



मुलांचे आरोग्य

श्री. सतीश बबनराव फरांदे

अधिव्याख्याता,
जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्था, वेळापूर,
ता.माळशिरस, जि. सातारा

प्रस्तावना

आजही भारतीय कुटुंबामध्ये आहाराचे महत्त्व याविषयी पालकांमध्ये जागृती कमी आहे असे अनेक आहारतज्ज्ञांना वाटते. भारतीय मुलांचे आजारपणाचे प्रमाण आणि कुपोषण प्रमाण पाहिल्यास ते अंशतः खरेही वाटते. भूक लागली म्हणजे जेवण झाले अशी सर्व सामान्य भारतीयांची कल्पना आहे. सदोष आहाराचा दुष्परिणाम अत्यंत सावकाश म्हणजे पाच वर्षे, सहा वर्षे, प्रसंगी दहा वर्षांनी सुद्धा दिसून येतो.

आहारतज्ज्ञांच्या मते, “व्यक्तीचे वय, उंची, वजन, आकारमान, लिंग, शारीरिक सक्रियता, दैनंदिन कामाचे स्वरूप या सर्व बाबींचा विचार करून आपल्या जेवणाच्या पानात सहा पोषक घटक (प्रथिने, कर्बोदके, स्निग्ध पदार्थ, खनिजे, जीवनसत्वे, पाणी इत्यादी) योग्य प्रमाणाबद्धरित्या घेणे म्हणजे ‘समतोल अहार’ होय.

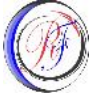
पण भारतीय मुले, पालक यांच्यामध्ये याविषयीची जागरूकता किती? याचे गांभिर्य किती? त्यामुळे सानेगुरुजींनी म्हटल्याप्रमाणे ‘मुले म्हणजे देवाघरची फुले’ अशा या फुलांची काळजी नीट घेणे म्हणजेच आदर्श पालकत्व होय. असे न करता आपण नोकरी, व्यवसाय, वेळेचा अभाव ही गोंडस कारणे पुढे करून मुले जोपासण्याचे काम शिक्षक, डॉक्टर, औषधोपचारावर सोपवून मोकळे होतो. परंतु त्यामुळे ही मुले सुगंधित होण्याऐवजी सुकलेली व्हायला लागली आहेत. त्यांच्या शारीरिक विकासाबरोबर आहारातील बदल, पूर्ण आवश्यक शास्त्रीय आहार, व्यायाम, आरोग्यविषयक ज्ञान या सवयी विकसित करणे पालकांचे महत्त्वपूर्ण कार्य आहे. भारताच्या बाजारपेठेत सध्या वस्तूंची ब्रॅन्डेडची क्रेझ आहे. डाएट (आहार) मात्र आम्हाला नॉन ब्रॅन्डेड, कमी वेळात, कमी पैशात, अधिक पोट भरणारा चविष्ट चटपटीत लागतो. त्याच्याकडे लक्ष देण्यास वेळही नाही हे दुर्दैव आहे.

समतोल आहाराअभावी मुलांना पुढील समस्यांना सामोरे जावे लागते

1. जीवनसत्वाच्या अभावी दृष्टी, स्मरणशक्ती, हाडांचा ठिसूळपणा, त्वचारोग, मेंदूवाढीवरती विपरीत परिणाम होतो.
2. अयोग्य आहार सेवनामुळे मुलांच्या शारीरिक, मानसिक, भावनिक विकासावर परिणाम होतो.
3. रक्तातील हिमोग्लोबीन कमी झाल्याने शरीरास ऑक्सीनजचा पुरवठा कमी होतो. हिमोग्लोबीनच्या कमतरतेमुळे दमा, रक्त पुरवठा कमी, सारखी झोप, चिडचिड वाढणे, अॅनिमिया इ. बाबींचा त्रास होतो.

मुलांच्या आरोग्यविषयक अभ्यासाची उद्दिष्टे

1. मुलांच्या वयोगटानुसार शारीरिक, मानसिक, भावनिक विकासाची माहिती जाणून घेणे.
2. मुलांच्या सद्यस्थितीतील आहाराच्या सवयींची माहिती घेऊन सकस व शास्त्रीय आहार सुचविणे.
3. मुलांमध्ये आरोग्य विषयक असलेल्या सवयींची सद्यस्थिती जाणून निरोगी आरोग्यासाठी उपाय योजना सुचविणे.



4. मुलांच्या आरोग्याविषयी पालक आणि शिक्षक यांची मते जाणून त्यासाठी उद्बोधन वर्ग आयोजित करणे.

