



NOVEMBER 2022

# RAINBOW SATHI

# रेनबो साथी

RAINBOW SATHI • रेनबो साथी • रॉयन्ड सैथी • गेरयिन्पो सात्थी • रून्डले सैथी • रेहिनबो साथी

RAINBOW SATHI • रेनबो साथी • रॉयन्ड सैथी • गेरयिन्पो सात्थी • रून्डले सैथी • रेहिनबो साथी



**Nutrition as  
tool of equality**

**CHILDREN SHARE THE RESPONSIBILITY  
OF PREPARING MENU**

**पोषण में  
बराबरी का मंत्र**

**इसीलिए होम मेन्यू में होती है  
बच्चों की भी भागीदारी**



# TEAM Work

Year 7, Issue 25  
November 2022

EDITOR IN CHIEF  
**BHASHA SINGH**

## ADVISORY BOARD

T.M. KRISHNA  
GEETA RAMASWAMY  
K. LALITHA,  
K. ANURADHA

## EDITORIAL BOARD

CHANDA  
(DELHI)

M SRAVANTHI  
(HYDERABAD)

AMITA KUMARI  
(PATNA)

MADHUMITA,  
(KOLKATA)

AMBIKA, DEEPTI  
BEZWADA WILSON

## CHILD JOURNALIST



AMBIKA KALE, PUNE



PREETI KUMARI, RANCHI



ANIKET LOHRA, RANCHI



SUMMI MUNIR, DELHI



DEEPAK AMAN, DELHI



DEVI S PRASAD, HYDERABAD



K. LAVANYA, HYDERABAD



TAPITEJ, HYDERABAD



KIRUTHIKA S, CHENNAI



CHAMPA, PATNA



SHYAM, PATNA



V. DURGAPRASAD, HYDERABAD



DURGA SHETTI, PUNE



RUPAL ORAON, RANCHI



DUBRAJ MALAR, RANCHI



LAXMI, BANGALORE



VENISSA NIYOLA  
D' SOUZA, BANGALORE



SABINA KHATUN, KOLKATA



SUTAPA DOLUI, KOLKATA



AAKASH, PATNA



RUPALI TERESA DEY, KOLKATA



ARJUN H, CHENNAI



KOKILAVANI M, CHENNAI

## SUPPORT TEAM

## CITIZEN JOURNALIST

ARTI SINGHASAN, DELHI  
PRIYADHARSHINI, CHENNAI  
MAUSAM KUMARI, PATNA  
AISHWARYA, BANGALORE  
AMAN KUMAR, HYDERABAD  
CH. NIKITHA, HYDERABAD  
SELVI M, CHENNAI  
SANTHOSH, BANGALORE

MANJULA  
TELAGADE  
BANGALORE  
SABARITHA  
CHENNAI  
SHREETANJALI  
DELHI

KRANTHI KIRAN &  
AHAROAN  
KANKANALA  
HYDERABAD &  
ANANTAPUR  
RAJASHREE  
CHAKRABORTY  
KOLKATA

MADHURI  
MUMBAI  
ANSHUL RAI  
PATNA  
RUBANA & SARIKA  
PUNE  
SHWETA  
KACHHAP  
RANCHI

Design: ROHIT KUMAR RAI

## Editor's Column

# हम बोले दुनिया सुने...

हमारा मेन्यू है हमारी  
सोच का आईना

### दोस्तो

खाना, पौष्टिकता, विकास, बराबरी, केयर, शिक्षा, विविधता—ये सारे शब्द अगर हम एक जगह देखना चाहें, तो क्या देख सकते हैं? मुश्किल सा सवाल यह जरूर लग सकता है, लेकिन हम जो रेनबो होम्स में रहते हैं, वे इसे रोज ही देखते हैं। यह हमारे जीवन का हिस्सा है। यह है हमारा मेन्यू!

जी हां। इन लाइनों को पढ़ने के बाद अपने-अपने होम में लगे मेन्यू को पढ़ना। इसमें खाने की लंबी सूची तो है ही, लेकिन इसके साथ-साथ खाने को लेकर जो समानता व विविधता वाली हमारी सोच है, वह भी दीवार पर टंगी नजर आती है। हमारे देश के खानों में कितनी विविधता है—इसका सबसे अच्छा उदाहरण हमारे मेन्यू पेश करते हैं। कहीं माछ-भात है, तो कहीं फिश पुलुसु है, कहीं सत्तू भरी है, पोहा है, चिकन बिरयानी है। नाश्ते से लेकर दिन का खाना और शाम का नाश्ता

We speak, the world listens.

Our food menu is reflection of our ideas

### Friends

Food, nutrition, growth, equality, care, education, diversity—can we see all of them together at one place? It might be seemingly tough, but we all at Rainbow Homes see this daily around us. It is the part of our lives. This is our menu!

Yes! After going through these lines we should go and read menus hanging at our homes. It might be having a long list of food items, but behind them on wall also hangs our idea of equality and diversity. The variety and diversity that our country has, is best reflected in our menus. May it be maach-bhat or fish-pulusu or sattu, or poha or may be even



फिर खाना- हर राज्य के होम में अलग-अलग है। उस राज्य की खासियत को अपने में समेटे हुए यह मेन्यू बेहद लोकतांत्रिक ढंग से बनाया जाता है। हर होम की बालसभा में इस पर चर्चा होती है, पौष्टिकता का ध्यान रखा जाता है और फिर यह तैयार होता है। स्थानीय स्वाद के साथ-साथ इलाके की विशेष जरूरतों का भी ध्यान रखा जाता है।

अगर होम में कोई बच्चा शारीरिक रूप से ज्यादा कमजोर है तो रेनबो होम्स की मदर्स उसका खास ध्यान रखती हैं। खाने को लेकर, खासतौर से नॉन वेज को लेकर समाज में जो गलत भ्रांतियां फैलाई गई हैं, उन्हें

तोड़ने की कोशिश होती है। चूँकि खाने

में क्या बनना है इस पर चर्चा बालसभा में पहले होती है, लिहाजा पौष्टिकता को लेकर वैज्ञानिक सोच हर बच्चे के दिमाग में बँधी रहती है। रेनबो साथी के इस अंक में हमने खाने-पौष्टिकता में अपनी विविधता के साथ-साथ बच्चों के देखभाल की अपनी सोच को सामने रखा है।

हम लड़ेंगे, हम जीतेंगे !!!

chicken-biryani—from morning breakfast till dinner—four meals are different at Homes in various states. Democratically prepared menu encompasses all specialities of that particular state. Every Home discusses menu in its Bal Sabha. Nutrition is taken care of and then the menus is prepared. Focus is on local taste as well as special needs.

If there is kid with fitness concerns, then Rainbow Home mothers take extra care. All misconceptions are tried to be cleared, specially regarding non-vegetarian food. Since the food menus is pre-decided in Bal Sabha, every kid is well aware of nutritional values of whatever they are eating. This issue of Rainbow Sathi discusses this concept of food of our Homes and idea of care behind it.

WE SHALL FIGHT, WE SHALL WIN!!!

*Handwritten signature*

Delhi

# Food menu planning plays an important role



a day and it is then followed according to the day. Everyday menu is different so that children can enjoy different food items as per the health benefits. In every home we have food committee also, which comprises children of all age group and they work on the ideas which are suggested in the children meeting regarding food menu along with the supervision of the staff. Food menu is prepared considering the choice of the seasonal vegetables so that children can get health benefits also. Food committee holds meetings twice in a month to discuss about the feedback of the children, changes in food menu if required or food quality etc. so that necessary steps can be taken.

Finally, when the food menu is prepared, it is

then shared with the state office team. We take advise from nutritionist also on the food menu before implementing in the home. When it gets final check. It is then prepared by children creatively in chart papers and displayed at dining hall & office.

Our home monitoring body like SSA, CWC etc keeps a check on the food menu which is being followed at the home time to time over inspections. They also check with the children about the food quality and involvement of

them in preparing the food menu. Overall they check the participation of children in the procedure and how aware are they about the food menu. We prepare a nutrition register and food stock register in our home basis where we record and maintain data of food items on daily basis. It helps in keeping check and balance of the food menu which is being followed on daily basis.

**Mohd Noori**, In-Charge, Ummeed Aman Ghar for Boys, Delhi

दिन	नाश्ता	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	सुप का भोजन
सोमवार	अंडा/रोटी + दूध	भात + सब्जी + दाल + सलाह	केच + चाय	दही + भात + दाल + सब्जी
मंगलवार	रोटी + दूध	भात + सब्जी + दाल + सलाह	दूध	दही + भात + दाल + सब्जी
बुधवार	अंडा + दूध	भात + सब्जी + दाल + सलाह	दूध	दही + भात + दाल + सब्जी
बिस्वार	रोटी + दूध	भात + सब्जी + दाल + सलाह	दूध	दही + भात + दाल + सब्जी
शुक्रवार	अंडा + दूध	भात + सब्जी + दाल + सलाह	दूध	दही + भात + दाल + सब्जी
शनिवार	रोटी + दूध	भात + सब्जी + दाल + सलाह	दूध	दही + भात + दाल + सब्जी
रविवार	अंडा + दूध	भात + सब्जी + दाल + सलाह	दूध	दही + भात + दाल + सब्जी

हैं। बच्चों के मुद्दों व विचारों पर चर्चा के लिए यह एक साझा मंच है। बच्चे भोजन सामग्री के बारे में अपनी पसंद व नापसंद साझा करते हैं। स्टाफ भी बच्चों को सेहत के लिए अच्छी व खराब चीजों के बारे में बताते हैं। इससे यह तय करने में मदद मिलती है कि पोषक तत्वों, सेहत के लिए फायदे और विविधता को ध्यान में रखते हुए मेन्यू में किन-किन चीजों को शामिल किया जाना चाहिए।

दिन के चार भोजन का ध्यान रखते हुए मेन्यू पूरे सप्ताह भर के लिए तैयार किया जाता है। होम में फिर उसी का पालन किया जाता है। रोज का मेन्यू अलग होता है ताकि बच्चे सेहत के लिए फायदा उठाते हुए भी अलग-अलग तरह के भोजन का आनंद ले सकें। हर होम में एक फूड कमिटी भी होती है जिसमें सभी आयु वर्ग के बच्चे शामिल होते हैं और ये बाल सभा में बनी योजना के अनुरूप मेन्यू के पालन पर स्टाफ के निर्देशन में निगरानी रखते हैं। मेन्यू में मौसमी सब्जियों व फलों को शामिल किया जाता है ताकि बच्चों को उसी अनुरूप सेहत व स्वाद मिले। फूड कमिटी की महीने में दो बार मीटिंग होती है जिसमें बच्चों के सुझावों के अनुरूप मेन्यू में बदलाव या खाने की क्वालिटी के बारे में चर्चा की जाती है ताकि उसी अनुरूप कदम उठाए जा सकें।

मेन्यू तैयार होने के बाद उसे स्टेट ऑफिस की टीम के पास भेजा जाता है। होम में मेन्यू को लागू करने से पहले किसी पोषण विशेषज्ञ या डाइटीशियन की भी सलाह लेते हैं। सब तरफ से मंजूर हो जाने के बाद बच्चे मेन्यू को रचनात्मक तरीके से चार्ट पेपर पर लिखते हैं और उसे डाइनिंग हॉल व ऑफिस में लगाया जाता है।

होम की निगरानी करने वाली एसएसए और सीडब्लूसी की टीम समय-समय पर होम आकर देखती हैं कि मेन्यू व क्वालिटी का पालन हो रहा है या नहीं। वे बच्चों से भी भोजन की गुणवत्ता और उसे तैयार करने में उनकी राय के बारे में जानकारी लेती हैं। कुल मिलाकर वे यह जांच करती हैं कि समूची प्रक्रिया में बच्चों की भागीदारी है या नहीं और वे मेन्यू के बारे में कितने वाकिफ हैं। हम हर होम में पोषण रजिस्टर और फूड स्टॉक रजिस्टर रखते हैं जिनमें भोजन सामग्री का विस्तृत आंकड़ा दर्ज होता है। इससे फूड मेन्यू पर नियंत्रण व संतुलन बनाए रखने में मदद मिलती है।

**मोहम्मद नूरी**, इन्वार्ज, उम्मीद अमन घर, दिल्ली

## फूड मेन्यू की हांती है बहुत महत्वपूर्ण भूमिका

बच्चों के देखरेख का काम करने वाले संस्थानों के लिए भोजन के मेन्यू की योजना बहुत महत्वपूर्ण होती है। योजना बनाते समय हम कुछ बुनियादी सिद्धांतों का ध्यान रखते हैं जैसे कि पर्याप्तता, संतुलन, कैलोरी नियंत्रण, पोषण और विविधता।

बच्चों के लिए रोजाना कुल चार वक्त के भोजन का इंतजाम करना होता है- सवेरे का नाश्ता, दोपहर का भोजन, शाम का नाश्ता और रात का खाना। हम मेन्यू तैयार करने के काम में बच्चों को शामिल करते हैं। हर होम में बाल सभा होती है जिसमें सभी बच्चे व स्टाफ भोजन के मेन्यू की योजना बनाने की चर्चा में शिरकत करते

Food menu planning plays a very important role in childcare institutions. We keep in our minds some basic principles while planning such as adequacy, balance, calorie (energy) control, nutrient density, moderation, and variety.

