

શહેરના બાળકોમાં કુપોષણનું પ્રમાણ સરેરાશ 40 થી 45% જેટલું

સંદેશ

એમ.એસ.યુનિવર્સિટીની ફેકલ્ટી ઓફ ફેમિલિ એન્ડ કમ્યુનિટી સાયન્સિસના ફૂડ એન્ડ ન્યુટ્રીશન્સ વિભાગની વિદ્યાર્થીની એકતા શાહે શહેરના આંગણવાડી અને ખાનગી પિડિયાટ્રીક ક્લીનીકના ૫૧૪ બાળકો પર સરવે કર્યો હતો. જેમાં તેણે તારણ મેળવ્યું



ડૉ. શ્રુતિકાંટાવાલા

છે કે, દૈનિક ૨૩ મહિનાના બાળકોના આહારમાં વૈવિધ્યતા ન હોવાને કારણે કુપોષણનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે.

જે વિશે વિદ્યાર્થીની એકતા શાહે કહ્યું હતું કે, વડોદરામાં બાળકોમાં કુપોષણનું પ્રમાણ સરેરાશ ૪૦ થી ૪૫% જેટલું જોવા મળે છે. આહાર અને પોષણ બાળકોને સ્વસ્થ જીવન જીવવામાં અને નિરોગી રાખવામાં મદદરૂપ થાય છે. જે પૈકી સ્તનપાન બાળકને શ્રેષ્ઠ પોષણ પુરું પાડે છે. પરંતુ સમયસર અને વય પ્રમાણે વૈવિધ્યસભર આહારશૈલી બાળકને વિવિધ

બિમારીઓથી બચાવે છે. WHOની ગાઈડલાઈન્સ પ્રમાણે આખા દિવસમાં બાળકને સ્તનપાન સાથે પૂરક ખોરાકની પૂરતી માત્રા આપવી જરૂરી છે. જેનાથી બાળકને માઈકો અને મેક્રો ન્યુટ્રીશન્સ મળે છે. WHO પ્રમાણે બાળકો માટે ૭ ફૂડ ગ્રુપ સુચિત કરાયેલાં છે. જેમાં અનાજ, કંદમૂળ, કઠોળ, શાકભાજી અને ફળો, દુધ અને દુધની બનાવટો, ઈંડા, માંસ, માછલી તેમજ ચિકન વિગેરનો સમાવેશ થાય છે. આ ૭ ફૂડ ગ્રુપ પૈકી બાળકને ઓછામાં ઓછું પાંચ ફૂડ ગ્રુપ સમાવિષ્ટ ખોરાક આપવો ખૂબ જ જરૂરી છે.

નહીં તો તે કુપોષણનો શિકાર બને છે. આ રીસર્ચ મેં અમારા વિભાગના સહાયક પ્રધ્યાપક ડૉ.શ્રુતિકાંટાવાલાના માર્ગદર્શન હેઠળ કર્યું છે.

૬ થી ૨૩ મહિનાના બાળકોના આહારમાં વૈવિધ્યતા ન હોવાને કારણે કુપોષણનું પ્રમાણ વધ્યું

બાળકોના ખોરાકમાં અનાજનું પ્રમાણ વધુ



વિદ્યાર્થીની એકતા શાહે કહ્યું હતું કે, ૫૧૪ બાળકો પૈકી માત્ર ૫૪ ટકા બાળકો જ યોગ્ય સમય પર યોગ્ય ખોરાક લેતાં હતા. વળી, આ બાળકોના ખોરાકમાં અનાજનું પ્રમાણ વધુ હતું. પરંતુ ઋતુ પ્રમાણે શાકભાજી અને ફળોનો અભાવ હતો. જેથી તે મેક્રો પોષક તત્વો તો મેળવવામાં સક્ષમ છે. પરંતુ માઈક્રો પોષક તત્વો મેળવવામાં અસક્ષમ હતા.