



Second Teachers Training Workshop

Module II – ‘My Pyramid’

Hotel Maharani Plaza, Jaipur, April 16, 2009

Introduction

CUTS Centre for Consumer Action, Research & Training (CUTS CART) organised the Teachers Training workshop under the project entitled, ‘Get Active’ in collaboration with Health Related Information Dissemination Amongst Youth (HRIDAY), New Delhi at Hotel Maharani Plaza, Jaipur, on April 16, 2009.

Objective

The main objective of the workshop was to provide training to teachers for implementation of the activities under Module II of ‘Get Active’ programme. This workshop provided teachers a common platform to discuss the strategy to overcome the shortcomings of the activities under the programme. The workshop was designed in such a way to describe the methodology to be adopted to inculcate nutritional intake and physical activity behaviours among school students.

Participation



Around 70 participants including Dr. Sunil Thomas Jacob, State Programme Coordinator, United Nations Population Fund (UNFPA), Rajasthan; Dr Namita Bhagat, Chief Dietician, Fortis Escorts Hospital; Tina Rawal and Surbhi Bhalla from HRIDAY; CART’s personnel, media persons and teachers from selected 30 English medium schools of Jaipur city attended the workshop.

Proceedings

The workshop started with a welcome address by **Khushbu Parnami, CUTS CART**. She provided a brief overview of the ‘Get Active’ programme and emphasised upon the activities undertaken and main highlights of the Module I – ‘Breakfast makes me smart’ implemented during December 2008-January 2009, through a PowerPoint presentation.

Further, she summarised the objectives and activities of the Module II – ‘My Pyramid’ which will be implemented in schools during April 2009-July 2009.

George Cheriyan, Director, CUTS, in his introductory remarks, informed the participants about the findings of the sample survey ‘Junk Food Trap’ carried out by CUTS CART on the eve of ‘World Consumer Rights Day’. He pointed out that junk food is easily available in 63 percent schools of Jaipur city through canteens.



Linking it with developing a culture of inculcating healthy-eating habits in the children, he called upon the schools not to accept the offers made by the companies to sponsor activities in schools for marketing of unhealthy food to children. He said that these are the strategies adopted by companies to trap the young minds. Stating about the survey, he told that it was conducted in connection with an effort to develop an international code of conduct to ban marketing of unhealthy food products. He also congratulated the winners of the poster competition organised under Module I of the programme and thanked teachers for their active participation in ‘Get Active’ activities.

Dr. Sunil Thomas Jacob, State Programme Coordinator, UNFPA, Rajasthan, in his address lauded CUTS’ focus on such an important issue of nutrition in today’s scenario. While elaborating upon the importance of life skill education, he stated that imparting yoga training, stress releasing techniques, career planning, knowledge about stages of life cycle etc. to the children is a dire need in the present scenario. Teachers being a role model for children should enhance their responsibilities to help develop decision-making skills among the children in order to build a healthy society.

He also suggested teachers to adopt innovative ideas for imparting education and moving outside instead of always keeping children inside the boundary of the classroom. He mentioned about one incident in which children showed their preferences towards learning through innovative means and going outside the school premises sometimes.



The awards were presented to the winners of the Inter-school poster competition held on the theme ‘*Eat Healthy, Think Healthy*’ under Module-I on January 30, 2009 and respective teachers received awards on behalf of the children.

Dr. Namita Bhagat, Chief Dietician of Fortis Escorts Hospital as resource person spoke upon the minute details regarding diet and nutrition for children. She specifically focused upon various nutrient values in different food groups and emphasised upon that one food group cannot be replaced by other, so food from all groups should be consumed on a regular basis.

Surbhi Bhalla from HRIDAY presented the technicalities of the Module II-‘My Pyramid’. Briefing about the ‘Module II-My Pyramid’ she stated that the objective is to spread awareness about the available food groups and encourage children to opt for healthy choices in a comprehensive manner. She further elaborated the concept of moderation and energy balance that can be done through keeping a watch on the food intake and involving physical activities in daily life. She emphasised the importance of food consumption from the five major groups and linked it with variety of activities with respect to the food intake of the individual.

She further added that the Module is well designed to bring a healthy change in eating habits of children; and in order to create a long lasting impact, family support and involvement are needed. The handouts and information material, which will be distributed to the children, are designed in such a way that the children can easily understand the concept of ‘My Pyramid’. It would help and guide parents to inculcate healthy eating habits and corresponding physical activities among their children. She stated that healthy eating would be more enjoyable when children consume all kinds of food from all the food groups represented in ‘My Pyramid’. She recommended that number of servings should be largest from the bottom of the Pyramid and decrease while moving up.



Tina Rawal from HRIDAY provided a brief introduction of the ‘Get Active’ Programme. She stated that Module II ‘My Pyramid’ is specially designed to promote good nutrition and active lifestyle among present generation making them understand the importance of food and food portions they need each day and the balance between food and physical activity. She also briefed about the mix of classroom and field activities, which

would reinforce learning with fun while implementing activities in school.

