उत्तर बाल्यावस्था में पोषण की समस्या और निदान - एक अध्ययन

Sabita Kumari, Academic Counsellor, IGNOU, CM College, Darbhanga

सारांश

बाल्यावस्था मानव जीवन की विकासात्मक प्रक्रिया का एक महत्वपूर्ण चरण है, जिसमें शारीरिक, मानसिक, संज्ञानात्मक एवं सामाजिक विकास तीव्र गति से होता है। विशेष रूप से उत्तर बाल्यावस्था में बच्चों के समुचित विकास के लिए संतुलित एवं पौष्टिक आहार की अत्यंत आवश्यकता होती है। इस अवस्था में पोषण की कमी बच्चों के शारीरिक विकास, मानसिक क्षमता, रोग प्रतिरोधक क्षमता तथा शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित कर सकती है। प्रस्तुत शोध का मुख्य उद्देश्य उत्तर बाल्यावस्था के बच्चों में पाई जाने वाली पोषण संबंधी समस्याओं का अध्ययन करना तथा उनके संभावित कारणों एवं निदान के उपायों का विश्लेषण करना है। इस अध्ययन में कुपोषण, अल्पपोषण, सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी, एनीमिया, मोटापा तथा असंतुलित आहार जैसी प्रमुख पोषण संबंधी समस्याओं पर विशेष ध्यान दिया गया है। इसके अतिरिक्त, बच्चों की सामाजिक एवं आर्थिक स्थिति, पारिवारिक वातावरण, अभिभावकों की पोषण संबंधी जागरूकता, खान-पान की आदतों तथा स्वच्छता संबंधी परिस्थितियों का उनके पोषण स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन किया गया है। वर्तमान समय में जंक फूड का बढ़ता सेवन, अनियमित भोजन, पोषक तत्वों से युक्त आहार की अनुपलब्धता तथा स्वास्थ्य संबंधी जानकारी का अभाव बच्चों में पोषण संबंधी समस्याओं को बढ़ावा दे रहे हैं। इन समस्याओं के समाधान के लिए संतुलित आहार, नियमित स्वास्थ्य परीक्षण, पोषण शिक्षा, स्वच्छ पेयजल, व्यक्तिगत स्वच्छता तथा विद्यालय स्तर पर पोषण जागरूकता कार्यक्रमों की आवश्यकता है। साथ ही, आंगनवाड़ी सेवाओं, मध्याह्न भोजन योजना तथा सरकार द्वारा संचालित पोषण कार्यक्रमों की प्रभावशीलता भी महत्वपूर्ण है। प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य बच्चों के स्वस्थ विकास में पोषण की भूमिका को स्पष्ट करना तथा पोषण संबंधी समस्याओं की रोकथाम एवं निदान के लिए प्रभावी उपायों को रेखांकित करना है। निष्कर्षतः, उत्तर बाल्यावस्था में उचित पोषण सुनिश्चित करना बच्चों के स्वस्थ भविष्य, बेहतर शैक्षिक उपलब्धि तथा सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास के लिए अनिवार्य है।

मुख्य शब्द: उत्तर बाल्यावस्था, पोषण, कुपोषण, संतुलित आहार, पोषण संबंधी समस्याएँ, शारीरिक विकास, मानसिक विकास, पोषण जागरूकता, बाल स्वास्थ्य, पोषण शिक्षा, एनीमिया, सर्वांगीण विकास