



गलकोट नगरपालिका  
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय  
शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा

गलकोट बागलुङ

गलकोट बागलुङ  
पश्चिमी प्रदेश  
२०७३

प.स.:- ०६६११६

च.नं.:- ११०

गण्डकी प्रदेश, नेपाल

मिति: २०७७/०९/२०

**बिषय: विद्यार्थीका लागि दिवा खाजा कार्यक्रम व्यवस्थापन सम्बन्धि निर्देशन ।**

श्री गलकोट नगरपालिका अन्तर्गत सञ्चालित सम्पूर्ण सामुदायिक विद्यालयहरु, बागलुङ ।

प्रस्तुत विषयमा नेपाल सरकारले यस वर्ष देखि ७७ वटै जिल्लामा कार्यान्वयनमा ल्याएको दिवा खाजा कार्यक्रम अन्तर्गत यस नगरपालिकाले कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्दा सामुदायिक विद्यालयमा प्रारम्भिक बाल विकास कक्षा देखि कक्षा ५ सम्म अध्ययनरत बाल बालिकाहरुका लागि उपलब्ध गराउन प्रति विद्यार्थी दैनिक रु. १५१- का दरले १८० दिनका लागि विद्यालयको खातामा अनुदान निकासी दिने व्यवस्था रहेकोमा का covid 19 का कारण ३३% रकम कटौती भै आएकाले यस नगरपालिकाको निर्देशन अनुसार विद्यालय नियमित रुपमा संचालन भएको मिति देखि तपसिल बमोजिम दिवा खाजाको आवश्यक व्यवस्थापन मिलाउनु हुन अनुरोध छ ।

तपसिल:

विद्यालयको विद्यार्थी दैनिक हाजिरी पुस्तिका (परीक्षामा सामेल भएको दिन समेत) को हाजिरी प्रतिलिपि विद्यालयका प्रधानाध्यापक र विद्यार्थी अध्यक्षाबाट प्रमाणित गराई त्रैमासिक रुपमा यस कार्यालयको शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखामा पठाउने ।

१. दिवा खाजा व्यवस्थापनको निम्न मापदण्ड, गुणस्तर र व्यवस्थापनका आधारमा व्यवस्था मिलाउनु हुन ।

दिवा खाजाको मापदण्ड, गुणस्तर व्यवस्थापनका नमुना :

क ) दिवा खाजाको सन्दर्भ :

खाना भोक हटाउन मात्र नभई शरीरलाई आवश्यक पर्ने सुक्ष्म पोषक तत्व (Micronutrient) र वृहतपोषक तत्व (Macronutrient) आपूर्तिको लागि अत्यावश्यक हुन्छ । निर्धारित मात्रामा आवश्यक पोषकतत्व भएको स्वच्छ खाना स्वस्थकर मानिन्छ । स्वस्थकर खानाले शारीरिक स्वास्थ्य कायम गर्न सहयोग गर्ने भएकोले खाना पोषक तत्वयुक्त सफा र स्वच्छ हुनुपर्छ । खानामा उपलब्ध हुनुपर्ने पोषकतत्वको मात्राको राष्ट्रिय मापदण्ड निर्धारण गरी सो मापदण्ड अनुरूपका खाना मात्र उपलब्ध गराउने प्रचलन संसारका धेरै देशहरुमा छ ।

रुद्र नारायण सापकोटा  
उप-सचिव (दशौ तह)

९

विश्व स्वास्थ्य संगठनले ४ देखि १० वर्ष उमेर समूहका बालबालिकाको उपभोग्य खानामा उपलब्ध हुनुपर्ने वृहद पोषक तत्व (क्यालोरी, प्रोटीन र फ्याट) र सुक्ष्मपोषक तत्व (आयोडिन, आइरन, जिङ्क, भिटामिन ए र बि) को मात्रा र सो मध्ये दिवा खाजाबाट आपूर्ति हुनुपर्ने पोषक तत्वको मात्रा निर्धारण गरेको छ । सामान्यतया ४-९ उमेर समूहका बालबालिकाको उपभोग्य खाना तथा खानामा उपलब्ध हुनुपर्ने वृहद र सुक्ष्म पोषक तत्वको मात्रा सहितको दिवा खाजाको पोषणस्तरको मापदण्ड तपासिलको तालिका अनुरूपको अपनाउन सकिने छ ।

