



International Journal of Home Science

ISSN: 2395-7476

IJHS 2023; 9(1): 163-166

© 2023 IJHS

www.homesciencejournal.com

Received: 07-01-2023

Accepted: 09-02-2023

पूजा कुमारी

शोधार्थी, गृह विज्ञान विभाग, वीर
कुँवर सिंह विश्वविद्यालय, आरा,
बिहार, भारत

बच्चों के शारीरिक विकास पर कुपोषण का प्रभाव-बिहार के बक्सर जिले के सन्दर्भ में

पूजा कुमारी

सारांश

बच्चे देश का भविष्य होते हैं। जब बच्चे शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ हो तभी देश का विकास सम्भव है। बच्चों में कुपोषण एक गंभीर समस्या है। शरीर के लिए आवश्यक संतुलित आहार लम्बे समय तक नहीं मिल पाने से बच्चे कुपोषित हो जाते हैं। कुपोषण से बच्चों का मानसिक एवं शारीरिक विकास अवरुद्ध हो जाता है जिसका प्रभाव जीवन भर रहता है। भारत विश्व का सबसे बड़ा खाद्य उत्पादक देश है। इस के बावजूद देश की एक बड़ी आबादी कुपोषण से ग्रसित है। संयुक्त राष्ट्र संघ के द्वारा प्रकाशित रिपोर्ट के अनुसार भारत में हर वर्ष पांच वर्ष से कम उम्र के मरने वाले बच्चों की संख्या दस लाख से भी अधिक है। प्रस्तुत शोध बच्चों के शारीरिक विकास पर कुपोषण का प्रभाव – बिहार के बक्सर जिले के सन्दर्भ में पर आधारित है। इस शोध कार्य में बिहार के बक्सर जिला के ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के बच्चों पर अध्ययन किया गया है। इस अध्ययन के उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु प्राथमिक एवं द्वितीय श्रोतों के आधार पर अंतिम रूप दिया गया है। इस अध्ययन में पाया गया कि बच्चों में कुपोषण असंतुलित आहार, गरीबी, अशिक्षा, भेद-भाव, सरकारी योजनाओं के कार्यान्वयन में त्रुटि आदि कारणों से जुड़ा हुआ है। प्रस्तुत शोध के परिणाम स्वरूप इस समस्या के उन्मूलन के लिए यह आवश्यक है कि इसके मूल कारणों को समाप्त करने हेतु सामूहिक रूप से वांछित प्रयास से किये जाए ताकि बच्चों का शारीरिक एवं मानसिक विकास पूर्ण रूप से हो सके।

कूटशब्द: बाल विकास, अल्पपोषण, कुपोषण, शारीरिक विकास, स्वास्थ्य

प्रस्तावना

कुपोषण आज विश्व के लिए एक गंभीर चिंता का विषय बन गया है। विश्व बैंक ने कुपोषण की तुलना 'ब्लैक डेथ' नामक महामारी से की है, जिसने अठारहवीं सदी में यूरोप की जनसंख्या के एक बड़े हिस्से को निगल लिया था। सामान्य रूप में कुपोषण को चिकित्सीय मामला माना जाता है पर कुपोषण बहुत सारे कारणों का परिणाम है। यह एक ऐसा चक्र है, जिसके चंगुल में बच्चे अपनी मां के गर्भ में ही फंस जाते हैं। उनके जीवन की रूपरेखा दुनिया में जन्म लेने के पहले ही तय हो जाती है। पांच साल तक की आयु तक के बच्चों को भोजन के जरिए पर्याप्त पोषण आहार न मिलने के कारण उनमें कुपोषण की समस्या जन्म ले लेती है। कुपोषित बच्चों का दिमाग कभी भी विकसित नहीं हो सकता। इसके परिणाम स्वरूप बच्चों में रोग प्रतिरोधक क्षमता का ह्रास होता है और छोटी-छोटी बीमारियां उनकी मृत्यु का कारण बन जाती हैं। संयुक्त राष्ट्र रिपोर्ट के अनुसार भारत में हर साल कुपोषण के कारण मरने वाले पांच साल से कम उम्र वाले बच्चों की संख्या दस लाख से भी ज्यादा है। कुपोषण बच्चों को सबसे अधिक प्रभावित करता है। यह जन्म या उससे भी पहले शुरू होता है और छह महीने से तीन साल की अवधि में तीव्रता से बढ़ता है। इसके परिणाम स्वरूप वृद्धि बाधिता, मृत्यु, कम दक्षता और बौद्धिक लब्धता का नुकसान होता है। कुपोषित बच्चों की सीखने की क्षमता कम हो जाती है। ऐसे बच्चे स्कूल नहीं जाना चाहते। उनकी याददाश्त कम हो जाती है, जिससे वे हीनभावना से ग्रस्त हो जाते हैं। कुपोषण को दूर करने के लिए भोजन की गुणवत्ता और आहार की मात्रा पर ध्यान देना जरूरी माना जाता है। लेकिन अध्ययन में पता चला है कि बच्चों को पर्याप्त पोषण और विविधतापूर्ण आहार देने में शिक्षित मां की भूमिका परिवार की सामाजिक-आर्थिक स्थिति से अधिक महत्वपूर्ण हो सकती है।

