



साकेला गाउँपालिका

मानेभन्ज्याड, खोटाड

पोषण सहजकर्ता परीक्षाको – पाठ्यक्रम

१. सामान्य ज्ञान र प्रशासनिक पक्ष

- नेपालका संविधान, ऐन, नियम, नीति सम्बन्धी आधारभूत ज्ञान
- स्थानीय तहको भूमिका र जिम्मेवारी
- पोषण कार्यक्रमसँग सम्बन्धित सरकारी योजना र नीतिहरू
- SDG (Sustainable Development Goals) र पोषण लक्ष्य

२. पोषण विज्ञान (Nutrition Science)

- पोषणको आधारभूत परिचय (Definition, Importance)
- पोषक तत्व (Nutrients):
 - Carbohydrates, Protein, Fat
 - Vitamins (A, B, C, D, E, K)
 - Minerals (Iron, Iodine, Calcium, Zinc)
 - Water and Fiber
- Balanced Diet: सिद्धान्त र व्यवहार
- जीवनचक्रअनुसार पोषण आवश्यकता:
 - गर्भवती महिला
 - स्तनपान गराइरहेकी महिला
 - नवजात शिशु (०-६ महिना)
 - शिशु (६-२३ महिना)
 - पाँच वर्षमुनिका बालबालिका
 - किशोरी

३. कुपोषण (Malnutrition)

- परिभाषा र प्रकार:
 - अल्पपोषण (Stunting, Wasting, Underweight)
 - अतिपोषण (Overweight, Obesity)
 - सूक्ष्म पोषक तत्वको कमी (Vitamin A Deficiency, Anemia, Goiter)
- Protein Energy Malnutrition (Kwashiorkor, Marasmus)
- कुपोषणको कारण, प्रभाव र रोकथाम

४. आमा-शिशु तथा बाल पोषण

- Exclusive Breastfeeding (०-६ महिना)
- Complementary Feeding (६ महिनापछि)

- गर्भवती र स्तनपान गराइरहेकी महिलाको पोषण आवश्यकता
- किशोरी र प्रजनन स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित पोषण
- Infant and Young Child Feeding (IYCF) Strategy



५. पोषण कार्यक्रम र नीति (Nutrition Policies & Programmes)

- बहुक्षेत्रीय पोषण योजना (MSNP-I, MSNP-II, MSNP-III)
- Vitamin A Program (१९९३ देखि)
- Iron-Folic Acid Tablet वितरण कार्यक्रम
- आयोडिनयुक्त नुन कार्यक्रम
- विद्यालय भोजना कार्यक्रम (School Meal Programme, WFP)
- Zero Hunger Challenge (२०१३)
- Nepal Nutrition and Food Security Secretariat (NNFSS)

६. WASH (Water, Sanitation and Hygiene)

- सुरक्षित खानेपानीको महत्व
- सरसफाइ अभ्यास (Toilet Use, Waste Management)
- हात धुने ५ प्रमुख अवसरहरू
- WASH र पोषणबीचको सम्बन्ध

७. समुदायस्तरका पोषण गतिविधि

- आमा समूह (Mother Group)
- बाल क्लब र समुदाय स्वास्थ्य शिक्षा
- पोषण सहजकर्ताको भूमिका र जिम्मेवारी
- पोषण शिक्षा (Nutrition Education) का तरिका
- Monitoring, Growth Measurement (MUAC, Weight-for-Age, Height-for-Age)

८. अन्तर्राष्ट्रिय सन्दर्भ

- WHO को Global Nutrition Targets (२०२५)
- SDG-2: Zero Hunger
- UN Decade of Action on Nutrition (२०१६-२०२५)
- UNICEF, WFP, FAO को पोषणसँग सम्बन्धित भूमिका