**ख) दिवा खाजाको मात्रा :**

४-९ वर्ष उमेरका बालबालिकाका लागि दैनिक आवश्यक पर्ने वृहद र सुक्ष्म पोषक तत्वको मात्रा तपासिल बमोजिम हुनुपर्दछ ।

| पोषक तत्व                | दैनिक आवश्यक पोषक तत्वको मात्रा | दिवा खाजाबाट आपूर्ति हुनु पर्ने पोषक तत्वको मात्रा (३०%) |
|--------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>वृहद पोषक तत्व</b>    |                                 |                                                          |
| क्यालोरी                 | १८५०                            | ५५५                                                      |
| प्रोटीन                  | ५७                              | १७                                                       |
| फ्याट (ग्राम)            | ४८                              | १४                                                       |
| <b>सुक्ष्म पोषक तत्व</b> |                                 |                                                          |
| आयोडिन                   | १२०                             | ३६                                                       |
| (माइक्रोग्राम)           | १७.८                            | ५.४                                                      |
| आइरन (मिलिग्राम)         | ११.२                            | ३.४                                                      |
| जिङ्क                    | ३३                              | ११                                                       |
| भिटामिन ए                | १२                              | ४.१                                                      |
| भिटामिन बि               |                                 |                                                          |

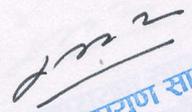
स्रोत: दैनिक आवश्यक पोषक तत्वको मात्रा विश्व खाद्य संगठनबाट प्रकाशित सामग्री<sup>१</sup>बाट लिइएको

**ग) दिवा खाजा कार्यक्रम व्यवस्थापनका सम्भाव्य मोडलहरू:**

विद्यालयबाट दिवा खाजा व्यवस्थापनका सन्दर्भमा निम्न मोडल मध्ये उपयुक्त मोडल विव्यसबाट छनोट गरी कार्यान्वयन गर्ने:

१. **विद्यालयबाट दिवा खाजा व्यवस्थापन:** विद्यालय व्यवस्थापन समितिको निर्णय अनुसार खाजा खुवाउने व्यवस्था मिलाउने । यसका लागि स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खाद्यान्न

<sup>१</sup>Energy-FAO (2001); Carbohydrates, protein and fat-WHO (2003); Fibre, vitamins and minerals- IOM (1997-2000-2001)

  
**रुद्र नारायण सापकोटा**  
 उप-सचिव (दशौं तह)

प्रयोग गरी विद्यालयमा दिवा खाजा तयार गरी विद्यार्थीलाई उपलब्ध गराउने । यसरी व्यवस्था गर्दा दिवा खाजामा हुनु पर्ने आवश्यक मात्रा, स्वच्छता र पोषक तत्वको सुनिश्चिततामा ध्यान पुर्याउनु पर्नेछ । विद्यसले अभिभावक आमा समूह मार्फत खाजा व्यवस्थापनको प्रत्यक्ष रेखदेख तथा अनुगमनको व्यवस्था मिलाउन सक्नेछ ।

साथै विद्यालय व्यवस्थापन समितिको निर्णयबाट अभिभावक आमा समूह मार्फत स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खाद्यान्न प्रयोग गरी दिवा खाजा तयार गराई खुवाउने व्यवस्था मिलाउन सक्नेछ । खाजाका लागि आवश्यक पर्ने मात्रा, स्वच्छता र पोषक तत्वका सुनिश्चितताको सम्बन्धमा आमा समूहलाई अभिमुखीकरण गर्नुपर्नेछ । यसरी खाजा व्यवस्थापन गर्दा व्यवस्थापन समितिले नियमित अनुगमन गर्नुपर्नेछ ।

