



## केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड



मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार, के अधीन एक स्वायत्त संगठन  
शिक्षा सदन, 17, इन्सटिट्यूशनल क्षेत्र, राउज एवेन्यु, दिल्ली-110002.

### CENTRAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION

(An Autonomous Organization under the Union Ministry of Human Resource Development, Govt. of India)

"Shiksha Sadan", 17, Institutional Area, Rouse Avenue, New Delhi-110002.

के.मा.शि.बो./सं.नि.(अ.हि.अ.)प./2016

6 जनवरी, 2016

परिपत्र संख्या शैक्षणिक: 2/2016

केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड से संबद्ध  
सभी विद्यालय प्रमुखों के लिए

विषय: के.मा.शि.बो. से संबद्ध सभी विद्यालयों में स्वस्थ अल्पाहार को प्रोत्साहन

प्रिय प्रधानाचार्य/प्रधानाचार्या,

यह विद्यालय में जंक फूड (अल्पाहार) के स्थान पर स्वस्थ अल्पाहार (नाश्ते) के उपयोग पर बल देने के संबंध में जारी परिपत्र संख्या 49 दिनांक 6.11.2008, परिपत्र संख्या 27 दिनांक 24.6.2008, परिपत्र संख्या 33 दिनांक 1.9.2008, परिपत्र संख्या 29 दिनांक 20.6.2007 और परिपत्र संख्या 9 दिनांक 31.5.2006 के क्रम में है। के.मा.शि.बो. से संबद्ध सभी विद्यालयों के ध्यान में एक बार पुनः लाया जाता है कि, अधिक वसायुक्त, नमक व शर्करा (एचएफएसएस) वाले भोज्य पदार्थ कई बीमारियों मधुमेह प्रकार-2, उच्च रक्तचाप, वसा असन्तुलन (डिस्पिडेमिया) चिरकालिक सूजन, उच्च इन्सुलीनेमिया जो भविष्य में हृदयवाहिका बीमारी का खतरा बनती है, से जुड़े हैं। ये बीमारियां और बाल्यावस्था मोटापा बच्चों के ज्ञानात्मक और शारीरिक विकास पर बुरा प्रभाव छोड़ती है, जिसके कारण समाज को नुकसान होता है।

इस प्रसंग में महिला एवं बाल विकास मंत्रालय (MWCD) ने एक कार्यकारी दल का गठन किया, जिसने अधिक वसा, नमक और शर्करा के उपयोग तथा भारतीय विद्यालयों में स्वस्थ अल्पाहार के प्रयोग में वृद्धि के बारे में अपनी रिपोर्ट दी है, रिपोर्ट व्यापक रूप से मुद्दे को प्रतिपादित करती है और विद्यालय में और उसके आस पड़ोस में उपलब्ध जंक फूड की स्थानीय समस्या को किस प्रकार नियंत्रित किया जाए, के लिए बहुमूल्य अन्तर्दृष्टि प्रदान करती है। विस्तृत रिपोर्ट <http://wcd.nic.in/sites/default/files/Final%20Report%20of%20Working%20Group%20on%20HFSS-merged.pdf> पर उपलब्ध है।

उपरोक्त रिपोर्ट की कई सिफारिशें विद्यालय को सीधे प्रभावित करती हैं, इसलिए के.मा.शि.बो. से संबद्ध सभी विद्यालयों को बोर्ड की सिफारिशों, विशेषकर निम्न बिन्दुओं के संदर्भ में कार्यान्वयन के लिए सलाह दी जाती है:

- (i) विद्यालयों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि एचएफएसएस भोज्य पदार्थ (जैसे कि चिप्स, तली गई भोज्य सामग्री, कार्बनयुक्त पेय, खाने के लिए तैयार शुदा नूडल्स, पिज्जा, बर्गर, आलू चिप्स और मिष्ठान सामग्री चाकलेट, कैन्डीज, समोसा, ब्रेड पकोड़ा इत्यादि) कैन्टीन में उपलब्ध नहीं हैं। अपनी क्षमताओं की संभावनाओं के अनुरूप, विद्यालयों को

अपनी परिसर सीमाओं से 200 मीटर के दायरे में HFSS भोज्य पदार्थों की अनुपलब्धता को सुनिश्चित करने हेतु संभावित आवश्यक कदम उठाने के लिए भी अनुरोध किया जाता है।

(ii) विद्यालयों को शिक्षकों विद्यार्थियों और कैन्टीन आपरेटर सहित, 7 से 10 सदस्यों की विद्यालय कैन्टीन प्रबन्धन समिति का गठन करना चाहिए, समिति विद्यालय में विद्यार्थियों को सुरक्षित भोज्य प्रदार्थ सुलभ कराने के लिए सहयोग कार्यान्वयन और मार्गदर्शन नीतियों की मानटारिंग करेगी। विद्यालय कैन्टीन प्रबन्धन समिति के निम्न मुख्य कार्य हैं:

