



# MUGBERIA GANGADHAR MAHAVIDYALAYA

P.O.—BHUPATINAGAR, Dist.—PURBA MEDINIPUR, PIN.—721425, WEST BENGAL, INDIA

NAAC 4th Cycle Re-Accredited 'A' Level Govt. Aided College

CPE (Under UGC XII Plan) & NCTE Approved Institutions

DBT Star College Scheme Award Recipient

E-mail : mugberia\_college@rediffmail.com // www.mugberiangangadharmahavidyalaya.ac.in

## **Report on**

## **Observation of "Rashtriya Poshan Maah-2024"**

**Date: 02.09.2024**

**Venue: Krishnagar Manindra Nath High School**

***Topic: Healthy eating habits for adolescence***

## **Organized by:**

**Department of Nutrition**

**Mugberia Gangadhar Mahavidyalaya**

**Bhupatinagar, Purba Medinipur, Pin-721425**

*Report is prepared by Mrs. Keya Dash, SACT, Dept. of Nutrition, Mugberia Gangadhar Mahavidyalaya*

**Notice :**



**MUGBERIA GANGADHAR MAHAVIDYALAYA**

P.O.—BHUPATINAGAR, Dist.—PURBA MEDINIPUR, PIN.—721425, WEST BENGAL, INDIA

NAAC 4th Cycle Re-Accredited 'A' Level Govt. Aided College

CPE (Under UGC XII Plan) & NCTE Approved Institutions

DBT Star College Scheme Award Recipient

E-mail : mugberia\_college@rediffmail.com // www.mugberiangangadharmahavidyalaya.ac.in

Ref. No.—M.G.M. 1148 /24-25/  
From— The Principal / Secretary,

Date... 29.08.2024

To,  
The Head Master / TIC  
Krishanagar Manindra Nath High School,  
Krishnanagar, Purba Medinipur, Pin-721430

**Subject:** Observation of Rashtriya Poshan Maah through awareness among school students

Respected Sir/Madam,

As per reference to Ministry's D.O. letter No. PA/248/2024 dated 13th August, 2024 regarding "Celebration of Poshan Maah 2024 (1-30 September 2024)" under Ministry of Women & Child Development, Govt. of India, we are pleased to inform you that our college Mugberia Gangadhar Mahavidyalaya is going to observe this at your **Krishanagar Manindra Nath High School** on **2nd September, 2024**. An academic group of 2 teachers and 5 students of Dept. of Nutrition, Mugberia Gangadhar Mahavidyalaya, will discuss on a sub-theme proposed by Ministry of Women & Child Development, among students of XI and XII (preferably Pure Science and Bio-Science students) of your school for 1 hr. (between time 12 Noon to 2pm). Kindly make the arrangement for the same and for that we shall be highly obliged to you.

Thanking you,



Yours faithfully,

  
Principal 29-08-24  
Mugberia Gangadhar Mahavidyalaya  
Principal  
Mugberia Gangadhar Mahavidyalaya

**Topic to be discussed:** Healthy eating habits for adolescence.

**Allotted teachers' name:**

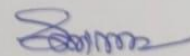
1. Ms. Rikta Jana (Mob. No.- 7584928629)
2. Ms. Sruti Mandal (Mob. No.- 9163209915)

## Report of observation of "Rashtriya Poshan Maah-2024" :

Eating healthy is an important part of a healthy lifestyle and is something that should be taught at a young age. The teenage years are a time of rapid growth and development, so a healthy balanced diet is particularly important. Healthy eating during adolescence is important as important body changes during this time affect an individual's nutritional and dietary needs. Adolescents are becoming more independent and making many food decisions on their own. Many adolescents experience a growth spurt and an increase in appetite and need healthy foods to meet their growth needs. Adolescents tend to eat more meals away from home than younger children. They are also heavily influenced by their peers. Meal convenience is important to many adolescents and they may be eating too much of the wrong types of food (i.e., soft drinks, fast-food, processed foods). Further, a common concern of many adolescents is dieting. Girls may feel pressure from peers to be thin and to limit what they eat. Both boys and girls may diet to "make weight" for a particular sporting or social event.

