

माझा नवोपक्रम २०२३-२०२४ “जंकफूडला करूया बाय बाय, आता तृणधान्येच आहेत
आपली माय”

दि मिरज एज्युकेशन सोसायटीची
ज्युबिली इंग्रजी कन्या शाळा, मिरज
तालुका - मिरज
जिल्हा - सांगली

माझा नवोपक्रम २०२३-२०२४
“जंकफूडला करूया बाय बाय...
आता तृणधान्येच आहेत आपली माय..”

नवोपक्रम कर्ता – सौ.रत्नप्रभा पवन पवार,
सहाय्यक शिक्षिका, ज्युबिली इंग्रजी कन्या शाळा, मिरज

स्पर्धकाची माहिती

१. स्पर्धकाचे पूर्ण नांव - सौ.रत्नप्रभा पवन पवार
२. भ्रमणधवनी - ९४०४७६०५००
३. E-Mail ID - ratanaprbha1979@gmail.com
४. कायमचा पत्ता - सुवर्णरूप, शाळा नं.१ जवळ,
ब्राह्मणपुरी, मिरज.
५. जन्मतारीख - ११/०५/१९७९
६. शैक्षणिक अर्हता - B.Sc, D.Ed, B.Ed
७. एकूण सेवा - ११ वर्षे ३ महिने
८. नवोपक्रम विषय - सामान्य विज्ञान
९. नवोपक्रम शीर्षक - “जंकफूडला करूया बाय बाय... आता
तृणधान्येच आहेत आपली माय”




प्रतिज्ञापत्र व प्रमाणपत्र

प्रतिज्ञापत्र

मी श्री/श्रीम/डॉ. सौ. रत्नप्रभा पवन पवार, प्रतिज्ञापत्र लिहून देते/देते की, या नवोपक्रम स्पर्धेसाठी सादर केलेला 'जंकफूडला करूया बाय बाय आता तृणधान्येच आहेत आपली माय' हा नवोपक्रम माझ्या स्वतःच्या शैक्षणिक उपक्रमांवर, अनुभवावर आधारित आहे. हा नवोपक्रम मला स्वतःला सुचलेला आहे, कल्पनिक 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 आदळून आल्यास तो Copyright Act १९५७ खाली दाखलपत्र गुन्हा आहे याची मला कल्पना आहे.

दिनांक :
स्थळ : मिरज

सौ. रत्नप्रभा पवन पवार
स्पर्धकाची स्वाक्षरी
शाखा / कार्यालयाचा शिक्का.



प्रमाणपत्र

प्रमाणित करण्यात येते की, श्री/श्रीम/डॉ. सौ. रत्नप्रभा पवन पवार हे माझ्या शाखेत / कार्यालयात कार्यरत असून त्यांनी सादर केलेला 'जंकफूडला करूया बाय बाय आता तृणधान्येच आहेत आपली माय' हा नवोपक्रम शैक्षणिक वर्ष २०२३ 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 : मिरज

शाखा/ कार्यालय प्रमुखाची स्वाक्षरी
नाव : ज्योति कन्या शाखा,
शिक्का: मुख्याध्यापिका
ज्युविली इंग्रजी कन्या शाखा,
मिरज. (सांगली)

अनुक्रमणिका

अ.क्र.	शीर्षक	पृष्ठ क्र.
१.	प्रस्तावना	५
२.	नवोपक्रमाचे वेगळेपण	६
३.	नवोपक्रमाची गरज	८
४.	नवोपक्रमाची उद्दिष्टे	९
५.	नवोपक्रमाचे नियोजन	१०
६.	नवोपक्रमाची कार्यपध्दती	१७
७.	माहितीचे विश्लेषण	२०
८.	नवोपक्रमाची यशस्विता / फलनिष्पत्ती	२२
९.	समारोप	२३
१०.	परिशिष्ट	२४
११.	संदर्भसूची	३०

नवोपक्रमाचे शीर्षक

“जंकफूडला करूया बाय बाय...

तृणधान्येच आहेत आपली माय”

• प्रस्तावना :

आजकाल बरीच मुले आपले पोषक पारंपारिक अन्नपदार्थ विसरून जंकफूड फास्टफूडच्या विळख्यात अडकलेली दिसतात.

माझ्या वर्गातील बऱ्याच मुलींच्या डब्याचे मधल्या सुटीमध्ये ज्या वेळी मी निरीक्षण केले. तेव्हा बहुतांश मुलींच्या डब्यामध्ये मॅगी, पास्ता, फरसाण, बिस्कटे इ. जंकफूड, फास्टफूड बघावयास मिळाले. बऱ्याच वेळा सकाळच्या शाळेच्या वेळी हे निदर्शनास आले. मुलींच्या डब्यामध्ये असे जंकफूड, फास्टफूड पाहून त्यांच्या शरीरावर होणाऱ्या फास्टफूडच्या परिणामांचा विचार माझ्या मनामध्ये येवू लागला त्यामुळे मी अस्वस्थ झाले. आपल्या शरीरास चांगले काय आहे?, पोषक काय आहे? याची समज त्यांना नाही. त्यामुळे असे अन्नपदार्थ शाळेमध्ये घेवून येत असतील असे मला वाटले. या मुलांना पौष्टिक अन्नपदार्थ माहिती देवून आहारामध्ये याचा समावेश होईल यादृष्टीने काम करण्याची गरज मला वाटली, कारण सदृढ मुले ही आपल्या राष्ट्राची भावी पिढी आधारस्तंभ आहेत. त्यामुळे त्यांना घडविण्यासाठी खास करून माझी शाळा मुलींची असल्याने त्यांचे आरोग्य पुढील दृष्टीने सर्व शरीरच निरोगी, निरामय बनविण्यासाठी पोषित आहाराची गरज आहे आणि यातूनच त्यांना भारतीय व पोषक अन्नपदार्थाची ओळख व्हावी, त्याचे महत्त्व पटवून देण्यासाठी तृणधान्ये, त्याची पौष्टिकता इ. गोष्टीचा विचार करून त्यांच्या आहारामध्ये तृणधान्याचे प्रमाण वाढावे या उद्देशाने या नवोपक्रमाच्या माध्यमातून निरोगी मुले, सशक्त मुले घडविण्यासाठी हा नवोपक्रम निवडण्याचे ठरविले.

