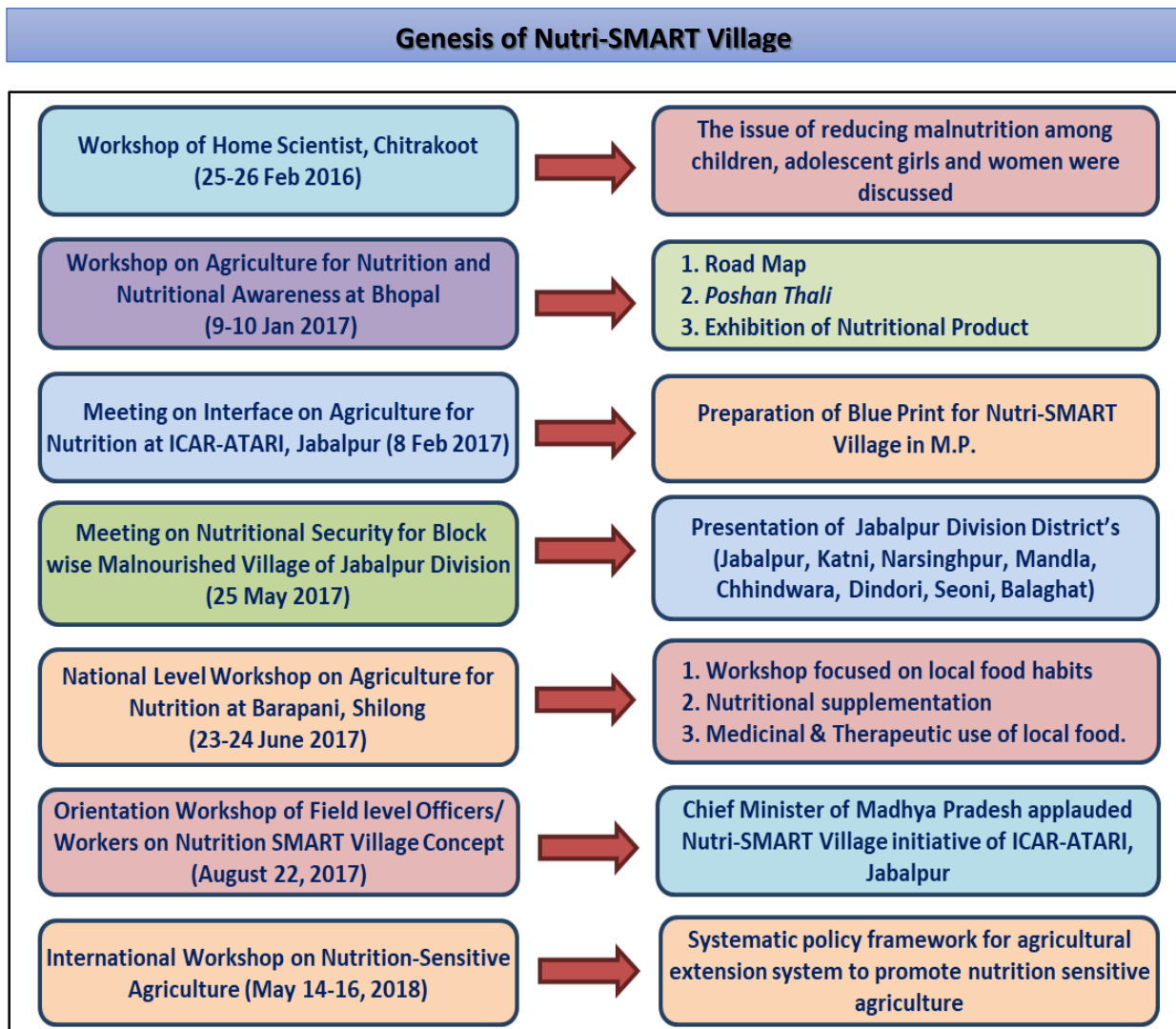
