باب 12

تغذیہ، صحت اور سلامتی
(Nutrition, Health and well-being)

آموزشی مقاصد

اس باب کے مطالعے کے بعد طلبا

- نشوونما کے مختلف مراحل میں بچوں کی تغذیاتی ضرورتوں کو بیان کر سکیں گے۔
- بچوں کے لیے متوازن خوراکوں کی منصوبہ بندی کے بارے میں رائے دے سکیں گے۔
- بچوں کی غذائی عادتوں کے بارے میں بتا سکیں گے۔
- بچوں کے تغذیے اور صحت سے متعلق اہم مسائل کی نشان دہی کر سکیں گے۔
- متعدی بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے بارے میں بتا سکیں گے۔

12.1 تعارف

غذا اور تغذیے کے بارے میں آپ اس سے پہلے پانچویں باب میں پڑھ چکے ہیں۔ پچھلے باب میں آپ نے بچوں کی بقا، نمو اور نشوونما کے بارے میں بھی پڑھا ہے۔ یہاں ہم مختصر طور پر چند اہم نکات کا دوبارہ ذکر کریں گے۔ ہماری خوراک غذاؤں پر مشتمل ہوتی ہے۔ تغذیہ ''کام کرنے والی غذا'' کا عمل ہے یعنی ایک ایسا عمل جس کے ذریعے ہم تغذیاتی عناصر حاصل کرتے ہیں جو بیماریوں کا مقابلہ کرنے اور ہماری سلامتی کا وسیلہ ہوتے ہیں۔ تغذیے کے بارے میں غور کرتے ہوئے، غذاؤں کی نوعیت کو سمجھنے اور یہ معلوم کرنے کی ضرورت ہوتی ہے کہ کون سی غذائیں کون کون سے تغذیاتی عناصر فراہم کرتی ہیں۔

آیئے اب ہم بچوں کے تغذیے، صحت اور سلامتی کے امور پر توجہ مرکوز کرتے ہیں۔ بچوں کی نمو مسلسل جاری رہتی ہے اور ان کی تغذیاتی ضرورتیں اس بات پر منحصر ہوتی ہیں کہ ان کی نمو کی رفتار کیا ہے، ان کا وزن کیا ہے اور ان کی نشوونما کے ہر مرحلے میں تغذیاتی عناصر کتنے موثر طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ چوں کہ بچوں کی جسمانی اور ذہنی نمو بہت تیزی سے ہوتی ہے، اس لیے اس مرحلے میں

تغذیے کی کمی سے زندگی بھر کا جسمانی بگاڑ اور معذوریاں پیدا ہوسکتی ہیں۔اس کے برخلاف، اگر تغذیے کی فراہمی مناسب ہو تو بچوں کی مکمل نشو ونما یقینی ہوجاتی ہے۔اسی لیے ہمیں تمام غذائی گروپوں کی مختلف غذاؤں کا استعمال کرتے ہوئے ان کے درمیان توازن رکھنے کا سلیقہ بھی آنا چاہیے۔ عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ بہتر تغذیے کے اثرات کا اظہار بچوں کے قد اور وزن سے ہوتا ہے لیکن درحقیقت مؤثر تغذیہ بچوں کی مکمل صحت وسلامتی کو یقینی بنانے کا ضامن ہوتا ہے۔مناسب تغذیہ درج ذیل امور میں مددگار رہتا ہے:

- جسم کے تمام نظاموں اور اعضا کے افعال
- سوچنے سمجھنے کی صلاحیت
- بیماریوں سے لڑنے اور صحت کو بحال کرنے کی جسم کی اہلیت
- توانائی میں اضافہ
- خوش گوار اور مثبت طرزِ عمل

12.2 شیر خوارگی کے دوران (پیدائش سے 12 ماہ تک) تغذیہ، صحت اور سلامتی
(Nutrition, Health and Well-Being During Infancy (Birth-12 Months)

تیزی کے ساتھ نمو شیر خوارگی کے زمانے کی خصوصیت ہے، خاص طور پر ابتدائی شیر خوارگی (پیدائش سے چھے ماہ تک) کے دوران تبدیلیاں شدید تر ہوتی ہیں۔شیر خوار بچوں کو، سخت محنت کرنے والے بالغوں کے مقابلے میں، ہر دو کلوگرام جسمانی وزن کے لیے دوگنی کیلوریوں کی ضرورت ہوتی ہے۔اس ضرورت کو مناسب غذا کے ذریعے پورا کیا جاسکتا ہے۔ توانائی کے علاوہ، بچوں کی حسب ذیل ضروریات بھی ہوتی ہیں:

کیا آپ جانتے ہیں؟

بچوں میں—
- وزن–چھے ماہ میں دوگنا اور ایک سال میں تین گنا ہو جاتا ہے۔
- قد–پیدائش کے وقت 55-50 سینٹی میٹر ہوتا ہے ایک سال میں بڑھ کر 75 سینٹی میٹر ہوجاتا ہے۔
- سر کا گھیرا اور سینے کی چوڑائی دونوں بڑھ جاتے ہیں۔

پروٹین— ہڈیوں اور عضلات کی تیز نمو کے لیے۔
کیلشیم_ ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے۔
لوہا— خون کی مقدار میں اضافے کے لیے۔

شیر خوار بچوں کی غذائی ضروریات (Dietary requirements of infants)

شیر خوار بچے کم یا زیادہ دودھ پی کر اپنی ضروریات پوری کرتے ہیں۔ان بچوں کی غذائی ضروریات، ماں کے دودھ اور اس کی تکمیل کرنے والی غذاؤں سے پوری ہوتی ہیں۔

مجوزہ تغذیاتی عناصر کا تعین ماں کے دودھ میں شامل تغذیہ بخش عناصر کی بنیاد پر کیا جاتا ہے۔اچھی غذائیں لینے والی ماں کا 850 ملی لیٹر دودھ پہلے چار سے چھ ماہ تک بچے کو تمام تغذیاتی اجزا فراہم کرسکتا ہے۔ماں کی خوراک اچھی ہو تو بچے کی نشو ونما بھی

ٹھیک ہوتی ہے۔اسی لیے ماں کو ایسی غذا لینی چاہیے جن میں پروٹین، کیلشیم اور آئرن خوب پایا جاتا ہو۔اس کے علاوہ اس کو مناسب مقدار میں رقیق چیزیں مثلاً دودھ،سوپ، پھلوں کا رس اور پانی کافی مقدار میں پینا چاہیے تا کہ وہ غذائی قلت کا شکار نہ ہو۔

جدول 1: شیر خوار بچوں کے لیے تغذیاتی عناصر

آئی سی ایم آر کے ذریعے تجویز کردہ

تغذیاتی عناصر	پیدائش سے چھے ماہ تک	6 سے 12 ماہ تک
توانائی (کلوکیلوری) (Kcal)	108 فی کلوگرام وزن	98 فی کلوگرام وزن
پروٹین (گرام) (gm)	2.05/ فی کلوگرام وزن	1.65 فی کلوگرام وزن
کیلشیم (ملی گرام) (mg)	500	500
وٹامن 'اے' ریٹی نول (Retinol)(µg) یا بیٹا کیروٹین (Beta Carotene) (µg)	350 1200	350 1200
تھائی مین (Thiamine)(µg)	55/فی کلوگرام وزن	50/فی کلوگرام وزن
نائی سین (Niacin) (µg)	710/فی کلوگرام وزن	650/فی کلوگرام وزن
ریبوفلیوین (Riboflavine)(µg)	65/فی کلوگرام وزن	60/فی کلوگرام وزن
پائری ڈاکزین (Pyridoxine)(mg)	0.1	0.4
ایسکاربک ایسڈ (Ascorbic Acid)(mg)	25	25
فولک ایسڈ Folic Acid(µg)	25	25
وٹامن بی 12 (µg)	0.2	0.2

انڈین کونسل آف میڈیکل ریسرچ(آئی سی ایم آر)

ماں کا دودھ (Breast feeding)

ماں کا دودھ نوزائیدہ بچے کے لیے قدرت کا عطیہ ہے۔اس میں تمام ضروری تغذیاتی عناصر ہوتے ہیں جو بہت آسانی سے جسم میں جذب ہو جاتے ہیں۔ عالمی صحت تنظیم (WHO) بھی چاہتی ہے کہ چھے ماہ تک کے بچوں کو صرف ماں کا دودھ پلایا جائے۔ ماں کا دودھ پینے کے زمانے میں بچے کو پانی کی بھی ضرورت نہیں ہوتی ۔ پیدائش کے بعد ہی بچوں کو ماں کے دودھ کی عادت ڈال دینی چاہیے۔زچگی کے بعد دو تین دن تک ماں کے دودھ میں پیلے رنگ کا ایک رقیق مادہ شامل ہوتا ہے جسے کولوسٹرم (Colostrum) کہا جاتا ہے۔کولوسٹرم بچوں کو ضرور پلایا جانا چاہیے کیوں کہ اس میں سمّیت کش مادے یا اینٹی باڈیز (Antibodies) ہوتے ہیں اور یہ بچے کو جراثیم زدگی یا انفیکشن (Infection) سے بچاتا ہے۔

