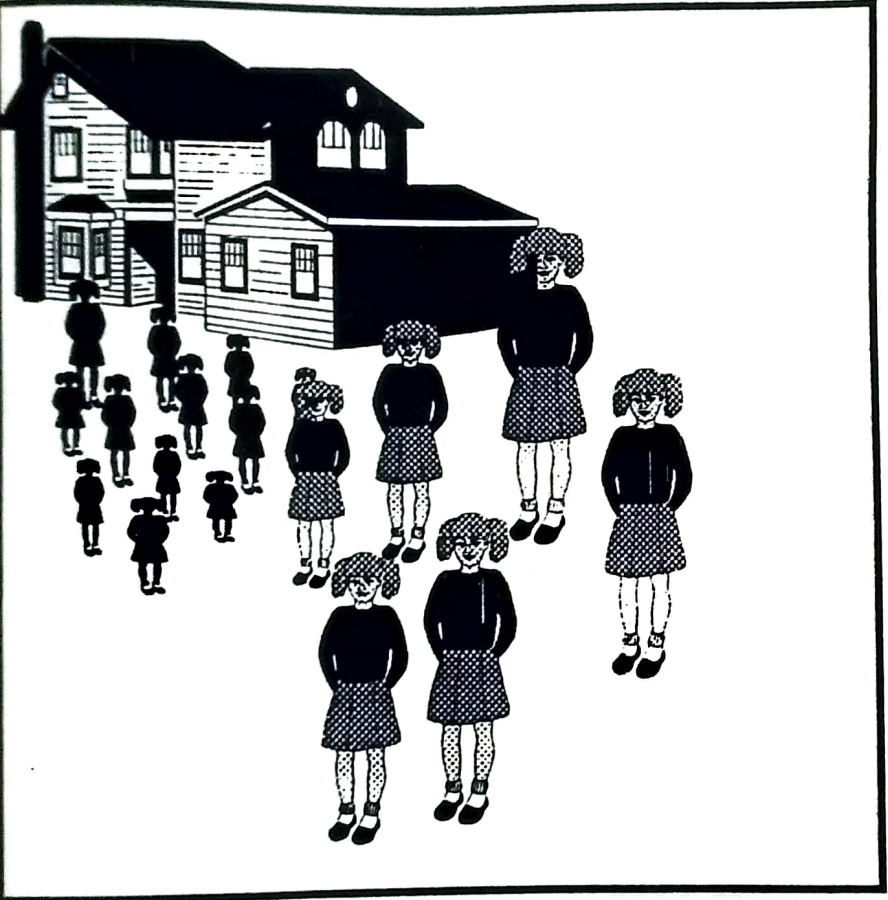


# शाळेत जाणा-या मुलांचा आहार



पाणलोट विकास योजना  
अन्न व पोषण विभाग,  
गृहविज्ञान महाविद्यालय,  
म. कृ. वि., परभणी

सहा ते वारा वर्ष वयाच्या मुलांचा समावेश शाळेत जाणा-या मुलांमध्ये केला जातो. भारतातील जवळ जवळ १/५ लोक संख्या ही शाळेत जाणा-या मुलांची आढळते. शाळेत जाणा-या मुलांमध्ये प्राथमिक कॅलरीची कमतरता आणि जीवनसत्वाचा अभाव, या रोगाचे प्रमाण व-याच प्रमाणात आढळते. शाळेत जाणारी मुले ही जास्त क्रियाशील असल्यामुळे या काळात त्यांना जास्त कॅलरी आणि त्याच प्रमाणे सकस आहाराची आवश्यकता असते. या वयात मुलांचे वजन व उंचीची वाढ सतत होत असते. या वयातील शरीर वाढीच्या गतीमुळे आहाराची गरज वाढलेली असते. त्यामुळे भूकही खूप लागते. मुलांचे या वयात खेळाकडेपण जास्त लक्ष असते. त्यामुळे पुष्कळदा मुले जेवण टाळतात. तसेच सतत त्यांना अभ्यासाचा ताण असल्यामुळे जेवणाव्यतिरीक्त इतर पदार्थ खाण्यास आवडतात उदा. चॉकलेट, बिस्कीट, कॅन्डी, पेस्ट्री इत्यादी.

