

બાળકો મટે પુષ્ટે પૌષ્ટીક ટીક ખોથક આપવો ઇ ભયત્તમં ઇ ક ગંભીર સવાલ છે. બાળક મટે પૌષ્ટીક ટીક ખોથકનો સુધયે કથવા મટે સથકારે તી થય સ્થળોમં પહેલવૃત્તી તકિથવી જોઈ .

1. થષ્ટીક ટીક થીય અને થજીયના સઠ ટ્ઠની નીતી ના મધ્યયમ્થી અપુથતે આહાર ઇ છો કથવા અને જનમ સમ્યે ઇ છુ વજન દુર કથવા જવાબ્દાથી લેવી જોઈ .

2. ઇ ક સુમ્દાય આધયતિદૃષ્ટીકોણનો ઉપયોગ બાળકના અપૂથત આહાર અને તેના વકિસ મટે વાપથ્યો જોઈ .

3. વટિમન ઇ અને લોટામં ઉમ્થે કથવા તજવીજ કથવી, વટિમન અને ખનીજની ઉણપને લીધેથત નુકશાનને સંભેધમ કથવા.

અધ્યયત્તમ UNICEF ના આંક ડા પ્તવે છે કે ૪૬ ટકા બાળકો ૩ વથ ષની ઉમ્થ કથત નાના તેમની ઉમ્થ મટે બ્હુ નાના છે, ૪૭ ટકા ઇ છા વજનવાળા છે અને ઇ છામં ઇ છા ૧૬ ટકા બગડી ગયેલ છે. આમંથી ઘણા બાળકો ગંભીર પથથાણમં કુપોષતિછે. ત્મથ બાળકને પૌષ્ટીક આહાર આપવા મટે કેટલાક સુજાવો આપીયા છે. .

- ત્મથ બાળકને વવિધિપથથકાથના સઠ વસથથપૌષ્ટીક આહાર જેવા કે લીલા પાંદડાવાળી શાકભજી, તજા ફળો, વટાણા અને તેના જેવા આપો. .

- ત્મથ બાળકને પૂથ ણપણે અનાજ ખાવા પથથેતી સાહીતકથે પણ તેને આખા અનાજના ઘણા ખાવાની ટેવને વકિસતિકથે. .

- દુધ અને બીજા દુધના પદારથથે બાળકના વકિસ મટે બ્હુ જૂથી છે. તેસાથ કેલ સચિમ્ના મુળ ત્થીકે કામ કથે છે, જે હાડકા અને ઘાત્તે સઠ વસથથથથ છે, ઠે વથ ષની નીચેના બાળકો મટે પાત્તુ ઇ છી સ્થળીવાળુ દુધઆપવાની સલાહ નથી અપાતે પણ જુવાન બાળકોને અને કશિયેને પાત્તુ ઇ છા સ્થળીવાળા દુધના પદારથથે નકઠી થીતેઆપો. .

- જીયા સુધી મંસાહાથી ખોથક લેવાનો સંબંધ છે, ત્મથ બાળકને પાત્તુ મંસ, મછલી અને મ્થ્યા ખાવા મટે પથથેતી સાહીતકથે. .

- ઘાથુ સેવન કથુ તેચુવા બાળકો મટે બલિ કુલ સલાહકાથી નથી. .

- અનન વા પસંદ કથે કે જેમં ઇ છુ મેઠુ અને ઇ છુ મ્થુ હોય. .

- ઇ વા ખાદ ધપદારથથેથી બ્થે કે જેમં ખાંડ અને સ્થળીનુ પથથાણ વધયે હોય. .

- જીયા સુધી થંધ્યાનો પથથશ ન આવે તે ત્મથે બફેલો, ઉકાળેલો અને ભઠ ઠીમં પકાવેલો આહાર ખનાવવાની પદ ધપિસંદ કથવી, નહી કે ત્મથાની પદ ધપિ.

- ત્મથા મટે તેમનો ઘણો ઉપયોગ કથ્યો પડશે, જેને લીધેત્મથે આહાર વધયે કેલેથીવાળો અને ઇ છો પૌષ્ટીક ટીક બનશે.