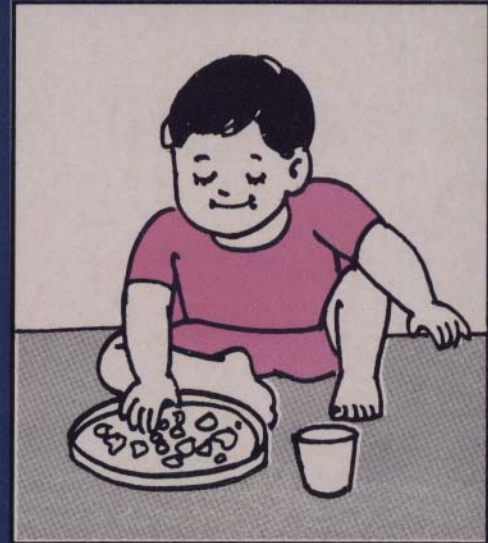


# अपने आप भोजन करना ....

बच्चे को अपने आप  
भोजन करना सिखाएं



# अपने आप भोजन करना ....

स्वतंत्रता की ओर - सिरीस - 3

(युनिसेफ द्वारा वित्तीय सहायता प्राप्त)

राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान

(भारत सरकार सोसाइटी, कल्याण मंत्रालय)

मनोविकास नगर

सिकन्द्राबाद - 500 009

कॉपीराईट © राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान, 1990  
सभी अधिकार आरक्षित.

कलाकार: श्री के. नागेश्वर राव

मुद्रक: जी ए ग्राफिक्स, हैदराबाद-4 फोन. 36394, 226681



### "भोजन करना" सिखाना

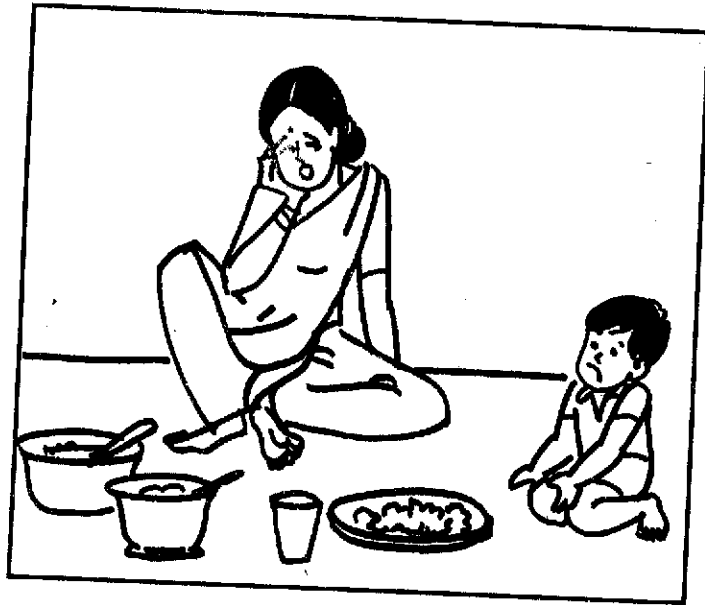
- \* अपने आप खाने की क्षमता देता है ।
- \* सामाजिक बढ़ावा देता है ।
- \* स्वतंत्रता की ओर मार्ग-दर्शन करता है ।
- \* पालक का काम कम होता है ।

बच्चा जितना ज्यादा आप पर निर्भर होगा, उतना ज्यादा समय उसे सिखाने में लगेगा ।



इसलिए, बच्चे को  
जल्दी सिखाना शुरू कीजिए ।

कैसे सिखाए ?



जिस क्षेत्र में उसे जरूरत हो वह सिखाइए ।

बच्चे की योग्यता जाँचें ।

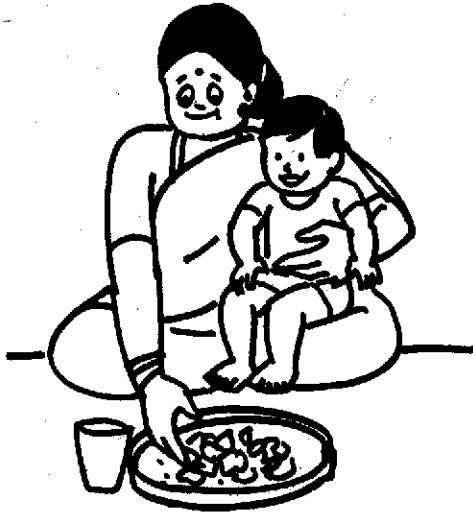
- \* ठीक स्थिति में बैठ सकता है ?
- \* भोजन माँग सकता है ?
- \* चूस सकता है ?
- \* निगल सकता है ?
- \* दौंती से काट व चबा कर खा सकता है ?
- \* ऊँगलियों से खाना उठा सकता है ?
- \* अपने मुँह तक खाना ले जा सकता है ?