संशोधनाची कार्यपद्धती

प्रस्तुत संशोधनासाठी सर्वेक्षण ही संशोधन पद्धती वापरण्यात आली आहे.

संशोधनाची साधने

सदर संशोधनात विद्यार्थ्यांसाठी प्रश्नावली अनुसूची, पालक व शिक्षकांसाठी मुलाखत अनुसूची तसेच आहारतज्ज्ञ आणि डॉक्टर (बालरोग तज्ज्ञ) यांसाठी मुक्त मुलाखत या तंत्राचा वापर केला.

संशोधनाची नमुना निवड

1. सदर संशोधनासाठी फलटण तालुक्यातील 50 पालकांची निवड करण्यात आली.
2. आहार तज्ज्ञ एक व एक डॉक्टर (बालरोग तज्ज्ञ) अशी निवड करण्यात आली.

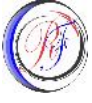
सांख्यिकीय तंत्र

या संशोधनासाठी शेकडेवारी या तंत्राचा वापर करून माहितीचे अर्थनिर्वचन केले.

मुलांच्या आहाराची सद्यस्थिती जाणून घेण्यासाठी पालकांसाठी प्रश्नावली अनुसूची विकसित करण्यात आली. त्यामध्ये 1) मुलांचा नियमित आहार, 2) नियमित आहार घेण्याच्या वेळ, 3) आहाराच्या सवयी, 4) आहारातील समाविष्ट पदार्थांच्या निवडीबाबत, 5) आहाराचे प्रमाण, 6) नियमित व्यायाम, 7) आहारचे ज्ञान मिळण्याविषयी, 8) मुलांना असलेल्या शारीरिक त्रासाविषयी, 9) औषध उपचाराविषयी, 10) अभ्यासातील स्मरणशक्ती व झोपेविषयी, 11) आहार घेण्याची जागा, 12) शाळेत दिला जाणारा आहार यावर आधारित मुद्यांची प्रश्नावली निश्चित करण्यात आली.

विद्यार्थ्यांची आहारासंबंधी पालकांनी दिलेली माहिती :

अ. नं.	मुलांच्या आहारातील समाविष्ट घटक	पालक प्रतिसाद 50 पैकी	शेकडे वारी
1	मुलांच्या आहारात (हिरव्या पालेभाज्या, पालक, मेथी, कोथिंबीर, गाजर, टोमॅटो, भोपळा, बीट, दूध, दही, अंडी, मटण, मोडाची कडधान्ये) नियमित समावेशाविषयी.	26	52%
2	आहार घेण्याची नियमितपणा (सकाळी न्याहरी, दुपारी जेवण, मधल्या वेळचे खाणे, रात्रीचे जेवण इ. विषयी)	17	34%
3	आहाराच्या सवयी (आहार घेण्यापूर्वी व नंतर हात धुणे, पाणी पिणे, सावकाश जेवणे, विशिष्ट ठिकाणी एकाग्रतेने जेवणे इ. बाबत)	09	18%
4	आहारातील घटक निवडीबाबत (घरातील सर्वांसाठी तयार झालेल्या आहाराऐवजी फास्टफूड, हवाबंद अन्न, बेकरी उत्पादने इ. प्राधान्य देण्याबाबत)	31	62%
5	आहाराचे प्रमाणातील लवचिकता (एकाचवेळी पोटभर, भूक भागेपर्यंत खाणे, गरजेपुरते खाणे, आठवण झाली की खाणे, नक्की काही नाही, कसेही)	38	76%
6	नियमित व्यायाम, (सूर्यनमस्कार, प्राणायाम, धावणे इ.)	06	12%



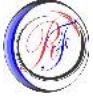
7	आहाराचे ज्ञान (समतोल आहार)	06	12%
8	असलेल्या शारीरिक त्रासाविषयी (चष्मा, दमा, अशक्तपणा, अॅलर्जी, कर्णरोध, त्वचा आजार इ.)	11	22%
9	औषध उपचार (असलेल्या शारीरिक त्रासाविषयी)	4	8%
10	अभ्यासातील स्मरणशक्ती व झोप (केलेला अभ्यास, शिकविणे दीर्घकाळ स्मरणात राहणे व संध्याकाळी शांत झोप)	41	82%
11	मुलांचे आहार घेण्याचे ठिकाण स्वतंत्रपणे नसून टी. व्ही., व्हिडिओ गेम्स, मोबाईल गेम्स पाहताना, खेळताना कोठेही.	42	84%
12	शाळेत दिल्या जाणाऱ्या आहारावर अवलंबून असणारे पालक शिक्षक	16	32%

वरील सारणीवरून आहाराच्या विषयी मुलांची सद्यस्थिती, पालकांकडून दिलेली माहिती खालीलप्रमाणे आढळून आली.

