

## नागपूर शहर के पूर्व शालेय अवस्था के बालको के आहार संबंधी माताओं की जागरूकता

आरती तिवारी

### सारांश :-

भारत के विविध प्रदेश की माताएं अपने बच्चों के आहार के प्रति जागरूक नहीं हैं। इसके अभाव में बच्चे कुपोषण का शिकार बनते हैं। आहार द्वारा शरीर को उर्जा, पौष्टिक तत्व तथा शक्ति प्राप्त होती है। मनुष्य को स्वस्थ रहने के लिए लगभग 45 पोषक घटकों की आवश्यकता होती है। उत्तम स्वास्थ्य के लिए सभी अन्न घटकों का योग्य प्रमाण में समावेश करना चाहिए।

Keywords : पोषण, आहार, पोषक तत्व, संतुलित आहार, जागरूकता।

### प्रस्तावना :-

पूर्व शालेयावस्था एक ऐसी अवस्था है, जहां बच्चे स्वतंत्रता दिखाने लगते हैं। बच्चों का जीवन शारीरिक एवं मानसिक गतिविधियों से भरा होता है। रात की अच्छी नींद के बाद बच्चों को एक पौष्टिक सुबह की आवश्यकता होती है। ताकि बच्चे पूरा दिन उत्साह से बिता सके। इस अवस्था में बच्चों का आहार पौष्टिक होना चाहिए। इन बच्चों की एक दैनिक दिनचर्या होती है। आहार रंगीन, आकर्षक होना चाहिए। अन्यथा बच्चों को खाने में रुचि नहीं रहेगी। बच्चों को खाना खिलाना माताओं के लिए किसी चुनौती से कम नहीं है। खासकर ऐसा खाना जो पौष्टिक गुणों से भरपूर हो क्योंकि ज्यादातर पौष्टिक और सेहतमंद आहार बच्चों के हिसाब से बोरिंग और बेस्वाद होते हैं। उत्तम पोषण के लिए, नए उतकों के निर्माण के लिए आहार में पर्याप्त पोषक घटकों की आवश्यकता होती है। पोषण के लिए संतुलित आहार जरूरी होता है। संतुलित आहार उस भोजन को कहते हैं जिसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन आदि प्रचुर मात्रा में हो। आहार के प्रति माताओं का जागरूक होना अत्यंत आवश्यक है। इसके अभाव में बच्चे कुपोषण का शिकार होते हैं।

### पोषण का महत्व :-

पोषण से बच्चों के बढ़त अच्छी होती है और दिमाग का विकास होता है। सही पोषण से बीमारियों से लड़ने की शक्ति मिलती है और बार - बार बीमार नहीं पड़ते। पोषण से ही बार-बार बीमार होने से बचा जा सकता है और कुपोषण के दायरे से मुक्ति भी पाई जा सकती है।

### बच्चों में कुपोषण :-

देश में बच्चों की आधी आबादी कुपोषण का शिकार है। 24 प्रतिशत बच्चे गंभीर कुपोषण का शिकार हैं। मध्यप्रदेश में हाल ही में राष्ट्रीय पोषण संस्थान हैदराबाद ने अध्ययन किया है। इस अध्ययन में पाया गया है कि मध्यप्रदेश में ग्रामीण क्षेत्र में 51.9 प्रतिशत बच्चे कुपोषण का शिकार हैं। NHFS के तीसरे सर्वे के मुकाबले यहां लगभग 10 प्रतिशत कुपोषण कम पाया गया है।

### उद्देश्य :-

- 1 पोषण विषयक जागरूकता देखने के उद्देश्य से।
- 2 आहार पर सामाजिक - आर्थिक - स्तर का परिणाम देखने के उद्देश्य से।
- 3 शिक्षा एवं पोषण का संबंध देखने के उद्देश्य से।

### उपकल्पना :-

- आर्थिक स्तर का पोषण विषयक जागरूकता पर परिणाम होता है।
- शिक्षा का पोषण विषयक जागरूकता पर परिणाम होता है।

### नमूने का चयन :-

सर्वेक्षण के लिए नागपुर शहर के पूर्वशालेयावस्था के 3 से 6 वर्षों के बच्चों की माताओं का चयन यादृच्छिक पद्धति से नमूने के रूप में किया गया था। माताओं की आहार संबंधी जागरूकता जानने के लिए माताओं से प्रश्नावली भरवाई गई थी।

### चर्चा व विश्लेषण :-

माताओं की पोषण संबंधी जागरूकता का अध्ययन करने के लिए कुल 50 माताओं का चुनाव किया गया था। तथ्य संकलन के लिए प्रश्नावली एवं साक्षात्कार पद्धति का उपयोग किया गया था।