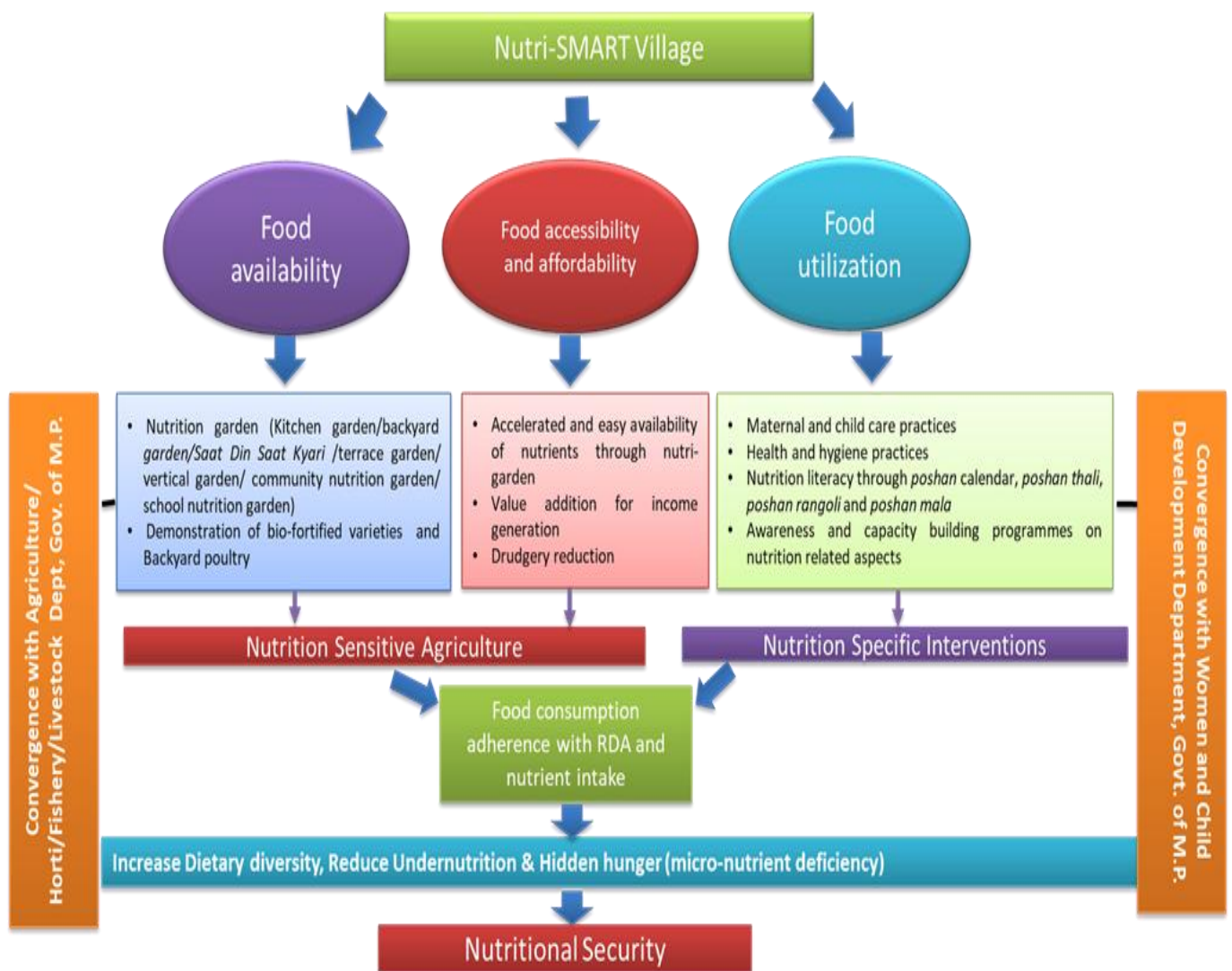


