



ISSN Print: 2394-7500
ISSN Online: 2394-5869
Impact Factor: 5.2
IJAR 2019; 6(9): 452-455
www.allresearchjournal.com
Received: 19-04-2019
Accepted: 22-05-2019

आरती कुमारी
शोधार्थी, गृह विज्ञान
स्नातकोत्तर गृह विज्ञान
विभाग, सामाजिक विज्ञान
संकाय, ललित नारायण
मिथिला विश्वविद्यालय,
दरभंगा, बिहार, भारत

Corresponding Author:
आरती कुमारी
शोधार्थी, गृह विज्ञान
स्नातकोत्तर गृह विज्ञान
विभाग, सामाजिक विज्ञान
संकाय, ललित नारायण
मिथिला विश्वविद्यालय,
दरभंगा, बिहार, भारत

प्रारंभिक विद्यालय के बच्चों का पोषण तथा आंगनबाड़ी केंद्र की भूमिका।

आरती कुमारी

परिचय:-

हम बच्चों के पोषण स्वास्थ्य और शिक्षा पर जितना अधिक ध्यान देंगे उनका उतना ही अच्छा शारीरिक और मानसिक विकास होगा। पोषण का अर्थ है ऐसा आहार जिसे शरीर की भोजन संबंधी आवश्यकताओं के संदर्भ में उपयुक्त समझा जाता है। बेहतर पोषण तथा सन्तुलित आहार तथा साथ ही नियमित शारीरिक क्रियाकलाप बच्चे के स्वास्थ्य में विकास के प्रति योगदान करते हैं। खराब पोषण बच्चों में बीमारियों और उनकी मृत्यु होने की बढ़ती घटनाओं का एक प्रमुख कारण है। बच्चों की पोषण - संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन और कैलोरी आवश्यक है। प्रोटीन भोजन में विद्यमान और शरीर - निर्माण के अवयव हैं। जो विभिन्न अहारों में पाये जाते हैं, जैसे दालें, दूध अंडा, मछली और मांस। हमारे शरीर की मांस - पेशियाँ और अंग तथा हमारी प्रतिरक्षण प्रणाली अधिकांशतः प्रोटीन के द्वारा ही बनती है।

कैलोरी हमारे शरीर को ऊर्जा प्रदान करती है तथा यह अनाज, चीनी, वसा और तैलीय आहारों में उपलब्ध होती है। एक 18 किलोग्राम भार वाले 4 से 6 वर्ष के बच्चे को प्रतिदिन अपने भोजन में 1350 ग्राम कैलोरी, 20 ग्राम प्रोटीन और 25 ग्राम वसा की आवश्यकता होती है। बढ़ती उम्र के साथ बच्चों के पोषण की आवश्यकताएं भी बढ़ती हैं।

बाल्यावस्था के प्रारंभिक वर्षों में अल्प पोषण के फलस्वरूप बच्चों के विकास में गंभीर बाधाएँ आती हैं तथा यह प्रक्रिया जीवन की आगामी अवस्था में भी जारी रहती है। समय से पूर्व जन्मी और जन्म के समय कम वजन की बालिका का विकास निरंतर धीमी गति से होता है तथा वह एक कुपोषित बालिका हो जाती है, जिसका किशोरावस्था में वजन अत्यंत कम होता है।

बच्चे के विद्यालय जाने से पूर्व ही उनकी शिक्षा आरंभ हो जाती है। व्यापक प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल और शिक्षा का उद्देश्य जन्म से छह वर्ष की आयु तक के बच्चों की समग्र रूप से वृद्धि, विकास और उनके शिक्षण को प्रोत्साहित करना है।

- “देखभाल” का अर्थ है बच्चों के लिए एक देखरेख पूर्ण और सुरक्षित परिवेश उपलब्ध कराते हुए उसके स्वास्थ्य, साफ - सफाई और पोषण पर ध्यान देना।
- प्रारंभिक बाल्यावस्था के वर्षों में ‘शिक्षा’ के अर्थ ने केवल विद्यालय-पूर्व शिक्षा है बल्कि इसमें नाटक, कथा कहानियों और संगीत आदि के माध्यम से बच्चों को सिखाना भी शामिल हैं। 3-6 वर्ष की आयु में बच्चे सबसे अच्छी तरह से खिलौनों, कहानियों, गीतों, नृत्यों आदि से ही सीखते हैं।

