બળકો મટે પુથ્તે પૌષ□ટીક ખોથક આપવો □ ભથ્તમં □ક ગંભીથ સવાલ છે. બળક મટે પૌષ□ટીક ખોથકનો સુધથે કથ્વા મટે સથ્કાથે તી□થણ થ્થણોમં પહેલવૃતી□તિ કથ્વી જોઇ□.

1. થષ□ટ□થીય અને થજ□યના સ□તથ્ની નીતિ□ના મધ□યમ્થી અપુથ્તે આહાથ □છો કથ્વા અને જન□મ સમ્યે □છુ વજન દુથ કથ્વા જવાબ્દાથી લેવી જોઇ□.

2. □ક સુમ્દાય આધથતિદૃષ□ટીકોણનો ઉપયોગ બળકના અપૂથ્ત આહાથ અને તેના વકિાસ મટે વાપથ્વો જોઇ□.

3. વટિામનિ□ અને લોઢામં ઉમ્થે કથ્વા તજવીજ કથ્વી, વટિામનિ અને ખનીજની ઉણપને લીધે થતા નુકશાનને સંભેધ્ન કથ્વા.

અધ□યતન UNICEF ના આંક□ડા બ્તવે છે કે ૪૬ ટકા બધ બળકો ૩ વથ□ષની ઉમ્થ કથ્ત નાના તેની ઉમ્થ મટે બ્હુ નાના છે, ૪૭ ટકા □છા વજનવાળા છે અને □છામં □છા ૧૬ ટકા બ્ગડી ગયેલ છે. આમંથી ઘણા બળકો ગંભીથ પ□થ્માણમં કુપોષતિછે. તમથ બળકને પૌષ□ટીક આહાથ આપવા મટે કેટલાક સુજાવો આપ□યા છે. .

- તમથ બળકને વવિધિપ□થ્કાથ્ના સ□વસ□થપૌષ□ટીક આહાથ જેવા કે લીલા પાંદડાવાળી શાકભજી□, તજા ફળો, વટાણા અને તેના જેવા આપો. .

- તમથ બળકને પૂથ□ણપણે અનાજ ખાવા પ□થેતી□સાહીતકથે પણ તે□ને આખા અનાજના દાણા ખાવાની ટેવને વકિસતિકથે. .

- દુધઅને બીજા દુધ્ના પદાથ□થે બળકના વકિાસ મટે બ્હુ જ્રૂથી છે. તેસાથ કેલ□સયિમ્ના મુળ તથીકે કામ કથે છે, જે હાડકા અને દાતને સ□વસ□થથખે છે, બે વથ□ષની નીથેના બળકો મટે પાતળુ □છી થ્થ્બીવાળુ દુધઆપવાની સલાહ નથી અપાતી પણ જુવાન બળકોને અને કશિોથેને પાતળા □છા થ્થ્બીવાળા દુધ્ના પદાથ□થે નક□કી થીતેઆપો. .

- જ□યા સુધી મંસાહાથી ખોથક લેવાનો સબંધછે, તમથ બળકને પાતળુ મંસ, મછલી અને મ્થ્ઘા ખાવા મટે પ□થેતી□સાહીતકથે. .

- દાથૂનુ સેવન કથ્વુ તેયુવા બળકો મટે બલિ□કુલ સલાહકાથી નથી. .

- અન□ન □વા પસંદ કથે કે જેમં □છુ મીઠુ અને □છુ મ્થ્ચુ હોય. .

- □વા ખાદ□યપદાથ□થેથી બ્ચે કે જેમં ખાંડ અને થ્થ્બીનુ પ□થ્માણ વધથે હોય. .

- જ□યા સુધી થંધ્વાનો પ□થ્શ□ન આવે તે તમથે બફેલો, ઉકાળેલો અને ભ્ઠ□ઠીમં પકાવેલો આહાથ બ્નાવવાની પદ□ધ્તીપસંદ કથ્વી, નહી કે તળવાની પદ□ધ્તી.

- તળવા મટે તેલનો ઘણો ઉપયોગ કથ્વો પડશે, જેને લીધે તમથે આહાથ વધથે કેલેથીવાળો અને □છો પૌષ□ટીક બ્નશે.