingles (Hindi)

- [https://drive.google.com/drive/folders/1QkyMxQSQgCRuhUNPU2UVLQ5Ak19MgxZM?usp=drive link](https://drive.google.com/drive/folders/1QkyMxQSQgCRuhUNPU2UVLQ5Ak19MgxZM?usp=drive_link)

Name	↑
 80% brain development AJ (1).mp3	
 Anemia in women girls and children Update (1).mp3	
 Complementary Feeding-m4a Comp 1 (1).mp3	
 Gestational weight gain AJ (1).mp3	

# Social Media Creatives on Complementary Feeding Recipes

- [https://drive.google.com/drive/folders/11EFPlqnUPoB8d3eZqZB3zodJipDVAx?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/11EFPlqnUPoB8d3eZqZB3zodJipDVAx?usp=drive_link)



## JOWAR KHICHDI



**INGREDIENTS:**

- Jowar Rava - 100 g
- Lentil - 25 g
- Green Leafy vegetables (Spinach) - 25g
- Water - 300ml
- Oil - 20 g
- Turmeric Powder - As per taste
- Salt (if required)

**Instructions**

- Wash and soak jowar rava in water for 6 hours.
- Wash and soak dal in water for 30 minutes.
- Heat some oil in a pan.
- Add the dal to the pan.
- Add 300 ml of water to the pan and let the dal cook until half-done.
- Now add jowar rava and continue to cook.
- Now add the washed and finely chopped spinach leaves and turmeric powder.
- Cook for another few minutes till the khichdi is ready.
- Allow the khichdi to cool before serving

**WHY IS IT HEALTHY FOR YOUR CHILD?**

- Good source of protein
- Good source of magnesium



# Tweets – for repost/ amplification

<https://x.com/MinistryWCD/status/1899356016963424708>

<https://x.com/MinistryWCD/status/1900137338002694501>

<https://x.com/MinistryWCD/status/1900435413963018299>

<https://x.com/MinistryWCD/status/1900800463722954902>

<https://x.com/MinistryWCD/status/1901531648216179109>

<https://x.com/MinistryWCD/status/1902208975145140721>

<https://x.com/MinistryWCD/status/1902609599322058877>

<https://x.com/MinistryWCD/status/1902948775372427604>

<https://x.com/MinistryWCD/status/1903019340166992133>

<https://x.com/MinistryWCD/status/1903084220945195390>

<https://x.com/MinistryWCD/status/1903396823215079580>

<https://x.com/MinistryWCD/status/1904017861443801419>

<https://x.com/MinistryWCD/status/1904109488145396023>

<https://x.com/MinistryWCD/status/1904165919468998868>

<https://x.com/MinistryWCD/status/1904381793496899904>

<https://x.com/MinistryWCD/status/1904426800023032107>

<https://x.com/MinistryWCD/status/1904777020250480677>

<https://x.com/MinistryWCD/status/1904862261992448342>

<https://x.com/MinistryWCD/status/1905120175839658263>

<https://x.com/MinistryWCD/status/1905243639401623593>

<https://x.com/MinistryWCD/status/1905458776217432241>

<https://x.com/MinistryWCD/status/1905571182998683707>

<https://x.com/MinistryWCD/status/1905884469497561535>

<https://x.com/MinistryWCD/status/1906230311299739919>

<https://x.com/MinistryWCD/status/1906586096345006330>

<https://x.com/MinistryWCD/status/1906982532819886179>

<https://x.com/MinistryWCD/status/1907044954997694638>

<https://x.com/MinistryWCD/status/1907398764903485841>

<https://x.com/MinistryWCD/status/1907667430769389996>

<https://x.com/MinistryWCD/status/1907668061076832400>

<https://x.com/MinistryWCD/status/1907713989582213540>

<https://x.com/MinistryWCD/status/1907774265782579568>

<https://x.com/MinistryWCD/status/1908004984924275165>

<https://x.com/MinistryWCD/status/1908065209672986655>

# Approved Hashtags

#Poshanpakhwada 2025

#Sahi Poshan Desh Roshan

# Thank you



## POSHAN PAKHWADA

Focus on **FIRST 1000 DAYS** of Life  
Popularization of **BENEFICIARY MODULE**  
Management of Malnutrition through the **IMPLEMENTATION OF CMAM** module  
**HEALTHY LIFESTYLE** to address the Obesity in Children

08<sup>TH</sup> APRIL - 22<sup>ND</sup> APRIL 2025

