

Indian Academy of Pediatrics (IAP)
महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)

प्रकरण ४० :

पूरक आहार : ६ महिन्यापुढील मुलांचा आहार

जन्मापासून पहिले सहा महिने आईचे दुध हाच बाळाचा आहार असतो. मात्र त्याच्या वाढत्या गरजा आणि नवीन आहाराची ओळख करून देण्याच्यादृष्टीने सहा महिन्यानंतर द्यायच्या पूरक आहाराबद्दल तज्ज्ञ काय म्हणतात ते पाहूया.



अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया
सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार
मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये
समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर
अनुवाद : डॉ. उज्वला गवळी
पुनरावलोकन : डॉ. चित्रा दाभोळकर,
अविनाश शिरगावकर

Convener: Satish K Tiwari

Members: Avinash L Sangle,
Parag B Gaikwad, Satinder Aneja

Reviewer: Uppin Narayan Reddy

Editor: Dheeraj Shah



१० वारंवार विचारले जाणारे प्रश्न सहा महिन्यानंतर दिला जाणारा बालाहार

१. पूरक आहार म्हणजे काय ?
२. पूरक आहार कधी सुरु करावा आणि का ?
३. पूरक आहारासाठी कोणते पदार्थ वापरावेत ?
४. आहारातील विविधता म्हणजे काय आणि पूरक आहार देताना त्याची काळजी कशी घ्यावी ?
५. मुलांच्या वाढ आणि विकासामध्ये आहाराची भूमिका काय आहे ?
६. पूरक आहारामध्ये व्यावसायिक (बाजारातील तयार) खाद्य पदार्थांची भूमिका काय आहे ?
७. बालपणातील आहार आणि प्रौढवयातील आजार यांचा काय संबंध आहे ?
८. आहार देण्याच्या संदर्भात नैतिक समस्या काय आहेत ?
९. काही खाद्यपदार्थांमुळे ऍलर्जी होऊ शकते का ?
१०. पूरक आहाराशी संबंधित विविध समज आणि गैरसमज काय आहेत ?

Under the Auspices of the IAP Action Plan 2020-2021

Piyush Gupta
IAP President 2021

Remesh Kumar R
IAP President-Elect 2021

Bakul Parekh
IAP President 2020

GV Basavaraja
IAP HSG 2020-2021

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: **Uendra Kinjawadekar, Samir Dalwai**

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

पूरक आहार : ६ महिन्यापुढील मुलांचा आहार

प्रश्न
(१)

पूरक आहार म्हणजे काय ?

बाळ जन्मल्यानंतर ६ महिन्यापर्यंत फक्त आईचे दूध म्हणजे केवळ स्तनपान देणे पुरेसे आहे. ६ महिन्यांनंतर बाळाच्या चांगल्या वाढीसाठी आणि विकासासाठी फक्त स्तनपान पुरेसे नाही. त्यामुळे आईच्या दुधासोबत पूरक आहार सुरु करणे आवश्यक आहे. पूरक आहार (Weaning) म्हणजे दुधाव्यतिरिक्त इतर आहार देणे. 'वीनिंग' या शब्दाऐवजी आता 'पूरक आहार' (complementary food) असा शब्द वापरला जातो. योग्य वयात बाळाला सोयीस्कर अर्ध घन अन्नपदार्थांचा परिचय करून देण्याची ही प्रक्रिया म्हणजेच पूरक आहार देण्याची प्रक्रिया..

मुलांच्या वाढीचा आणि विकासाचा विचार केला तर सुरुवातीच्या २ वर्षांमध्ये महत्त्वपूर्ण संधीची वेळ असते. बाळाचे पहिले १००० दिवस ही संकल्पना म्हणजे गर्भधारणेचे नऊ महिने आणि आयुष्याची पहिली दोन वर्षे. या दरम्यान केवळ स्तनपान (वयाच्या पहिल्या ६ महिन्यांसाठी) आणि वेळेवर योग्य पूरक आहार (वयाच्या ६ महिन्यांनंतर) सुरु करणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

पूर्ण आहार आणि संतुलित आहार म्हणजे काय ?

प्रथिने, कर्बोदके, स्निग्धपदार्थ, खनिज द्रव्ये, जीवनसत्वे, चोथा हे सर्व अन्नघटक असलेले अन्न म्हणजे पूर्ण आहार होय. 'संतुलित आहार' म्हणजे योग्य प्रमाणात हे घटक असलेले अन्न. कोणत्याही एखाद्या अन्नपदार्थाला पूर्ण किंवा संतुलित अन्नपदार्थ म्हणता येत नाही म्हणून आहार पूर्ण आणि संतुलित करण्यासाठी, मुलाच्या आहारात विविध अन्नपदार्थ एकत्र करणे आवश्यक आहे. (आकृती १)

उदाहरणे

- तृणधान्य (तांदूळ/गहू) आधारित अन्न, कडधान्य, कठीण कवचाची फळे (nuts), विविध भाज्या एकत्र करून आणि तेल/तुपात शिजवले की संतुलित आहार होतो. उदाहरणार्थ उपमा, पुलाव, बिर्याणी आणि पोहे.
- दुधात तृणधान्य, कठीण कवचाची फळे, मनुके इत्यादी मिसळूनही अन्नपदार्थ संतुलित होतो. उदा. दलिया, खीर. (आकृती १ आणि २)



आकृती १ : यांच्या मिश्रणाने संतुलित अन्न बनते.