• **नवोपक्रमाचे वेगळेपण :**

भारतीयांचे प्रमुख अन्न हे पौष्टिक असणारे तृणधान्य आहे याची जाणीव व्हावी म्हणून आपले धान्य विसरून पाश्चात्य व अपौष्टिक अन्नाच्या मागे लागून विविध आजाराला बळी पडत आहेत. त्यापासून मुक्तता मिळायची असेल तर तृणधान्याशिवाय पर्याय नाही हे सत्य जाणले. तृणधान्याचे आहारातील महत्त्व जाणून घेतल्याने दैनंदिन आहारात याचा समावेश असावा असे वाटले. त्यामुळे विद्यार्थिनींच्या माध्यमातून कौटुंबिक जागृती, जनजागृती होणे. महत्त्वाचे म्हणजे आरोग्य सुव्यवस्थितपणे निपजावे, यासाठी या उपक्रमाची निवड केली. त्याचबरोबर, माझी शाळा मुलींची आहे. निसर्गतःच 'स्त्री'चे स्वयंपाकघराशी अतुट नाते असते हे सत्य ओळखून विद्यार्थिनीना पाककृतीद्वारे चांगले आरोग्य घडविता येईल.

तसेच तृणधान्यातून जसे की

• **नाचणी -**

- १) नाचणी हे तृणधान्य गडद तपकिरी रंगाचे मोहरीसारखे दिसणारे तृणधान्य आहे.
- २) पौष्टिक मुल्यांच्या दृष्टीकोनातून नाचणीमध्ये कल्शियमचे आणि फॉस्फरसचे प्रमाण भरपूर आहे ही दोन्ही खनिजद्रव्ये हाडे आणि दातांच्या वाढीसाठी, बळकटीकरणासाठी अत्यंत आवश्यक आहे.
- ३) नाचणीयुक्त पदार्थांमुळे शरीराची वाढ व उंची चांगली वाढू शकते.
- ४) नाचणीतील तंतुमय पदार्थांमुळे नाचणीचा ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी आहे. नाचणी मधुमेही व्यक्तीसाठी खूप उपयोगी आहे. ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी असणारे पदार्थ रक्तातील साखर वाढू देत नाहीत त्यामुळे रक्तशर्करेवर नियंत्रण राहते.
- ५) नाचणीमधील “ब” जीवनसत्व रोगप्रतिकारशक्ती वाढण्यास मदत करतात.

• **बाजरी -**

- १) बाजरी हा प्रथिने, फायबर, मुख्य जीवनसत्त्वे आणि खनिजांचा चांगला, स्रोत आहे.
- २) हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी आरोग्याचे रक्षण करते.
- ३) मधुमेहाच्या प्रारंभास प्रतिबंध करते.

• राळा -

- १) राळा या तृणधान्यामध्ये लोहाचे प्रमाण जास्त असल्याने मेंदूची कार्यक्षमता वाढवते.
- २) यामधील अँटिऑक्सिडंट हा गुणधर्म रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवतो.
- ३) मोड आलेला राळा, खाल्ल्यास हाडांचा ठिसूळपणा कमी होवून हाडे बळकट होतात.
- ४) तसेच अर्धशिशू, निद्रानाश, कॉलरा, ताप यांच्या उपचार पध्दतीमध्ये राळ्याचा प्रामुख्याने समावेश केला जातो.

• वरई (भगर) -

- १) वरईमध्ये प्रथिनांचे प्रमाण जास्त असते त्यामुळे थोडीशी खाल्ल्याने सुध्दा शक्ती येते.
- २) कॅलरी कमी असल्यामुळे वजन आटोक्यात ठेवण्यास मदत होते.
- ३) फायबरचे प्रमाण खूप असल्याने पचनाच्या तक्रारी दूर होवून बद्धकोष्ठतेचा त्रास कमी होतो.
- ४) वरई किंवा भगर यामध्ये आयर्न चे प्रमाण जास्त आढळते. साधारण १०० gm. वरई मधून १८.५ mg. आयर्न मिळते.
- ५) वरईमुळे हिमोग्लोबिनचे प्रमाण वाढते.
- ६) ब्लडप्रेसर व रक्तशर्करा नियंत्रित ठेवता येते.

• ज्वारी -

- १) ज्वारी हे एक पौष्टिक, थंड, गोड, बलदायी तृणधान्य आहे.
- २) ज्वारीच्या लाह्या खाल्ल्याने कफ कमी होतो.
- ३) ज्वारीमध्ये मिनरल, पोटॅशियम, मॅग्नेशियमचे प्रमाण असते त्यामुळे ब्लडप्रेसर नियंत्रणात राहते.
- ४) महिला वर्गामधील मासिकपाळी आणि गर्भाशयाच्या समस्यांवरही ज्वारी उपायकारक ठरते.
- ५) ज्वारीमध्ये कार्बोहायड्रेट्से प्रमाण जास्त असल्याने शरीरास पटकन ऊर्जा मिळते.
- ६) ज्वारीमध्ये असणाऱ्या अँमिनो अँसिडमधून शरीरास मुबलक प्रोटीन्स मिळतात.