एन एच एफ एस – 4 (2015-16) रिपोर्ट के अनुसार भारत में माँ बनने योग्य आयु वर्ग की एक चौथाई महिलाएं कुपोषित हैं। भारत में प्रत्येक तीन गर्भवती महिलाओं में एक कुपोषण की शिकार से खून की कमी की बीमारी से ग्रस्त हैं। महिलायें प्रायः अपने खान पान पर ध्यान नहीं देती हैं। गर्भवती महिलाओं को ज्यादा पोषण की आवश्यकता होती है।

Corresponding Author:

पूजा कुमारी

शोधार्थी, गृह विज्ञान विभाग, वीर
कुँवर सिंह विश्वविद्यालय, आरा,
बिहार, भारत

महिलायें उचित एवं संतुलित पोषण के अभाव में रोग ग्रस्त हो जाती हैं जिसके कारण उनके बच्चे भी कमजोर एवं रोग ग्रस्त हो जाते हैं। एक कुपोषित माँ एक कमजोर बच्चे को जन्म देती हैं और यह चक्र पीढ़ी दर पीढ़ी चलती रहती हैं।

कुपोषण का सबसे ज्यादा प्रभाव जीवन के पहले दो वर्षों में पड़ता है। इसके बाद प्रयास करने पर भी कुपोषण को ठीक करना आसान नहीं होता है। गर्भधारण के (270) दिन से लेकर जीवन के दो वर्ष (730 दिन) का समय अर्थात् जीवन के पहले 1000 दिन बहुत महत्वपूर्ण होता है। इस समय में बच्चों की लम्बाई सबसे तेज बढ़ती है और मानसिक विकास भी बहुत तेजी से होता है। स्वस्थ जीवन के लिए पोषण एक बुनियादी आवश्यकता है। उनकी वृद्धि और विकास के लिए जीवन के प्रारंभिक अवस्था से ही उचित आहार आवश्यक है। अतः मानव विकास के लिए पर्याप्त पोषण आवश्यक है। बच्चों में कुपोषण एक गंभीर समस्या है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार बच्चों में जन्म के शुरुआती दो वर्ष बहुत महत्वपूर्ण हैं। इसी प्रारंभिक अवस्था में बच्चों में कुपोषण प्रारम्भ होता है। दो वर्ष तक बच्चों के दिमाग अपनी कुल क्षमता का करीब 85 प्रतिशत तक विकसित हो चुका होता है। संयुक्त राष्ट्र द्वारा जारी रिपोर्ट – शोध फर्स्ट 1000 डेज के अनुसार गर्भधारण से लेकर 1000 दिनों तक का पूरा समय कुपोषण से बचाव का बेहद महत्वपूर्ण समय होता है। इस दौरान बच्चों को मिला पोषक तत्व कुपोषण के चक्र को तोड़ने में बहुत लाभदायक होता है।