There are in total four meals in a day for children which includes breakfast, lunch, evening snacks and dinner. We involve children while preparing the food menu. Every home holds a meeting (Bal Sabha) where all children and staff are involved and have discussion for food menu planning. It is a common platform for discussing about the issues and ideas of the children. Children share their likes and dislikes about the food items. Staff also tells children about healthy and unhealthy food choices. It helps in deciding what food item should be added in the menu considering the nutrients, health benefits and variety.



# How we plan nutritious food for our children at Homes



**Johnny Babu, Manager -**  
MIS, Rainbow Foundation  
India, Hyderabad

food is served to children after the "testing and tasting" of the food and the Food committee leader confirms it by signing the nutrition register.

### Nutrition Register

The nutrition register shall contain the meal menu plan, meals being served against the plan, the timings of serving the meal, and the number of children who had the meal, the reason for some children not having a particular meal should be recorded. In this register, there are 3 parts as follows;

- ▶ Part-1 is to maintain the details of the regular food menu which is served to children
- ▶ Part-2 is to maintain the details of the "Special Diet" served to children who are malnourished
- ▶ Part-3 is to maintain the details of food served to sick children.

Mandatorily food should be tasted & tested by the team member before serving to children. Specify the types and no of times in the "Sponsored Food" to track details of sponsored food.

- ▶ The food Menu is prepared by children monthly during the Balshaba with the support of the Food committee. Children discuss the menu items based on the seasons.
- ▶ The prepared menu will be finalised by the food committee and team members based on the availability and budget keeping nutrition in mind.
- ▶ The Menu Chart will be displayed in the Kitchen and in the Nutrition register to follow the same menu on a daily basis.
- ▶ Home Manager ensures the

**Dal needs to be served thrice in a week.**  
सप्ताह में तीन बार दाल जरूर मिले

**Egg needs to be served twice in a week.**  
सप्ताह में दो बार अंडा दिया जाए

**Non-veg needs to be served atleast once in a week.**  
सप्ताह में कम से कम एक बार नॉन-वेज खाना भी बने

**Serve seasonal Fruits thrice in a week.**  
सप्ताह में तीन बार मौसमी फल दिए जाएं

**Serve Special food during the festivals.**  
त्योहारों व उत्सवों पर विशेष खाना बने

**Provide Milk daily**  
दूध रोजाना दिया जाए

## IMPORTANT NOTES TO FOLLOW

**याद रखे जाने वाली खास बातें**

NUTRITION REGISTER/ पोषण रजिस्टर									
Month: December माह: दिसंबर, Year:2017 वर्ष: 2017									
Date तारीख	Break-fast नाश्ता	Lunch box / Morning Snacks (if provided) लंच बॉक्स/सुबह का स्नैक्स (यदि दिया गया हो तो)	Lunch / Mid-day Meal लंच/मिड-डे मील	Snacks स्नैक्स	Dinner रात का खाना	No of children taken at each meal (Eg: 49/50/50) प्रत्येक वक्त भोजन करने वाले बच्चों की संख्या	Sponsored food duration & Type of food (Break-fast/ Lunch/ Snacks/ Dinner) Veg/Non veg प्रायोजित भोजन संख्या व किस्म (नाश्ता/लंच/स्नैक्स/डिनर) वेज/नॉन वेज	Food committee leader Signature फूड कमिटी के लीडर के दस्तखत	Home manager's Signature होम मैनेजर के दस्तखत
11.12.17	Dosa डोसा	-	Meal with Sambar भोजन के साथ सांबर	Nil	Chapti with Gurma चपाती के साथ कोरमा	49 /50/50 children	-	-	-
12.12.17	Idle इडली	-	Meal with Egg Curry भोजन के साथ अंडा-करी	Chana चना	Meal with rasam भोजन के साथ रसम	50/50/50 children	-	-	-
13.12.17	Uppma उपमा	-	Midday meal मिडडे मील	Milk, chana दूध, चना	Chicken Biryani चिकन बिरयानी	50/50/50 children	Dinner, Non veg रात का खाना, नॉन-वेज	-	-

Monthly summary of sponsor's food duration and type of food प्रायोजित भोजन की संख्या व किस्म की मासिक मात्रा

BF-10, Lunch-5, Snacks-20, Dinner-2, Non-veg-10, Veg-5



# होम में बच्चों के लिए इस तरह बनती है पोषण की योजना

- भोजन का मेन्यू मासिक रूप से बालसभा में भोजन समिति की मदद से बच्चों द्वारा ही तैयार किया जाता है। बच्चे मौसम के अनुसार मेन्यू की वस्तुओं पर चर्चा करते हैं।
- तैयार किए गए मेन्यू को भोजन समिति और टीम के सदस्य उपलब्धता, बजट व पोषण को ध्यान में रखते हुए अंतिम रूप देते हैं।
- मेन्यू चार्ट को रसोई में और पोषण रजिस्टर में सबके लिए लगा दिया जाता है ताकि रोजाना उसी तरह से मेन्यू का पालन किया जाए।
- होम प्रबंधक को यह सुनिश्चित करना होता है कि भोजन की जांच-परख-स्वाद करके ही उसे बच्चों को परोसा जाए और भोजन समिति के प्रमुख पोषण रजिस्टर में दस्तखत करके उसकी पुष्टि करें।

## पोषण रजिस्टर

पोषण रजिस्टर में भोजन के मेन्यू की योजना, योजना के परिप्रेक्ष्य में बच्चों को दिये जा रहे भोजन, भोजन दिये जाने

के समय, भोजन करने वाले बच्चों की संख्या, और कोई खास भोजन न करने वाले बच्चों के लिए इसकी वजह का सारा विवरण दर्ज होना चाहिए। इस रजिस्टर के तीन हिस्से होते हैं-

- ▶ पार्ट-1 में बच्चों को दिये जाने वाले नियमित भोजन मेन्यू का पूरा विवरण रखा जाता है।
- ▶ पार्ट-2 में कुपोषण का शिकार बच्चों को दिए जाने वाले 'विशेष भोजन' का विवरण रखा जाता है।
- ▶ पार्ट-3 में बीमार बच्चों को दिए जाने वाले भोजन का विवरण रखा जाता है।

अनिवार्य रूप से बच्चों को दिए जाने वाले सारे भोजन को पहले टीम के सदस्यों द्वारा चखा व जांच किया जाना होता है। इसी तरह प्रायोजित भोजन की किस्म व संख्या का भी पूरा विवरण अलग से रखा जाता है।

**जॉनी बाबू**

मैनेजर-एमआईएस, रेनबो फाउंडेशन इंडिया, हैदराबाद

## Sample Menu Chart

### विशेष मेन्यू चार्ट

Item	Monday सोमवार	Tuesday मंगलवार	Wednesday बुधवार	Thursday बृहस्पतिवार	Friday शुक्रवार	Saturday शनिवार	Sunday रविवार
Breakfast नाश्ता							
Lunch box/ Morning Snacks लंच बॉक्स/सुबह का स्नैक्स							
Mid-day meal/ Lunch मिड-डे मील/लंच							
Eve snacks शाम का स्नैक्स							
Dinner रात का खाना							
Special food once in month महीने में एक बार विशेष खाना							

## Weekly plans for Special Diet for Underweight Children

### कमजोर बच्चों के लिए विशेष डाइट का साप्ताहिक प्लान

S no क्रस	Child Name बच्चे का नाम	Monday Date सोमवार तारीख	Tuesday Date मंगलवार तारीख	Wednesday Date बुधवार तारीख	Thursday Date बृहस्पतिवार तारीख	Friday Date शुक्रवार तारीख	Saturday Date शनिवार तारीख	Sunday Date रविवार तारीख	Remark if any कोई टिप्पणी	Health Incharge sign हेल्थ इंचार्ज के दस्तखत

## Special Food for Sick Children

### अस्वस्थ बच्चों के लिए विशेष भोजन

S no क्रस	Date तारीख	Child Name बच्चे का नाम	Breakfast नाश्ता	Lunch लंच	Snacks स्नैक्स	Dinner रात का खाना	Remark if any कोई टिप्पणी	Health Committee member sign स्वास्थ्य कमिटी सदस्य के दस्तखत	Health Incharge sign हेल्थ इंचार्ज के दस्तखत



**Dhanalaxmi**  
BA 1st year  
ANC rainbow home

Hyderabad



## HOME MOTHERS LIKE RENUKA SERVE THE HOPE OF LOVE

The life story so far of 27-year-old Renuka has been very challenging. She now shoulders the responsibility of preparing tasty and nutritious food for 76 children, which she shares with one more home mother. At a young age, she has turned herself into a strong woman having faced all types of ordeals. For last four years Medibavi Aman Vedika Rainbow Home at Sitaphal Mandi in Hyderabad is her only home.

Along with the children, Rainbow Homes also gives new meanings to lives of woman like Renuka and many others. There was a time when broken by violent abuses by her husband and in-laws, Renuka had decided to end her life. But, today she is not only serving hot food to many children but also giving them a motherly care. In interaction with Rainbow Sathi team, Renuka told us that how she was sitting at Secunderabad Railway Station along with her two daughters planning to end their lives, when an aged

lady gave her solace and ultimately brought her to Aman Vedika shelter home. That was the turning point in her life. Her two daughters got admitted to the Musheerabad Home and she was assigned the responsibility to cook food for kids at Medibavi Home.

Gradually, she learned to cook food and take care of nutrition. She says, kids love vegetables and sweets prepared by her. She says that the love which she has been getting in this Rainbow family is impossible to find anywhere else.

She said, "However long might be the day, I don't feel tired here. Today, I am quite happy and don't want to think about too much time ahead. What I am sure about is that my own daughters are happy, and their future is quite safe here. And, I feel that I don't have just two kids but many-many more. You can't assume the happiness that I feel by taking care of all of them."

Renuka is now kind of mother on whom happiness of many other kids depends. This is a big achievement for Rainbow Homes.



