



## International Journal of Home Science

ISSN: 2395-7476

IJHS 2023; 9(2): 05-06

© 2023 IJHS

[www.home-sciencejournal.com](http://www.home-sciencejournal.com)

Received: 08-03-2022

Accepted: 11-04-2022

**मधु जयसवाल**

शोधार्थी, स्नातकोत्तर विभाग विनोबा  
भावे विश्वविद्यालय हजारीबाग,  
झारखण्ड, भारत

**डॉ. रेणु बोस**

शोध निदेशिका, व्याख्याता  
स्नातकोत्तर विभाग विनोबा भावे  
विश्वविद्यालय हजारीबाग, झारखण्ड,  
भारत

### बच्चों का उत्तम पोषण, शारीरिक वृद्धि एवं विकास

मधु जयसवाल, डॉ. रेणु बोस

DOI: <https://doi.org/10.22271/23957476.2023.v9.i2a.1455>

#### सारांश

बच्चों के पोषण, शारीरिक वृद्धि एवं विकास को जानना वर्तमान शोध का उद्देश्य था। शोध द्वारा यह देखने का प्रयास किया गया कि विभिन्न आर्थिक एवं शैक्षणिक वर्ग के परिवार के बच्चों का आहार एवं पोषण का गुणात्मक एवं परिणात्मक वास्तविक स्वरूप किस प्रकार का है, तथा वे बच्चों के शारीरिक वृद्धि एवं विकास किस प्रकार प्रभावित करते हैं। प्रतिदर्श का चुनाव गिरिडीह जिले के शहरी एवं ग्रामीण दोनों क्षेत्रों से किया गया। कुल प्रतिदर्श की संख्या 240 बच्चे थे। बच्चों की उम्र 06-12 वर्ष रखी गई थी शोध में पाया गया कि उत्तम पोषण से शरीर संपूर्ण रूप से स्वस्थ रहता है शरीर का भार, आकार और अनुपात पूर्ण रूप से सामान्य रहते हैं। शरीर का आसान स्वस्थ रहता है।

**कूटशब्द:** उत्तम पोषण, शारीरिक वृद्धि एवं विकास

#### प्रस्तावना

शोध द्वारा यह देखने का प्रयास किया गया कि विभिन्न आर्थिक एवं शैक्षणिक वर्ग के परिवार के बच्चों का आहार एवं पोषण का गुणात्मक एवं परिणात्मक वास्तविक स्वरूप किस प्रकार का है, तथा वे बच्चों के शारीरिक वृद्धि एवं क्रियात्मक विकास किस प्रकार प्रभावित करते हैं।

पोषण से बच्चों की बढ़ोतरी अच्छी होती है और दिमाग का विकास होता है। सही पोषण से बीमारियों से लड़ने की शक्ति मिलती है और बार-बार बीमार नहीं पड़ते। पोषण से ही बार-बार बीमार होने से बचा जा सकता है और कुपोषण के दायरे से मुक्ति भी पाई जा सकती है। सही पोषण से बीमारी नहीं होती, इसका असर एक व्यक्ति के जीवन पर देखने को मिलता है, उत्पादकता में बढ़ोतरी होती है, बच्चों की एकाग्रता बढ़ जाती है और पढ़ाई में मन लगता है। देश का बेहतर भविष्य सुनिश्चित होता है।

पोषण कितना जरूरी है इसे देश की मौजूदा परिस्थितियों से समझा जा सकता है। जितनी ताकत अन्न ग्रहण करने में है, उतनी ही ताकत अन्न त्यागने में भी है। पोषण सुरक्षा को मानव सभ्यता की शुरुआत से ही देखा जा रहा है। किसी भी प्राणी के लिए पोषण जरूरी है, लेकिन उससे भी ज्यादा जरूरी है संतुलित पोषण। यूडकिन ने पोषण को मनुष्य एवं उसके भोजन के बीच का संबंध बताया तथा इसमें मनोवैज्ञानिक सामाजिक तथा शारीरिक तथा जैविकीय के पहलुओं को भी सम्मिलित किया। काउंसिल ऑफ फूड एंड न्यूट्रिशन ऑफ अमेरिकन एसोसिएशन ने पोषण की परिभाषा देते हुए कहा सुपोषित भोजन, पोषक तत्व तथा उस में पाए जाने वाले अन्य तत्वों उनका कार्य आपस में संबंध तथा स्वरूप एवं बीमारी के संबंध में संतुलन तथा वह सारी प्रक्रिया जिसके द्वारा जीव भोजन को लेते हैं, भोजन का पाचन, अवशोषण, परिवहन प्रयोग तथा उत्सर्जन होता है, पोषण विज्ञान के अंतर्गत आता है।

**उद्देश्य:** 16-12 वर्ष के बच्चों के पोषण शारीरिक वृद्धि एवं विकास को जानना।

#### शोध प्रविधि

**शोध क्षेत्र:** वर्तमान शोध गिरिडीह जिले का ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र है। शहरी क्षेत्र में गिरिडीह जिले के सदर ब्लॉक तथा ग्रामीण क्षेत्र में डुमरी एवं सरिया ब्लॉक को अध्ययन के अर्न्तगत रखा गया था। सभी प्रतिदर्श उल्लेखित क्षेत्र से ही चयनित किये गए थे।

