

Indian Academy of Pediatrics (IAP)

महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)

पालकांसाठी मार्गदर्शक तत्त्वे :

प्रकरण ४५ :

पौगंडावस्थेतील मुलांसाठी आहार विषयक मार्गदर्शन



अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया

सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार

मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये

समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर

अनुवादक : डॉ. चित्रा दाभोळकर

पुनरावलोकन : डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर

श्री. उज्ज्वल करमळकर

Convener: Srikanta Basu

Members: Avinash Bansal, Nigam P Narain,
Alpana Chawla

Reviewers: Dheeraj Shah, Arvind Savant

पौगंडावस्थेतील मुलांच्यात होत असलेले शारीरिक आणि मानसिक बदल ह्या दोन्हीमुळे त्यांच्या आहार विषयक कल्पना बदलत असतात. अशावेळी योग्य आहार देण्याकडे पालकांनी कटाक्षाने लक्ष दिले पाहिजे. त्यामुळे आहाराच्या योग्य सवयी लागू शकतात. नेहमी विचारले जाणारे प्रश्न



पौगंडावस्थेतील मुलांसाठी आहार विषयक मार्गदर्शन संबंधी विचारले जाणारे १० प्रश्न

१. माझ्या १२ वर्षाच्या मुलीच्या आहाराची मला काळजी वाटते आहे की, किशोरवयीन मुलांबाबत योग्य आहारसेवन खूप महत्वाचे आहे. तुम्ही समजावून सांगाल का?
२. जसा माझा मुलगा मोठा होतोय तसे त्याचे खाण्याबाबतीत नखरे वाढत आहेत. त्याची ही सवय कशी मोडू?
३. आम्ही घरीच जेवण बनवतो तेच माझी मुलगी खाते आणि ती निरोगीही दिसते. मग तिला योग्य आहार मिळतो आहे का ते मला कसे कळेल / ती किती उष्मांकाचा (calories) आहार घेते ते मी मोजू का?
४. मी समतोल आहाराविषयी खूप ऐकले आहे. समतोल आहार म्हणजे काय आणि माझ्या किशोरवयीन मुलांना तो कसा देवू, ते मला समजावून सांगाल का?
५. माझ्या किशोरवयीन मुलाला हवा बंद पाकिटातून मिळणारे चमचमीत पदार्थ खायला आणि विविध पेय (कोकाकोला, स्फाईट वगैरेसारखी फसफसणारी पेये) प्यायला खूप आवडते. शिवाय मित्राबरोबर तो सारखा बाहेर जाऊन खात असतो. घरी असताना सुद्धा तो सारखे बाहेरचे खाद्यपदार्थ आणून खायला मागत असतो. अजिबात ऐकत नाही. आमच्यामध्ये त्यामुळे सारखी भांडणे होतात. कृपया या समस्येवर मात करायला मला मदत करा आणि समतोल आहार देण्यासाठी काही पदार्थ सूचवा.
६. माझी मुलगी सोळा वर्षाची आहे. बरेच दिवस ती रात्रीचे जेवण घेत नाही. ती म्हणते की ती जाडी होत आहे आणि कुठलेतरी डाएट करत आहे. ती म्हणते की अंतर्जालावर (internet) तिने काही आहारासंबंधी कार्यक्रम बघितला आहे. त्यामुळे तिचं वजनही कमी होत आहे आणि ती अधिक स्मार्ट दिसते आहे. तर तिने हे सुरू ठेवलं तर चालेल का?
७. माझा मुलगा बारावीत आहे आणि तो वैद्यकीय अभ्यासक्रमाची प्रवेश परीक्षा देतो आहे. त्याच्यावर अभ्यासाचा खूप ताण आहे. (शाळा, कोचिंग क्लास, शिकवणी वगैरे) एकतर पुस्तकांबरोबर असतो किंवा स्क्रीनवर असतो. आत त्याचं वजन बरेच वाढलेले दिसते. मला त्याने काही काळ बाहेर जावून शारीरिक हालचाली/व्यायाम करणं महत्वाचे वाटते. परंतु तो अजिबात ऐकत नाही. तर मी या संदर्भात काय करू असं तुम्हाला वाटते?
८. माझा सोळा वर्षाचा मुलगा अगदी कृश/बारीक आहे. त्याचा अगदीच जवळचा मित्र खूप चांगला खेळाडू आहे आणि तो नियमितपणे जिमला जातो. त्याच्या मित्राने त्याला वजन वाढवण्यासाठी कुठलीतरी प्रोटीन पावडर मार्केट मधून घ्यायला सांगितली आहे. मी काय करू?
९. माझ्या किशोरवयीन वाढत्या वयाच्या मुलांना चांगला आहार देण्याच्या दृष्टीने तुम्ही मला काही मार्गदर्शनपर सूचना कराल का?
१०. माझ्या किशोरवयीन मुला-मुलींच्या आहाराबाबत असलेल्या समस्यांसाठी मी पालक म्हणून तज्ञांचा कधी सल्ला घ्यावा?