© NCERT not to be republished

ماں کے دودھ کے فوائد

- ماں کا دودھ شیر خوار بچوں کی تغذیاتی ضرورتوں کو پورا کرنے کے لیے ہی خاص ہوتا ہے۔
- ماں کے دودھ میں تمام تغذیاتی عناصر مطلوبہ شکل اور تناسب میں موجود ہوتے ہیں (مثلاً اس میں موجود چربی سیال شکل (Emulsified) میں رہتی ہے)۔ اس میں پروٹین کی مقدار کم ہوتی ہے جس سے گردوں پر کم دباؤ پڑتا ہے اور وٹامن سی ضائع نہیں ہوتا۔
- ماں کا دودھ، پلانے اور بچوں کے لیے پینے میں آسان اور صاف ستھرا ہوتا ہے۔ ماں کا دودھ ہر وقت اور مناسب درجۂ حرارت پر موجود رہتا ہے۔
- ماں کا دودھ بچوں کو آنتوں، سینے اور پیشاب کے انفیکشن سے بچاتا ہے کیوں کہ اس میں موجود اینٹی باڈیز بچے کو فطری طور پر بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہیں۔ یہ دودھ ایلرجین (Allergens) سے بھی پاک ہوتا ہے۔
- اپنا دودھ پلانے سے مائیں بھی سینے اور بچے دانی (Ovary) کے کینسر سے محفوظ رہتی ہیں اور ان کی ہڈیاں بھی کمزور نہیں ہو پاتیں۔
- ماں کے دودھ پلانے سے ماں اور بچے کے درمیان صحت مندانہ اور خوش گوار جذباتی رشتہ قائم ہونے میں مدد ملتی ہے۔

شیر خواروں کو خوب معلوم ہوتا ہے کہ ان کو کب اور کتنا دودھ چاہیے، اس لیے دودھ تبھی پلانا چاہیے جب بچہ بھوکا ہو۔ البتہ جب شیر خوار ایک ماہ کا ہو جائے تو دودھ پلانے کے وقفوں میں باقاعدگی پیدا کر دینی چاہیے۔

چند کم لاگت تکمیلی غذائیں

- ہندوستانی کثیر المقاصد آٹا (Indian Multipurpose Flour)۔ کم چکنائی والا مونگ پھلی کا آٹا اور بنگالی چنا (75:25)
- مالٹ فوڈ۔ جو، کم چکنائی والا مونگ پھلی کا آٹا اور بنگالی چنا (4:4:2)
- بالاہار - ثابت گیہوں، مونگ پھلی اور بنگالی چنے کا آٹا (7:2:2)
- وِن فوڈ - باجرہ، ہرے چنے کی دال، مونگ پھلی اور گڑ (5:2:2:2)
- پوشک - اناج (گیہوں/مکئی/چاول/جوار) دال (چنا/ہرا چنا) مونگ پھلی اور گڑ (4:2:1:2)
- اموتھم۔ چاول، راگی، بنگالی چنا اور تل، مونگ پھلی کا آٹا اور گڑ (1.5:1.5:1.5:2.5:2.5)
- امرتھم۔ گیہوں، بنگالی چنا، سویا اور مونگ پھلی کا آٹا اور چقندر کی شکر (4:2:1:1:2)

یہ ساری غذائیں مقامی طور پر دست یاب اناجوں سے تیار ہوتی ہیں اور پھر انھیں طے شدہ تناسب میں ملایا جاتا ہے۔ پھر ان میں وٹامن اور کیلشیم کی آمیزش کی جاتی ہے۔ یہ سب بہت مقوی چیزیں ہیں اور ان کو گھر میں بہ آسانی تیار کیا جا سکتا ہے۔

پیدائشی طور پر کم وزن بچوں کی غذا (Feeding the low birth weight infant)

آپ کو معلوم ہوگا کہ بعض بچوں کا وزن پیدائشی طور پر کم ہوتا ہے۔ جس بچے کا وزن پیدائش کے وقت 2.5 کلوگرام سے کم ہوتا ہے اس کو کم وزن کہا جاتا ہے۔ ایسے بچوں کو دودھ پینے یا نگلنے میں دشواری ہوتی ہے۔ ان کی ہاضمے کی قوت بھی کم ہوتی ہے کیوں کہ ان کا معدہ اور آنتیں چھوٹی ہوتی ہیں۔ لیکن ان کو کیلوریز کی ضرورت نسبتاً زیادہ ہوتی ہے۔ ماں کے دودھ میں امینو ایسڈ (Amino

© NCERT not to be republished

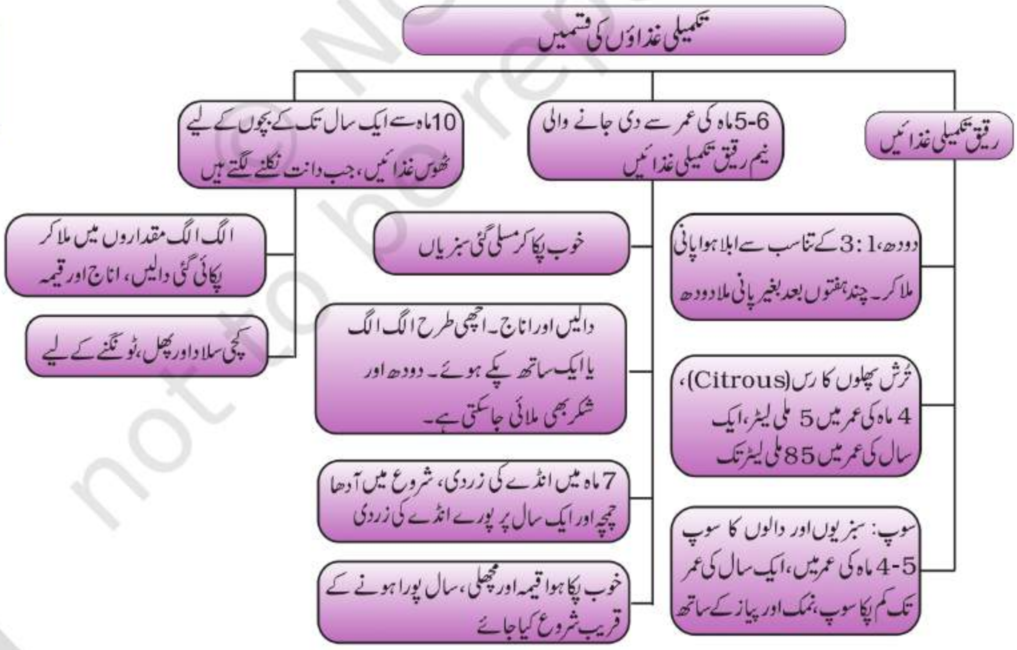
(Acid)، کیلوریز، چربی اور سوڈیم جیسے ضروری عناصر موجود ہوتے ہیں۔اس دودھ سے بچوں کی ضروریات پوری ہو جاتی ہیں۔ ماں کے دودھ کی جراثیم کش (Anti-microbial) خاصیت بچوں کو انفیکشن سے محفوظ رکھتی ہے۔

ماں کا دودھ بلاشبہ کم وزن بچوں کے لیے بہترین غذا ہے۔اس کے ساتھ ہی، بچوں کو وٹامنوں، کیلشیم، فاسفورس اور لوہے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ ان کی نمو پائیدار ہو سکے۔اگر بچے کا وزن اطمینان بخش طور پر نہیں بڑھ رہا ہے تو پھر معاون غذائیں دی جا سکتی ہیں۔

تکمیلی غذائیں (Complementary Foods)

تکمیلی غذائیں دینے سے مراد بچوں کو ماں کے دودھ کے ساتھ ساتھ دیگر غذائیں دینا ہے۔اس طرح جو غذائیں دی جاتی ہیں انھیں تکمیلی غذائیں کہا جاتا ہے۔ان غذاؤں کو چھے ماہ کی عمر سے شروع کیا جا سکتا ہے۔ یہ بات بہت اہم ہے کہ تکمیلی غذائیں دیتے ہوئے، دودھ پلانے کی بوتلوں اور برتنوں کو صاف ستھرا رکھا جائے تاکہ بچہ جراثیم سے محفوظ رہے۔

بچوں کی تغذیاتی ضرورتوں کو پورا کرنے کے لیے، تکمیلی غذاؤں کو کیلوریوں سے بھر پور ہونا چاہیے اور کم از کم 10 فی صد توانائی پروٹینوں کے ذریعے فراہم کی جانی چاہیے۔



جدول2: تکمیلی غذائوں کی قسمیں

© NCERT not to be republished

تکمیلی غذاؤں کے لیے ہدایات Guidelines for complementary feeding

- ایک وقت میں ایک ہی غذا شروع کی جائے۔
- شروع میں، غذائیں کم مقدار میں دی جائیں اور پھر دھیرے دھیرے بڑھائی جائے۔
- بچہ کوئی خاص چیز کھانا نہ چاہے تو اسے جبراً نہ کھلایا جائے۔اس کی جگہ کوئی اور چیز دی جائے اور ناپسندیدہ غذا بعد میں دینے کی کوشش کی جائے۔
- چھوٹے بچوں کو مسالے دار اور تلی ہوئی چیزیں نہ کھلائی جائیں۔
- ہر قسم کی غذائیں کھانے کی ترغیب دی جائے اور ذاتی ناپسند کا اظہار نہ کیا جائے۔
- نئی غذاؤں کو قابلِ قبول بنانے کے لیے طرح طرح کی غذاؤں کا ہونا بہت ضروری ہے۔

سرگرمی 1

اپنے والدین/دادا دادی/چچی وغیرہ سے اپنے علاقے کی روایتی تکمیلی غذاؤں کے بارے میں معلومات حاصل کیجیے۔آپ کے خیال میں کیا یہ غذائیں تغذیہ بخش (Nutritious) ہیں؟ جواب دلائل کے ساتھ لکھیے۔

مامونیت (Immunisation)

اچھی صحت وسلامتی صرف اچھے تغذیے پر ہی موقوف نہیں ہے۔ہم سب جانتے ہیں کہ بچوں کو مختلف بیماریوں سے بچانے میں مامونیت کا بھی بڑا کردار ہے۔