अच्छी प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल और शिक्षा बच्चों को विद्यालय के परिवेश में स्वयं को ढालने में सहायता करती हैं व उनके द्वारा विद्यालय में बेहतर शिक्षा अर्जित करना सुनिश्चित करती है

भारत सरकार की प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल और शिक्षा नीति के अनुसार आंगनबाड़ी को एक ‘सक्रिय बाल - हितैषी प्रारंभिक बाल्यावस्था विकास केंद्र’ की भूमिका निभाती है।

बच्चों का पोषण:-

पोषक तत्व वह रसायन होता है, जिसकी आवश्यकता मनुष्य के जीवन और वृद्धि के साथ साथ उसके शरीर के उपापचय की क्रिया को चलाने के लिए भी आवश्यक है, और जिसे वो अपने वातावरण से ग्रहण करता है। पोषक तत्व के कारण शरीर समृद्ध होता है, यह ऊतकों का निर्माण और उनकी मरम्मत करते हैं, यह शरीर को ऊष्मा और ऊर्जा प्रदान करते हैं, और यह ऊर्जा शरीर की सभी क्रियाओं को चलाने के लिए आवश्यक होती है। पोषक तत्वों के सेवन के विभिन्न तरीके हैं, प्राणी यह तत्व अपने भोजन से प्राप्त करते हैं।

बच्चों की पोषण – संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन और कैलोरी आवश्यक है। बच्चों की ग्रोथ में पोषक तत्व बेहद अहम किरदार निभाते हैं। बच्चों से ज्यादा कोई एक्टिव नहीं होता। दिन भर की खेल कूद और विकास के लिए उन्हें पर्याप्त पोषक तत्वों की जरूरत होती है। प्रोटीन-प्रोटीन शरीर के उत्तकों को बनाने, रख-रखाव और मरम्मत करने में सहायता करता है। प्रोटीन की ज्यादा मात्रा दूध और

डेयरी प्रोडक्ट, दालें, अंडे, मछली, पॉर्क और मांस में होती है। प्रोटीन से भरपूर खाद्य पदार्थों की आवश्यकता विशेषकर तेजी से बढ़ रहे बच्चों को होती है। रोजाना अपने बच्चों को प्रोटीन से भरपूर पदार्थ खिलाएं। विटामिन और खनिज-विटामिन और खनिज शरीर को स्वस्थ बनाता है, साथ ही शरीर के विकास में सहायता करता है। बच्चों के लिए आयरन और कैल्शियम बहुत आवश्यक हैं। बढ़ रहे बच्चे को अपनी हड्डियां और दांत मजबूत करने के लिए कैल्शियम की जरूरत होती है। दूध, दूध से बने पदार्थ और हरी पत्तेदार सब्जियां कैल्शियम का अच्छा स्रोत है। किशोर अवस्था में बच्चों की कैल्शियम की आवश्यकता की पूर्ति केवल खाने से ही पूरी नहीं होती, बल्कि कुछ अतिरिक्त कैल्शियम सप्लिमेंट की जरूरत भी होती है। कार्बोहाइड्रेट और वसा-बच्चों में शारीरिक विकास के लिए जिस ऊर्जा और कैलोरी की जरूरत होती है उसकी पूर्ति कार्बोहाइड्रेट से होती है। स्कूल जाने की उम्र में बच्चे तेजी से विकास करते हैं, जिससे उनको भूख ज्यादा लगती है। आयरन-आयरन खून बनाने के लिए एक महत्वपूर्ण खनिज है। आयरन खून बनाने के अलावा ध्यान और एकाग्रता को सुधारने में सहायता करता है। मांस, अंडा, मछली, हरी पत्तेदार सब्जियां, आयरन के अच्छे स्रोत हैं। जब विटामिन सी से भरपूर भोजन हम करते हैं तो उस शाकाहारी खाने में आयरन की मात्रा ज्यादा होती है।