1. अहारात अ, ब, क, ड ही जीवनसत्व संपन्न असलेल्या अन्न घटकांचा नियमित समावेश करणाऱ्या पालकांचे प्रमाण 52% असल्याचे आढळून आले.
2. विद्यार्थ्यांमध्ये निश्चित केलेल्या वेळेनुसार आहाराचे प्रमाण निम्म्याहून कमी म्हणजे 34% इतके असल्याचे आढळून आले. मुले त्यांच्या सोयीनुसार वेळीअवेळी आहार घेतात.
3. आहार घेण्यापूर्वी, नंतर स्वच्छतेविषयी सवयी असलेल्या मुलांचे प्रमाण अत्यंत कमी म्हणजेच 18% इतके असल्याचे दिसून आले. पालक त्याबाबत काटेकोर असल्याचे दिसले नाही.
4. आहारातील समाविष्ट घटक निवडीबाबत 62% विद्यार्थी आग्रही असल्याचे दिसून आले. घरातील सर्वांसाठी तयार पदार्थाऐवजी ते आवडीप्रमाणे फास्टफूड, हवाबंद अन्न, बेकरी उत्पादने आणतात. त्यामुळे मुलांना अशा सवयी असल्याचे आढळले.
5. आहार प्रमाणाविषयी बहुसंख्य मुलांना माहिती नसून ते आपल्या सोयी, उपलब्धतेनुसार अन्न ग्रहण करतात असे म्हणणाऱ्यांचे प्रमाण लक्षणीय म्हणजे 76% इतके आढळून आले.
6. नियमित व्यायामाविषयी मुले व पालकांच्यामध्ये उदासिनता असून व्यायाम करणाऱ्यांचे प्रमाण अत्यंत अल्प म्हणजे 12% इतके आहे.
7. आहाराचे शास्त्रीय ज्ञान असलेल्यांचे प्रमाण 12% इतके आढळून आले असून ते अत्यंत अल्प आहे.
8. पालकांनी दिलेल्या माहितीवरून शारीरिक त्रास असणाऱ्या मुलांचे प्रमाण 22% असल्याचे स्पष्ट झाले.
9. शारीरिक त्रास असलेली 8% मुले औषधोपचार घेत असल्याचे पालकांनी दिलेल्या माहितीवरून स्पष्ट झाले.
10. अभ्यासातील स्मरणशक्ती व विद्यार्थ्यांना शांत झोप लागते असे म्हणणाऱ्या पालकांचे प्रमाण लक्षणीय असून ते 82% इतके आढळून आले.
11. मुलांचे आहार घेण्याचे ठिकाण स्वतंत्र नसून टी. व्ही., व्हिडिओ गेम्स, मोबाईल गेम्स पाहताना खेळताना मुले आहार घेतात असे सांगणाऱ्या पालकांचे प्रमाण 84% असल्याचे निदर्शनास आले.
12. शाळेत दिल्या जाणाऱ्या पोषण आहारांमुळे पालक विद्यार्थ्यांच्या आहाराविषयी निश्चित असतात. त्याचे प्रमाण 32% असल्याचे आढळले.

शाळांची भूमिका

1. शाळांनी शालेय परिसरात 100 मिटरच्या आत फास्टफूड, हवाबंद अन्न, कुरकुरे, वेफर्स, चॉकलेट, उघड्यावरचे तयार पदार्थ, विक्रीवर बंदी आणावी.



2. विद्यार्थ्यांची आरोग्य तपासणी करून गंभीर स्वरूपाचा आजार असल्यास पालकांना अवगत करावे.
3. अधून मधून शालेय डब्यातील पदार्थांची तपासणी करून गरजेनुसार विद्यार्थी पालकांना मार्गदर्शन करावे.
4. आहारतज्ञाच्या सल्ल्याने पौष्टिक आहारासाठी पदार्थांची यादी वेळापत्रक तयार करून द्यावे.
5. मुलींना आहार घेण्यासाठी स्वतंत्र बैठक व्यवस्था, पुरेसे पाणी उपलब्ध करून द्यावे.