आकृती २ : खीर हे संतुलित आहाराचे एक उदाहरण आहे

प्रश्न
(२)

पूरक आहार कधी सुरु करावा आणि का ?

६ महिन्यांच्या वयानंतर फक्त आईचे दूध मुलाला पुरेसे पोषण देण्यासाठी समर्थ नसते, म्हणून सहा महिने पूर्ण झाल्यानंतर पूरक आहार सुरु करणे आवश्यक आहे. शिवाय जबड्याची हालचाल सुमारे ५ महिन्यात दिसून येते आणि ६ ते ७ महिन्यात घनपदार्थ गिळणे चालू होते. ८ ते १२ महिन्यांनी जिभेची हालचाल विकसित होते. जीभ तोंडात एका बाजूकडून दुसऱ्या बाजूला फिरू लागते. बाळाला ६ महिने झाले की पूरक आहार सुरु करण्यासाठी हा आदर्श काळ किंवा 'संवेदनशील कालावधी' आहे. पूरक आहार देण्यासाठी उशीर झाल्यास बाळ 'गंभीर कालावधीमध्ये प्रवेश करण्याची शक्यता असते. यानंतर बाळाला चर्वण करण्यात समस्या येऊ शकते आणि नंतर ते घन पदार्थ खाण्यास तयार होत नाहीत.

६ महिन्यांच्या वयात पूरक आहार सुरु करण्यामागे इतरही कारणे आहेत:

- ६ महिन्यांच्या मुलांमध्ये मानेच्या हालचालीचे नियंत्रण आणि हात-तोंडाच्या हालचालीमधील समन्वय विकसित होतो.
- मूल पदार्थ उचलून तोंडात घालण्याचा आणि चावण्याचा आनंद घेऊ शकते.
- कडधान्ये आणि तृणधान्य पचवण्यास आतडे परिपक्व आणि तयार असते.
- हिरड्या कडक होणे आणि दात येणे सुरु होते यामुळे बाळाला अर्धघन पदार्थ चघळायला आवडतात.
- तोंडातून घनपदार्थ बाहेर ढकलण्याची प्रवृत्ती कमी होते.

प्रश्न
(३)

पूरक आहारासाठी कोणते पदार्थ वापरावेत ?

तक्ता १ बालकांसाठी पूरक आहाराच्या योग्यतेचे वर्गीकरण

तक्ता १ : वेगवेगळ्या प्रकारचे पूरक आहार

योग्य पदार्थ	टाळता येण्याजोगे
तृणधान्य आणि कडधान्य (खिचडी, डाळ -तांदूळ इ) यांचे योग्य मिश्रण, स्थानिक पातळीवर उपलब्ध असलेले मुख्य पदार्थ जसे इडली, डोसा, ढोकळा, नाचणीचे सत्व, चपाती, रोटी, पराठा तेल/तुपासह आणि काही प्रमाणात साखर	*बिस्किट, ब्रेड, पेस्ट्री, चॉकलेट, चीज, आईस्क्रीम, डोनट्स, केक इत्यादी. डबाबंद अन्न, साठवलेले अन्नपदार्थ, पदार्थ नासू नयेत (टिकून राहोत) यासाठी त्यात घालायचा पदार्थ किंवा रसायन घालून कृत्रिमरित्या शिजवलेले अन्न
कुस्करलेली केळी आणि इतर फळे उदाहरणार्थ आंबा, पपई, रताळी आणि बटाटे.	फळांचे रस
दूध आणि तृणधान्य वापरून केलेल्या खिरी	*बाजारात तयार नाशत्याचे तृणधान्य (breakfast cereal)
मोड आलेल्या कडधान्याची उसळ, डाळ, शेंगदाणे, बदाम, काजू, बेदाणे (टीप : कोणतीही कठीण कवचाची फळे (nuts) नीट बारीक करून अन्नात मिसळली पाहिजेत कारण लहान मुलांच्या घशामध्ये तुकडे अडकू शकतात)	# ट्रान्सफॅट्स असलेले, वारंवार तळलेले पदार्थ (ज्यामुळे भविष्यात लड्डूपणा, मधुमेह, अथरोस्क्लेरोसिस, हृदयविकार आणि मज्जासंस्थेचे विकार इ. समस्या उद्भवू शकतात).

* हे खाद्यपदार्थ पूरक पदार्थांचा मुख्य भाग बनू नयेत आणि ते फक्त अथून मधून देऊ शकतो.

