

# शाळापूर्व बालकाचा आहार



गृहविज्ञान महाविद्यालय,  
मराठवाडा कृषि विद्यापीठ,  
परभणी - ४३१४०२

एक ते सहा वर्षे हया वयागटातील मुलाला शालापूर्व बालक म्हणतात. बालपण हे प्रत्येक लहान मुलाच्या पुढील जीवनाच्या दृष्टीने अतिशय महत्वाचे असते. हा त्यांच्या भावी आयुष्याचा पाया असतो. हया काळात मुलाची वाढ झपाटयाने होत असते आणि त्याची क्रियाशिलता देखील वाढलेली असते. याच काळात बालकाचा शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक विकास वेगाने होत असतो. वयाची ५ वर्षे पूर्ण होईपर्यंत मेंदूची ८० टक्के वाढ होते आणि राहिलेली २० टक्के वाढ ही ५ वर्षांनंतर होत असते. आपण मात्र सुरुवातीच्या ५ वर्षात योग्य लक्ष न देता पुढेच खूप लक्ष देतो म्हणजेच मेंदूच्या ८० टक्के वाढीकडे दुर्लक्ष करून २० टक्के वाढीकडे लक्ष देतो. मुलाचा जास्तीत जास्त विकास होण्यासाठी आणि त्याची शारीरिक वाढ योग्य होण्यासाठी सुरुवातीची ५ वर्षे अतिशय महत्वाची आहेत.

या विकासाचा संबंध मुलांच्या आहाराशी असतो म्हणून या काळात मुलांना समतोल आणि सकस आहार देणे महत्वाचे आहे. शालापूर्व बालकांची निरोगी वाढ होण्यासाठी सर्व प्रथम त्याला त्याच्या आहारातून आवश्यक तेवढी पोषक घटके मिळणे जरूरी आहे. शालापूर्व बालकास लागणा-या पोषक घटकांचे दररोजचे प्रमाण खालील तक्त्यात दिले आहे.



पोषक घटके १ ते ३ वर्षाकरिता ४ ते ६ वर्षाकरिता

पोषक घटके	१ ते ३ वर्षाकरिता	४ ते ६ वर्षाकरिता
१) उष्मांक	१२४० कॅलरी	१६९० कॅलरी
२) स्निग्ध पदार्थ	२५ ग्रॅ.	२५ ग्रॅ.
३) प्रथिने	२२ ग्रॅ.	३० ग्रॅ.
४) कॅल्शियम	०.४ ग्रॅ.	०.४ ग्रॅ.
५) लोह	१२ मि. ग्रॅ.	१८ मि. ग्रॅ.
६) जीवनसत्व 'अ'	१६०० मायक्रो ग्रॅ.	१६००मायक्रो ग्रॅ.
७) जीवनसत्व ब१	०.६ मि. ग्रॅ.	०.९ मि. ग्रॅ.
८) जीवनसत्व ब२	०.७ मि. ग्रॅ.	१.० मि. ग्रॅ.
९) नायसीन	८ मि. ग्रॅ.	११ मि. ग्रॅ.
१०) जीवनसत्व 'क'	४० मि. ग्रॅ.	४० मि. ग्रॅ.

या वयात मुलांना आवश्यक ती पोषक घटके मिळाली नाहीत तर त्यांना त्या पोषक घटकांच्या अभावामुळे रोग होऊन त्या रोगामुळे मुलतः मुलांची वाढ आणि विकास योग्य प्रकारे होत नाही. हे रोग टाळण्यासाठी आवश्यक अन्न घटक जेवणातून पुरवावेत. आहार तयार करतांना आहाराचे व्यवस्थित नियोजन करावे. या वयात मुलांना आहाराच्या बाबतीत योग्य सवयी लावाव्यात. स्वास्थ्याच्या दृष्टीने उपयुक्त पदार्थाबद्दल मुलांत आवड निर्माण करावी. आपण जे कांही अन्नपदार्थ मुलांना रोज देतो ते पदार्थ जास्त सकस करून देता येतात. सकस आहार देण्यासाठी जास्त खर्च येतो असा कांही लोकांचा समज आहे परंतु हे चूक आहे यासाठी पैशापेक्षा ज्ञानाची जास्त गरज आहे. मूल एकाच वेळी जास्त अन्न खाऊ शकत नाही. म्हणून त्याच्या आहाराचे विभाजन करावे. दिवसातून ५ ते ६ वेळा खाण्यास द्यावे. त्याचे पदार्थ तयार करतांना कांही गोष्टी लक्षात ठेवाव्यात.