The "*Healthy eating habits for adolescence*" theme of Rashtriya Poshan Maah-2024 effectively highlighted the of a healthy lifestyle. The month's activities succeeded in raising awareness, engaging the community, and fostering interest in incorporating millets into daily diets. Continued efforts and support are essential to build on this momentum and ensure that the benefits of millets are widely recognized and embraced.

This year the symposium was jointly organized by Department of Nutrition, Mugberia Gangadhar Mahavidyalaya with **Krishnagar Manindra Nath High School (H.S.)** on 2 /9/2024 at 12:00 p.m. with our students and 2 our faculty members of our department . Based on the theme, the following activities like delivered lecture, oral presentation, and quiz competition were conducted in schools with their teachers and students to provide detailed information on *Healthy eating habits for adolescence* . The speakers was Ms Rikta Jana and Ms. Sruti Mandal. Total participants was Students -74, Teachers-3. The programme completed successfully.



02.09.2024

Principal  
Mugberia Gangadhar Mahavidyalaya



## Flyer:

# ***OBSERVATION OF POSHAN MAAH-2024***



**Topic: Healthy eating habits for adolescence**

**Speakers: 1. Mrs. Rikta Jana, SACT  
2. Mrs. Sruti Mandal, Assistant Professor**

**Venue: Krishnagar Manindra Nath High School**

**Date: 02.09.2024**



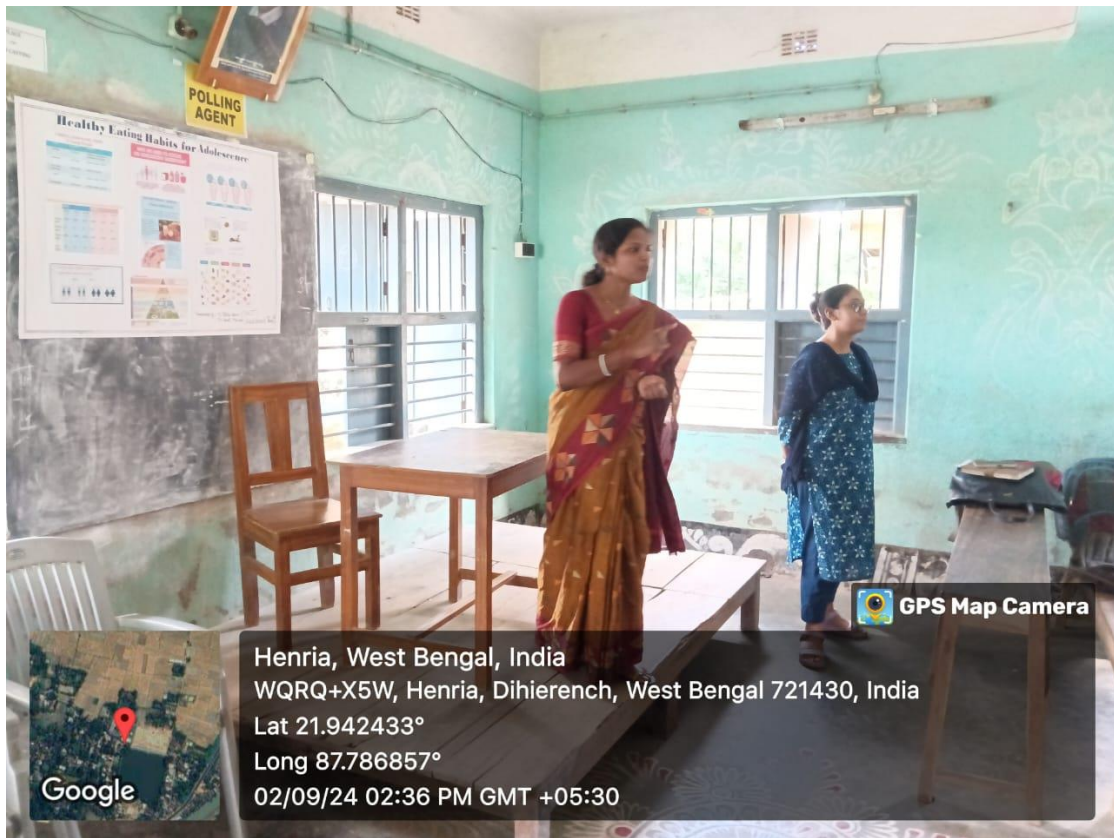
**Organized by Dept. of Nutrition  
Mugheria Gangadhar Mahavidyalaya  
Bhupatinagar, Purba Medinipur, 721425**