Nutri-SMART Village

Nutrition is the fundamental pillar of human health and sustainable development. The access to nutritious food is the key for food security and progress towards eradicating hunger, poverty, and malnutrition. Eradication of malnourishment requires nutrition sensitive and specific interventions for which agri food system must be transformed into a more resilient system which will serve diverse food rich in nutrient to all people to make them nutrition secure. Nutrition plays an important role in achieving the second Sustainable Development Goal i.e. zero hunger. Nutrition security goes beyond food security to access essential nutrients not only calories. It is defined as adequate nutritional status in terms of protein, energy, vitamins, and minerals for all household members at all times. To tackle the problem of malnutrition by ensuring nutrition security for every person specially for women and child a new initiative Nutri-SMART Village was initiated by ICAR-ATARI, Jabalpur in collaboration with Department of Woman and Child Development, Madhya Pradesh through Krishi Vigyan Kendra's.

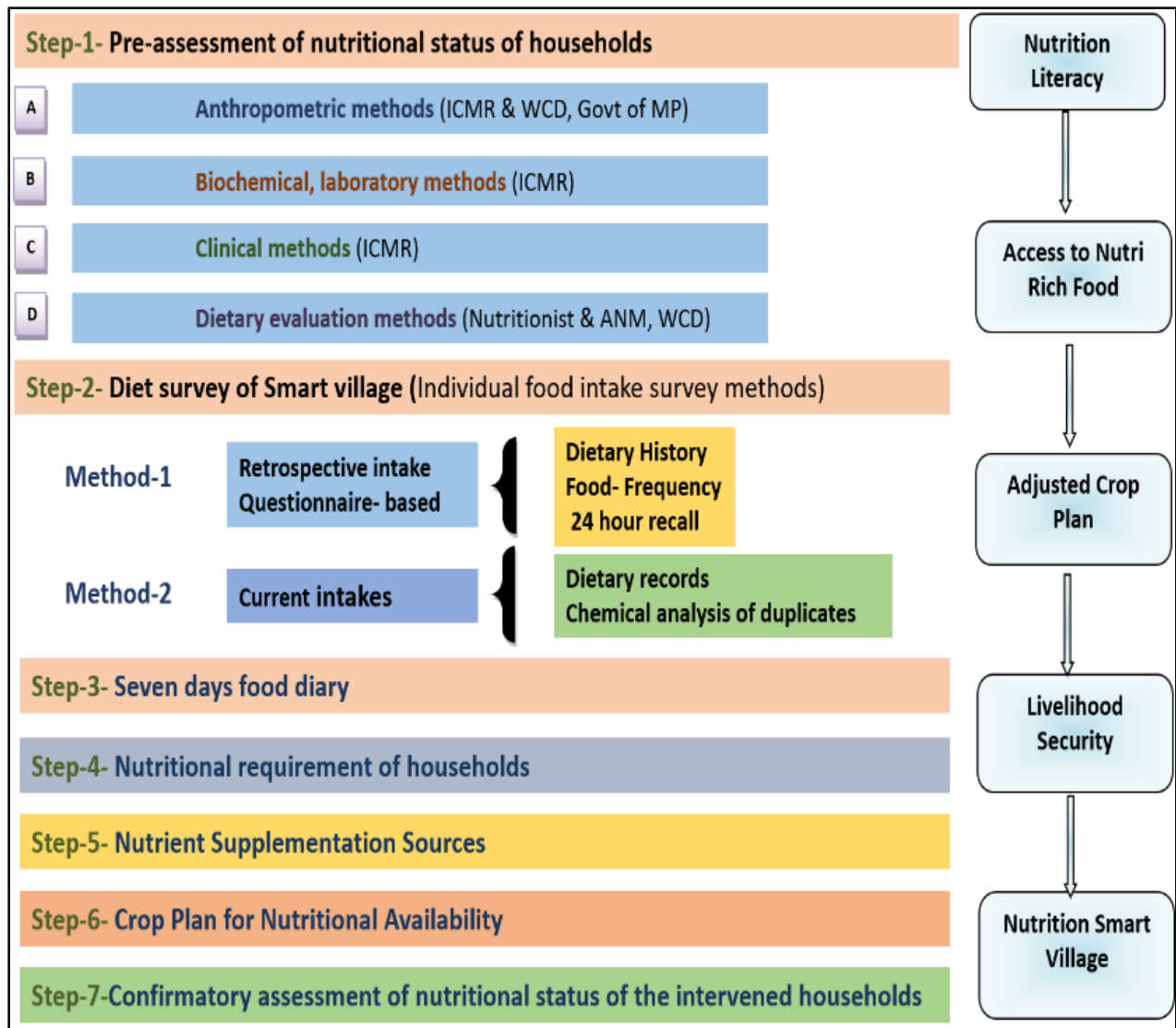


Nutri-SMART Village (NSV) is a scientific approach based on concept “Grow what you eat and Eat what you grow.” It resembled as unique architecture for nutrition-sensitive agriculture established as “minilab” for showcasing precise nutritional security using available resources, nutritional literacy, motivation & attitudinal change. The main idea behind establishment of Nutri-SMART Village is fulfilling nutritional requirement for making nutrition sufficient and healthy citizen to achieve second Sustainable Development Goal. Innovative practices to promote nutrition-sensitive agriculture and food security, improving maternal and child nutrition, nutrition literacy, capacity development of women institutions/ SHGs/ FIGs/FPOs and value chain management was focus areas in which Krishi Vigyan Kendra’s were working for transforming villages as Nutri-SMART.



Theoretical framework of Nutri-SMART Village

Seven steps for establishment of Nutri-SMART Village