शाळकरी मुले मुख्यतः दोन वेळचे जेवण घरी घेतात आणि मधल्या वेळेच्या जेवणाचा डबा शाळेत घेवून जातात. त्या दृष्टीने शाळेतील डबा महत्वाचा ठरतो. त्यामुळे डब्यातील आहार योग्य असणे अति महत्वाचे आहे. शाळेतील डब्यामध्ये नेहमी फराळाचे पदार्थ देवू नयेत उदा. चिवडा, लाडू, पोहे, उपमा, बर्फी, शंकरपाळे. तसेच तूपसाखर, पोळी किंवा नूसती लोणचेपोळी, चटणीपोळी देण्या पेक्षा भाजी करून द्यावी. पोळी किंवा भाकरी तयार करण्यासाठी मिश्रधान्याचा उपयोग करावा. खासकरून डब्यामध्ये भाजी, पोळी, भज्यांचे पराठे,

उसळी, कच्चे गाजर, काकडी, टोमॅटो, मौसमात येणारी फळे यांचा समावेश करावा. मुले भाजी खाण्याबद्दल नावड दर्शवितात. परंतू त्यांना मित्रासोबत जेवणास आवडते त्यामूळे विशेषतः डब्यात दिलेली भाजी आनंदाने संपवतात. मुलांना जेवणाच्या योग्य सवयीपण यांचे वयात लावणे आवश्यक आहे.

एक महात्वाची गोष्ट म्हणजे मुलांनी सकाळचा नास्ता आवर्जून करावा. कारण संशोधनाअंती असे दिसून आले की, जी मुले नियमित सकाळचा नास्ता करून शाळेत जातात, ती अभ्यासातपण प्रगती करतात. बहुतेक मुले सकाळी वेळे अभावीच खाण्याचे टाळतात. कारण त्यांना आवरून शाळेत जाण्यासाठी पुरेसा वेळ हवा असतो. म्हणून ते नास्त्यासाठी वेळ देत नाहीत. या करता मुलांना लवकर उठण्याची सवय लावावी म्हणजे त्यांना पुरेसा वेळ मिळेल. तसेच नास्त्यासाठी, पोहे, उपमा, उकडलेले अंडे, ब्रेड-लोणी, मोड आणलेल्या कडधान्याच्या उसळी, इडली, वडा, दोसा, शिरा किंवा पराठे, पोळी चटणी दुध भाकरी इत्यादी पदार्थ देण्यात यावे.

ब-याचदा आपण पाहातो की, मुलांना नियमित दोन तीन वेळा जेवणापेक्षा मधून मधून थोडे थोडे कांही तरी खाण्यास आवडते, एवढेच नव्हे तर पूष्कळ वेळा ती जेवतच नाहीत, तर नुसते येता जाता घरात तयार असलेले फराळाचे पदार्थ खातात. या बाबतीत मात्र थोडी काळजी घ्यायला हवी. मधल्या वेळेच्या खाण्याचा त्यांच्या मुख्य जेवणावर



परिणाम होणार नाही याकडे विशेष लक्ष पूरविले पाहीजे. मुलाला सारखे खावू नको असे सांगण्यापेक्षा केंव्हा, किती आणि कसा फराळ करावा हे शिकवायला पाहीजे. मुलाला मुख्य जेवणापूर्वी दोन तास तरी कांहीच खावयास देवू नये.

फराळाचे पदार्थ तळीव आणि गोड न देता त्या ऐवजी फूटाणे, शेंगदाणे, दाळव, चिक्की, काकडी, टोमॅटो, गाजर, फळे यांचा समावेश मधल्या वेळेच्या खाण्यासाठी करावा. त्यामूळे त्यांच्या दैनंदिन आहाराची सकसता वाढविण्यास मदत होईल.