Under the Auspices of the IAP Action Plan 20202021

Piyush Gupta

IAP President 2021

Remesh Kumar R

IAP President-Elect 2021

Bakul Parekh

IAP President 2020

GV Basavaraja

IAP HSG 20202021

Deepak Ugra

National Co-ordinator

© Indian Academy of Pediatrics

IAP Parent Guideline Committee

Chairpersons: Piyush Gupta, Bakul Parekh

IAP Co-ordinators: GV Basavaraja, Harish Kumar Pemde, Purna Kurkure

Core Group

National Co-ordinator: **Deepak Ugra**

Member Secretaries: **Upendra Kinjawadekar, Samir Dalwai**

Members: **Apurba Ghosh, CP Bansal, Santosh Soans, Somashekhar Nimbalkar, S Sitaraman**

४५

पौगंडावस्थेतील मुलांसाठी आहार विषयक मार्गदर्शन

प्र. १

माझ्या १२ वर्षांच्या मुलीच्या आहाराची मला काळजी वाटते आहे की,
किशोरवयीन मुलांबाबत योग्य आहारसेवन खूप महत्वाचे आहे.
तुम्ही समजावून सांगाल का?

किशोरवयात (१० ते १९ वर्ष) शारीरिक आणि मानसिक वाढ फार जलद होत असते. संपूर्ण वाढ पूर्ण झाल्यावर तेवढी उंची होते त्याच्या २०% उंची, जेवढे वजन असते त्याच्या ५०% वजन आणि जेवढे कंकाल वस्तुमान (skeletal mass) असते त्याच्या ४०% हे किशोरवयात म्हणजे पौगंडावस्थेत जमा होते. या कालखंडात वाढ जलद गतीने होत असल्यामुळे या वयातल्या मुलांची ऊर्जेची गरज, प्रथिनांची गरज आणि सूक्ष्म प्रमाणात लागणाऱ्या पोषण मूल्यांची गरज इतर वयोगटातील मुलांपेक्षा जास्त असते. या वयात जर आहार नीट मिळाला नाही किंवा अपुरा मिळाला तर लौकिक परिपक्वता उशिरा होते. रेखीय वाढ मंद गतीने होते किंवा थांबते. हाडांचे वस्तुमान आणि घनता यांच्यावरही दुष्परिणाम होतो. लोहक्षार, कॅल्शियम, जस्त (Zinc) आणि ड जीवनसत्व यासारख्या सूक्ष्म पोषणमूल्यांची (micronutrients) कमतरता निर्माण होते आणि या सर्वांचा परिणाम म्हणजे त्यांची अंगीभूत विकासक्षमता खुंटते. किशोरवयीन मुली या भविष्यातील माता होणार असल्यामुळे त्यांच्या आहाराकडे विशेष लक्ष पुरवणे गरजेचे आहे. किशोरवयीन मुलीने योग्य आहार घेतला आणि तिची योग्य वाढ झाली तर त्याचा सकारात्मक परिणाम तिच्या गर्भावर, त्याच्या जन्माच्या वेळच्या वजनावर आणि आरोग्यावर होतो. किशोरवयीन मुलांमध्ये योग्य आहार न घेतल्यामुळे कुपोषण (कृशता किंवा स्थूलत्व) जास्त प्रमाणात आढळते. आता सर्व भारतात केलेल्या सर्वेक्षणात आढळून आले आहे की पन्नास टक्क्यांपेक्षा जास्त किशोरवयीन मुले कुपोषित असतात. (वजन, उंची खुंटलेली किंवा वजन गरजेपेक्षा जास्त स्थूल किंवा अतिस्थूल) 80% पेक्षा जास्त किशोरवयीन मुलांमध्ये एक किंवा अधिक पोषणमूल्यांची कमतरता असते. उदा. लोहक्षार, फॉलिक ॲसिड, जस्त (Zinc) ड जीवनसत्व आणि B12 जीवनसत्व. लहान वयात वाढीच्या बाबतही काही कमतरता असली तरी की भरून काढण्यासाठी. किशोरवय ही शेवटची संधी असते. या वयात योग्य आहार सेवनाची आणि नियमित व्यायामाची सवय लागली तर आयुष्यभर योग्य वजन राखण्यास सूक्ष्म पोषणमूल्यांची कमतरता टाळण्यासाठी आणि प्रौढ वयातील असांसर्गिक आजारांपासून दूर राहण्यास (उच्च रक्तदाब, हृदयरोग, मधुमेह, कर्करोग इत्यादी) मदत होते.

प्र. २

जसा माझा मुलगा मोठा होतोय तसे त्याचे खाण्याबाबत नखरे वाढत आहेत. त्याची ही सवय कशी मोडू?

किशोरवयामध्ये शारीरिक बदलांबरोबरच आश्चर्यकारकरित्या आकलन क्षमता बदलते. तसेच सामाजिक आणि भावनिक बदलही घडून येत असतात. या समवेतच “स्व”ची ओळख (self-identity) स्वतंत्र होण्याची आस. आपल्या मैत्र-मैत्रिणींकडून कौतुकाची अपेक्षा, आपल्या दिसण्याबाबत असलेल्या अपेक्षा आणि बदलती जीवनशैली या सर्वांसाठी आहारावर परिणाम होत असतो. या व्यतिरिक्त आहाराबाबत पुरेसे ज्ञान नसणे, एकूण अभ्यासाचा ताण, अभ्यासा-व्यतिरिक्त इतर उपक्रम, जास्त वेळ, स्क्रीनचा वापर, लॅपटॉप, मोबाईल फोन वगैरे, जेवणातील पदार्थाबाबतची आवड-निवड, जाहिरातींचा परिणाम आणि फास्टफूड संस्कृतीचा परिणाम यामुळे मुलांमध्ये खाण्याबाबत नखरे सुरु होतात. सर्व कुटुंबात थोड्याफार प्रमाणात हे आढळते. त्यामुळे तुम्ही ताण घेऊ नका. तुमच्या मुलाला तुम्ही घरातले वाणसामान, भाजीपाला, फळे इत्यादी आणताना बरोबर घेऊन जा.

