

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

प्रकरण ४४ :

मुलांचे पोषण ५ ते १२ वर्षांच्या दरम्यान

पाच ते बारा वर्षांमध्ये मुलांची समज वाढलेली असते बाह्य जगात अनेक खाद्यपदार्थांचे आकर्षणे असतात अशावेळी त्यांच्या योग्य पोषक आहाराबद्दल पालकांना योग्य माहिती असणे गरजेचे असते. आज आपण प्रश्नोत्तराद्वारे त्याबद्दल तज्ञ 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,
सौ. अमिता जोशी

Convener: Ashok Banga

Members: A Yashwanth Rao,
Pramod Sharma,
Satish A Shahane

Reviewers: R Somasekar, Dheeraj Shah



पाच ते बारा वर्षांच्या मुलांच्या पोषणा विषयी १० वारंवार विचारले जाणारे प्रश्न

- १) डॉक्टर माझ्या मुलाचे पोषण कमी असेल तरत्याचे परिणाम काय होईल ?
- २) चांगल्या वाढीसाठी माझ्या मुलाने किती आहार घेतला पाहिजे ? आमचे मूल योग्य आहार घेत आहे का ते आम्हाला कसे कळेल ?
- ३) माझ्या मुलासाठी संतुलित आहार म्हणजे काय ? मुलांची शारीरिक व बौद्धिक वाढ होत असताना कोणता आहार घेणे आवश्यक आहे ?
- ४) कोणते खाद्य पदार्थ आणि पेये टाळावीत ? माझा मुलगा फास्ट फूड आणि कोल्ड्रिंक खूप घेतो, या सवयीमुळे त्याच्यावर काय दुष्परिणाम होईल ?
- ५) तुम्ही मुलांसाठी मधल्या वेळेत खाण्यासाठी आणि मिष्टान्नाला पर्याय म्हणून काही आरोग्यदायी खाद्यपदार्थ सुचवू शकाल का ?
- ६) माझी मुलगी उशिरा उठते आणि अनेकदा सकाळी तिचा नाष्टा करीत नाही. हे चुकीचे नाही का ?
- ७) आपली मुले संतुलित आहार घेतील यासाठी आपण पालक म्हणून काय करू शकतो ?
- ८) आम्ही तुम्हाला नेहमी आमच्या मुलांच्या आहाराबद्दल विचारत आलो आहोत, त्यांच्या आहारा बरोबर शारीरिक व्यायामदेखील महत्त्वपूर्ण आहे का ?
- ९) आम्ही शाकाहारी आहोत, आमच्या मुलाचे मांसाहाराशिवाय पुरेसे पोषण होईल का ?
- १०) डॉक्टर आपण घरी संतुलित आहार घेतो, पण माझा मुलगा शाळेच्या व्हॅटीनमध्ये मित्रांसोबत फास्टफूड खातो. शाळांना आहारविषयक जागरूक कसे करता येईल ?

Under the Auspices of the IAP Action Plan 2021-2022

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**

मुलांचे पोषण ५ ते १२ वर्षांच्या दरम्यान

प्रश्न
(१)

डॉक्टर माझ्या मुलाचा आहार कमी असल्यास काय होईल ?

मुले आपल्या देशाचे भविष्य आहेत. त्यांचे बालवयातील आरोग्यदायी पोषण आपल्याला निरोगी आणि रोगमुक्त समाज बनविण्यास सक्षम करेल.

- बालपणातील कुपोषणामुळे मुलांची शारीरिक तसेच मानसिक वाढ मंदावते आणि त्याचा सर्वांगीण विकासावर दुष्परिणाम होतो. कुपोषणामुळे वारंवार सांसर्गिक आजार होतात. या सर्वांचा आपल्या मुलांच्या शारीरिक, बौद्धिक आणि आकलन क्षमतेवर परिणाम होऊ शकतो.
- लहानपणापासूनच निरोगी खाण्याच्या सवयी लावणे हे सर्व पालकांचे कर्तव्य आहे. जसजसे वय वाढत जाईल तसे कोणत्याही मोठ्या मुलास शिस्त लावणे अवघड जाते.
- अन्नाची कमतरता किंवा खाद्यपदार्थांची चुकीची निवड यामुळे कुपोषण होऊ शकते. अति खाणेदेखील चुकीचे आहे. दीर्घकाळासाठी गरजेपेक्षा जास्त आहार घेणे तितकेच हानीकारक आहे.
- चांगला आहार म्हणजे पुरेसे उष्मांक असलेला आहार एवढेच नाही तर प्रत्येक आवश्यक पोषकतत्त्वांचा समावेश योग्य प्रमाणात असलेला आहार योग्य वेळी घेणे. तसेच आहार घटकदेखील आरोग्यदायी घटकांमधून मिळवलेले असणे गरजेचे आहे.

