



## स्कूलगामी व किशोरावस्था में पोषण

बबीता कुमारी

W/o Sri Vinod kumar Srivastava, Moh:- Ramgharia P.o:- Arrah Dost:- Bhojpur (Bihar) India

प्रत्येक बालक एवं किशोर हमारे राष्ट्र का भावी नगरिक है, परिस्थितियों में इनके पौष्टिक भोजन की और ध्यान केन्द्रीत करना अति आवश्यक है। किशोर एवं किशोरियों का जीवन रूपी तना पौष्टिक तत्वों से मिश्रित जड़ से पैदा होता है या पनपता है। उचित पौष्टिक तत्वों के उप योग पर हो स्वास्थ्य निर्भर करता है।

पोषण उचित न होने पर बालक एवं किशोर चिड़चिड़े हो जाते हैं। चेहरा पीला पीला सा रहता है। भारत में बालकों एवं किशोरों के आहार में अनेक पौष्टिक तत्वों की कमी पाई जाती है, जिसका प्रभाव उनके पोषण स्तर पर पड़ता है। असन्तुलित आहार का मुख्य कारण अज्ञानता, निर्धनता व परम्परागत भोजन सम्बन्धी आदतें ।

स्कूल जाने वाले बालकों एवं किशोरों के लिए पोषण— अनेक शोधकर्ताओं ने स्कूल जाने बालकों एवं किशोरों के आहार एवं पोषण का सर्वेक्षण किया तथा उन्होंने कहा कि विकासशील राष्ट्रों के स्कूल जाने वाले बच्चों एवं किशोरों को अपर्याप्त भोजन मिलने से वे कुपोषण का शिकार हो जाते हैं।

इसका मुख्य कारण निम्नलिखित है:-

1. भोज्य पदार्थों के उत्पादन में कमी ,
2. गरीबी तथा
3. पोषण सम्बन्धी ज्ञान की कमी है।

किशोरावस्था तीव्र एवं विकास का समय है। एक लड़का जो भविष्य में पुरुष का रूप होता है। एक लड़की जो माँ का उत्तरदायित्व निभाती है, इसी स्कूल जाने वाले बालकों एवं किशोरियों में वृद्धि दर है।

**लम्बाई में परिवर्तन—** 5 से 14 वर्ष तक के बालकों की लम्बाई 4 से 7.7 से० मी० ताकि 5 से 12 वर्ष तक बलिकाओं की लम्बाई 4.9 से 7.2 से० मी० बढ़ती है। 14 वर्ष के पश्चात् बालकों एवं 12 वर्ष के बाद बलिकाओं की लम्बाई धीमी गति से बढ़ती है, अतः इस आयु में वृद्धि की गति मन्द हो जाती है। 5 से 14 वर्ष तक की आयु में लम्बाई तीव्र गति से बढ़ती है।

**भार में परिवर्तन—** 5 से 14 वर्ष तक के लड़कों एवं 5 से 13 वर्ष तक की लड़कियों के भार में क्रमशः निम्नलिखित परिवर्तन होता है— 2.5 से 6.6 कि० तथा 2.3 से 5.2 कि० 13 एवं 14 वर्ष के पश्चात् लड़कियों एवं लड़कों का भार मन्द गति से बढ़ता है।

**वृद्धि दर—** हमारे देश के सुपोषित बच्चों एवं किशोरों का भार एवं लम्बाई अमेरिका के उक्त अवस्थाओं वाले बच्चों एवं किशोरों से क्रमशः 6—8% एवं 20.25% कम होता है। हमारे देश के उच्च स्तरीय वर्ग के स्कूल जाने वाले बच्चे एवं किशोरों का भार एवं लम्बाई निम्न स्तरीय वर्ग से अधिक होता है। उच्च स्तरीय वर्ग को अधिक पौष्टिक तत्व प्राप्त होते हैं जिसका प्रभाव उनके शारीरिक भार एवं लम्बाई पर पड़ता है।

### पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता—

**कॅलोरोज—** स्कूल जाने वाले बच्चे एवं अधिक कॅलोरी की आवश्यकता होती है। इस आयु में ये लोग अत्यन्त क्रियाशील रहते हैं तथा शारीरिक वृद्धि गति से होने के कारण बेसल मेटाबोलिक दर भी अधिक हो जाता है। इन दोनों कारणों से इस अवस्था में अधिक कॅलोरी की आवश्यकता होती है। कॅलोरी की आहूतार में कमी होने पर बढ़ गति कम हो जायेगी तथा बालकों एवं किशोरों का स्वास्थ्य ठीक नहीं रह पायेगा। इन लोगों के आहार में वसा तथा श्वेतसार युक्त भोज्य पदार्थों का अधिक उपयोग होना चाहिए ताकि ऊर्जा की आवश्यकता पूर्ण हो सके ।

