બળકો મટે પુથ્તે પૌષ□ટીક ખોથક આપવો □ ભથ્તમાં □ક ગંભીથ સવાલ છે. બળક મટે પૌષ□ટીક ખોથકનો સુધથે કથ્વા મટે સથ્કાથે ત□થણ થ્થણોમાં પહેલવૃત□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 સમુદાય આધથતિદૃષ□ટીકોણનો ઉપયોગ બળકના અપૂથ્ત આહાથ અને તેના વિકાસ મટે વાપથ્વો જોઇ□.

3. વિટામિન □ અને લોઢામાં ઉમ્થે કથ્વા તજવીજ કથ્વી, વિટામિન અને ખનીજની ઉણપને લીધેથ્તા નુકશાનને સંભેધ્ન કથ્વા.

અધ□યતન UNICEF ના આંક□ડા બ્તવે છે કે ૪૬ ટકા બ્ધા બળકો ૩ વથ□ષની ઉમ્થ કથ્ત નાના તેમની ઉમ્થ મટે બ્હુ નાના છે, ૪૭ ટકા □છા વજનવાળા છે અને □છામાં □છા ૧૬ ટકા બ્ગડી ગયેલ છે. આમાંથી ઘણા બળકો ગંભીથ પ□થ્થણમાં 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□થેત□સાહીતકથે પણ તે□ને આખા અનાજના દાણા ખાવાની ટેવને વકિસતિકથે. .

- દુધઅને બીજા દુધ્ના પદાથ□થે બળકના વિકાસ મટે બ્હુ જૂથ્થી છે. તેસાથ કેલ□સયિમ્ના મુળ તથીકે કામ કથ્થે છે, જે હાડકા અને દાતને સ□વસ□થથખે છે, બે વથ□ષની નીથ્ના બળકો મટે પાતળુ □છી થ્થીવાળુ દુધઆપવાની સલાહ નથી અપાતે પણ જુવાન બળકોને અને કશિોથેને પાતળા □છા થ્થીવાળા દુધ્ના પદાથ□થે નક□કી થીતેઆપો. .

- જ□યા સુધી માંસાહાથી ખોથક લેવાનો સબંધછે, તમથ બળકને પાતળુ માંસ, મછલી અને મ્થ્ઘા ખાવા મટે પ□થેત□સાહીતકથે. .

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

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

- □વા ખાદ□ધપદાથ□થેથી બ્ચે કે જેમાં ખાંડ અને થ્થીનુ પ□થ્થણ વધથે હોય. .

- જ□યા સુધી થંધ્વાનો પ□થ્શ□ન આવે તે તમથે બફેલો, ઉકાળેલો અને ભઠ□ઠીમાં પકાવેલો આહાથ બ્નાવવાની પદ□ધતિપસંદ કથ્વી, નહી કે તળવાની પદ□ધતિ.

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