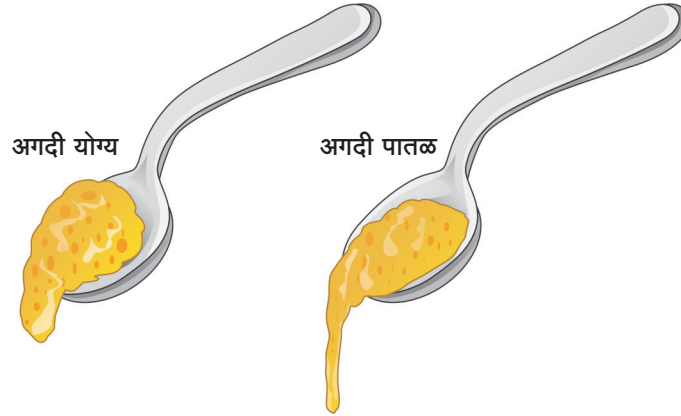
२ वर्षाखालील मुलांना हे पदार्थ पूर्णपणे टाळावेत

अ) पूरक आहारासाठी अन्नाचे महत्त्वाचे गुणधर्म कोणते आहेत ?

- पदार्थासाठी स्वच्छ आणि सुरक्षित अन्न घटकांची सहज उपलब्धता असावी .
- पदार्थ तयार करण्यासाठी आणि शिजवण्यासाठी सोपी आणि कमी वेळ घेणारी पद्धत असावी.
- कुटुंबाला परवडणारे घटक असावेत.
- विशेष खाद्यपदार्थ बनवण्यापेक्षा स्थानिक पातळीवर उपलब्ध असलेल्या आणि सांस्कृतिकदृष्ट्या स्वीकारल्या जाणाऱ्या, कुटुंबात नियमितपणे खाल्ल्या जाणाऱ्या पदार्थांना प्राधान्य द्या. 'बाळ स्वतःहून पूरक आहार घेऊ लागेल'. अलीकडची संकल्पना म्हणजे बाळाच्या आवडीनुसार आहार द्यावा (आकृती ३)
- वाढणाऱ्या बाळाच्या गरजेनुसार पौष्टिक आहार द्यावा.
- सहज पचणारे आणि पौष्टिक अन्नपदार्थ असावेत .
- बाळाच्या दृष्टीकोनातून पदार्थाची चव आणि स्वाद महत्त्वाचा.
- कमी प्रमाणात आहार देणे सुरु करा आणि बाळाच्या वाढत्या वयानुसार हळूहळू प्रमाण वाढवा.
- आवश्यकतेनुसार आणि आहार घेण्याच्या क्षमतेनुसार तसेच बाळाच्या वाढीनुसार बाळाच्या अन्नपदार्थाची घनता, वारंवारता आणि विविधता बदलली पाहिजे.



आकृती ३ : बाळाच्या कलाने दिलेला पूरक आहार



आकृती ४ : अन्नपदार्थाची घनता कशी असावी ?
जे अन्न चमच्यातून हळूहळू गळते आणि पातळ नसते

शरीराच्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी विविध प्रकारचे पौष्टिक पदार्थ द्या. आजारपणात वारंवार स्तनपान चालू ठेवा आणि मऊपदार्थ खाण्यास प्रोत्साहन द्या. याबरोबर अधिक पातळपदार्थ द्या. अशावेळी आवडते पदार्थ द्या. आजारांनंतर आहाराची कमतरता भरून काढण्यासाठी नेहमीपेक्षा जास्त वेळा आहार घेण्यास प्रोत्साहन द्यावे.

(ब) मुख्य अन्नपदार्थ (staple food) कोणते आहेत ?

- प्रत्येक समुदायाचे ठराविक मुख्य अन्न असते- जे अन्नपदार्थ आहाराचा मुख्य भाग असतो . उदा. गहू, तांदूळ इ. त्याला मुख्य अन्नपदार्थ म्हणतात.
- पालकांनी घरी बनवले जाणारे मुख्य अन्नपदार्थ ओळखले पाहिजेत.
- ग्रामीण भागात त्यांच्या आवडीनुसार आणि सोयीनुसार लोक परसबागेत भाजीपाला पिकवू शकतात. शिवाय पिकांची लागवड करणे, त्यावर प्रक्रिया करणे, साठवणूक करणे इ. गोष्टी करू शकतात.
- शहरी भागात मुख्य अन्न आवडीनुसार आणि जे परवडते त्यानुसार खरेदी केले जाते
- मुख्य अन्न घरी शिजवले जाऊ शकते, दिले जाऊ शकते. ते ऊर्जा आणि प्रथिनांचा चांगला स्रोत असते.

क) पूरक आहारासाठी अन्न तयार करताना कोणती खबरदारी घेणे आवश्यक आहे ?