KVKs conducted demonstration on nutrition garden, bio-fortified varieties, value addition and other nutrition related aspects, organized capacity building programmes for farm women's and *Anganwadi* workers and awareness programmes to increase nutrition literacy. Poshan Thali, *poshan* rangoli, *poshan* garlands and *poshan* calendars were promoted to create awareness about the micro-nutrient rich food items and their sources. Small scale income generation activities also promoted for women empowerment. Under this programme, collaboration is also done with Ministry of Women & Child Development, State Department of Agriculture, State Horticulture Department, and other related Departments. At present total 42 villages are transformed into Nutri-SMART Village in Madhya Pradesh and 15 villages are transformed in Chhattisgarh state by

Krishi Vigyan Kendra, Indian Council of Agricultural Research, New Delhi has also certified Nutri-SMART Village model in the year 2024.



Saat Din Saat Kyari

Saat din Saat Kyari is a type of nutrition garden design especially for small land in the backyard. It is based on the concept of “Each kyari per day per week (especially for leafy vegetables) along with other seasonal vegetables.” Crops (vegetable & fruit) are growing for entire year (season-wise) in nutrition garden in which limited land in the backyard divided into space for fruit plants and seven small plots. The ideal size for *saat din saat kyari* is 210 square meter area with size of kyari 3x10 m (first kyari) and 3x5 (second kyari) and total path area is two meters. Seasonal vegetables are growing in inner circle and fruit plants are growing outside of circle.



Poshan Calendar

Agriculture based *poshan* calendar were prepared by ICAR-ATARI, Jabalpur at zonal level for which reference was taken from nutrition book, Krishi Vigyan Kendras, Jawaharlal Nehru Krishi Vishwa Vidyalaya, Jabalpur and Women and Child Development Department, Madhya Pradesh. *Poshan* related activities was prepared month wise in this calendar. List of crops grown in particular month were described for nutrition garden as well as recipes of nutritive foods and nutritional diets for children, adolescent girls, pregnant ladies, and lactating mother are described in this calendar.

कृषि आधारित पोषण कैलेण्डर



श्री निशन्त सिंह चौहान
माननीय मुख्यमंत्री, मध्यप्रदेश शासन



श्रीमति अर्चना विठ्ठल
माननीय मंत्री, महिला एवं बाल विकास विभाग
मध्यप्रदेश शासन

जो खाएं वो उगायें, जो उगायें वो खाएं



**भा.कृ.अनु.प.- कृषि प्रौद्योगिकी अनुप्रयोग अनुसंधान संस्थान, क्षेत्र-9
अधारताल, जबलपुर, मध्यप्रदेश**

महिला एवं बाल विकास विभाग, मध्यप्रदेश शासन

कृषि आधारित पोषण कैलेण्डर

जनवरी-फरवरी

भोजन करें घरती पर, अल्ती पल्थी मार ! चबा-चबा कर खाइये वैद्य न झांके द्वार !