## रेणुका जैसी अनगिनत होम मदर बांटती हैं प्यार की आशा

सत्ताईस साल की रेणुका का जिंदगी किसी फिल्मी कहानी से कम नहीं है। रेणुका के मजबूत कंधों पर इस समय करीब 76 बच्चों के स्वादिष्ट-पौष्टिक खाने की जिम्मेदारी है। इसे वह एक और होम मदर के साथ साझा करती हैं। समय की कड़ी मार को झेलते हुए, वह एक मजबूत महिला के रूप में खुद को स्थापित कर चुकी हैं। पिछले चार सालों से हैदराबाद में सीताफल मंडी में स्थित मेडिबावी इलाके का अमन वेदिका रेनबो होम ही उनका घर है।

बच्चों के साथ-साथ रेणुका और रेणुका जैसी अनगिनत महिलाओं को जीने के नए मायने मिलते हैं रेनबो होम से। एक समय अपनी पति-ससुराल की प्रताड़ना से बुरी तरह से टूट कर अपने जीवन को खत्म करने

का निर्णय ले चुकी रेणुका आज अनगिनत बच्चों को गरमा-गरम खाना बनाकर न सिर्फ खिला रही हैं, बल्कि उनकी ममतामयी केयर भी कर रही हैं। रेणुका ने बातचीत के दौरान बताया कि कैसे वह अपनी दो बेटियों के साथ सिकंदराबाद रेलवे स्टेशन पर बैठ कर मरने की सोच रही थीं, तभी एक बुजुर्ग महिला ने उन्हें सहारा दिया और उन्हें अमन वेदिका शेल्टर होम पहुंचा दिया।

यहां से उनकी जिंदगी ही बदल गई। उनकी दो बेटियों को मुशीराबाद होम में जगह मिल गई और वह यहां आकर बच्चों के लिए खाना बनाने लगीं।

धीरे-धीरे उन्हें खाना बनाने, उसमें पौष्टिकता का कैसे ध्यान रखना है, यह सब समझ आने लगा। उनका कहना है कि बच्चों को उनके हाथ का बनाया चिकन, बैंगन-आलू और गुलाब जामुन बहुत पसंद आता है। भिंडी तो सभी बच्चों की फेवरेट है। रेणुका का मानना है कि रेनबो परिवार में जितना प्यार और दुलार है, उतना उन्हें अपने पूरे जीवन में कहीं नहीं मिला। 'मैं यहां जितना भी काम कर लूं, थकती नहीं हूं। आज मैं यहां बहुत खुश हूं और आगे के बारे में ज्यादा सोचना नहीं चाहती। मेरे बच्चे यहां बहुत खुश हैं और मुझे पता है कि मेरे बच्चों का भविष्य यहां पूरी तरह से सुरक्षित है। अब मेरे दो बच्चे नहीं, इतने सारे बच्चे हैं। उनकी देखभाल करके जितनी खुशी मुझे मिलती है, इसका अंदाजा कोई नहीं लगा सकता।'

रेणुका सही मायनों में एक ऐसी मदर बन चुकी हैं, जिनपर अनगिनत बच्चों की खुशी टिकी हुई है। यही रेनबो होम की उपलब्धि है।



CRDS Rainbow Home



## VOTING FOR FAVOURITE FOOD

At Crescent Rural Development Society (CRDS) Rainbow Home the food menu changes every three months. Before changing the menu the staff and children assemble at one place. All children decide their menu through voting process. The staff, home mothers and children take all decisions together. Importantly, decisions are taken keeping in mind children's health. Before deciding the menu, the nutritional values of vegetables and greens are explained to kids and the menu is also prepared accordingly. The children's favorite food items are included by majority voting process. In this, the majority of what they eat every day is absorbed by the children.

## वोटिंग के जरिये मेन्यू

क्रेसेंट रूरल डेवलपमेंट सोसायटी (सीआरडीएस) रेनबो होम में फूड मेन्यू हर तीसरे महीने में बदला जाता है। मेन्यू बदलने से पहले सभी बच्चे व स्टाफ बाल सभा के लिए एक जगह पर इकट्ठे होते हैं। बच्चे वोटिंग प्रक्रिया के जरिये मेन्यू तय करते हैं। स्टाफ, होम मदर व बच्चे मिलकर सारे फैसले करते हैं। महत्वपूर्ण बात यह है कि सारे फैसले बच्चों की सेहत को ध्यान में रखकर किए जाते हैं। मेन्यू के बारे में फैसला करने से पहले भोजन व सब्जियों के पोषण मूल्य के बारे में बच्चों को बताया जाता है। फिर उसी अनुसार मेन्यू तैयार होता है। बच्चों के अपने पसंदीदा भोजन भी वोटिंग के जरिये मेन्यू में शामिल किए जाते हैं।

सीआरडीएस रेनबो होम

Mumbai



## A Rainbow of dreams and ASPIRATIONS

Mumbai is called as the economic capital of country. It is also a still of glitzy contradictions. You can find the huge divide between different economic classes. But how can one face this adversity in all smiles, is shown best by the learning centre run by Rainbow Foundation in East Andheri region of Mumbai. A small room in the Parasiwada colony comes to life whole day when small children of nomadic tribes come here for their day learning. These tribes are called as de-notified tribes. These kids are completely homeless, their parents and families taking shelter under a flyover. Total 42 kids of different age groups come here and enter into an entirely different world.

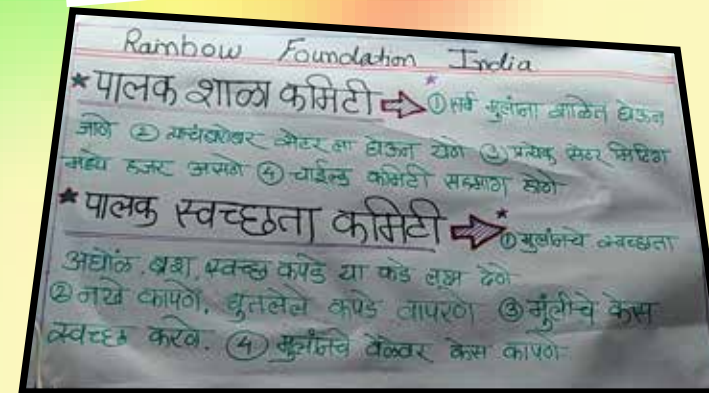
Interestingly, during interaction all kids mentioned occupation of their parents as selling lemon & chilli, bunch of roses, flowers, polythene bags on roads... and also other work on daily wages. Most of the



kids don't have any access to regular schooling as they don't have Aadhar cards, or any address or ID proofs. At this Rainbow Learning centre, kids not only get education, hygiene, healthy food but are also made to see dreams. Kids remain here for the whole day, while their parents and guardians go for earning their daily livelihoods without any worry of kids behind.

One such parent Sangeeta narrated her experience to us. She told that her husband Rakesh Panwar used to drink a lot and because of that he died two years ago. Her daughter Gauri now attends the learning centre, while Sangeeta herself goes for her daily wage work, quite satisfied that her daughter is taken care of. With an assurance of her daughter getting safe environment, education, and healthy food, she remains quite relieved. She dreams of her daughter becoming a police officer. Gauri herself wishes that as well.

At learning centre care is taken of providing nutritious food to children. A proper menu is maintained which includes local food and seasonal vegetables. Manjula, who is in-charge of the learning centre, described us in detail how everything is



taken care of.

In interaction with us, kids coming to learning centre told us about their favourite foods, vegetables and sweets, and there was a sparkle in their eyes while they shared their minds with us. As if, they were creating a rainbow of their dreams and aspirations while doing so.

Bhasha

## इच्छाओं-सपनों का इंद्रधनुष

देश की आर्थिक राजधानी कही जाती है मुंबई। असल में यह है विषमताओं की नगरी है। अमीरी-गरीबी के बीच के खोफनाक अंतर को यूं तो हर जगह देखा जा सकता है, लेकिन खिलखिलाहटों के साथ इसका मुकाबला कैसे किया जा सकता है, इसकी जीती-जागती मिसाल है रेनबो फाउंडेशन द्वारा मुंबई के पूर्वी अंधेरी इलाके में चलाया जा रहा लर्निंग सेंटर। पारसीवाडा मोहल्ले में छोटे से एक कमरे में बच्चों की दुनिया गुलजार रहती है। यहां पर दिन भर का आसरा मिलता है घुमंतु समाज के छोटे-बड़े बच्चों को। इस समाज को पारदी समाज यानी डी-नोटिफाइड ट्राइब कहा जाता है। ये बच्चे पूरी तरह से बेघर हैं, उनके माता-पिता पास ही के फ्लाईओवर के नीचे खुले में रहते हैं। इस समाज के अलग-अलग उम्र वाले करीब 42 बच्चे इस लर्निंग सेंटर में आते हैं और एक बिल्कुल अलग दुनिया में प्रवेश करते हैं।

सबसे दिलचस्प बात यह लगी कि तकरीबन सारे बच्चों ने अपने माता-पिता का एक ही पेशा बताया—चौराहों पर नींबू और फूल बेचना, नींबू-गुलाब और गजरा बेचना... यानी छोटे-मोटे काम जिसमें कूड़े की पन्नी बेचना, दिहाड़ी मजदूरी करना आदि शामिल है। ज्यादातर बच्चे स्कूली शिक्षा से महरूम हैं, क्योंकि इनके आधार कार्ड नहीं हैं, पते का कोई प्रमाण नहीं है। रेनबो द्वारा चलाए जा रहे इस लर्निंग सेंटर में इन तमाम बच्चों को सिर्फ शिक्षा, साफ-सफाई, भोजन ही नहीं दिया जाता बल्कि सपने देखना भी सिखाया जाता है। बच्चे सुबह से लेकर शाम तक यहीं रहते हैं और इस दौरान उनके माता-पिता, अभिभावक निश्चित होकर अपनी दिहाड़ी मजदूरी कर लेते हैं। इस बारे में बहुत ही भावुक अंदाज में संगीता ने बताया, जिनके पति राकेश पवार का दो साल पहले निधन हो गया था और उनकी बेटी गौरी यहां लर्निंग होम में आती हैं। संगीता ने बताया कि उनके पति बहुत शराब पीते थे, जिसकी वजह से उनकी मौत हो गई। लर्निंग सेंटर में बेटी को भेजकर वह दिन भर नींबू या फूल बेच लेती हैं और निश्चित रहती हैं कि उसकी बेटी की अच्छी परवरिश हो रही है। बेटी की शिक्षा, सुरक्षा और भरपेट अच्छे खाने की गारंटी होने से उन्हें दिमागी सुकून और आर्थिक राहत महसूस होती है। उसका सपना है कि बेटी बड़ी होकर पुलिस में भर्ती हो। गौरी भी यही चाहती है।

लर्निंग सेंटर में तमाम बच्चों के पौष्टिक आहार का ध्यान रखा जाता है। बाकायदा मेन्यू है, जिसमें स्थानीय डिश व सब्जियों का खूबसूरती से मेल किया गया है। यहां की इंचार्ज मंजुला ने दिखाया कि किस तरह से मेन्यू बनाया जाता है और पौष्टिकता का ध्यान रखा जाता है। जब बच्चों से उनके मनपसंद खाने के बारे में पूछा, तो पहले तो सबने एकसाथ दाल-चावल कहा। फिर नंबर आया भिंडी और चपाती का। बहुत से बच्चों ने बताया कि उन्हें अंडा खाकर ताकत मिलती है। बिरयानी में चिकन बिरयानी का जिक्र करते हुए सब बच्चों की आंखों में चमक आ गई। इसके बाद तो स्वाद बच्चों के मुंह में घुलने लगा और तमनाएं उड़ान भरने लगीं।