असे पोषक घटक त्यामुळे शरीराची शरीरासाठी मिळतात वाढ ही चांगली होवून प्रतिकारशक्ती वाढते: मुली आजारी पडण्याचे प्रमाण कमी होते व परिणामी अभ्यासामध्ये सातत्य वाढून त्यांचा त्यांच्या संपादनावर चांगला परिणाम होतो. संपादन पातळी वाढते.

अशा बहुविध चांगल्या परिणामांमुळे सदरचा नाविन्यपूर्ण उपक्रम मी राबविला.

• **नवोपक्रमाची गरज :**

माझ्या वर्गातील इ.७वीच्या विद्यार्थिनींच्या डब्याचे जेवणाच्या सुट्टीमध्ये केलेले निरीक्षण तसेच पालकभेटीतून असे जाणवले की, बहुतांश मुली डब्यामध्ये मॅगी, पाव, फरसाण इ सारखे जंकफूड घेवून येतात, त्याचप्रमाणे डब्यामध्ये ज्यावेळी पोळीभाजी घेवून येतात तेव्हा त्या पोळीभाजी खात नाहीत, तर गुपचूप डस्टबीनमध्ये टाकताना किंवा इतरांना वाटताना दिसतात.

हे प्रकार पाहिल्यानंतर आपल्या मुली सुदृढ कशा होतील? याचा विचार मी करू लागले. माझी शाळा मुलींची असल्याने त्यांचा शारीरिक विकास होणे महत्त्वाचे आहे असे वाटले. तसेच पाश्चिमात्य अपारंपारिक आहाराला आपल्या जीवनातून कमी करावे व आपल्या भारतीय संस्कृतीतील पारंपारिक पोषक आहाराची सवय लागावी.

उदा. राजगिरा लाडू, नाचणी लाडू, पौष्टिक तृणधान्ये मिश्रीत थालिपीठ इ. ची गरज वाटू लागली.

हा विचार करत असताना मिलेट मॅन डॉ. खादरवल्ली यांची, तृणधान्य विषयक मोहिम इंटरनेटवर पाहिली (यूट्यूब) आणि पोषणयुक्त आहारात दररोज संतुलित जेवणाची योजना अशी असावी ज्यात संपूर्ण शरीराची गरज भागवणारे पोषक घटक असावेत हे youtube वरील लतास्वामी यांची मुलाखत त्याचबरोबर अनुराधा तांबोळकर यांची माहिती ऐकून हा विचार पक्का झाला आणि याद्वारे तृणधान्याचे आहारातील महत्त्व जाणून घेतले आणि दैनंदिन आहारात त्याचा समावेश करणे अत्यंत गरजेचे आहे. कारण भारतीयांचे पूर्वपार चालत आलेले धान्य हे तृणधान्य आहे. मुलांच्या सर्वांगीण वाढीसाठी एक उत्तम पौष्टिक मार्ग असू शकतो असे वाटले.

• नवोपक्रमाची उद्दिष्टे :

‘TREAT GOOD HABIT’ यानुसार

- १) T:- Threat-
विद्यार्थिनींना जंकफूडचे धोके समजाविणे.
- २) R- Reciep –
विद्यार्थिनींना तृणधान्याचा वापर करून विविध पदार्थ बनवून डब्यामध्ये घेवून
येवून जंकफूडला आळा घालणे.
- ३) E:- Eatless
विद्यार्थिनींचे जंकफूड खाण्याचे प्रमाण कमी करणे.
- ४) A -: Awareness -
विद्यार्थिनींचे व पालकांचे तृणधान्याबाबत पालक प्रबोधनाद्वारे जनजागृती करणे.
- ५) T -: Test
तृणधान्याच्या माहिती संदर्भात पूर्वचाचणी व उत्तरचाचणी घेणे.
- ६) G -: Good Habit
चांगले आरोग्य ठेवण्यासाठी तृणधान्ययुक्त पदार्थांचे सेवन करण्याची सवय लावणे.

• नवोपक्रमाचे नियोजन :

१) उपक्रम पूर्वस्थितीचे नियोजन -

दैनंदिन निरीक्षण केल्यानंतर असे लक्षात आले, की, बऱ्याच मोठ्या प्रमाणात जंकफूड खाण्याकडे मुलांचा ओढा आहे.

जंकफूड न खाण्याच्या मुलींना वारंवार सूचना दिल्या. त्याचे तोटेही सांगितले परंतु फारसा फरक दिसून आला नाही. आपली भारतीय संस्कृती इतकी समृद्ध आहे. विविध गोष्टींमध्ये विविधता आहे. खाण्याचे विविध पौष्टिक पदार्थ उपलब्ध असताना ही मुले जंकफूडच्या विळख्यात अडकलेली दिसतात. या कालावधीमध्येच डॉ. खादरवल्ली यांचे तृणधान्य पाककृतींचे व्हिडीओ बघण्यात आले आणि ठरवले की भारतीय पारंपारिक तृणधान्यांकडे मुलांना वळविले पाहिजे.

जेणेकरून

१) जंकफूड खाण्याचे घातक परिणाम समजून जंकफूड खाण्यापासून विद्यार्थिनी परावृत्त होतील.

२) स्वतः केलेल्या पाककृतीचा आनंद मिळून पोषक घटक विद्यार्थिनीच्या शरीरास मिळतील.

३) जंकफूड सारखे अन्नपदार्थाबद्दल ची विद्यार्थिनींची रुची कमी होईल.

४) विद्यार्थिनींच्या स्वतःच्या कुटुंबातील सदस्यांचे आरोग्य सुधारण्यास मदत होईल.

५) तृणधान्ययुक्त पोषक अन्नपदार्थांचे महत्त्व कितपत पचनी पडले याचा पडताळा घेता येईल.