प्रश्न
(२)

चांगल्या वाढीसाठी माझ्या मुलाने किती आहार घेतला पाहिजे ?
आमचे मूल योग्य आहार घेत आहे का ते आम्हाला कसे कळेल ?

- मुले झपाट्याने वाढतात आणि या वयात त्यांची शारीरिक हालचाल जास्त असते.त्यांच्या शरीराचा आकार लहान असतो आणि त्यांच्या जठराची क्षमता कमी असते. परंतु त्यांची ऊर्जेची आवश्यकता तुलनेने जास्त असते आणि म्हणून त्यांना ऊर्जायुक्त पदार्थ देण्याची गरज असते.
- वैयक्तिक वॅलरीची आवश्यकता त्यांचे वय, लिंग आणि व्यायामाचे प्रकार यावर अवलंबून असते.
- निरोगी खाण्याच्या सवयी विकसित करण्यासाठी नियमित जेवण आणि आरोग्यदायी उपहार (दोन जेवणाच्या दरम्यान खाल्लेले खाद्यपदार्थ) महत्त्वाचे आहेत. अशा प्रकारे मुलांना त्यांच्या दैनंदिन गरजा पूर्ण करण्यासाठी पुरेशी ऊर्जा आणि पोषक तत्व मिळतील .
- दररोज जास्तीत जास्त सहा वेळा जेवण आणि स्नॅक्स यांच्यामध्ये विभागून खाणे हा निरोगी अन्न घेण्याचा सर्वोत्तम मार्ग आहे. योग्य खा, पुरेसे खा आणि नियमितपणे खा.

शालेय तपासणीद्वारा किंवा बालरोगतज्ञांकडून त्यांच्या वाढीचे वेळोवेळी केलेले मूल्यांकन तुमचे मूल योग्य आहार घेत आहे की नाही हे सांगू शकते.

प्रश्न
(३)

माझ्या मुलासाठी संतुलित आहार म्हणजे काय ? मुलांची शारीरिक व
बौद्धिक वाढ होत असताना कोणता आहार घेणे आवश्यक आहे ?

प्रत्येक शाळेत जाणाऱ्या मुलाला पाच खाद्य घटक गटातील विविध प्रकाराचे ताजे पदार्थ मिळणे गरजेचे असते. या पाचही गटातील अन्नपदार्थ योग्य प्रमाणात घेतल्यास शरीराची वाढ चांगली होते आणि सर्व शारीरिक कार्यासाठी आणि हालचालीसाठी पुरेशी उर्जा मिळते.

- १) फळे
- २) पालेभाज्या
- ३) तृणधान्य पदार्थ
- ४) दुग्धजन्य पदार्थ
- ५) प्रथिने

खालील प्लेटमध्ये दाखवलेले पदार्थ संतुलित आहाराचा भाग आहेत.

फळ

विविध प्रकारची फळे खा

- ताजी फळे निवडा
- सुकवलेली, डबाबंद, सुकी फळे पेशा ताज्या फळांना प्राधान्य द्या.
- फळांच्या रसापेक्षा ताजी फळे खा.

भाज्या

- भरपूर पालेभाज्या खा.
- रंगीत फळभाज्या खा.
- वाटाणा, दाणे, कडधान्य, तेलबिया खा.

व्यायामाचे प्रकार

नियमित व्यायाम व समतोल आहार घ्या.

- रोज कमीत कमी ३० मिनिटे व्यायाम करा.
- तरुण मुलांनी कमीत कमी ६० मिनिटे प्रत्येक दिवशी आणि किमान पाच दिवस आठवड्यात व्यायाम केला पाहिजे.