#### 1 लिंग के अनुसार बच्चों का वर्गीकरण

अनुक्रमांक	लिंग	कुल	प्रतिशत
1	बालक	25	50
2	बालिका	25	50
3	कुल	50	100

सर्वेक्षण के लिए गए नमूने में 25 बालक एवं 25 बालिकाएं थीं। उनका प्रतिशत क्रमशः 50 था।

#### 2 बच्चों के माता की शिक्षा का वर्गीकरण

अनुक्रमांक	शिक्षा	माता	प्रतिशत
1	10	9	18.00
2	12	16	32.00
3	स्नातक	13	26.00
4	स्नातकोत्तर	11	22.00
5	आय. टी. आय	1	2.00
6	कुल	50	100.00

सारणी से स्पष्ट होता है कि 18 प्रतिशत माताओं ने दसवीं तक शिक्षा ग्रहण की थी। बारवीं तक शिक्षा प्राप्त माताओं का प्रमाण 32 प्रतिशत था। 26 प्रतिशत माताएं स्नातक थीं तो स्नातकोत्तर माता का प्रमाण 22 प्रतिशत था।

#### 3 बच्चों की माता के व्यवसाय का वर्गीकरण

अनुक्रमांक	माता का व्यवसाय	कुल	प्रतिशत
1	गृहिणी	36	72.00
2	नौकरी	8	16.00
3	व्यवसाय	6	12.00
4	कुल	50	100.00

सारणी यह ध्यान में आता है कि माताओं में गृहिणीयों का प्रमाण सर्वाधिक 72.00 प्रतिशत अर्थात 36 था। नौकरी करनेवाली माताएं 8 अर्थात 16 प्रतिशत एवं व्यवसाय करनेवाली माताएं 6 अर्थात 12 प्रतिशत थीं। सारणी से ये स्पष्ट होता है कि गृहिणीयों प्रमाण अधिक था और अर्थार्जन करनेवाली माताओं का प्रमाण कम था।

#### 4 परिवार का प्रकार -

78 प्रतिशत परिवार संयुक्त तथा 22 प्रतिशत परिवार विभक्त पाए गए।

#### 5 अपत्य संख्या :-

अनुक्रमांक	अपत्य संख्या	कुल	प्रतिशत
1	एक	30	60.00
2	दो	16	32.00
3	तीन	4	8.00
4	कुल	50	100.00

सारणी के अनुसार एक बच्चा रहनेवाले परिवार का प्रमाण 60 प्रतिशत अर्थात 30 था तथा दो बच्चे रहनेवाले परिवार का प्रमाण 32. प्रतिशत अर्थात 16 था। तीन बच्चे वाले परिवार का प्रमाण सबसे कम अर्थात 8 प्रतिशत था। अध्ययन में हम दो हमारा एक की संकल्पना प्रतीत होती दिख रही है। परिवार में एक बच्चे का प्रमाण अधिक है। सारणी से यह स्पष्ट होता है कि छोटा परिवार सुखी परिवार का महत्व लोगों को मान्य होने लगा है।

#### 6 मासिक आय का वर्गीकरण

अनु.क्र	मासिक आयु रु में	कुल	प्रतिशत
1	10,000 से कम	2	4.00
2	10,000 से 20,000	15	30.00
3	20,000 से 30,000	11	22.00
4	30,000 से 40,000	13	26.00
5	40,000 से अधिक	9	18.00
6	कुल	50	100.00

सारणी के अनुसार 2 अर्थात 4 प्रतिशत परिवार की मासिक आय 10,000 से कम थी। 15 अर्थात 30 प्रतिशत परिवार की मासिक आय 10,000 से 20,000 के मध्य थी। 11 अर्थात 22 प्रतिशत परिवार की मासिक आय 20,000 से 30,000 के मध्य थी। 13 अर्थात 26 प्रतिशत परिवार की मासिक आय 30,000 से 40,000 के मध्य थी। 9 अर्थात 18 प्रतिशत परिवार की मासिक आय 40,000 से अधिक थी। सारणी से यह ध्यान में आता है कि 10,000 से कम आय वाले परिवार का प्रमाण कम था और 10,000 से 20,000 आय वाले परिवार का प्रमाण सर्वाधिक था।

#### 7 आहार के प्रकार का वर्गीकरण

अनुक्रमांक	आहार	कुल	प्रतिशत
1	शाकाहारी	27	54.00
2	माँसाहारी	23	46.00
3	कुल	500	100

सारणी के अनुसार 27 अर्थात 54 प्रतिशत परिवार शाकाहारी पाए गए और 23 अर्थात 46 प्रतिशत परिवार माँसाहारी पाए गए।

माताएं खाना बनाते समय उबालना, तलना एवं भाँप में पकाना इन तीनों पद्धतियों का या किसी दो या एक पद्धति का उपयोग करती हैं। उबालना, भाँप में पकाना इस पद्धति से खाना बनानेवाली माताओं का प्रमाण सर्वाधिक अर्थात 68 था और