- विद्यालय किचन/कैन्टीन में किस किस्म का भोजन तैयार किया जाए और उसके कच्चे माल तथा अवयवों की गुणवत्ता की कब जाँच की जानी है का निर्णय लेना, विद्यालय जहाँ पर भोजन तैयार नहीं किया जाता है, और बाहर से मंगाया जाता है, वहाँ एक उप समिति रिपोर्ट में उपलब्ध मार्गदर्शकों की नीतियों के अनुसार भोज्य सामग्री का चयन करेगी।
- यह सुनिश्चित करना कि विद्यालय में उपलब्ध खाद्य सामग्री, रिपोर्ट में उपलब्ध मानदण्डों और साथ ही भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (FSSAI) द्वारा तैयार रूपरेखा के अनुसार खाद्य पदार्थों की सुरक्षा स्वच्छता और स्वस्थता को पूरा करते हैं
- रिपोर्ट में उपलब्ध मार्गदर्शन के अनुसार कमियों को जानना और विद्यालय के प्रधानाचार्य को ढांचागत सुविधाओं के लिए सलाह देना।
- विद्यार्थियों के लिए उनकी आयु, जलवायु और अन्य वातावरणीय दशाओं को ध्यान में रखकर शारीरिक व्यायाम का कार्यक्रम तैयार करना। बोर्ड ने पहले ही सलाह दी है कि प्रत्येक दिन कक्षा I से X तक के बच्चों के लिए 40 से 45 मिनट का शारीरिक व्यायाम या खेल का पीरियड होना चाहिए। कक्षा XI से XII तक के विद्यार्थियों के लिए, विद्यालय को सुनिश्चित करना चाहिए, कि सभी विद्यार्थी शारीरिक व्यायाम/खेल/बृहद शारीरिक प्रशिक्षण/योग, तथा अधिकतम स्वास्थ्य लाभ के लिए प्रत्येक सप्ताह न्यूनतम (90-120 मिनट) भागीदारी करते हैं। रिपोर्ट के अनुसार इस समय का उपयोग शारीरिक व्यायाम करने में किया जाना चाहिए।
- कार्यकारी दल द्वारा रिपोर्ट में दी गई सभी सिफारिशों का सही प्रकार से कार्यान्वयन के लिए उत्तरदायी होना सुनिश्चित करना।
- बाह्य संसाधनों यथा पोषणविद (पौष्टिक आहार परामर्शदाता), शारीरिक व्यायाम प्रशिक्षक, जन स्वास्थ्य, खाद्य सुरक्षा विशेषज्ञ की विशेषज्ञता का उपयोग करना।
- विद्यालय कैन्टीन के लिए स्वास्थ्य वर्धक सूचनाओं के बारे में जागरूकता पैदा करना। पौष्टिकता के मूल तत्व के संबंध में सूचना; शारीरिक कार्यकलापों में वृद्धि की सूचना; पौष्टिकता पर सामूहिक चर्चा; पौष्टिकता स्वास्थ्य और शारीरिक कार्यकलापों पर प्रश्नोत्तरी कार्यक्रम, विद्यालय में आहार स्वास्थ्य और शारीरिक कार्यकलापों पर चित्रात्मक (पोस्टर) प्रदर्शन।
- डॉक्टर/चिकित्सा अधिकारियों, जिनसे स्वास्थ्य संबंधी आकस्मिकता के समय संपर्क किया जा सके, के संपर्क के नम्बर यथोचित स्थान यथा नोटिस बोर्ड, प्राथमिक चिकित्सा कक्ष, प्रयोगशाला, कैन्टीन इत्यादि में प्रदर्शन करने के लिए उचित व्यवस्था की जानी चाहिए।

