ARYAVART SHODH VIKAS PATRIKA
RNI TITLED NO. UPBIL**04292**
RNI REG. NO. UPBIL/**2014/66218** **PP. No.- 195-196**

I S S N NO. - 2347 – 2944 (Print)
e–I S S N NO.- 2582 – 2454 (Online)
Vol.-20, No.- III, Issues-41, YEAR- July-Sept. 2026

बाल्यावस्था में बदलती आहार आदतें एवं बाल विकासः एक विश्लेषणात्मक अध्ययन

स्नेहा शर्मा,
2. डॉ0 प्रिया कुमारी

सीनियर असिस्टेंट प्रोफेसर, 2. सीनियर असिस्टेंट प्रोफेसर– स्नातकोत्तर गृह विज्ञान विभाग,
एम. एम. महिला कॉलेज, आरा (वी. के. एस. यू., आरा), आरा (बिहार) भारत

Received-04.07.2026, Revised-12.07.2026, Accepted-19.07.2026, **E-mail:sharma.sneha0030@gmail.com**

सारांशः बाल्यावस्था मानव जीवन की सर्वाधिक प्रारंभिक अवस्था है, जिसमें शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, संज्ञानात्मक, बौद्धिक एवं भावनात्मक विकास सर्वाधिक तीव्र गति से होता है। इस अवस्था में उचित वृद्धि एवं विकास हेतु संतुलित एवं पौष्टिक आहार अत्यावश्यक है, परंतु वर्तमान परिवेश में बढ़ते शहरीकरण, बदलती जीवन शैली, जनसंचार एवं प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों की उपलब्धता के कारण बच्चों की आहार सम्बन्धी आदतों में उल्लेखनीय परिवर्तन देखने को मिल रहा है। इन परिवर्तनों का प्रतिकूल प्रभाव बालकों के स्वास्थ्य,सीखने की क्षमता, रोग–प्रतिरोधक क्षमता तथा उनके व्यवहार पर स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है।प्रस्तुत शोध पत्र द्वितीयक स्रोतों पर आधारित एक विश्लेषणात्मक अध्ययन है जिसके लिए शोध पत्रों, पुस्तकों,भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद, विश्व स्वास्थ्य संगठन, यूनिसेफ तथा राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण के प्रकाशित साहित्य का अध्ययन एवं विश्लेषण किया गया है।अध्ययन द्वारा यह स्पष्ट होता है कि संतुलित एवं पौष्टिक आहार बालकों की समग्र विकास हेतु अत्यावश्यक है। अतः बच्चों में भोजन संबंधित स्वस्थ आदतों का विकास परिवार, विद्यालय, स्वास्थ्यकर्ता एवं समाज की संयुक्त जिम्मेदारी है।

कुंजीभूत शब्द– बाल्यावस्था, पोषण, आहार आदतें, बाल विकास, संतुलित एवं पौष्टिक आहार, मानव जीवन, शहरीकरण, जीवन शैली।

प्रस्तावना– बाल्यावस्था मानव जीवन का वह चरण है, जिसमें शारीरिक, मानसिक,सामाजिक, बौद्धिक एवं संज्ञानात्मक विकास सर्वाधिक तीव्र गति से होता है। इस अवस्था में आयुनुरुप निरंतर विकास हेतु पर्याप्त मात्रा में पौष्टिक व संतुलित आहार की आवश्यकता होती है। संतुलित आहार के सेवन से न केवल शारीरिक विकास सुचारू रूप से होता है,वरन् बालक के स्मरण शक्ति, एकाग्रता,रोग–प्रतिरोधक क्षमता एवं सीखने की क्षमता भी सकारात्मक रूप से प्रभावित होती है।

वर्तमान समय में बढ़ते वैश्वीकरण, एकाकी परिवारों की बढ़ती संख्या, कामकाजी माताओं की संख्या में वृद्धि तथा जनसंचार माध्यमों के प्रभाववश बालकों की आहार संबंधी आदतें पूर्व की अपेक्षा काफी हद तक बदल गई हैं। पारंपरिक पकवानों के स्थान पर पैक्ड एवं फास्ट फूड, शर्करा युक्त पेय पदार्थ आदि का सेवन दिन प्रतिदिन बढ़ता जा रहा है। ये खाद्य पदार्थ कार्बोहाइड्रेट एवं वसा से परिपूर्ण होते हैं, परंतु इनमें प्रोटीन, विटामिन एवं आवश्यक खनिज लवण का नितांत अभाव होता है। साथ ही इन प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में फाइबर की मात्रा काफी कम होती है, जिससे शरीर को उचित पोषण नहीं मिल पाता है एवं बाल्यावस्था में मोटापे, मधुमेह,उच्च रक्तचाप, हृदयाघात जैसी गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं देखने को मिल रही हैं। इसी संदर्भ में प्रस्तुत अध्ययन बाल्यावस्था में बदलती आहारीय आदतों एवं उनके बाल विकास पर पड़ने वाले प्रभावों का विश्लेषण करता है।