दुबला-पतला एक लड़का जिसका नाम था शिवा, उठकर पास आया और पूरे टशन से बोला- लिखो, मैं बताता हूँ कि हमें क्या पसंद है। गुलाबजामुन, रसगुल्ला, लस्सी, रसमलाई... और फिर शिवा के साथ-साथ बाकी बच्चों ने भी अपनी-अपनी पसंद की मिठाइयां व पकवान बताने शुरू किए, जो केक, चॉकलेट से लेकर चिकन बिरयानी, मैगी, मटन-रोटी तक फैलते गए।

बच्चे एक स्वर में जब अपनी पसंद साझा कर रहे थे, तो इच्छाओं और सपनों का इंद्रधनुष बन रहा था।

भाषा

Anantapur



Preparing DELICIOUS UGGANI

Children at Home like to eat Ragi Mud-da and Uggani which is also know as puffed rice, and Uggani is also the special food of Anantapur. Uggani is a variety in upma made from puffed rice and is perfect to serve for healthy breakfast. This recipe is very easy and quick to make. Children also like to help the home mothers in preparing any food according to their menu. As children like to eat uggani as there favourite food item, they are also involved in the process for the preparation, recipe of which is as follows:-

Ingredients for making Uggani:-

- ▶▶ Coals- 1 packet
- ▶▶ Onions – 3 large sized
- ▶▶ Tomatoes – 3 medium size
- ▶▶ Green chili – as per the intake of spiciness
- ▶▶ Curry leaves- enough
- ▶▶ Mixed ingredients of Mustard dry seeds, Chana dal, Cumin seeds- 2 tsp
- ▶▶ Turmeric- 1 tsp
- ▶▶ Salt – as per taste
- ▶▶ Pulses – 2 cups
- ▶▶ Oil – as required
- ▶▶ Coriander – as required

How to make Uggani:-

- ▶▶ Wash the puff rice in cold water and squeeze out the excess water from it and keep it aside for a while
- ▶▶ Take a pan add oil, curry leaves, mustard seeds, urad dal, cumin powder and cook it until they turn into light brown.
- ▶▶ Add salt, turmeric, tomatoes and green chillies as per your taste.
- ▶▶ Then add chopped onion and tomatoes and cook for 5 minutes on low heat by mixing with the help of spatula
- ▶▶ When the onions and tomatoes cooked well, add puffed rice to it
- ▶▶ Mix it well with spatula so that all ingredients can be add
- ▶▶ Finally after mixing the mixture well, garnish it with coriander and now it is ready to serve.

These are the step need to be follow to prepare delicious Uggani where children like to eat happily

CRDS Rainbow Home, Anantapur

Kolkata



One model across the country

एक ही मानक है देशभर में

I am working in Loreto Rainbow Homes, Kolkata City Desk office from last seven years. According to my experience, the nutritional care standard of Rainbow Home is commendable. I have seen several government homes who are practising lower nutritional standard. National office has given uniform standard of recommendation on food. All the staff is oriented on that standard for a long period of time through sessions and monitoring visits. State Team members and Training of Trainers are formed to maintain and remind the standard of Rainbow Home. Now I can proudly say that all the homes have adopted the uniform standard and maintaining the same throughout the year whether there is change in staff members or not.

**Rajashree (Khan) Chakraborty, State Coordinator, Loreto Rainbow Homes, Kolkata**

मैं पिछले सात साल से कोलकाता रेनबो होम्स की सिटी डेस्क ऑफिस में काम कर रही हूँ। मेरे अनुभव के मुताबिक रेनबो होम्स में पोषण का जितना ध्यान रखा जाता है, वह बेहतरीन है। मैंने बहुत से सरकारी होम्स भी देखे हैं, लेकिन वहाँ पोषण और केयर का स्तर बहुत कम है। रेनबो होम्स में नेशनल ऑफिस भोजन के बारे में मानक निर्देश देता है, यानी सारे होम्स में बच्चों के पोषण का ध्यान एक ही तरह से रखने के दिशानिर्देश होते हैं। होम्स के स्टाफ को इसके बारे में ट्रेनिंग दी जाती है, निगरानी के लिए दौरों के जरिये भी इसका पालन सुनिश्चित किया जाता है। तमाम राज्य टीम के सदस्यों और ट्रेनर्स की ट्रेनिंग की पूरी प्रक्रिया होती है, जिससे सभी होम्स में पोषण के स्तर को एक जैसा रखा जाता है। मैं इस बात को गर्व से कह सकती हूँ कि सारे होम्स में एक ही ढंग के पोषण मानक लागू किए जाते हैं। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि स्टाफ में कोई तब्दीली हुई है या नहीं। बच्चों की केयर एक समान रहती है।

राजश्री (खान) चक्रवर्ती, स्टेट कॉर्डिनेटर, लॉरेटो रेनबो होम्स, कोलकाता





## Chennai



## FROM CONSTRUCTION WORKER TO HOME MOTHER

**M**other Babu, who is 45 years old, has been working with Rainbow Homes for the past 8 years. She is from Thiruvallur District of Tamil Nadu. Babu Amma was earlier a construction worker. Initially, she was afraid to travel to Chennai and work at the Children Home. She never prepared meals for a big number before. She was inspired to accept this role by Santhiya, who worked as the HMC for AKP Home. But, since joining Rainbow Homes eight years ago,

Babu Amma has been preparing delicious, nutritious meals. Babu Amma said, "I love to cook for children." Babu Amma's chicken biryani is a favorite among children. All children at home are cherished by Babu maa.

**Rosi.K & S.Sadhana, Rainbow Sathi study circle, AMJ Home, Chennai**

## कंस्ट्रक्शन के काम से होम मदर तक का सफर

**45** साल की बाबू अम्मा पिछले 8 साल से रेनबो होम में काम कर रही हैं। वह तमिलनाडु में तिरुवल्लूर जिले की रहने वाली हैं। पहले वह कंस्ट्रक्शन का काम करती थीं। शुरू में उन्हें चेन्नई जाकर बच्चों के होम में काम करने में बड़ा डर सा लग रहा था। उन्होंने पहले कभी इतने लोगों का एक साथ खाना नहीं बनाया था। एकेपी होम में एचएमसी के तौर पर काम कर रही संथिया ने उन्हें फिर इसके लिए हौसला दिया। अब, आठ साल बीत चुके हैं और बाबू अम्मा बच्चों के लिए बहुत स्वादिष्ट व पोषक खाना बनाती हैं। बाबू अम्मा कहती हैं, "मुझे बच्चों के लिए खाना बनाने में आनंद मिलता है।" बाबू अम्मा की चिकन बिरयानी तो बच्चों की पसंदीदा है। होम के सारे बच्चे उन्हें बहुत प्यार करते हैं।

**रोजी के व एस साधना,**  
रेनबो साथी स्टडी सर्किल, एएमजे होम, चेन्नई

## GOOD HEALTH LEADS TO GOOD LIFE

**N**avitha, 14, is in the ninth grade and lives at AMJ-Rainbow home. Her friends push her to finish the food if she won't eat sufficiently. The Home mother gives her special food because she falls into the underweight category, but it's really challenging to make her eat properly. Since a month ago, Navitha has managed weight and is not wasting food anymore. Now she rarely needs a dietary advice. She has changed for the better and is in good health. I talked to Navitha about her change. She said, "I have developed a preference for food, and I am eating well to maintain my health". She is testimony to fact that to prevent disease, we should eat nutritious food on time. Living a rich life means being in good health.

**Sadhana,**  
Rainbow sathi study circle,  
AMJ Home, Chennai



## अच्छी सेहत से बनता है अच्छा जीवन

**14** साल की नविता एएमजे रेनबो होम में हैं और नौवीं में पढ़ रही हैं। लेकिन उसे खाना खिलाने में सबको काफी मशक्कत करनी पड़ती है। होम मदर उसके लिए खास खाना तैयार करती हैं क्योंकि उसका वजन काफी कम है। उसे ठीक से खाना खिलाना बड़ा चुनौती का काम है। लेकिन पिछले कुछ समय से उसका वजन ठीक हुआ है और उसे खाने की सलाह भी कम ही देनी पड़ रही है। नविता ने कहा, "मैं अब अपनी सेहत दुरुस्त रखने के लिए खा रही हूँ और मुझे उसकी अहमियत समझ में आ गई है।" यह इसका उदाहरण है कि शरीर को मजबूत व बीमारियों से लड़ने लायक बनाने के लिए हमें पोषक खाना लेना चाहिए। एक सेहतमंद जीवन ही सबसे संपन्न जीवन है।

**साधना,** रेनबो साथी स्टडी सर्किल, एएमजे होम, चेन्नई

## TINY IN SIZE AND LARGE IN HEALTH BENEFITS

**C**hildren from the Rainbow Sathi Study Circle gathered in a group cookery activity to prepare "ellu urundai" sesame seed balls with the help of the home mother. This dish is a remarkable form of a nutritious snack item that is well-known in Tamil Nadu.

**The benefits of "Ellu Urundai" - sesame seed balls:**

1. Used to treat digestive problems.
2. Helpful for controlling blood pressure

3. Make the bones stronger
4. Beneficial for hemoglobin
5. Helps those who are underweight in raising their BMI
6. Supports in treating the menstrual cycle delay.

Come join us in making a quick, delicious, and nutritious snack using ellu sesame.

**Steps in preparation process**

1. Take 100g of jaggery and 150g of sesame.
2. In the empty pan, softly roast the sesame,



while creating some tiny jaggery pieces.

3. After adding the sesame seeds, grind the jaggery pieces into the mixture.

4. Move it to a plate and shape it into adorable sesame balls.

The taste is delicious, healthful, and simple to do. Come, let's all eat together. All children at home, teachers, and mothers tasted ellu urundai prepared by the study circle children. They all complimented the teamwork involved in setting up the nutritious snack and making it.

▼ Kids at Pune Rainbow Home celebrating Children's Day by cutting a cake!



▼ Children and staff at Kilkari Home in Delhi pose for a photo on special day!



▼ Time for some sweet and gifts for Children of Rainbow Home, Kolkata!



# A Day for the Children

Kids across all Rainbow Homes celebrated Children's Day with full enthusiasm



▲ Children at Kushi Home in Delhi enjoying some special delicacies on Children's Day!

▲ Happily showing their gifts! Kids at GKP Rainbow Home, Patna!



▲ Some nail art and other stuff for kids at Kilkari Home, Delhi!

RAINBOW SATHI • ரெனபோ சாதி • ரெயின்போ சாத்தி • ரெயின்போ சாத்தி • ரெயின்போ சாத்தி • ரெயின்போ சாத்தி • ரெயின்போ சாத்தி

RAINBOW SATHI • ரெனபோ சாதி • ரெயின்போ சாத்தி • ரெயின்போ சாத்தி • ரெயின்போ சாத்தி • ரெயின்போ சாத்தி • ரெயின்போ சாத்தி

A dance drama by kids on Children's Day at Ranchi!



Children at Ummeed Home, Delhi playing games on Children's Day!



Children from Ummeed Home, Delhi enjoying picnic on Children's Day!



Staff performing for kids on Children's Day at Rainbow Home, Kolkata!

Children at Rainbow Learning center in Mumbai celebrating Children's Day!



Children at AAB Home, Patna performing dance on Children's Day!

Children performing a play at Rainbow Home, Ranchi on Children's Day!



Children at Rainbow Home Pune displaying their paintings about Children's Day!



Children at AKP Home, Chennai celebrating Children's Day!

