

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

1. થષ્ટ ટીક થીય અને થજ યના સ ટ્ઢની નીતી ના મધ યમ્થી અપુથ્તે આહાર છો કથવા અને જન મ સમ્થે છુ વજન દુર કથવા જવાબ્દાથી લેવી જોઈ .

2. ક સુમ્દાય આધયતિદૃષ ટીકોણનો ઉપયોગ બાળકના અપૂથ્ત આહાર અને તેના વકિસ મટે વાપથ્થો જોઈ .

3. વટિમન અને લોટામં ઉમ્થે કથવા તજવીજ કથવી, વટિમન અને ખનીજની ઉણપને લીધે થત નુકશાનને સંભેધ્મ કથવા.

અધ યત્ઢ UNICEF ના આંક ડા વ્તવે છે કે ૪૬ ટકા વ્ધ બાળકો ૩ વથ ષની ઉમ્થ કથ્ત નાના તેમ્ની ઉમ્થ મટે બ્હુ નાના છે, ૪૭ ટકા છા વજનવાળા છે અને છામં છા ૧૬ ટકા વગડી ગયેલ છે. આમંથી ઘણા બાળકો ગંભીર પ થાણમં કુપોષતિછે. ત્મથ બાળકને પૌષ્ટિક આહાર આપવા મટે કેટલાક સુજાવો આપ યા છે. .

- ત્મથ બાળકને વવિધિપ ષકાથ્ના સ વસ યપૌષ્ટિક આહાર જેવા કે લીલા પાંદડાવાળી શાકભજી, તજા ફળો, વટાણા અને તેના જેવા આપો. .

- ત્મથ બાળકને પૂથ ણપણે અનાજ ખાવા પ થેત્ સાહીતકથે પણ તે ને આખા અનાજના ઘણા ખાવાની ટેવને વકિસતિકથે. .

- દુધ અને બીજા દુધના પદાર્થે બાળકના વકિસ મટે બ્હુ જૂથી છે. તે સાથ કેલ સચિમ્ના મુળ ત્થીકે કામ કથે છે, જે હાડકા અને ઘાત્તે સ વસ યથખે છે, ઁ વથ ષની નીચેના બાળકો મટે પાત્તુ છી સ્થીવાળુ દુધ આપવાની સલાહ નથી અપાતે પણ જુવાન બાળકોને અને કશિયેને પાત્તુ છા સ્થીવાળા દુધના પદાર્થે નક કી થીતે આપો. .

- જ યા સુધી મંસાહાથી ખોથક લેવાનો સંધ છે, ત્મથ બાળકને પાત્તુ મંસ, મછલી અને મ્થ્યા ખાવા મટે પ થેત્ સાહીતકથે. .

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

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

- વા ખાદ ધપદાર્થે થેથી વ્થે કે જેમં ખાંડ અને સ્થીનુ પ થાણ વધયે હોય. .

- જ યા સુધી થંધ્માનો પ થ્શ ન આવે તે ત્મથે બફેલો, ઉકાળેલો અને ભ ઠીમં પકાવેલો આહાર ખનાવવાની પદ ધ પિસંદ કથવી, નહી કે ત્મવાની પદ ધ.

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