या वयात मुलांना स्वयंपाक घरात छोटी छोटी कामे करू दयावीत. जसे भाज्या स्वच्छ करणे, मिसळणे, हलविणे, कोरडे पदार्थ वाढणे वगैरे. याचा निश्चितच फायदा होतो. कारण मुलांना वाटते की, हा पदार्थ मी स्वतः तयार केलेला आहे, त्यामूळे ते आवडीने खातात.

पालकांनी मुलांना कमीत कमी एका वेळेस तरी जेवण करतांना सोबत घेवून बसावे, त्यामूळे त्यांना जेवणाच्या चांगल्या सवयी लागतात. जेवताना वातावरण आनंदी व प्रसन्न असावे. मुलांना पदार्थ वाढतांना थोडे थोडे वाढावे आणि ते संपल्या नंतर पुन्हा मागू दयावे. त्यामूळे त्यांना पदार्थ संपविल्याचा आनंद मिळतो. मुलांना नविन नविन पदार्थ खाण्याची सवय लावावी.

मुलांच्या दररोजच्या जेवणात कडधान्ये,

डाळी, हिरव्या पालेभाज्या, कंदमुळे इतर पालेभाज्या, दूध आणि दुधाचे पदार्थ आणि रिन्गध पदार्थ ह्या सगळ्या अन्न घटकांचा समावेश असणे आवश्यक आहे.

हे सर्व करित असतांनाच अजून एका गोष्टीकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे, ती म्हणजे स्वच्छता पाळणे. मुलांना जेवणापूर्वी हातपाय स्वच्छ धुण्याची सवय लावावी.

अशा रितीने मुलांच्या पोषणाविषयी योग्य ती खबरदारी घेतली तर निश्चितच मुल हे सुदृढ व निरोगी बनेल.

शाळेत जाणा-या मुलांना लागणा-या पोषक घटकाचे प्रमाण.

पोषक घटके	७-९ वर्षा वयोगट	१०-१२ वर्षा वयोगट	
		मुले	मुली
कॅलरी (कि.कॅलरी)	१९५०	२१९०	१९१७
प्रथिने (ग्रॅम)	४१	५४	५७
कॅलशियम (मि.ग्रॅम)	४००	४००	४००
लोह (मि.ग्रॅम)	२६	३४	१९
जीवनसत्व 'अ' (मायक्रो ग्रॅम.)	२४००	२४००	२४००
थायामिन (मि.ग्रॅम)	१.०	१.१	१.०
रायबोफ्लेविन (मि.ग्रॅम)	१.२	१.३	१.२
नायासिन (मि.ग्रॅम)	१३	१५	१३
जिवनसत्व 'क' (मि.ग्रॅम)	४०	४०	४०

६ ते १२ वयोगटातील मुलांच्या वजन व उंचीचा प्रमाणभूत तक्ता

वयोगट (वर्ष)	मुले		मुली	
	उंची (सें.मी)	वजन (किलो)	उंची (सें.मी)	वजन (किलो)
६.०	११६.१	२०.७	११४.६	१९.५
७.०	१२१.७	२२.९	१२०.६	२१.८
८.०	१२७.०	२५.३	१२६.४	२४.८
९.०	१३२.२	२८.१	१३३.२	२८.२
१०.०	१३७.५	३१.४	१३८.३	३२.५
११.०	१४३.३	३५.३	१४४.८	३७.०
१२.०	१४९.७	३९.८	१५१.५	४१.५

डॉ. विजया नलवडे

डॉ. स्नेहलता रेड्डी

कु. जयश्री जोधळे

अन्न व पोषण विभाग,

गृहविज्ञान महाविद्यालय, म.कृ.वि., परभणी

पाणलोट विकास योजना

मुद्रक : बिटा कम्प्युनिकेशन कन्सलटन्सी कलेक्टर

ऑफिस समोर, स्टेशन रोड परभणी