# Images :







## Students and Teachers Attendance

### Students' Attendance for Observation of Poshan Maah - 2024

School Name: Krishnagar Manindra Nath High School

Date: 2/09/24

Address:

SL. No.	Student's Name	Class	Subject Name (Except Bengali & English)	Mobile Number
1)	Suhardita Mondal	XI	E.N.V.S, NITS, H.N.F.R, SK.SM	74780226342
2)	Susmita Das	XI	E.N.V.S, NITS, A.K.A.M G.E.O.S	7872569028
3)	Sunita Mondal	XI	Nutrition, Biology, Geography, Coma	9932604734
4)	Paromita Jana	XI	Nutrition, Biology, Geography, E.N.V.S	7063410382
5)	Kakali Prashar	XII	GEGR, SNSK, NUTN, PHED	7679637252
6)	Sitshikha Mondal	XII	NUTN, PHED, H.N.F.R.	9002881932
7)	Mandibhagorai	XII	NUTN, PHED, H.N.F.R, SNSK	7811046770
8)	Peu Bera	XII	NUTN, PHED, H.N.F.R, SNSK	9775633007
9)	Susmita Maiti	XII	NUTN, COMA, BIOS, CHES	6294521502
10)	Paulomi Pati	XII	NUTN, BIOS, CHES, GEO	9932567679
11)	Saula Maiti	XII	NUTN, BIOS, CHES, GEO	8918390180
12)	Mousmita Jana	XII	GEGR, SNSK, NUTN, PHED	7602110231
13)	Sathi Das	XII	NUTN, GEGR, PHED, SNSK	8509050657
14)	Paramita Barik	XII	NUTN, HMFR, SNSK, PHED	7029430626
15)	Madhumita Bhuria	XII	NUTN, HMFR, SNSK, PHED	9647328722



Students' Attendance for Observation of Poshan Maah - 2024

Date:

School Name:

Address:

SL. No.	Student's Name	Class	Subject Name (Except Bengali & English)	Mobile Number
1	Somshankar Gini	xii	Geo, Bios, Chemistry, Computer	9091233089
2	Saikat Pal	Xii	Geo, Bios, Chem, Nutrition	8918667737
3	Avijit Mandal	xii	Geo, Bios, Coma, Nutrition	9749322304
4	Jyamen Maity	Xii	Geo, Nutrition, Phd, I	8609986858
5	Subhadip Bera	xii	Phy, Chemi, Math, Bio,	6297022238.
6	Subhadip Bag	xii	Geo, nutrition, Bio, computer	7908300152
7	Puspendu Pal.	xii	Geo, Nutrition, Bio, Chem	6295850515.
8	Biswajit Kamrta	XII	Geo, Nutrition, Bio, Chem	9864941897
9	Debjan Maity	XII	Neu, Geo, Computer	7679039132
10	Shankhaite Pradhan	XII	Phy, Math, Che, Bio	8918901915
11	Biswajit Manna	XII	Neu, Geo, Computer, Bio	6295210826
12	Sukhjit Pal	XII	Phy, Math, Che, Bio	7029318718
13	Sukhendu Maity	XII	Phy, Math, Che, Bio	8928948766
14	Mouli Pal.	XII	Bio, Chem, Nutri-Computer.	8967181066
15	Supriti Das.	XII	Physies, Chemistry, Mathematics, Bios	9734634877
16	Astami Patra	XII	Bio, Chem, Nutri, Computer	9907854394
17	Sohini Bhakta	XII	Bio, Chem, Math, Physies	9874362659