भारत में लगभग 60 प्रतिशत बच्चों की मृत्यु कुपोषण के कारण होती है, क्योंकि कमजोर बच्चे की रोग प्रतिरोधक क्षमता बहुत कम होती है। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-5, 2019-20 के पहले दौर के आंकड़ों के अनुसार, राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-4, 2015-16 की तुलना में भारत में कुपोषण की दर में वृद्धि हुई है। भारत में लगभग 60 प्रतिशत बच्चों की मृत्यु कुपोषण के कारण होती है, क्योंकि कमजोर बच्चे की रोग प्रतिरोधक क्षमता बहुत कम होती है। इंडियन कौंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन एंड पब्लिक हेल्थ फाउंडेशन द्वारा 2019 में जारी रिपोर्ट के अनुसार भारत में पांच वर्ष तक के बच्चों की मौत का सबसे बड़ा कारण कुपोषण है।

उद्देश्य

1. बक्सर जिला के बच्चों में कुपोषण के कारणों का विश्लेषण करना।
2. बाल विकास की अवस्थाएं का अध्ययन करना।
3. बच्चों के शारीरिक विकास पर कुपोषण के प्रभाव का अध्ययन करना।
4. अध्ययन के आधार पर प्राप्त निष्कर्ष एवं भविष्य के रणनीति हेतु सुझाव।

शोध विधि

इस शोध-पत्र में बिहार के बक्सर जिला के विभिन्न आय वर्ग के 105 बच्चों पर अध्ययन किया गया है जिनमें 54 बालक एवं 51 बालिकाएं थीं। इस अध्ययन के उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु प्राथमिक एवं द्वितीय श्रोतों के आधार पर अंतिम रूप दिया गया है। अध्ययन के लिए सम्बंधित विषयों पे प्रश्नावली एवं अनुसूची बना कर जानकारी प्राप्त की गई।

कुपोषण

किसी व्यक्ति में कुपोषण की स्थिति तब पैदा होती है जब उसे आहार में आवश्यकतानुसार पोषक तत्व नहीं होते हैं। साधारणतः कुपोषण दो प्रकार के होते हैं :

- **कम पोषण:** यह स्थिति तब उत्पन्न होती है जब शिशु के आहार में पर्याप्त मात्र में पोषक तत्व प्राप्त नहीं होता है।
- **अधिक पोषण:** यह स्थिति तब उत्पन्न होती है जब आहार में अधिक मात्र में पोषक तत्व प्राप्त होता है।

बच्चों के पोषण स्तर का आंकलन

बच्चों में कुपोषण का आंकलन के लिए निम्नलिखित तरीके से कर सकते हैं :

1. **लम्बाई का मापन:** ऐसे बच्चे जिसकी लम्बाई, उंसकी उम्र की तुलना में कम होती है वे बच्चे बौने कहलाते हैं। यह अवस्था तब होती है जब बच्चा काफी समय से पोषण से बंचित रहता है।
2. **लम्बाई के विरुद्ध वजन मापन:** ऐसे बच्चे जिनका वजन उनकी लम्बाई की तुलना में कम हों उन्हें दुर्बल कहते हैं। ऐसी स्थिति तब होती है जब बच्चों को आवश्यकतानुसार उसे संतुलित पोषण नहीं मिलता हों।
3. **उम्र के विरुद्ध वजन मापन:** ऐसे बच्चे जिसका वजन उसकी उम्र की तुलना में कम हों, उन्हें कम वजन बाला बच्चा कहा जाता है। ऐसी परिस्थिति तब होती है जब बच्चों को बहुत समय से या वर्तमान में आवश्यकतानुसार पोषण नहीं मिलता हो।

बाल विकास की अवस्थाएं

विकास एक सारभौमिक प्रक्रिया है। विकास की यह प्रक्रिया गर्भधारण से लेकर मृत्यु पर्यंत तक किसी न किसी रूप में चलती ही रहती है। विकास की यह गति कभी तेज तो कभी धीरे लेकिन चलती ही रहती है। बाल विकास के अंतर्गत बच्चे के जन्म से किशोरावस्था तक अनेक शारीरिक व मानसिक परिवर्तन होते हैं। परिणामस्वरूप बालक का शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक विकास होता है। बाल विकास के मुख्यतः तीन अवस्था होती हैं – शैशवावस्था, बाल्यवस्था एवं किशोरावस्था।