آپ جاننا چاہیں گے کہ مامونیت بچوں کو بیماریوں سے کیسے بچاتی ہے۔مامونیت ایک ٹیکے (Vaccine) کی شکل میں کام کرتی ہے جو کسی غیر متحرک بیکٹر یا/وائرس/سمیت کے جرثومے سے بنایا جاتا ہے۔ٹیکے بچوں کو لگائے جاتے ہیں تو وہ بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ چوں کہ یہ غیر متحرک ہوتا ہے اس لیے یہ انفیکشن پیدا نہیں کرتا بلکہ خون کے سفید خلیوں کو جراثیم کش مادّے (Antibodies) پیدا کرنے کی تحریک دیتا ہے۔جراثیم (Germs) بچے کے جسمانی نظام (System) پر حملہ کرتے ہیں تو یہ مادّے انھیں ختم کر دیتے ہیں۔

جدول 3: قومی مامونیت پروگرام	
(آئی سی ایم آر کا تجویز کردہ)	
بچے کی عمر	ٹیکہ
پیدائش کے فوراً بعد	بی سی جی (BCG1)
6 ہفتے	او پی وی 2 (OPV2)، ڈی پی ٹی 3 (DPT3)، ہیپے ٹائٹس بی (Hepatitis B)

10 ہفتے	اوپی وی (OPV)، ڈی پی ٹی (DPT)، ہیپے ٹائٹس بی (Hepatitis B)
14 ہفتے	اوپی وی (OPV)، ڈی پی ٹی (DPT)، ہیپے ٹائٹس بی (Hepatitis B)
9-12 ماہ میں	خسرہ (Measles)

1۔ بی سی جی (BCG): بیسلس کامیٹ گوئیرین (Bacillus Calmette -Guerin) (ٹی بی کا ٹیکہ)

2۔ اوپی وی (OPV): اورل پولیوویکسین (OPV-Oral Polio Vaccine) (پولیو ٹیکہ)

3۔ ڈی پی ٹی (DPT): ڈفتھیر یا، پرٹوسس اور ٹٹنس (DPT-Diptheria, Pertusis and Tetanus)

ماخذ: نیشنل ایمیونائزیشن شیڈول، ڈبلیوایچ او۔ انڈیا

شیرخواروں اور بچوں میں صحت اور تغذیے کے عام مسائل (Common health and nutrition problems in infants and young children)

حصہ اول کے دسویں باب میں ہم پڑھ چکے ہیں کہ غذائی قلت اور انفیکشن کا ایک دوسرے سے گہرا تعلق ہے۔ درحقیقت غذائی قلت ایک قومی مسئلہ ہے۔ یہ مختلف عوامل مثلاً عورتوں کی ناخواندگی، غریبی، بچوں کی تغذیاتی ضروریات سے ناواقفیت اور صحت خدمات تک رسائی نہ ہونے (خاص طور پر دیہی اور قبائلی علاقوں میں) کا نتیجہ ہوتا ہے۔

اگر بچے کو ماں کا دودھ کافی مقدار میں نہیں ملتا تو وہ غذائی قلت کا شکار ہونے لگتا ہے اور ایسا اس وقت تک ہوتا رہتا ہے جب تک بچے گھر میں استعمال ہونے والی غذاؤں کا بھر پور استعمال شروع نہیں کر دیتے۔ اس دوران شیرخوار بچوں میں اسہال (Diarrhoea) کا مرض بہت عام ہوتا ہے۔ اسہال کے نتیجے میں جسم میں پانی اور برق پاشوں یا الکٹرولائٹس (Electrolytes) کی کمی ہو جاتی ہے۔ یہ بیماری بچوں کی شرح اموات میں اضافے کا ایک بڑا سبب ہے۔ تحقیق سے پتا چلا ہے کہ تغذیاتی عوامل ٹی بی کا اہم سبب ہوتے ہیں، خاص طور پر غذائی قلت سے شکار لوگوں میں۔ پرائمری ہرپیز سمپلکس (Primary Herpes Simplex) ایک اور چھوت کی بیماری ہے جو غذائی قلت سے متاثر بچوں کو ہوسکتی ہے۔

اس مرحلے میں، اگر شیرخوار بچے کو ماں کے دودھ کے سوا دیگر غذائیں بھی دی جاتی ہیں اور اگر ان تکمیلی غذاؤں سے بھی اس کی تمام تر تغذیاتی ضرورتیں پوری نہیں ہوتیں تو وہ غذائی قلت سے ہونے والی بیماریوں میں مبتلا ہوسکتا ہے۔ ہم ذیل میں شیرخوار بچوں کو تغذیے کی قلت سے ہونے والی بیماریوں کا ذکر کرتے ہیں:

- پروٹین توانائی غذائی قلت: (Protein Energy Malnutrition, PEM)۔ اس سے نمو میں کمی آتی ہے اور انفیکشن ہونے کا اندیشہ بڑھ جاتا ہے، جس کے نتیجے میں اسہال اور پانی کی کمی جیسے امراض پیدا ہوتے ہیں۔
- انیمیا (قلت خون): یہ مرض لوہے کی کمی کی وجہ سے ہوتا ہے۔
- تغذیاتی نابینائی: وٹامن ''اے'' کی کمی کے باعث ہوتی ہے۔
- سوکھا (Rickets) اور آسٹیوپینیا (Osteopenia): ہڈیوں کی یہ بیماریاں وٹامن ڈی اور کیلشیم کی قلت کی وجہ سے ہوتی ہیں۔

© NCERT not to be republished

- گھینگا (Goitre) (جس میں تھائی رائڈ غدود بڑھ جاتے ہیں): آیوڈین کی قلت کے سبب ہوتا ہے

ہم پچھلے باب میں چھوت کی بیماریوں (Communicable diseases) پر تغذیے کے بیشتر اہم اثرات کا بیان کر چکے ہیں۔ چھوت کی چھ خطرناک بیماریوں یعنی پولیو، خناق یا ڈفتھیریا (Diphtheria)، ٹی بی، کالی کھانسی (Pertusis)، خسرہ اور ٹٹنس (Tetanus) کے سبب بچوں کی شرح اموات اور بیماریوں میں اضافہ ہوتا ہے، خاص طور پر ہندوستان جیسے ترقی پذیر ملکوں میں شرح اموات میں اضافے کا سبب کم عمری میں بیماری کا حملہ ہے۔ صورتِ حال اس وقت اور خراب ہوجاتی ہے جب بچہ انفیکشن اور غذائی قلت دونوں کا شکار ہوجاتا ہے۔ عمر کے پہلے سال کے مختلف مراحل میں ہی ٹیکے لگوانے سے بچوں کو چھوت کی بیماریوں سے مقابلہ کرنے کے لیے ضروری تاحیات امونیت (Immunity) حاصل ہوجاتی ہے۔

دیہی اور قبائلی علاقوں میں، صحت کے مراکز تک رسائی نہ ہونے، آب وہوا، بعض مقامی رسوم ورواج، علاج کے روایتی اور غیر مجرّب طریقے جیسے عوامل کے سبب بچوں کے متعدی بیماریوں سے متاثر ہونے کا اندیشہ بڑھ جاتا ہے۔ اس لیے لوگوں کو ملاوٹی غذاؤں کے نقصانات، صفائی ستھرائی کی خراب صورتِ حال، شخصی حفظانِ صحت کی طرف سے لاپروائی اور ان باتوں کے بیماریوں کا سبب ہونے کے بارے میں معلومات فراہم کرنا ضروری ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے

- ڈی پی ٹی (DPT) او پی وی (OPV) اور بی سی جی (BCG) کے ٹیکے کس لیے ہوتے ہیں؟
- اسہال کے نتیجے میں پانی کی کمی کیوں ہوجاتی ہے؟
- شیر خوار بچوں کو تغذیے کی قلت سے پیدا ہونے والی بیماریوں سے بچانے کے لیے ماں کی صحت اور تغذیہ کیوں اہم ہے؟
- تکمیلی غذاؤں کی زمرہ بندی کیجیے۔

12.3 پری اسکول بچوں کا تغذیہ اور ان کی صحت وسلامتی (6-1 سال)

(Nutrition, health and well-being preschool children, 1-6 years)

جیسا کہ آپ جانتے ہیں، پری اسکول عمر کے بچے بہت توانا، فعال اور پُر جوش ہوتے ہیں۔ شیر خوارگی کے دوران نمو کی تیز رفتاری نسبتاً کم ہوجاتی ہے لیکن اب بھی بچہ بہت فعال ہوتا ہے اور اس کی جسمانی، ذہنی اور نفسیاتی نمو جاری رہتی ہے۔

بچے پری اسکول عمر میں کھانا کھانے، چبانے اور نگلنے کے طریقے سیکھتے ہیں۔ اسی لیے یہ بچوں کو صحت بخش کھانوں اور ہلکے ناشتوں (Snacks) سے واقف کرانے کا سب سے اچھا وقت ہے۔ اس زمانے میں بچوں میں پیدا ہونے والی کھانے پینے کی اچھی عادتیں بعد کی زندگی میں ان کے کھانے پینے کے طریقوں کو متاثر کرتی ہیں۔

پری اسکول بچوں کی تغذیاتی ضروریات (Nutrition needs of preschool children)

پری اسکول بچوں کی بنیادی تغذیاتی ضروریات دیگر افرادِ خانہ جیسی ہی ہوتی ہیں۔ لیکن ان کی بعض ضروریات، عمر، قد، وزن، صحت مندی اور فعالیت کے پیشِ نظر دوسروں سے الگ بھی ہوتی ہیں۔ بچوں کی نمو اور نشو ونما کے لیے بہت زیادہ توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔

© NCERT not to be republished

جدول 4 :پری اسکول بچوں کے لیے مجوزہ تغذیاتی عناصر		
(آئی سی ایم آر کے تجویز کردہ)		
تغذیاتی عناصر	عمر:1 سے 3 سال	عمر:4 سے 6 سال
توانائی (کلوکیلوری۔kcal)	1240	1690
پروٹین (گرامg)	22	30
چربی	25	25
کیلشیم (ملی گرامmg)	400	400
لوہا (mg)	12	18
وٹامن: ریٹینول (µg)(Retinol)	400	400
(یا) بیٹا کیروٹین Beta-carotene(µg)	1600	1600
تھائی مین(mg)	0.6	0.9
ریبوفلیوین (Riboflavin)(mg)	0.7	1.0
نائی سین(Niacin)(mg)	8	11
وٹامن سی(mg)	40	40
پائری ڈاگزین(Pyridoxine)(mg)	0.9	0.9
فو لک ایسڈ(Floic Acid)(mg)	30	40
وٹامن بی12(µg)	0.2-1	0.2-1

یہ بات بھی دھیان دینے کی ہے کہ بنیادی نقصانات (Basal losses) اور زائداحتیاجات (additional requirements) کی وجہ سے الگ الگ بچوں کی ضروریات الگ الگ ہوتی ہیں۔

پری اسکول بچوں کے لیے صحت بخش تغذیے کے رہنما اصول
(Guidelines for health eating for preschoolers)

ہم جانتے ہیں کہ شروع سے ہی، بچوں میں بہت سی دیگر عادتوں کی طرح کھانے پینے کی اچھی عادتیں پیدا کرنا بھی بہت ضروری ہے۔ بچوں کو یہ بتانے کے لیے کہ ''صحت بخش کھانا کھانا،صحت مند طرزِ زندگی کا حصہ ہے''، ہم درج ذیل تجاویز پر عمل کر سکتے ہیں:

- گھر کے سارے لوگوں کا ایک ساتھ کھانا کھانا بہتر ہے۔ گھر والوں کے ساتھ خوش گوار اور پُر لطف ماحول میں کھانا کھانا بچوں کے لیے مددگار رہتا ہے۔ بچے گھر والوں کی کھانے پینے کی عادتوں کی نقل کرتے ہیں اور انھیں کو اپنا لیتے ہیں۔
- بچوں کو مختلف قسم کی غذائیں ان کی عمر کے مطابق مقدار میں دی جانی چاہئیں۔ بچوں کو یہ بھی بتایا جانا چاہیے کہ پلیٹ کا سارا کھانا ختم کرنا ضروری ہے لیکن ساتھ ہی ساتھ انھیں پلیٹ کا سارا کھانا ختم کرنے کے لیے پورا وقت بھی دیا جانا چاہیے۔

© NCERT not to be republished

- کھانے اور ناشتے کے اوقات میں باقاعدگی ہونی چاہیے تاکہ بچوں کو اچھی طرح بھوک لگ سکے۔
- بچوں کی پسندیدہ غذاؤں کے ساتھ ساتھ دسترخوان پر نئے کھانے بھی ہونے چاہئیں۔ کھانے میں دل چسپی پیدا کرنے کے لیے بھاری، ہلکے اور خوش رنگ کھانوں کے درمیان توازن رکھنا چاہیے۔
- کھانے ایسے ہونے چاہئیں جنھیں بچے آسانی سے کھاسکیں، مثلاً چھوٹی سینڈوچ، چپاتی رول، چھوٹے سموسے، اڈلی، ثابت پھل اور خوب ابلے ہوئے انڈے۔
- بچوں کو ایک جگہ بیٹھا کر کھانا کھلانا چاہیے نہ کہ اس وقت جب وہ چل پھر رہے ہوں۔ بچے آرام سے کھانا کھاسکیں اس کے لیے بیٹھنے کا صحیح بندوبست ہونا چاہیے۔
- سب سے اہم بات یہ ہے کہ کھانے سے پہلے بچے آرام کرلیں۔ تھکا ہوا بچہ ممکن ہے کھانے میں دل چسپی نہ لے۔
- بچوں کو کھانا کھانے اور سارا کھانا ختم کرنے کے لیے نہ تو کوئی لالچ دی جانی چاہیے، نہ سزا۔ یہ بات صحت بخش غذائی عادتیں ڈالنے کی کوششوں کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔

پری اسکول بچوں کے لیے متوازن خوراک کی منصوبہ بندی (Planning balanced meals for preschool children)

ایک فعال پری اسکول عمر کے بچے کی توانائی کی ضرورت بعض بڑی عمر کی عورتوں کے برابر ہوسکتی ہے۔ اس لیے ہمیں بچوں کے کیلوریوں کے استعمال پر پابندی نہیں لگانی چاہیے۔ اگر بچے کو اس کی سرگرمی اور نمو کی رفتار کے پیش نظر متوازن اور تغذیہ بخش غذا سے محروم رکھا گیا تو وہ بالغ ہوکر مکمل قدوقامت حاصل کرنے کے جینیاتی امکانات کو بروئے کار نہیں لا سکے گا۔ اس سے اس کی صحت بھی متاثر ہوگی۔ اگر بچوں کی غذا میں پروٹین، وٹامن 'اے' اور لوہے کی کمی ہو تو وہ بالترتیب پروٹین توانائی غذائی قلت (P E M)، زیروف تھیلمیا (Xerophthalmia)، وٹامن 'اے' کی کمی اور خون کی قلت کے شکار ہوجاتے ہیں۔ آیوڈین کی کمی سے پیدا ہونے والی بیماریوں کی روک تھام کے لیے بہترین طریقہ آیوڈین آمیز نمک کا استعمال ہے۔

پری اسکولی بچوں کی خوراک کے تین پہلو بہت اہم ہیں:

- **کھانوں کی ساخت**، ذائقے، خوش بو اور رنگ میں تنوع۔ اس سے بچوں میں تغذیہ بخش غذائیں لینے کا شوق پیدا ہوگا اور طرح طرح کی غذاؤں سے ان کی واقفیت بڑھے گی۔
- مرکب کاربوہائڈریٹ، ہلکے پروٹینوں اور ضروری چربیوں کا **توازن**۔
- مٹھائیوں، آئس کریم، مرغن فاسٹ فوڈ اور بہت باریک آٹے کے استعمال میں **اعتدال**۔

کیا آپ کو وہ پانچ غذائی گروپ یاد ہیں جن کے بارے میں آپ نے حصہ اول کے تیسرے باب میں پڑھا تھا۔ آئی سی ایم آر (ICMR) نے جو پانچ غذائی گروپ تجویز کیے ہیں ان کی مدد سے ہماری تجویز کردہ غذاؤں کے مطابق متوازن خوراک کی منصوبہ بندی کی جاسکتی ہے۔ روزانہ خوراک کی منصوبہ بندی کرتے وقت، ہر گروپ کی غذاؤں کا انتخاب ضروری ہے۔ اس منصوبہ بندی کو زیادہ سہولت بخش بنانے کی غرض سے، آئی سی ایم آر نے مختلف عمروں کے لیے خوراکیں تجویز کی ہیں۔ پری اسکول بچوں کی متوازن خوراک

© NCERT not to be republished

میں شامل مختلف غذائی گروپوں کی مقدار معلوم کرنے کے لیے جدول 5 ملاحظہ کیجیے۔

جدول 5 : پری اسکول بچوں کے لیے متوازن خوراک

آئی سی ایم آر کی تجویز کردہ

نمبر شمار	غذائی گروپ	مقدار (گرام)	
		1-3 سال	**4-6** سال
1۔	اناج، اور جوار باجرا	120	210
2۔	دالیں	30	45
3۔	دودھ (ملی لیٹر)	500	500
4۔	پھل اور سبزیاں، آلو، گاجر، مولی وغیرہ	50	100
	ہری پتیوں والی سبزیاں	50	50
	دیگر سبزیاں	50	50
	پھل	100	100
5۔	شکر	25	30
	چربی/تیل (ظاہری)	20	25

اب ہم پری اسکول بچوں کے لیے تین کھانوں اور دو ناشتوں کی منصوبہ بندی کر سکتے ہیں۔ آپ کو لفظ ناشتوں پر کچھ حیرت ہوسکتی ہے؟ چھوٹے بچوں کے لیے، تین وقت کے کھانوں میں تمام ضروری تغذیہ حاصل کر پانا مشکل ہوتا ہے۔ اس لیے کھانوں کے درمیان صحت بخش ہلکے ناشتے ضروری ہیں تا کہ بچوں کو تمام ضروری کیلوریاں اور تغذیاتی عناصر فراہم ہوسکیں۔ اس کے علاوہ یہ بھی کہ ناشتے میں نئی غذائیں بھی شروع کرائی جاسکتی ہیں۔ ناشتے کا سامان اسکول لے جانے کے لیے بھی مناسب ہوتا ہے۔

آیئے ہم ایک ایسی صورت حال پر غور کرتے ہیں جس میں ہمیں کسی پری اسکول بچے کے لیے ناشتہ اور کھانا تیار کرنا ہے۔ اپرنا ایک کام کرنے والی ماں ہے اور اس کا رگھو نام کا ایک چار سالہ بٹیا ہے۔ اپرنا رگھو کے لیے درج ذیل کھانے تیار کرتی ہے۔

صبح کا ناشتہ (**Breakfast**): دودھ میں پکا ہوا گیہوں کا دلیہ، تین بادام، پانچ چھے کشمش اور ایک سیب کے ساتھ۔
اسکول کا ناشتہ (**School Tiffin**): مسلا ہوا ابلا انڈا، گھسی ہوئی گاجر اور چٹنی کے ساتھ دو سینڈوچ اور پینے کے لیے پھل کا رس۔

