

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 પહેલવૃતી તકિચ્વી જોઈ .

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

2. ક સુમ્દાય આધયતિદૃષ્ટ 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 સંભેધ્મ કથવા.

અધ્યચત્ત UNICEF ના આંકડા પ્તવે છે કે ૪૬ ટકા બધ બાળકો ૩ વથ ષની ઉમ્થ કથત નાના તેની ઉમ્થ મટે બ્હુ 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 વવિધિપથ ચકાથના સઠ વસથયપૌષ્ટિક ટીક 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 વકસિતકથે. .

- દુધઅને બીજા દુધના પદારથે બાળકના વકસિસ મટે બ્હુ જૂથી છે. તેસાથ કેલ સચિમ્ના મુળ ત્થીકે કામ કથે છે, જે હાડકા અને ઘાત્તે સઠ વસથયથખે છે, ં વથ ષની નીચેના બાળકો મટે પાત્તુ છી ચ્ચીવાળુ દુધઆપવાની સલાહ નથી અપાતે પણ જુવાન બાળકોને અને કશિયેને પાત્તુ છા ચ્ચીવાળા દુધના પદારથે નકકી થીતેઆપો. .

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

- ઘૂનુ સેવન કથ્વુ તેચુવા બાળકો મટે બલિ કુલ સલાહકારી નથી. .

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

- વા ખાદધપદારથે થેથી બ્થે કે જેમં ખાંડ અને ચ્ચીનુ પથથાણ વધયે હોય. .

- જચા સુધી થંધ્માનો પથથશન આવે તે ત્મથે બફેલો, ઉકાળેલો અને ભઠ ઠીમં પકાવેલો આહાર ખનાવવાની પદધ્ધપિસંદ કથવી, નહી કે ત્મવાની પદધ્ધધ્ધ.

- ત્મવા મટે તેલનો ઘણો ઉપયોગ કથ્યો પડશે, જેને લીધેત્મથે આહાર વધયે કેલેથીવાળો અને છો પૌષ્ટિક ટીક બનશે.