

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

1. થષ્ટિક ટીક થીય અને થજીચના સઠ ટ્ઢની નીતી ના મધ્યચમ્થી અપુથ્તે આહાર છો કથવા અને જનમ સમ્મે છુ વજન દુર કથવા જવાબ્દાથી લેવી જોઈ .

2. બ ક સુમ્દાય આધયતિદૃષ્ટ ટીકોણનો ઉપયોગ બાળકના અપૂથ્ત આહાર અને તેના વકિસ મટે વાપથ્વો જોઈ .

3. વટિમનિ બ અને લોટામં ઉમ્મે કથવા તજવીજ કથવી, વટિમનિ અને ખનીજની ઉણપને લીધેથ્ત નુકશાનને સંભેધ્મ કથવા.

અધ્યચત્ત UNICEF ના આંક ડા ખલ્લે છે કે ૪૬ ટકા બધ બાળકો ૩ વથ ધની ઉમ્મ કથ્ત નાના તેમ્ની ઉમ્મ મટે બ્હુ નાના છે, ૪૭ ટકા બ છા વજનવાળા છે અને બ છામં બ છા ૧૬ ટકા બગડી ગયેલ છે. આમંથી ઘણા બાળકો ગંભીર પથ્થ અણમં કુપોષતિછે. ત્મથ બાળકને પૌષ્ટિક ટીક આહાર આપવા મટે કેટલાક સુજાવો આપ્તયા છે. .

- ત્મથ બાળકને વવિધિપથ્થ ચકાથ્થના સઠ વસથ્થ થપૌષ્ટિક ટીક આહાર જેવા કે લીલા પાંદડાવાળી શાકભજી, તજા ફળો, વટાણા અને તેના જેવા આપો. .

- ત્મથ બાળકને પૂથ્થ ણપણે અનાજ ખાવા પથ્થ થેત્તી સાહીતકથે પણ તેને આખા અનાજના ઘણા ખાવાની ટેવને વકિસતિકથે. .

- દુધઅને બીજા દુધના પદારથ્થ થે બાળકના વકિસ મટે બ્હુ જૂથ્થી છે. તેસાથ કેલ સચિમ્ના મુળ ત્થીકે કામ કથે છે, જે હાડકા અને ઘાત્તો સઠ વસથ્થ થથખે છે, ઠે વથ ધની નીચેના બાળકો મટે પાત્તુ બ છી ચ્ચીવાળુ દુધઆપવાની સલાહ નથી અપાતે પણ જુવાન બાળકોને અને કશિયેને પાત્તુ બ છા ચ્ચીવાળા દુધના પદારથ્થ થે નકઠી થીતેઆપો. .

- જથ્થા સુધી મંસાહાથી ખોથક લેવાનો સબંધ છે, ત્મથ બાળકને પાત્તુ મંસ, મછલી અને મ્થ્યા ખાવા મટે પથ્થ થેત્તી સાહીતકથે. .

- ઘાથ્થુ સેવન કથ્થુ તેચુવા બાળકો મટે બલિ કુલ સલાહકાથી નથી. .

- અનબ ન વા પસંદ કથે કે જેમં બ છુ મેઠુ અને બ છુ મ્થ્થુ હોય. .

- બ વા ખાદ્ય ઘપદારથ્થ થેથી બ્ચે કે જેમં ખાંડ અને ચ્ચીનુ પથ્થ અણ વધયે હોય. .

- જથ્થા સુધી થંધ્માનો પથ્થ થ્થ ન આવે તે ત્મથે બફેલો, ઉકાળેલો અને ભઠ ઠીમં પકાવેલો આહાર ખ્નાવવાની પદ્ધિ પસંદ કથવી, નહી કે ત્તવાની પદ્ધિ.

- ત્તવા મટે તેલનો ઘણો ઉપયોગ કથ્થો પડશે, જેને લીધેત્મથે આહાર વધયે કેલેથીવાળો અને બ છો પૌષ્ટિક ટીક ખ્નશે.