- अन्न तयार करण्यापूर्वी आणि खाण्यापूर्वी हात साबणाने धुवावे.
- पदार्थ सुरक्षितपणे साठवावे आणि तयार केल्यानंतर ताजे वाढावे.
- अन्न तयार करण्यासाठी आणि वाढण्यासाठी स्वच्छ भांडी वापरावी .
- लहान मुलांना खाऊ घालण्यासाठी वापरलेले चमचे, कप आणि वाटी स्वच्छ असावीत .
- पाजण्यासाठी बाटली वापरणे टाळा कारण ती स्वच्छ करणे आणि त्याची स्वच्छता राखणे कठीण आहे. बाटलीने कुठलेही अन्न देणे मुलांच्या आरोग्यासाठी हानिकारक आहे. अतिसार, निर्जलीकरण आणि कुपोषण हे बाटलीची स्वच्छता न पाळल्याने होतात.

ड) आहार देण्यासाठी अन्न सुरक्षित आणि स्वच्छ कसे ठेवावे ?

- दूषित वातावरणापासून अन्न सुरक्षित ठेवावे.
- ताजे आणि स्वादिष्ट अन्नपदार्थ द्यावे.
- नाशवंत पदार्थ (म्हणजेच मांस, दूध इ.) आणि तयार केलेले अन्न फ्रीजमध्ये ठेवावे.
- अन्न व्यवस्थित झाकून ठेवावे आणि रेफ्रिजरेटर उपलब्ध नसल्यास २ तासांच्या आत मुलांना खायला द्यावे.
- जास्त काळ साठवून ठेवल्यास, दूषित जंतू नष्ट करण्यासाठी खाण्यापूर्वी अन्न पुन्हा गरम करावे.
- उंदीर, झुरळे, माशा, धुळीपासून अन्नाचे संरक्षण करण्याची काळजी घ्यावी.
- पिण्याचे पाणी दूषित होऊ देऊ नये.

इ) वाढत्या वयात मुलांसाठी अन्नाची घनता आणि प्रकार कसे बदलावे ?

- वयाच्या ६ महिन्यापासून ताजे, मऊ केलेले आणि अर्धघन अन्नपदार्थ घायला सुरुवात करावी .
- बहुतेक बाळे ८ महिन्यांच्या आसपास ' छोटे छोटे पदार्थ (finger foods) हातात घेऊन खाऊ शकतात.
- बहुतेक मुले १ वर्षाच्या अखेरीस कौटुंबिक आहार घेऊ शकतात.
- श्वासनलिकेमध्ये जाऊन गुद्वरण्यास कारणीभूत असलेले पदार्थ (उदा. शेंगदाणा, इतर दाणे, द्राक्षे आणि गाजर) टाळा.
- पूरक आहाराचे वेळापत्रक खालील प्रमाणे पाळता येते (तक्ता २)

तक्ता २ : एकूण आहार द्यायची वारंवारता आणि पूरक आहाराचा पोट

किती अन्न द्यायचे			
वय (age)	पोत (texture)	किती वेळा द्याल (frequency)	प्रत्येक जेवणाचे सरासरी प्रमाण
सहा ते आठ महिने	मऊ केलेले पदार्थ किंवा जाड लापशी देऊन सुरुवात करा	स्तनपानासह दररोज २ ते ३ वेळा	सुरुवातीला दोन ते तीन टेबलस्पून
नऊ ते अकरा महिने	मऊ केलेले पदार्थ, बारीक चिरलेले आणि बाळ उचलू शकणारे पदार्थ	स्तनपानासह दररोज तीन वेळा जेवण आणि १ ते २ वेळा स्नॅक्स देणे.	अर्धा कप किंवा अर्धा वाडगा म्हणजेच (१२५ मिली)
१-२ वर्ष	मुख्य कौटुंबिक पदार्थ, मऊ केलेले किंवा चिरलेले (आवश्यक असल्यास)	स्तनपानासह ३ ते ४ वेळा जेवण आणि १ ते २ वेळा स्नॅक्स	३/४ ते एक वाडगा म्हणजे २५० मिली

ज्या बाळांना स्तनपान चालू नाही अशा बाळांना एक ते दोन कप दूध आणि एक ते दोन आहार जादाचे द्यावेत

फ) पूरक पदार्थांचे पौष्टिक मूल्य कसे बदलायचे ?

- तूप, साखर, गूळ, वनस्पती तेल, लोणी इत्यादींचा समावेश करून अन्नाची ऊर्जा किंवा घनता वाढवून अन्नाचे पौष्टिकता मूल्य सुधारले जाऊ शकते.
- तृणधान्य आणि कडधान्य एकत्र करून अन्नपदार्थातील सर्व आवश्यक प्रथिनांचे प्रमाण सुधारले जाऊ शकते. तसेच विविध धान्य दळून, मोड आणून आणि किण्वन करून अन्नपदार्थातील प्रथिनांचे प्रमाण वाढवले जाते.
- माल्टींगद्वारे पदार्थांचा दाटपणा कमी केला जाऊ शकतो जेणेकरून मूल अधिक खाऊ शकते. माल्टींग ही धान्यावर केलेली प्रक्रिया आहे. प्रथम मोड आणायचे आणि नंतर मोड आलेले धान्य वाळवून बारीक करावयाचे. माल्टेड तृणधान्य किंवा कडधान्य मिश्रित पदार्थ अधिक ऊर्जा देतात. या धान्यामध्ये अमायलेज नावाचे विकर तयार होते. अमायलेज युक्त पीठ किंवा माल्टींग केलेल्या पदार्थांचे पीठ अन्नाची उष्मांक घनता वाढवतात.