I.C.M.R. Nutrition Expert Group ने 5 से 18 वर्ष की आयु के बालकों के लिये 15000—3000 कॅलोरी निर्धारित की है।

**प्रोटीन—**स्कूल जाने वाले बच्चे एवं किशोरों में वृद्धि के विकास के लिए प्रोटीन की मात्रा आहार में अधिक होना नितान्त अनिवार्य है। शरीर के विभिन्न अंगों का विकास की गति मन्द हो जाती है ।

I.C.M.R. Nutrition Expert Group ने 5 से 18 वर्ष की आयु वाले बालकों के लिए 20—60 ग्राम प्रोटीन प्रतिदिन निर्धारित की है। कुल प्रोटीन का आधा भाग प्राणिज्य स्रोत से प्राप्त होना चाहिए। स्कूल जाने वाले बालकों एवं किशोरों के आहार में अन्डा, मांस, मछली, दूध तथा दूध से बने पदार्थ, दाल, मेवों का अधिक मात्रा में उपयोग हो।

**खनिज लवण—** अस्थि कांकल तथा दाँतों के निर्माण के लिए कैल्शियम की अधिक मात्रा इनके आहार में दी जाय अनुरूपी लेखक



I.C.M.R. Nutrition Expert Group ने 5 से 18 वर्ष की आयु वाले बालकों के लिए 0.5 से 0.7 ग्राम कैल्शियम प्रतिदिन निर्धारित किया है। कैल्शियम के उत्तम स्रोत दूध से बने पदार्थ हरी पत्ते वाली सब्जियाँ तथा मेदे आदि हैं।

**आहार एवं पोषण विज्ञान—** हीमोग्लोबिन के संश्लेषण के लिए लौह लवण की उपस्थिति आवश्यक है। I.C.M.R. Nutrition Expert Group ने 20–35 मि. ग्राम लौह लवण निर्धारित किया है।

विटामिन—स्कूल जाने वाले बालकों एवं किशोरों के आहार में सभी विटामिन की अधिकता हानी चाहिए I.C.M.R. Nutrition Expert Group ने इन अवस्थाओं के लिए विटामिन की निम्नलिखित मात्रायें निर्धारित की हैं—

विटामिन 'ए'	600–750ह
थायामिन	0.9–1.5 मि. ग्राम
रीबोलेविन	1.0–1.7 मि. ग्राम
नियासिन	10–21
विटामिन 'सी'	30–50
विटामिन 'डी'	200 I.U.
फेलिक अम्ल	50–100 p.g.
विटामिन बी 12	0.510 p.g.

घर में रहनेवाले बच्चे तथा स्कूल जाने वाले बच्चे की आहार तालिका में बहुत अन्तर होता है। स्कूल जाने वाले बच्चे को संतुलित आहार ग्रहण करना चाहिए। कुछ विद्वानों का कहना है कि इस अवस्था में बालक मानसिक रूप से तनाव की स्थिति में रहता है। अतः इसका शक्ति अधिक व्यय होता है। इस अवस्था में सेल आधिक दूटते रहते हैं। अतः सेल मरम्मत के लिए संतुलित आहार की आवश्यकता पड़ती है। मानव जन्म से लेकर वृद्धावस्था तक वृद्धि के ही रास्ते पर उन्मुख रहते हैं।

**Conclusion:-** निष्कषित हम कह सकते हैं कि बालक एवं किशोर बालक एवं बालिकाएँ हमारे राष्ट्र क भावी निर्माता हैं। अतः इसके स्वस्थ का ध्यान रखना हमारा कर्तव्य है इसलिए इन्हें पौष्टिक एवं रुचिकर भोजन देना चाहिए क्योंकि उचित पौष्टिक तत्त्वों के उपयोग पर ही स्वास्थ्य निर्भर करता है।

#### सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. आहार एवं पोषण विज्ञान —उषा टण्डन—स्वास्तिक प्रकाशन
2. U.G.C Net Tutor - Arithant पब्लिकेशन्स (इण्डिया)

\*\*\*\*\*