फल और सब्जियां-फल और सब्जियों में विटामिन और खनिज की मात्रा ज्यादा होती है। विटामिन और खनिज स्वस्थ त्वचा, अच्छी ग्रोथ, विकास और संक्रमण से लड़ने के लिए आवश्यक हैं। सब्जियों में फाइबर भरपूर मात्रा में होता है, जिसमें विटामिन ए और सी और सूक्ष्म पोषक जैसे मैग्नीशियम और पोटेशियम पाया जाता है। सब्जियों में एंटीऑक्सीडेंट भी पाया जाता है। एंटीऑक्सीडेंट जो बच्चों के शरीर को बीमारियों से लड़ने की शक्ति देता है। साथ ही बड़ी उम्र में कैंसर और दिल की बीमारियों के खतरे को कम करता है। साबुत अनाज, मांस और डेयरी प्रोडक्ट्स में विटामिन डी की प्रचुरता होती है। फलों में भी फाइबर की मात्रा, विटामिन विशेषकर ए और सी और पोटेशियम होता है। सब्जियों की तरह फलों में भी एंटीऑक्सीडेंट होता है।

बच्चों के विकास के लिए कुछ सूक्ष्म पोषक तत्व:-**कैल्शियम (Calcium)**

बच्चों के लिए जरूरी पोषक तत्वों की सूची में कैल्शियम सबसे ऊपर है, क्योंकि बच्चे की स्वस्थ हड्डियों और दांतों के निर्माण में मदद करने के लिए कैल्शियम मुख्य रूप से जिम्मेदार होता है। यह रक्त के थक्के (blood clots) के लिए और तंत्रिका (Nerve), मांसपेशियों और हृदय (Muscle and heart) के लिए भी आवश्यक है।

आयरन (Iron)

अन्य पोषक तत्वों की तरह आयरन भी बच्चे के स्वस्थ विकास के लिए बहुत ही आवश्यक है। बच्चे को स्वस्थ रक्त के निर्माण के लिए भी आयरन आवश्यक है, जो की पूरे शरीर में कोशिकाओं तक ऑक्सीजन पहुंचाता है। आयरन की कमी से एनीमिया और अन्य कई स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए कोशिश करें कि आप अपने बच्चे की पोषक तत्व में पर्याप्त मात्रा में आयरन जरूर शामिल करें।

सोडियम (Sodium)

बच्चे तरल पदार्थ का सेवन बहुत कम करते हैं, इसलिए उन्हें सोडियम का सेवन जरूर करना चाहिए। शरीर में तरल पदार्थ का संतुलन बनाए रखने के लिए यह काफी फायदेमंद होता है। इसके अलावा रक्त का पी.एच. लेवल नियमित करने के लिए महत्वपूर्ण है।

आंगनबाड़ी:-

आंगनवाड़ी छोटे बच्चों की पोषण, स्वास्थ्य और शिक्षा संबंधी आवश्यकताओं की पूर्ति करने के लिए एकीकृत बाल विकास सेवाएँ के कार्यक्रम के रूप में ग्राम स्तर पर सरकार द्वारा समर्थित एक केंद्र है। आंगनवाड़ी 6 वर्ष तक की आयु के बच्चों, किशोर युवतियों, गर्भवती महिलाओं तथा शिशुओं की देखरेख करने वाली माताओं की आवश्यकताओं की पूर्ति करती है। शिशुओं के प्रसवपूर्व और प्रसवोत्तर स्वास्थ्य, बाल पोषण विद्यालय शिक्षा तथा बच्चों के टीकाकरण में आंगनवाड़ी एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

