



New Vision

ISSN No. 2394-9996

New Vision

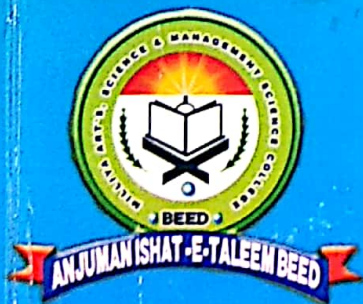
Multi-disciplinary

Research

Journal

July 2015

Online version : <http://www.milliyaresearchportal.com>




Anjuman Ishat -e- Taleem Beed's

Milliya Arts, Science & Management Science College,

Beed- 431122 (Maharashtra)

Website : www.milliyarscollege.org

E-mail.ID : newvisionjournal@gmail.com

| Sr. No. | Paper Name | Name | Subject | Page No. |
|---------|--|---|--------------------|----------|
| (22) | Comparison of Self-Concept on Different Levels of Participation in football Players | Mr. Parvez Khan Dr. Sk Ataulah Jagirdar | Physical Education | 95 |
| (23) | Comparative Study of Health Related Physical Fitness Among girls of Maharashtra | Dr. Saudagar Faruk Gafur Dr. Sk Ataulah Jagirdar | Physical Education | 100 |
| (24) | Relationship between playing ability of Handball Players and Motor fitness Components. | Mr. Sayyad Shanoor Noor. | Physical Education | 106 |
| (25) | दौलताबाद किल्ल्याचे महत्व | प्रा. डॉ. शेख कलीम मोहियोद्दीन | History | 112 |
| (26) | 1857 च्या राष्ट्रीय उठावात मौलवी अहमद उल्ला शाहचे योगदान | प्रा. शेख हुसैन इमाम | History | 114 |
| (27) | पुर्व प्राथमिक अवस्थेतील मुलांचा आहार स्तर पाहणे. | प्रा. जाधव एस.बी.  | Home Science | 117 |
| (28) | Maharashtra ke Qadeem Deeni Idare | Dr. Abdus Shukoor Quasmi | Arbi | 120 |
| (29) | "Nazr-e- Butan" Ek Mutale'a | Prof. Syed Fareed Ahmed Nahri | Urdu | 124 |
| (30) | Jamiya Osmaniya Aur Urdu Taleem | Dr. Syed Asfiya Madni | Urdu | 129 |
| (31) | Urdu Gazal Mein Hindustani Tahezibi wo Ma'ashrti Pas Manzar | Dr. Maqbool Saleem Shaikh Mahtab | Urdu | 133 |

पूर्व प्राथमिक अवस्थेतील मुलांचा आहार स्तर पहाणे
To determine the Nutritional Status of Preschool Children.

प्रा.जाधव एस.बी.
मिल्लिया महाविद्यालय बीड
गृह विज्ञान विभाग

प्रस्तवना :-

बाल्यावस्था हा काळ व्यक्तिमहत्व विकासाच्या दृष्टिने अत्यंत महत्वाचा काळ आहे. मानवी विकासाच्या दृष्टिने या काळात लाभलेल्या वातावरणात बाळाची शारीरिक व मानसिक वाढ अवलंबून असते. पूर्व शालेय आवस्था म्हणजे २ ते ५ वर्ष हा वयोगट मानला जातो. या काळात बालकांच्या आहाराबाबत विशेष काळजी घेणे गरजेचे असते. या वयात शारीरिक व बौद्धिक वाढ आणि विकास हा आहारावरच अवलंबून असतो. मेंदूच्या एकूण वाढीपैकी ९० टक्के वाढ पाच वर्षात पूर्ण होते. त्याचबरोबर उंची आणि वजनामध्ये पाच वर्षातच चांगल्याप्रकारे वाढ होत असते. म्हणून पूर्व बाल्यावस्थेचा काळ हा विशेष काळजी घेण्याचा कालखंड आहे.

विकासाचे महत्व :-

बालकाच्या वाढत्या शरीराची गरज लक्षात घेऊन बालकाला वेळोवेळी समतोल आहार देणे गरजेचे आहे. व्यक्तीमहत्व विकासासाठी जडणघडण शारीरिक विकासाशी संबंधीत असते. हा वयोगट स्वावलंबनाकडे वाटचाल करण्याचा आहे. बालकाचे वाढते वय वाढते शरीर व त्याच्या वाढीचा वेग लक्षात घेता बालकाच्या आहाराबाबत पालकामध्ये जागरूकता असावी लागते. आणि या वयात बालकाच्या शारीरिक गरजा पालकाच्या लक्षात आल्या नाहीत किंवा त्याच्याकडे लक्षपूर्वक दूरलक्ष होत गेले तर बालकाच्या शारीरिक वाढीवर प्रतीकूल परिणाम होतो.