शारीरिक विकास पर कुपोषण का प्रभाव

एक से छः वर्ष तक के आयु वर्ग के बच्चों को पूर्व विधालयगामी बच्चे माना जाता है। इस अवस्था में बच्चों का तेजी से विकास होता है। बच्चे इस अवस्था में शारीरिक रूप से अधिक क्रियाशील होते हैं। बच्चों में कुपोषण दूर करने के लिए उसे संतुलित आहार देना चाहिए। प्रत्येक व्यक्ति की पोषक आवश्यकताएँ अलग-अलग होती हैं। एक व्यक्ति के लिए जो आहार संतुलित है, वह दूसरे व्यक्ति के लिए भी संतुलित आहार हो यह आवश्यक नहीं। एक बच्चे के लिए जो आहार संतुलित है, वह एक वयस्क के लिए संतुलित नहीं हो सकता क्यों कि दोनों की पोषक आवश्यकताएँ अलग-अलग हैं। आयु, लिंग, व्यवसाय, शारीरिक बनावट, शारीरिक अवस्था जैसे गर्वास्था, स्तनपान अवस्था आदि के कारण पोषण आवश्यकताएँ भिन्न-भिन्न होती हैं। इस प्रकार घर में माँ को बच्चों को जरूरी दैनिक पोषक तत्वों की आवश्यकताओं की जानकारी होनी चाहिए ताकि वे बच्चों को संतुलित आहार दे सकें।

बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए शुरु के 1000 दिन अर्थात् गर्भकाल के 270 दिन और बच्चे के जन्म से दो वर्ष तक का समय बहुत ही महत्वपूर्ण होता है। इस अवस्था में बच्चों का पोषण का विशेष ध्यान रखना जरूरी होता है। इस समय बच्चों को उचित संतुलित पोषण न मिलने से बच्चे का स्वास्थ्य पुरे जीवन भर के लिए प्रभावित हो सकता है। बच्चों के भोजन में चतुरंगी आहार (लाल, सफेद, हरा एवं पीला) जैसे दाल, आनाज, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, मौसमी फल, दूध और दूध से बने उत्पादे को भी खिलाना चाहिए जिससे बच्चे का शारीरिक और मानसिक विकास हो सके।

आहार सम्बंधित अध्ययन में पाया गया कि 70 प्रतिशत माताओं को पूरक आहार के बारे में जानकारी थी जबकि 30 प्रतिशत महिलाये इससे अनभिज्ञ थी। पूरक आहार के रूप में माताएं अपने बच्चों को दूध, बिस्कुट, हॉर्लिक्स, खिचड़ी एवं अंडा दे रही थी। अध्ययन में यह भी पाया कि 90 प्रतिशत माताएं शिशु के जन्म के एक घंटे के भीतर अपने शिशु को कोलोस्ट्रम का स्तनपान करा रही थी जबकि 10 प्रतिशत माताएं इससे अनभिज्ञ थी। नवजात शिशु के जन्म के पश्चात माँ के स्तनों से आने वाला पहला पीला गाढ़ा दूध को कोलोस्ट्रम कहते हैं। यह रोग प्रतिरोधक से भरपूर होता है। बच्चों

की औसत पोषक तत्व ग्रहण मात्रा में विटामिन एवं कैलोरी की मात्रा अनुमोदित स्तर से थोड़ी कम थी। कैल्शियम थायमिन तथा विटामिन सी की मात्रा अनुमोदित मात्रा के लगभग बराबर थी। जबकि प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट एवं लौह लवण की मात्रा अनुमोदित स्तर से अधिक थी।