आंगनबाड़ी में दी जाने वाली सेवाएँ:-

- छह वर्ष से कम आयु के बच्चों की टीकाकरण
- समस्त गर्भवती स्त्रियों के लिए प्रसव पूर्व देखभाल और टीकाकरण
- छह वर्ष से कम आयु के बच्चों को अनुपूरक पोषण
- गर्भवती और शिशुओं की देखभाल करने वाली स्त्रियों को अनुपूरक पोषण
- 15-45 वर्ष के आयु वर्ग की सभी महिलाओं के लिए पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा
- गर्भवती महिलाओं की प्रसवपूर्वक देखभाल तथा शिशुओं की देखरेख करने वाली माताओं की प्रसवोत्तर देखभाल
- नए जन्मे शिशुओं तथा 6 वर्ष से कम आयु के बच्चों की देखभाल
- कुपोषण अथवा बीमारी के गंभीर मामलों को अस्पतालों, समुदाय स्वास्थ्य केन्द्रों अथवा जिला अस्पतालों (पोषण पुनर्वास केंद्र/नवजात शिशु गहन देखरेख यूनिट) को भेजना।
- 3-6 वर्ष की आयु के बच्चों को अनौपचारिक विद्यालयपूर्व शिक्षा प्रदान करना
- प्रत्येक माह प्रत्येक बच्चों के वजन की जाँच करना तथा विकास कार्ड में दर्ज करना।
- 6 वर्ष कम आयु के बच्चों के लिए मातृ एवं बाल सुरक्षा कार्डों का रख - रखाव करना तथा करना तथा दौरे पर आए चिकित्सा अथवा अर्द्ध - चिकित्सा कर्मियों को कार्ड दिखाना।
- 3-6 वर्ष के आयु - वर्ग में बच्चों के लिए विद्यालयपूर्व गैर औपचारिक गतिविधियों को संचालित करना।
- स्थानीय रूप से उपलब्ध भोजन तथा स्थानीय व्यंजनों के आधार पर व्यंजन - सूची की आयोजना करते हुए 0-6 वर्ष के बच्चों, गर्भवती स्त्रियों तथा शिशुओं की देखरेख करने वाली माताओं के लिए अनुपूरक पोषणयुक्त आहार की व्यवस्था करना।
- स्वास्थ्य एवं पोषण शिक्षा प्रदान करना तथा शिशुओं को अपना दूध पिलाने/शिशुओं एवं आहार संबंधी प्रक्रियाओं पर माताओं को परामर्श देना।

- सार्वजनिक स्वास्थ्य केंद्र (पीएचसी) के कर्मचारियों को टीकाकरण और स्वास्थ्य जाँच तथा साथ ही प्रसवपूर्व और प्रसवोत्तर जाँच में सहायता करना।
 - घरों में दौरों के दौरान बच्चों में विकलांगता की पहचान करना तथा उन मामलों को निकटतम पीएचसी अथवा जिला विकलांगता पुनर्वास केंद्र में भेजना।
 - दस्त, हैजा आदि के आपातकालीन मामलों को स्वास्थ्य केंद्र में भेजना।
 - किशोरों के लिए विभिन्न स्कीमों के क्रियान्वयन में मदद करना।
- इस प्रकार का आंगनवाड़ी केंद्र भारतीय गांवों में बुनियादी स्वास्थ्य देखभाल तथा पोषण प्रदान करता है। यह भारतीय सार्वजनिक स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली का एक हिस्सा है। मूल स्वास्थ्य देखभाल गतिविधियों में गर्भनिरोधक परामर्श और आपूर्ति, पोषण शिक्षा और अनुपूरक, साथ ही पूर्व-विद्यालय की गतिविधियों शामिल हैं।

संदर्भ-सूची:-

1. बृंदा सिंह, आहार विज्ञान एवं पोषण, पंचशील प्रकाशन, जयपुर, 2010
2. इंडियन कौंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च (1996), नेशनल न्यूट्रिशन मोनिटरिंग ब्यूरो रिपोर्ट, 1996 ग्रामीण सर्वेक्षण।
3. www.sarkariyojnaa.com (आंगनवाड़ी केंद्र).
4. बी० के० बक्शी, आहार एवं पोषण एवं विज्ञान
5. डॉ० प्रमिला वर्मा एवं कान्ती पाण्डे, शरीर क्रिया विज्ञान
6. [Hi.vikaspedia.in-social welfare](http://Hi.vikaspedia.in-social-welfare)
7. नीता अग्रवाल, बाल विकास
8. वर्मा, कपूर एवं गोयल, चाइल्ड न्यूट्रिशन