- (iii) पौष्टिक आहार के प्रति जागरूकता और एच एफ एस एस से परहेज करने के विषय पर कार्यक्रम, पौष्टिक आहार सप्ताह (1-7 सितम्बर) आयोजित होने चाहिए, और इस प्रकार के अन्य आयोजन वर्ष पर्यन्त आयोजित होने चाहिए।
- (iv) स्वास्थ्य वर्धक भोजन की आदतों में वृद्धि करने के लिए विद्यालयों द्वारा निम्न अतिरिक्त कार्यकलापों को किया जा सकता है:
- गुणवत्ता पौष्टिक आहार के बारे में जानकारी उपलब्ध कराना, स्वस्थ भोजन का चयन और तैयार करना और विद्यालयी समय के दौरान शारीरिक कार्यकलापों को समाकलित करना।
  - बच्चों को स्वस्थ सक्रिय जीवन शैली अपनाने और स्वस्थ भोजन की आदतों को सम्मिलित करने के लिए शिक्षा देना।
  - बच्चों, शिक्षकों और अभिभावकों को सम्मिलित करते हुए, बच्चों में स्वस्थ भोजन की आदतें विकसित करने के लिए विविध गतिविधियां तैयार करना, यथा स्वस्थ टिफिन प्रतियोगिता, अभिभावकों के लिए पौष्टिक नुस्खा प्रतियोगिता सहपौष्टिक वार्तालाप सत्र, खाद्य सुरक्षा पर परियोजना, कक्षा में स्वस्थ अल्पाहार दिवस का आयोजन, स्वास्थ्य और स्वच्छता से संबंधित विषय पर वरिष्ठ कक्षाओं के विद्यार्थियों के लिए वाद-विवाद प्रतियोगिता, स्वस्थ जीवन शैली के लाभ राय इत्यादि।
  - अभिभावकों को मोटापा, एच एफ एस एस भोज्य पदार्थों के बारे में और शारीरिक कार्यकलापों के बारे में जागरूक करना ताकि वे:
    - ❖ बच्चों को खिलौने/खेल उपकरण यथा बॉल, उछलकूद हेतु रस्सी, साइकिल इत्यादि दें जो शारीरिक कार्यकलाप को बढ़ावा दे।
    - ❖ बच्चों को खेल-कूद दल के सदस्य बनने के लिए या नए शारीरिक कार्यकलापों के लिए प्रेरित करें।
    - ❖ विद्यालय में आने व जाने के लिए सुरक्षित पैदल चलना सुगम बनाएं।
    - ❖ एलिवेटर के स्थान पर सीढ़ी का प्रयोग करें।
    - ❖ भोजन के बाद घर के आस-पास टहलें।
    - ❖ टेलीविजन देखना सीमित करें।
- (v) जनता तक स्वास्थ्य का संदेश फैलाने के लिए, विद्यालयों को शारीरिक कार्यकलापों से वृद्धि के सामुदायिक पहुंच कार्यक्रम करने चाहिए और सार्वजनिक स्थलों (बस स्टैण्ड, बाजार इत्यादि) पर शारीरिक कार्यकलापों के पोस्टर लगाकर विद्यार्थियों और पड़ोसी जन समुदाय के साथ आपसी वार्तालाप से उनका सहयोग प्राप्त करना चाहिए। पड़ोस की आवासीय कल्याण समिति के निवासियों को भी इसमें सम्मिलित करना चाहिए।
- (vi) पुनः यह दोहराया जाता है कि, विद्यालयों को नियमित रूप से सभी विद्यार्थियों की उनके शारीरिक परिमाण सूचकांक (BMI) के आधार पर लम्बाई वजन की मासिक रूप से जांच करनी चाहिए और उनके शारीरिक बनावट के आधार पर अभिभावक-शिक्षक बैठक के दौरान प्रत्येक विद्यार्थी और अभिभावक से परामर्श करना चाहिए। विद्यालय पोषण विद् (न्यूट्रीशनिस्ट) की सेवाएं ले सकते हैं और नियमित शारीरिक क्रियाकलाप यथा योग जीवन शैली के अन्य संशोधनों को साथ करने के लिए सलाह दे सकते हैं।

- (vii) विद्यालयों को अस्वास्थ्य वर्धक खाद्य पदार्थों के उपयोग से बचाव के लिए 'लन्च बाक्सों' का निरीक्षण करना चाहिए।
- (viii) विद्यालय विद्यार्थियों के मध्य विविध साधनों के माध्यमों यथा पोस्टरों, समुचित चित्रों और अन्य प्रदर्श यंत्रों से जागरूकता पैदा कर सकते हैं। सह शैक्षिक/सह-पाठ्यक्रमी अवधि का विस्तृत रूप से पौष्टिकता और स्वास्थ्य वर्धक आदतों की वृद्धि के लिए उपयोग किया जा सकता है। प्रयोगात्मक कार्य सहभागिता और पारस्परिक तरीके से किये जा सकते हैं। पाठ्यक्रम के एक भाग के रूप में कौशल निर्माण हेतु बच्चों को खाद्य पदार्थों के नाम पत्र को पढ़ने और उसके अभिप्राय जानने हेतु प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

यह आशा की जाती है कि के.मा.शि.बो. से संबद्ध सभी विद्यालय, आवश्यक सह पाठ्यक्रमिक कार्यकलापों और स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा विषय के एक भाग के रूप में, स्वस्थ भोजन की आदतों जैसे कि ऊपर स्वास्थ्य क्लब कार्यकलापों के तहत सुझाया गया है के प्रति विद्यार्थियों को संवेदनशील और अभिमुख करने के लिए सभी आवश्यक कदम उठाएंगे।