उबालना, तलना ये दोनों पद्धति का उपयोग कम प्रमाण में 2.6 प्रतिशत था।

सभी माताएं जागरूक हैं और सभी सब्जी काटने से पहले सब्जी धोती हैं। माताओं से चर्चा करने पर यह पाया गया कि सब्जी काटने के बाद धोने से उसमें पाए जानेवाले पोषक घटक नष्ट हो जाते।

#### 8 उबाली गई सब्जी के पानी का उपयोग

अ.क्र.	उबाली गई सब्जी के पानी का उपयोग	कुल	प्रतिशत
1	फेंक देते	24	48.00
2	सब्जी में डालते	23	46.00
3	आटा भिगाते	3	6.00
4	कुल	50	100.00

सब्जी उबालने के बाद जो पानी बचता है उसे फेंक देने वाली माताओं का प्रमाण 48 : था। उस पानी को सब्जी बनाते समय उपयोग करनेवाली माताओं का प्रमाण 46 : था। उस उबले पानी से आटा भिगोने वाली माताओं का प्रमाण 6 : था। इस पोषक पानी के उपयोग संबंधी माताओं की जागरूकता कम है, यह ध्यान में आता है।

25.6 माताएं छोटे आकार में सब्जी काटती हैं जबकि 59.8 प्रतिशत माताएं मध्यम आकार में सब्जी काटती हैं तथा 14.6 माताएं बड़े आकार में सब्जी काटती थीं।

शतप्रतिशत माताओं को पता था कि अनाज, सब्जियों तथा फलों में पोषक तत्व विद्यमान रहते हैं।

#### 9 पेय का वर्गीकरण

अ. क्र.	पेय	स्वास्थ्यकारक	प्रतिशत	अस्वास्थ्यकारक	प्रतिशत	कुल	प्रतिशत
1	चाय या कॉफी	8	16	42	84	50	100.00
2	फलों का रस	500	100.00	-	-	-	-
3	दूध	500	100.00	-	-	-	-
4	सोडा या कोल्ड ड्रिंक	2	4	48	96	500	100.00

सारणी के अनुसार बच्चों के लिए फलों का रस , दूध स्वास्थ्यकारक है ऐसा शतप्रतिशत माताओं का मानना था। 84 प्रतिशत माताएं चाय, कॉफी को और 96 प्रतिशत माताएं सोडा या कोल्ड ड्रिंक को स्वास्थ्य के लिए हानिकारक मानती हैं। परंतु कई बार आर्थिक रूप से सुदृढ़ ना होने के कारण माताएं चाहकर भी बच्चों को दूध नहीं दे पाती।

#### 10 चॉकलेट , बिस्कीट की आदतों का वर्गीकरण

अ. क्र.	चॉकलेट - बिस्कीट खाता है ...	कुल	प्रतिशत
1	सदैव	11	22.00
2	कभी कभी	39	78.00
3	कभी नहीं	00	0.00
4	कुल	50	100.00

सारणी के अनुसार 22 प्रतिशत बच्चों को बच्चों को चॉकलेट - बिस्कीट सदैव खाने की आदत थी। 78 प्रतिशत बच्चें कभी कभी चॉकलेट - बिस्कीट खाते थे। कभी नहीं खाने का प्रमाण नगण्य था।

#### 11 चॉकलेट , बिस्कीट की आदतों की हानियों का वर्गीकरण

अ.क्र.	हानि	कुल	प्रतिशत
1	दंतक्षति	10	20.00
2	पचन में बाधा	8	16.00
3	स्वास्थ्य के लिए हानिकारक	32	64.00
4	कुल	50	100.00

सारणी के अनुसार चॉकलेट , बिस्कीट से बच्चों में दंतक्षति, पचन में बाधा निर्माण होती है। 64 प्रतिशत बच्चों की माताओं का मत था कि ये चीजें स्वास्थ्य के हानिकारक होती हैं। और इनका दुष्प्रभाव स्वास्थ्य पर दिखाई पड़ता है। चॉकलेट , बिस्कीट से दंतक्षति होनेवाले बच्चों का प्रमाण 20 प्रतिशत था तथा 16 प्रतिशत बच्चों को पचन में बाधा निर्माण होती थी।

