

APPENDIX - VII

છોકરાઓ તથા છોકરીઓની મુલાકાત ::

- (૧) પ્રાથમિક માહિતી :
- | | | |
|-------------|---|--------|
| આઈ.ડી. | : | |
| નામ | : | |
| શાળાનું નામ | : | |
| ઉંમર | : | જાતિ : |

(૨) પોતાની તંદુરસ્તી વૃદ્ધિ, વિકાસ અને આહાર વિશે :

૧. હું તમને લાગે છે કે તમે તંદુરસ્ત છો ?

૧) હા ૨) ના

૨. શેના ઉપરથી એવું લાગે છે ?

૩. તમારે ચત્યારે તંદુરસ્ત છો તેના કરતા વધારે સારા થવું છે ?

૧. હા ૨) ના

૪. શા માટે ?

૫. જો પ્રશ્ન-૩ નો જવાબ "હા" હોય તો

અ) તમે કેવી રીતે વધારે તંદુરસ્ત થશો ?

બ) હું આ તમે કરી શકશો ?

૧) હા ૨) ના

૬. તમને લાગે છે કે તમારી ઉંમર પ્રમાણે તમારે વજન બરાબર છે ?

૧) હા ૨) ના

૭. કેમ એવું લાગે છે ?

૮. તમારે હાલમાં જે વજન છે તે વધારવું છે ?

૧) હા ૨) ના

૯. શા માટે ?

૧૦. જો પ્રશ્ન-૮ નો જવાબ હા માં હોય તો

અ) તમે તમારું વજન કેવી રીતે વધારશો ?

બ) શું આ તમે કરી શકશો ?

૧૧. તમેને લાગે છે કે તમારી ઉંમર પ્રમાણે તમારી ઉંચાઈ બરાબર છે ?

૧) હા ૨) ના

૧૨. કેમ એવું લાગે છે ?

૧૩. તમારે હાલમાં જેટલી ઉંચાઈ છે તે વધારવું છે ?

૧) હા ૨) ના

૧૪. શા માટે ?

૧૫. જો પ્રશ્ન-૧૩ નો જવાબ હા માં હોય તો

અ) તમે તમારી ઉંચાઈ કેવી રીતે વધારશો ?

બ) શું આ તમે કરી શકશો ?

૧) હા ૨) ના

૧૬. શું તમને લાગે છે કે

અ) આહારથી તમારી તંદુરસ્તી વધારે સારી બનાવી શકાય ?

૧) હા ૨) ના

૦ જો હા, તો શું ખાવાથી તંદુરસ્તી વધારે સારી બનાવી શકાય ?

બ) તમારું વજન વધારી શકાય ?

૧) હા ૨) ના

✳ જો હા તો શું ખાવાથી વજન વધારે સારું બનાવી શકાય ?

ક) તમારી ઉંચાઈ વધારે સારી કરી શકાય ?

૧) હા ૨) ના

✳ જો હા તો શું ખાવાથી ઉંચાઈ વધારે સારી કરી શકાય ?

૧૭. તમારી દ્રષ્ટિએ પોષ્ટિક આહાર કોને કહેવાય ?

૧૮. તમે કયો કયો પોષ્ટિક આહાર લો છો ?

૧૯. આ બધી જાણકારી તમે કોની પાસેથી મેળવી ?

૨૦. શું તમને લાગે છે કે તમારી ઉંમરના છોકરાઓ તથા છોકરીઓ માટેના પોષ્ટિક આહાર ઝુદા હોવા જોઈએ ?

૧) હા ૨) ના

૨૧. આ માટે એવું હોવું જોઈએ ?

૨૨. જો પ્રશ્ન-૨૦ નો જવાબ "હા" માં હોય તો નીચેની માહિતી જણાવો.

છોકરીને
ગમતો માહાર

કારણ

છોકરાંઓને
ગમતો માહાર

કારણ

૨૩. આપણે પુખ્તવયના થઈએ તેની તંદુરસ્તી માટે, તમને લાગે છે કે યુવનના ૧૦-૧૮ વર્ષની ઉંમર મહત્વની છે ?

૧) હા

૨) ના

૨૪. આ માટે એવું લાગે છે ?

૨૫. શ્રુતિવસ્થા કોને કહેવાય ?

૨૬. શું તમને લાગે છે કે તમે જે માહાર લો છો, તેની તમારા ૧૦-૧૮ વર્ષની ઉંમર દરમિયાન થતા વૃદ્ધિ અને વિકાસ ઉપર અસર પડે છે ?