हे या मनामध्ये घेतले त्याचप्रमाणे “जागतिक तृणधान्य वर्ष २०२३” या निमित्त डॉ. खादरवल्ली यांचे तृणधान्याचे बाबतीतील महत्त्व पटल्याने “जंकफूडला बाय” करण्याच्या हेतूने शक्य तितका प्रयत्न करावयाचा असे ठरविले व नियोजन केले.

• संबंधित व्यक्तींशी चर्चा -

१) मुख्याध्यापकांशी चर्चा:-

शाळेतील इ.७वीच्या विद्यार्थिनीच्या डब्यातील अन्नाचे दुपारी जेवणाच्या वेळी निरीक्षण केले असता बहुतांश विद्यार्थिनींच्या, डब्यामध्ये जंकफूड असल्याचे मुख्याध्यापकांना सांगितले व यावर उपाययोजना करण्याबाबत चर्चा केली.

२) उपमुख्याध्यापिका इतर शिक्षक यांच्यांशी या नवोपक्रमाबाबत चर्चा केली असता, या उपक्रमाबाबत प्रबोधन करण्यासाठीचे मार्गदर्शन मिळाले.

३) विद्यार्थिनी :- ज्यांचे आरोग्य सुदृढ, सशक्त बनवायचे आहे त्या विद्यार्थिनींना उद्युक्त करून त्यांना आरोग्याचे वारंवार महत्त्व पटवून त्यांच्याशी संवाद साधला.

४) तज्ञांचे मार्गदर्शन :- 'तृणधान्यांचे महत्त्व व जंकफूडचे तोटे' या विषयांतर्गत आहारतज्ञ सौ. अनघा लिमये यांचे व्याख्यान विद्यार्थिनींसाठी आयोजित केले.

५) पालक :- पालक भेटीमधून काही पालक वर्गातील स्त्री पालकांना जंकफूडचे धोके व तृणधान्याचे महत्त्व यावर चर्चा करून पाल्याचे आरोग्य घडविण्यासाठी प्रबोधन केले.

माझा नवोपक्रम २०२३-२०२४ “जंकफूडला करूया बाय बाय, आता तृणधान्येच आहेत आपली माय”

• **आवश्यक साधनांचा विचार -**

सदर उपक्रमासाठी तृणधान्य, प्रकार (त्या-त्या ठिकाणच्या उपलब्धतेनुसार) त्याची पौष्टिकता व त्याच्याशी निगडित पाककृती व लागणाऱ्या साहित्यांची यादी तयार केली.

❖ **तृणधान्य पाककृतीनुसार काही पाककृतीची यादी**

हेतू	तृणधान्याचे नाव व मुख्य स्रोत	पाककृतीचे नाव	लागणारे साहित्य
हाडे बळकट व मजबूत होणे	नाचणी मुख्यस्रोत कॅल्शियम	१) नाचणी लाडू २) नाचणी अंबील ३) भाकरी, उत्तप्पा ४) मोदक ५) नाचणी शिरा	१)नाचणी पीठ, तूप, गूळ/ साखर सुकामेवा २)नाचणी पीठ, दही, लसूण, मीठ इ. ३)नाचणी पीठ, कांदा,टोमॅटो, मिरची मीठ इ. ४)नाचणी पीठ. खोबरे, गूळ, सुकामेवा, तूप. ५)नाचणी पीठ, तूप, रवा, साखर सुकामेवा, वेलची इ.
हृदय व रक्तवाहिन्या संबंधित आरोग्य रक्षण	बाजरी - प्रथिने, फायबर, खनिजे	बाजरीची भाकरी	बाजरी पीठ, मीठ, तीळ.
हिमोग्लोबिन वाढ, रक्तदाब, रक्तशर्करा, वजन आटोक्यात ठेवणे	वरई - प्रथिने, फायबर	१)वरई भाकरी २)थालीपीठ ३)गोड शिरा ४)खिचडी	१)वरई पीठ, तिखट, मीठ, दाण्याचे कुट. २)वरई, गुळ, तूप. ३)वरई, हिरवी मिरची, मीठ, जिरे, मिरची, काकडी, कुट इ.

माझा नवोपक्रम २०२३-२०२४ “जंकफूडला करूया बाय बाय, आता तृणधान्येच आहेत आपली माय”

ऊर्जादायी, रक्तदाबावर नियंत्रण, महिलावार्गाच्या मासिक पाळीच्या तक्रारीवर उपयुक्त, कफ मुक्ती	ज्वारी - पोटॅशियम मॅग्नेशियम कार्बोहायड्रेट्स	१)ज्वारी लाह्या २)ज्वारीची भाकरी ३)थालीपीठ ४)उत्तप्पा.	३)ज्वारी पीठ,कांदा टोमॅटो,हिरवी मिरची ४)ज्वारी-पीठ, कांदा, टोमॅटो, मीठ, हिरवी मिरची, तूप इ.
मेंदूची कार्यक्षमता वाढविणे, रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवणे	राळा - लोह राळे, मीठ, गूळ, दुध, तूप इ.	राळा-भात	राळे, मीठ, गूळ, दूध, तूप इ.

माझा नवोपक्रम २०२३-२०२४ “जंकफूडला करूया बाय बाय, आता तृणधान्येच आहेत आपली माय”

• आवश्यक मूल्यमापन साधने -

१) उपक्रमपूर्व परिस्थितीची निरीक्षण सूची (पूर्व चाचणी)

२) उपक्रमोत्तर परिस्थितीची निरीक्षण सूची (उत्तर चाचणी)

• कार्यवाहीचे टप्पे व वेळापत्रक

सदर नवोपक्रमाची कार्यवाही जून अखेरीपासून घेतल्यामुळे त्यानुसार वेळापत्रक तयार केले त्यानुसार उपक्रमाचे नियोजन केले.

