জেন্ডার টিপ শিটস – পুষ্টি (Nutrition)

কার্যকর কর্মসূচি চালানোর জন্য এবং সুবিধাভোগীদের প্রয়োজনমত সাড়া দিতে হলে প্রতিটি সেক্টরের মধ্যে এবং সেক্টরগুলোর পরস্পরের সাথে সমন্বয় থাকা জরুরি। আর্ত মানবতার সেবায় পরিচালিত কর্মকাণ্ডে জেন্ডারকে অন্তর্ভুক্ত করার প্রশ্নে যৌথ পরিকল্পনা - লিঙ্গ, বয়স ও প্রতিবন্ধিতা-ভিত্তিক তথ্য (SADDD) সংগ্রহ, বিশ্লেষণ ও এর ওপর প্রতিবেদন তৈরি; জাতিসংঘের অঙ্গসংস্থা, আন্তর্জাতিক সংস্থা, এনজিও ও স্থানীয় নাগরিক সমাজের মধ্যে তথ্য বিনিময় ও সহযোগিতা; ক্ষতিগ্রস্ত সম্প্রদায়ের সব পক্ষের কার্যকর ও সমান অংশগ্রহণকে উৎসাহিত করা; এবং মূল্যায়ন, সহায়তা সরবরাহ ও পরিষেবা সরবরাহকারী দলগুলোতে জেন্ডার ভারসাম্য নিশ্চিত করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

পুষ্টি (Nutrition) কর্মসূচির প্রতিটি কর্মক্ষেত্র নিয়ে তৈরি এই টিপ শিটটি সম্ভাব্য মূল সুপারিশসমূহের সংক্ষিপ্তসার। জেন্ডার-সংবেদনশীল কর্মসূচি কীভাবে বাস্তবায়ন করা যায়, তার ব্যবহারিক নির্দেশিকা হিসেবে এটিকে ব্যবহার করা যেতে পারে।

পুষ্টি (Nutrition)	
চাহিদা নিরূপণ ও বিশ্লেষণ	➢ **লিঙ্গ, বয়স ও প্রতিবন্ধকতা ভিত্তিক তথ্য (SADDD)** সংগ্রহ ও বিশ্লেষণ করুন। পুষ্টি সংক্রান্ত চাহিদা, সক্ষমতা, প্রতিবন্ধকতা বোঝার জন্য অংশগ্রহণমূলক জেন্ডার অ্যানালাইসিস পরিচালনা করুন। বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন মানুষদেরকে চিহ্নিত করুন। জেন্ডার অ্যানালাইসিস পরিচালনা করার ক্ষেত্রে নিচের বিষয়গুলো বিবেচনা করুন: ↳ জনমিতি। জনমিতির ক্ষেত্রে গর্ভবতী কিংবা স্তন্যদানকারী নারী, শিশু, অসুস্থ ব্যক্তি ও প্রতিবন্ধী ব্যক্তি আছেন এমন পরিবারকে প্রাধান্য দিন। ↳ জেন্ডারভিত্তিক ভূমিকা ও ক্ষমতার বিশ্লেষণ: যেমন - খাদ্য সংগ্রহ, রান্না ও খাদ্য সংরক্ষণের ক্ষেত্রে পরিবারের কার কেমন ভূমিকা তা জানার চেষ্টা করুন। পাশাপাশি খাদ্য ব্যয় এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রেও ভূমিকা বোঝার চেষ্টা করুন। পরিবারের সদস্যদের মধ্যে খাবার ভাগ করে নেয়ার অভ্যাস আছে কিনা, তাও দেখুন।