आहार व पोषणाचे महत्व :-

पालकांचे बालसंगोपनामध्ये दूरलक्ष किंवा निष्काळजीपणा झाला तर अनिष्ट परिणाम होतो. बालकांच्या सुदृढतेसाठी पालकांनी दक्ष असणे आवश्यक आहे. बालकांच्या आरोग्याच्या दूरलक्षतेमुळे अनेक समस्या निर्माण होतात त्यात मुख्य म्हणजे कुपोषण, आशक्तपणा, रोगप्रतिकारक्षमता क्षीण होणे विविध आजारांना बळी पडणे. बालकांच्या आजारांचा त्याच्या कार्यक्षमतेवर बौद्धिक क्षमतेवर तसेच जिद्द, जिज्ञासा, उत्साह, खेळाडू वृत्ती आनंदी जीवन यांच्यावर परिणाम होतो. त्यामुळे सुदृढ व समृद्ध जीवनासाठी बालकांना समतोल पोषण आहार आवश्यक ठरतो.

बालकाचा पोषण आहाराविषयक दर्जा सुधारण्यासाठी त्या बालकाचा कुंटूबाचा दर्जा सुधारणे आवश्यक आहे. आपल्या देशात उपास मारीतून होणाऱ्या मृत्यूप्रमाणापेक्षा अयोग्य आहारातून निर्माण होणाऱ्या विकृती व मृत्यूचे प्रमाण जास्त आहे.

गरीबी, सकस आहाराविषयीचे अज्ञान, अंधश्रद्धा अत्रातील भेसळ, निष्कृठ दर्जाचे अन्न पदार्थ इ. कारणामुळे आहाराविषयक समस्यांनी गंभीर स्वरूप धारण केले आहे. म्हणून या वयोगटातील शरीराची वाढती गरज पूर्ण करण्यासाठी प्रतिकार क्षमता वाढविण्यासाठी आणि शरीराची झिज भरुण काढण्यासाठी शरीर नियंत्रण व शरीर संरक्षणासाठी जीवनसत्वे क्षार, प्रथिने, पाणी याची गरज पूर्ण होणे आवश्यक आहे.

अभ्यास पध्दती :-

प्रस्तुत संशोधनासाठी बीड शहरातील शाळापूर्व मुलांच्या वाढीमध्ये पोषक घटकांची भूमिका या विषयांची निवड केली या विषयाचा अभ्यास करण्यासाठी संवेंक्षण पध्दतीची व चिकित्सक पध्दतीचा उपयोग करण्यात आला. व सदस्य स्थितीचे वर्णन करण्यात आले.

संशोधनाचा उद्देश :-

आहार हा मुलांच्या सर्वांगीण विकास तसेच गुणवत्तेवर परिणाम करणारा घटक आहे. या शिवाय कौटुंबीक वातावरण पालकांचे शिक्षण आहारा विषयक सर्वई आर्थिक परिस्थिती या सर्व बाबींचा परिणाम दिसून येतो. ही जाणीव समान वयातील मुलांना पाहून झाली आहे. हा दृष्टिकोन ठेवून ह्या विषयाची निवड करण्यात आली आहे. व त्या साठी पुढील उद्दिष्टे ठरवली गेली आहेत.

शाळापूर्व मुलांच्या डोळ्या जीवनसत्व अ ची भूमिका काय ते पहाणे

शाळापूर्व मुलांनवर लोहाची भूमिका काय ते पहाणे

शाळापूर्व मुलांच्या दातांच्या विकासावर कॅल्शियमची भूमिका काय ते पहाणे

शाळापूर्व मुलांच्या उंची, वजन आणि विकासावर होणारा परिणाम पहाणे

नमुना निवड :-

बीड शहरातील लक्ष्मण नगर मधील निम्न मध्यम अर्थीम दर्जा असलेल्या २ ते ५ वर्ष वयोगटातील २० मुलांमुलींची नमुना निवड केली अभ्यासाचा विषय शाळापूर्व बालकांच्या वाढीमध्ये पोषक घटकांची भूमिका पहाणे हा असल्यामुळे २ ते ५ वयोगट निवडण्यात आला. यामध्ये सर्व धर्मांच्या मुलांचा समावेश करण्यात आला.

सारांश व निष्कर्ष :-

शाळापूर्व वयोगटातील मुलांचा आहार निरामय आरोग्यासाठी आवश्यक असल्याचे आढळून येत नाही. मुले कोणत्या कुटुंबात जन्माला आली आहेत त्या कुटुंबाची आर्थिक सामाजिक, सांस्कृतिक परिस्थिती काय आहे. पालक सुशिक्षित आहेत किंवा नाही इ.वर बालकांच्या आहाराचा दर्जा आंवलंबून असतो. अयोग्य आहाराचा विपरित परिणाम मुलांच्या प्रकृतिवर होत असतो. सध्या भारतात ज्वलंत समस्या म्हणजे कुपोषण ही होय म्हणून या विषयाचे आध्यायनाच्या दृष्टिने महत्त्व आहे.