A group activity for all teachers was organised in which they were given the exercise of preparing a food pyramid. This was followed by the discussion taking various pyramid prepared by teachers into consideration to make it conceptualised, which would help them to implement it effectively in schools.

Outputs

- Successful conduction of the workshop with the active participation of the teachers and resource persons.
- Workshop provided complete introduction of the activities under module II that will help in smooth implementation of project activities in schools.
- Wide print and electronic media coverage resulted in spreading awareness in general public about CUTS' initiative for children.



जयपुर, शुक्रवार, 17 अप्रैल, 2009

डेली न्यज़

स्कूल कैंटीन में न हो जंक फूड



कार्यशाला में 30 स्कूलों के प्रतिनिधियों ने हिस्सा लिया
सिटी रिपोर्टर जयपुर

'आज की बदलती सामाजिक व्यवस्था में लाइफ स्किल एजुकेशन को जोड़ना बहुत जरूरी हो गया है। जिससे रोजमर्रा की ज़िंदगी पर सीधा असर हो सकेगा।' यह कहना था यूएनएफपीए के राजस्थान प्रतिनिधि डॉक्टर सुनील थॉमस जैकब का। वे गुरुवार को महारानी प्लाजा में कट्स सेंटर फॉर एक्शन रिसर्च एंड ट्रेनिंग व हृदय नई दिल्ली के सहयोग से 'गेट एक्टिव' के तहत आयोजित शिक्षक कार्यशाला में मुख्य अतिथि के रूप में बोल रहे थे। उन्होंने आज की जीवनशैली में एकल परिवारों को दोषी बताने हुए कहा कि पहले संयुक्त परिवार होने से अच्छी आदतों का विकास पारिवारिक

रूप से ही हो जाता था। कार्यक्रम की शुरुआत में कट्स के निदेशक जॉर्ज चेरियन ने संस्था की ओर से करवाए गए सर्वे का हवाला देते हुए कहा कि आज 63 प्रतिशत स्कूलों में ऐसे हैं जहाँ कैंटीन की व्यवस्था है। उस कैंटीन में बच्चों को जंक फूड आसानी से मिल जाते हैं। ऐसे में स्कूलों की जिम्मेदारी बनती है कि वे बच्चों को इस आदत से निजात दिलाने के लिए प्रयास करें। उनमें अच्छी आदतों का विकास करें। कार्यशाला में 30 स्कूलों के प्रतिनिधियों ने हिस्सा लिया। वहाँ पूर्व में आयोजित पोस्टर प्रतियोगिता में विजेता रहने वाले स्टूडेंट्स को पुरस्कृत भी किया गया। कार्यक्रम में फोर्टिस हॉस्पिटल के मुख्य पोषण विशेषज्ञ डॉ. नमिता भगत ने पार्टिसिपेंट्स को आहार व पोषण से जुड़ी कई परेशानियों को दूर करने के उपाय बताए।

महका भारत

जयपुर, 17 अप्रैल, 2009

लाइफ स्किल एजुकेशन जरूरी

जयपुर, 16 अप्रैल (कासं)। भारत में पहले सामाजिक व्यवस्था में संयुक्त परिवार होने के कारण अच्छी आदतों का विकास होना संभव था, जो आज के एकल परिवार में मुश्किल है। यह बात यूएनएफपीए के राजस्थान प्रतिनिधि डॉ. सुनील थॉमस जैकब ने यहां एक कार्यशाला को संबोधित करते हुए कही। यह कार्यशाला 'कट्स' सेंटर फॉर एक्शन रिसर्च एंड ट्रेनिंग द्वारा 'हृदय' नई दिल्ली के सहयोग से गेट एक्टिव कार्यक्रम के अन्तर्गत आयोजित की गई। यह स्कूली बच्चों में सुबह के नाश्ते की महत्ता, उसका स्वरूप, प्रयुक्त खाद्य पदार्थों, पोषक तत्वों तथा बच्चों के दैनिक जीवन में शारीरिक गतिविधियों की उपयोगिता पर जागरूकता फैलाने का कार्यक्रम है जो जयपुर शहर के चुनिन्दा 30 स्कूलों में गत दिसम्बर से चलाया जा रहा है।

जंक फूड से रखें परहेज

जयपुर, 17 अप्रैल (न्यूज टुडे)

'आज की बदली हुई सामाजिक व्यवस्था में 'लाइफ स्किल एजुकेशन' एक जरूरी अध्याय की तरह जोड़ा जाना बहुत आवश्यक हो गया है।' यह बात यूएनएफपीए के राजस्थान प्रतिनिधि डॉ. सुनील थॉमस जैकब ने एक शिक्षक कार्यशाला में मुख्य अतिथि के रूप में संबोधित करते हुए कही।