RAINBOW SATHI • ரெனபோ சாதி • ரெயின்‌போ சாத்தி • ரெயின்‌போ சாத்தி • ரெயின்‌போ சாத்தி • ரெயின்‌போ சாத்தி • ரெயின்‌போ சாத்தி

RAINBOW SATHI • ரெனபோ சாதி • ரெயின்‌போ சாத்தி • ரெயின்‌போ சாத்தி • ரெயின்‌போ சாத்தி • ரெயின்‌போ சாத்தி • ரெயின்‌போ சாத்தி

## Ranchi



## सबकी मदद से तैयार होता है मेन्यू

बच्चों की सेहत के लिए पोषण कितना जरूरी है, इसकी समझ ज्यादातर बच्चों को होम में आने के बाद ही हुई। रेनबो होम में आने से पहले इनको क्या खाना है क्या नहीं, इसकी जानकारी नहीं थी, ना ही मेन्यू चार्ट जैसी किसी चीज की। जब बच्चे होम में आए और फूड कमिटी और स्नेह साथी के साथ मिलकर मेन्यू बनाने लगे चीजें समझ में आने लगीं। शुरू में थोड़ी मुश्किल हुई तो स्नेहसाथी की मदद से उन्होंने चीजों को समझा। बच्चे अब बालसभा में अपना मेन्यू बनाने की कोशिश करते हैं और फिर इसे हर तीन महीने में

बदलते हैं।

मेन्यू में मौसमी फल और सब्जी पर खास ध्यान रखा जाता है। भोजन में पोषण को ध्यान में रखकर खाने का मेन्यू तैयार किया जाता है। इसमें बच्चों की पसंद भी होती है। कभी-कभी कुछ चीजों के लिए आपस में काफी बहस भी बच्चे करते हैं और फिर स्नेहसाथी उनको बैलेंस करके, खाने की पौष्टिकता के हिसाब से मेन्यू में रखते हैं जैसे कि खिचड़ी। मेन्यू को और बेहतर बनाने के लिए अगर डाइटिशन की मदद से मेन्यू को बनवाया जाए तो सेहत के लिए और भी अच्छा रहेगा।

**निशा कुमारी सिन्हा,**

होम मैनेजमेंट कोऑर्डिनेटर, स्नेह घर बरियातु, रांची



## EVERYONE HELPS IN PREPARING MENU

How important nutrition is for a child's health, it became known to most of the children only after coming to Rainbow Home. Earlier, they were not at all aware of what should one eat and what not and how menu helps.

Once they came to Home and they started preparing menu with food committee and sneh-sathis, then they started learning the process. Bit tough in the beginning, therefore sneh-sathis helped them in understanding the nuances. Now kids meet in Bal Sabha to decide the menu and change it every three months.

While preparing menu seasonal fruits and vegetables are taken care of. Menu is prepared

Sneh Ghar Bariyatu Menu Chart - October to December, 2022				
दिन	सुबह का नाश्ता	दोपहर का खाना	Snacks	रात का खाना
सोमवार	सूजी हलवा	चावल, मिक्स दाल, अण्डा, हरी सब्जी	चना घुयनी	रोटी, हरी सब्जी, दूध
मंगलवार	रोटी भुजीया	चावल, मिक्स दाल, हरी सब्जी	फल	सतु पराठा, आचार, दूध
बुधवार	सब्जी युक्त पोहा	चावल, मिक्स दाल, भुजीया/साग	समोसा	चावल, आलु, सोयाबीन सब्जी, दूध
शुक्रवार	नमकीन प्याज पराठा, आचार	चावल, कदी, भुजीया/साग	फ्राई चुवा	रोटी, आलु, राजमा सब्जी सेवई
शुक्रवार	रोटी, हरी सब्जी	चावल, मिक्स दाल, हरी सब्जी	फल - दूध	चावल, चिकन/मटरी, पापड़ सलाद
शनिवार	भेज हलीया	हरी सब्जी युक्त खिचड़ी, पोहा आलु	फरसी, मिर्च	रोटी, चना, आलु सब्जी, सीर
रविवार	फूरी छोला	चावल, अण्डा करी सलाद	फल	चावल, मिक्स दाल, हरी सब्जी, दूध

नोट -> त्योहार के अनुसार मेन्यू बदलाव हो सकता है।

according to the nutritional value. Kids also have their own choice. Sometimes they debate on including or excluding some items and then they balanced by Home staff by clarifying the nutritional values. Engaging a dietician in process of preparing the menu will be also very helpful.

**Nisha Kumari Sinha,**

Home Management Coordinator, Sneh Ghar, Bariyatu, Ranchi

## पहले कभी नहीं खाया ऐसा खाना

जब मैं अपने परिवार के साथ था तो गरीबी के कारण अच्छा और पसंद का खाना-पीना मिलना मुश्किल था। जैसे-तैसे जो मिल जाए खा लेते थे- कभी माड़-भात, बासी भात या फिर कभी साग-सब्जी के साथ भात खा लेते थे। लेकिन अब मैं पिछले तीन साल से यहां स्नेहघर में हूँ। मुझे यहां बहुत अच्छा लगता है क्योंकि यहां जरूरत की हर चीज मिलती है। मैं मन लगाकर पढ़ाई कर रहा हूँ। बड़ा होकर मैं आर्मी ऑफिसर बनना चाहता हूँ। हमें यहां अच्छा व पौष्टिक खाना मिलता है और वे तमाम चीजें जो मैंने अपने घर में कभी नहीं खाई थीं, जैसे कि - वेज व मीठा दलिया, पोहा, अंडा करी, सतु व आलू का परांठा, राजमा इत्यादि। जब कोई खास दिन या त्योहार होता है तो पुलाव, चिकन, सलाद, पापड़ व रसगुल्ला भी मिलता है। मुझे वह बहुत पसंद है। जब मेन्यू बदलना होता है तो दीदी व भैया बालसभा में सभी बच्चों के साथ बात करते हैं और उनकी राय जानते हैं। उसके बाद मौसम व पौष्टिकता के अनुसार खाने का मेन्यू तय किया जाता है।

**दुबराज मलार,** 16 वर्ष, 10वीं, स्नेह घर बरियातु, रांची

## NEVER HAD FOOD LIKE THIS

When I was with my family, it was very tough to get good and favourite food because of our poor economic condition. Now I am at Sneh Ghar for last three years. I like to be here as I get everything I need. I am studying hard and I want to be an army officer. We get good and nutritious food here. I had never had many things like this earlier in food, like- porridge, poha, egg-curry, rajma, aloo-parantha etc. On some special days, we get pulao, chicken, salad, rasgulla. I like it a lot. Whenever menu is to be changed we all discuss it in Baal Sabha. Then according to season and nutritional values, we decide upon menu.

**Dubraj Malar,** 16 yrs, 10th std, Sneh Ghar, Bariyatu, Ranchi



**मनीष कुमार,** 10 वर्ष, 5वीं, स्नेह घर बरियातु, रांची

## चिकन-सलाद व पापड़ बहुत है पसंद

मैं एक साल से स्नेह घर में रह रहा हूँ। मैं बहुत गरीब परिवार से हूँ और कमाने वाला कोई नहीं था। मैं व मेरी बहन अपनी बड़ी मां के साथ रहते थे। चावल व साग ही हमारा खाना होते थे। कभी बासी खाना खाते थे तो कभी-कभी तो खाना न मिलने पर भूखे पेट ही सोना पड़ता था। लेकिन स्नेह घर आने के बाद सब कुछ बदल गया। यहां अच्छा खाना मिलता है और मेन्यू के अनुसार पौष्टिक खाना मिलता है- जैसे वेज दलिया, सूजी का हलवा, हरी सब्जियां, अंडा चिकन वगैरह। मुझे यहां खाने में सबसे ज्यादा पसंद चावल के साथ चिकन, सलाद व पापड़ है। यह हर शुक्रवार का मेन्यू है। मैं यहां रहकर अच्छे से पढ़ाई करना चाहता हूँ और देश की सेवा करने के लिए पुलिस में भर्ती होना चाहता हूँ।

## I LOVE CHICKEN AND SALAD WITH RICE

I am at Sneh Ghar for last one year. I am from very poor family, where there was no one to earn. I and my sister will stay with our aunt. At times we will have stale food and some days, we will have no food at all. It all changed after I came to Sneh Ghar. We get good and nutritious food according to menu. Every Friday we get chicken, salad, papad with rice. I love that a lot. I want to stay here and study well so that I can get into police services and serve the nation.

**Manish Kumar,** 10 yrs, 5th std, Sneh Ghar, Bariyatu, Ranchi

## Bengaluru

## I see all kids as my own children

I am Huligemma, Home mother at Rainbow Home.

I have studied upto 10th class. I can speak Kannada, Telugu and Hindi languages. I divorced my husband, and I am now responsible for my three children. Two of my kids are enrolled at another day care centre. I selected this work to aid in their schooling. It was my own decision. I am doing this job because I can't keep a long-distance relationship with my kids after I joined this organisation. I get up early every day. After cooking for my kids, I clean my kitchen so I can start cooking again.

I start by washing the vegetables, cleaning the rice and dal for the cooking. Food for children at home includes cereals, poultry, fish, dry items, fruits, and vegetables. Fruits are necessary to provide nourishment. I'll wear an apron while cooking and use only clean water and utensils. I always protect youngsters by keeping sharp objects out of their reach. I constantly think of these kids as my own, and I want them to have access to healthy food and a secure environment. Particularly, girls need to eat more. I always remind them to eat more for their health, and sometimes we force feed the little ones because they won't even touch the food which they don't like.

(Huligemma is fondly called as aunty by some and Amma by others, but she always treats us equally.)

Interviewed by:

**Laxmi 10th class, Doulabi 10th class, Chinamma 8th class, Samrakshan Home Rajajinagar, Bengaluru**



## मुझे सारे बच्चे अपने लगते हैं

मैं हलीगेम्मा हूँ, रेनबो होम में होम मदर। मैंने 10वीं कक्षा तक पढ़ाई की है। मैं कन्नड, तेलुगू और हिंदी भाषाएं बोल सकती हूँ। मेरा अपने पति से तलाक हो गया था और अब मैं अपने तीनों बच्चों की जिम्मेदारी संभालती

हूँ। मेरे दो बच्चों एक अन्य डे-केयर सेंटर में जाते हैं। मैं यह काम इसीलिए करती हूँ ताकि मेरे बच्चों की पढ़ाई हो सके। ये मेरा अपना फैसला था। मैं अपने बच्चों से बहुत दूर तो नहीं रह सकती थी, इसीलिए मैंने रेनबो होम से जुड़ने का फैसला किया। मैं रोज जल्दी उठती हूँ। अपने बच्चों के लिए खाना तैयार करके मैं रसोई को साफ करती हूँ ताकि फिर से होम के बच्चों के लिए खाना बना सकूँ।

मैं सब्जियां धोकर और दाल-चावल साफ करके शुरुआत करती हूँ। होम में बच्चों के खाने में अनाज, अंडे, मछली, सब्जियां व फल, सब शामिल होते हैं। पोषण के लिए फल बहुत जरूरी होते हैं। रसोई में काम करते समय मैं एप्रन पहनती हूँ और हमेशा साफ पानी व बर्तन इस्तेमाल करती हूँ। तेज धार वाली चीजें मैं हमेशा बच्चों की पहुंच से दूर रखती हूँ। मैं यहां के बच्चों को हमेशा अपने बच्चों की ही तरह देखती हूँ और चाहती हूँ कि इन सभी को सेहतमंद खाना और सुरक्षित माहौल मिले। खास तौर पर लड़कियों को अच्छा खाना, खाना चाहिए। मैं लड़कियों को हमेशा याद दिलाती हूँ कि उन्हें अपने स्वास्थ्य के लिए ज्यादा खाना चाहिए। छोटे बच्चों को तो कई बार कुछ खाना जबरदस्ती खिलाना पड़ता है जो खाने का उनका मन नहीं होता।

(हलीगेम्मा को प्यार से कुछ लोग आंटी और कुछ लोग अम्मा कहकर बुलाते हैं, लेकिन वह सबको बराबर नजरिये से देखती हूँ।) इंटरव्यू करने वाले बच्चे: **लक्ष्मी 10वीं, दौलाबी 10वीं, चिनम्मा 8वीं, संरक्षण होम राजाजीनगर, बंगालुरु**



**Yathresh,**

**Class 9th, Need Base India Sneha Ghar, Bengaluru**

## I LOVE BIRIYANI AND I LEARNED TO COOK IT

Earlier, I wasn't interested in cooking because from what we observed around us, I used to believe that only women should do it. My mother and grandmother- all used to cook meals for family. However, I always wondered that how can one survive if there is no one nearby to cook food. Besides, after joining Sneha Ghar, I found out that all my brothers were also cooking as and when needed. I also reasoned that if I wanted my favourite food, I would have to prepare it myself. Thus, I began to study biriyani. I always loved to eat, but now I can

also cook for other people. I can cook good biriyani. Perhaps, anyone can cook, but you'll only succeed if you're hungry. Otherwise, you'll hunt for excuses to avoid cooking for yourself.

