

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 પહેલવૃત્તી તકિથવી જોઈ .

1. થષ્ટિક ટીક થીય અને થજીયના સઠ ટ્ઠની નીતી ના મધ્યકથમી અપુથતે આહાર છો કથવા અને જનમ સમયે છુ વજન દુર કથવા જવાબદારી લેવી જોઈ .

2. બ ક સુમદાય આધયતિદૃષ્ટિક ટીકોણનો ઉપયોગ બાળકના અપુથત આહાર અને તેના વકસિસ મટે વાપથ્યો જોઈ .

3. વટિમનિ બ અને લોટામં ઉમ્થે કથવા તજવીજ કથવી, વટિમનિ અને ખનીજની ઉણપને લીધેથત નુકશાનને સંભેધમ કથવા.

અધ્યકથત 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 પથ થણમં કુપોષતિછે. તમથ બાળકને પૌષ્ટિક ટીક આહાર આપવા મટે કેટલાક સુજાવો આપથયા છે. .

- તમથ બાળકને વવિધિપથ થકાથના સઠ વસથ થપૌષ્ટિક ટીક આહાર જેવા કે લીલા પાંદડાવાળી શાકભજી, તજા ફળો, વટાણા અને તેના જેવા આપો. .

- તમથ બાળકને પુથ ણપણે અનાજ ખાવા પથ થેતી સાહીતકથે પણ તેને આખા અનાજના ઘણા ખાવાની ટેવને વકસિતકથે. .

- દુધ અને બીજા દુધના પદારથ થે બાળકના વકસિસ મટે બહુ જૂથી છે. તે સાથ કેલ સચિમ્ના મુળ તીકે કામ કથે છે, જે હાડકા અને ઘાત્તે સઠ વસથ થથખે છે, ઠે વથ ધની નીચેના બાળકો મટે પાત્તુ બ છી સ્થીવાળુ દુધ આપવાની સલાહ નથી અપાતે પણ જુવાન બાળકોને અને કશિયેને પાત્તુ બ છા સ્થીવાળા દુધના પદારથ થે નકકી થીતે આપો. .

- જથયા સુધી મંસાહારી ખોથક લેવાનો સંબંધ છે, તમથ બાળકને પાત્તુ મંસ, મછલી અને મ્થ્યા ખાવા મટે પથ થેતી સાહીતકથે. .

- ઘાથુ સેવન કથ્યુ તેચુવા બાળકો મટે બલિ કુલ સલાહકારી નથી. .

- અનન વા પસંદ કથે કે જેમં છુ મેઠુ અને છુ મ્થુ હોય. .

- વા ખાદ ધપદારથ થેથી બ્થે કે જેમં ખાંડ અને સ્થીનુ પથ થણ વધયે હોય. .

- જથયા સુધી થંધ્યાનો પથ થ્શ ન આવે તે તમથે બફેલો, ઉકાળેલો અને ભઠ ઠીમં પકાવેલો આહાર ખનાવવાની પદ ધપિસંદ કથવી, નહી કે તાવાની પદ ધપિ.

- તાવા મટે તેલનો ઘણો ઉપયોગ કથ્યો પડથે, જેને લીધેતમથે આહાર વધયે કેલેથીવાળો અને બ છો પૌષ્ટિક ટીક ખનથે.