

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

1. થષ્ટિક ટીક થીચ અને થજીચના સઠ ટ્ઠની નીતી ના મધ્યચમ્થી અપુષ્ટિ આહાર છો કથવા અને જનમ સમ્યે છુ વજન દુર કથવા જવાબદારી લેવી જોઈ .

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

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

અધ્યચત્તમ UNICEF ના આંકડા પ્તવે છે કે ૪૬ ટકા બાળકો ૩ વથ ધની 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 ટીક આહાર આપવા મટે કેટલાક સુજાવો આપચા છે. .

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

- ત્મથ બાળકને પૂથ ણપણે અનાજ ખાવા પથથેતી સાહીતકથે પણ તેને આખા અનાજના ઘણા ખાવાની ટેવને વકસિતિકથે. .

- દુધઅને બીજા દુધમા પદારથથે બાળકના વકસિસ મટે બહુ જૂથી છે. તેસાથ કેલસચિમ્ના મુળ ત્થીકે કામ કથે છે, જે હાડકા અને ઘાત્તે સઠ વસથથથથે છે, ઠે વથ ધની નીચેના બાળકો મટે પાત્તુ છી સ્થીવાળુ દુધઆપવાની સલાહ નથી અપાતે પણ જુવાન બાળકોને અને કશિયેને પાત્તુ છા સ્થીવાળા દુધમા પદારથથે નકકી થીતેઆપો. .

- જચા સુધી મંસાહારી ખોથક લેવાનો સંધછે, ત્મથ બાળકને પાત્તુ મંસ, મછલી અને મ્થ્યા ખાવા મટે પથથેતી સાહીતકથે. .

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

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

- વા ખાદધપદારથથે થી ળે કે જેમં ખાંડ અને સ્થીનુ પથથાણ વધયે હોચ. .

- જચા સુધી થંધ્યાનો પથથશન આવે તે ત્મથે બફેલો, ઉકાળેલો અને ભઠ ઠીમં પકાવેલો આહાર ખનાવવાની પદધધિપસંદ કથવી, નહી કે ત્મથાની પદધધિ.

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