बच्चों में कुपोषण के कई अप्रत्यक्ष कारण हैं जो सीधा परिवार को प्रभावित करता है। शोध में अलग-अलग परिवार के बच्चों के कुपोषित होने के भिन्न-भिन्न कारण पाये गए। इन कारणों में मुख्य कारण आहार की कम उपलब्धता, मातों तथा बच्चों का अपर्याप्त देखभाल तथा अपर्याप्त स्वास्थ्य सेवाएँ देखी गईं। अध्ययन से ज्ञात हुआ कि 28 प्रतिशत परिवार बच्चों के देखभाल के लिए अपने सास और 12 प्रतिशत अपने बड़े बच्चों से सहयोग ले रहे थे जबकि 60 प्रतिशत महिलाएँ खुद ही अपने बच्चों का देखभाल कर रही थी। बच्चों के आहार ग्रहण मात्रा का लिंग के अनुसार अध्ययन में पाया कि बालिकाओं के अपेक्षा बालकों की पोषक तत्व ग्रहण मात्रा अधिक थी। शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों को कुछ महिलाएँ आज भी बालिकाओं की अपेक्षा बालकों के आहार पर अधिक ध्यान दे रही थी। बच्चों के स्वास्थ्य परीक्षण के बारे में पाया गया कि लगभग 60 प्रतिशत माताएँ अपने बच्चों का नियमित स्वास्थ्य परीक्षण कराती थी। बच्चों कि व्यक्तिगत साफ सफाई में पाया गया कि लगभग 75 प्रतिशत बच्चों कि व्यक्तिगत साफ-सफाई अच्छी थी।

अन्य कारण वे कारण है जो पूरे समाज पर प्रभाव डालते हैं। इस के अंतर्गत सामाजिक, आर्थिक एवं वैचारिक कारण हैं। बच्चों के माता-पिता का शैक्षणिक स्तर का अध्ययन करने पर पता चला कि 65 प्रतिशत माताएँ साक्षर एवं शिक्षित थी जबकि शिक्षित पुरुषों कि संख्या 92 प्रतिशत पाया गया। अध्ययन से पता चला कि दसवीं या उससे अधिक की स्कूली शिक्षा प्राप्त करने वाली माताओं की संख्या लगभग 60 प्रतिशत थी। महिलाओं की शिक्षा स्तर में गुणात्मक विकास का प्रमुख कारण सरकार द्वारा स्कूली स्तर पर लड़कियों को प्रोत्साहित करने की उनके योजनाएँ हैं। अध्ययन में पाया गया कि चयनित बच्चों की लगभग 70 प्रतिशत माताएँ केवल गृहकार्य कर रही थी जबकि 30 प्रतिशत महिलाएँ अपने गृहकार्य के अतिरिक्त अन्य कार्य जैसे नौकरी, मजदूरी, पशुपालन के द्वारा परिवार में आर्थिक सहयोग कर रही थी।

जिले में बच्चों में कुपोषण की स्थिति

बक्सर जिले में कुपोषण कम करने के लिए चलाए जा रहे कई स्वास्थ्य कार्यक्रमों के बावजूद यहाँ कुपोषण की स्थिति में पांच साल में कोई विशेष सुधार नहीं हुआ है। पांच साल की उम्र तक के बच्चों में वेस्टिंग यानी लम्बाई के अनुसार वजन का आंकड़ा 2015-16 में 20 प्रतिशत से बढ़कर 2019-20 में 33 प्रतिशत हो गया है। सीवियर वेस्टिंग वाले बच्चों का आंकड़ा 6 प्रतिशत से बढ़कर 15 प्रतिशत हो गया है। स्टंटिंग यानी उम्र के अनुसार लम्बाई के आंकड़ों में कुछ सुधार आया है ये 2015-16 में 44 प्रतिशत से घटकर 2019-20 में 40 प्रतिशत हो गया है।

पांच साल तक की उम्र के हिसाब से कम वजन के बच्चों के आंकड़े 2015-16 में 41 प्रतिशत से बढ़कर 2019-20 में 45 प्रतिशत पर आ गए हैं। लम्बाई के अनुसार ज्यादा वजन यानी ओवरवेट बच्चों का आंकड़ा 1 प्रतिशत से बढ़कर 5 प्रतिशत हो गया है। ओवरवेट बच्चों में बाकी मानकों की तरह ग्रामीण और शहरी आंकड़ों में अंतर पाया गया है।