## Teachers' Attendance for Observation of Poshan Maah - 2024

School Name: Krishnagar Manindra Nath High School

Date: 2/09/24

Address:

SL. No.	Teacher's Name	Subject Teaching for XI & XII	Mobile Number
1.	Krishna Sangram	Nutrition	7432979572
2.	Pradiy Mamas.	Biological Sciences	9932784444
3	Hoven Kumar Pati	Biological Science	9064517873

## Students Feedback :

**Feedback form**  
**On Observation of Poshan Maah-2024**  
পোশান মাহ - ২০২৪ উপলক্ষে ছাত্রছাত্রীদের মতামত ফর্ম

Name (নাম): Nisha Mishra  
Class (শ্রেণী): XII

How was the celebration? (উদযাপনটি কেমন লাগলো?)  
Excellent (খুব ভালো)  Good (ভালো)  Average (মাঝারি)  Needs Improvement (উন্নতি প্রয়োজন)

Did you learn anything new from the program? (অনুষ্ঠানের মাধ্যমে আপনি নতুন কিছু শিখেছেন কিনা?)  
Yes (হ্যাঁ)  No (না)

How was the presentation during the event? (অনুষ্ঠানের সময় উপস্থাপনা কেমন ছিল?)  
Excellent (খুব ভালো)  Good (ভালো)  Average (মাঝারি)  Needs Improvement (উন্নতি প্রয়োজন)

Have your ideas about nutrition changed? (আপনার পুষ্টি সম্পর্কে ধারণা কি পরিবর্তিত হয়েছে?)  
Yes (হ্যাঁ)  No (না)

Do you think there will be any change in your eating habits? (আপনার খাদ্যাভ্যাসে কোন পরিবর্তন আসবে বলে মনে করছেন?)  
Yes (হ্যাঁ)  No (না)

How did you feel participating in the event? (অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করতে পেরে আপনি কেমন অনুভব করেছেন?)  
Excellent (খুব ভালো)  Good (ভালো)  Average (মাঝারি)  Bad (খারাপ)

What is your opinion about the organization of the event? (অনুষ্ঠানের আয়োজন সম্পর্কে আপনার মতামত কী?)  
Excellent (খুব ভালো)  Good (ভালো)  Average (মাঝারি)  Needs Improvement (উন্নতি প্রয়োজন)

Do you think this program should be conducted every year? (আপনি কি মনে করেন এই অনুষ্ঠানটি প্রতি বছর অনুষ্ঠিত হওয়া উচিত?)  
Yes (হ্যাঁ)  No (না)

Other suggestions or comments (অন্যান্য পরামর্শ বা মন্তব্য)  
Nutrition গুরুত্বপূর্ণ জীবন সংরক্ষণের জন্য।  
জৈবিক সত্যকে অগ্রাধিকার দিয়ে পুষ্টি শিক্ষা দিতে হবে।  
কিছু কিছু জিনিস খেতে হলে পুষ্টি Nutritious  
কিন্তু তাতে সঠিক উপায়ে খেতে হবে।  
সবাইকেই Nutritious  
খাওয়া দরকার।

Nisha Mishra  
Signature & Date

Feedback form  
On Observation of Poshan Maah-2024  
পোশান মাহ - ২০২৪ উপলক্ষে ছাত্রছাত্রীদের মতামত ফর্ম

Name (নাম): পিত দাস

Class (শ্রেণী): XI

How was the celebration? (উদযাপনটি কেমন লাগলো?)

Excellent (খুব ভালো)  Good (ভালো)  Average (মাঝারি)  Needs Improvement (উন্নতি প্রয়োজন)

Did you learn anything new from the program? (অনুষ্ঠানের মাধ্যমে আপনি নতুন কিছু শিখেছেন কিনা?)

Yes (হ্যাঁ)  No (না)

How was the presentation during the event? (অনুষ্ঠানের সময় উপস্থাপনা কেমন ছিল?)