आहारतज्ञांच्या मते

सध्या पोटभर पटकन, स्वस्त, चटकदार अन्न खाण्याकडे सर्वांचा कल आहे. उपयुक्त आहारापेक्षा चविष्ट आहारास प्राधान्य दिले जाते. ते मुलांच्या वाढीच्या काळात अत्यंत घातक आहे. अशावेळी पालक, शिक्षक यांनी मुलांना जीवनसत्वाचे महत्त्व सांगून त्यांच्या आहारात याचा समावेश करण्यासाठी प्रयत्नशील राहावे. त्याची माहिती करून घ्यावी.

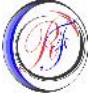
अ. नं.	जीवनसत्व	जीवनसत्वे स्रोत	जीवनसत्वांच्या अभावी होणारे दोष
1	अ	दाट हिरव्या पालेभाज्या, टोमॅटो, लोणी, वनस्पती, तूप, दही, भोपळा, फळे, गाजार, अंडी, मांस, पपई, आंबे इ.	श्रवणदोष, त्वचा कोरडी पडणे, दृष्टीदोष
2	ब-1	सर्व प्रकारच्या लाह्या, दूधावरील मलई (दुग्धजन्य पदार्थ, चीझ, पनीर), मासे अंडी, मांस, गहू, तांदूळ, कडधान्ये, शेंगदाणे इ.	भूक न लागणे, उत्साह नसणे.
	ब-1	सर्व दुग्धजन्य पदार्थ लोणी, तूप, चीझ, पनीर	ओटांना चिरा पडणे, मानसिक दडपण.
3	क	गुलाबाची फुले, स्ट्रॉबेरी, फळे, पेरू, संत्रे, कोबी, कोथिंबीर, टोमॅटो, आवळा, लिंबू, हिरव्या पाले भाज्या इ.	टाचेला चिरा पडणे, थकवा वाटणे, रक्ताल्पता, अशक्तपणा वाटणे इ.
4	ड	भरपूर सूर्यप्रकाश, चक्का, मलई, तूप, द्विदल धान्य, कोशीबीर, अंडी इ.	मुडदूस, अस्थिमार्दव रोग.
5	कॅल्शियम (हाडाच्या वाढीसाठी)	चक्का, लोणी, बदाम, द्रवरूप पदार्थ.	दंतरोग, नाकातून रक्त येणे.
6	लोह (रक्तातील हिमोग्लोबीन वाढीसाठी)	कोको, चॉकलेट, सुकामेवा, अंडी, मांस, शेंगदाणे, गूळ, पालेभाज्या, मुळा, गाजर, बाजरी इ.	रक्ताची कमतरता, जीवनसत्वे कमी होणे.
7	निरोगी घशासाठी आयोडिन	आयोडिन, मीठ, आले, मासे, पालक, लसूण इ.	अपचन, घशाला सूज येणे.

वरील बाबींविषयी महत्त्व लक्षात घेवून आहारात यांचा समावेश करावा.

बालरोगतज्ञांच्या मते

डॉ. मा. विजयकुमार पोतदार (एम. डी.) यांच्या मुलाखतीनुसार मुलांच्या आरोग्याबाबत सखोल माहिती घेतली. त्यांनी सुचविलेल्या महत्त्वाच्या बाबी पुढीलप्रमाणे –

1. मुलांना घरी तयार केलेली पोळी-भाजी देणे आवश्यक आहे.

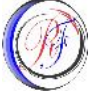


2. दुपारचा आहार शिक्षकांच्या निरीक्षणाखाली घेतला जावा. आहार घेण्यापूर्वी हात स्वच्छ धुणे, एकत्र बसून जेवण करणे ही सवय विकसीत करणे महत्त्वाचे आहे. स्वच्छ व पुरेसे पाणी शाळेत उपलब्ध असावे.
3. मधल्या वेळी शेंगदाणे, गूळ, राजगिरा लाडू, फळे, सुकामेवा, सोयाबीन, फुटाणे, चणे, इत्यादीस प्राधान्य द्यावे.
4. शाळांना आहारतज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली डब्यातील पदार्थांचे वेळापत्रक तयार करावे. पालक, विद्यार्थ्यांस ते समजावून सांगावे.
5. शाळांच्या उपक्रमास पालकांनी सहकार्य करावे.
6. पालकांनी प्रसारमाध्यमे, खोटी प्रतिष्ठा, आर्थिक बाबी व आरोग्य यांचा संबंध न जोडता पालकांची मूळ कर्तव्ये पार पाडावीत.
7. आहाराविषयी शिक्षक-पालकांनी जागृत असणे अत्यावश्यक आहे. आहाराचा आणि वर्तन यांचा परस्पर संबंध आहे.
8. सात्विक दर्जेदार पौष्टिक पदार्थ निर्मिती व सेवनावर भर द्यावा.