कट्स सेंटर फॉर एक्शन रिसर्च एण्ड ट्रेनिंग (कट्स कार्ट) व 'हृदय' संस्थान,



नई दिल्ली के सहयोग से गेट एक्टिव कार्यक्रम के अंतर्गत आयोजित कार्यशाला में डॉ. जैकब ने कहा कि भारत में पहले सामाजिक व्यवस्था में संयुक्त परिवार होने के कारण अच्छी आदतों का विकास होना संभव था, जो आज के एकल परिवार में मुश्किल है। कट्स कार्ट के निदेशक जॉर्ज चेरियन ने संस्था की ओर से करवाए गए एक सर्वे का हवाला देते हुए कहा कि 63 प्रतिशत स्कूलों में बच्चों को जंक फूड आसानी से उपलब्ध हो जाते हैं। ऐसे में स्कूलों की जिम्मेदारी बढ़ जाती है कि वे बच्चों में खाने की अच्छी आदतों का विकास करें। कार्यशाला में लगभग 30 स्कूलों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। हृदय संस्थान, नई दिल्ली की सुरभि एवं टीना रावल ने प्रतिभागियों को आगामी गतिविधियों के बारे में अवगत कराया और शिक्षकों को प्रशिक्षण दिया।

क्या है गेट एक्टिव कार्यक्रम

कार्यक्रम की हेल्थ एजुकएटर खुशबू परनामी ने बताया कि स्कूलों में सुबह के नाश्ते की महत्ता, उसका मूलभूत स्वरूप, प्रयुक्त खाद्य पदार्थों, पोषक तत्वों तथा बच्चों के दैनिक जीवन में शारीरिक गतिविधियों की उपयोगिता पर जागरूकता फैलाने का कार्यक्रम है। यह कार्यक्रम जयपुर शहर के चुनिंदा 30 स्कूलों में दिसंबर, 2008 से क्रियान्वित किया जा रहा है। अब तक 30 स्कूलों के 209 अध्यापक एवं 15620 स्कूलों विद्यार्थियों को इसमें सम्मिलित कर जागरूक किया गया है।

NGO to create health awareness

HT Correspondent 18/4/09

ENSURING GOOD standards of health amongst school going children has always been a major concern for both parents and school administration.

To resolve this issue a Non Governmental Organisation (NGO), Centre for Consumer Action, Research and Training (CUTS), has come up with a health awareness project in collaboration with a Delhi based NGO called Hriday.

The Project began formally last year in the month of December 2008, where under its module I new and innovative techniques of maintain-

ing health were discussed between parents and schools.

Recently the NGO organised a seminar to start a project called as 'Get Active' under the module II, under which 30 English-speaking schools are covered, whose teachers attended the meet on imparting lifestyle education to all school kids. The meet was also attended by the State representative of the UN, Sunil Thomas, who laid stress on implementing lifestyle education in the school academics and and blamed the absence of joint family system as a major reason for today's children being overweight.

पंजाब केसरी

जयपुर

स्थानीय

17 अप्रैल, 2009
शुक्रवार

'लाइफ स्किल एजुकेशन' एक जरूरी अध्याय



जयपुर, (वि.): "आज की बदली हुई सामाजिक व्यवस्था में लाइफ स्किल एजुकेशन एक जरूरी अध्याय की तरह जोड़ा जाना बहुत आवश्यक हो गया है।" ऐसा यूएनएफपीए के राजस्थान प्रतिनिधि डाक्टर सुनील थामस जैकब ने एक शिक्षक कार्यशाला में मुख्य अतिथि के तौर पर संबोधित करते हुए जोर देकर कहा। यह कार्यशाला 'कट्स'

सेंटर फॉर एक्शन रिसर्च एंड ट्रेनिंग (कट्स कार्ट) द्वारा 'हृदय', नई दिल्ली के सहयोग से 'गेट एक्टिव' कार्यक्रम के अंतर्गत होटल महारानी प्लाजा, जयपुर में आयोजित की गई थी। उन्होंने कहा कि पहले सामाजिक व्यवस्था में संयुक्त परिवार होने के कारण अच्छी आदतों का विकास होना संभव हो जाता था, जो आज के एकल परिवार में मुश्किल है।

डेली न्यूज़

जयपुर, शुक्रवार

17 अप्रैल, 2009

लाइफ एजुकेशन जरूरी

जयपुर। बदली हुई सामाजिक व्यवस्था में लाइफ स्किल एजुकेशन जरूरी है। खासकर स्कूली बच्चों में खानपान संबंधी अच्छी आदतों का विकास करना बहुत आवश्यक है। यह कहना है यूएनएफपीए के राजस्थान प्रतिनिधि डॉ. सुनील थॉमस जैकब का। वे गुरुवार को कट्स सेंटर फॉर एक्शन की ओर से आयोजित एक शिक्षक कार्यशाला को संबोधित कर रहे थे।

राजस्थान पत्रिका

बुधवार, 22 अप्रैल, 2009

सिटी ब्रीफ

पोस्टर प्रतियोगिता का आयोजन



सेंटर फॉर कन्ज्युमर प्रोटेक्शन रिसर्च एंड ट्रेनिंग की ओर से 'इट हेल्दी-थिक हेल्दी' विषय पर आयोजित पोस्टर प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में जवाहर नगर स्थित सेंट एडमंड्स स्कूल की छात्रा दिशा खत्री ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया है। स्कूल निदेशक सुधीर सिंह ने उन्हें इस सफलता के लिए शुभकामनाएं दीं।