फळे आणि भाज्या

- फळे आणि भाज्या अनेक रोगांपासून आपले संरक्षण करतात. उदा. हृदयविकार, पक्षाघात, कॅन्सर त्यांच्याकडून जीवनसत्वे आणि अँटिऑक्सिडंट आणि तंतूमय पदार्थ मिळतात.
- फळे किंवा पालेभाज्या किंवा इतर भाज्या प्रत्येक जेवणात समाविष्ट केल्या पाहिजेत. वेगवेगळ्या रंगाची आणि चवीची फळे व भाज्या खाण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.
- स्थानिक हंगामी फळे आणि भाज्यांना प्राधान्य दिले पाहिजे. संपूर्ण फळ चांगले आहे. परंतु ते योग्य प्रकारे धुवा आणि शक्य असेल तेव्हा सालीसकट खा. त्यांच्या सालीमध्ये भरपूर पोषक द्रव्य आणि चोथा असतात .
- शास्त्रीय संशोधन असे दर्शवते की काही मुले सुरुवातीला भाज्या आणि फळे खायला तयार नसतात. घरातील मंडळींना भाज्या आणि फळे खाताना बघितले की मुलेही खायला लागतात.
- रोजच्या आहारातील पोळी, भाकरी इत्यादी पदार्थ मुलांची भूक दीर्घकाळासाठी भागू शकतात व मूल उत्साही व आनंदी राहते.

धान्य

- चपाती, पराठे, पोहे, कडधान्ये, तांदूळ, मका आणि बाजरी हे सर्व धान्यापासून बनवलेले पदार्थ आहेत. योग्य शारिरीक वाढीसाठी ऊर्जेची गरज असते जी या पदार्थांद्वारे पुरवली जाते .
- चपाती आणि धान्यापासून बनवलेले पाव हळूहळू ऊर्जा सोडतात आणि मुलाला दीर्घकाळ टिकणारी ऊर्जा देतात. त्याला जास्त काळ पोट भरल्यासारखे वाटते.

कमी चरबीयुक्त दुग्धजन्य पदार्थ

दूध, दही, चीज हे प्रथिने आणि कॅल्शियमचे चांगले स्त्रोत्र आहेत. ते हाडे आणि दात मजबूत तयार करायला मदत करतात. काही मुलांना दूध घेणे आवडत नाहीत. त्यांना दुधापासून बनवलेले वेगळे पदार्थ (उदा. लस्सी, ताक किंवा दही) खायला द्या. ज्या मुलांचे वजन जास्त आहे त्यांनी शक्यतो कमी चरबीयुक्त दुग्धजन्य पदार्थ खावेत.



स्निग्धपदार्थ

- वनस्पती तेल किंवा तेल बिया या पासून मिळणाऱ्या पदार्थांचा आहारात समावेश करा.
- मार्गरीन बटर यांचा वापर टाळा

दूध

कॅल्शियम युक्त आहार घ्या

- कमी फॅट असलेले दूध प्या
- दुध आणि दुग्धजन्य पदार्थ घेऊ शकत नसल्यास लॅक्टोज फ्री पदार्थ किंवा कॅल्शियम युक्त आहार घ्या.

धान्य

तृणधान्य भरपूर प्रमाणात खा.

- हातसडीचा तांदूळ वापारा. अंकुरित कडधान्ये खा.
- मिश्र धान्य असलेली भाकरी खा.

मांसाहारी पदार्थ आणि कडधान्य

कमी चरबीयुक्त आहार घ्या.

- मांसाहारी पदार्थ भाजून, उकडून बेक करून खा.
- अंडी व मासे, चिकन याचा आहारात समावेश करा.
- मासे, बीन्स, कडधान्ये, कठीण कवचाची फळे आणि बिया खा

प्रथिने

- प्रथिने शरीर रचनेसाठी महत्त्वाची आहेत. मुलांच्या स्नायू व शारीरिक वाढीसाठी आणि विकासासाठी महत्त्वाची आहेत.
- मासे, कोंबडी, अंडी, वाटाणे, चणे, टोफू (सोयाबीनपासून तयार), हे प्रोटीन युक्त पदार्थ आहेत. हे पदार्थ लोह, जस्त (zinc), B१२ सारखे जीवनसत्व, ओमेगा ३ मेदाम्ल आणि खनिजेदेखील देतात.
- लाल मास, तेलकट मासे हे मुलांच्या मेंदूच्या विकासासाठी आणि शैक्षणिक विकासासाठी विशेष महत्त्वाचे आहेत. ते लोह आणि ओमेगा ३ मेदाम्लाचे समृद्ध स्रोत आहेत .
- तुम्ही शाकाहारी असल्यास पर्याय शोधताना काळजी घ्या (उत्तर नऊ मध्ये चर्चा केली आहे).