कार्यवाहीचे वेळापत्रक

अ . क्र.	महिना	उपक्रम
१	मार्च-एप्रिल २०२३	मुलांच्या डब्यात फास्टफूड बघावयास मिळाले.
२	जून २०२३	तज्ञांशी चर्चा व मार्गदर्शन.
३	जुलै २०२३	पूर्वचाचणी तयार करणे व घेणे पडताळा सूची करणे विद्यार्थिनींचे उद्बोधन व चर्चा
४	ऑगस्ट २०२३	आपल्या भागामध्ये मिळणाऱ्या तृणधान्यांची ओळख व त्यापासून बनणाऱ्या विविध पाककृती माहिती. विद्यार्थिनींद्वारे पाककृतीची निर्मिती करवून घेणे व पौष्टिकता समजाविणे.
५	सप्टेंबर २०२३	विद्यार्थिनींच्या मधल्या जेवणाच्या सुट्टीतील डब्यातील पदार्थांचे निरीक्षण.
६	ऑक्टोबर २०२३	विद्यार्थिनिनी बनवून आणलेल्या तृणधान्ययुक्त विविध पाककृतीची पाहणी तसेच डब्यातील जेवणामध्ये समाविष्ट असलेल्या तृणधान्ययुक्त पदार्थांची पडताळणी.

• उपक्रमासाठी इतरांची मदत

- शाळेच्या मा. मुख्याध्यापिका श्रीमती मंजिरी सोपल मॅडम, उपमुख्याध्यापिका सौ. उषा कुलकर्णी मॅडम, पर्यवेक्षक श्री. विद्याधर रास्ते सर यांनी मोलाचे मार्गदर्शन व सहकार्य केले.
- विद्यार्थिनींची सक्रीय मदत झाली.
- विद्यार्थिनींच्या पालकांनीही भरीव सहकार्य केले.
- उपक्रमांची निर्मिती, उपक्रमांचे मूल्यमापन, यासाठी जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्था, सांगली येथील वरिष्ठ अधिव्याख्याता मा. श्री. विजयकुमार गदगडे सर यांचे मार्गदर्शन लाभले.
- उपक्रमाची अंमलबजावणी करताना जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्था सांगलीचे प्राचार्य श्री. रमेश होसकोटी सर यांची प्रेरणा लाभली .
- विद्यार्थिनी प्रबोधनासाठी पौष्टिकतेचे महत्त्व पटवून देण्यासाठी शाळेमध्ये आयोजित केलेल्या व्याख्यानाच्या व्याख्यात्या आहारतज्ञ सौ. लिमये मॅडम यांचे बहुमोल मार्गदर्शन लाभले.
- स्पोर्टस न्युट्रिश्निस्ट कु.अंजली पवार यांच्याशी केलेल्या चर्चेतून प्रत्येक तृणधान्याचे महत्त्व व त्याचे शरीरास होणारे फायदे समजले.

• उपक्रमात सादर करावयाचे पुरावे -

- १) नवोपक्रमात समाविष्टित उपक्रमांचे शिक्षिकेच्या पाककृतीचे फोटो
- २) विद्यार्थिनिनी केलेल्या पाककृतीचे फोटो
- ३) विद्यार्थिनीचे मनोगते
- ४) विद्यार्थिनीचे पाककृती व्हिडीओ
- ५) विद्यार्थिनीच्या डब्यामध्ये फास्टफूड असल्याचे फोटो
- ६) विद्यार्थिनीच्या डब्यामध्ये तृणधान्यापासून बनविलेल्या पदार्थाचे फोटो
- ७) वाढदिवसाला विद्यार्थिनीचे चॉकलेट वाटप करतानाचे फोटो
- ८) वाढदिवसाला विद्यार्थिनीचे राजगिरा लाडू, चिक्की वाटप करतानाचे फोटो

• **नवोपक्रमाची कार्यपद्धती :**

“जंकफूडला करूया बाय बाय, आता तृणधान्येच आहेत आपली माय”

TREAT Good Habit

१) **पूर्वस्थितीची निरीक्षणे व त्याच्या नोंदी -**

'Old is gold' ही उक्तीच जणूकाय ही मुले विसरून गेलेली आहेत आणि जंकफूडसारख्या शरीराला प्रचंड अपायकारक असलेल्या पदार्थांच्या विळख्यात मुले अडकलेली आहेत याचा विचार जेव्हा मनात आला तेव्हा भारतीयांचे पूर्वापार चालत आलेले प्रमुख अन्न हे तृणधान्य आहे हे मुलांसाठी एक उत्तम पौष्टिक मार्ग असू शकतो असे वाटले व त्यांचे आरोग्य हे उत्तम व्हावे तसेच ही भावी पिढी बळकट, सशक्त व्हावी. तसेच स्वनिर्मितीचा आनंद, क्षमता विकसित व्हावी तसेच कुटुंबोपयोगी अन्नपदार्थांची निर्मिती होवून सर्वांना याचा लाभ व्हावा या हेतूने उपक्रमाला सुरुवात केली. हा उपक्रम ऐकून विद्यार्थिनी खूप आनंदी व उत्सुक झाल्या.

२) **कार्यवाही दरम्यान निरीक्षणे व माहिती संकलन -**

• **इंटरनेटचा वापर :-**

तंत्रज्ञानाच्या आजच्या युगात इंटरनेटचा अतिशय प्रभावी वापर करून हवी ती माहिती उपलब्ध करून घेता येते. याचाच उपयोग करून विद्यार्थिनींना उपक्रमासंबंधित कृतींची माहिती संकलित करण्यास सांगितले व त्यानुसार विद्यार्थिनी पौष्टिक पदार्थ बनवू लागल्या.