دوپہر کا کھانا (**Lunch**): (جو اپرنا اپنے بچے کے لیے تیار کر کے چھوڑ گئی ہے) پالک چاول، دہی، ابلے چنے اور ٹماٹر کی چاٹ۔
شام کے ناشتے کے لیے ماں نے اپنے بچے کے لیے مِلک شیک، بچے کی پسند کے کسی ناشتے اور اچھی مقدار میں مونگ پھلی کے دانوں کا انتخاب کیا۔

رات کے کھانے میں ماں نے دال/مرغ کا گوشت، چپاتی اور ایک موسمی سبزی رکھی۔
اپنے پری اسکول بچے کو متوازن خوراک دینے کے لیے اپرنا کی ان کوششوں کے بارے میں آپ کی کیا رائے ہے؟

not to be republished

دیہات کے بچوں کو جو ناشتہ دیا جاتا ہے ان میں مُر کّو(Murukku) ،لڈو،اُپما،مٹّھی اور چُروتو(Churutu) وغیرہ شامل ہوتے ہیں۔ چوں کہ یہ سب روایتی کھانے ہیں اس لیے خاصے تغذیہ بخش ہوتے ہیں لیکن ان میں روغن اور شکر کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ دیہی بچوں کی شدید سرگرمیاں زیادہ توانائی مانگتی ہیں، اس لیے اس قسم کا ناشتہ ان بچوں کی کیلوریوں کی ضروریات پوری کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔

کم لاگت کے ناشتے کی کچھ مثالیں (Some examples of low cost snacks)

— سویابین کی دال اور سورج مکھی پھول کے بیجوں کو مساوی مقدار میں پیس کر ملایا جائے اور پھر اس میں خمیر اٹھایا جائے۔
— میٹھی چکّی (Chikki) (مونگ پھلی کی روایتی چکی) ہندوستان کے دیہی اور نیم دیہی علاقوں میں بہت مقبول ہے۔
— دیسی غذائیں جیسے چاول، لوبھیا، چنے اور سدابہار کے آٹے اور گڑ کو تیل میں برابر برابر مقدار میں ملا کر کئی طرح کے ناشتے تیار کیے جا سکتے ہیں۔
— سندل (Sundal)، پیاسم (Payasam)، ڈھوکلا اور اُپما بہت مقبول ناشتے ہیں۔
— موسمی اور مقامی طور پر دست یاب سبزیوں سے تیار شدہ سوپ۔ کھانے سے بچی ہوئی سبزیاں، دالیں اور اناج بھی اس میں ملائے جا سکتے ہیں۔
— مسالے دار سینکے ہوئے آلو۔
— پاستا (Pasta) مثلاً نوڈل یا میکرونی، پنیر اور سبزیوں کے ساتھ۔
— چاول، گیہوں یا مکئی کے آٹے سے تیار شدہ چیوڑا، موسمی سبزیوں اور چٹنی کے ساتھ۔

سرگرمی 2

اگر آپ سے ایک چار سالہ بچے کی صبح 10 بجے سے شام 6 بجے تک دیکھ بھال کرنے کو کہا جائے تو آپ متوازن خوراک کے پیشِ نظر بچے کے کھانے اور ناشتے میں کیا چیزیں تیار رکھیں گے۔

خصوصی ضروریات والے بچوں کی غذا (Feeding children with special needs)

خصوصی ضرورتیں رکھنے والے بچوں کے کھانے پینے کا انتظام کرنے میں اکثر دشواریاں پیش آتی ہیں۔ ایسے بچوں کو غذا اور دیگر تغذیاتی وسائل فراہم کرتے ہوئے تین اہم پہلوؤں کو ذہن میں رکھنا ضروری ہے۔

مشاہدہ: کھانا کھانے کے دوران بچے کے رویے اور کھانے پینے کے معاملے میں ان کی پیش رفت پر نگاہ رکھیے۔ کھانے کو سنبھال کر منہ تک لے جانے کی ان کی صلاحیت، پسندیدہ غذاؤں اور بعض غذاؤں سے بے رغبتی وغیرہ کا غور سے مشاہدہ کیجیے۔ ان بچوں کو ایسی عادتیں ڈالنے میں مدد دیجیے جن سے وہ مناسب تغذیہ حاصل کر سکیں اور ہنسی خوشی کھانا کھائیں۔

© NCERT not to be republished

کھانا کھانے کا سلیقہ پیدا کرنا: اگر بچوں میں کسی قسم کی معذوری ہوتی ہے تو ان کو کھانے میں وقت زیادہ لگتا ہے۔انھیں اکثر کھانے میں محنت کرنی پڑتی ہے اور وہ خود کھانا برباد بھی کردیتے ہیں۔ جب وہ کھانا کھانا سیکھ رہے ہوں تو خوش مزاجی کے ساتھ ان کی مدد کیجیے تاکہ ان میں کھانے کا شوق پیدا ہو اور وہ اس سے دور نہ بھاگیں۔

دھیان رکھیے کہ کھانے کے وقت بچہ آرام سے بیٹھے۔اگر وہ خود کھا سکتا ہے تو آپ اس کو اپنے ہاتھوں سے کھلانے کی کوشش نہ کیجیے۔ بچے کو خود سے کھانے میں مدد کیجیے۔

بچہ جیسے جیسے بڑا ہوتا جائے اس کو مختلف قسم کے کھانوں کی عادت ڈالیے۔ضرورت ہو تو امدادی آلات بھی فراہم کیجیے۔اس بات پر دھیان دیجیے کہ بچہ کیا کھانا چاہتا ہے، کہاں کھانا چاہتا ہے اور کھانا چاہتا بھی ہے یا نہیں۔کھانے کے اوقات میں باقاعدگی لائیے۔

خصوصی خوراک: بعض بچوں کی صلاحیتوں کے لحاظ سے ان کی خوراک اور کھانا کھانے کے معمولات میں تبدیلی کرنی پڑتی ہے۔اسپاسٹک (Spastic) بچوں کو بعض چیزیں کھانے میں دشواری ہوتی ہے۔ پتلے رقیق کھانوں کو گاڑھا اور خشک اور نیم ٹھوس کھانوں کے چھوٹے ٹکڑے کیے جاسکتے ہیں یا نرم بنایا جاسکتا ہے تاکہ بچے انھیں آسانی سے کھاسکیں۔ضرورت پڑنے پر کھانے کی نلکی کا بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

معذور بچوں میں موٹا ہوجانے کا رجحان ہوتا ہے۔اس سے بھی کھانا کھانے میں دشواری ہوتی ہے۔جن بچوں کو آٹزم (Autism) ہو، ان کا ذائقہ اور سونگھنے کی حس تبدیل ہوجاتی ہے اور اس کے اثرات غذاؤں کی پسند یا ناپسند پر پڑتے ہیں۔ان کی پسند، ناپسند کے مطابق خوراک میں چکنائی کی مقدار میں اضافہ، رقیق چیزوں کی مقدار میں کمی، زاید چکنائی، محدود مقدار میں رقیق چیزوں یا ایسی ہی دیگر تبدیلیوں کی ضرورت پیش آسکتی ہے۔

خصوصی ضروریات والے بچے کو جن غذاؤں سے ایلرجی (Allergy) ہو انھیں اس کے کھانے میں شامل نہیں کرنا چاہیے کیوں کہ ان غذاؤں سے اسے نقصان پہنچ سکتا ہے۔

مامونیت (Immunisation)

اس عمر میں چھوت کی بیماریوں سے مقابلہ کرنے کے لیے کچھ اور ٹیکے بھی لگائے جانے ضروری ہیں۔ذیل میں جدول 6 دیکھیے اور دھیان دیجیے کہ اب پری اسکول بچے کو ڈی پی ٹی (DPT) اور او پی وی (OPV) کی تقویتی خوراک (BoosterDose) کے علاوہ ایم ایم آر (MMR) اور ٹائیفائڈ کے ٹیکے بھی لگائے جاتے ہیں۔

جدول 6 : پری اسکول بچوں کے ٹیکوں کا پروگرام (Immunisation Schedule)

بچے کی عمر	ٹیکہ
15-18 ماہ	ایم ایم آر (MMR)، (خسرہ (Measles)، ممپس (Mumps)، روبیلا (Rubella) کے لیے)
16 ماہ سے 2 سال تک	ڈی پی ٹی (DPT) اور او پی وی (OPV) کی تقویتی خوراکیں

2سال	ٹائیفائڈ کا ٹیکہ
5سال	ڈی ٹی(DT)
10-16سال	ٹیٹنس ٹاکسائڈ(ٹی ٹی)(Tetanus Toxoid (TT
36,30,24,18ماہ	وٹامن 'اے' (قطرے)

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے

1. چارسالہ بچے کو کتنے کلوکیلوری/توانائی کی ضرورت ہوتی ہے؟
2. پری اسکول بچوں کی غذا میں آیوڈین، لوہے، کیلشیم اور پروٹین کی کیا اہمیت ہے؟
3. پری اسکول بچوں کی خوراک کی منصوبہ بندی کے وقت کون سے تین پہلوؤں کو نظر میں رکھنا ضروری ہے؟
4. پری اسکول بچوں کی خوراک میں ناشتوں کی کیا اہمیت ہے؟
5. ایم ایم آر ٹیکہ کس لیے ہوتا ہے؟

12.4 اسکولی بچوں (12-7 سال) کی صحت، تغذیہ اور سلامتی (Health, nutrition and well-being of school-age children (7-12 Years)

