

બાળકો મટે પુષ્ટિ પૌષ્ટિક ટીક ખોથક આપવો બ મથક બ ક ગંભીર સવાલ છે. બાળક મટે પૌષ્ટિક ટીક ખોથકનો સુધયે કથવા મટે સથકારે તી થય સ્થળોમં પહેલવૃતી તકિચવી જોઈ .

1. થષ્ટિક ટીક થીય અને થજીચના સઠ ટ્ઢની નીતી ના મધ્યચમ્થી અપુથતે આહાર છો કથવા અને જનમ સમ્યે છુ વજન દુર કથવા જવાબદારી લેવી જોઈ .

2. બ ક સુમ્દાય આધયતિદૃષ્ટ ટીકોણનો ઉપયોગ બાળકના અપૂથત આહાર અને તેના વકસિસ મટે વાપથ્યો જોઈ .

3. વટિમનિ બ અને લોટામં ઉમ્થે કથવા તજવીજ કથવી, વટિમનિ અને ખનીજની ઉણપને લીધેથત નુકશાનને સંભેધમ કથવા.

અધ્યચત્તમ UNICEF ના આંકડા પ્તવે છે કે ૪૬ ટકા બધ બાળકો ૩ વથ ષની ઉમ્થ કથત નાના તેમની ઉમ્થ મટે બહુ નાના છે, ૪૭ ટકા બ છા વજનવાળા છે અને બ છામં બ છા ૧૬ ટકા બગડી ગયેલ છે. આમંથી ઘણા બાળકો ગંભીર પથથાણમં કુપોષતિછે. ત્મથ બાળકને પૌષ્ટિક ટીક આહાર આપવા મટે કેટલાક સુજાવો આપીયા છે. .

- ત્મથ બાળકને વવિધિપથથકાથના સઠ વસથથપૌષ્ટિક 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 વકસિતિકથે. .

- દુધઅને બીજા દુધમા પદારથથે બાળકના વકસિસ મટે બહુ જૂથી છે. તેસાથ કેલસચિમ્ના મુળ ત્થીકે કામ કથે છે, જે હાડકા અને ઘાત્તે સઠ વસથથથથથે છે, ં વથ ષની નીચેના બાળકો મટે પાત્તુ બ છી સ્થળીવાળુ દુધઆપવાની સલાહ નથી અપાતે પણ જુવાન બાળકોને અને કશિયેને પાત્તુ બ છા સ્થળીવાળા દુધમા પદારથથે નકકી થીતેઆપો. .

- જીયા સુધી મંસાહારી ખોથક લેવાનો સબંધછે, ત્મથ બાળકને પાત્તુ મંસ, મછલી અને મ્થ્યા ખાવા મટે પથથેતી સાહીતકથે. .

- ઘાથુ સેવન કથ્યુ તેચુવા બાળકો મટે બલિ કુલ સલાહકારી નથી. .

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

- વા ખાદધપદારથથેથી બ્થે કે જેમં ખાંડ અને સ્થળીનુ પથથાણ વધયે હોય. .

- જીયા સુધી થંધમાનો પથથશન આવે તે ત્મથે બફેલો, ઉકાળેલો અને ભઠ ઠીમં પકાવેલો આહાર બ્નાવવાની પદધધપસંદ કથવી, નહી કે ત્મથાની પદધધધ.

- ત્મથા મટે તેમનો ઘણો ઉપયોગ કથ્યો પડશે, જેને લીધેત્મથે આહાર વધયે કેલેથીવાળો અને બ છો પૌષ્ટિક ટીક બ્નશે.