

## बाल्यावस्था में पोषण की आवश्यकता एवं महत्व: एक अवलोकन

पूजा कुमारी, शोधार्थी

गृह विज्ञान विभाग, वीर कुँवर सिंह विश्वविद्यालय, आरा, बिहार

डॉ० लाल बाबू सिंह, सहायक प्रोफेसर

मनोविज्ञान स्नात्कोत्तर विभाग, वीर कुँवर सिंह विश्वविद्यालय, आरा, बिहार

### सारांश :

विकास एक सारभौमिक प्रक्रिया है। बाल - विकास गर्भकाल के प्रारम्भ से किशोरावस्था के अंत तक चलती रहती है। सामान्यतः 2 वर्ष से 5 वर्ष की अवस्था पूर्व बाल्यावस्था एवं 6 से 12 वर्ष की अवस्था उत्तर बाल्यावस्था होते हैं। बचपन के ये शुरुआती दिन बहुत महत्वपूर्ण होते हैं और उसका प्रभाव जीवन भर रहता है। बालकों के शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक, भावात्मक, सामाजिक और बौद्धिक विकास की दृष्टि से यह अवस्था सर्वाधिक महत्वपूर्ण होती है। बाल्यावस्था में पोषण की कमी बालकों के स्वास्थ्य एवं सर्वांगीण विकास को अवरूढ़ कर देता है। इसलिए उनके सर्वांगीण विकास मुख्य रूप से पोषण की आवश्यकता, गुणवत्ता, महत्ता और समुचित मात्रा में उपलब्धता पर निर्भर करती है। यदि पोषण युक्त आहार के प्रति माता पिता संवेदनशील रहे तो बालक का तीव्र गति से विकास होता है और बच्चों में बीमारियों से संघर्ष करने की क्षमता में वृद्धि होती है। प्रस्तुत शोध के माध्यम से बाल्यावस्था में पोषण की आवश्यकता एवं महत्व को रेखांकित किया गया है। प्रस्तुत अध्ययन मुख्य रूप से द्वितीय स्रोतों से प्राप्त सूचनाओं पर आधारित है जो बाल्यावस्था में पोषण की आवश्यकता एवं महत्व के विभिन्न पहलुओं का अवलोकन करता है। अतः इस अध्ययन का उद्देश्य बाल्यावस्था में पोषण की आवश्यकता एवं उसके महत्व के प्रभाव को जानना है ताकि एक आयाम सुनिश्चित किया जा सके जिस से बच्चों का समग्र रूप से यथोचित विकास हो सके।

**मुख्य शब्द :** बाल्यावस्था, बाल-विकास, कुपोषण, पोषण, स्वास्थ्य

Date of Submission: 10-03-2023

Date of Acceptance: 23-03-2023

### प्रस्तावना:

शैशवावस्था के पश्चात बाल्यावस्था का प्रारंभ होता है। बाल्यावस्था जीवन का वह स्वर्णिम समय है जिसमें उसका सर्वांगीण विकास होता है। 2 वर्ष से 5 वर्ष की अवस्था पूर्व बाल्यावस्था एवं 6 से 12 वर्ष की अवस्था उत्तर बाल्यावस्था होते हैं। इस अवस्था में बच्चों में कई महत्वपूर्ण परिवर्तन होते हैं। इसलिए विकास की दृष्टि से इस अवस्था को मनुष्य के जीवन की सबसे महत्वपूर्ण अवस्था माना जाता है। इस अवस्था में बच्चे प्राथमिक विद्यालय जाने लगते हैं। इस अवस्था में बालक आत्मनिर्भर होने के साथ-साथ परिपक्व भी होने लगता है। बालक जीवन की वास्तविकता को परखते हुए उसकी समझ विकसित करने लगता है। बच्चों में तर्क, कल्पना शक्ति, बुद्धि का तीव्र गति से विकास होता है। बाल्यावस्था के बच्चे छोटी-छोटी समस्याओं के हल निकालने का प्रयास करता है। बाल विकास के अंतर्गत बच्चे के जन्म से किशोरावस्था तक अनेक शारीरिक व मानसिक परिवर्तन होते हैं। परिणामस्वरूप बालक का शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक विकास होता है।

