

# बाल्यावस्था व आहार



डॉ. विजया नलवडे  
जयश्री जोधळे



पाणलोट विकास योजना  
अन्न व पोषण विभाग  
गृहविज्ञान महाविद्यालय  
मराठवाडा कृषि विद्यापीठ, परभणी

# बाल्यावस्था - आहार

बाल्यावस्था हा मुलांच्या वाढ व विकासाच्या टप्प्यातील अत्यंत महत्वाचा कालावधी आहे. मातेचे दुध हे बालकाचे पहिले पुर्ण अन्न आहे. जन्मल्यापासून ते सुरवातीच्या ४ महिन्यापर्यंत बाळाला फक्त आईचेच दुध पुरेसे असून इतर कोणत्याही अन्नाची किंवा पाण्याची बाळाला गरज नसते. परंतु मुल ४ महिन्याचे झाल्यानंतर स्तनपाना बरोबरच इतर अन्नपदार्थ देणे गरजेचे असते. योग्य वयात पुरक आहार दिला नाही तर या वयातच मुलाला कुपोषण होण्याची जास्त शक्यता असते. शरीराला आवश्यक असणारे सर्व घटक योग्य प्रमाणात न मिळाल्यामुळे कुपोषण होते. कुपोषण होण्याची प्रमुख कारणे म्हणजे गरिबी, अज्ञान, अंधश्रद्धा त्यामुळे अपुरा व अयोग्य आहार अशा बालकांची प्रतिकार क्षमता कमी असल्यामुळे संसर्गजन्य रोग उदा. अतिसार, गोवर, श्वसन संस्थेचे रोग होऊ शकतात.

संसर्गजन्य आजार व कुपोषणाचे दुष्ट चक्र चालूच राहते. मुख्यतः सुजवटी व सुकटी हे प्रथिने व उष्मांकांच्या अभावाने १ ते ३ वर्षांच्या मुलांमध्ये कुपोषण आढळून येतो. मुलांमध्ये सुजवटी हा आजार प्रथिनांच्या आभावामुळे दिसून येतो. ज्या बालकांना सुजवटी झालेली आहे, त्यांच्या पायावर सुज येते, केसाचा रंग फिकट होतो व केस विरळ होतात तसेच त्वचेचा रंग

बदलतो, मुल निस्तेज दिसते. त्याला फारशी भुक ही लागत नाही. सभोवतालच्या वातावरणा बदल मुल निरुत्साही होते. चेहराचा आकार गोल होतो. त्यालाच चंद्रमुखे असे म्हणतात. मुलांची उंची खुंटते त्यांचे वजनपण कमी होते.

सुकटी ह्या आजारात मुल अतिशय अशक्त होते, मुलांची वाढ खुंटलेली दिसून येते. मांसपेशी कमी झाल्यामुळे त्वचा व हाडे यांचा सापळा शिल्लक राहतो. मुलाचे डोळे मोठे व वटारलेले दिसतात. खुप प्रमाणात अतिसार व उलट्या होण्यामुळे शरीरातील पाणी कमी होते व मुल सुकलेले दिसते. मुल नेहमी खुप भुकेलेले असते.

या दोन्ही प्रकारच्या कुपोषणाचा उपचार घरच्या घरीच करू शकतो. परंतु गंभीर कुपोषण असलेल्या मुलांना वैद्यकीय उपचार करणे अत्यंत गरजेचे आहे. कुपोषण झालेल्या मुलांना सामान्य मुलापेक्षा थोडा जास्त आहार थोड्या थोड्या वेळानंतर दिला पाहिजे. दुधाद्वारे उत्तम उर्जा व प्रथिने पुरविता येवू शकतात. तसेच त्यांच्या आहारात प्रामुख्याने तेल, तुप व साखर यांचे प्रमाण वाढवावे. विविध प्रकारचे तृणधान्य, डाळी, फळे, तेलबीया, पालेभाज्या इ.चा समावेश करावा. शक्य असल्यास अंडे व प्राणिज पदार्थांचा आहारात समावेश करावा. कारण प्राणिज पदार्थातून अधिक प्रमाणात उत्तम गुणवत्ता असलेले प्रथिने मिळू शकतात. प्राणिज प्रथिने देणे शक्य नसल्यास, वेगवेगळे तृणधान्य व कडधान्य यांच्या मिश्रणाद्वारे आवश्यक प्रथिनांचा समावेश

मुलांच्या आहारात करता येतो.