एनीमिया भारत में होने वाली 20 प्रतिशत मातृत्व मृत्यु का मुख्य कारण है साथ ही ये 50 प्रतिशत मातृत्व मौतों में सहयोगी कारण भी होता है। यह बच्चों में जन्म के समय कम वजन का कारण भी है। बक्सर जिले में पांच साल की उम्र के बच्चों में एनीमिया यानी खून की कमी में वृद्धि हुई है। जहाँ ये अंकड़ा 2015-2016 में 60 प्रतिशत थी वहीं 2019-2020 में 68 प्रतिशत बच्चे एनीमिया के शिकार थे। बक्सर जिले में एनीमिया से महिले एवं गर्भवती महिलाएँ दोनों प्रभावित पाई गई हैं। जहाँ 2015-2016 में 51

प्रतिशत महिलाएँ एनीमिया से ग्रसित थी वहीं 2019-2020 में बढ़कर यह 67 प्रतिशत तक पहुंच गया। इसी प्रकार गर्भवती महिलाएँ का आंकड़ा भी 49 प्रतिशत से बढ़कर 55 प्रतिशत हो गई। जिले में गर्भवती महिलाओं का इतने संख्या में एनीमिया से ग्रसित होना स्वाभाविक है कि उनके बच्चे भी एनीमिया के शिकार होंगे।

कुपोषण को कम करने के लिए कई महत्वपूर्ण कदम उठाए गए हैं। पोषण अभियान, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन का एक मुख्य अंग है। इसी के तहत पोषण माह, पोषण पखवाड़ा जैसे कई कार्यक्रम भी आयोजित किए जाते हैं। ग्रामीण स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस का उद्देश्य कुछ मुख्य बिंदुओं पर ध्यान केंद्रित करना और इनसे जुड़ी जानकारी लोगों तक पहुंचाना होता है। इन मुख्य बिंदुओं में जच्चा-बच्चा स्वास्थ्य और देखभाल, शिशु की देखभाल जैसे सही जांच, पोषण और टीकाकरण, परिवार नियोजन, स्वच्छता, बीमारियों से बचना, जरूरी पोषण- खान-पान से जुड़ी सही आदतें, शिशुओं, बच्चों, किशोरियों और गर्भवती माओं की पोषण आपूर्ति आदि शामिल हैं। राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के तहत भारत सरकार की महत्वाकांक्षी योजना, 'कुपोषण मुक्त भारत' का लक्ष्य है देश से कुपोषण को धीरे-धीरे कम करते हुए 2030 तक पूरी तरह समाप्त कर देना है।

निष्कर्ष एवं सुझाव

विश्व में होने वाली बच्चों की मृत्यु में लगभग आधे बच्चे की मृत्यु का मुख्य कारण बच्चों में संतुलित आहार की कमी है। संतुलित आहार एवं उचित देखभाल के अभाव में बच्चे कुपोषण के शिकार हो जाते हैं और उनका मानसिक एवं शारीरिक विकास ठीक से नहीं हो पाता। कुपोषण बहुत सी समस्याओं को जन्म देती है। कुपोषण से बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है और वे कई अन्य बीमारियों से भी ग्रसित हो जाते हैं। बच्चा अगर दो वर्ष तो कुपोषित रहता है तो उसका शारीरिक एवं मानसिक विकास धीरे हो जाता है। पढ़ाई में उसका मन नहीं लगता। उसमें सीखने की योग्यता कम रहती है और वे बड़े हो कर भी अविकसित रह जाते हैं। अतः बच्चों में कुपोषण से बचाव के लिए संतुलित मात्रा में दैनिक आहार बहुत जरूरी है। बच्चों की विकास के प्रारंभिक अवस्था में यानी विद्यालय जाने से पूर्व के बच्चों में प्रोटीन एवं अन्य पोषक तत्वों की आवश्यकता अधिक होती है और उनकी कमी से बच्चे शारीरिक एवं मानसिक रूप से कमजोर हो जाते हैं। बच्चों में कुपोषण के मुख्य कारण बच्चे एवं माँ के खानपान की उपेक्षा और व्यवस्था में कमी है। केंद्र एवं राज्य सरकार द्वारा बच्चों में कुपोषण की समस्या के निदान हेतु अनेकों योजनाएँ चलाई गई हैं परन्तु शिक्षा के अभाव, गरीबी, महंगे स्वास्थ्य सेवा, पुराने रीती-रिवाज के कारण कुपोषण अभी तक दूर नहीं हो सकी है।