अध्ययन के उद्देश्य–

- बाल्यावस्था में बदलती आहारीय आदतों का अध्ययन करना,
- आहार संबंधी आदतों में परिवर्तन के प्रमुख कारणों का पता लगाना,
- बाल विकास पर इसके प्रभावों का अध्ययन करना,
- स्वस्थ आहार संबंधी व्यवहार हेतु आवश्यक सुझाव प्रस्तुत करना।

शोध पद्धति– वर्तमान अध्ययन गुणात्मक एवं वर्णनात्मक प्रकृति का है, जो द्वितीयक आंकड़ों पर आधारित है। अध्ययन हेतु शोध पत्रों, भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद, विश्व स्वास्थ्य संगठन, यूनिसेफ, राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण तथा अन्य विश्वसनीय स्रोतों से प्राप्त तथ्यों का विश्लेषण किया गया है।

बाल्यावस्था में बदलती आहार आदतें : कारण एवं स्वरूप– विगत कुछ वर्षों में बालकों की आहार संबंधी आदतों में महत्वपूर्ण परिवर्तन देखने को मिले हैं। इनके पीछे सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक एवं तकनीकी कारकों की महत्वपूर्ण भूमिका है। बढ़ते शहरीकरण, बदलती जीवन–शैली एवं कामकाजी माता–पिता की व्यस्त दिनचर्या के कारण घर में ताजा एवं पौष्टिक भोजन तैयार करने की प्रवृत्ति में उत्तरोत्तर कमी आई है। फलस्वरुप रेडीमेड एवं पैक्ड फूड का प्रचलन अधिक बढ़ा है। इससे बच्चों के आहार पैटर्न पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ रहा है। जनसंचार के विभिन्न माध्यमों एवं विज्ञापन के फलस्वरुप बच्चे फास्ट फूड, चॉकलेट एवं अन्य प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों की ओर तेजी से आकर्षित होते हैं और धीरे–धीरे यह आकर्षण उनकी आदत में परिवर्तित होता जा रहा है। इन खाद्य पदार्थों में ऊर्जा तो अधिक होती है, किंतु आवश्यक पोषक तत्वों का नितांत अभाव होने के कारण शरीर को पर्याप्त मात्रा में पोषण की प्राप्ति नहीं हो पाती। वर्तमान समय में बच्चों में नाश्ता छोड़ने, भोजन के साथ मोबाइल या टेलीविजन देखने, फलों एवं हरी सब्जियों के कम सेवन तथा बाहर के भोजन को अधिक प्राथमिकता देने जैसी प्रवृत्तियां बढ़ रही हैं। यह आदतें भविष्य में उनके स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकती हैं।

बाल विकास पर बदलती आहार आदतों का प्रभाव– बाल्यावस्था में आहार का प्रभाव केवल शारीरिक वृद्धि एवं विकास तक सीमित नहीं होता है,वरन् यह मानसिक, सामाजिक, संज्ञानात्मक एवं भावनात्मक विकास को भी प्रभावित करता है। संतुलित एवं पौष्टिक आहार बच्चों के समग्र विकास की आधारशिला है, जबकि असंतुलित एवं प्रसंस्कृत भोजन अनेक स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म देता है।

शारीरिक विकास पर प्रभाव– बाल्यावस्था में शरीर की वृद्धि एवं विकास अत्यंत तीव्र गति से होती है एवं इसके लिए पर्याप्त पोषण अति आवश्यक है। संतुलित एवं पौष्टिक आहार हमारे शरीर में आवश्यक पोषण प्रदान करते हैं। परंतु इसके विपरीत फास्ट फूड एवं शर्करायुक्त खाद्य पदार्थ के नियमित सेवन से मोटापा, रक्ताल्पता, विटामिन की कमी तथा अन्य कुपोषण जनित बीमारियां एवं जटिल स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।