- मऊ व सरसरीत मिश्रण खायला द्या. पातळ अन्नपदार्थ पुरेशी ऊर्जा पुरवत नाहीत म्हणून सुमारे ६ ते ९ महिन्यांच्या लहान बाळाला अर्धघन पण मऊ अन्नपदार्थ देणे आवश्यक आहे .
- आयोडीन, लोहक्षार, 'ड' आणि 'अ' जीवनसत्व, कॅल्शियम आणि फॉस्फरस यासारखे सूक्ष्म पोषणघटक पूरक पदार्थांची प्रत वाढवतात. तथापि हे करावयाचे म्हणजे व्यावसायिक खाद्यपदार्थ द्यावयास लागतील किंवा घरगुती अन्नपदार्थांमध्ये हे सूक्ष्म पोषक घटक घालावे लागतील.

ग) पूरक आहारामध्ये भाज्या आणि फळांचे स्थान काय आहे ?

- फळे आणि भाज्या या क्षार आणि जीवनसत्त्वे देतात त्यामुळे अन्नपदार्थांचे पौष्टिक मूल्य वाढते.
- हिरव्या पालेभाज्या, गाजर ,भोपळा, पपई, आंबा चिकू, केळी, डाळिंब, पपई इत्यादींसारखी हंगामी फळे ही जीवनसत्व अ, ब आणि लोहक्षाराचे स्रोत आहेत.
- हंगामी, स्थानिक, स्वस्त आणि पौष्टिक अशा फळांचा आणि भाज्यांचा समावेश करा.

ह) खाण्याच्या पदार्थांमध्ये काही पदार्थ थंड किंवा उष्ण असतात असे काही असते का ?

आधुनिक वैद्यकशास्त्रात अशी कोणतीही संकल्पना नाही. बऱ्याच समुदायांमध्ये खोलवर रुजलेल्या कल्पना आणि गैरसमज आहे की काही पदार्थ थंड तर काही उष्ण किंवा गरम असतात.

तक्ता ३ : गरम आणि थंड अन्नघटकांशी संबंधित

समज-गैरसमज	शेरा
गूळ, मसालेदार अन्न, मटन, चिकन, पपई, अंडी, वांगी बीटरूट, आंबा हे लहान मुलांसाठी गरम मानले जातात.	खोटे... किंबहुना मुलांना वेगवेगळे पौष्टिक घटक पुरवण्यासाठी या सर्व गोष्टी त्यांच्या आहारात आवश्यक असतात.
केळी, दही, लोणी , दूध, आइस्क्रीम , लिंबाचा रस, पेरु आणि इतर लिंबूवर्गीय फळे मुलांसाठी थंड असतात	खोटे हा चुकीचा समज आहे आणि हे अन्नपदार्थ मुलांसाठी त्यांच्या आहारात आवश्यक आहेत.
अंडी आणि मांसाहारी पदार्थ काही वेळा मुलांसाठी हानिकारक मानले जातात.	खोटे .. प्राणीजन्य पदार्थ हे मुलांसाठी विशेष आणि पौष्टिक असतात. परंतु हे दिलेच पाहिजेत असे नाही आणि विविध खाद्यपदार्थ असलेला शाकाहारी आहार मुलांच्या पौष्टिक गरजा सहजपणे पूर्ण करू शकतो.
तूप पचायला जड, खोकला होतो.	खोटे अन्नपदार्थांमध्ये थोड्या प्रमाणात तूप घालून त्याची उष्मांक घनता वाढवता येते.
गहू/दलिया/सूजी भारी आहे. मॅगी/बिस्कीट/विक्रीचे पदार्थ व वजन वाढवण्यास मदत करतात.	खोटे

ज) पूरक आहारामध्ये दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थांचे स्थान काय आहे ?

- लहान मुलांच्या वाढीसाठी दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थ महत्त्वाचे आहेत. परंतु दुधावर जास्त भर देणे टाळले पाहिजे कारण मुलाला दूध जास्त दिल्यावर इतर काही खाण्यासाठी भूक उरत नाही.
- बरेच पालक दुग्ध उत्पादनांना, कॅल्शियम आणि जीवनसत्व यांचे उपयुक्त स्रोत मानतात. पण निव्वळ दूध देणे टाळा. मुलांसाठी वेगवेगळे अन्नपदार्थ (खीर, लस्सी, पनीर इ.) तयार करण्यासाठी दूध वापरू शकता.
- दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थ पूर्णपणे पूरक आहाराला पर्याय ठरू शकत नाहीत.