बाल्यावस्था में पोषण आहार की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। अच्छा पोषण स्वास्थ्य और विकास की आधारशिला है। पोषणयुक्त आहार की कमी के कारण बच्चों का शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, संवेगात्मक विकास अवरूढ़ हो जाता है। बच्चों को संतुलित आहार लम्बे समय तक नहीं मिलने के कारण बच्चे कुपोषण के शिकार हो जाते हैं। पोषण, स्वास्थ्य एवं विकास का आपस में गहरा सम्बन्ध होता है। जिन बच्चों को उसकी उम्र के हिसाब से पर्याप्त संतुलित आहार नहीं मिलता उसका वजन कम हो जाता है। उस बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक विकास भी प्रभावित होता है। शरीर में पोषक तत्वों की कमी से उसके रोगों से लड़ने की क्षमता भी कमजोर हो जाती है और बचा बार - बार बीमार पड़ता है। अतः संतुलित आहार लेने से बच्चे के शरीर को सभी आवश्यक पोषण तत्व पर्याप्त मात्रा में मिल जाता है और बच्चे का स्वास्थ्य उत्तम रहता है। इसलिए संतुलित भोजन का प्रबंध बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए निम्नलिखित क्षेत्रों में आवश्यक होता है :-

- 1) **संवेगात्मक विकास** : शैशवावस्था में विकसित संवेगों की अभिव्यक्ति बाल्यावस्था में होती है। बच्चों का संवेगात्मक व्यवहार उसके शारीरिक वृद्धि और विकास को ही प्रभावित नहीं करती बल्कि वह बच्चे के नैतिक और समाजिक विकास को भी प्रभावित करती है। संवेगात्मक विकास के अंतर्गत बालकों में भाषाई कौशल, स्मृति क्षमता, क्रोध, भय, हर्ष तथा प्रेम आदि संवेग पाए जाते हैं।
- 2) **शारीरिक विकास** : इसके अंतर्गत बच्चों का वजन, लम्बाई, चलने, बोलने और समझने की क्षमता विकसित हो जाती है।
- 3) **क्रियात्मक विकास** : क्रियात्मक विकास द्वारा बच्चे अपने पेशियों पर नियंत्रण करने में समर्थ हो जाता है जिसके फलस्वरूप बालक अपने शरीर पर नियंत्रण प्राप्त कर लेता है और वे बहुत सी शारीरिक क्रियाएं खुद करने लगता है।
- 4) **ज्ञानात्मक विकास** : विकास का एक महत्वपूर्ण पहलु मानसिक विकास है। जन्म के पश्चात जब बालक वातावरण के सम्पर्क में आता है तब उसका मानसिक विकास प्रारम्भ हो जाता है।
- 5) **भाषा विकास** : भाषा विकास के द्वारा अपने बातें एवं विचारों को एक दूसरे के सामने प्रस्तुत करते हैं तथा सामने वाले के विचारों एवं भावों को समझते हैं।
- 6) **भावात्मक एवं सामाजिक विकास** : इसके अंतर्गत बच्चे सामाजिक वातावरण के सम्पर्क में आते हैं तथा वातावरण के साथ समायोजन करते हैं जिससे बच्चों के विकास का स्वरूप निर्धारित होता है।

**उद्देश्य :**

- 1) बाल्यावस्था में पोषण की आवश्यकता का अध्ययन करना।
- 2) शरीर के लिए पोषक तत्वों की आवश्यकता एवं प्रभाव।
- 3) अध्ययन के आधार पर निष्कर्ष का विश्लेषण करना।

**शोध विधि:**

प्रस्तुत अध्ययन मुख्य रूप से द्वितीयक स्रोतों के आधार पर प्राप्त सूचनाओं पर आधारित है जो बाल्यावस्था में पोषण की महत्ता से संबंधित विभिन्न पहलुओं का अवलोकन करता है। शोध में द्वितीय स्रोतों से प्राप्त सूचनाएं एवं तथ्यों का अध्ययन राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण - 4, राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण - 5, भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद, राष्ट्रिय पोषण संस्था द्वारा निर्धारित मानक और संकेतकों के आधार पर किया गया है।

