

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 ધની 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 આપચા 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 વકસિતકથે. .

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

- જચા સુધી મંસાહારી ખોથક લેવાનો સંબંધ છે, 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. .

- જચા સુધી થંધ્યાનો પથથશન આવે તે ત્મથે બફેલો, ઉકાળેલો અને ભઠ ઠીમં પકાવેલો આહાર ખનાવવાની પદધધપસંદ કથવી, નહી કે ત્મથાની પદધધધ.

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