कुपोषण मुलाला होवू नये यासाठी विशेष काळजी घेणे आवश्यक आहे. बालकांची वाढ गतीने होत असल्यामुळे प्रथिने, जीवनसत्वे आणि खनिजद्रव्ये यांची जास्त आवश्यकता असते. आहारात सतत एकाच प्रकारच्या पदार्थाचा उपयोग केल्याने बरेचदा पोषक तत्वांच्या अभावाचे रोग आढळतात. या वयातील मुलांना नाविन्य आवडते म्हणून घरीच उपलब्ध असणा-या अन्नपदार्थापासून वेगवेगळे पदार्थ तयार करून आहारात विविधता निर्माण करता येते आणि आहाराची सकसता वाढविता येते. यासाठी उसळी, पापड, मिसळीचे वरण, मिसळीचे पराठे इ. चा उपयोग करावा. तसेच मुलांमध्ये जीवनसत्व-अ व लोह यांची कमतरता जास्त दिसून येते. हि कमतरता कमी करण्यासाठी रोजच्या आहारात फळे, हिरव्या पालेभाज्या, दुध व डाळी यांचा समावेश करावा. त्यामुळे त्यांच्यातील रोगप्रतिकार शक्ती वाढते.

हिरव्या भाज्या, मुळा, टोमॅटो, गाजर, काकडी, पपई यासारखे अन्न पदार्थ वापरून मुलांचे जेवण आकर्षक बनवावे. शिजविलेली भाजी आवडत नसेल तर मेथी, काकडी, मुळा, गाजर, कोबी, चवळीच्या शेंगा यासारख्या कच्चा भाज्या स्वच्छ धुवून खाण्यास द्याव्यात. त्यामुळे जीवनसत्व 'क' आणि 'अ' भरपूर प्रमाणात मिळते. मुलांना खुप गोड पदार्थ देण्याचे टाळावे, कारण दातांचे आरोग्य बिघडण्याची शक्यता असते.

मुलांना स्वतःच्या हाताने खाणे आवडत असल्यास त्यांना त्यांच्या हाताने जेवण करू द्यावे. तसेच चार ते पाच वर्षांच्या मुलांना स्वयंपाक घरात मदत करायलाही आवडते. त्यामुळे त्यांना भाज्या व फळे, स्वच्छ करणे या प्रकारची कामे करू द्यावीत. अज्ञानामुळे ब-याच कुटुंबांत मुलांना एक ते दोन वर्षांपर्यंत अन्न दिले जात नाही. कारण ते बाळाला पचणार नाही असा गैरसमज असतो. परंतु मुल जसजसे वाढत जाते तसतशी त्यांच्या आहाराची गरज ही वाढत जाते हे लक्षात घेणे आवश्यक आहे. त्यामुळे त्यांच्या आहाराकडे विशेष लक्ष देणे गरजेचे आहे. मुलांना दररोज समतोल व सकस आहार देणे अत्यंत जरूरीचे आहे.

### बाल्यावस्थेतील समतोल आहार

अन्नगट	ग्रॅ/भाग	वयोगट (वर्ष)	
		१-३	४-६
तृणधान्ये	३०	४	७
डाळी	३०	१	१.५
दुध	१००	५	५
कंदमुळे	१००	०.५	१
हिरवा भाजीपाला	१००	०.५	०.५
इतर भाज्या	१००	०.५	०.५
फळे	१००	१	१
साखर	५	५	६
तूप / तेल	५	४	५