**शरीर के लिए आवश्यक पोषक तत्व:**

प्रत्येक पौष्टिक तत्व का मनुष्य के शरीर में कुछ प्रमुख कार्य होते हैं। पौष्टिक तत्व शरीर का निर्माण, शरीर को ऊर्जा तथा रोगों से रक्षा करने का कार्य करते हैं। पोषक तत्व छः प्रकार के होते हैं - कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज लवण और पानी। संतुलित आहार के लिए भोजन में पर्याप्त मात्रा में इन सभी तत्वों का होना आवश्यक है।

कार्बोहाइड्रेट ऊर्जा का सबसे सस्ता और सुलभ साधन है क्योंकि यह आसानी से उपलब्ध हो जाता है। यह विभिन्न अनाजों, फलों, सब्जियों तथा अन्य भोज्य पदार्थों में पाया जाता है। यह चावल, मक्का, ज्वार, बाजरा तथा चने में पाया जाता है। केला, अंगूर, किशमिश, मुनक्का आदि फल भी कार्बोहाइड्रेट के अच्छे स्रोत हैं। कार्बोहाइड्रेट का मुख्य कार्य शरीर को ऊर्जा प्रदान करना होता है।

प्रोटीन शरीर के लिए आवश्यक एवं उपयोगी तत्व है। यह शरीर के निर्माण एवं वृद्धि के लिए बहुत ही आवश्यक होता है। चना, मटर, मूंग, मसूर, उड़द, सोयाबीन, राजमा, गेहूँ एवं मक्का प्रोटीन के महत्वपूर्ण स्रोत हैं। पौधों से मिलने वाले खाद्य पदार्थों में सोयाबीन में सबसे अधिक मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है। मांस, मछली, अंडा एवं यकृत प्रोटीन के अच्छे मांसाहारी स्रोत होते हैं। प्रोटीन का मुख्य कार्य शरीर की कार्य करने के क्षमताको दुरुस्त, भूख को नियंत्रित रखना, मांसपेशियां मजबूत प्रदान करना एवम रोग प्रतिरोधक क्षमता शक्तिशाली बनाना होता है।

वसा भी ऊर्जा का महत्वपूर्ण स्रोत होता है। वसा के रूप में शरीर में ऊर्जा एकत्रित रहती है। वसा शरीर के कोमल अंगों को बाहरी प्रकृत से रक्षा करता है तथा शरीर के तापक्रम को नियंत्रित भी रखता है। शुद्ध घी, वनस्पति घी, नारियल, मक्खन और ताड़ का तेल संतृप्त वसा के प्रमुख स्रोत हैं।

विटामिन शरीर के विकास एवं रोगों से रक्षा के लिए अतिआवश्यक है। विटामिन मुख्यतः छः प्रकार के होते हैं - विटामिन 'ए', विटामिन 'बी', विटामिन 'सी', विटामिन 'डी', विटामिन 'ई' एवं विटामिन 'के'। प्रत्येक विटामिन का शरीर में अलग अलग महत्वपूर्ण कार्य होते हैं। विटामिनो के एक समूह को विटामिन 'बी' काम्प्लेक्स कहते हैं। शरीर को सभी प्रकार के विटामिनो की अल्प मात्रा में आवश्यकता होती है। विटामिन 'ए' त्वचा तथा आँखों को स्वस्थ रखता है। विटामिन 'सी' बहुत से रोगों से लड़ने में मदद करता है। विटामिन 'डी' अस्थियों और दाँतों के लिए कैल्शियम का उपयोग करता है। विटामिन 'ए' की कमी से रतौंधी, बी१ की कमी से बेरी - बेरी, विटामिन 'सी' की कमी से स्कर्वी, विटामिन 'डी' की कमी से रिकेट्स, कैल्शियम की कमी से अस्थियों का कमजोर होना और ओयोडिन की कमी से घेंघा रोग होता है।