२. **न्यून ( वाल विकास केन्द्र देखि कक्षा ५ सम्म ३० जना भन्दा कम)** विद्यार्थी सङ्ख्या भएका विद्यालयमा दिवा खाजा विद्यालयमै तयार गर्न कठिनाई हुने अवस्था भएमा कक्षाका बालबालिकालाई आवश्यक पर्ने मात्रा, स्वच्छता र पोषणतत्वयुक्त हुने गरी दिवाखाजा घरबाटै तयार गरी पठाउने व्यवस्था मिलाउन सकिनेछ । विद्यार्थीले घरबाट ल्याएको खाजा नियम विद्यार्थी मितता र गुणस्तर अनुगमन विद्यालयबाट गर्ने व्यवस्था मिलाउने । यस कार्यका लागि तोकिएको प्रति लागत अनुदान विद्यालयले सम्बन्धित विद्यार्थीको अभिभावकलाई उपलब्ध गराउने ।

घ) विद्यालय व्यवस्थापन समितिको भुमिका :

विद्यालयमा समग्र व्यवस्थापनको मुख्य जिम्मेवारी कानूनी रूपमै विद्यालय व्यवस्थापन समितिको हुने भएकोले मापदण्ड अनुसारको गुणस्तरीय खाजा उपलब्ध गराउने जिम्मेवारी पनि विद्यालय व्यवस्थापन समितिको हुनेछ । समितिको जिम्मेवारी निम्नानुसार हुनेछ:

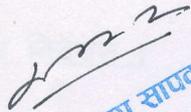
१. विद्यालय दिवा खाजा कार्यक्रमको कार्ययोजना निर्माण गर्ने सो अनुरूप कार्यान्वयन गर्ने ।
२. विद्यालयमा तोकिएको मापदण्ड अनुरूपको मात्रा, स्वच्छता र पोषक तत्वयुक्त दिवा खाजा व्यवस्थापनको सुनिश्चितता गर्ने ।
३. खाजा तयारी, व्यवस्थापन तथा रेखदेखमा अभिभावक आमाहरूको संलग्नता र सहभागिता सुनिश्चित गर्ने ।
४. विद्यालयमा दिवा खाजाको अभिलेख राख्ने र राख्न लगाउने ।
५. शिक्षण सिकाइको समय न्यून हुन नदिन खाजा तयारी तथा व्यवस्थापनमा शिक्षक संलग्नतालाई सकभर हटाउने ।
६. स्थानीय कृषि उत्पादनबाट दिवा खाजाका लागि आवश्यक खाद्य सामग्री उपलब्ध हुने व्यवस्था मिलाउने ।
७. दिवा खाजा व्यवस्थापनमा देखापरेका समस्या पहिचान गरी समाधानका उपाय अवलम्बन गर्ने ।



८. प्रत्येक शैक्षिक सत्र प्रारम्भ हुनुपूर्व दिवा खाजा व्यवस्थापन तथा कार्यान्वयनको सम्बन्धमा अभिभावक आमा समूह र शिक्षक स्टाफबीच समीक्षा गरी प्रतिवेदन र वार्षिक कार्ययोजना निर्माण गर्न लगाउने ।

माथि उल्लिखित जुनसुकै मोडेलबाट दिवा खाजा व्यवस्थापन गरिए पनि विद्यालयमा चाउचाउ, विस्कुट लगायत प्याकेटमा आउने कुनै पनि किसिमका 'Junk Food' खाजाको रूपमा प्रयोग गर्न पाइने छैन ।

(४)

  
रुद्र नारायण सापकोटा  
उप-सचिव (दशौं तह)