बालकांची कार्यक्षमता आहाराच्या दर्जेदार पणावरच आंवलंबून असते म्हणून अभ्यासासाठी बीड शहरातील पूर्व प्राथमिक बालका वाढीमध्ये पोषक घटकांची भूमिका पहाणे या विषयाची निवड केली कारण बालकांच्या आरोग्यावरच भावी निरोगीसमृद्ध पीढी अवलंबून असते.

प्रस्तुत अभ्यासासाठी बीड शहरातील बालकांच्या आहाराचा व आरोग्याचा अभ्यास करण्यासाठी २ ते ५ वर्ष वयोगटातील मुला मुलींची निवड करण्यात आली. या वयोगटातील वैशिष्ट्ये शारीरिक विकास आहाराविषयक लागणारी पोषण तत्वे तसेच आरोग्य आहाराचा परिणाम याबाबत असलेली सद्यस्थितीचा आढावा घेण्यात आला.

पोषक घटक दिल्यानंतर पाहणी केली असता डोळ्यातील खाज, कोरडे पणाचे प्रमाण कमी दिसून आले. यावरून मुलांची त्वचा व डोळ्यांच्या स्वास्थ्यासाठी जीवनसत्व अ मिळणे आवश्यक आहे. भारतात जीवनसत्व अ च्या अभावाचे प्रमाण आढळून येते. जीवनसत्व अ च्या अभावाने रातबंधलेपणा दिसून येतो अंधत्व येते त्यामुळे या वयात ४०० एमजी अ मिळणे आवश्यक आहे. आहारात हिरव्या पाल्याभाज्या व फळांचा समावेश करणे आवश्यक असते परंतु नेमकी कमतरता मुलांच्या आहारात असते कारण त्यांच्या आवडी निवडी वर आहार आंवलंबून असतो व त्यांचे परिणाम शरीराच्या विकासावर दिसून येतात.

निरागी जीवनासाठी पोषक आहाराची आवश्यकता असते म्हणून आहाराचा आणि आरोग्याचा आगदी निकटचा संबंध आहे. किंबहुना योग्य आहारावरच शरीराची जडण घडण आंवलंबून असते. शरीराला आवश्यक असणारी शक्ती आपण घेत असलेल्या आहारातल्या अन्नपदार्थांतून मिळत असते. शरीराची होणारी झिज भरून काढणे शरीरात रोग प्रतिकार शक्ती निर्माण करणे हा प्रमुख कार्य अन्नामधील घटक करत असतात.

शरीरात पोषक घटकांची कमतरता असेल तर कुपोषणाची स्थिती निर्माण होते. त्यांच्या शरीराच्या वाढीवर विकासावर विपरीत परिणाम होऊन त्यातून आजारपण उदभूत शकते.

राष्ट्रातील मुले ही राष्ट्राची संपत्ती असते त्यांचे पोषण व स्वास्थ्य ही आपली जबाबदारी आहे. मनुष्य बळाचा विकासातील आखलेल्या योजनामध्ये मुलांसाठी महत्वाचे स्थान असले पाहिजे. त्यामुळे आजची मुले शारीरिक दृष्ट्या सुदृढ व समर्थ,मानसिकदृष्ट्या या कुशाग्र,नैतिकदृष्ट्या सबळ व सशक्त नागरिक बनतील त्यांच्यात असणारे कौशल्य आणि आत्मबळ निर्माण होईल वाढीच्या काळात सर्व मुलांना विकासासाठी संधी निर्माण झाली पाहिजे तरच सामाजिक न्याय मिळवून देण्याचे आमचे व्यापक उद्दिष्ट्ये साध्ये होईल.

संदर्भ सूची :-

- १) सौ.एस.एस. मोमीन,आहारशास्त्र सिराजोशफीप्रकाशन रत्नाप्पा कुंभारनगर (मोरेवाडी) कोल्हापूर,प्रथम आवृत्ती २९ एप्रिल २००७.
- २) त्रिवेणी फरकाकडे सुलभागोगे,बालविकासाची मुलतत्वे,पिंपळापूरे अॅण्ड पब्लिशर्स नागपूर.
- ३) जुनुनक कुसूम,मातृत्व आणि बालसंगोपन,पिंपळापूरे पब्लिकेशन १९९५
- ४) खडसे इंदिरा,अन्न व पोषशास्त्र,हिमाळय पब्लिशिंग २००१
- ५) प्रा.सौ.वाघमारे शोभा,पोषण आणि आहार,विद्या पब्लिकेशन औरंगाबाद २००८
- ६) द्विले सरल,पोषण व आहार शास्त्र,परिचय,पिंपळापूरे प्रकाशन
- ७) Nitritive value of indian foods by C. Gopalan,B.V. Rama satri and sc balasubramanian,national institute of nutrition indian council of medical research (ICMR) Hyderabad ५००.००७ India,First Edition १९७१