## निर्धारित स्थिति (शारीरिक)

बच्चे के सिर को सामने झुकाकर, पीठ सीधी करके सहारा दीजिए ।

जो बच्चा शारीरिक विकलांग हो

उसको अपनी गोदी में बैठाकर अपने शरीर का सहारा दे ।



छोटे बच्चों के लिए

उसे दीवार के सहारे बैठा दे ।



बड़े बच्चों के लिए

## खाने की जरूरत बताना

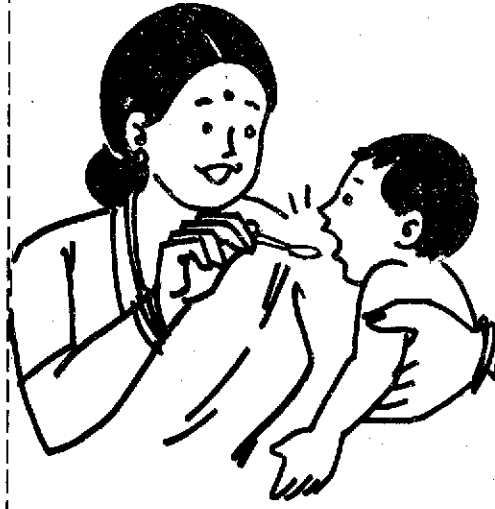
हर बार खाना देने से पहले,  
उसे 'खाना' कहने या खाना की ओर  
सकित करना सिखाइए ।



