

क्या है सही पोषण?

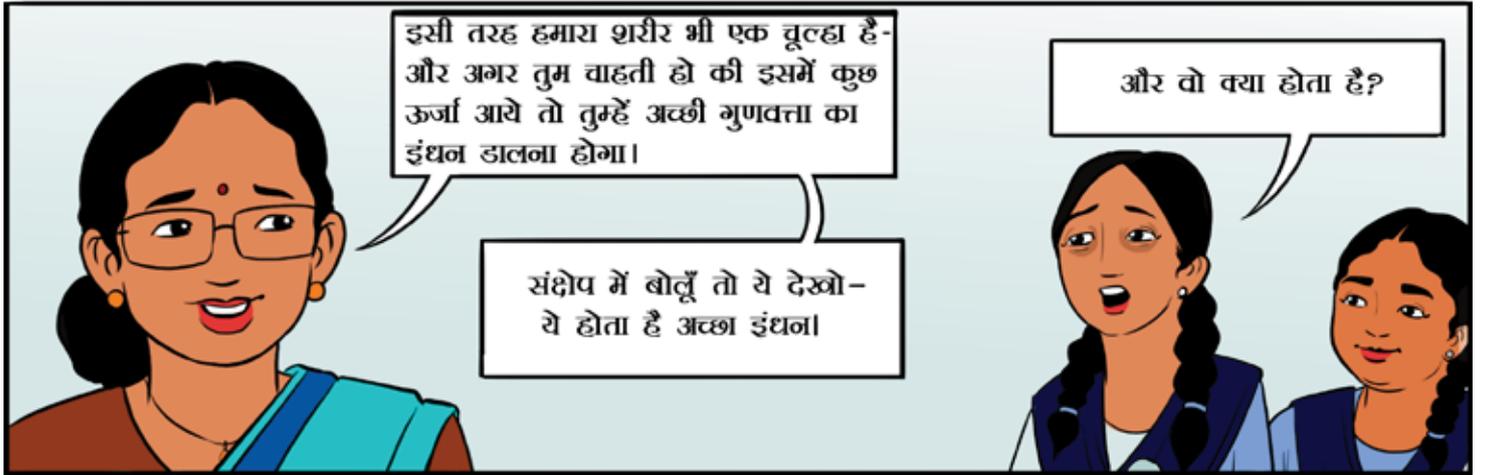


किताब-1

लो कर लो बात!

अपना आहार कैसा हो?





खाना जो हमें ऊर्जा देता है
(कार्बोहाइड्रेट्स और फैट)



आटा, चावल, घी, तेल,
चीनी, आलू इत्यादि

इसे उतना खाएं जितनी
आवश्यकता हो - यदि दिन भर
खेलना है या खेत पर काम
करना है तो अधिक, और यदि
बैठे रहना है तो थोड़ा कम।

खाना जो हमें मज़बूत
बनाता है (प्रोटीन)



दूध, दही, पनीर, चिकन,
मछली, मीट और सोयाबीन

बढ़ते शरीर के लिए इनमें कोई
ना कोई चीज़ - हर खाने के
साथ कम से कम एक कटोरी
भर के।

खाना जो हमें बीमारियों से
बचाता है (विटामिन्स और मिनरल)



सब्जियां और फल

ये हमें भरपूर मात्रा में खाने
चाहिए।

टीचर जी, ये सब तो ठीक है - पर इस सब में नमकीन, मिठाई और चाट-समोसे तो कहीं आये ही नहीं?

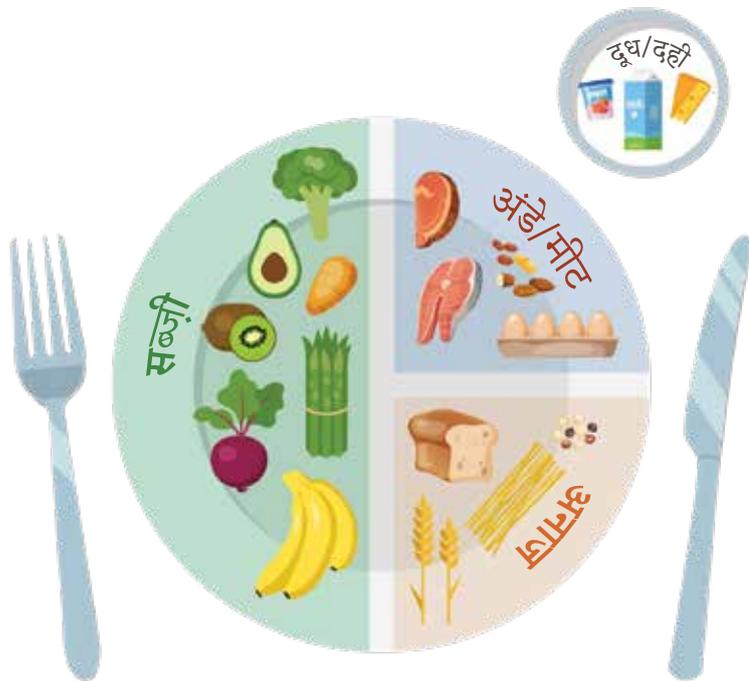
तुम बताओ...
ऐसा क्यों हुआ?