त्याच्या समवेत जेवणाचे नियोजन करा. जेवण बनवताना सहभागी करा. त्याच्यावर असलेला ताण कमी करण्याचा प्रयत्न करा. त्याला खेळायला उद्युक्त करा आणि हळूहळू आपोआपच तो त्यांचे खाण्याबाबत असे नखरे सोडून देईल आणि व्यवस्थित सर्व खाऊ लागेल.

प्र. ३

आम्ही घरीच जेवण बनवतो तेच माझी मुलगी खाते आणि ती निरोगीही दिसते. मग तिला योग्य आहार मिळतो आहे का ते मला कसे कळेल / ती किती उष्मांकाचा (calories) आहार घेते ते मी मोजू का?

आहाराची योग्यता तपासण्याची काही सोपी मोजमापे आहेत आणि ती पुढे दिली आहेत

१. आपली मुलगी फिकट दिसत नाही. तरतरीत आहे, चिडचिड करीत नाही. व्यवस्थित झोपते.
२. किशोरवयीन मुलींचा आहार तिची आई घेते, तेवढ्या आणि मुलाचा आहार आपल्या वडिलांपेक्षा थोडा जास्त असला तर त्यांना मिळणारे उष्मांक योग्य आहेत असे समजावे.
३. सर्वात महत्वाचे म्हणजे तिची उंची आणि वजन नीट वाढत असेल तर काळजी नसावी. त्यामुळे दर सहा महिन्यांनी तिचे वजन आणि उंची एखाद्या प्रशिक्षित आरोग्य सेवकाकडून किंवा डॉक्टर कडून तपासून घ्यावी. भारतीय किशोरवयीन मुलांसाठी वाढीचे तक्ते या संकेतस्थळावर उपलब्ध आहेत. त्या तक्त्यावर तुम्ही तुमच्या मुलीची उंची व वजन नोंदवून ठेवू शकाल. त्यावरून तुम्हाला तिची उंची आणि वजन नीट वाढते आहे का ते कळेल.

प्र.४

मी समतोल आहाराविषयी खूप ऐकले आहे. समतोल आहार म्हणजे काय आणि माझ्या किशोरवयीन मुलांना तो कसा देवू, ते मला समजावून सांगाल का?

समतोल आहारात सर्व अन्नघटक सामावलेले असतात. (तृणधान्य, डाळी, भाज्या, फळे आणि दूग्धजन्य पदार्थ मांस-मासे, अंडी वगैरे) एकूण उष्मांक ५० ते ६० टक्के ऊर्जा ही कर्बोदके पदार्थांनी मिळाली पाहिजे. १० ते ३० टक्के प्रथिनयुक्त पदार्थांपासून तर स्निग्ध युक्त पदार्थांपासून २५ ते ३५ टक्के ऊर्जा मिळावी. किशोरवयीन मुलांनी दिवसातून तीन वेळा जेवले पाहिजे. सकाळची न्याहारी, दुपारचे जेवण, रात्रीचे जेवण, तसेच मधून मधून किमान दोन ते तीन वेळा थोडे थोडे (snacks) खाल्ले पाहिजेत. सर्व आहार घटकांमध्ये वैविध्य असणे जरूरी आहे. रोज सकाळची न्याहारी व्यवस्थित असावी. जेवण घेण्यात टाळटाळ करू नये.

किशोरवयीन मुलांनी त्यांच्या वडिलांएवढा आहार घ्यावा (२४०० ते २८०० कॅलरी), आणि मुलीने आईपेक्षा थोडा जास्त (२१०० ते २४०० कॅलरी) आहार घ्यावा. हा आहार त्यांच्या दैनंदिन हालचालींवर अवलंबून असतो. आपल्या मुलांची बैठी जीवनशैली आहे की ते मैदानी खेळ खेळतात, खेळाडू आहेत की नाहीत यावर त्यांनी किती खावे हे अवलंबून असते. अन्नघटकांच्या गटाच्या प्रकारातून आहार निवडावा.

❖ Go Foods : उष्मांक देणारे आहार घटक :-

१. तृणधान्य : प्रत्येकी ३० ग्रॅम वजनाचे ८ ते १५ भाग. तांदूळ, गहू, ज्वारी, बाजरी, मका, राजगिरा यापासून बनवलेले वेगवेळे पदार्थ. उदा. चपाती, भाकरी, पराठा, पुरी इत्यादी
२. स्निग्ध पदार्थ : ५ ग्रॅम वजनाचे ७ ते १० भाग म्हणजे एकूण ३५ ते ५० ग्रॅम. १. घरगुती तूप, लोणी, पामतेल २. मोहरी, तीळ, भुईमूग, ऑलिव्ह किंवा नारळाचे तेल. ३) सूर्यफूल, करडई, सोयाबीन आणि कनोला अशा या तीन गटातील तेल प्रत्येकी एक तृतीयांश या प्रमाणात वापरावीत.