**Corresponding Author:**

**मधु जयसवाल**

शोधार्थी, स्नातकोत्तर विभाग विनोबा  
भावे विश्वविद्यालय हजारीबाग,  
झारखण्ड, भारत

**प्रतिदर्श प्रारूप एवं विधि:** प्रतिदर्श का चुनाव गिरिडीह जिले के शहरी एवं ग्रामीण दोनों क्षेत्रों से किया गया। कुल प्रतिदर्श की संख्या 240 बच्चे थे। बच्चों की उम्र 06-12 वर्ष रखी गई थी। प्रतिदर्श का चुनाव उद्देश्य पूर्ण पद्धति से की गई थी। सूचनाओं के लिए स्व-निर्मित प्रश्नावली/अनुसूची शारीरिक वृद्धि ज्ञात करने के लिए मानवमिती परीक्षण उँचाई वजन एवं अन्य का नाप लिया गया। क्रियात्मक विकास के मूल्यांकन के लिए विभिन्न क्रियाओं से सम्बंधित स्व-निर्मित प्रश्नावली/अनुसूची का उपयोग करके बच्चों के क्रियात्मक विकास का मूल्यांकन किया गया।

**तथ्य विश्लेषण:** 3 से 10 वर्ष की अवस्था बाल्यावस्था काल आता है इस उम्र में बच्चों की स्कूली पढ़ाई भी पूर्ण रूप से शुरू हो जाती है। इस अवस्था में बच्चे की प्रारंभिक स्कूल शिक्षा प्रारंभ होती है। इस अवस्था में बच्चों का शारीरिक विकास के साथ-साथ मानसिक विकास भी तीव्र गति से होता है। इस अवस्था में लंबाई एवं शरीर की भार बढ़ने की गति लड़कियों एवं लड़कों में एक जैसी नहीं होती बल्कि अलग-अलग होने लगती है। शारीरिक विकास के साथ-साथ मानसिक एवं सामाजिक विकास तीव्रता से प्रारंभ होता है। इन मानसिक सामाजिक विकास में बच्चा अनुशासन का महत्व समझने लगता है उसके कार्यों व्यवहारों में नियंत्रण आने लगता है। उसके स्वभाव में भी परिवर्तन आता है इन सब का प्रभाव उसके भोजन पर भी पड़ता है।

इस उम्र में बच्चों की भोजन संबंधी आवश्यकताएं बदल जाती है। इस उम्र में बच्चों की लंबाई तथा वजन तेजी से बढ़ता है किंतु अब लड़के तथा लड़कियों की शारीरिक वृद्धि की गति में अंतर आ जाता है। बाल्यावस्था काल में लड़कों की शारीरिक वृद्धि लड़कियों की अपेक्षा तीव्र गति से होती है।

लड़कों में प्रतिवर्ष लंबाई = 4-8 सेंटीमीटर तक बढ़ती है लड़कियों में प्रतिवर्ष लंबाई = 5.7 सेंटीमीटर तक बढ़ती है लड़कों का वजन प्रतिवर्ष = 2.5-7 किलोग्राम बढ़ती है। लड़कियों का वजन प्रतिवर्ष = 2-5 किलोग्राम बढ़ती है।

**सारणी 1:** पूर्व शालेय बालकों की दैनिक पौष्टिक की आवश्यकता (I.C.M.R 1968)

पोषक तत्व	1-3 वर्ष	4-6 वर्ष
कैलोरीज (kcal)	1200	1200
प्रोटीन (g)	17-20	17-20
कैल्शियम (g)	0.4-0.5	0.4-0.5
आयरन (Mg)	15-20	15-20
विटामिन "A" (Mg)	250	250
एस्कॉर्बिक एसिड (Mg)	30-50	30-50
थायमीन (Mg)	06	06
रिबोफ्लेबिन (Mg)	0.7	0.7
निकोटीनिक एसिड (Mg)	8	8
फोलिक एसिड (Mg)	50-100	50-100
विटामिन "B12" (Mg)	0.5-1.0	0.5-1.0
विटामिन "D" (I.U)	200	200

**सारणी 2:** पूर्व शालेय बालकों के लिए संतुलित आहार (मध्यम मूल्य)

पोषक तत्व	1-3 वर्ष *v *NV (g) (g)	4-6 वर्ष *v *NV (g) (g)
अनाज	120 120	170 170
दालें	50 50	60 50
हरी पात भाजी	50 50	75 75
अन्य सब्जियां, कंद मूल	30 30	50 50
फल (टमाटर, पपीता, अमरुद)	100 100	100 100
दूध	600 400	600 400
वसा और तुल	20 20	25 25
मांस, मछली और अंडे	- 40	- 50
शक्कर और गुड़	30 30	40 40

