

બાળકો મટે પુષ્ટિ પૌષ્ટિક ટીક ખોથક આપવો બ ભયંત્ર ક ગંભીર સવાલ છે. બાળક મટે પૌષ્ટિક ટીક ખોથકનો સુધયે કથવા મટે સચકાએ તી થય સ્થળોમં પહેલવૃત્તી તકિચ્વી જોઈ .

1. થષ્ટિક ટીક થીય અને થજીચના સઠ ટ્વની નીતી ના મધ્યચમ્થી અપુષ્ટિ આહાર છો કથવા અને જનમ સમ્યે છુ વજન દુર કથવા જવાબ્દાથી લેવી જોઈ .

2. ક સુમ્દાય આધયતિદૃષ્ટિકોણનો ઉપયોગ બાળકના અપૂષ્ટ આહાર અને તેના વકસિસ મટે વાપથ્યો જોઈ .

3. વટિમનિ અને લોટામં ઉમ્થે કથવા તજવીજ કથવી, વટિમનિ અને ખનીજની ઉણપને લીધે થત નુકશાનને સંભેદ્ધ કથવા.

અધ્યચત્ત UNICEF ના આંકડા પ્તવે છે કે ૪૬ ટકા બાળકો ૩ વથષની ઉમ્થ કથત નાના તેમની ઉમ્થ મટે બહુ નાના છે, ૪૭ ટકા છા વજનવાળા છે અને છામં છા ૧૬ ટકા બગડી ગયેલ છે. આમંથી ઘણા બાળકો ગંભીર પથથાણમં કુપોષતિછે. ત્મથ બાળકને પૌષ્ટિક આહાર આપવા મટે કેટલાક સુજાવો આપચા છે.

- ત્મથ બાળકને વવિધિપથથકાથના સઠ વસથથપૌષ્ટિક આહાર જેવા કે લીલા પાંદડાવાળી શાકભજી, તજા ફળો, વટાણા અને તેના જેવા આપો.

- ત્મથ બાળકને પૂથથણપણે અનાજ ખાવા પથથેતી સાહીતકથે પણ તેને આખા અનાજના ઘણા ખાવાની ટેવને વકસિતકથે.

- દુધઅને બીજા દુધના પદારથથે બાળકના વકસિસ મટે બહુ જૂથથી છે. તેસાથ કેલસચિમ્ના મુળ ત્થીકે કામ કથે છે, જે હાડકા અને ઘાત્તે સઠ વસથથથથથે છે, ઠે વથષની નીચેના બાળકો મટે પાત્તુ છી સ્થળીવાળુ દુધઆપવાની સલાહ નથી અપાતે પણ જુવાન બાળકોને અને કશિયેને પાત્તુ છા સ્થળીવાળા દુધના પદારથથે નકકી થીતેઆપો.

- જચા સુધી મંસાહાથી ખોથક લેવાનો સંબંધ છે, ત્મથ બાળકને પાત્તુ મંસ, મછલી અને મ્થ્યા ખાવા મટે પથથેતી સાહીતકથે.

- ઘૂથુ સેવન કથ્યુ તેચુવા બાળકો મટે બલિ કુલ સલાહકાથી નથી.

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

- વા ખાદધપદારથથેથી બ્થે કે જેમં ખાંડ અને સ્થળીનુ પથથાણ વધયે હોય.

- જચા સુધી થંધ્યાનો પથથશન આવે તે ત્મથે બફેલો, ઉકાળેલો અને ભઠઠીમં પકાવેલો આહાર ખનાવવાની પદધપિસંદ કથવી, નહી કે ત્મથાની પદધધ.

- ત્મથા મટે તેમનો ઘણો ઉપયોગ કથ્યો પડશે, જેને લીધે ત્મથે આહાર વધયે કેલેથીવાળો અને છો પૌષ્ટિક ટીક ખનશે.