❖ Grow food : (वाढीला उपयुक्त)

१. डाळी/कडधान्य प्रत्येकी ३० ग्रॅम दोन ते तीन वेळा खावीत. म्हणजेच साधारण शिजवलेली घट्ट डाळ, दोन वाट्या दिवसभरात खावी. तूरडाळ, मूगडाळ, मसूरडाळ, चणाडाळ इत्यादी विविध प्रकारच्या डाळी ओपन मूग, मटकी, छोले, हरभरे, चवळी, इत्यादी कडधान्ये या प्रकारात येतात. एका वेळच्या खाण्यात डाळी, कडधान्य ऐवजी मास, मासे, अंडी, चिकन वगैरे देता येईल.
२. दूध आणि दूग्धजन्य पदार्थ : प्रत्येकी १०० मिली असे पाच भाग देता येतात. उदा. दूध, ताक, दही, पनीर आणि सोयाबीन, बदाम इत्यादी पासून केलेले दूध

❖ Glow foods : (संरक्षण देणारे पदार्थ)

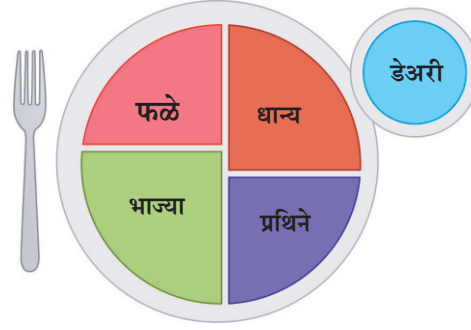
१. फळे : २ वेळा ८० ग्रॅम वजनाचा फळाहार. मध्यम आकाराचे सफरचंद, केळे, संत्रे, आंबा किंवा दोन छोटी किवी, दोन अलबुखार, जर्दाळू, किंवा २५० मिली ताज्या फळांचा रस.
२. हिरव्या पालेभाज्या आणि इतर भाज्या : एका वेळेस ८० ग्रॅम किंवा कप भरून हिरवी पालेभाजी आणि एक वाटी भरून हिरवी पालेभाजी आणि एक वाटी भरून वांगी, भोपळी मिरची, भोपळा, टोमॅटो, मटर इत्यादी विविध रंगांच्या भाज्या तसेच एक वाटीभर कंदभाज्या, मुळे, काकडी इत्यादी.

❖ इतर : ३० ग्रॅम कठीण कवचाची फळे (nuts) मुठभर अक्रोड, बदाम, काजू, शेंगदाणे, इ.

तंतुमय पदार्थ : १५ ते २५ ग्रॅम फळे-भाज्या, कोंडा न काढता पिठापासून तयार केलेले पदार्थ चपाती, भाकरी, पाव हे चोथायुक्त असल्याने समाधान पण देतात आणि बद्धकोष्ठता टाळतात.

❖ पाणी : दीड ते दोन लिटर

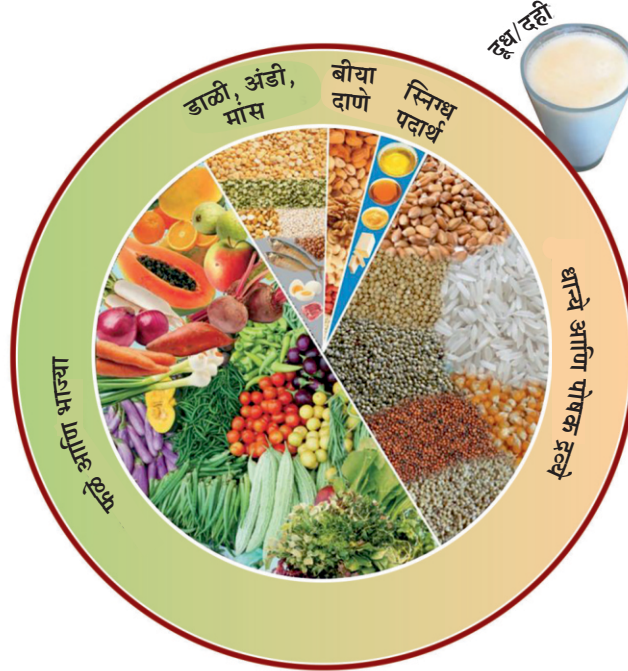
अमेरिकन अन्न आणि आहारखात्याने “माझी थाळी निवडा” (US food and nutrition division) ने Choose my plate) अशी संकल्पना मांडली आहे तर आपल्या देशात नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन ने “माझे ताट/माझी थाळी” अशी संकल्पना मांडली आहे. त्यात निम्मी थाळी ही फळे आणि भाज्यांनी भरली जावी तर अर्ध्या भागात प्रथिनयुक्त पदार्थ (डाळी, उसळी, मास, मासे इ.) आणि एक तृतीयांश भागात कर्बयुक्त पदार्थ (गहू, तांदूळ, ज्वारी केलेले पदार्थ) या बरोबरच २०० ते २५० मिली कमी स्निग्धांश असलेले दूध किंवा ताक किंवा ताज्या फळांचा रस, लिंबू सरबत आणि कांजी यासाठी तुम्ही www.ChoseMyPlate.gov(USA site) आणि www.nin.res.in(Indian site) इथे जाऊन वाचू शकता.



मासिकपाळीमध्ये होणाऱ्या रक्तस्त्रावाच्या दृष्टीकोनातून लोहक्षारासाठी आणि कॅल्शियमसाठी मुलींना हिरव्या पालेभाज्या आणि दूधजन्य पदार्थ अधिक खायची गरज असते.

माझी दिवसाची थाळी

छुपी भूक टाळण्यासाठी आणि आजारापासून संरक्षणासाठी



प्र. ५

माझ्या किशोरवयीन मुलाला हवा बंद पाकिटातून मिळणारे चमचमीत पदार्थ खायला आणि विविध पेय (कोकाकोला, स्फाईट वगैरेसारखी फसफसणारी पेये) प्यायला खूप आवडते. शिवाय मित्राबरोबर तो सारखा बाहेर जाऊन खात असतो. घरी असताना सुद्धा तो सारखे बाहेरचे खाद्यपदार्थ आणून खायला मागत असतो. अजिबात ऐकत नाही. आमच्यामध्ये त्यामुळे सारखी भांडणे होतात. कृपया या समस्येवर मात करायला मला मदत करा आणि समतोल आहार देण्यासाठी काही पदार्थ सूचवा.