महिलाओं के लिए सुसुति भोजन

खाद्य पदार्थ	मात्रा (ग्राम/दिन)	भाव
अम्ल	300	6 से 7 सेटी के बरबर अम्ल, सेटी के खान पर खानक योग, चुकी या दलिया भी ले सकी है।
दाले	60	यो कटोरी पकी हुई
पलेदार सब्जिया	100	अभी कटोरी पकी हुई
अन्य सब्जियां	75	अभी कटोरी पकी हुई
अंडे-मूले	75	अभी कटोरी पकी हुई
मौसमी फल	60	एक
दूध	400 मिली	2 कप
शक्कर एवं मूठ	30	3 चम्मच

जनवरी-फरवरी माह में पोषण घाटिका में उगाये एव खाये...

सब्जियां	पोषक तत्व	फल	पोषक तत्व
मुसमम पलेदार सब्जियां (पालक, मीठी, पोलाई सब्जिया)	आयरन, विटामिन, कैल्शियम, खनिज	पपीठा	विटामिन ए
गाजर, चुकन्दा	विटामिन ए, खनिज	संतरा, पीठू, कैसा आंबला, अमरव, सेर	विटामिन सी, खनिज
बुकंदर	आयरन, खनिज	अनार	आयरन, विटामिन एवं अन्य खनिज
टमाटर	आयरन, विटामिन, खनिज	खजूर	विटामिन एवं खनिज
बबट्टी, सेम, कैंचडीन	प्रोटीन, खनिज	केला	कैल्शियम
पस्ता गोभी, फूल गोभी	विटामिन, खनिज	शकरकंद	कैल्शियम

साहजन (प्रजागा) का महत्व

- साहजन आयरन एवं कैल्शियम की प्रचुर मात्रा होती है।
- साहजन औषधीय गुणों से भरपूर होता है।
- साहजन के पत्तों को रस बनाकर को पिलाने से उनके पेट से पट्टर निकल जाते है।

कृषि कार्य

- बैंगन व मिर्च की भई फसल हेतु रोपणी तैयार करें।
- मिठी, धनिया की फसल में साह की रोपणम करे।
- मटर में फसली भोजक बना मकली कीट की रोपणम करे।
- बैंगन, मिठी, टमाटर में मकली, धिप, सफेद मकली कीट की रोपणम करे।
- सखी भाजी की बर्बादों में निवार्य हेतु साहफल कुण्ड का उपयोग करे।

हितकारी संयोग

- मौसमी फलों का सेवन करना चाहिए।
- सहजन फलों के अलावा अन्य फल भोजन के बाद खाना चाहिए।
- आम और राय का रस मिलकर पीना चाहिए।
- क्यूआ और दही का रासले का सेवन करना चाहिए।
- दूध के साथ खजूर सेवन करना चाहिए।
- दही के साथ आंबला पुन का सेवन करना चाहिए।
- दाल के साथ दही का सेवन करना चाहिए।
- सेटी के साथ हरे पत्ते वाली सब्जी का सेवन करना चाहिए।
- गाजर के साथ मेथी का साग का सेवन करना चाहिए।
- भोजन के बाद कुछ देर बाई करवट लेना चाहिए।

खाद्य प्रसंस्करण

माह में करने योग्य कार्य

- भाजियां, टमाटर, चुकंदर, आलू आदि के विपच फाटकर सुखाये और उपयोग करे।
- मुसमो की पत्तियों को छत्र में सुखाकर रसे।
- अंडुशिल अमलों को सुखाकर, भूचर एवं पीसकर उपयोग करे।
- दर किलो गेहूं में एक किलो प्रसंकृत सोयाबीन की दाल मिलाकर पीस्टिक आटा तैयार करे।

**भा.कृ.अनु.प.- कृषि प्रौद्योगिकी अनुप्रयोग अनुसंधान संस्थान, क्षेत्र-9
अधारताल, जबलपुर, मध्यप्रदेश**

महिला एवं बाल विकास विभाग, मध्यप्रदेश शासन