आरोग्यदायी पेय : पाणी

प्रश्न
(४)

कोणते खाद्य पदार्थ आणि पेये टाळावीत? माझा मुलगा फास्ट फूड आणि कोल्ड्रिंक खूप घेतो, या सवयीमुळे त्याच्यावर काय दुष्परिणाम होईल?

तुमच्या मुलाने जंक फूड, अतिजास्त प्रक्रिया केलेले अन्नपदार्थ, आहारदृष्ट्या अयोग्य अन्नपदार्थ, कार्बोनेटेड पेये किंवा कॅफीन जास्त असलेली पेये आणि साखरयुक्त गोड पेये घेण्याचे टाळावे. कारण त्यामध्ये मीठ आणि साखरेचे, तसेच संपृक्त मेदाम्लांचे प्रमाण जास्त असते. परंतु तंतुमयपदार्थांचे आणि पोषक तत्वांचे प्रमाण फार कमी असते. जेव्हा मुले नियमितपणे असे पदार्थ खातात. तेव्हा बालपणातील लड्डपणा आणि मधुमेहाचा धोका वाढतो.

थंड पेयांमध्ये साखरेचे प्रमाण जास्त असते आणि पोषक तत्वांचे प्रमाण कमी असते. त्यामुळे लड्डपणा, दात किडणे, वजन वाढणे हे धोके उद्भवतात. थंड पेये प्यायल्याने भूक कमी होते व योग्य आहार खाल्ला जात नाही.

कॅफीनयुक्त खाद्य पदार्थ व पेय मुलांनी टाळली पाहिजेत. कारण कॅफीन हे कॅल्शियमच्या शोषणामध्ये अडथळा निर्माण करते. कॅफीन हे उत्तेजक आहे त्यामुळे कृत्रिम ताकद निर्माण होते. कॉफी, चहा, चॉकलेट व काही शक्ती देणारी पेये यामध्ये कॅफीन आढळते. लहान मुलांनी हे पदार्थ टाळलेले बरे.



बरेच सुरक्षित आणि आरोग्यदायी पर्याय असतात. पाणी हे सर्वात सुरक्षित पेय आहे.

प्रश्न
(५)

तुम्ही मुलांसाठी मधल्या वेळेत
खाण्यासाठी आणि मिष्टान्नाला
पर्याय म्हणून काही आरोग्यदायी
खाद्यपदार्थ सुचवू शकाल का ?

आपल्या मुलांसाठी भारतीय आहारात
न्याहारीसाठी आणि मिष्टान्नासाठी अनेक
आरोग्यदायी पर्याय आहेत. प्रत्येक प्रदेशात अनेक
पाककृती असतात.

भारतीय मातांमध्ये अनेक सर्जनशील कल्पना
असतात. तुमच्या मुलाला आरोग्यदायी
अन्नगटातील काही पदार्थ स्नॅक्स म्हणून निवडायला
शिकू द्या. उदाहरणार्थ कुरमुरे, शेंगदाणे, चणे-
फुटाणे, भडंग, चिकी, चीज, दही, मोड आलेली
कडधान्ये, इडली, उपमा, पोहे, ढोकळा, ताजी
फळे, मक्याचे कणीस, मक्याच्या लाह्यादेखील
मधल्यावेळचे खाणे म्हणून देता येतील.

जेवणाच्या शेवटी मिष्टान्न : कापलेली फळे,
श्रीखंड, घरी तयार केलेले फळांचे ब्रेड, सुकामेवा
इत्यादी तुम्ही देऊ शकता. हे आरोग्यदायी पर्याय
आहेत. केक आणि चॉकलेट किंवा मिठाईसारखे
जास्त उष्मांक असलेले गोड पदार्थ केवळ अधून-
मधून देण्यासाठी राखून ठेवा.

प्रश्न
(६)

माझी मुलगी उशिरा उठते आणि
अनेकदा सकाळी तिचा नाष्टा करीत
नाही. हे चुकीचे नाही का ?

नाष्टा (breakfast) घेण्याचे फायदे निश्चितच आहेत आणि नाष्टा
केला नाही तर शरीरावर दुष्परिणाम होतात हेही सिद्ध झाले आहे..