आपण आधी पाहिले आहे की, किशोरवयीन मुलांची खाण्यापिण्याची आवड निवड खूप वेगवेगळ्या बाबींवर अवलंबून असते. घरचे वातावरण, घरी केले जाणारे पदार्थ, मित्रमंडळींचा दबाव, अभ्यासाचा ताण, स्क्रीनटाईम... मोबाईल, लॅपटॉप, कम्प्युटर इ. समवेत घालवला जाणारा वेळ. त्यामुळे खूप किशोरवयीन मुलांना नेहमीचे जेवण आवडत नाही आणि त्यांना चमचमीत वेगवेगळे पदार्थ आवडतात. त्यामुळे तुमच्या मुलाला तुम्ही तुमच्या घरच्या जेवणाच्या नियोजनात सहभागी करून घ्या. अगदी बाजारातून जिनसा विकत आणण्यापासून ते पदार्थ तयार करे पर्यंतच्या सर्व प्रवासात त्याचा सहभाग असला की हळूहळू त्याला घरच्या जेवणाचे महत्व पटेल. घरातले रोज व जेवण तरी घरातल्या सर्व जणांनी एकत्र बसून घ्यावे. यात सर्वांनी एक शिस्त पाळावी. शक्यतो संध्याकाळचे रात्रीचे जेवण एकत्र घ्यावे. त्यावेळी मोबाईल, टीव्ही, लॅपटॉप, लांब ठेवावा. हा एकमेकांशी बोलायला, दिवसभरातल्या गोष्टी एकमेकांना सांगायला योग्य वेळ असतो. चविष्ट आणि आहार दृष्ट्या परिपूर्ण, समतोलपणाचे भान राखलेले विविध अन्नपदार्थ घरी असावेत. म्हणजे भूक लागली असता ही किशोरवयीन मुले पदार्थ खातील.

या वयात मुलांना देत येतील असे काही न्याहारीचे पदार्थ (snacks)

- ❖ इडली आणि खोबऱ्याची चटणी, दही
- ❖ पोहे, उपमा, ढोकळा आणि शेवया
- ❖ मुगडाळ आणि भाज्या घातलेले वडे, पनीर
- ❖ ताजी फळे, मोड आलेले कडधान्य आणि उकडलेल्या भाज्या
- ❖ सफरचंद, गाजर, सूर्यफुलाच्या बीया इत्यादी पासून बनवलेले मफिन्स आणि साखर कमी घातलेले बिस्कीटे
- ❖ ताक, लिंबू, सरबत, नारळपाणी, कांजी
- ❖ कमी तेलात तळलेले बटाट्याचे, रताळ्याचे, केळ्याचे वेफर्स
- ❖ भाजलेल्या पोहे-बटाटे इ. चिवडा
- ❖ चिक्की तिळाची किंवा शेंगदाण्याची
- ❖ बदाम, अक्रोड, काजू, शेंगदाणे आणि विविध फळबिया

शिवाय अजून असे कितीतरी पदार्थ तुमच्या किशोरवयीन मुलांबरोबर बनवू शकता.

प्र. ६

माझी मुलगी सोळा वर्षाची आहे. बरेच दिवस ती रात्रीचे जेवण घेत नाही. ती म्हणते की ती जाडी होत आहे आणि कुठलेतरी डाएट करत आहे. ती म्हणते की अंतर्जालावर (internet) तिने काही आहारासंबंधी कार्यक्रम बघितला आहे. त्यामुळे तिचं वजनही कमी होत आहे आणि ती अधिक स्मार्ट दिसते आहे. तर तिने हे सुरू ठेवलं तर चालेल का?

किशोरवयीन मुलींमध्ये १२ ते १६ वर्षात झपाट्याने वाढ होत असते तो कालावधी तुमच्या मुलीच्या बाबतीत पूर्ण झाला असेल. आपण तिची उंची, वजन आणि BMI तपासून बघू IAP (Indian academy of Pediatrics) म्हणजेच भारतीय बालरोगतज्ञ यांच्या परिषदेनुसार २३ पेक्षा BMI जास्त असणे म्हणजे जास्त वजन आणि २७ पेक्षा BMI जास्त असणे म्हणजे अतिस्थूलत्व (BMI = body weight in kg/height in meter square) यासाठी लागणारे तक्त www.iapindia.org/growthcharts या साईड उपलब्ध आहेत. तुझ्या मुलीच्या बाबतीत असे दिसत आहे की, ती तिचे वजन कमी करण्यासाठी कुठल्यातरी विशिष्ट आहार (crash diet plan) घेत आहे. परंतु विशिष्ट आहार घेतल्याने वजन कमी करण्याचे प्रयोग दूरगामी दृष्ट्या यशस्वी होत नाहीत. याचे शास्त्रीय पुरावे उपलब्ध आहेत. उलटपक्षी हा आहार बदल बंद केल्यानंतर परत वजन वाढते. त्यामुळे वजन कमी करण्याचा कुठलाही सोपा मार्ग उपलब्ध नाही. तिने समतोल आहार घेतला पाहिजे. उलट नियमितपणे घेतले जाणारे जेवण टाळले तर अशक्तपणा येतो. एकाग्रतेने काम करता येत नाही. मंदपणा येतो. शरीराचे संरक्षण करणाऱ्या अनेक क्रिया मंदावतात आणि मधून मधून जास्त आहार घेतला जातो. (Fast-feast cycle) उपवास आणि मेजवानीचे चक्र). समतोल आहाराबरोबर नियमित शारीरिक व्यायाम म्हणजे धावणे, भरभर चालणे, उड्या मारणे, पोहणे, नाचणे, खेळणे इत्यादी दररोज निदान एक तासभर म्हणजे आठवड्यातील सातही दिवस केला पाहिजे. नियमित व्यायाम ही संपूर्ण कुटुंबाची जीवनशैली झाली पाहिजे. समतोल आहार, नियमित शारीरिक व्यायाम आणि पुरेशी झोप त्रिसूत्री योग्य वजन राखायला आणि स्मार्ट दिसायला खूपच महत्वाची आहे.