विटामिन की तरह खनिज लवण भी शरीर के लिए आवश्यक होता है। विटामिनो की तरह खनिज लवणों की आवश्यकता अल्प मात्रा में होती है। खनिज लवण शरीर को बिमारियों से बचाव एवं सुचारु रूप में चलने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। शरीर में पाए जाने वाले कुछ महत्वपूर्ण खनिज लवण - कैल्शियम, पोटेशियम, फास्फोरस, आयोडीन, जिंक, लौह तत्व तथा क्लोराइड है। इन सभी खनिज लवणों की प्राप्ति शरीर में भोजन द्वारा होते हैं।

#### तथ्यात्मक विश्लेषण :

बाल्यावस्था में पोषण की स्थिति का आकलन मानवमितीय विधि द्वारा किया जा सकता है जो तीन आयामों क्रमशः उम्र के अनुसार वजन, उम्र के अनुसार कद और कद के अनुसार वजन से ज्ञात किया जा सकता है। पोषणीय स्थिति के मूल्यांकन के लिए शरीर का वजन सबसे महत्वपूर्ण माना जाता है। बच्चों में उम्र के हिसाब से कम लम्बाई, उम्र के हिसाब से कम वजन और वजन के लिए कम लम्बाई उसके पोषण की स्थिति को दर्शाता है और अन्तः यह स्थिति कुपोषण में बदल जाता है।

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा जारी राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एन.एच.फ.स.) - 5(2019 -2021) के परिणामों के अनुसार, देश में पाँच वर्ष से कम आयु के बच्चों के पोषण संकेतकों में राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एन.एच.फ.स.) - 4 (2015-16) की तुलना में सुधार हुआ है। बौनापन 38.4 प्रतिशत से घटकर 35.5 प्रतिशत हो गई है। वेस्टिंग 21.0 प्रतिशत से घटकर 19.3 प्रतिशत और कम वजन का प्रसार 35.8 प्रतिशत से घटकर 32.1 प्रतिशत हो गया है।

स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2019 - 2021 के अनुसार बच्चों और महिलाओं में एनीमिया की समस्या बढ़ी है। पांच वर्ष से कम उम्र के बच्चों में एनीमिया की कमी की समस्या बढ़ी है। सर्वेक्षण में शामिल राज्यों में आधे से अधिक बच्चे एवं महिलाएं एनीमिया के शिकार थीं। पाँच वर्ष से कम आयु के बच्चों में एनीमिया की समस्या पहले की तुलना में अधिक देखी गई। 67 प्रतिशत बच्चों में कुछ हद तक एनीमिया के लक्षण पाए गए, 29 प्रतिशत बच्चों में हल्का, 36 प्रतिशत बच्चों में ज्यादा और 2 प्रतिशत बच्चे एनीमिया से बहुत अधिक ग्रसित थे। असम में सबसे ज्यादा 68 प्रतिशत बच्चों को एनीमिया है जो पिछले सर्वे (2015-16) के तुलना में 33 प्रतिशत बढ़ा है। वहीं जम्मू-कश्मीर में 18.9 (72.7) प्रतिशत, गुजरात में 17.1 (79.7) प्रतिशत, महाराष्ट्र में 15.1 (68.9) प्रतिशत और पश्चिम बंगाल में 14.8 (69) प्रतिशत का इजाफा हुआ। एन.एच.फ.स.-4 की तुलना में एन.एच.फ.स.-5 में महिलाओं में 4 प्रतिशतकी वृद्धि देखी गई है। जहाँ एन.एच.फ.स. - 4 में 53 प्रतिशत महिलाएं एनीमिया से ग्रसित थी वही एन.एच.फ.स. - 4 में यह संख्या बढ़ कर 57 प्रतिशत हो गई।

सर्वेक्षण के अनुसार अधिकांश राज्यों में शिशु मृत्यु दर में गिरावट देखी गई है। सबसे अधिक गिरावट असम में हुई है, जोकि 48 (प्रति 1,000 जीवित शिशु) से 32 मौतें हो गया है जबकि बिहार में आईएमआर सबसे अधिक है (प्रति 1,000 जीवित शिशुओं में 47 मौत) देखी गई।