- आपण रात्रभर विश्रांती घेतल्यानंतर शरीरातील उर्जेची पातळी
कमी झाली असते. न्याहारीतून आपल्या शरीराला ऊर्जा मिळते.
न्याहारीतून जी पोषकद्रव्ये मिळतात ती शरीराचे योग्य वजन
राखण्यास मदत करतात.
- जर न्याहारी घेतली नाही तर मुलाची वैचारिक क्षमता, तर्कशक्ती,
शैक्षणिक कामगिरी, मनोसामाजिक स्थिती आणि शाळेतील
उपस्थिती यावर वाईट परिणाम होऊ शकतो.
- सुमारे २० टक्के भारतीय मुले, तरुण आणि तरुणी नियमितपणे
नाश्ता करत नाहीत. ते कॅन्टीनमध्ये जंक फूड खातात.
- पालकांची नाश्याची सवय आणि त्यासाठी काय खाद्यपदार्थ
उपलब्ध असतात या दोन गोष्टींवर नियमित न्याहारी घेण्याची
सवय मुलांना लागते.

मुले बहुतेक वेळा नाष्टा वगळतात कारण ते उशिरा उठतात आणि
त्यांना सकाळी वेळ नसतो. परंतु ही मुले शाळेत जाताना बरोबर
खाऊ घेऊन जाऊ शकतात. उदा फळे, चपातीचा रोल किंवा पराठा
किंवा सॅडविच इ.



आपली मुले आरोग्यदायी आहार घेतील यासाठी आपण पालक म्हणून काय करू शकतो ?

- मुलांनी नेहमी निरोगी आणि तंदुरुस्त रहावे अशी इच्छा सगळ्या पालकांची असते. त्यासाठी त्यांना शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय असणे आवश्यक आहे. योग्य प्रमाणात पोषक आहार घेणे आणि काही खाद्यपदार्थ टाळण्यास शिकणे आवश्यक आहे.
- काय खावे आणि काय खाणे टाळावे याचा निर्णय पूर्णपणे घरी, शाळेत आणि शेजारच्या ठिकाणी काय पुरवले जाते यावर राहतो.
- पालकांच्या खाण्यापिण्याच्या सवयी मुलांसाठी एक उदाहरण बनतात. आजूबाजूच्या वातावरणाचा प्रभाव आणि प्रसार माध्यमे विशेषतः टीव्हीवरील जाहिराती यावरही मुलांचा आहार अवलंबून असतो. पालक त्यांच्या मुलासाठी आदर्श असतात. त्यांनी त्यांच्या मुलासमोर स्वतःचे उदाहरण घालून निरोगी खाण्याच्या सवयी लावल्या पाहिजेत. आधी पालकांना त्यांच्या सवयी बदलाव्या लागतील.
- आपल्या मुलांना 'आरोग्यदायी कसे खावे' हे शिकवणे हा जीवनाचा धडा आहे. मुले नंतर मोठेपणी योग्य आहाराबाबत स्वतःचे निर्णय घेण्याची अधिक शक्यता असते. बहुतेक खाण्याच्या सवयी आणि आवडी-निवडी या बालपणातच ठरवल्या जातात .

काही महत्त्वाच्या टिपा :

- जेवणाची वेळ ही कौटुंबिक वेळ असते आणि म्हणून त्यावेळी कुठल्याही मनोरंजनाच्या साधनांचा (screen) वापर करू नये . उदा. टीवी, संगणक, मोबाइल फोन इ.
- तुमची ताटली फळांनी सजवा किंवा सॅडविच मनोरंजक आकारात कापून ठेवा. विविध पदार्थ वेगवेगळ्या पद्धतीने रचून आरोग्यदायी खाद्यपदार्थ आकर्षक बनवता येतात आणि खाण्यातला आनंद घेता येतो.
- मुलांना जेवण बनवणे आणि वाढणे यात सामील करून घ्या. त्यांना स्वयंपाक करायला शिकवा आणि नवीन पाककृती करून पाहण्यास प्रोत्साहन द्या. त्यांच्या सर्जनशीलतेला प्रोत्साहन द्या .
- दररोज आरोग्यदायी नाष्टा खाणे ही एक चांगली सवय आहे.
- मुलांना कळू द्या, अन्न कुठून येते. त्यांना दुकानातून भाज्या, फळे आणि खाद्यपदार्थ खरेदी करू द्या.
- शक्य असल्यास घरी काही भाज्या लावा.
- मुलांना विचारून मेनू ठरवा.
- जंक फूड घरात ठेवू नका. शीतपेय फ्रीजमध्ये ठेवू नका .
- मधल्या वेळच्या खाण्यासाठी फळे हाताशी ठेवा.
- जेवण बनवण्यापूर्वी, वाढण्यापूर्वी आणि खाण्यापूर्वी हात धुवा.