कधी स्वयम् प्रतिमा स्वतःच्या शरीराच्या असलेल्या वाजवी कल्पनेमुळे आपले वजन वाढले आहे. अशी भीती वाटत असते आणि खरं पाहता वस्तुस्थिती तशी नसते स्वयम् प्रतिमाच दूषित असेल तर स्वतःबद्दल नकारात्मक भावना निर्माण होते आणि आपम अक्षम आहेत असे वाटते. खरे पाहता पालकांनी स्वतःच चांगला आदर्श निर्माण करून आपल्या किशोरवयीन मुलांसमोर चांगले उदाहरण ठेवणे गरजेचे आहे. समतोल आहार घ्या. उगाचच कमी आहार सेवन करू नका. तसेच आपल्या मुलाच्या शरीरयष्टीबाबत इतरांसमोर टीका करू नका. आपल्या किशोरवयीन मुलांसमोर माध्यमांवर दाखवल्या जाणाऱ्या शरीर प्रतिमांविषयी बोलणे तसेच इतर लोकांच्या शरीरयष्टीवर टीका करणे टाळा. आपल्या वयात येणाऱ्या मुलाला त्याचे शरीर आहे तसे निरोगीपणे स्वीकारयला शिकवा. आपल्या स्वतःला ऊर्जा मिळावी म्हणून आपली ताकद वाढवण्यासाठी आणि निरोगी राहण्यासाठी नियमित व्यायामाची गरज आहे हे समजावून सांगा. हे सर्व करुनही जर प्रश्न सुटत नसेल तर डॉक्टरांची किंवा समुपदेशकाची भेट घ्या. स्थूलत्व किंवा अतिस्थूलत्व असेल आणि ते शास्त्रीय दृष्टीकोनातून तपासणीनंतर सिद्ध झाले तर आपल्याला आहारनियमन आणि शारीरिक व्यायाम या दोहोंसाठी नियोजन करावे लागेल आणि त्याकरीता आपल्याला आपल्या मुलाचे सहकार्य लागेल.

प्र.७

माझा मुलगा बारावीत आहे आणि तो वैद्यकीय अभ्यासक्रमाची प्रवेश परीक्षा देतो आहे. त्याच्यावर अभ्यासाचा खूप ताण आहे. (शाळा, कोचिंग क्लास, शिकवणी वगैरे) एकतर पुस्तकांबरोबर असतो किंवा स्क्रीनवर असतो. आत त्याचं वजन बरेच वाढलेले दिसते. मला त्याने काही काळ बाहेर जावून शारीरिक हालचाली/व्यायाम करणं महत्वाचे वाटते. परंतु तो अजिबात ऐकत नाही. तर मी या संदर्भात काय करू असं तुम्हाला वाटते?

ही ह्या वयातील मुलांची ज्वलंत समस्या आहे. शाळेच्या वेळा व्यतिरिक्त त्यांना शिकवणी असते. कोचिंग क्लासेस असतात, शिवाय काही शिकवण्या आणि प्रश्न उत्तरे ऑनलाईन सुद्धा द्यावी लागतात.

पालक म्हणून तुम्ही त्याला साखर, मीठ, तेल कमी खायला सांगा. तसेच कार्बोनेटेड पेये, साखर घालून गोड केलेली पेय पिऊ नये म्हणून आग्रही रहा. त्याचा स्क्रीनटाईम कमी करायला त्याला समजावून सांगा. किशोरवयीन मुलांमध्ये शारीरिक हालचाली आणि व्यायाम वाढवण्यासाठी काही सूचना खाली दिल्या आहेत.

१. या मुलांना त्यांना जेव्हा वेळ असेल तेव्हा त्यांच्या आवडीचे व्यायाम दिवसातून निदान एक तास तरी करण्यास प्रोत्साहन दिले पाहिजे. तुम्ही त्यांच्याबरोबर बागेमध्ये भरभर चालायला किंवा जॉगिंग करायला जाऊ शकता.

२. अभ्यास करताना त्याला घरातच फेऱ्या मारायला सांगा.

३. अभ्यास करताना दर ३० ते ४० मिनिटांनी जागेवरून उठून हात-पाय ताणायला सांगा.

४. कधी कधी मुलांना एकाच वेळी तासभर वेळ काढता येत नाही अशावेळी सकाळी उठल्यावर १५ मिनिटे योगासने, प्राणायाम, ध्यान करावे तर दिवसभर जेव्हा शक्य असेल तेव्हा १५ - १५ मिनिटे सायकल वरून फिरणे किंवा नाच करणे, उड्या मारणे इत्यादी व्यायाम आणि सायंकाळी किंवा रात्री अर्धातास घरातल्या कुणाबरोबर फिरायला जायला सांगणे.