We prepare a menu at home once a month to switch things up and enjoy everything. This approach also helped us become familiar with cooking ingredients. We assist homemakers in cutting vegetables by asking them what those vegetables are called, and we even prepare round chapati for ourselves.

Written by: **Vinaya S.** Class 9th, Need Base India Sneha Ghar, Bengaluru



## मुझे बिरयानी पसंद है और मैंने उसे बनाना सीखा

मेरा नाम फथरेश है। पहले मुझे खाना बनाने में कोई रुचि नहीं थी। वजह वही थी, जो हम अपने आसपास देखते रहते थे। मेरा भी यही यकीन बन गया था कि केवल महिलाओं को ही खाना पकाने का काम करना चाहिए। आखिर मेरी मां व मेरी दादी भी यही काम घर में सारे परिवार के लिए करती थी। हालांकि, मुझे हमेशा यह सोचकर हैरत होती थी कि अगर आसपास कोई खाना पकाने वाला न हो तो कोई कैसे पेट भरेगा! फिर जब मैं स्नेहा घर आया तो मैंने देखा कि यहां सारे लड़के जरूरत के समय खाना पकाने का काम करते ही हैं। मैंने यह तर्क भी सोचा कि अगर मुझे अपनी पसंद का पकवाल खाना है तो मुझे खुद ही उसे पकाना भी होगा। इस तरह मैंने बिरयानी बनाना सीखना शुरू किया। मुझे बिरयानी खाना तो हमेशा से पसंद था, लेकिन अब मैं उसे दूसरों के लिए भी बेहतरीन व स्वादिष्ट तरीके से पका सकता हूँ। खाना पकाना शायद कोई भी सीख सकता है, लेकिन आप उसमें कामयाब तभी हो सकते हैं जब आप खुद भूख व खाने की चाह महसूस करें। वरना, हम हमेशा न पकाने का बहाना ही खोजते रहेंगे।

हम हर महीने होम में अपना मेन्यू तय करते हैं और हर महीने उसे बदलते रहते हैं ताकि सबको हर स्वाद मिलता रहे। इससे सबको कोई डिश तैयार करने में जरूरी सारी सामग्री के बारे में भी पता चलता रहता है। हम होम में सब्जियां काटने में मदद करते हैं, इससे हमें मौसमी सब्जियों का पता चलता रहता है। कई बार तो हम अपने लिए गोल-गोल चपातियां भी बना लेते हैं।

**फथरेश, कक्षा 9वीं, (लिखा: विनय एस, कक्षा 9वीं) नीडबेस इंडिया स्नेहा घर, बंगालुरु**

Patna

# So that no one remains malnourished

I came to Rainbow Home at the age of 9. Today, I work as a volunteer at Rainbow Home to teach children. The food menu at the Home is changed every 2 months with the consent of all the children. When Bal Sabha is organised at Home, all the children share their choice of food, and a menu is prepared accordingly. Once senior child is made a member of the food committee and it is the responsibility of that member to see the process of making food, how the food is being prepared, whether all children are having food properly and timely or not. Through this process child also learns to cook food.

The menu at Rainbow Home is prepared by keeping nutrition in mind so that no child



**Gauri Kumari,**  
18 yrs, BA (1st) Gyan Vigyan Rainbow Home, Danapur, Patna

remains undernourished or malnourished. It is also monitored that how much protein intake every child required throughout the day. We are given 1 egg, 4 days milk and 1 day chicken in a week. Thus, children get a complete diet and there is no deficiency in their body. If a child remains malnourished, then he gets supplements like fruits, milk, eggs in addition to food. We do not feel any problem at the Home, we get every facility which we do not get back at our homes.



# ताकि कोई कुपोषित न रहे

मैं 9 साल की उम्र में रेनबो होम में आई थी। आज मैं रेनबो होम में रहकर वालंटियर के रूप में बच्चों को पढ़ाने का काम करती हूँ। होम में हर 2 महीने में फूड मेन्यू को बदला जाता है, सब बच्चों की सहमति से। जब होम में बाल सभा होती है तो सभी बच्चे अपने पसंद के अनुसार भोजन बताते हैं और सभी बच्चों की पसंद से मेन्यू तैयार किया जाता है। किसी एक बड़े बच्चे को भोजन समिति का सदस्य भी बनाया जाता है और उस सदस्य का काम होता है कि भोजन की बनने की प्रक्रिया को देखना- भोजन कैसे तैयार हो रहा है, सभी बच्चे समय पर भोजन सही से कर रहे हैं या नहीं, आदि। इससे बच्चा भोजन बनाना भी सीखता है।

रेनबो होम में पोषण को ध्यान में रखते हुए मेन्यू तैयार किया जाता है ताकि कोई बच्चा कुपोषित न रहे। दिन भर में बच्चे को प्रोटीन की कितनी मात्रा लेनी है, यह भी देखा जाता है। हमें सप्ताह में 1 अंडा, 4 दिन दूध और 1 दिन चिकन दिया जाता है। इससे बच्चों को संपूर्ण आहार मिलता है और उनके शरीर में किसी तरह की कमी नहीं होती। यदि कोई बच्चा कुपोषित रहता है तो उससे भोजन के अतिरिक्त आहार जैसे फल, दूध, अंडा इत्यादि मिलता है। होम में हमें किसी भी तरह किसी कोई परेशानी नहीं होती है। हमें हर सुविधा मिलती है जो हमें अपने घर पर भी नहीं मिलती।

**गौरी कुमारी,**

18 वर्ष, बीए (फर्स्ट ईयर), ज्ञान विज्ञान रेनबो होम, दानापुर, पटना

# Diet needs to be balanced



**Rachna,**  
16 yrs, 11th Std, Khilkhilat Rainbow Home, Patna

We know that food is very essential for us. There are many types of food- Nutritious food and harmful food. Before coming to Rainbow Home, I did not have much knowledge about the nutritional value of different food, nor did any member of my family had it We used to eat whatever food was prepared at home. But after coming Rainbow Home, we were given training on nutritional values of food. I did not keep this knowledge limited to myself. I told my father about this. Now whenever food is cooked at my house, it is made keeping in mind the diet requirements. Green vegetables, lentils, salads are included in the diet.

While living at the Home, gradually I came to know about many things. It included nutritional values of the food. Whatever food menu we children decide at home, it contains a balanced diet and adequate quantity for daily requirement. Food in-

दिन	दूध का मात्रा	दोस्त का मात्रा	अंडा का मात्रा	अंडा का मात्रा
सोमवार	200 ml	100 ml	1	1
मंगलवार	200 ml	100 ml	1	1
बुधवार	200 ml	100 ml	1	1
गुरुवार	200 ml	100 ml	1	1
शुक्रवार	200 ml	100 ml	1	1
शनिवार	200 ml	100 ml	1	1
रविवार	200 ml	100 ml	1	1

cludes eggs, pulses, fruits etc. The children who are weak are given a different diet along with their food, such as eggs, milk, fruits. Recently Rajeev Ranjan Sir came to the Rainbow Home to teach us yoga and he also emphasised on requirement of nutritious food. Nursing train-

# संतुलित हो आहार

हम जानते हैं कि भोजन हमारे लिए बहुत आवश्यक है। इसलिए भोजन के भी कई प्रकार होते हैं। पौष्टिक भोजन और हानिकारक भोजन। रेनबो होम में आने से पहले मुझे भोजन की पौष्टिकता का इतना ज्ञान नहीं था। न ही घर के किसी सदस्य को इसकी जानकारी थी। घर में जो भी खाना बनता था, हम लोग खा लेते थे। लेकिन रेनबो होम आने के बाद हम भोजन की पौष्टिकता की ट्रेनिंग दी गई जिससे हमें नई जानकारी मिली और इस जानकारी को मैंने अपने तक सीमित नहीं रखा। मैंने अपने पिता को भी इसके बारे में बताया। अब मेरे घर में भी खाना पोषण को देख कर बनाया जाता है। हरी सब्जियां, दाल, सलाद आहार में शामिल रहते हैं।

होम में रहते हुए धीरे-धीरे मुझे बहुत सारी चीजों के बारे में बताया

er Shilpa Didi also comes to the Rainbow Home once a month and gives us suggestions on diet. But still children sometimes feel like eating some junk food. Despite knowing that it might be harmful for their body, children give it to taste.

गया, जिसमें भोजन की पौष्टिकता भी शामिल था। होम में हम बच्चे जो भी भोजन का मेन्यू बनाते हैं उसमें एक बच्चे के लिए प्रतिदिन के लिए जरूरी संतुलित और पर्याप्त मात्रा होती है और जिसमें अंडा, दाल, फल इत्यादि सब शामिल होते हैं। होम में जो बच्चे कमजोर होते हैं उन्हें नियमित भोजन के साथ अलग पोषण मिलता है जैसे - अंडा, दूध, फल आदि। कुछ समय पहले होम में योग सिखाने के लिए आए राजीव रंजन सर ने भी पौष्टिक भोजन की जरूरत पर जोर दिया है। होम में महीने में एक बार आने वाली नर्स ट्रेनर शिल्पा दीदी भी हमें आहार पर सुझाव देती हैं। फिर भी बच्चों को कभी-कभी जंक फूड खाने का मन कर ही जाता है। यह जानते हुए भी कि हमारे शरीर के लिए वह हानिकारक हो सकता है, बच्चे स्वाद के लिए खा ही लेते हैं।

**रचना,**

16 वर्ष, कक्षा 11वीं, रिवलरिविलाहट रेनबो होम, पटना

Patna

खाने में साफ-सफाई जरूरी



**Prahlad Kumar,**  
8th Std, Umang  
Sneh ghar, Kumharar,  
Patna

**Food hygiene is very important**

जब मैं अपने घर पर था तो वहां खाने का न तो कोई मेन्यू था न टाइम टेबल। घर पर खाना तो मिलता था लेकिन क्या खाने से हम फायदा और नुकसान है, इसके बारे में कोई जानकारी नहीं थी। जब मेरे पास किसी भी तरह थोड़े पैसे आते थे, तो उससे किसी भी दुकान से कुछ भी खरीदकर खा लेता था। पता नहीं होता था कि वह खाना कैसे बना है।