प्रश्न
(८)

आम्ही तुम्हाला नेहमी आमच्या मुलांच्या आहाराबद्दल विचारत आलो आहोत, त्यांच्या आहाराबरोबर शारीरिक व्यायामदेखील महत्त्वपूर्ण आहे का?

होय नक्कीच.

- वाढत्या वयात चांगला आहार हा हाडे आणि स्नायू तयार करण्यासाठी आवश्यक असतो. शरीराच्या प्रत्येक पेशीला जगण्यासाठी आणि कार्य करण्यासाठी इंधन पुरवतो. व्यायामश्रमुळे मुलांमध्ये अंगातील धमक वाढते आणि सकारात्मक ऊर्जा निर्माण होते.
- बालपणीचे खेळ मुले खेळतात ते शारीरिक तसेच मानसिक वाढीसाठी, इतरांशी संवाद साधण्यासाठी आणि शरीरातील ऊर्जा संतुलन राखण्यासाठी उपयोगी ठरतो.
- नियमित शारीरिक व्यायाम स्थूलात्वाचा प्रतिबंध करतो. तसेच प्रौढवयात उद्धवणाऱ्या आजारांचा उदा. मधुमेह आणि हृद्रोग यांचा धोका कमी करतो.
- शारीरिक व्यायामामुळे हाडांचे वस्तुमान वाढते आणि त्याचा हाडांच्या आरोग्यावर दीर्घकाळ चांगला परिणाम होतो.
- बालपणात जास्तीत जास्त शारीरिक हालचाली करणे हे महत्त्वाचे असते.
- प्रत्येक मुलाने दररोज किमान ६० मिनिटे शारीरिक व्यायाम करावा अशी शिफारस केली जाते. याबाबतही पालकांनी स्वतः हा नियम पाळून आपल्या मुलांसमोर चांगले उदाहरण ठेवावे.

प्रश्न
(९)

आम्ही शाकाहारी आहोत, आमच्या मुलाचे मांसाहाराशिवाय पुरेसे पोषण होईल का?

- हे सर्वज्ञात आहे की जेव्हा काही लोक अधिक वनस्पतीजन्य पदार्थांसाठी मांसाहार सोडून देतात तेव्हा ही कृती त्यांना निरोगी राहण्यास मदत करते.
- प्रश्न हा आहे, ज्या मुलांची शरीर आणि मेंदू अजूनही वाढत आहे, त्यांच्यासाठी हा पर्याय आहे का? याचे उत्तर म्हणजे ते जे खातात त्यातून त्यांना अपेक्षित पोषकद्रव्य मिळतात का हे पाहणे.
- शाकाहारी आहारामध्ये काही आवश्यक घटकांची कमतरता असू शकते आणि त्यासाठी तुम्हाला सतर्क राहावे लागेल. जे पदार्थ ही कमतरता भरून काढतील ते पदार्थ मुलांना द्या.
- जर तुम्ही मास, चिकन आणि मासे खात नाही, परंतु दुग्धजन्य पदार्थ आणि अंडी खात असाल तर पोषकतत्त्वे मिळू शकतील.
- स्नायुंची वाढ आणि विकास करण्यासाठी, रोगप्रतिकारशक्ती तयार करण्यासाठी आणि राखण्यासाठी प्रथिनांची आवश्यकता असते. आपल्याला अंडी आणि दुग्धजन्य पदार्थ तसेच कडधान्ये, तृणधान्य, सुकामेवा आणि कडधान्ये, द्विदलवर्गीय भाज्या, काही बिया यासारख्या वनस्पती स्रोतामधूनही प्रथिने मिळू शकतात. सोयाबिनपासून करण्यात येणाऱ्या उत्पादनांमध्ये प्रथिनांचे प्रमाण जास्त असते.
- निरोगी मज्जातंतू साठी आणि रक्तपेशींच्या निर्मितीसाठीही B१२ जीवनसत्व आवश्यक आहे. B१२ जीवनसत्वाची बळकटी दिलेले तृणधान्य (fortified cereal), सोयाबीन किंवा पौष्टिक यीस्ट यामध्ये हे आढळते. या जीवनसत्वाची आहारात कमतरता असल्यास B१२ जीवनसत्व बाहेरून नेहमीच्या आहाराबरोबर जोड म्हणून वेगळे दिले पाहिजे.
- जस्त (zinc)च्या कमतरतेमुळे मुलांची वाढ मंदावते आणि त्यांची रोगप्रतिकारशक्ती कमी होते. जस्तचा शाकाहारी स्रोत म्हणजे चणे, सोयाबीन, राजमा, पालक, जरदाळू, ब्लॅकबेरी, स्ट्रॉबेरी, डार्क चॉकलेट.
- लोह: जर लोहाची कमतरता असेल तर लाल रक्तपेशी संपूर्ण शरीरात कमी ऑक्सिजन वाहून नेतील. पालक आणि इतर हिरव्या पालेभाज्या, राजमा, मसूर, लोहक्षाराची बळकटी दिलेले खाद्यपदार्थ (iron-fortified breakfast cereals) मुलांना द्यावे.
- कॅल्शियममुळे हाडे आणि दात मजबूत होतात. शाकाहारी लोकांना अतिरिक्त कॅल्शियम असलेले अन्न आवश्यक असते. उदा. दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थ, तृणधान्य, संत्र्याचा रस, सोयामिल्क. बालपण आणि पौंगडावस्थेत हाडे भरभर वाढतात. कॅल्शियमची कमतरता असल्यास पूरक आहाराची आणि कॅल्शियम देण्याची आवश्यकता भासते.