सादर,

हस्ताक्षरित/-  
जोसफ इमैनुअल  
सचिव

अधोलिखित, समस्त निदेशालयों, संगठनों, संस्थानों के प्रमुखों और अधिकारियों को प्रतिलिपि इस अनुरोध के साथ जैसा कि नीचे दर्शाया गया है, उन्हें अपने अधिकार क्षेत्र में आने वाले सभी विद्यालयों को सूचना प्रदान करने का कष्ट करें।

- 1 आयुक्त, केन्द्रीय विद्यालय संगठन, 18-इंस्टीट्यूशनल एरिया, शहीद जीत सिंह मार्ग, नई दिल्ली-110016
- 2 आयुक्त, नवोदय विद्यालय समिति, बी -15, इंस्टीट्यूशनल एरिया, सेक्टर 62, नोएडा 201307
- 3 शिक्षा निदेशक, शिक्षा निदेशालय, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार, पुराना सचिवालय, नई दिल्ली-110054
- 4 निदेशक, सार्वजनिक निर्देश (विद्यालय), केन्द्र शासित प्रदेश सचिवालय, सेक्टर-9 चंडीगढ़-160017
- 5 शिक्षा निदेशक, सिक्किम सरकार, गंगटोक, सिक्किम-737101
- 6 निदेशक, विद्यालयी शिक्षा, अरुणाचल प्रदेश सरकार, ईटानगर-791111
- 7 शिक्षा निदेशक, अंडमान एवं निकोबार द्वीप समूह सरकार, पोर्ट ब्लेयर-744101
- 8 राज्य शिक्षा संस्थान, के.मा.शि.बो. कक्ष, वी.आई.पी. मार्ग जंगली घाट. पी.ओ.-744103 अंडमान एवं निकोबार द्वीप समूह
- 9 केन्द्रीय तिब्बती विद्यालय प्रशासन, एस.एस. प्लाजा, सामुदायिक केन्द्र, सेक्टर-3, रोहिणी, दिल्ली-110085
- 10 अपर महानिदेशक, ए-विंग, सेना भवन, डीएचक्यू, पीओ, नई दिल्ली-110001
- 11 निदेशक, एडब्ल्यूईएस, रक्षा मंत्रालय (सेना), एकीकृत मुख्यालय, FDRC बिल्डिंग नं 202, शंकर विहार (निकट ए पी एस), दिल्ली कैंट-110010.
- 12 सभी क्षेत्रीय निदेशक/क्षेत्रीय अधिकारी के.मा.शि.बो. को अपने संबंधित क्षेत्रों में बोर्ड से संबद्धता प्राप्त विद्यालयों के प्रमुखों को परिपत्र की प्रति प्रेषित करने हेतु
- 13 एसोसिएट प्रोफेसर/अपर निदेशक/प्रभारी/अनुसंधान एवं नवाचार, शैक्षणिक, अनुसंधान, प्रशिक्षण एवं नवाचार स्कंध के.मा.शि.बो.
- 14 संयुक्त सचिव/प्रभारी/शैक्षणिक एवं प्रशिक्षण (शैक्षणिक, अनुसंधान, प्रशिक्षण एवं नवाचार स्कंध, के.मा.शि.बो.)
- 15 सभी एसोसिएट प्रोफेसर और अपर निदेशक/सलाहकार/परामर्शदाता
- 16 सभी अपर निदेशक/संयुक्त निदेशक/उप निदेशक/सहायक-निदेशक, वोकेशनल सेल, के.मा.शि.बो.
- 17 सभी सहायक प्रोफेसर एवं संयुक्त निदेशक, के.मा.शि.बो.
- 18 सभी सहायक प्रोफेसर एवं उप निदेशक, के.मा.शि.बो.
- 19 उप निदेशक (परीक्षा एवं सुधार), के.मा.शि.बो.
- 20 सहायक पुस्तकालयाध्यक्ष, के.मा.शि.बो.
- 21 जन संपर्क अधिकारी, के.मा.शि.बो.
- 22 हिंदी अधिकारी, के.मा.शि.बो.
- 23 अध्यक्ष, के.मा.शि.बो., के निजी सचिव
- 24 सचिव, के.मा.शि.बो. के निजी सचिव
- 25 परीक्षा नियंत्रक, के.मा.शि.बो. के के निजी सचिव
- 26 निदेशक (विशेष परीक्षा तथा सी.टी.ई.टी.), के.मा.शि.बो., के निजी सचिव
- 27 निदेशक (सूचना प्रौद्योगिकी) के निजी सहायक