मुलांसाठी गरजाधिष्ठित कृतिकार्यक्रम

शाळा व पालकांच्या सामुहिक जबाबदाऱ्या

अ. नं.	संशोधनातून दिसून आलेल्या समस्या	कृती / सूचना
1	'आहारा' विषयी शिक्षक, पालक यांना माहिती दिली जात नाही.	पौष्टिक आहाराचा व गुणवत्ता आणि सर्वांगीण विकासाचा खूपच निकटचा संबंध आहे. हे लक्षात घेवून शिक्षक व पालक यांचा उद्बोधन वर्ग, कार्यशाळा, पाककृती प्रशिक्षण वर्ग आयोजित करावेत. यासाठी शासन, स्वयंसेवी संस्थांनी पुढाकार घ्यावा.
2	आहारावर प्रसारमाध्यमांचा प्रभाव, मुले, पालक यांच्यावर जाहिरातीचा परिणाम आहे.	मॅगी, कुरकुरे, लेज, जॅम, सॉस, कोल्ड्रीक्स इ. विविध उत्पादनाच्या जाहिरातींचा प्रभाव आहे. हवाबंद अन्न, फास्टफूडचे दुष्परिणाम लक्षात आणून घ्यावेत. त्यासाठी तज्ज्ञांचे प्रात्यक्षिक वर्ग आयोजित करावेत.
3	बदलत्या जीवनशैलीमुळे पौष्टिक, दर्जेदार पदार्थ लुप्त होऊ लागलेत.	वेळेची कमतरता, खोटी प्रतिष्ठा, आळस यामुळे वडापाव, सामोसे, ढोकळे, बिस्कीटे, तयार अन्न सेवनाचे प्रमाण लक्षणीय वाढले असून ते टाळण्यासाठी पालकांनी मुलांसाठी वेळ व घरचे रुचकर अन्न देणे आवश्यक आहे.
4	पौष्टिक आहाराच्या कमतरतेमुळे मुले चिडकी, हेकेखोर आणि हट्टी, समायोजन क्षमतेचा अभाव त्यांच्यामध्ये दिसून येतो.	चुकीच्या आहारामुळे शारीरिक, मानसिक, भावनिक विकासास पूरक ठरत नाही. पर्यायाने मुले वैफल्यग्रस्त होतात. तेव्हा पालकांनी आहारतज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा. नियमितपणे निसर्ग जवळ करावा. घरचे पदार्थ खाण्यावर भर द्यावा.
5	शालेय अभ्यासक्रमात आहार शास्त्राचा समावेश मर्यादित आहे.	शालेय अभ्यासक्रमात आरोग्य, आहारशास्त्र महत्त्व, पदार्थ पाककृती इ. समावेश वाढवावा. म्हणजे जनजागृती होण्यास मदत होईल.



6	व्यायामाअभावी स्थूलता, निरुत्साह, आळस, चपळतेचा अभाव, भूक मंदावणे, पचनाचे दोष, पोटाचे विकार इ. बाबी दिसून आल्या. लहान मुलांमध्ये रक्तदाब, मधुमेह, दृष्टिदोष, त्वचारोग इ. आजारांना प्रसंगी सामोरे जावे लागते.	लवकर उठणे, मैदानी खेळ यासाठी शाळांनी व पालकांनी मुलांना नियमितपणे योगासने, सूर्यनमस्कार, चालणे, धावणे, खेळणे इ. बाबीसाठी मुलांना प्रवृत्त करावे. आठवड्यातून एक दिवस सहकुटुंब वनभोजन, निसर्ग सान्निध्यात घेऊन जावे. (बाग, पर्यटन स्थळ, शेतमळा इ.)
---	---	--

संदर्भ पुस्तके

1. पानसे, के. वि. (1977). 'मुलांचा आहार', निर्मला प्रकाशन, शिवाजीनगर, पुणे.
2. आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालय (1984), शालेय आरोग्य, प्राथमिक शिक्षकांकरीता मार्गदर्शन पुस्तिका.
3. आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार नवी दिल्ली (1989) Intensive Health Education for Primary School Children (Parthesis in Primary Health Care)
4. मालती कारवारकर (2001), 'आहार आणि अभ्यास', मेगा ब्रेन पब्लिकेशन, पुणे.