मानसिक एवं संज्ञानात्मक विकास पर प्रभाव– मस्तिष्क का विकास बाल्यावस्था में सर्वाधिक तीव्र गति से होता है।पर्याप्त पोषण, बच्चों की स्मरण शक्ति,एकाग्रता, सीखने की क्षमता तथा समस्या समाधान कौशल को बढ़ाता है। आयरन, आयोडीन तथा

ओमेगा– 3 फैटी एसिड की कमी संज्ञानात्मक विकास को प्रभावित कर सकती है। नियमित एवं संतुलित भोजन करने वाले बच्चों का शैक्षणिक प्रदर्शन सामान्य तौर पर बेहतर पाया जाता है।

सामाजिक एवं भावनात्मक विकास पर प्रभाव– स्वस्थ एवं पौष्टिक आहार बच्चों को स्फूर्तिवान एवं आत्मविश्वासी बनाता है। इसके विपरीत प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों के सेवन से बच्चे कुपोषण जनित बीमारियों एवं जटिल स्वास्थ्य समस्याओं के शिकार हो जाते हैं। फलस्वरुप उनमें आत्मविश्वास की कमी, चिड़चिड़ापन, अकेलापन, सामाजिक संकोच तथा बाल अपराध जैसी समस्याएं देखी जा सकती हैं। उचित पोषण बच्चों के भावनात्मक संतुलन एवं सामाजिक सहभागिता में भी सहायक होता है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता पर प्रभाव– विटामिन ए, सी, जिंक एवं प्रोटीन जैसे पोषक तत्व बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाते हैं। संतुलित आहार ग्रहण करने वाले बालक सामान्यतः संक्रमण एवं मौसमी बीमारियों से बेहतर ढंग से लड़ पाते हैं जबकि पोषण की कमी उन्हें बार–बार बीमार होने की स्थिति में पहुंचा सकती है।

निष्कर्ष एवं सुझाव– वर्तमान अध्ययन द्वारा यह स्पष्ट होता है कि बाल्यावस्था में आहार पैटर्न का बालकों के समग्र विकास पर प्रत्यक्ष प्रभाव पड़ता है। वर्तमान समय में फास्ट फूड, प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ एवं शर्करा युक्त पदार्थ के बढ़ते सेवन के फल स्वरुप बच्चों में गंभीर बीमारियां देखने को मिल रही हैं, जो भविष्य के लिए एक गंभीर चुनौती है।इसके कारण कुपोषण, मोटापा, सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी तथा जीवन शैली संबंधी रोगों का जोखिम बढ़ रहा है। दूसरी और संतुलित एवं पोषण युक्त आहार बच्चों की शारीरिक वृद्धि, मानसिक विकास, रोग प्रतिरोधक क्षमता तथा शैक्षिक उपलब्धि को सुदृढ़ बनाता है।

अतः आवश्यक है कि परिवार, विद्यालय एवं समाज मिलकर बच्चों में स्वस्थ भोजन संबंधी आदतों का विकास करें। बच्चों के दैनिक आहार में फल,हरी सब्जियां, दूध, दालें एवं साबुत अनाज को शामिल किया जाए तथा फास्ट फूड एवं मीठे पेय पदार्थों के विकल्प के रूप में घर पर बने विविध प्रकार के व्यंजन एवं फलों के जूस आदि का सेवन किया जाए। विद्यालयों में पोषण शिक्षा को प्रोत्साहित किया जाए तथा अभिभावकों को भी संतुलित आहार के महत्त्व से अवगत कराया जाय, ताकि एक स्वस्थ एवं बेहतर कल का निर्माण हो सके।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. Indian Council of Medical Research. (2024). Dietary Guidelines for Indians. Hyderabad: ICMR–National Institute of Nutrition.
2. Ministry of Health and Family Welfare. (2021). National Family Health Survey (NFHS-5), 2019–21. Government of India.
3. National Institute of Nutrition. (2024). Nutrient Requirements for Indians. Hyderabad.
4. UNICEF. (2023). The State of the World's Children. New York: UNICEF.
5. World Health Organization. (2023). Healthy Diet. Geneva: WHO.
6. World Health Organization. (2023). Infant and Young Child Feeding. Geneva: WHO.
7. Food Safety and Standards Authority of India. (2023). Eat Right India. New Delhi.
8. Black, R. E., et al. (2013). Maternal and Child Undernutrition and Overweight in Lowincome and Middle-income Countries. The Lancet, 382(9890), 427–451. .

*****