اس عمر میں بچے جسمانی طور پر بہت فعال اور سرگرم ہوتے ہیں۔ چھوت کی بیماریاں اس دوران کم ہوتی ہیں۔ بچے اب کافی طاقت ور ہوجاتے ہیں۔ آپ نے غور کیا ہوگا کہ اس عمر میں نمو کا عمل ذرا سست رفتار ہوجاتا ہے۔ جسمانی تبدیلیاں اب بہ تدریج ہوتی ہیں، خاص طور پر 9 سے 10 سال اور اس سے بڑی عمر کے بچوں میں، جب لڑکوں اور لڑکیوں کی نمو کے انداز مختلف ہوجاتے ہیں۔

اسکولی بچوں کی تغذیاتی ضرورتیں (Nutritional requirement of school children)

جدول 7: اسکولی بچوں (12-7 سال) کے لیے تغذیاتی وسائل (آئی سی ایم آر کے ذریعے تجویز کردہ)

	عمر (برسوں میں)		
تغذیاتی عناصر	7-9	10-12	
		لڑکے	لڑکیاں
توانائی (کلوکیلوری)	1950	2190	1970
پروٹین (گرام)	41	54	57
چربی (گرام)	25	22	22
کیلشیم (ملی گرام)	400	600	600
لوہا (گرام)	26	34	19
وٹامن 'اے' ریٹی نول (µg) یا بی کیروٹین (µg)	600 2400	600 2400	600 2400
تھائی مین (ملی گرام)	1.0	1.1	1.0

اگرچہ یہ بچے کی نمو میں کمی کا زمانہ ہے، پھر بھی اس دوران بچے کی سرگرمیوں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس لیے اس کی توانائی کو برقرار رکھنا بہت اہم ہوتا ہے۔ نو سال کی عمر تک لڑکوں اور لڑکیوں کی تغذیاتی ضروریات یکساں رہتی ہیں۔ اس کے بعد لڑکوں اور لڑکیوں کی بعض تغذیاتی ضروریات میں فرق آجاتا ہے۔ لڑکیوں کی، توانائی کی ضروریات تقریباً لڑکوں جیسی ہی رہتی ہیں لیکن ہڈیوں کی نمو اور پہلے حیض کی تیاری کے لیے ان کو پروٹین، لوہے ور کیلشیم کی زیادہ ضرورت پیش آتی ہے۔ دس سے بارہ سال کے

© NCERT not to be republished

لڑکوں کو نوبلوغت کے دوران، نمو کے عمل میں شدت آجانے کے پیش نظر، توانائی کا محفوظ ذخیرہ برقرار رکھنے کے لیے زیادہ کیلوریاں درکار ہوتی ہیں۔

ریبوفلیوین (ملی گرام)	1.2	1.3	1.2
پائری ڈاگزین (ملی گرام)	1.6	1.6	1.6
فولک ایسڈ (µg)	60	70	70
ایسکاربک ایسڈ (ملی گرام)	40	40	40
وٹامن بی12 (ملی گرام)	0.2-1	0.2-1	0.2-1
نائی سین (ملی گرام)	13	15	13

اسکولی بچوں کے لیے خوراک کی منصوبہ بندی (Planning diets school-age children)

پری اسکول بچوں کی خوراک کی منصوبہ بندی کے تمام پہلوؤں اور رہنما اصولوں کو ذہن میں رکھتے ہوئے دیکھا جائے تو اسکول جانے کی عمر تک بچوں میں کھانا کھانے کا ایک خاص قرینہ پیدا ہونے لگتا ہے۔ لیکن اسکول جانے والے بچوں کے لیے متوازن خوراک کی منصوبہ بندی کے بعض اور پہلو بھی ہیں۔ ہم ان پہلوؤں پر مختصراً گفتگو کریں گے۔

کھانوں کی مختلف قسمیں: ہم جانتے ہیں کہ بچے کو ہر روز جتنے تغذیاتی عناصر کی ضرورت ہوتی ہے وہ کسی ایک غذا سے ہی حاصل نہیں ہو سکتے۔ اس لیے مختلف قسم کی غذاؤں کا استعمال ضروری ہے۔ اس سے کھانوں کی پسندیدگی میں بھی اضافہ ہوگا۔

اچھے تغذیے پر توجہ: ہم جانتے ہیں کہ اس عمر میں بچوں کو پروٹین، کیلشیم، لوہے اور آیوڈین کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے۔ بچوں کو شوق دلانا چاہیے کہ وہ پھل، سبزیاں اور سالم اناج کھائیں۔ سبزیوں اور پھلوں سے بچوں کی خوراک میں اہم تغذیاتی عناصر کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور سالم اناجوں سے دل کے امراض اور ذیابیطس جیسی بیماریوں کا اندیشہ کم ہو جاتا ہے۔ جیسا کہ اس سے پہلے بتایا جا چکا ہے، آیوڈین ملا نمک، آیوڈین کی کمی دور کرنے کا سب سے آسان طریقہ ہے۔

شکر، نمک اور ثقیل چربی کا محدود استعمال: آپ جانتے ہیں کہ اسکول جانے والے بچوں کی نشو و نما کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔ چربی کی کیلوریز کا تناسب کیلوریز کی مجموعی مقدار کے 20 فی صد تک ہی رکھیے۔ چربی اور شکر کی زیادہ مقدار والی خوراک سے موٹاپے اور متعلقہ بیماریوں کا اندیشہ بڑھ جاتا ہے۔ زیادہ شکر والی غذائیں دانتوں کو نقصان پہنچاتی ہیں۔ سوڈیم (Sodium) کا زیادہ استعمال بلڈ پریشر بڑھاتا ہے جس سے دل کا دورہ، گردے اور دل کی بیماریاں ہو سکتی ہیں۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ آج کل چھوٹے بچے بھی ذیابیطس اور بلڈ پریشر کے شکار ہو رہے ہیں؟

صبح کے ناشتے پر توجہ: صبح کا ناشتہ ایک خصوصی کھانا ہے۔ اس میں پروٹین اور توانائی زیادہ ہونی چاہیے۔ بچے کو رات بھر بھوکا رہنے کے بعد صبح کا ناشتہ کبھی چھوڑنے نہ دیجیے۔ صبح کا ناشتہ نہ کرنے سے اس کی جسمانی اور ذہنی کارکردگی پر برا اثر پڑے گا اور کیلوریوں

© NCERT not to be republished

اور تغذیے کے نقصان کی تلافی دن بھر نہ ہو سکے گی۔

خوراک کی منصوبہ بندی میں بچوں کی شرکت: بچے بڑے ہونے لگیں تو خوراک کی منصوبہ بندی میں انھیں بھی شریک کیا جانا چاہیے۔ اس سے انھیں صحت بخش غذاؤں سے دل چسپی پیدا ہوگی۔ امریتا کا 8 سال کا بیٹا اور 10 سال کی بیٹی ہے۔ وہ ان سے ان کی پسند کے کھانوں کے انتخاب اور متوازن خوراک کی منصوبہ بندی کے بارے میں بات چیت کرتی ہے۔ وہ خریداری کے لیے جاتی ہے تو انھیں بھی ساتھ لے جاتی ہے اور انھیں بتاتی رہتی ہے کہ کھانے کا سامان خریدتے وقت کن کن باتوں کا دھیان رکھنا ضروری ہے۔ کیا آپ یہ نہیں سمجھتے کہ وہ اس طرح تغذیہ بخش کھانوں کو بچوں کے لیے پُرکشش بنا رہی ہے؟ اس کے علاوہ یہ بھی کہ بچوں کو عمر کے لحاظ سے مناسب کھانے پکانے اور پروسنے کا کام بھی سکھایا جانا چاہیے۔ اس سے بچے غذاؤں کے بارے میں مثبت انداز سے سوچنے پر مائل ہوتے ہیں۔

متوازن کھانے کی منصوبہ بندی سے متعلق رہنما اصولوں کو مدنظر رکھتے ہوئے، اسکولی بچوں سے متعلق آئی سی ایم آر کی مجوزہ غذاؤں کی مقدار جدول 8 میں دیکھی جا سکتی ہے۔

جدول 8: اسکول جانے والے بچوں کی متوازن خوراک (آئی سی ایم آر)

شمار نمبر	غذائی گروپ	مقدار (گرام)		
		7–9 سال	10-12 سال	
			لڑکے	لڑکیاں
1-	اناج اور جوار، باجرہ	270	330	270
2-	دالیں اور پھلیاں	60	60	60
3-	دودھ اور اس سے بنی چیزیں	500	500	500
4-	سبزیاں اور پھل	100	100	100
	آلو، مولی، گاجر وغیرہ	100	100	100
	ہرے پتوں والی سبزیاں	100	100	100
	دیگر سبزیاں	100	100	100
5-	شکر	30	35	30
	چربی	25	25	25

امریتا اپنے اسکول جانے والے بچوں کو تین متوازن خوراکیں اور دو صحت مند ناشتے دینے پر خصوصی توجہ دیتی ہے۔ آیئے دیکھتے ہیں کہ آج اس نے اپنے بچوں کے لیے کیا کھانے پکائیں ہیں؟ آپ اس منصوبے کو خود بھی آزما سکتے ہیں۔

— **صبح کا ناشتہ:** دودھ اور کارن فلیک (Cornflakes)، سوجی کا اُپما، ایک سیب اور کوئی موسمی پھل

— **اسکول کا ناشتہ:** بیٹی کے لیے انڈے بھرا سینڈوچ اور بیٹے کے لیے پنیر بھرا سینڈوچ (بیٹے کو انڈے سے ایلرجی ہے) اور پھل کا رس۔