उपरोक्त विश्लेषण के आधार पर कहा जा सकता है कि बाल्यावस्था के पोषण का उसके भावी जीवन पर स्थायी प्रभाव पड़ता है। पोषण के समस्या के निदान हेतु बाल पोषण पर केंद्र सरकार द्वारा कई योजनाओं की शुरुआत भी की गई। भारत की समेकित बाल विकास सेवाएं प्रारंभिक बालावस्था और विकास के लिए दुनिया का सबसे बड़ा कार्यक्रम है। विभिन्न राज्यों में प्राथमिकता के आधार पर पोषण संबंधित कई योजनाओं एवं कार्यक्रमों को संचालित किए जा रहा है। इन योजनाओं के तहत महिला एवं बाल विकास मंत्रालय द्वारा पोषण अभियान, राष्ट्रीय पोषण माह और समेकित बाल विकास कार्यक्रम आदि प्रमुख हैं। राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन द्वारा संचालित एनीमिया मुक्त भारत, मिशन इन्द्रधनुष, राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान, प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना, जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम, जननी सुरक्षा योजना आदि कार्यक्रमों के माध्यम से भी इस संदर्भ में सहायनीय प्रयास किए जा रहे हैं।

#### निष्कर्ष :

बाल्यावस्था सम्पूर्ण जीवन की दिशा तय करता है। यह बच्चों के विकास का महत्वपूर्ण अवस्था होता है। बाल्यावस्था में जिस बच्चों को पोषणिक आहार दिया जाता है उसका विकास तेज गति से होता है और जिन बच्चों को पोषणिक आहार उपलब्ध नहीं हो पाता उसका शारीरिक एवं मानसिक विकास अवरुद्ध हो जाता है। इस लिए माता-पिता का यह उत्तरदायित्व हो जाता है की वे अपने बच्चों के लिए संतुलित भोजन की व्यवस्था करे ताकि उसका समग्र विकास हो सके। मातृ स्वास्थ्य भी बच्चों के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है क्योंकि स्वस्थ माताओं के स्वस्थ बच्चे पैदा होते है। बच्चों में पोषण की स्थिति अभी भी संतोषजनक नहीं है जिस के कारण बच्चे कुपोषण के शिकार हो जा रहे है। हालांकि सरकार द्वारा पोषण सम्बंधित समस्याओं के निदान हेतु प्रयास किये जा रहे है और उसका सकारात्मक परिणाम भी दिख रहा है। अतः अध्ययनोपरान्त यह कहा जा सकता है कि बाल्यावस्था का सर्वांगीण विकास मुख्य रूप से पोषण की आवश्यकता, गुणवत्ता, महत्ता और समुचित मात्रा में उपलब्धता पर निर्भर करती है।

#### सन्दर्भ सूची :

- 1) डॉ बृन्दा सिंह (2010) : आहार विज्ञान एवं पोषण, पंचशील प्रकाशन, जयपुर (राजस्थान)
- 2) एस. के. मंगल : शिक्षा मनोविज्ञान, पी.एच.आई. प्राइवेट लर्निंग लिमिटेड प्रकाशन, दिल्ली-92
- 3) भारत के महारजिस्ट्रार एवं जनगणना आयुक्त का कार्यालय, गृह मंत्रालय, भारत सरकार (जनगणना 2011)

- 4) राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण, भारत सरकार, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय रिपोर्ट 2015-16।
- 5) राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण, भारत सरकार, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय रिपोर्ट 2019-20।
- 6) महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, भारत सरकार रिपोर्ट <https://wcd.nic.in/schemes/poshan-abhiyaan>
- 7) ICDS Scheme, Ministry of Women and Child Development, Government of India <http://icds-wcd.nic.in/icds.aspx>
- 8) Nutrition Atlas – IMCR, National Institute of Nutrition, Hyderabad, India
- 9) Dietary Guidelines for Indian – A Manual, National Institute of Nutrition, Indian Council of Medical Research, Hyderabad, India