प्रश्न
(१०)

डॉक्टर आपण घरी आरोग्यदायी आहार घेतो, पण माझा मुलगा शाळेच्या कॅटीनमध्ये मित्रांसोबत फास्टफूड खातो. शाळांना आहारविषयक जागरूक कसे करता येईल ?

- तुमच्या मुलांना घरी पौष्टिक नाश्ता देणे आणि नंतर घरी बनवलेल्या जेवणाचा डबा घेऊन शाळेत पाठवणे हे एक उत्तम धोरण आहे. भुकेलेल्या मुलांचा शाळेत, कॅटीनमध्ये किंवा जवळपास जे काही उपलब्ध असेल ते खाण्याकडे कल असतो. सगळ्यात उत्तम मार्ग म्हणजे तुमच्या मुलाला आहारात काय चांगले आहे आणि काय चांगले नाही ते समजावून सांगणे.
 - सरकारने या दिशेने तीन पावले उचललेली आहेत. त्याची समाजाने अंमलबजावणी करणे आवश्यक आहे
- १) भारतीय अन्न सुरक्षा आणि मानांकन प्राधिकरण (FSSI)द्वारे शाळेतील कॅटीनमध्ये आणि शाळेच्या आजूबाजूच्या ५० मीटरच्या परिसरात जंक फूडच्या विक्रीवर आणि जाहिरातींवर बंदी घाला. त्यांना शाळांमध्ये सुरक्षित आणि आरोग्यदायी अन्नखचा प्रचार करण्याचा सल्ला देण्यात आलेला आहे. (The Food Safety and Standards Regulations, 2020).
- २) फुड बिझनेस ऑपरेटर्स (FBO) यांना शाळेच्या कॅटीनमध्ये आणि आवारात मुलांसाठी चरबी, मीठ आणि साखरयुक्त (HFFS) पदार्थांची जाहिरात आणि विपणन करण्यापासून प्रतिबंधित करा.
- ३) शाळांना 'सुरक्षित अन्न आणि संतुलित आहारा'चा प्रचार करण्यासाठी आणि शाळेच्या परिसराला उचित आहार परिसर (Eat Right Campus)मध्ये रूपांतरित करण्याचा सल्ला दिला जातो :
- सुरक्षित आणि निरोगी अन्न द्या, शक्यतो स्थानिक आणि हंगामी
 - राष्ट्रीय पोषण संस्थेच्या (NIN) मार्गदर्शक तत्वानुसार अन्नापासून होणाऱ्या कचऱ्यावर प्रक्रिया करा.
 - मुलांसाठी मेनू तयार करण्यासाठी शाळेने आहारतज्ञांना नेमून यामध्ये त्यांचे साहाय्य घ्यावे.
 - पालक आणि काही विद्यार्थी देखील आहारविषयक सवयी सुधारण्यासाठी सहभागी होऊ शकतात.
- शाळेच्या कॅटीनमध्ये फ्रुट बार ही संकल्पना चांगली आहे. प्रत्येक शाळेत पिण्याचे पाणी मोफत उपलब्ध असावे.