• **पूर्वयोजना :-**

शाळेमध्ये मधल्या सुट्टीच्या वेळी विद्यार्थिनींच्या केलेल्या निरीक्षणानुसार ठरविलेल्या कालावधीनुसार प्रत्येक महिन्यातील अध्यापनाच्या काही तासांना तसेच ज्यादा तासाच्या वेळेत माहिती देवून तसेच काही संबंधित खास दिनविशेष जसे की एकादशीदिवशी वरईचा वापर करणे, इ. बाबींची माहिती देवून पाककृतींचे संकलन करण्यास सांगितले.

- प्रत्यक्ष निर्मिती :- (पाककृतींची निर्मिती)

विद्यार्थिनींना पौष्टिक पाककृतींची माहिती देवून त्या बनविण्यासाठी प्रोत्साहन दिले.
साहित्यांच्या उपलब्धतेची माहिती दिली.

- सर्जनशीलता :-

आपण नवीन काहीतरी बनवू शकतो असा आत्मविश्वास मनात निर्माण झाला, तसेच
गोडी निर्माण होवून कृतीमध्ये रमू लागल्या.

- पाकृतींचे सादरीकरण व कृतींचा मेळ:-

विद्यार्थिनींना उपलब्ध करून दिलेल्या विविध पाककृती तसेच आंतरजालावरून
मिळविलेल्या तृणधान्याच्या बाबतीतील विविध पाककृती बनविल्या व डब्यामध्ये आणून
नमुना सादरीकरण तसेच व्हिडीओ क्लिप्स द्वारे सादरीकरण केले.

- पालक जागृती:-

काही पालक डब्यामध्ये मॅगी, पास्ता, टोस्ट इ. सारख्या पदार्थांऐवजी थालिपीठ,
ज्वारीची भाकरी, वरई असे पदार्थ देवू लागल्याचे निदर्शनास आले.

विद्यार्थिनी तृणधान्ययुक्त पदार्थ डब्यातून शाळेत घेवून येवू लागल्यामुळे
पालकवर्गात जागृती होत असल्याचे दिसले.

• उपक्रम पूर्ण झाल्यावर निरीक्षणे व त्याच्या नोंदी :-

- १) या नवोपक्रमामुळे इयत्ता ५वी मधील सहभागी १५ विद्यार्थिनी मधून १० विद्यार्थिनी या आपल्या वाढदिनी चॉकलेट ऐवजी राजगिरा लाडू किंवा चिककी वाटू लागल्या.
- २) त्याचप्रमाणे इ. ७ वी मधील सहभागी १५ विद्यार्थिनी पैकी ७ विद्यार्थिनींच्या डब्यामध्ये जंकफूडचे प्रमाण कमी झाले-
- ३) तृणधान्याची आवड निर्माण होवून डब्यामध्ये तृणधान्यापासून बनविलेले पदार्थ निरीक्षणाद्वारे दिसले.
उदा. ज्वारीची भाकरी, थालिपीठ, वरई थालिपीठ नाचणी लाडू, राजगिरा लाडू इ.
- ४) जंकफूडचे रंग, त्यातील असणारे रासायनिक पदार्थ इ. गोष्टींचे धोके लक्षात आल्यामुळे घरामध्येच पौष्टिक पदार्थ बनविल्याचे पालकांच्या प्रतिक्रियेद्वारे निष्पन्न झाले.
- ५) हा उपक्रम उपयुक्त असल्याने पुढे चालू ठेवण्यात येणार आहे.

- **माहितीचे विश्लेषण :**

नवोपक्रम सुरु करण्यापूर्वी ८०% विद्यार्थिनी या शक्यतो सकाळच्या शाळेस डब्यांमध्ये मॅगी, मैदा बिस्किटे, पास्ता इ. सारखे पदार्थ आणत होत्या.

- **उपक्रमानंतर विद्यार्थिनींची प्रगती**

या उपक्रमासाठी जंकफूडला हटवून तृणधान्याला जवळ करण्याबाबत केलेल्या पालक प्रबोधनाद्वारे इ. ७ वी तील सहभागी १५ विद्यार्थिनींचे पालकवर्गपैकी ७ पालक सदस्यांना महत्त्व पटले व त्यांच्या डब्यामध्ये तृणधान्ययुक्त पदार्थांचा समावेश दिसून आला.

सहभागी इ. ७वी तील १५ विद्यार्थिनींपैकी ११ विद्यार्थिनी या मॅगी, पास्ता सारखे पदार्थ डब्यामध्ये न दिसता तृणधान्ययुक्त थालिपीठ, ज्वारी लाहया, नाचणी लाहया इ. गोष्टी दिसून आल्या.

इ. ५ वी तील सहभागी १५ विद्यार्थिनींपैकी आजपर्यंत साजरे करण्यात विद्यार्थिनिंनी आपल्या वाढदिवसाला चॉकलेट ऐवजी राजगिरा लाडू, राजगिरा चिक्की, शेंगदाणा चिक्की वाटप केले.

इ. ७ वी तील सहभागी १५ विद्यार्थिनींपैकी १३ विद्यार्थिनिंनी तृणधान्यापासून नवनवीन पाककृती बनविल्या.

