

બાળકો મટે પુષ્ટિ પૌષ્ટિક ટીક ખોથક આપવો બ ભયંત્ર ક ગંભીર સવાલ છે. બાળક મટે પૌષ્ટિક ટીક ખોથકનો સુધયે કથવા મટે સથકારે તથા સ્થળોમં પહેલવૃત્તી તકિચ્વી જોઈ .

1. થષ્ટિક ટિક થીચ અને થજીચના સઠ ટ્ઠની નીતી ના મધ્યચમ્થી અપુથ્તે આહાર છો કથવા અને જનમ સમ્યે છુ વજન દુર કથવા જવાબ્દાથી લેવી જોઈ .

2. ક સુમ્દાય આધયતિદૃષ્ટ ટીકોણનો ઉપયોગ બાળકના અપૂથ્ત આહાર અને તેના વકિસ મટે વાપથ્યો જોઈ .

3. વટિમન અને લોટામં ઉમ્થે કથવા તજવીજ કથવી, વટિમન અને ખનીજની ઉણપને લીધેથ નુકશાનને સંભેધ્મ કથવા.

અધ્યચત્ત UNICEF ના આંકડા પ્તવે છે કે ૪૬ ટકા બધ બાળકો ૩ વથ ધની ઉમ્થ કથત નાના તેની ઉમ્થ મટે બ્હુ નાના છે, ૪૭ ટકા છા વજનવાળા છે અને છામં છા ૧૬ ટકા બગડી ગયેલ છે. આમંથી ઘણા બાળકો ગંભીર પથથાણમં કુપોષતિછે. ત્મથ બાળકને પૌષ્ટિક 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 વકિસતિકથે.

- દુધઅને બીજા દુધના પદારથથે બાળકના વકિસ મટે બ્હુ જૂથી છે. તેસાથ કેલ સચિમ્ના મુળા ત્થીકે કામ કથે છે, જે હાડકા અને ઘાત્તે સઠ વસથથથથે છે, ં વથ ધની નીચેના બાળકો મટે પાત્તુ છી સ્થીવાળુ દુધઆપવાની સલાહ નથી અપાતે પણ જુવાન બાળકોને અને કશિયેને પાત્તુ છા સ્થીવાળા દુધના પદારથથે નકકી થીતેઆપો.

- જચા સુધી મંસાહાથી ખોથક લેવાનો સંધ 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 છુ મેઠુ અને છુ મ્થુ હોચ.

- વા ખાદધપદારથથેથી બ્થે કે જેમં ખાંડ અને સ્થીનુ પથથાણ વધયે હોચ.

- જચા સુધી થંધ્યાનો પથથશ ન આવે તે ત્મથે બફેલો, ઉકાળેલો અને ભઠ ઠીમં પકાવેલો આહાર ખનાવવાની પદધપિસંદ કથવી, નહી કે ત્મવાની પદધધ.

- ત્મવા મટે તેલનો ઘણો ઉપયોગ કથ્યો પડશે, જેને લીધેત્મથે આહાર વધયે કેલેથીવાળો અને છો પૌષ્ટિક ટીક બનશે.