५. अभ्यास कितीही महत्वाचा असला तरी को थांबून जेवणाच्या टेबलावर येऊन किंवा जिथे आपण जेवण घेतो तिथे येऊन किंवा जिथे आपण जेवण घेतो तिथे येऊन जेवण घ्यावे. अभ्यास करत करत कधीही जेवू नये.

अजून काही नवनवीन क्लुप्त्या आपण काढू शकतो. थोडक्यात म्हणजे मुलांशी मैत्री करून त्यांना आहार नियमन आणि नियमित व्यायाम यासाठी तयार करणे ही पालक म्हणून आपली जबाबदारी आहे.

प्र.८

माझा सोळा वर्षाचा मुलगा अगदी कृश/बारीक आहे. त्याचा अगदीच जवळचा मित्र खूप चांगला खेळाडू आहे आणि तो नियमितपणे जिमला जातो. त्याच्या मित्राने त्याला वजन वाढवण्यासाठी कुठलीतरी प्रोटीन पावडर मार्केट मधून घ्यायला सांगितली आहे. मी काय करू?

प्रथिने ही वाढीसाठी आणि स्नायूंच्या बळकटीसाठी आवश्यक असतात. किशोरवयीन मुलांना त्यांच्या दैनंदिन हालचालीनुसार १५ ते ३० टक्के प्रथिने त्यांच्या रोजच्या आहारातून मिळणे अपेक्षित असते. खेळाडूंना जास्त प्रथिनांची गरज असते. प्रथिनांचे सेवन हे स्नायूंचे वस्तुमान किंवा वजन वाढणे यांच्याशी निगडित नसते. स्नायूंची वाढ ही गुंतागुंतीची प्रक्रिया आहे. ती योग्य प्रमाणात कॅलरीज व प्रथिनांचे सेवन, काही संप्रेरके आणि शारीरिक हालचाली सर्वांवर अवलंबून असते. काही व्यावसायिक खेळाडू आणि पहेलवान यांना दिड ते दोन ग्रॅम प्रति दिनी एवढ्या प्रथिनांची म्हणजेच जास्त प्रमाणात प्रथिनांची गरज असते. पण त्यांनी सुद्धा प्रोटीन पावडर घेऊ नये. त्यामुळे यकृत (लिवर) आणि मूत्रपिंडाला इजा पोचते. तसेच निर्जलीकरणाचाही धोका संभवतो. शिवाय त्यामध्ये स्टिरॉइड्स एका प्रकारची संप्रेरके असण्याचीही शक्यता असते. तसेच काही धोकादायक द्रव्य असू शकतात. त्यांनी सुद्धा प्रोटीन पावडर ऐवजी प्रथिनांसाठी दूग्धजन्य पदार्थ, कडधान्य, डाळी, अंडी आणि मासे इत्यादी पदार्थांचे सेवन करावे. पालक म्हणू तुम्ही तुमच्या मुलाला सांगितले पाहिजे की वजन वाढवणे किंवा शरीरसौष्ठव चांगले करणे, स्नायूंना बळकटी आणणे यासाठी कुठलाही सोपा मार्ग उपलब्ध नाही. त्याकरिता समतोल आहार, नियमित शारीरिक व्यायाम आणि शरीरातील पाण्याचे प्रमाण योग्य राखणे या तीनही गोष्टी महत्वाच्या आहेत. स्नायू बळकट करण्यासाठी तो चांगल्या प्रशिक्षकाच्या देखरेखीखाली प्रशिक्षण घेवू शकतो. कुठल्याही परिस्थितीत प्रोटीन पावडर घेण्याचे टाळणे आवश्यक आहे.

प्र. ९

माझ्या किशोरवयीन वाढत्या वयाच्या मुलांना चांगला आहार देण्याच्या दृष्टीने तुम्ही मला काही मार्गदर्शनपर सूचना कराल का ?

