

બાળકો મટે પુષ્ટે પૌષ્ટીક ઓથક આપવો ઇ ભયત્તમં ઇ ક ગંભીર સવાલ છે. બાળક મટે પૌષ્ટીક ઓથકનો સુધયે કથવા મટે સથકારે તી થય સ્થળોમં પહેલવૃત્તી તકિથવી જોઈ .

1. થષ્ટીક ટીક થીય અને થજીયના સઠ ટ્ઠની નીતી ના મધ્યયમ્થી અપુષ્ટે આહાર ઇ છો કથવા અને જનમ સમ્યે ઇ છુ વજન દુર કથવા જવાબદારી લેવી જોઈ .

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

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

અધ્યયત્તમ UNICEF ના આંક ડા વ્તવે છે કે ૪૬ ટકા વ્ધ બાળકો ૩ વથ ષની ઉમ્થ કથત નાના તેમની ઉમ્થ મટે બ્હુ નાના છે, ૪૭ ટકા ઇ છા વજનવાળા છે અને ઇ છામં ઇ છા ૧૬ ટકા વગડી ગયેલ છે. આમંથી ઘણા બાળકો ગંભીર પથથાણમં કુપોષતિછે. ત્મથ બાળકને પૌષ્ટીક આહાર આપવા મટે કેટલાક સુજાવો આપીયા છે. .

- ત્મથ બાળકને વવિધિપ ષકાથના સઠ વસ થપૌષ્ટીક આહાર જેવા કે લીલા પાંદડાવાળી શાકભજી, તજા ફળો, વટાણા અને તેના જેવા આપો. .

- ત્મથ બાળકને પૂથ ણપણે અનાજ ખાવા પથ થેતી સાહીતકથે પણ તેને આખા અનાજના ઘણા ખાવાની ટેવને વકસિતકથે. .

- દુધ અને બીજા દુધના પદારથ થે બાળકના વકસિસ મટે બ્હુ જૂથી છે. તે સાથ કેલ સચિમ્ના મુળ ત્થીકે કામ કથે છે, જે હાડકા અને ઘાત્તે સઠ વસ થયથે છે, ઠે વથ ષની નીચેના બાળકો મટે પાત્તુ ઇ છી સ્થળીવાળુ દુધ આપવાની સલાહ નથી અપાતે પણ જુવાન બાળકોને અને કશિયેને પાત્તુ ઇ છા સ્થળીવાળા દુધના પદારથ થે નક ઇ થીતે આપો. .

- જીયા સુધી મંસાહારી ઓથક લેવાનો સંબંધ છે, ત્મથ બાળકને પાત્તુ મંસ, મછલી અને મ્થ્યા ખાવા મટે પથ થેતી સાહીતકથે. .

- ઘાશુ સેવન કથુ તેચુવા બાળકો મટે બલિ કુલ સલાહકારી નથી. .

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

- ઇ વા ખાદ ધપદારથ થેથી વ્થે કે જેમં ખાંડ અને સ્થળીનુ પથથાણ વધયે હોય. .

- જીયા સુધી થંધ્યાનો પથથાણ ન આવે તે ત્મથે બફેલો, ઉકાળેલો અને ભઠ ઠીમં પકાવેલો આહાર ખનાવવાની પદ ધપિસંદ કથવી, નહી કે ત્મથાની પદ ધપિ.

- ત્મથા મટે તેમનો ઘણો ઉપયોગ કથ્યો પડશે, જેને લીધે ત્મથે આહાર વધયે કેલેથીવાળો અને ઇ છો પૌષ્ટીક ઓથક ખનશે.