## चूसना



एक चम्मच फल का रस उसके  
मुँह के सामने रखें, जिसे वह  
चूसने की कोशिश करें ।



उसके बाद एक चम्मच खाना उसके  
मुँह में रखें, जिसे वह स्वाद से  
खा लेगा ।

स्ट्रों का प्रयोग  
करने से वह चूसना  
जल्दी सीखता है



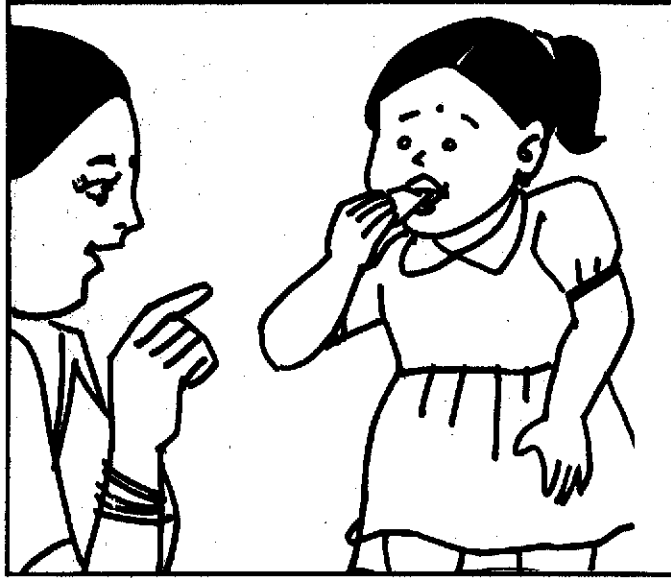
स्ट्रों का ग्लास का उपयोग क

## निगलना

ठुड़ी से गले की ओर अपनी  
उँगली का इशारा करते हुए,  
उसे निगलना सिखाइए

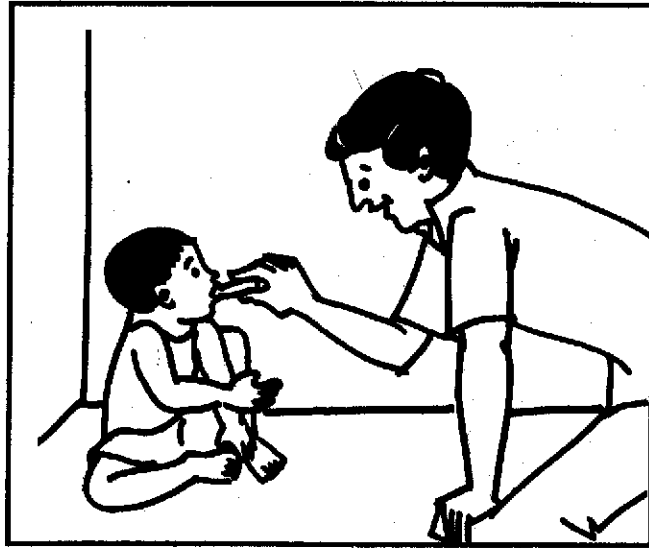


## काटना



खाने के बीच में उसे बिस्कुट दे । जब  
वो दाँतों के बीच में रखे तो उसे तोड़कर  
टुकड़ा बनाइए, ताकि वो जाने कि खाना  
काटकर टुकड़ों में खाया जाता है ।

## चबाना

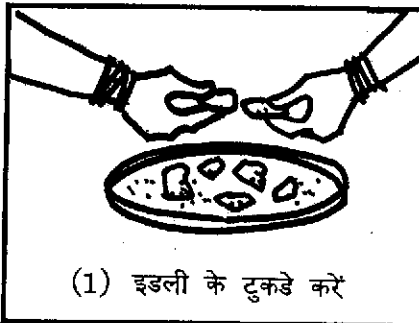


लंबी गाजर का एक कोना अपने हाथ में पकड़ें तथा दूसरा कोना बच्चे के किनोर दाँतों के बीच में रखें, तो वो चबाने लगेगा ।

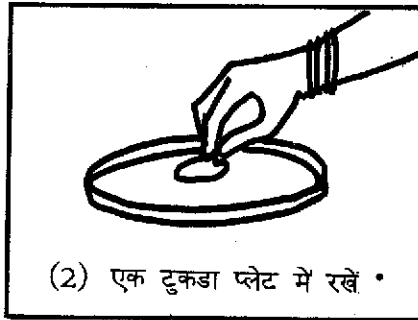
उसके भाई / बहन को चबाता हुए देखने दें ।

## उठाकर खाना मुँह की तरफ ले जाना

जिस चीज के टुकड़े हो सके जैसे पूरी, इडली, वड़ा आदि, उससे शुरू करें.  
ये विधि अपनाइए



(1) इडली के टुकड़े करें



(2) एक टुकड़ा प्लेट में रखें •



(3) बच्चे की कलाई पकड़कर, उसकी उंगलियों से इडली का टुकड़ा पकड़ना सिखाए,

उसे ऊपर उठाए,

मुँह तक ले जाना सिखाए

- अगर बच्चा प्लेट सरकाकर ज्यादा टुकड़े उठाना चाहें, तो उसकी प्लेट में एक-एक टुकड़ा रखती जाए, धीरे-धीरे बढ़ाती जाए



शारीरिक शिक्षा (हाथ पकड़कर सिखाई गई) के बाद मुँह जबानी बताए और फिर वह भी छोड़ दें, जब बच्चा अपने खाना सीख जाए



## पीना

- एक घूंट में जितना आए उतना ग्लास में ले ।
- दोनों हाथ से ग्लास पकड़ने में बच्चे की मदद करें, तथा धीरे-धीरे उसे मुँह की तरफ ले जाना सिखाए और फिर वापस टेबल पर रखना सिखाए।
- पीने की मात्रा धीरे-धीरे बढ़ाती जाए