- १) मधी, चुका, पालक, टमाटे यासारख्या रगीत भाज्या वापरून जेवण आकर्षक बनवावे.
- २) लहान मुलांना फळे फार आवडतात. त्यांना ती भरपूर प्रमाणात कच्ची किंवा शिजवून द्यावीत.
- ३) कुठल्याही प्रकारचा भडक किंवा उग्र वास असलेले पदार्थ वापरू नयेत.
- ४) लहान मुलांना काकडी, टमाटे, मुळा यासारख्या कच्च्या भाज्या खावयास द्याव्यात ते त्या आवडीने खातात. शिवाय कच्चा भाज्यात जीवनसत्व 'क' मोठ्या प्रमाणात उपलब्ध असते.
- ५) लहान मुले चोखायचे पदार्थ आवडीने खातात. उदा. शिजलेल्या शेवग्याच्या शेंगा
- ६) जेवणात मऊ पदार्थ असावेत म्हणजे लहान मुले ते सहज खाऊ शकतात.
- ७) पालेभाज्या पासून विविध पदार्थ तयार करून द्यावेत उदा. थालीपीठ, वरण, डाळभाजी इ.
- ८) मुलांच्या आहारात डाळी व उसळीचा उपयोग प्रामुख्याने करावा.
- ९) मुलांना सर्दी होईल, खोकला येईल असे म्हणून अनेक पालक त्यांना आवळे, दही, ताक, लिंबू यासारखे आंबट पदार्थ देण्याचे टाळतात परंतु तो फक्त गैरसमज आहे. उलट या पदार्थांमुळे सर्दी कमी होण्यास मदत होते.
- १०) मुलाला न आवडणा-या पदार्थांचे नांव घेऊन हा पदार्थ आमचा मुलगा खातच नाही असे वारंवार त्याच्यासमोर कुणालाही सांगू नये. उलट तो खातो असेच सांगावे म्हणजे मुल तो पदार्थ खाण्यास सुरुवात करतो.



- ११) शेंगदाणे, तीळ, पापड यासारखे पदार्थ अधून मधून खायला देणे चांगले.
- १२) मूल एखादा पदार्थ खाण्यास नकार देत असेल तर दुस-या पदार्थात मिसळून तो द्यावा. उदा. पालेभाजी आवडत नसेल तर ती थालीपीठ किंवा वरणात मिसळून द्यावी.
- १३) तेच तेच पदार्थ देऊ नयेत तर त्यामध्ये विविधता असावी.
- १४) पुष्कळ वेळेस मुलांना बद्धकोष्ठतेचा त्रास होतो हे टाळण्यासाठी भरपूर पाणी प्यायला लावणे आणि रेषायुक्त अन्नपदार्थांचा उदा. मोड आलेल्या धान्याच्या उसळी, सालीसकट सफरचंद, चि क, यासारखी फळे, पालेभाज्या यांचा आहारात समावेश करणे आवश्यक असते.
- १५) जेवतांना मुलांना मानसिक समाधान मिळाले पाहिजे. त्यांना जेवण्यासाठी लहान ताट, वाटी, पेला, ग्लास अशा वस्तू दिल्यानंतर ते आनंदी होतात व त्या उचलण्यास सोप्या जातात.
- १६) त्यांना स्वतंत्रपणे त्यांच्या इच्छेप्रमाणे जेवू द्यावे मात्र मधून मधून त्यांना मार्गदर्शन करावे.
- १७) सतत चॉकलेट, पेपरमीट, लॉलीपॉप यासारखे पदार्थ खाल्ल्याने त्यांची जेवणाची इच्छा कमी होते. म्हणून सहसा देऊ नयेत.

ज्या मुलाला योग्य आहार मिळतो तो आनंदी, प्रसन्न व उत्साही दिसतो. त्याची पचनक्रिया व उत्सर्जनक्रिया नियमित असते. वजन आणि उंचीत नियमित वाढ होते अशा मुलांचा बौद्धिक, मानसिक

प्रा. आशा आर्य  
डॉ. स्नेहलता रेड्डी  
प्रा. विजया नलवडे

अन्न व पोषण विभाग,  
गृहविज्ञान महाविद्यालय म.कृ.दि., परभणी

मुद्रक : बिटा कम्युनिकेशन कन्सलटन्सी कलेक्टर  
ऑफिस समोर, स्टेशन रोड परभणी