जब मैं रेनबो होम आया तो यहां दिन में दो बार भोजन व दो बार नाश्ता मिलने लगा। यहां भोजन का मेन्यू और टाइम टेबल भी फिक्स है। भोजन समय से मिलता है और जिसे जितना खाना है, उतना ही लेता है। होम में खाना न फेंकने की सलाह दी जाती है। होम में बाल सभा में और पढ़ाई के जरिये हमें पता चलता है कि भोजन में क्या खाना है जो हमारे शरीर को स्वस्थ रखेगा, किस खाने में कार्बोहाइड्रेट, फैट, प्रोटीन और विटामिन पाया जाता है, और किस भोजन में या खाद्य पदार्थों को खाने से फायदा और किस से नुकसान हो सकता है जैसे - ज्यादा तेल वाला खाना, या साफ-सफाई के साथ नहीं बना खाना या फिर खुले में रखा हुआ खाना। रेनबो होम में खाने को अच्छी तरह धोकर पकाया जाता है। किचन बिलकुल साफ रहता है, और खाने को ढक कर रखा जाता है। होम के मेन्यू के अनुसार ही हमें खाना मिलता है। होम के बच्चों का हर तीसरे महीने लंबाई और वजन मापा जाता है जिससे पता चलता है कि कहीं किसी बच्चे में कोई कमजोरी तो नहीं। उसी के अनुसार बच्चे को पर्याप्त भोजन के साथ साथ अंडा और फल अतिरिक्त दिए जाते हैं। मुझे रेनबो होम में रहना अच्छा लगता है क्योंकि मुझे यहां अपने घर जैसा ही महसूस होता है।

**प्रहलाद कुमार,**  
कक्षा 8वीं,  
उमंग स्नेह घर,  
कुम्हारार, पटना



When I was at my home, there was no menu and timetable for meals. We had no knowledge on benefits or harm of having different types of food. If I had money somehow, I used to buy anything from a street shop and eat it. I had no idea, how it was cooked.

After coming to Rainbow Home, I started having four meals a day. The food menu and timings are all fixed. Everyone is advised not to waste food. One has to take only as much food as one can eat. Through children's assembly (Bal Sabha) and our studies, we have come to know- what to eat in the food and which food is beneficial to keep the body healthy, what foods are rich in carbohydrates, fats, proteins, vitamins etc. We are explained that which food items are good for us and what can be harmful, such as too much oily food, or food that is unhygienically prepared or food which is left in open.

Whereas the food at Rainbow Home is thoroughly washed and cooked. The kitchen of the Rainbow Home is properly cleaned, and cooked food always remains covered. Children get food according to the food menu. Height and weight of all children are measured every 3 months to check whether anyone suffers from any weakness or deficiency. Accordingly, children are provided additional supplements like eggs and fruits if needed. I like living at Umang Rainbow Home because I feel like home here.

रेनबो साथी • रून्बो सैडि • गेरयिन्पो सात्थि • रून्बो सैडि • रेइनबो साथी

Pune

**Knowing about importance of nutrition**

I joined this centre right from its beginning. At a Rainbow community care and learning centre we learn new things everyday and also solve our educational problems. Among all things that we learn at the centre, one is about food and nutrition. We all children and Didi prepare menu chart for snacks. Every day we get snacks at evening. We get different types of food every day. It includes fruits, dates, boiled eggs, poha, sago khichdi etc.

We get to eat all these different foods only when we come to centre. At our home we only eat boiled eggs sometimes, but at Rainbow Centre we get snacks every day. My mother goes for work early in morning, so at times she will only have time to cook rice and we will manage with it whole day. When we come to the centre, we get all our favourite and protein rich items in snacks. That gives us energy to study and play. We now know about nutritious food and importance of nutrition to have healthy and fit body. Proper nutrition takes care of skin, eyes and keeps the height as well as weight balanced. All because of this Rainbow learning centre.

**Kunal Ganesh Kamble,**  
9th Std, Hadapsar Vidyalay and  
junior college, Pune



**पोषण की अहमियत का पता चला**

मैं इस सेंटर की शुरुआत के समय से ही यहां हूँ। रेनबो कम्युनिटी केयर व लर्निंग सेंटर में हम रोजाना नई चीजें सीखते हैं और अपनी पढ़ाई संबंधी दिक्कतें भी सुलझाते हैं। वहां जो सारी बातें हम सीखते हैं, उनमें भोजन व पोषण भी शामिल है। हम सब बच्चे व दीदी मिलकर मेन्यू तैयार करते हैं। हमें सेंटर में रोजाना शाम को स्नैक्स मिलते हैं। स्नैक्स में अलग-अलग तरह की चीजें मिलती हैं- जैसे कि फल, खजूर, उबले अंडे, पोहा, खिचड़ी आदि। इतनी तरह का खाना हमें यहां सेंटर में ही खाने को मिलता है। अपने घर में तो उबले अंडे भी कभी-कभी ही मिलते हैं। मेरी मां काम पर सवेरे जल्दी निकल जाती हैं तो कई बार उसे केवल चावल बनाने का ही वक्त मिलता है और हमें दिनभर उसी से काम चलाना पड़ता है। फिर जब हम सेंटर पर आते हैं तो हमें सब अपना पसंदीदा व पोषक खाना मिलता है। इसी से हमें पढ़ने व खेलने की ताकत मिलती है। अब हमें पोषक भोजन और स्वस्थ शरीर के लिए जरूरी पोषण के बारे में थोड़ा-बहुत पता है। पोषण ठीक हो तो आंखें व त्वचा ठीक रहती हैं, लंबाई व वजन संतुलित रहते हैं।

**कुणाल गणेश कांबले,**  
9वीं, हड़पसर विद्यालय व जूनियर कॉलेज, पुणे

रेनबो साथी • रून्बो सैडि • गेरयिन्पो सात्थि • रून्बो सैडि • रेइनबो साथी

Delhi

# Learning to help in kitchen



**Pankaj,**  
17 yrs, Class 12th, Ummeed Rainbow Home, Delhi

I have been living at Rainbow Ummeed Home for 10 years now, I am doing 12th standard from open school. My younger brother Tinku is also here with me, and he is studying in class 10th. We have a small family. I have mother and a younger sister back home. My mother

does house cleaning works. I don't find any problem with anything at Rainbow Home. I like the food menu of Ummeed home. Both veg and non-veg food are served here. Chicken is given once a week but personally I do not like eating chicken. I've tried once but I didn't like it. But I like to have eggs. At Rainbow Homes, protein rich food items are served to fulfil children's daily nutrition requirements. I also like to have spinach, paneer, cabbage in vegetables and to drink milk before going to bed in night. I am also learning kitchen work by watching and helping in cutting vegetables. I have taken training in tailoring.

# किचन में मदद करना सीख रहा हूँ

मैं 10 साल से रेनबो उम्मीद होम में हूँ, और अब मैं ओपन स्कूल से 12वीं की पढ़ाई कर रहा हूँ। मेरा छोटा भाई टिंकू भी मेरे साथ यहाँ है और वह 10वीं कक्षा में पढ़ता है। मेरे परिवार में मेरी माँ और एक छोटी बहन भी है। माँ घरों में जाकर सफाई का काम करती हैं। मुझे रेनबो होम में किसी चीज की कोई परेशानी नहीं है। मुझे होम में खाने का मेन्यू पसंद है। यहाँ वेज व नॉन-वेज, दोनों तरह का खाना रहता है। हफ्ते में एक बार चिकन मिलता है, हालांकि मुझे चिकन पसंद नहीं है। मैंने एक बार चिकन खाया था, लेकिन मुझे पसंद नहीं आया। हाँ, अंडा जरूर मैं खा लेता हूँ। रेनबो होम में बच्चों की प्रतिदिन प्रोटीन की जरूरत का ध्यान रखा जाता है। मुझे दूध, पालक, पनीर, पत्ता गोभी खाने में पसंद है। मैं देख-देख कर रसोई का काम भी सीख रहा हूँ और सब्जी काटने में मदद करता हूँ। मैंने टेलरिंग का भी काम सीखा है।

**पंकज,** 17 वर्ष, कक्षा 12वीं, उम्मीद रेनबो होम, दिल्ली

Besides, Right to Food is a human right and every person should have access to good and adequate food.

I love Home food, but I want that in breakfast we can have omelette-bread instead of bread-jam. My favourite dish is potato and cauliflower vegetable and 'aloo-parantha'. I love to cook 'kheer'. For a good kheer, we need right proportion of ingredients- milk, rice and sugar, and continuous stirring & cooking on slow flame. A good kheer can be served hot or cold.



**Rukhsar Alam,**  
Class 12th, Rainbow Kilkari Home, Delhi

balanced diet. Good food provides energy for body to remain healthy and strength to fight diseases.

# Balanced diet is essential

Food is decided by our Home in-charge and factors they keep in mind are- budget, health and nutritional requirements of young ones. Nutrition is all about eating healthy and



**Jaswant,**  
17 yrs, Class 10th, Ummeed Rainbow Home, Delhi

# Love the nutritious food

I have been living in Ummeed Rainbow Home for almost 11-12 years. I was very young when I came to Ummeed Home, so I don't remember the exact years. I have a younger sister who lives at Khushi Home. We don't have any other relatives. All Rainbow Home staff is our family now. Talking about

the nutritious diet of Rainbow Home, food is given by keeping in mind the amount of protein required throughout the day. This ensures proper health of the child. The food menu is also discussed with the children at home in the Bal Sabha. And what the majority of children approve, is also included in the menu. Rainbow Home serves both vegetarian and non-vegetarian food. Although I like everything, the I like Rajma Chawal the most. I don't eat non-vegetarian food because I don't like it. I also help in Home kitchen work. I try to help in cutting the vegetables. Rainbow Home is great for children who don't have anyone like us. I like to play football and have also participated in competitions for my school. Due to studies, I have stopped playing football for some time.



# संतुलित भोजन है जरूरी

हमारे होम इन्चार्ज बजट, स्वास्थ्य व बच्चों में पोषण की जरूरतों को ध्यान में रखकर होम का मेन्यू तैयार करते हैं। पोषण के लिए जरूरी है सेहतमंद व संतुलित भोजन। अच्छा भोजन शरीर को स्वस्थ रखने और बीमारियों से लड़ने के लिए जरूरी ऊर्जा देता है। फिर, भोजन का अधिकार एक

मानवाधिकार है और हर इंसान को पर्याप्त व अच्छा भोजन मिलना चाहिए। मुझे होम का खाना पसंद है लेकिन अच्छा हो यदि हमें सवेरे नाश्ते में ब्रेड-जैम के बजाय ऑमलेट-ब्रेड मिल जाए। मुझे आलू-गोभी की सब्जी और आलू परांठा बहुत पसंद है। मुझे खीर पसंद है और मैं अच्छी खीर बनाती हूँ। एक

# पोषण से भरपूर खाना

मैं तकरीबन 11-12 साल से रेनबो उम्मीद होम में रहता हूँ। मैं काफी छोटा था जब मैं होम में आया था इसलिए मुझे एकदम सही साल याद नहीं। मेरी एक छोटी बहन भी है जो खुशी होम में रहती है। हमारा और कोई रिश्तेदार नहीं। अब तो जो भी है सब रेनबो होम का स्टाफ ही है। रेनबो होम में सबकी दिन की प्रोटीन की मात्रा की जरूरत को ध्यान में रख कर खाना दिया जाता है जिससे बच्चों की सेहत अच्छी रहे। बाल सभा में बच्चे भी फूड मेन्यू पर चर्चा करते हैं। बच्चे जो बहुमत से मंजूर करते हैं, उसे भी मेन्यू में शामिल किया जाता है। रेनबो होम में शाकाहारी और मांसाहारी दोनों तरह के भोजन का इंतजाम है। मुझे राजमा-चावल सबसे ज्यादा पसंद है। मैं चिकन नहीं खाता। मैं होम की रसोई में भी मदद करता हूँ, खास तौर पर सब्जी काटने में। मुझे फुटबॉल खेलना पसंद है और मैंने अपने स्कूल की तरफ से भी कई प्रतियोगिताओं में भी हिस्सा लिया है। पढ़ाई के चलते फिलहाल कुछ समय से मैंने फुटबॉल खेलना बंद कर रखा है।