• कार्यवाहीत आलेल्या आलेल्या अडचणी :-

- १)सुरुवातीला विद्यार्थिनिंनी या नवोपक्रमासाठी अपेक्षेप्रमाणे प्रतिसाद दिला नाही कारण सर्वांच्याच आवडीचे जंकफूड पदार्थ खायचे नाहीत म्हटल्यावर त्यांना शिक्षा वाटू लागली.
- २)शालेय चाचणी किंवा किंवा इतर सहशालेय उपक्रमामुळे नवोपक्रमावर आधारित ठरविलेल्या पाककृती निर्धारित कालावधीच्या पुढील कालावधीमध्ये घ्याव्या लागल्या.
- ३)काही वेळा विद्यार्थिनींची उपस्थिती कमी असल्याकारणाने कार्यवाहीमध्ये थोडीशी अडचण आली
- ४)काही विद्यार्थिनींना घरगुती अडचणी असल्याने हव्या त्या तृणधान्य पाककृती बनविता आल्या नाहीत.

• नवोपक्रमाची यशस्विता / फलनिष्पत्ती :

- जंकफूडचे तोटे लक्षात आल्यानंतर विद्यार्थिनिनी आपल्या डब्यात मॅगी सारखे फास्ट फूड आणण्याचे प्रमाण कमी केले.
- विद्यार्थिनींच्या डब्यामध्ये तृणधान्य मिश्रित थालिपीठ, ज्वारीची, बाजरीची भाकरी, वरईची खिचडी इ. पदार्थ दिसू लागले.
- उदबोधनाअंती इ.५वी तील संबंध वर्गातील विद्यार्थिनिनी वाढदिवसादिवशी चॉकलेट्स सोडून राजगिरा चिक्की, शेंगदाणा चिक्की वाटण्यास सुरुवात केली.
- आपले पाल्य पौष्टिक पदार्थांची मागणी करू लागले आहे म्हणून पालक वर्गात समाधान निर्माण झाले हे त्यांनी व्यक्त केले.
- नवीन पाककृतीद्वारे विद्यार्थिनींचा सर्जनात्मक विकास होण्यास मदत होवू लागली व त्या नवनवीन पाककृती करू लागल्या (उदा. नाचणी गुळपापडी, शिरा, मोदक) पाककृती करताना विद्यार्थिनींची उत्सुकता वाढली.
- सदरचा नवोपक्रम, विद्यार्थिनी, शिक्षक, पालक, शाळा, कुटुंबातील सदस्य या सर्वांसाठी निश्चितच उपयुक्त ठरला.

- समारोप :

साक्षात नारी शक्तीचा स्रोत असलेल्या माझ्या ज्युबिली इंग्रजी कन्या शाळेच्या कन्या असणाऱ्या व या नवोपक्रमात उत्साहाने सहभागी झालेल्या इ. ५ वी व इ.७वी तील विद्यार्थिनीं नवोपक्रमामुळे जंकफूड ऐवजी पौष्टिकतेकडे वळल्या, त्यामुळे त्यांचे व त्यांना साथ देणारे त्यांचे सुज्ञ पालक यांचे मनापासून ऋण व्यक्त करते.

हा नवोपक्रम करण्यासाठी प्रेरणा आणि मार्गदर्शन करणाऱ्या मा. मुख्याध्यापिका श्रीमती मंजिरी सोपल मॅडम. शाळेच्या मा. उपमुख्याध्यापिका सौ. कुलकर्णी मॅडम यांचे वेळोवेळी मार्गदर्शन लाभले. तसेच मा. पर्यवेक्षक श्री. रस्ते सर यांचेही सहकार्य लाभले.

या नवोपक्रमासंदर्भात मोलाचे मार्गदर्शन करणारे लेखन कसे करावे याबाबत सखोल माहिती देणारे जिल्हा शिक्षण प्रशिक्षण संस्थेचे अधिव्याख्याता मा.श्री. विजयकुमार गदगडे सर यांचे मनापासून आभार. त्याचबरोबर सर्व चांगल्या-वाईट प्रसंगात नेहमीच साथ देणारे आत्मविश्वास वाढविणारे, मदत करणारे, माझे पती व माझी मुलगी यांचे मोलाचे सहकार्य लाभले.

परीशिष्टे

पूर्वचाचणी

- पुढील रिकाम्या जागी पर्यायातील योग्य पर्याय निवडा.
- १) वनस्पतींच्या भाग आपण अन्न म्हणून वापरतो
 - १) पाने फुले व मुळे
 - २) बिया व फळे
 - ३) पर्याय १ व २ योग्य
- २) आपला संतुलित आहार असावा.
 - १) संतुलित
 - २) जंकफूड युक्त
 - ३) केवळ फळे
- ३) तुमच्या मते तृणधान्य म्हणजे
- १) तृणकुळातील वनस्पतीची बी
- २) गवत
- ३) ज्याचे दोन भाग होतात ते धान्य
- ४) पुढील पैकी अन्नधान्यापासून भाकरी बनवली जाते.
 - १) गहू
 - २) बाजरी
 - ३) हरभरा
- ५) तुमच्या मते बाजरी हे धान्य आहे.
 - १) कडधान्य
 - २) तेलबिया
 - ३) तृणधान्य
- ६) वारंवार अन्न शिजविल्याने किंवा उकळल्याने त्यातील पोषक घटक होतात.
 - १) वाढतात
 - २) कमी होतात
 - ३) तसेच राहतात
- ७) अन्नधान्यातील या घटकात उर्जेचा स्रोत प्रामुख्याने असतो.
 - १) प्रथिने
 - २) जीवनसत्वे
 - ३) कर्बोदके
- ८) कॅल्शियमचा स्रोत पुढीलपैकी या अन्नधान्यामध्ये आहे.
 - १) गहू
 - २) हरभरा
 - ३) नाचणी
- ९) नाचणी किंवा ज्वारीपासून बनणारे पौष्टिक पेय हे आहे.
 - १) सरबत
 - २) अम्बिल
 - ३) पेज
- १०) उपवासाचा आहार म्हणून हे तृणधान्य वापरले जाते.
 - १) नाचणी
 - २) ज्वारी
 - ३) वरई
- ११) संक्रांत या सणाला या तृणधान्याची भाकरी बनवितात.
 - १) नाचणी
 - २) ज्वारी
 - ३) बाजरी
- १२) या सणाला राळ्याचा भात बनवला जातो.
 - १) दिवाळी
 - २) नागपंचमी
 - ३) संक्रांत (भोगी)

१३) खाद्यपदार्थात वापरले जाणारे आकर्षक रंग हे आपल्या शरीराला आहेत.