— **دوپہر کا کھانا:** سبزی پلاؤ، ٹماٹر، کھیرے کی سلاد اور لسّی

© NCERT not to be republished

—**شام کا ناشتہ:** ابلے آلو اور انکر نکلی (Sprout) مونگ کی چاٹ۔

—**رات کا کھانا:** بنگالی چنے کی دال یا مرغ کا سالن، اوکرا اور پیاز کی سبزی، چپاتی اور کچی سلاد۔

جنوبی ہند کے دیہی علاقوں میں صبح کے ناشتے میں اُپما (کیلے کے ساتھ)، پوتو (Pootu) (چنے کے سالن یا کیلے کے ساتھ)، اڈلی یا ڈوسا (سانبھر/ناریل کی چٹنی کے ساتھ)، یا اپّم (Appams) (آلو/مرغ کے سالن کے ساتھ) شامل ہوتا ہے، جب کہ شمالی ہند کے دیہی علاقوں میں پراٹھے اور لسّی یا آلو پوری کا استعمال عام ہے۔ چاول کے آٹے سے بنی کوئی چیز جس میں سیتا پھل کے قتلے بھرے ہوں اور جسے پسے ہوئے میووں کے ساتھ کھایا جائے یا چاول کے آٹے سے بنے سیو بھی ناشتے کی چیزوں میں شامل ہیں۔ مُرّ کو بھی ایک اور ایسا ہی ناشتہ ہے جو بڑے بچوں کو دیا جا سکتا ہے۔ قبائلی علاقوں میں ایسی غذاؤں پر زور دیا جاتا ہے جو جنگل سے حاصل ہوتی ہیں جیسے میوے، بیریاں اور دیگر پھل/پھول۔ دن اور رات کے کھانوں میں چپاتیاں، چاول، دالیں اور سبزیاں شامل کی جا سکتی ہیں۔

سرگرمی 3

مان لیجیے کہ آپ کی ایک 9 سالہ بہن اور 11 سالہ بھائی ہے اور دونوں سبزی خور ہیں۔ آپ ان کے ناشتے اور رات کے کھانے کے لیے کیا تیار کریں گی۔

پری اسکول اور اسکولی بچوں کی خوراک پر اثر انداز ہونے والے عوامل
(Factors that influence diet intake of preschool-age and school-age children)

بچوں کے کھانوں کی تیاری اور منصوبہ بندی کے باوجود، ممکن ہے کہ انھیں بعض اہم تغذیاتی اجزا حاصل نہ ہو پائیں۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس عمر کے بچوں میں کھانے کی عادتیں ترقی پا رہی ہوتی ہیں اور بہت سے عوامل ان کی ان عادتوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ آیئے ہم ان عوامل پر غور کرتے ہیں۔

گھر کا ماحول: عام طور پر یہ دیکھا جاتا ہے کہ جن گھروں میں بچوں کے لیے ماں باپ کا رویہ حوصلہ افزا ہوتا ہے وہاں بچے جامع انداز سے نشو و نما پاتے ہیں۔ ہم عام طور پر دیکھتے ہیں کہ گھر کے لوگ ہی ارادی یا غیر ارادی طور پر اسکولی بچوں کی غذائی ترجیحات اور غذائی طور طریقوں کو متعین کرنے میں مددگار ہوتے ہیں۔ اس لیے والدین کو چاہیے کہ تغذیے کے بارے میں مناسب اور ضروری معلومات حاصل کریں اور اس معلومات کو بچوں کے لیے خوراک کی منصوبہ بندی میں استعمال کریں۔ آرام دہ اور خوش گوار ماحول میں ایک ساتھ کھانا کھانا، کھانے کی اچھی عادتیں ڈالنے اور تغذیہ بخش خوراک حاصل کرنے میں مددگار رہتا ہے۔

میڈیا: ٹی وی کے اشتہارات اور بچوں کے پسندیدہ فلم اسٹار، جو مختلف مصنوعات کی تشہیر کرتے ہیں، بچوں پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ زیادہ ٹی وی دیکھنا، زیادہ آزادی حاصل ہونا اور اس سب سے بڑھ کر اشتہارات کے پُرکشش فقرے اس عمر کے بچوں پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتے ہیں۔ اشتہارات سے متاثر ہو کر بچے ایسی غذاؤں پر اصرار کرنے لگتے ہیں جن میں فائبر کی مقدار کم اور شکر، چربی اور سوڈیم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اسی طرح، تہواروں کے موقعے پر ایسی غذاؤں کی جاذب نظر نمائش جن کو چٹ پٹا بنانے کے لیے نقصان دہ اجزا شامل کیے جاتے ہیں بچوں کو باقاعدہ خوراکوں کے درمیان بار بار الّم غلّم چیزیں کھانے پر مائل کرتی ہے، جس کے نتیجے

میں باقاعدہ کھانے کی خواہش کم ہوجاتی ہے۔گھر کا بہتر ماحول اس صورت حال سے نمٹنے میں مددگار ہوسکتا ہے۔

ہم عمر دوست: جب بچہ اسکول میں داخل ہوتا ہے تو وہ والدین کے بجائے دوستوں سے زیادہ متاثر ہونے لگتا ہے۔اس طرح اب دوستوں کے اثر سے،اسے گھر کے کھانوں کے بجائے باہر کے کھانے زیادہ پسند آنے لگتے ہیں۔اس عمر کے بچے،مناسب تغذیہ حاصل کرنے کے معاملے میں،ان غذاؤں پر منحصر نہیں رہتے جوان کے لیے ضروری ہیں بلکہ ان غذاؤں کی طرف راغب ہوتے ہیں جو ان کے دوست کھاتے ہیں۔بچے عام طور پر اپنے دوستوں کے ساتھ خوب کھاتے پیتے ہیں۔ان کو اسکول کے لیے جو ناشتہ دیا جاتا ہے اسے اکثر و بیشتر ختم کر لیتے ہیں۔بچے اپنے دوستوں کے ساتھ ایسی نئی نئی غذائیں بھی کھا لیتے ہیں جنھیں وہ بہ صورت دیگر نہیں کھاتے۔دوستوں کا حلقہ پری اسکول بچوں میں کھانے کی اچھی عادتیں ڈالنے میں بہت مددگار ہوتا ہے۔

سماجی اور ثقافتی اثرات: ہر علاقے کی مخصوص غذائیں اور ذائقے ہوتے ہیں۔گھر کے لوگ بچوں کو بھی عموماً وہی کھانے کھلاتے ہیں جو وہ خود کھاتے ہیں۔گھر والوں کے ساتھ کھانا کھانے سے،بچے اپنے علاقے کی مخصوص غذاؤں کے ساتھ ساتھ دوسرے علاقوں کی غذاؤں کو بھی پسند کرنے لگتے ہیں۔مثلاً شمالی ہند کے بچے جنوبی ہند کے کھانے (جیسے اڈلی اور ڈوسا) شوق سے کھاتے ہیں اور اسی طرح جنوبی ریاستوں کے بچے شمالی ہند کے پراٹھے اور راجما چاول کے مزے لیتے ہیں۔

وقت پر بھوک نہ لگنا: آپ دیکھتے ہوں گے کہ بچے ایک وقت خوب کھانا کھاتے ہیں اور دوسرے وقت کھانے سے بالکل انکار کردیتے ہیں۔اس سے پریشان نہیں ہونا چاہیے کیوں کہ یہ وقتی روّیے ہیں اور اگر لالچ دینے،سزا یا سختی کے ذریعے ان روّیوں کو شدید تر نہ کیا جائے تو ان پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

صحت بخش عادتیں (Healthy habits)

اب آپ اچھی طرح سمجھ سکتے ہیں کہ اچھی صحت جسمانی اور جذباتی سلامتی پر مشتمل ہوتی ہے۔کھانے میں مناسب تغذیاتی اجزا کی موجودگی کے علاوہ اسکولی بچوں میں صحت بخش عادتیں پیدا کرنا بھی ضروری ہے۔

- **سمجھ داری سے کھانا کھانے کی عادتیں:** اس عمر میں بچے اکثر چیونگ گم چباتے ہوئے ٹی وی سے چپکے رہتے ہیں اور کوئی جسمانی کام نہیں کرتے۔رادھا نے اپنی ذہانت کا استعمال کر کے اس صورت حال سے نپٹنے کا ایک نیا حل نکالا ہے۔وہ ایسے موقعوں کے لیے،پھلوں اور سبزیوں کی سلاد، خشک میووں،ابلے چنے،انکر والے اناج ،سلاد کے پتوں، بھاپ میں پکے گاجروں، پھلیوں،توفو(Tofu) یا پنیر کے ٹکڑوں کے ساتھ تیار کر کے اور ان کو کریم وغیرہ سے اچھی طرح سجا کر بچوں کے آگے رکھ دیتی ہے۔وہ کہتی ہے کہ وہ ان چیزوں میں ردوبدل کرتی رہتی ہے اور ان کے خیالی نام بھی رکھ دیتی ہے۔

- **جسمانی سرگرمی کی حوصلہ افزائی:** کھانے کی صحت بخش عادتوں اور جسمانی سرگرمی کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔45 سے 60 منٹ کی معتدل جسمانی محنت خاصی صحت بخش ہوتی ہے۔ٹیلی ویژن دیکھنے کا وقت کم کیا جانا چاہیے اور اس کے بجائے کھیل کود کی حوصلہ افزائی کی جانی چاہیے۔بچوں کو اس بات کا شوق بھی دلایئے کہ وہ اسکول کی غیر نصابی سرگرمیوں اور دیگر سماجی

سرگرمیوں میں حصہ لیں۔ والدین کو بھی چاہیے کہ وہ سرگرم طرزِ زندگی اور صحت بخش غذائی عادتوں کی مثال بنیں۔