**सारणी 3:** शालेय बालक की आहारिय आवश्यकता (I.C.M.R) पोषण विशेषज्ञ दल, 1968)

पोषक तत्व	7 से 9 वर्ष	10 से 12 वर्ष
कैलोरीज (kcal)	1800	2100
प्रोटीन (g)	33	41
कैल्शियम (g)	0.4-0.5	0.4-0.5
आयरन (Mg)	15-20	15-20
विटामिन "A" आसव (Mg)	400	600
या करोटीन (g)	1600	2400
थायमीन (Mg)	0.9	1.0
रिबोफ्लेबिन (Mg)	1.0	12.2
निकोटीनिक एसिड (Mg)	10	14
एस्कॉर्बिक एसिड (Mg)	30-50	30-50
फोलिक एसिड (Mg)	50-100	50-100
विटामिन "B12" (Mg)	0.5-1.0	10
विटामिन "D" (I.U)	200	200

**निकर्ष:** जब बच्चों को अपनी विशेष आवश्यकता भर पोषण तत्व उचित अनुपात तथा परिमाण में प्राप्त होते हैं तो यह स्थिति उत्तम पोषण की स्थिति कहलाती है। इस आवश्यकता में सभी प्रकार के पोषक तत्वों जैसे :- ऊर्जा देने वाले तत्व निर्माण तथा सुरक्षात्मक तत्वों की दैनिक आवश्यकता तथा शरीर में आवश्यक संग्रहण की गुंजाइश शामिल रहती है। अर्थात् शरीर के लिए आवश्यक तत्वों की अधिकता मात्रा जो शरीर के अनुकूल हो के प्राप्त आदि भोजन से होती रहे तो ऐसी स्थिति को उत्तम पोषण की स्थिति कहते हैं। उत्तम पोषण से बच्चों की बढ़ोतरी अच्छी होती है और दिमाग का विकास होता है। सही पोषण से बीमारियों से लड़ने की शक्ति मिलती है और बार-बार बीमार नहीं पड़ते। पोषण से ही बार-बार बीमार होने से बचा जा सकता है और कुपोषण के दायरे से मुक्ति भी पाई जा सकती है। सही पोषण से बीमारी नहीं होती, इसका असर एक व्यक्ति के जीवन पर देखने को मिलता है, उत्पादकता में बढ़ोतरी होती है, बच्चों की एकाग्रता बढ़ जाती है और पढ़ाई में मन लगता है। देश का बेहतर भविष्य सुनिश्चित होता है। उसके शरीर का भार, आकार और अनुपात पूर्ण रूप से सामान्य रहते हैं। शरीर का आसान स्वस्थ रहता है। शरीर सुस्त गठित और सुडौल दिखाई देता है। पेशियाँ संपूर्ण विकसित और मजबूत रहती है तथा शरीर पर केवल अनिवार्य मात्रा में वसा रहती है। त्वचा और श्लेष्मिक झिल्ली पूर्ण स्वस्थ रहती है। अस्थियों और दांतों का स्वास्थ्य अच्छा रहता है। बाल कोमल और चमकदार होते हैं। आँखों में चमक और सुंदरता रहती है। दृष्टि क्षमता पूर्ण तथा स्वस्थ होती है। भूख अच्छी लगती है। क्रिया अच्छी तरह से होती है। आंतरिक क्रियाएँ जैसे पाचन रक्त संचालन एवं तंत्रिका तंत्र स्वतंत्र विसर्जन तंत्र सभी ठीक से सामान्य ढंग से कार्य करते हैं। और शरीर निरोग रहता है। कोई कष्ट या पीड़ा नहीं रहती है। कार्य में उत्साह रहता है। जीवन में स्फूर्ति महसूस होती है। रोग निरोधक क्षमता भरपूर रहती है। कार्य पर ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई नहीं होती है। तथा व्यक्ति प्रसन्नचित खुश स्थिर चित्त संवेगात्मक अस्थिरता युक्त और संतुलित व्यवहार वाला होता है।

### संदर्भ ग्रंथ सूची

1. कुमारी आश : 2014 15, आहार एवं पोषण विज्ञान, आगरा, अग्रवाल पब्लिकेशन, पृष्ठ संख्या :- 1-20 330-368
2. वर्मा प्रमिला एवं पाण्डेय कांति 2006, आहार एवं पोषण विज्ञान, पटना बिहार हिंदी ग्रंथ अकादमी पृष्ठ संख्या :- 409-414
3. स्वामीनाथन एम 2012, आहार एवं पोषण, इन्दौर एन. आर. ब्रदर्स, पृष्ठ संख्या :- 156-163
4. सिंह वृन्दा 2016, मानव विकास एवं पारिवारिक संबंध, जयपुर, पंचशील प्रकाशन पृष्ठ संख्या :- 1-19
5. शर्मा रमाएवं मिश्रा के. एम. रू 2010, पोषण और आहार विज्ञान, दिल्ली, अर्जुन पब्लिशिंग हाउस संख्या :- 112-125