- १) चांगले २) हानिकारक ३) सांगता येत नाही

१४) तृणधान्य निवडीचे जनक यांना म्हंटले जाते.

- १) बाबा रामदेव २) डॉ. खादरवल्ली ३) डॉ. दिक्षित

१५) संयुक्त राष्ट्रसंघाने २०२३ हे वर्ष म्हणून घोषित केले आहे.

- १) आंतरराष्ट्रीय सुदृढ बालक वर्ष
२) आंतरराष्ट्रीय पौष्टिक तृणधान्य वर्ष
३) आंतरराष्ट्रीय निरोगी मत वर्ष

उत्तर चाचणी

प्रश्न – पुढील प्रश्नांसाठी रिकाम्या जागेतील योग्य पर्याय निवडा.

१) पुढीलपैकी पौष्टिक पदार्थ हा आहे.

१) बर्गर २) पिझ्झा ३) थालीपीठ

२) हाडांना बळकटी देण्याचे काम तृणधान्य करते.

१) राळा २) वरई ३) नाचणी

३) डोळ्यासाठी उपयुक्त असलेले केरोटीन मध्ये असते.

१) ज्वारी २) बाजरी ३) मका

४) हा आरोग्य आणि विकासाचा एक महत्वाचा भाग आहे.

१) पोषण २) कुपोषण ३) अतिपोषण

५) तृणधान्य उगविण्यासाठी पाण्याचे प्रमाण हे असते.

१) जास्त २) कमी ३) बरे

६) तृणधान्यालाच असे म्हणतात.

१) गळीतधान्य २) कडधान्य ३) भरडधान्य

७) जंकफूड खाल्ल्यामुळे आपल्या शरीराला

१) बरे वाटते २) उत्साह येतो. ३) थकवा येतो.

८) आकर्षक रंग घातलेले अन्नपदार्थ खाणे आपण

१) टाळले पाहिजेत. २) वारंवार खाल्ले पाहिजेत

३) कधीतरी खाल्ले पाहिजेत

९) 'जंकफूड' युक्त पदार्थ हे चे बनलेले असतात.

१) मैदा २) कडधान्य ३) तेलबिया

१०) तृणधान्यामध्ये हा उपयुक्त घटक आहे.

१) फायबर २) फॅट्स ३) कोलेस्ट्रॉल

११) लोहाचे प्रमाण पुढीलपैकी या घटकात इतरांच्या तुलनेत जास्त आहे.

१) नाचणी २) बाजरी ३) ज्वारी

१२) शरीरातील साखर नियंत्रणात नाही राहिली तर हा रोग होतो.

१) रक्तदाब २) मधुमेह ३) अनिमिया

माझा नवोपक्रम २०२३-२०२४ “जंकफूडला करूया बाय बाय, आता तृणधान्येच आहेत
आपली माय”

- १३)या धान्यात ग्लुटेनची पातळी जास्त असते.
१) राळा २) वरई ३) गहू
- १४) तृणधान्ये ही पचनासाठी असतात.
१) जड २) हलकी ३) सांगता येत नाही.
- १५) लहान मुलांच्या मेंदूच्या वाढीसाठी हा घटक उपयुक्त आहे.
१) कॅल्शियम २) लोह ३) पोटॅशियम

माझा नवोपक्रम २०२३-२०२४ “जंकफूडला करूया बाय बाय, आता तृणधान्येच आहेत
आपली माय”



“तृणधान्यांचे महत्व” या विषयावर आहारतज्ञ सौ.अनघा लिमये यांचे विद्यार्थिनींना
मार्गदर्शनपर व्याख्यान



संबंधित शिक्षिका सौ.रत्नप्रभा पवन पवार यांचे “तृणधान्यांचे महत्व” यावर मार्गदर्शन

माझा नवोपक्रम २०२३-२०२४ "जंकफूडला करूया बाय बाय, आता तृणधान्येच आहेत
आपली माय"



विद्यार्थिनींच्या डब्यातील जंकफूड आणि तृणधान्ययुक्त पदार्थ (आधी आणि नंतर) फरक



विद्यार्थिनींचा वाढदिनी चॉकलेट आणि राजगिरा लाडू वाटपातील (आधी आणि नंतर) फरक



तृणधान्यापासून विद्यार्थिनींनी बनवलेल्या पाककृती

• संदर्भसूची :

- १) शाळेमध्ये विद्यार्थिनींसाठी आयोजित केलेले “तृणधान्यांचे महत्व” यावर आधारित आहारतज्ञ सौ. अनघा लिमये यांचे व्याख्यान.
- २) स्पोर्ट्स न्युट्रिशनिस्ट कु. अंजली पवार ,”मिलेट मॅन” पदमश्री डॉ. खादरवल्ली यांची Youtube माहिती.
- ३) जंक फूड माहिती
<https://mr.m.wikipedia.org/wiki>
- ४) तृणधान्यावर आधारित अनुराधा तांबोळकर यांची Youtube वरील माहिती.
- ५) लता रामस्वामी यांची मुलाखत (Youtube Link)
- ६) उपविभागीय कृषी अधिकारी कार्यालय औरंगाबाद यांच्या वतीने आयोजित केलेल्या पौष्टिक तृणधान्य पाककृती व पाककला स्पर्धा Youtube.