- **صاف ستھری غذا:** بچوں کی تربیت اس طرح کی جانی چاہیے کہ وہ صاف ستھرے ماحول میں کھانا کھائیں۔ جو کھانے کھائے جائیں ان کو استعمال سے پہلے صاف اور جراثیم وغیرہ سے پاک کرلیا جائے۔ بچے، کھانے سے پہلے ہاتھوں، پھلوں اور سبزیوں کو دھوئیں۔ کانتا کھانے کی چیزیں دھونے، کاٹنے اور پکانے کے کام میں اپنے بچوں کو بھی لگا لیتی ہے اور سارے کام اپنی نگرانی میں کراتی ہے۔ ان بچوں کو صاف ستھرے ماحول میں کھانا تیار کرنے اور کھانے کی عادت پڑ چکی ہے۔
- **کھانے کی مقدار پر قابو:** 12-9 سال کے بچوں کو اندازہ ہوتا ہے کہ ان کو کتنی بھوک لگی ہے۔ اگر وہ کھانا کھانا نہیں چاہتے تو ان پر اس کے لیے دباؤ نہیں ڈالنا چاہیے۔ اگر وہ محسوس کرتے ہیں کہ ان کا پیٹ بھرا ہوا ہے تو انھیں کھانے پر مجبور کرنا ان کے ساتھ زیادتی ہوگی۔ کھانا کھلانے کو محبت کے اظہار کا ذریعہ نہیں بنایا جانا چاہیے۔ اس کے علاوہ یہ بھی کہ اگر بچہ تندرست ہے تو اس کا کسی وقت کھانا نہ کھانا کوئی پریشانی کی بات نہیں ہے۔ لیکن ایسا نہ ہو کہ کھانا نہ کھانا عادت بن جائے۔

اسکولی عمر کے بچوں کے صحت اور تغذیے کے امور
(Health and nutrition issues of school-age children)

پابندی سے ٹیکے لگوانے اور تغذیہ بخش غذائیں فراہم کرنے کا خیال رکھنے کی، والدین کی کوششوں کے نتیجے، میں اب بچے موسمی نزلہ زکام سے مقابلہ کرنے کے قابل ہو گئے ہیں۔

آپ جانتے ہیں کہ آج کل موٹاپے کی وجہ سے بچوں کی صحت کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ بڑھتا جا رہا ہے۔ اس کی بڑی وجہ ایسی مرغن غذاؤں کا استعمال ہے جن میں نمک زیادہ اور فائبر کم ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ مشروبات میں شکر زیادہ ہوتی ہے۔ غیر سرگرم طرزِ زندگی نے اس صورت حال کو مزید ابتر کر دیا ہے۔ یہ شکایت ہمارے سماج کے خوش حال طبقات کے بچوں میں زیادہ پائی جاتی ہے۔

اب سے پہلے، بچوں میں ٹائپ 2 ذیابیطس اور ہائپر ٹینشن (Hypertension) کی شکایت کبھی کبھی ہی نظر آتی تھی مگر آج کل عام ہوتی جا رہی ہے۔ بچوں میں بڑھتا موٹاپا (Obesity) ان بیماریوں کا اہم سبب ہے۔

تغذیے کی قلت آج بھی کم آمدنی والے لوگوں کے بچوں کی صحت کے لیے سخت نقصان کا باعث ہے۔ غریب گھروں کے بچے خالی پیٹ اسکول چلے جاتے ہیں۔ اسکول میں ایسے غذائی قلت کے شکار بچوں کی کارکردگی اچھی نہیں رہتی۔ ایسے بچے بیماری اور موت دونوں ہی کے خطروں کی زد میں رہتے ہیں۔

حکومت کی مِڈ ڈے میل اسکیم (ایم ڈی ایم ایس) پہلی سے آٹھویں جماعت تک کے اسکولی بچوں کو دوپہر کا کھانا مفت مہیا کراتی ہے۔ اس اسکیم کے بہت اچھے نتائج برآمد ہوئے ہیں۔ اساتذہ کی رپورٹوں کے مطابق اس کی وجہ سے کلاس روم میں بچوں کی کارکردگی اور ان کی توجہ میں نمایاں اضافہ ہوا ہے۔ اس سے نہ صرف اسکولوں میں بچوں کی تعداد بڑھی ہے بلکہ ترکِ اسکول (Drop out) کی شرح میں بھی کمی آئی ہے۔ ایم ڈی ایم ایس سے لڑکیوں کی حاضری بھی بڑھی ہے اور اس طرح تعلیم کے معاملے میں لڑکوں اور لڑکیوں کے درمیان فرق کم ہوا ہے۔

ہم اپنے ملک میں تغذیے کی قلت اورافراط دونوں ہی مسئلوں سے دو چار ہیں۔اس لیے اگر ہم صحت بخش تغذیے کے فوائد کا دائرہ بڑھاتے رہیں تو آگے چل کر اس کے اچھے نتائج برآمد ہوں گے۔اس کے علاوہ 'اسکول صحت' پروگراموں سے بھی، جن کے تحت مفت طبی جانچ اور علاج فراہم کیا جاتا ہے، بچوں کی مجموعی صحت وسلامتی کوفروغ ملے گا۔

بچوں کی جامع نشو ونما کے لیے، ان کی اچھی نگہ داشت اور معیاری تعلیم ضروری ہے۔اس موضوع پر ہم اگلے باب میں گفتگو کریں گے۔

کلیدی اصطلاحات اوران کے معنی

تکمیلی تغذیہ (Complementary Feeding): بچوں کی خوراک میں ماں کے دودھ کے علاوہ دیگر غذاؤں کی شمولیت۔

تغذیے کی خرابی (Malnutrition): اس سے قلتِ تغذیہ اورافراطِ تغذیہ دونوں مراد ہیں۔تغذیے کی قلت میں تغذیاتی عناصر کی کمی اورتغذیے کی افراط میں تغذیاتی عناصر کازیادہ ہونا جسم کے لیے نقصان دہ ہوتا ہے۔

موٹاپا (Obesity): زیادہ چربی جمع ہونے کے نتیجے میں جسم کا وزن معمول سے زیادہ ہو جاتا ہے۔موٹاپا،جسم کے استحالاتی عمل (Metabolism) اورجسمانی سرگرمیوں کے لیےضرورت سے زیادہ کیلوریوں کا استعمال کرنے سے ہوتا ہے۔

ہائپرٹینشن: ہائی بلڈ پریشر

ذیابیطس: جسم میں انسولین (Insulin) کی کمی، جس سے خون میں گلوکوز کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور پیشاب میں شکر آنے لگتی ہے۔

288

■ سوالات برائے نظر ثانی

1۔ ہمیں اسکولی بچوں کی خوراک میں ثقیل چربیوں (Saturated Fats)، زیادہ شکر اور زیادہ نمک کا استعمال کیوں کم کرنا چاہیے؟

2۔ کھانوں کے انتخاب میں بچوں کو شریک کرنے سے خوراک کو صحت بخش بنانے میں کیا مدد ملتی ہے؟

3۔ بچوں کے موٹاپے میں اضافہ ہو رہا ہے۔وجہ بتایئے؟

4۔ مڈڈے میل اسکیم سے بچوں کی صحت اوران کی اسکولی کارکردگی میں کس طرح بہتری آتی ہے؟

© NCERT not to be republished

■ مجوزہ سرگرمیاں

(a) آپ اپنے آبائی گاؤں یا کسی اور گاؤں گئے ہیں۔ وہاں آپ دیکھتے ہیں کہ بچے غذائی قلت کے شکار ہیں اور اس کے نتیجے میں انھیں مختلف بیماریاں ہوگئی ہیں۔ اگر آپ کو ان بچوں کے والدین سے بات چیت کرنے کا موقع ملے تو آپ مندرجہ ذیل امور کے بارے میں کیا کہیں گے:

(i) بچوں کو بیماریوں سے بچانے کے لیے مناسب تغذیے کا کردار؟

(ii) چھوٹے بچوں کے لیے غذاؤں کا انتخاب؟

(iii) متعدی بیماریاں اور ٹیکوں کی اہمیت؟

(iv) پری اسکول زمانے میں ٹیکہ کاری پروگرام؟

(b) آپ کے پڑوس میں کسی دو سال کے بچے کو بار بار اسہال کا مرض ہو جاتا ہے۔ آپ اپنے پڑوسی کو درج ذیل امور کے بارے میں معلومات فراہم کیجیے:

- شیر خوار بچوں کی تغذیاتی ضروریات۔
- بچے کی صحت اور اس کی نشو و نما کے لیے ماں کے دودھ کے سوا کوئی اور دودھ نہ دینے کی اہمیت۔
- کم قیمت تکمیلی غذائیں اور مقامی طور پر دست یاب غذائی اشیا سے ان کی تیاری۔

(c) اسکولی عمر کے بچوں کو صحت بخش کھانا کھانے کا عادی بنانے کی کوششوں کے بارے میں بتائیے۔

(d) خصوصی ضروریات رکھنے والے بچوں کو تغذیے کے معاملے میں مدد دینے کے لیے کن امور کا خیال رکھنا ضروری ہے:

(i) مشاہدہ

(ii) جسمانی سرگرمی

(iii) کھانا کھانے کی صلاحیت پیدا کرنا

(iv) کھانوں کی مختلف قسمیں (Variety)

(v) خصوصی خوراک (Special diets)

(e) بچے جو غذائیں کھاتے ہیں ان پر گھر، میڈیا اور ہم عمر دوستوں کے کیا اثرات مرتب ہیں؟

© NCERT not to be republished