अध्ययन से प्राप्त परिणामों एवं निष्कर्ष के आधार पर निम्नलिखित सुझाव दिये जा सकते हैं :

1. पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा की जानकारी का अभाव कुपोषण को बढ़ावा दे रहा है। अतः स्वास्थ्य शिक्षा की जानकारी का प्रचार व्यापक स्तर पर किया जाना जरूरी है।
2. महिलाओं को बच्चों के आहार एवं पोषण की से सम्बंधित उचित जानकारी प्राप्त कराने के लिए आवश्यक है कि ग्रामीण क्षेत्रों में समय समय पर विभिन्न जागरूकता कार्यक्रम आदि का आयोजन करना चाहिए।
3. परिवार के अन्य सदस्यों को भी बच्चों के आहार पर ध्यान देना चाहिए यह कार्य केवल माताएँ ही निर्भर नहीं रहना चाहिए।
4. परिवार में बच्चों कि संख्या कम रखना चाहिए। छोटा परिवार होने पर बच्चों के आहार एवं पोषण तथा अच्छी शिक्षा दिया जा सके।
5. बच्चों को समय-समय पर निर्धारित सभी टिके लगवाने चाहिए इसके के लिए माता-पिता को नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र पर जा कर पूर्ण जानकारी लेना चाहिए।

6. शिक्षित एवं पोषक तत्वों की जानकारी रखने वाली माताएं अपने बच्चों के आहार एवं पोषण पर विशेष ध्यान रखती थीं।
7. बड़ा परिवार होने के कारण बच्चों को पौष्टिक आहार उपलब्ध करने में परेशानी होती है। अतः माता-पिता को छोटा परिवार रखने के लिए परिवार नियोजन के लिए जागरूक करने की आवश्यकता है ताकि वे अपने बच्चों को उचित शिक्षा एवं संतुलित आहार आसानी से उपलब्ध करा सकें।

संदर्भ सूची

1. राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एनएफएच-4) 2015-16, परिवार एवं स्वस्थ कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार।
2. राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एनएफएच-5) 2019-20, परिवार एवं स्वस्थ कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार।
3. इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन एंड पब्लिक हेल्थ फाउंडेशन 2019
4. सिंह धरा, सूक्ष्म पोषक तत्व एवं हमारा स्वास्थ्य, प्रकाशन विभाग, नई दिल्ली 2005।
5. महारजिस्ट्रार एवं जनगणना आयुक्त का कार्यालय, जनगणना, नई दिल्ली 2011
6. बुक्सर जिला का आधिकारिक वेबसाइट www.buxar.com
7. ग्लोबल हंगर इंडेक्स रिपोर्ट (2020)।
8. समेकित बाल विकास योजना, महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली
9. सुपोषित गोड्डा: 'कुपोषित बच्चों का समुदाय आधारित प्रबंधन', जिला प्रशासन गोड्डा, जिला कल्याण एवं स्वास्थ्य विभाग, झारखंड।
10. निमिष कपूर (2022): 'सही पोषण' हर बच्चों और माँ का अधिकार, फरवरी 2022, कुरुक्षेत्र, पृष्ठ संख्या 34-39
11. Singh N, Nguyen PH, Jangid M, Singh SK, Sarwal R, Bhatia N, et al. District Nutrition Profile: Buxar, Bihar. New Delhi, India, 2022.
12. Human Development Report. World Health Organization
13. Nutrition Atlas, ICMR-National Institute of Nutrition, Hyderabad; c2003.
14. Dietary Guidelines for Indians. A Manual – National Institute of Nutrition, Indian Council of Medical Research, Hyderabad; c2011.
15. National Nutrition Monitoring Bureau Report Diet and Nutritional status of Rural Population, Prevalence of Hypertension & Diabetes among Adults & Infant and Young Child Feed Practices, National Institute of Nutrition, Indian Council of Medical Research, Hyderabad; c2012.