૧) હા

૨) ના

૨૭. કેમ એવું લાગે છે ?

૨૮. તમને લાગે છે કે તમારા જેટલી ઉંમરના છોકરા છોકરાંઓ દિવસ દરમિયાન જે પણ પ્રવૃત્તિ કરે છે. જવાબદારી સંભાળે છે, તેની તેમના માહાર લેવા ઉપર અસર થાય છે ?

૧) હા

૨) ના

૨૯. જો પ્રશ્ન ૨૮ નો જવાબ "હા" તો, કેવી રીતે અસર કરે છે ?

- ૦ તમને લાગે છે કે તમારી ઉમરની છોકરી કસ્ટા તમારી ઉમરના છોકરાનો ખોરાક વધુ હોય છે.
૩૧. તમારી ઉમરના છોકરાઓ માખા દિવસ દરમ્યાન જે પણ પ્રવૃત્તિ કરતા હોય તે જણાવો.
૩૨. તમારી ઉમરની છોકરીઓ માખા દિવસ દરમ્યાન જે પણ પ્રવૃત્તિ કરતી હોય તે જણાવો.
૩૩. તમને લાગે છે કે તમારી ઉમરના છોકરાઓ, અને તમારી ઉમરની છોકરીઓ માખા દિવસ દરમ્યાન જે પ્રવૃત્તિઓ કરે છે, તેમાં કેર હોવો જોઈએ ?
૧) હા ૨) ના
૩૪. શા માટે એવું હોવું જોઈએ ?
૩૫. શું તમને લાગે છે છોકરીઓ, છોકરાઓની સરખામણીમાં વધારે જવાબદારી સંભાળે છે ?
૧) હા ૨) ના
૩૬. જો પ્રશ્ન-૩૫ નો જવાબ હા તો શું તમને લાગે છે કે આ બરાબર છે ?
૩૭. શું તમને લાગે છે કે તમે જે પ્રવૃત્તિઓ કરો છો અને જવાબદારી સંભાળો છો, તેની તમારી તંદુરસ્તી ઉપર અસર પડે છે ?
૧) હા ૨) ના
૩૮. કેમ એવું લાગે છે ?

:: કક્ત છોકરીઓ માટે ::

૧.) પ્રાથમિક માહિતી :

ખાઉ.કી.

નામ

શાળાનું નામ

ઉંમર

(૨) સગર્ભવિસ્થા, ધાર્મિક અવસ્થા, તથા બાળ માહાર વિશે :

૧. સગર્ભવિસ્થા ખેટલે શું ?

૨. શું તમને લાગે છે કે સગર્ભવિસ્થા દરમિયાન વજન વધુ જોઈએ ?

૧) હા ૨) ના

૩. શા માટે ?

૪. જો પ્રશ્ન નો જવાબ "હા" તો કેટલું વજન વધુ જોઈએ ?

૫. શું તમને લાગે છે સગર્ભમાતાએ સામાન્ય સ્ટ્રી કરતા વધારે ખાવું જોઈએ ?

૧) હા ૨) ના

૬. શા માટે ?

૭. જો પ્રશ્ન-પત્તો જવાબ "હા" તો સગર્ભ માતાએ કેટલું વધારે ખાવું જોઈએ ?

-૨-

૧૨. સગમવિસ્થામાં લોહીની કમી, એ વિશે તમે સંભળ્યું છે ?

૧) હા

૨) ના

૧૩. જો પ્ર ૨૧-૨૦નો જવાબ "હા" તો

અ) સગમવિસ્થામાં લોહીની કમી ન થાય તે માટે શું કરવું જોઈએ ?

બ) જો સગમવિસ્થામાં લોહીની કમી દુર ન કરવામાં આવે તો શું થાય ?

૧૪. શા માટે ?

૧૫. સુલાવડ થયા બાદ, બાળકને પહેલું ઘાવણ ક્યારે આપવું જોઈએ ?

૧૬. શા માટે ?

૧૭. બાળકના જન્મ પહેલાં ત્રણ દિવસ અંધારામાં કોઈ ખાસ ખોરાક ન પ્રવાહી
માટે તેને વિશેષ ધ્યાન આપવું જોઈએ ?

૧૮. કોલોસ્ટ્રલ વિશે તમે સંભળ્યું છે ?

૧) હા

૨) ના

૧૯. શું તારા જન્મેલા બાળકને કોલોસ્ટ્રલ આપવું જોઈએ ?

૨૦. કોલોસ્ટ્રલ આપવાના સમય અને માત્રા વિશે તમે સંભળ્યું છે ?