प्रश्न
(४)

आहारातील विविधता म्हणजे काय आणि पूरक आहार देताना त्यांची काळजी कशी घ्यावी ?

आहारातील विविधता म्हणजे मुलाला विविध प्रकारचे पदार्थ खायला देणे, ज्यामुळे त्याच्या आहारविषयक गरजा योग्यप्रमाणात पूर्ण होतील. आहारातील किमान वैविध्य (minimum dietary diversity - MDD) राखण्यासाठी रोज आवश्यक असणारी उर्जा आणि पोषकतत्त्वांची गरज पूर्ण करताना सात अन्न गटातील चार किंवा अधिक अन्नघटकांचा वापर करायला हवा. मुलांनी प्रत्येक दिवशी मुख्य अन्नाव्यतिरिक्त (धान्य व मूळ किंवा कंद) किमान एक प्राणीजन्य पदार्थ आणि एक फळ किंवा भाजी खाणे आवश्यक आहे.

तक्ता ४ : विविध खाद्य गट (७ प्रकारचे)

शिफारस केलेले अन्न गट	उदाहरणे/वेगवेगळ्या गटांतील विविध अन्नपदार्थ
धान्य, मुळे आणि कंद	विविध गटांमधील पदार्थांची उदाहरणे विविधता
शेंगा आणि काजू	तांदूळ, गहू, मका, ज्वारी, नाचणी, बटाटा, रताळी इ
'अ' जीवनसत्व असलेली फळे आणि भाज्या	कडधान्य, काजू, तेलबिया, सुकामेवा
इतर फळे आणि भाज्या	केशरी, पिवळ्या, हिरव्या भाज्या किंवा फळे उदा. आंबा, गाजर, पपई, टोमॅटो
दुध उत्पादने	स्थानिक पातळीवर उपलब्ध ताजी फळे, भाज्या, शक्यतो हंगामी आणि स्वस्त. दूध, दही, लोणी आणि पनीर
अंडी	अंडी
मांसाहार	मांस, मासे, चिकन, अंडी

मुलांची 'वाढ आणि विकास' या संदर्भात आहाराची भूमिका काय आहे?

मुलांचे पोषण विशेषतः 'महत्वाच्या पहिल्या १००० दिवसां'मध्ये मुलांच्या चांगल्या वाढीसाठी आणि विकासासाठी खूप महत्वाचे आहे. आई व बाळासाठी समाधानकारक आणि आरामदायक आहारपद्धती बालकांच्या भावनिक विकासासाठी महत्वाच्या आहेत. योग्य प्रकारच्या आहार पद्धतीचा स्वीकार करण्यास आईला आणि कुटुंबाला तयार केले पाहिजे, प्रशिक्षित केले पाहिजे, मदत केली पाहिजे आणि आधार दिला पाहिजे. प्रतिसादात्मक आहार देण्याची प्रक्रिया स्वीकारली तर बाळ आहार घेण्याचा आनंद लुटू शकते. (चित्र ५). विशेषतः मनोसामाजिक वाढीची आणि विकासाची तत्त्वे पाळा:

- पालकांनी प्रत्यक्ष खायला देण्यास प्रोत्साहन द्यावे व मुलांना स्वतःच्या हाताने खायला मदत करावी .
- मूल अनेक अन्नपदार्थ नाकारू शकते. म्हणून विविध चवीचे, वेगवेगळे पोत असलेले पदार्थ द्यावेत. वेगवेगळे पदार्थ एकत्र करून द्यावे. बाळाला खायला घालताना प्रोत्साहनाच्या वेगवेगळ्या पद्धती वापरून बघाव्यात.
- बाळाला भरवतानाचा वेळ हा त्याच्यादृष्टीने शिकण्याचा आणि प्रेमबंधाचा काळ असतो म्हणून आहार देताना मुलांशी बोला, त्यांच्या डोळ्यात बघून बोला..
- अन्नपदार्थांच्या निवडीमध्ये इतर मुलांशी किंवा भावंडांशी तुलना करू नये.
- १ वर्षाखालील मुलांना आईने किंवा काळजी घेणाऱ्या व्यक्तीने खायला द्यावे. लहान मुलांना वेगळ्या ताटलीत खायला द्यावे. पालकांच्या मदतीने पण स्वतःच्या हाताने खायला प्रोत्साहन द्यावे. कुटुंबातील सदस्यांनी एकाच वेळी आणि एकत्र बसून खाल्ल्याने बाळाची भूक वाढण्यास मदत होते आणि त्याचे विचलित होणे टळते.
- मुलाला खायला बळजबरी करू नये. त्यामुळे मुलाला जेवण आणि जेवण्याची प्रक्रिया आवडत नाही. मूल खाण्याच्या वेळा टाळते .
- आहार देताना टीव्ही किंवा मोबाईल फोन पाहणे यासारख्या गोष्टींपासून मुलाला परावृत्त करावे.