	↳ সাংস্কৃতিক রীতিনীতি ও চর্চা: যেমন - বুকের দুধ খাওয়ানোর চর্চা আছে কিনা, লিঙ্গ বৈষম্য আছে কি না এবং খাবার সম্পর্কিত কোনো কুসংস্কার আছে কি না জানুন। ↳ জ্ঞান ও দক্ষতা। যেমন - স্বাস্থ্যকর খাদ্য ও স্বাস্থ্য সম্পর্কে সবার জ্ঞান আছে কিনা, সবাই রান্না বা খাদ্য প্রস্তুত করতে পারে কিনা, বুকের দুধ খাওয়ানোর পদ্ধতি সম্পর্কে জ্ঞান আছে কিনা এসব বিষয়ও দেখুন। ↳ ইন্টারসেকশনাল বিষয়সমূহ চিহ্নিতকরণ: যেমন - পরিবারের গর্ভবতী বা স্তন্যদানকারী মা, শিশু ও বৃদ্ধদের প্রয়োজনীয় পুষ্টি সহায়তা দেয়া হয় কিনা তা চিহ্নিত করুন। ➢ পুষ্টি সহায়তা সেবার ঘাটতিগুলো শনাক্ত করতে অংশগ্রহণমূলক জেন্ডার অ্যানালাইসিস পরিচালনা করুন। ↳ পরিষেবা প্রদান ও বিতরণ। যেমন - পরিষেবা কেন্দ্র থেকে বাড়ির দূরত্ব কতটুকু, নিরাপত্তা ও সেবা লাভের সুযোগ কেমন তা দেখুন। ↳ **উদ্দিষ্ট জনগোষ্ঠী (Targeting):** যেমন - জেন্ডার, বয়স ও প্রতিবন্ধিতার উপর ভিত্তি করে অগ্রাধিকারের মানদণ্ড নির্ণয় করুন। খাবার ও ফুড বাস্কেট যেন সবার চাহিদা ঠিকমতো পূরণ করে, এমন ব্যবস্থা করুন। ↳ পুষ্টিকর্মী। যেমন - পুষ্টিকর্মীদের নির্দিষ্ট প্রশিক্ষণের চাহিদা কেমন তা জেনে তাদেরকে জেন্ডার সম্পর্কিত জ্ঞান দিন। পাশাপাশি, তাদের জন্য পিএসইএ (PSEA) আচরণবিধি তৈরি করুন। নারী কর্মীদেরকে প্রশিক্ষণ দিন ও ইতিবাচক কর্মপরিবেশের জন্য সুপারিশ করুন। ↳ পুষ্টিনীতি ও পরিকল্পনা। যেমন - পুষ্টিনীতি ও পরিকল্পনায় জেন্ডারভিত্তিক বিষয়গুলো বিবেচনা করা হয়েছে কিনা, যাচাই করুন। ➢ সবার সাথে কার্যকরভাবে পরামর্শ করতে পুষ্টি সংক্রান্ত তথ্য বিশ্লেষণকারী দলে জেন্ডার ভারসাম্য আছে কিনা দেখুন এবং না থাকলে তা