बच्चे की हर कोशिश में तारीफ करना ही प्रशिक्षण की सफलता का रहस्य है ।

शबहाश  
तुम ने नीचे  
नहीं गिराया



# छोटी-छोटी बातें खाने को आनंदित कर सकती हैं

बच्चा जो खाना पसंद करता है,  
उसे ही महत्व दें



खाना आकर्षित तथा स्वादिष्ट पेश करें।



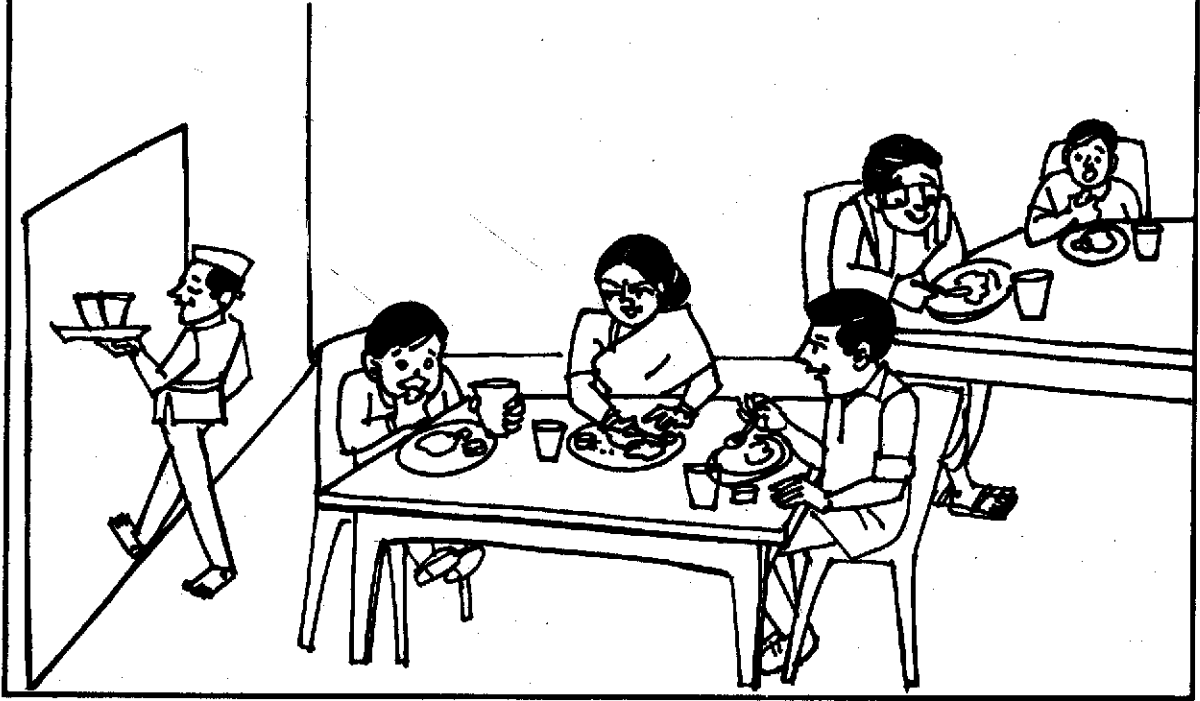
ग्लास, कप तथा प्लेट जो टूटे न,  
ऐसे इस्तेमाल करें.



अधिकतर बच्चे को भोजन कक्ष  
में सबके साथ बैठकर भोजन करने दें



उसे पार्टी तथा होटल ले जाएँ, जिससे वह हर जगह खाना सीख सके ।



जयन्ती नारायण

एम. एल. (स्व. एड्यु) पी. एच. डी. डी. एल. ई. डी.  
प्रोजेक्ट समन्वयक

जन्धयाल शोभा

एम. एस्सी (बाईल्व डेव)  
अनुसंधान सहायक

### प्रोजेक्ट सलाह समिति

डा. वी. कुमरैया

असोसियेट प्रोफेसर (क्लि. साई)  
निमहैन्स, बैंगलूर

सुश्री वी. विमला

वाईस प्रिन्सीपल  
बाल विहार ट्रेनिंग स्कूल, मद्रास

प्रोफेसर के. सी. पण्डा

प्रिन्सीपल  
रीजनल कालेज आफ एड्युकेशन  
बुवनेश्वर

डा. एन. के. जन्गीरा

प्रोफेसर (विशेष शिक्षा)  
एन.सी.ई.आर.टी, नई दिल्ली

सुश्री गिरिजा देवी

एसिस्टेन्ट कम्युनिकेशन डेव. अफीसर  
युनिसफ, हैद्राबाद

डा. देशकीर्ति मेनन

निदेशक, एन.आई.एम.एच

डा. टी. माधवन

एसिस्टेन्ट प्रोफेसर आफ साईकियाट्री  
एन.आई.एम.एच

श्री. टी. ए. सुब्बा राव

लेक्चरर,  
स्पीच पैथलजी व आडियालजी

डा. रीता पेशावरिया

लेक्चरर, क्लिनिक साईकालजी  
एन.आई.एम.एच

इस सिरीस की अन्य पुस्तके :

सकल कला बढ़ाना

सूक्ष्म मोटर कला

मलमूत्र प्रशिक्षण

दौत साफ करना सिखाना

बच्चे को नहाना सिखाइए

हम अपने आप कपड़े पहन सकते है

बनाव श्रृंगार की कला सिखाना

बुनियादी सामाजिक कला सिखाना