चित्र ५ : प्रतिसादात्मक आहाराचा सराव करा

प्रश्न
(६)

पूरक आहारामध्ये लहान मुलांसाठी उपलब्ध असलेले व्यावसायिक खाद्यपदार्थ घावेत का ?

लहान मुलांना आहार देण्यासाठी खूप व्यावसायिक खाद्यपदार्थ बाजारात उपलब्ध आहेत. ते महाग असतात आणि अनेकदा या कंपन्या अतिशयोक्तीपूर्ण दावे करतात. कित्येकदा तयार अन्नपदार्थ, कृत्रिम किंवा हवाबंद केलेले अन्नपदार्थ सहज उपलब्ध असतात. परंतु मुलांना खायला घालण्यासाठी ते आरोग्यदायी नसतात आणि तो पर्याय सुद्धा योग्य नसतो. सामान्यतः उपलब्ध घटकांचा वापर करून मुलांचे अन्न घरीच तयार करावे. बालआरोग्याशी संबंधित संघटना/संस्था अशी शिफारस करतात की लहान मुलांना (२ वर्षांपेक्षा लहान) आहार देण्यासाठी व्यावसायिक खाद्यपदार्थांचा प्रचार केला जाऊ नये.

प्रश्न
(७)

बालपणातील आहार आणि प्रौढवयातील आजार यांचा काय संबंध आहे ?

खाद्यपदार्थांच्या पौष्टिक गुणवत्तेबद्दल जागरूक नसणे, किंवा खाद्यपदार्थांबद्दल चुकीचा समज असणे आणि सांस्कृतिक कारणांस्तव काही पदार्थ निषिद्ध मानणे यामुळे मुलाला कमी आहार दिला जातो. या गोष्टी बालक कुपोषित होण्यास कारणीभूत ठरू शकतात. एका वैज्ञानिक गृहीतकानुसार प्रौढांचे अनेक रोग (उदा : हृदयरोग, उच्च रक्तदाब, आणि मधुमेह) हे गर्भावस्थेतील आणि बाल्यावस्थेतील कुपोषणाशी संबंधित आहेत. त्याचप्रमाणे लहान मुलांमधील लठ्ठपणा टाळण्यासाठी बाळाला जास्त प्रमाणात खारू घालणे सुद्धा टाळणे आवश्यक आहे. बालपणातील स्थूलत्व सुद्धा मोठेपणी होणाऱ्या उच्च रक्तदाब आणि मधुमेह यांच्यासारख्या रोगांना कारणीभूत ठरू शकते.

प्रश्न
(८)

आहारबाबत नैतिक समस्या काय आहेत ?

बहुराष्ट्रीय व्यावसायिक कंपन्यांच्या अनैतिक, पक्षपाती, अनियंत्रित आणि अशास्त्रीय विपणन पद्धतीमुळे (unscientific marketing practices) पारंपारिक जुन्या समजुती, गोंधळ आणि गैरसमज अधिक दृढ होतात. अशा व्यावसायिक अन्नपदार्थासंबंधी केले जाणारे पक्षपाती, अवैज्ञानिक आणि अतिशयोक्तीपूर्ण आरोग्य दावे नियंत्रित करण्यासाठी आपण सर्वांनी प्रयत्न केले पाहिजेत. माता आणि बालकांच्या पोषणाशी संबंधित समस्या रोखल्या नाहीत तर आपण आपली मानवी संसाधने वाया घालवू.

प्रश्न
(९)

काही पदार्थांमुळे ऍलर्जी होऊ शकते का ?

काही बाळांना गाईच्या दुधातील प्रथिनांची किंवा सोयाबीनमधील प्रथिनांची ऍलर्जी असू शकते. पुढे दिलेल्या इतर काही पदार्थांची काही मुलांना ऍलर्जी असू शकते - शेंगदाणे, अंडे, काही खाद्यपदार्थात घालण्यात येणारे पदार्थ (food additives) आणि मसाले. सुदैवाने भारतीय मुलांमध्ये या ऍलर्जी फारशा आढळत नाहीत. जर तुम्हाला वाटत असेल की तुमच्या मुलाला एखाद्या विशिष्ट पदार्थाची ऍलर्जी आहे तर तुम्ही तुमच्या बालरोगतज्ञांचा सल्ला घ्या.

पूरक आहाराशी संबंधित विविध समज आणि गैरसमज काय आहेत ?