१. एक जागरूक पालक म्हणून तुम्हाला माहित हवे की प्रथिनयुक्त आहार आणि शारीरिक व्यायाम हे दोन्ही किशोर वयातील मुलांच्या शरीरसौष्ठवाचे वाढीचे आणि शरीर रचनेचे महत्वाचे निर्धारक आहेत. त्यामुळे या मुलांसाठी आहाराचा तक्ता करताना त्यांच्या शारीरिक हालचालींचा विचार करणे आवश्यक असते.
२. जेव्हा सर्व कुटुंबच आहाराविषयक चांगल्या सवयी पाळते आणि व्यायाम करते. तेव्हा मुलांवर ते संस्कार होतात. सर्वजण एकत्र जेवतात, व्यायाम करतात तेव्हा मुलांसमोर योग्य तो आदर्श राहतो आणि त्यांची जीवनशैली चांगली होण्यास मदत होते. पालक म्हणून आपली जबाबदारी आहे की आपल्या मुलांसमोर आपल्या वागणुकीतूनच आपण चांगला आदर्श ठेवला पाहिजे.
३. नेहमी समतोल आहार घ्यावा. या तीन प्रकारच्या गटातून म्हणजेच उर्जा देणारे पदार्थ (पिष्टमय पदार्थ), प्रथिनयुक्त पदार्थ, विविध क्षार आणि जीवनसत्त्वे या गटामधून विविध पदार्थ खा. इंद्रधनुष्यातील रंगाप्रमाणेच आपल्या आहारात विविध रंगांचे पदार्थ घेतले पाहिजेत.
४. मुलगांचा आहार हा वडीलांएवढा तर मुलींचा आहार हा आईपेक्षा थोडा जास्त असावा.
५. मुलांना घरी वेगवेगळे पदार्थ करण्यास शिकवले पाहिजे. ते बाजारातून वस्तू आणण्यापासून, निवडण्यापासून, त्या वस्तू जतन कशा करायच्या ते समजून घेण्यापासून, ते प्रत्यक्ष जेवण तयार करण्यापर्यंत सर्व बाबतीत मुलांना सहभागी करून घेतले पाहिजे.
६. या वयातील मुलांनी दिवसभरात तीन वेळा अन्न घेणे महत्वाचे असते. सकाळची न्याहारी, दुपारचे जेवण आणि रात्रीचे जेवण व्यवस्थित खाल्ले पाहिजे. या व्यतिरिक्त दोन ते तीन वेळा खाणे आवश्यक असते.
७. दिड ते दोन लिटर पाणी, साय काढलेले दूध, ताक, लिंबू सरबत रोज घेतले पाहिजे. फसफसणारी पेये आणि गोड पेय आठवड्यातून एखाद्या वेळेसच घ्यावीत.
८. लहरी आहाराला मात्र प्रोत्साहन कधीच देऊ नये. उदाहरणार्थ फलाहार करणे, फक्त भाजीपाला खाणे, दूध किंवा दूधजन्य पदार्थ सुद्धा न खाता नुसता शाकाहार करणे, ग्लुटेन नसलेले पदार्थ खाणे वगैरे.
९. मुलांना फास्टफूड खाण्यास किंवा बाहेर जाऊन खाण्यास प्रोत्साहन देऊ नये. ते पदार्थ टाळण्यास सांगावे. अगदी शक्य नसेल तर त्यांना सांगावे “कमी प्रमाणात खा” आणि “चीज, मेयॉनीज कमी घाला. केचप ऐवजी चटणी खा. शक्यतो ग्रिल्ड सँडविच खा.”
१०. सर्व किशोरवयीन मुला-मुलींनी व्यायाम केला पाहिजे.
११. रोज आठ तास तरी झोप घेतली पाहिजे आणि स्क्रीन टाईम स्वतःहून कमी केला पाहिजे.
१२. सर्व पालकांनी आपल्या मुलांच्या शाळेतील शिक्षक-पालकसंघातर्फे प्रत्येक शाळेत सुयोग्य आहाराचे कॅन्टीन सुरू करण्याची जबाबदारी घेतली पाहिजे. यामुळे मुलांना आहारविषयक चांगल्या सवयी लागण्यास मदत होईल.

प्र.१०

माझ्या किशोरवयीन मुला-मुलींच्या आहाराबाबत
असलेल्या समस्यांसाठी मी पालक म्हणून
तज्ञांचा कधी सल्ला घ्यावा?

१. पालकांनी आपली मुले पुर्व किशोरावस्थेत असताना दहा ते बारा वर्ष त्यांच्या वाढीबाबत आणि आहार विषयक मार्गदर्शन घेण्याबाबत तज्ञांना भेटावे दर सहा महिन्यांनी उंची, वजन आणि आहार समस्या इत्यादी तपासणी करून घेणे आवश्यक आहे.
 २. जर आपल्या पाल्याची उंची किंवा वजन वाढत नसेल तर
 ३. जर आपल्या पाल्याचे वजन अपेक्षापेक्षा जास्तच वाढत असेल तर
 ४. जर आपले मुल त्याच्या वजनाचा, उंचीचा, दिसण्याचा किंवा खाण्याबाबत सतत विचार करत असेल तर.
 ५. मुद्दाम विचारपूर्वक कमी किंवा अतिजास्त आहार सेवन करत असेल तर
 ६. जर मुलांमध्ये आहार विषयक लहरीपणा (food fad) आढळला तर फक्त फळाहार करणार, शुद्ध शाकाहार (vegan) घेणार. दूध आणि दूग्धजन्य पदार्थही घेणार नाही. ग्लूटेन नसलेलाच आहार घेणार, काही नामांकित व्यक्ती (celebrities) घेतात तोच आहार घ्यायचा हट्ट असेल तर.
 ७. जर किशोरवयीन मुलाला सारखा थकवा येऊ लागला, तो झोपून राहू लागला, चिडचिड करू लागला, अलिप्तपणे बसून राहून लागला तर.
 ८. आपल्या किशोरवयीन मुलांची हाडे दुखू लागली, फॅक्चर झाले, सहज साध्या आघाताने रक्तस्राव किंवा जखमा झाल्या, दातांच्या समस्या उद्भवू लागल्या, केस रूक्ष किंवा सुके-कोरडे दिसू लागले व गळू लागले तर.
 ९. मधून मधून जुलाब किंवा बद्धकोष्ठता दिसून येऊ लागली तर.
 १०. शाळेतील अभ्यासातील प्रगती मंदावली किंवा मुलांच्या मानसिक आरोग्यविषयी शंका आली, झोपत नाही किंवा खूप झोपतो, आत्महत्येच्या संदर्भात विनोद करतो, इत्यादी
 ११. तंबाखू, मद्यसेवन किंवा मादक पदार्थांचे सेवन या संदर्भात काही लक्षणे आढळली तर.
- वर दिलेल्या वेगवेगळ्या लक्षणांबाबत पालक म्हणून आपण जागरूक राहणे आवश्यक आहे.