	নিশ্চিত করুন। ↳ লিঙ্গ ও বয়স সম্পর্কিত তথ্য বিশ্লেষণ করার পর সবার সাথে পরামর্শ করে জেন্ডার অ্যানালাইসিস নিশ্চিত করুন। যেমন - লিঙ্গ-পৃথকীকরণ ফোকাস গ্রুপ ডিসকাসন, সবার অংশগ্রহণ নিশ্চিত করার লক্ষ্যে আলোচনার জন্য উপযুক্ত সময়, স্থান ও অন্যান্য সুবিধা নিশ্চিত করুন।
কৌশলগত পরিকল্পনা	➢ লিঙ্গ, বয়স ও প্রতিবন্ধকতা ভিত্তিক তথ্য (SADDD) ব্যবহার করে পরিকল্পনার নথি এবং পরিস্থিতির মূল্যায়ন সংক্রান্ত প্রতিবেদনগুলোতে (situation reports) জেন্ডার অ্যানালাইসিস প্রতিফলিত করুন। ➢ পুষ্টি বিষয়ক কর্মসূচি পরিকল্পনা করার সময় সমাজের দূর্বল জনগোষ্ঠী সহ সবার সাথে পরামর্শ করুন, যেন কর্মসূচিগুলো তাদের চাহিদা পূরণ করতে পারে। ➢ পুষ্টি কর্মসূচিতে সমান ও অন্তর্ভুক্তিমূলক অধিকার নিশ্চিত করুন, যা জাতি, ধর্ম, বর্ণ ও লিঙ্গ নির্বিশেষে সবার চাহিদা মেটানোর পাশাপাশি সামাজিক-সাংস্কৃতিক ক্ষেত্রও বিবেচনা করবে। ↳ পরিষেবায় ও বিতরণকেন্দ্রে অভিগম্যতা। যেমন - দূর্বল জনগোষ্ঠীর সেবা লাভের সুযোগ নিশ্চিত করুন। তাদের সুবিধা অনুযায়ী সেবা গ্রহণের সময়, সুযোগ, স্থান ঠিক করুন। ↳ সহায়তাসেবার উপযুক্ততা। যেমন - জেন্ডার, বয়স ও প্রতিবন্ধিতার ভিত্তিতে অগ্রাধিকারভিত্তিক সহায়তাসেবা দেয়ার মানদণ্ড তৈরি করুন। সাংস্কৃতিকভাবে উপযুক্ত বার্তা ও সেবা পাওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করুন। ↳ জেন্ডার ভারসাম্যমূলক পুষ্টিকর্মী/স্বেচ্ছাসেবী/কমিটিসমূহ। যেমন-নারীকর্মীদের নিয়োগ, প্রশিক্ষণ ও তাদের কাজে বহাল রাখার উপযুক্ত পরিবেশ সৃষ্টি করুন। নারী-নেতৃত্বাধীন পুষ্টি কমিটি গঠন করুন। ➢ সবার অংশগ্রহণের বাধাগুলো দূর করতে শিক্ষা, খাদ্য নিরাপত্তা, স্বাস্থ্য,

	শিশু সুরক্ষা সহ সকল সেক্টরের সাথে যৌথভাবে কাজ করুন। ↳ কমিউনিটি সচেতনতা ও সামাজিক আচরণবিধির পরিবর্তন। যেমন - পরিবারে পুষ্টি সম্পর্কিত কাজ নারী ও পুরুষের মাঝে ভাগ করে নেয়ার বিষয়ে সাধারণ মানুষের মাঝে সচেতনতা বৃদ্ধি করুন। পরিবারের সদস্য, জনসাধারণ ও গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তিদের মধ্যে জেন্ডার-সংবেদনশীলতা সৃষ্টি করুন। স্তন্যদানের গুরুত্ব সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধির উদ্যোগ নিন। ↳ পুষ্টি সেক্টরের কর্মসূচিগুলোতে সকলের অংশগ্রহণের প্রতিবন্ধকতাগুলো দূর করুন। যেমন - পুষ্টি বিষয়ক কমিটিগুলোতে নারী ও পুরুষের সমান অংশগ্রহণ নিশ্চিত করার বিধান রাখুন। ➢ সকলের আচরণগত পরিবর্তন পরিমাপের জন্য সূচক তৈরি করুন। ↳ লিঙ্গ ও বয়সভিত্তিক সূচক তৈরি করুন, যেন পুষ্টি বিষয়ক কার্যক্রমের ফলে বিভিন্ন জনগোষ্ঠীর মধ্যে পার্থক্যগুলো বোঝা যায় এবং সেগুলো নিয়ে কাজ করা যায়। ➢ কার্যক্রম পরিকল্পনায় জেন্ডার-সংবেদনশীলতা নিশ্চিত করতে গ্যাম (GAM) অনলাইন টুল ব্যবহার করুন।
সম্পদের ব্যবহার	➢ লিঙ্গ, বয়স ও প্রতিবন্ধিতা ভিত্তিক তথ্য (SADDD) ব্যবহার করে সবার বিশেষ চাহিদার ব্যাপারে পুষ্টি সেক্টরকে জানান, যেন তাদের বিশেষ চাহিদাগুলো অগ্রাধিকারের ভিত্তিতে বাস্তবায়িত হয়। ➢ পুষ্টি সেক্টরে জেন্ডার সংক্রান্ত তহবিলের স্বল্পতা নিয়ে নিয়মিত প্রতিবেদন তৈরি করুন এবং এই প্রতিবেদনের ভিত্তিতে সরকার ও দাতা সংস্থার কাছে জেন্ডার তহবিল বরাদ্দের সুপারিশ করুন। ➢ পুষ্টি সেক্টরের কার্যক্রম তৈরির সময় গ্যাম (GAM) অনলাইন টুল ব্যবহার করে জেন্ডার সমতা ও নারীর ক্ষমতায়নে এই সেক্টরের অবদান নিশ্চিত করুন।