**जसवंत,** 17 वर्ष, कक्षा 10वीं, उम्मीद रेनबो होम, दिल्ली



अच्छी खीर के लिए सही अनुपात में दूध, चावल व चीनी चाहिए होती है और उसे धीमी आंच पर लगातार चलाते हुए पकाना होता है। स्वादिष्ट खीर गर्म व ठंडी दोनों खाई जा सकती है।

रुखसार आलम, कक्षा 12वीं, रेनबो किलकारी होम, दिल्ली



Kolkata

## No one sleeps a hungry stomach



**Disha Pramanik,**  
15 years, Class 9th, Loreto  
Convent Entally, Rainbow  
Home, Kolkata

I don't have parents. When I came to Rainbow Homes, I have gone through terrible times of starvation, suffered hunger like anything. Once I came here, life changed, I never faced hunger like before. Here we get food at scheduled time. I love milk. In vegetables my favourite is spinach and pumpkin. At home, all the children are made to understand that what is nutritious food and why it is important for us. How it helps in our physical development. As menu is discussed in Bal Sabha, thus every child is able to put his likes-dislikes. After group discussion, menu is decided. One thing is very special in Rainbow Homes, here special care is taken of undernourished girls- they are given special diet. Basically, this is connected with how we perceive care and nutrition. Each and every child is important and they are given full care.

## Regular, nutritious food daily

I have completed five years at Loreto Rainbow Home. Back in family, I have a mother, brother, and a sister. Earlier where I used to go for study, there was a group of students from Rainbow Home. Through them I came to Loreto Rainbow Home. At Rainbow Home, we are getting everything like education, food, security and also taught about how to live with discipline. I want to join the police services after education because I think the



**Amina Khatoon,**  
16 yrs, Class 11th,  
Loreto Rainbow Home,  
Elliot Road, Kolkata

police has a lot of power. If we talk about the nutrition and food of Rainbow Home, we get nutritious food in Homes which we did not use to get back in our families. We get the quality and quantity of food essential for a child's development. My mother used to cook food in other houses. Because of our poor economic condition, we were always short of proper food. I like only vegetarian food and along with it I also like to eat Maggi. Good nutritious food like soybeans, eggs, and chicken are all served at Rainbow Homes, but I do not like to eat chicken. I like eggs, pumpkin, green vegetables, tomatoes, lady finger, and milk which we get regularly at Loreto Rainbow Home.

## नियमित व पौष्टिक भोजन, रोजाना

मुझे रेनबो होम में रहते हुए पांच साल पूरे हो गए हैं। मेरे घर में मेरी माँ, एक भाई और बहन है। पहले जहाँ मैं पढ़ने जाती थी वहीं रेनबो होम का ग्रुप भी आता था। मैं उन्हीं के जरिये रेनबो होम में आई थी। रेनबो होम में हमें सब कुछ मिलता है पढ़ाई, खाना, सुरक्षा और साथ में अनुशासन से जीने का सबक भी। मैं बड़ी होकर पुलिस में भर्ती होना

चाहती हूँ क्योंकि मुझे लगता है कि पुलिस के हाथों में बड़ी ताकत होती है। रेनबो होम के खाने की बात करूँ तो हमे होम में पौष्टिक आहार मिलता है जो हमें अपने घर में नहीं मिलता था। यहां हमें बच्चे के विकास के लिए जरूरी भोजन मिलता है। मेरी माँ दूसरे घरों में खाना बनाने का काम करती थी। हमारी गरीबी के कारण पर्याप्त खाना मिलना मुश्किल होता था। मुझे शाकाहारी भोजन ही पसंद है और साथ में मैगी खाना भी। रेनबो होम में सोयाबीन, अंडा, चिकन आदि सब मिलता है लेकिन मुझे चिकन खाना पसंद नहीं है। मुझे अंडे, कद्दू, साग, टमाटर, भिंडी, दूध बहुत पसंद है जो होम में खाने में मिल जाता है।

**अमीना खातून, 16 वर्ष, कक्षा 11वीं, लोरेटो रेनबो होम, एलियट रोड, कोलकाता**

## अब कोई भूखे पेट नहीं सोता

मेरे मम्मी-पापा नहीं हैं। बचपन में, जब मैं रेनबो होम में आई थी, तो खाने की बहुत मुश्किल थी। खाना मिलता ही नहीं था। होम में आने के बाद से कभी अहसास भी नहीं हुआ कि भूखा रहना क्या होता है। मुझे खाने में सबसे ज्यादा पसंद है दूध। सब्जी में पालक और कद्दू। होम में हर बच्चे को बताया-समझाया जाता है कि पौष्टिक खाना क्या होता है। साथ ही साथ यह भी बताया जाता है कि पौष्टिक खाना हमारे लिए क्यों जरूरी है। इससे हमारे शरीर का पूर्ण विकास कैसे संभव है। चूँकि खाने के बारे में चर्चा बालसभा में होती है, इसलिए हर बच्चा खाने में अपनी पसंद-नापसंद को सामने रख पाता है। सामूहिक चर्चा के बाद ही मेन्यू तय होता है। एक बात जो बहुत खास बनाती है रेनबो साथी को, वह यह कि जो लड़कियां कमजोर होती हैं, उनका अतिरिक्त ध्यान रखा है। इस तरह से सभी बच्चों की पौष्टिकता का स्तर बराबरी का रहता है। यह दरअसल सोच का सवाल है। हर बच्चे के सही और समुचित विकास की गारंटी करने की चिंता रहती है सबको यहां।

**दिशा प्रमाणिक,**  
15 वर्ष, कक्षा 9वीं,  
लॉरेटो कांवेन्ट एंटल्ली, रेनबो होम, कोलकाता



## Learned to cook a few dishes



It's been four years since we came to Rainbow Homes. Back in our families, we had limited resources, and

because of this we did not get either proper food, or we could go for study. That's why we were sent to Rainbow Home so that my future would be secure. When we talk about the food of rainbow

homes, we like to eat everything, but we like eggs and milk more. We have also learned how to cook rice and bhindi. We do not have any problem with food in Rainbow Home. Children get good nutritious food on time. When we were in our families, we did not even get enough food. However, when we visit our families now, we still do not get food like Rainbow Homes, but we definitely stay with them and eat whatever family serves us because we know that they don't have sufficient resources to provide nutritious food and still they are trying to give their best for us.

**Srabanti Sasmal, 12 yrs, Class 6th & Monalisha Sekh, 11 yrs. Class 5th, Loreto House Rainbow Home, Kolkata**

## थोड़ा खाना बनाना सीख लिया है

हमें रेनबो होम में रहते हुए चार साल हो गए हैं। पीछे हमारे परिवारों में संसाधन बड़े सीमित थे, जिस कारण हमें ठीक से खाना नहीं मिलता था, न ही पढ़ाई हो पाती थी। इसलिए हमें रेनबो होम में भेजा गया ताकि हमारा भविष्य सुरक्षित हो जाए। वैसे खाने की बात करें तो हमें सब खाना पसंद है। लेकिन, अंडा, दूध ज्यादा अच्छा लगता है। होम में

रह कर चावल, भिंडी बनाना भी सीख लिया है। रेनबो होम में हमें खाने की कोई परेशानी नहीं होती है। अच्छा पौष्टिक खाना बच्चों को समय पर मिल जाता है। जब हम अपने घर में थे तो हमें पर्याप्त खाना भी नहीं मिल पाता था। अब भी जब घर जाते हैं तो रेनबो होम जैसा खाना तो नहीं मिलता लेकिन हम जाते हैं और जो मिलता है, खाते हैं क्योंकि हमें पता है कि उनके पास संसाधन नहीं हैं, फिर भी वे हमारे लिए जो बन पड़े, वो करने की कोशिश कर रहे हैं।

**श्राबंती ससमल, 12 वर्ष, कक्षा 6 और मोनालिसा शेख, 11 वर्ष, कक्षा 5, लॉरेटो हाउस रेनबो होम, कोलकाता**

Chennai

# NUTRI-GAME MATCHING

## Food puzzle Vocabularies

beef, flax, food,  
poori, dosa, ice,  
curd rice, dal,  
egg, yam, milk,  
Fish, fig, apple,

**Answer key**



Milk-carbohydrates  
Beans-fiber  
Pumpkin seeds - zinc  
Dairy products-fat  
Nuts-minerals  
Orange - vitamins  
Fish - protein

**Answer key**

M.Kokilavani, Child Journalist

T.Sushmitha, Rainbow Sathi Study Circle, AKP Home - Chennai

## Prayer

## ಪ್ರಾರ್ಥನಾ

## ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

God!

Thank you for this beautiful life as part of creation!

WE believe, we wish, to live in friendship and mutual respect with head held high, in courage and self confidence.

We believe, we wish that all human beings, whether men or women, live in equality, and in happiness, whatever their colour, caste, class, religion, region, language or abilities.

We believe that, we wish to strongly oppose divisive forces and ideologies that spread hatred and divide us and support democratic and non-violent actions for justice, humanity, truth and peace, taking injustice done to others as inflicted on us.

WE believe in, we wish to contribute our mite towards, the building of more humane and free world, in good health and joyful learning and spreading knowledge.

God!

We believe in, and wish to join our tiny hands with the multitude of the people in this ages-old divine journey of love.

ईश्वर अल्लाह

हमारी ये दुआ है कि इस दुनिया में कोई भी बच्चा ना हो जिसे भोजन प्यार सुरक्षा और शिक्षा न मिले और यह भी प्रार्थना है कि हम अपने आस पास सबकी जिंदगी में खुशी की रोशनी भर दे।

ಈಶ್ವರ ಅಲ್ಲಾ ಜೀಸಸ್  
ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ  
ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಮಗು  
ಆಹಾರ ಪ್ರೀತಿ, ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು  
ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗದಿರಲಿ  
ಇದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ  
ನಮ್ಮ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ  
ಎಲ್ಲರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ  
ಹಾಗೂ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕರುಣಿಸಿ.





# NEWSLETTER OF RAINBOW HOMES

(for private circulation only)

## Our JOURNEY...



### OPEN HEARTS, OPEN GATES

Rainbow Homes Program - ARUN works with Rainbow Homes (For girls) and Sneh Ghar (For boys) to empower children formerly on the streets to reclaim their childhood by providing Comprehensive Care Food, Shelter, Health and Education.

Rainbow Homes EMBRACE. EDUCATE. ENABLE.

**RAINBOW HOMES PROGRAM**

**Association for Rural and Urban Needy**

Rainbow Foundation India, National Secretariat, Vijaya Lakshmi Avenue

H.No.1-3-183/40/21/53, Flat no. 2 & 3, Road no. 5, P&T Colony, Gandhinagar, Hyderabad - 500080



RAINBOW SATHI • రేనబో సాథీ • రియన్స్ సాథి • గ్రెయిన్పో సాత్తి • ర్నోవోలె సాథి • రైనబో సాథీ

RAINBOW SATHI • రేనబో సాథీ • రియన్స్ సాథి • గ్రెయిన్పో సాత్తి • ర్నోవోలె సాథి • రైనబో సాథీ