Excellent (খুব ভালো)  Good (ভালো)  Average (মাঝারি)  Needs Improvement (উন্নতি প্রয়োজন)

Have your ideas about nutrition changed? (আপনার পুষ্টি সম্পর্কে ধারণা কি পরিবর্তিত হয়েছে?)

Yes (হ্যাঁ)  No (না)

Do you think there will be any change in your eating habits? (আপনার খাদ্যাভ্যাসে কোন পরিবর্তন আসবে বলে মনে করছেন?)

Yes (হ্যাঁ)  No (না)

How did you feel participating in the event? (অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করতে পেরে আপনি কেমন অনুভব করেছেন?)

Excellent (খুব ভালো)  Good (ভালো)  Average (মাঝারি)  Bad (খারাপ)

What is your opinion about the organization of the event? (অনুষ্ঠানের আয়োজন সম্পর্কে আপনার মতামত কী?)

Excellent (খুব ভালো)  Good (ভালো)  Average (মাঝারি)  Needs Improvement (উন্নতি প্রয়োজন)

Do you think this program should be conducted every year? (আপনি কি মনে করেন এই অনুষ্ঠানটি প্রতি বছর অনুষ্ঠিত হওয়া উচিত?)

Yes (হ্যাঁ)  No (না)

Other suggestions or comments (অন্যান্য পরামর্শ বা মন্তব্য)

খুব ভালো লেগেছে, আমরা অনেক কিছু শিখতে পেরেছি

Piu Das  
02/09/2024

Signature & Date



Feedback form  
On Observation of Poshan Maah-2024  
পোশান মাহ - ২০২৪ উপলক্ষে ছাত্রছাত্রীদের মতামত ফর্ম

Name (নাম): Shreya Das

Class (শ্রেণী): XI

How was the celebration? (উদযাপনটি কেমন লাগলো?)

Excellent (খুব ভালো)  Good (ভালো)  Average (মাঝারি)  Needs Improvement (উন্নতি প্রয়োজন)

Did you learn anything new from the program? (অনুষ্ঠানের মাধ্যমে আপনি নতুন কিছু শিখেছেন কিনা?)

Yes (হ্যাঁ)  No (না)

How was the presentation during the event? (অনুষ্ঠানের সময় উপস্থাপনা কেমন ছিল?)

Excellent (খুব ভালো)  Good (ভালো)  Average (মাঝারি)  Needs Improvement (উন্নতি প্রয়োজন)

Have your ideas about nutrition changed? (আপনার পুষ্টি সম্পর্কে ধারণা কি পরিবর্তিত হয়েছে?)

Yes (হ্যাঁ)  No (না)

Do you think there will be any change in your eating habits? (আপনার খাদ্যাভ্যাসে কোন পরিবর্তন আসবে বলে মনে করছেন?)

Yes (হ্যাঁ)  No (না)

How did you feel participating in the event? (অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করতে পেরে আপনি কেমন অনুভব করেছেন?)

Excellent (খুব ভালো)  Good (ভালো)  Average (মাঝারি)  Bad (খারাপ)

What is your opinion about the organization of the event? (অনুষ্ঠানের আয়োজন সম্পর্কে আপনার মতামত কী?)

Excellent (খুব ভালো)  Good (ভালো)  Average (মাঝারি)  Needs Improvement (উন্নতি প্রয়োজন)

Do you think this program should be conducted every year? (আপনি কি মনে করেন এই অনুষ্ঠানটি প্রতি বছর অনুষ্ঠিত হওয়া উচিত?)

Yes (হ্যাঁ)  No (না)

Other suggestions or comments (অন্যান্য পরামর্শ বা মন্তব্য)

আমাদের এই অনুষ্ঠান স্বল্প আয়তনেই খুব ভালো মতো, আমন্ত্রণের  
এইরকম নিয়মিত আয়োজন করা উচিত।

Shreya Das  
Signature & Date 2.9.2024

Shreya Das  
2.09.2024