প্রকল্প বাস্তবায়ন ও পর্যবেক্ষণ	➢ পুষ্টি সংক্রান্ত কার্যক্রমের সিদ্ধান্ত গ্রহণ, বাস্তবায়ন ও পর্যবেক্ষণে নারী ও পুরুষের সমান অংশগ্রহণ নিশ্চিত করুন। ↳ প্রকল্প বাস্তবায়ন ও পর্যবেক্ষণে সমাজের ক্ষতিগ্রস্ত মানুষদেরকে যুক্ত করুন। যেমন - কর্মসূচি বাস্তবায়ন ও পর্যবেক্ষণে নারী অধিকার, যুবসমাজ ও এলজিবিটিকিউআই নেটওয়ার্কের মতো সংগঠনগুলোকে জড়িত করুন। শিশুযত্ন সেবা দেয়ার মাধ্যমে মায়েদের অংশগ্রহণ নিশ্চিত করুন। ↳ প্রকল্প বাস্তবায়নকারীদের মধ্যে জেন্ডার ভারসাম্য নিশ্চিত করুন। যেমন - নারী কর্মী নিয়োগ, প্রশিক্ষণ এবং কাজে বহাল রাখার মতো উপযুক্ত পরিবেশ তৈরি করুন। ↳ নারী পুরুষ নির্বিশেষে কর্মীদের নিরাপত্তা নিশ্চিত করুন। যেমন - যেকোনো ধরনের হুমকি, উত্যক্ত করা ও যৌন হয়রানির ব্যাপারে সঠিক স্থানে অভিযোগ জানানোর ব্যবস্থা করুন। ↳ সবাই যেন তাদের জন্য নির্ধারিত সেবাগুলো এবং সেগুলো পাওয়ার উপায় জানে। ↳ শিশু-কিশোরবান্ধব, জেন্ডার-সংবেদনশীল, অন্তর্ভুক্তি ও গোপনীয়তা নিশ্চিত করে, এমন অভিযোগ পদ্ধতি চালু করুন। যেমন - অভিযোগ বাক্স ও হটলাইন সেবা চালু করুন। বয়স ও লিঙ্গভিত্তিক পৃথক এফজিডি (FGD) করুন। ➢ পুষ্টি বিষয়ক প্রকল্পের কার্যক্রমের ফলে সৃষ্ট যেকোনো নেতিবাচক পরিবর্তন, ঝুঁকি ইত্যাদি নিয়মিত পর্যবেক্ষণ করুন। ➢ পুষ্টি সেক্টরে সবার জন্য স্বাভাবিক প্রবেশগম্যতা রয়েছে কিনা, তা পর্যবেক্ষণ করুন। ➢ যৌথ সাড়াদান পরিকল্পনার (JRP) জেন্ডার-নির্দিষ্ট ফলাফল এবং অন্য সব সেক্টরের এ সংক্রান্ত কর্মসূচির বাস্তবায়ন, অর্জন ও শিক্ষণীয় বিষয়গুলো কর্মীদের সাথে আলোচনা করুন।