पौष्टिक अन्नाशी संबंधित अनेक अंधश्रद्धा आणि गैरसमज आहेत :

- स्थानिक पातळीवर उपलब्ध असलेली स्वस्त आणि हंगामी फळे चांगली नाहीत. कोल्ड स्टोरेजमध्ये साठवून ठेवलेली किंवा जतन केलेली, इतर देशातून आयात केलेली महागडी फळे आरोग्यासाठी चांगली असतात.
- संपूर्ण फळांपेक्षा फळांचा रस देण्यास प्राधान्य दिले जाते आणि ते अधिक पौष्टिक मानले जाते. आपण हे समजून घेतले पाहिजे की हवाबंद डब्यातील फळांच्या रसामध्ये संरक्षक रसायने असतात. ते धोकादायक असू शकतात.
- 'अतिरिक्त दावे' असलेली हेल्थ ड्रिंक्स, सप्लीमेंट आणि प्रोटीन पावडर हे पदार्थ अधिक पौष्टिक असतात. हे पदार्थ जीवनसत्व, क्षार आणि सूक्ष्मपोषणमूल्यघटकांनी समृद्ध असतात.
- ख्यातनाम व्यक्तींनी जाहिरात केलेली कोणतीही उत्पादने / खाद्यपदार्थ चांगले असले पाहिजेत. पक्षपाती, अशास्त्रीय आणि दिशाभूल करणाऱ्या जाहिरातीकडे तंत्रज्ञ आणि उच्चशिक्षित व्यक्तींनी दुर्लक्ष करतात..
- मोठ्या कंपन्यांनी जाहिरात केलेले, अधिक प्रक्रिया केलेले, आकर्षक केलेले, महागडे आणि कोल्ड स्टोरेज मध्ये जतन केलेले अन्नपदार्थ हे 'जादूचे पदार्थ' आहेत. आपल्यापैकी बऱ्याच जणांचा गैरसमज आहे की कृत्रिमरीत्या तयार केलेली चवीचे आणि आकर्षक पॅकेज असलेले व्यावसायिक खाद्यपदार्थ आपल्या मुलांसाठी नाविन्यपूर्ण आहेत. आपण हे लक्षात ठेवले पाहिजे की आपण 'जंकफूड भरलेल्या जगात' जगत आहोत. जिथे स्थानिक पातळीवर कमी किमतीत, ताजे, स्वच्छ, नैसर्गिक आणि पौष्टिक अन्नपदार्थ उपलब्ध असतानाही भरपूर रसायने आणि पदार्थ नासून नयेत (टिकून राहोत) यासाठी त्यात घालायचा पदार्थ (preservative) असलेल्या कृत्रिम अन्नपदार्थांचा प्रचार केला जातो. आपण आपल्या प्रियजनांना शक्य तितके सर्वोत्तम, स्थानिक पातळीवर उपलब्ध असलेले पौष्टिक अन्न देण्याची प्रतिज्ञा करूया.

पालकांसाठी काही महत्त्वाच्या टिप्स (बॉक्स १ आणि २)

रकाना १ : पूरक आहार देताना बाळगण्याची तत्वे:

- पूरक आहार सहा महिने म्हणजेच १८० दिवसापासून सुरु करावे
- दोन वर्षांपर्यंत स्तनपान चालू ठेवावे बरोबर पूरक आहार चालू ठेवावा
- समघन आहार द्यावा पातळ पदार्थ उदा: सुप, फळांचे रस, आणि वरचे दूध देणे टाळावे
- शक्यतो घरच्या तयार केलेल्या अन्नावर भर द्यावा. (स्वच्छ ताजे स्वस्त आणि सहज उपलब्ध असलेले) संतुलित आहार देण्यावर भर द्यावा (धान्य + कडधान्य + भाज्या) स्थानिक बाजारपेठेत उपलब्ध असलेल्या पदार्थांपासून कराव्यात
- एका वेळेला एक पदार्थ सुरु करावा एकदा मुलाने तो स्वीकारायला आणि पचवायला सुरुवात केल्यावर नवीन पदार्थ सुरु करावा
- तूप तेल स्निग्धजन्य बियांची पावडर आणि इतर स्निग्ध पदार्थ उष्मांक वाढवतात आणि पदार्थांची चव वाढवतात (फक्त ज्या मुलांचे वजन जास्त अथवा जी मुले लड्डू आहेत त्यांना हे देऊ नये)
- मुलांची आवड आणि त्यांनी पदार्थांला दिलेले प्राधान्य याचा आदर करावा.
- जबरदस्तीने खायला घालू नये मुल जेवढे खाईल तेवढेच खायला द्या मुलाच्या वजनावर लक्ष ठेवा

रकाना २ : पूरक आहारासाठी गोष्टी टाळाव्यात

- पूरक आहार सुरु करण्यास उशीर करू नका .
- बाहेरील, कृत्रिम, पॅक केलेले आणि व्यावसायिक अन्नपदार्थ टाळा .
- जास्त साखर, मीठ आणि ट्रान्सफॅटी ऍसिड असलेले पदार्थ टाळा .
- अति प्रक्रिया केलेले आणि शुद्ध केलेले पदार्थ टाळा.
- बाटलीने दूध पाजण्याचे फक्त तोटे आहेत ते टाळा.
- टेलिव्हिजन किंवा मोबाईल दाखवून खाऊ घालणे टाळा.
- खायला देण्याची सक्ती करू नका. आहार देणे हा एक अप्रिय अनुभव नसावा.
- जास्त खायला देणे टाळा.
- खायला आणि गिळायला त्रास होईल असे पदार्थ टाळा.