क्योंकि वो है खराब
इंधन?

हाँ! अधिक तेल या चीनी का खाना हमारा पेट तो भर देता है, परन्तु हमें पर्याप्त पोषण (ऊर्जा, ताकत, बीमारी से लड़ने की क्षमता) नहीं देता... यह खाना स्वाद के लिए खाने में बुझाई नहीं है, बस आज से धीरे-धीरे ये खाना थोड़ा कम - और दूसरा खाना थोड़ा ज्यादा!

समझो और समझाओ!

खाना हमारे जीवन में क्या भूमिका निभाता है?



ऊर्जा

शरीर का विकास और
मजबूती

बीमारियों से रक्षा

किशोरावस्था (10-18) में खाने का महत्व

किशोरावस्था (10-18) में हमारे शरीर का बहुत विकास होता है।

- इस उम्र में हमारी कद-काठी भी बढ़ती है और शरीर के अंग (विशेषतः प्रजनन सम्बन्धी अंग) विकसित होते हैं।
- इस उम्र में हम अपने पोषण से जुड़े कुछ फैसले स्वयं लेने लगते हैं, इसलिए पोषण की सही जानकारी होने पर हम अपने शरीर को मज़बूत और सेहतमंद बना सकते हैं।
- यह पढ़ाई की भी उम्र है और इस उम्र में छोटी से छोटी शारीरिक कमजोरी भी हमारी पढ़ाई और आगे के विकास में बाधा डालती है।

पोषण के प्रकार

यह क्या है?	कितनी मात्रा में आवश्यक है?	इसकी कमी से क्या होता है?
कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन और फैट/वसा	अधिक मात्रा में आम तौर पर आप दिन भर के खाने में आधे से ज्यादा कार्बोहाइड्रेट्स (रोटी/चावल) और उससे कुछ कम प्रोटीन (दूध, दही, दाल) और फैट/वसा (तेल, चीनी) इत्यादि लेते हैं पानी - इससे हमारे शरीर के सारे अंग ठीक से काम करते हैं और खाने को पचाने के लिए भी ज़रूरी है	भुखमरी और प्यास के लक्षण
मिनरल (जैसे की आयरन, कैल्शियम इत्यादि)	कम मात्रा में	कमजोरी, शरीर के विकास का रुक जाना, बीमारी से लड़ने की ताकत (इम्युनिटी) का कम हो जाना
विटामिन (जैसे की A, B, C इत्यादि)	हमारी डाइट में इनकी उपलब्धता दुर्लभ होती है, इस कारण हम अक्सर इनके अभाव से ग्रस्त हो कर बीमारी और कमजोरी का शिकार बनते हैं जैसे कि शरीर में आयरन यानि लोहे की कमी से खून की कमी (एनीमिया) हो सकती है, जो शरीर में होने वाली कमजोरी का कारण बनती है	कमजोरी, शरीर के विकास का रुक जाना, बीमारी से लड़ने की ताकत (इम्युनिटी) का कम हो जाना

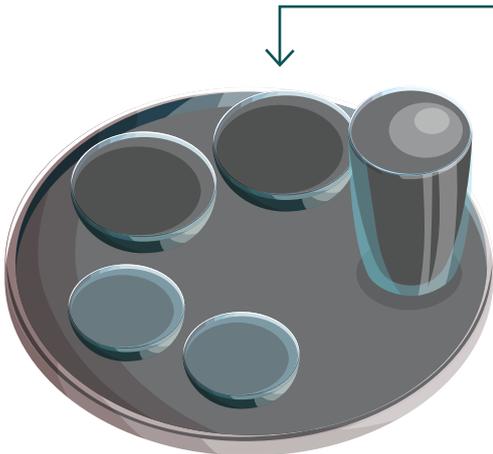
बूझो तो जाने!