	➢ জেন্ডার সমতা কার্যক্রম পর্যালোচনা ও উন্নত করতে গ্যাম (GAM) অনলাইন টুল ব্যবহার করুন।
অপারেশনাল পিয়ার রিভিউ এবং মূল্যায়ন	➢ পুষ্টি সেক্টরে সুবিধাভোগীদের প্রয়োজন ও সক্ষমতা সম্পর্কিত তথ্যগুলো অন্যদের কাছে পৌঁছে দিন। এরপর অন্যদের প্রতিক্রিয়াগুলো সুবিধাভোগীদের কাছে পৌঁছে দিন। ↳ জেন্ডার হাব এ সংক্রান্ত তথ্য, প্রতিবেদন ও অন্যান্য উপকরণ পর্যালোচনা ও প্রচারে সহায়তা করতে পারে। ➢ পুষ্টি সেক্টরে জেন্ডার-সংবেদনশীলতা চর্চার ফলে শেখা বিষয়গুলো অন্যদেরকে জানান। ➢ পুষ্টি সেক্টরের প্রকল্পগুলো ভুক্তভোগী জনগোষ্ঠীর সবার কাছে পৌঁছেছে কিনা ও পৌঁছানোর ক্ষেত্রে সম্ভাব্য ফাঁকগুলো চিহ্নিত করা হয়েছে কিনা, তা পর্যালোচনা করুন। ➢ জেন্ডার সমতা এবং নারীর ক্ষমতায়নে এই সেক্টরের কর্মসূচির অবদান পর্যালোচনায় গ্যাম (GAM) অনলাইন টুল ব্যবহার করুন।

আরও তথ্যের জন্য দেখুন:

- জেন্ডার প্রোফাইল ১ (1) (ডিসেম্বর ২০১৭) ও ২ (2) (মার্চ ২০১৯)
- জেন্ডার ব্রিফস ১ (1) (মার্চ ২০১৮), ২ (2) (মার্চ ২০১৮), ৩ (3) (এপ্রিল ২০১৮), ৪ (4) (জুন ২০১৮) ও ৫ (5) (জুলাই ২০১৮)
- জেন্ডার মেইনস্ট্রিমিঙের রিভিউ (Review)
- জেন্ডার-সংশ্লিষ্ট টার্মের সংজ্ঞা (Definition)
- জেন্ডার উইথ এজ মার্কার (Gender with Age Marker) অনলাইন টুল

যোগাযোগের জন্য মূল ব্যক্তি:

পুষ্টি সেক্টরের জন্য জেন্ডার ফোকাল পয়েন্টস – জিনাত জাহান (gbvdpm-cox@bd-actionagainsthunger.org)
জেন্ডার হাব – Tahmina Rahman (tahmina.rahman@unwomen.org))

সংক্ষিপ্তসার তালিকা (ACRONYMS)			
এফজিডি	ফোকাস গ্রুপ ডিসকাশন	জেআরপি	যৌথ সাড়াদান পরিকল্পনা
জিএএম (GAM)/ গ্যাম	জেন্ডার উইথ এজ মার্কার	এলজিবিটিকিউআই (LGBTQI)	হিজড়া, সমকামী, উভকামী ও অন্যান্য (লেসবিয়ান, গে, বাইসেক্সুয়াল, ট্রান্সজেন্ডার, কুয়ার ও ইন্টারসেক্স)
জিবিভি (GBV)	জেন্ডারভিত্তিক সহিংসতা	পিএসইএ (PSEA)	যৌন শোষণ ও নির্যাতন প্রতিরোধ
জিআইএইচএ/ গিহা (GiHA)	জেন্ডার ইন হিউম্যানিটেরিয়ান এ্যাকশন	এসএডিডিডি (SADDD)	লিঙ্গ, বয়স ও প্রতিবন্ধিতা সংক্রান্ত পৃথকীকরণ ডেটা
জিইইডব্লিউজি (GEEWG)	জেন্ডার সমতা এবং নারী ও মেয়েদের ক্ষমতায়ন	এসআরএইচআর (SRHR)	যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যের অধিকার