#### 12 अन्न घटकों के उपयोग का वर्गीकरण

अ.क्र.	अन्न घटक	सदैव	प्रतिशत	कभी कभी	प्रतिशत	कभी नहीं	प्रतिशत
1	खड़े अनाज, द्विदल अनाजों का आहार में समावेश होता है.....	50	100.00	-	-	-	-
2	दूध, दूध से बने पदार्थों का समावेश होता है.....	24	48.00	26	52.00	00	0.00
3	अंडा, माँस, मछली का समावेश होता है.....	16	32.00	8	16.00	26	52.00
4	हरी पत्तेदार तथा अन्य सब्जियों का समावेश होता है.....	46	92.00	4	8.00	00	0.00
5	ताजे फलों का समावेश होता है.....	33	66.00	17	34.00	00	0.00
6	सलाद का समावेश होता है.....	7	14.00	43	86.00	00	0.00
7	सूखे मेवों का समावेश होता है.....	10	20.00	35	70.00	5	10.00

सारणी के अनुसार बच्चों के आहार में खड़े अनाज, द्विदल अनाजों का आहार में सदैव समावेश होता है। बच्चों के आहार में दूध एक महत्वपूर्ण घटक है। आहार में दूध, दूध से बने पदार्थों का समावेश सदैव रहने वाले बच्चों का प्रमाण 46.80 प्रतिशत था तो कभी कभी दूध का सेवन करने का प्रमाण 53.20 प्रतिशत था क्योंकि दूध महंगा होने के कारण सदैव उसका आहार में समावेश करना कठिन होता है। अंडा, माँस, मछली का समावेश हमेशा 33 प्रतिशत बच्चे के आहार में होता है , 17.60 प्रतिशत बच्चों में कभी कभी और 49.40 प्रतिशत बच्चों के आहार में इनका समावेश नहीं रहता। 92.20 प्रतिशत बच्चों के आहार में सदैव हरी पत्तेदार तथा अन्य सब्जियों का समावेश होता है तथा केवल 7.80 प्रतिशत बच्चों के आहार में इनका सेवन कभी कभी पाया गया। सलाद का सेवन हमेशा 14.20 प्रतिशत बच्चे करते हैं जबकि 85.80 प्रतिशत बच्चे इसका सेवन कभी कभी करते हैं। ऐसा अध्ययन में पाया गया। सूखे मेवे महंगे होने के कारण उसका आहार में समावेश कम प्रमाण होता है।

#### निष्कर्ष :-

प्रस्तुत लघु शोध में पूर्वशालेयावस्था के बच्चों की 50 माताओं का चयन कर उनसे पोषण विषयक जागरूकता की जानकारी एकत्रित की गई। निरीक्षण पर से यह ध्यान में आता है कि 10,000 से 20,000 रुपये मासिक उत्पन्न समूह का प्रमाण अधिक था। 54 : माताएं शाकाहारी थीं। उबाली गई सब्जी के पानी का उपयोग सब्जी बनाते समय करनेवाली माताओं का प्रमाण 46 : था। शतप्रतिशत माताओं को पता था कि अनाज,

सब्जीयों तथा फलों में पोषक तत्व विद्यमान रहते हैं। बच्चों के लिए फलों का रस , दूध स्वास्थ्यकारक है ऐसा शतप्रतिशत माताओं का मानना था। 84 प्रतिशत माताएं चाय, कॉफी को और 96 प्रतिशत माताएं सोडा या कोल्ड ड्रिंक को स्वास्थ्य के लिए हानिकारक मानती हैं। चॉकलेट, बिस्कीट के हानिकारक परिणामों के प्रति माताएं सजग थीं। इसलिए अधिकांश माताएं अपने बच्चों को चॉकलेट, बिस्कीट कभी कभी देती थीं।

उपर्युक्त विवेचन पर से यह ध्यान में आया कि सभी माताएं अपने बच्चों के आहार के प्रति जागरूक पाई गईं। माताओं की जागरूकता एवं बच्चों के आहार पर परिवार के सामाजिक, आर्थिक स्तर, माताओं के शिक्षा का स्तर का माताओं की जागरूकता पर परिणाम होता है।

#### **संदर्भसूची**

- 1 डॉ. सिंह बृन्दा : आहार विज्ञान, श्याम प्रकाशन, जयपुर, 2003
- 2 प्रो. नारायणन सुधा : आहार नियोजन, रिसर्च पब्लिकेशन, जयपुर, 2006
- 3 डॉ. खनूजा रीना : आहार एवं पोषण, अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा, 2009
- 4 डॉ. कानगो मंगला, पंचशील प्रकाशन, जयपुर, 2002
- 5 टन्डन उषा : आहार एवं पोषण के सिद्धांत, साहित्य प्रकाशन आगरा, 1997
- 6 Laishram Ladusingh . Nutrition and Health Status: Evidence from DLHS-4 <http://www.nams-india.in/downloads/cmeevents/nfi2016d.pdf>
- 7 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4253188/>
- 8 <http://www.performindia.com/women-and-child-development-in-modi-govt/>
- 9 <http://nutrition-health-education.blogspot.in>
- 10 <http://hi.vikaspedia.in/health/nutrition>