

બાળકો મટે પુષ્ટિ પૌષ્ટિક ટીક ખોથક આપવો બંધ કરવાનો કાર્યક્રમ શરૂ કરવામાં આવ્યો છે. બાળક મટે પૌષ્ટિક ટીક ખોથકનો સુધારો કરવા મટે સરકારે તંત્રી સ્તરે પહેલવહેલી તકે જોઈ.

1. યજ્ઞ ટંક થીય અને યજ્ઞ યના સંસ્થાની નીતિના મધ્યસ્થી અપુષ્ટિ આહાર છો કરવા અને જનમ સમયે છુ વજન દુર કરવા જવાબદારી લેવી જોઈ.

2. ક સુધારા આધારિત દુષ્ટ ટીકોણનો ઉપયોગ બાળકના અપુષ્ટિ આહાર અને તેના વક્રિસ મટે વાપરવો જોઈ.

3. વટિમન અને લોટામ ઉમેરો કરવા તજવીજ કરવી, વટિમન અને ખનીજની ઉણપને લીધે થતુ નુકશાનને સંભેદ્ય કરવા.

અધ્યક્ષ UNICEF ના આંકડા વલે છે કે ૪૬ ટકા બાળકો ૩ વર્ષની ઉંમરે થતુ નાના તેની ઉંમરે બહુ નાના છે, ૪૭ ટકા છુ વજનવાળા છે અને છામ છા ૧૬ ટકા વગડી ગયેલ છે. આમંથી ઘણા બાળકો ગંભીર પથિયારમં કુપોષિત છે. તમ બાળકને પૌષ્ટિક આહાર આપવા મટે કેટલાક સુજાવો આપવા છે.

- તમ બાળકને વધિધિપ સ્કાથના સંવસં યપૌષ્ટિક આહાર જેવા કે લીલા પાંદડાવાળી શાકભજી, તજા ફળો, વટાણા અને તેના જેવા આપો.

- તમ બાળકને પુષ્ટિ ણપણે અનાજ ખાવા પથેતી સાહીતકથે પણ તેને આખા અનાજના ઘણા ખાવાની ટેવને વક્રિસતિકથે.

- દુધ અને બીજા દુધના પદાર્થે બાળકના વક્રિસ મટે બહુ જૂથી છે. તે સાથ કેલ સચિમ્ના મુળ તીકે કામ કરે છે, જે હાડકા અને ઘાત્તે સંવસં યથખે છે, ં વર્ષની નીચેના બાળકો મટે પાત્તુ છી સ્ત્રીવાળુ દુધ આપવાની સલાહ નથી અપાતે પણ જુવાન બાળકોને અને કશિયેને પાત્તુ છા સ્ત્રીવાળા દુધના પદાર્થે નકકી થીતે આપો.

- જવા સુધી મંસાહારી ખોથક લેવાનો સંબંધ છે, તમ બાળકને પાત્તુ મંસ, મછલી અને મધ્યા ખાવા મટે પથેતી સાહીતકથે.

- ઘૂંતુ સેવન કરવુ તેચુવા બાળકો મટે બલિ કુલ સલાહકારી નથી.

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

- વા ખાદ્ય ધપદાર્થે થેથી વ્ચે કે જેમં ખાંડ અને સ્ત્રીનુ પથિયાર વધરે હોય.

- જવા સુધી થંધ્યાનો પથિયાર ન આવે તે તમે બફેલો, ઉકાળેલો અને ભૂં ઠીમં પકાવેલો આહાર ખનાવવાની પદ્ધતિ પસંદ કરવી, નહી કે તાવાની પદ્ધતિ.

- તાવા મટે તેલનો ઘણો ઉપયોગ કરવો પડશે, જેને લીધે તમે આહાર વધરે કેલેરીવાળો અને છો પૌષ્ટિક ટીક ખનશે.