1. नीचे दिए खाद्य पदार्थों को उनके फायदों से मिलाएं।

	दूध	शरीर का विकास
	सब्ज़ी/फल	बीमारियों से लड़ने की ताकत
	पानी	खाना पचाने और शरीर के ठीक से कार्य करने के लिए
	रोटी	ऊर्जा

2. किस तरह के खाद्य पदार्थ हमें पर्याप्त पोषण नहीं देते?

मेरी थाली: अपनी आदर्श थाली बनाएं! याद रहे आपकी थाली में ऊर्जा वाला खाना, शारीरिक विकास वाला खाना और बीमारियों से रक्षा करने वाला खाना – तीनों ही होने चाहिए। खाने को प्लेट से तीर के निशान से मिलाएं। एक आपके लिए कर दिया गया है।

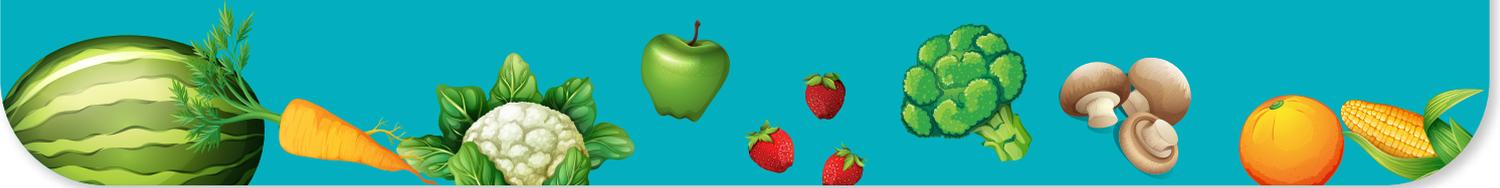


अच्छी आदत बनेगी, तो सेहत सुधरेगी!

अगले एक हफ्ते तक इस किताब में दी जानकारी के अनुसार खाना खाइए और फिर बताइए कि आपकी ऊर्जा और सेहत में क्या अंतर आया। यानी कोशिश कीजिये के आप अपने खाने में, जितना हो सके, अनाज, दाल/दूध और सब्ज़ी शामिल करें।

जिस-जिस दिन आप पूरा पोषण लेते हैं, उस दिन आप उस खाने के आगे का निशान लगा दीजिए।

दिन	1	2	3	4	5	6	7
सुबह का नाश्ता							
दिन का खाना							
शाम का नाश्ता							
रात का खाना							



पोषण मीटर



पोषण मीटर

आयरन है असली सोना!

क्या आप जानते हैं उत्तर प्रदेश की 2 में से 1 किशोरी आयरन की कमी से ग्रस्त है?

जब बढ़ती उम्र में किसी बालक/बालिका को आयरन की कमी होती है तो उनका शारीरिक और मानसिक विकास कमजोर पड़ जाता है। आयरन की कमी से होने वाली अवस्था को एनीमिया भी कहते हैं।

अगर किशोरावस्था के एनीमिया को दूर न किया जाए तो ये आगे चलकर भी कठिनाईयां खड़ी कर सकता है। चिंता, बीमारी, डॉक्टर के खर्च और प्रतिदिन की थकान से बचने का एक ही आसान उपाय है - रोज़ आयरन खाएं। इसलिए तो लोहा है असली सोना!

कैसे बनाये लोहे सा मजबूत जीवन?

- अपने परिवार के भोजन के बारे में सोचें - कुछ जरूरी बदलावों से एनीमिया और ऐसे ही दूसरी बीमारियां खत्म की जा सकती है।
- आयरन की कमी होने ही न दें - आयरन युक्त खाद्य पदार्थ उपयोग करें- जैसे की आयरन वाला आटा, नमक या तेल। पैकेट पर +F के निशान ढूंढें।
- साफ़ रहिए, स्वस्थ रहिए - यदि किशोरियों को माहवारी के दिनों में साफ़ संसाधन और अच्छा पोषण मिले - तो न होगी कमजोरी और न कोई बीमारी!
- हम भी स्वस्थ बनें और हमारा गाँव भी - प्रण लें की आयरन का महत्व कम से कम पांच लोगों को बताएँ और पोषण बेहतर करने के लिए प्रोत्साहित करेंगे।

याद रखिये - आयरन खाना है, एनीमिया को भगाना है, परिवार को खुशहाल बनाना है!



References:

South East Asia J Public Health. 2013;2(1):8-12.
World Health Organization,
Regional Office for South-East Asia; 2011.