

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

1. થષ્ટિક ટીક થીચ અને થષ્ટિક યના સઠ ટ્ઢની નીતી ના મધ્યચમ્થી અપુથતે આહાર છો કથવા અને જનમ સમ્યે છુ વજન દુર કથવા જવાબ્દાથી લેવી જોઈ .

2. બ ક સુમ્દાય આધયતિદૃષ્ટ ટીકોણનો ઉપયોગ બાળકના અપૂથત આહાર અને તેના વકિસ મટે વાપથ્યો જોઈ .

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

અધ્યચત્તમ UNICEF ના આંક ડા ખતવે છે કે ૪૬ ટકા બધ બાળકો ૩ વથ ધની ઉમ્થ કથત નાના તેમની ઉમ્થ મટે બહુ નાના છે, ૪૭ ટકા બ છા વજનવાળા છે અને બ છામં બ છા ૧૬ ટકા બગડી ગયેલ છે. આમંથી ઘણા બાળકો ગંભીર પથથાણમં કુપોષતિછે. ત્મથ બાળકને પૌષ્ટિક ટીક આહાર આપવા મટે કેટલાક સુજાવો આપથયા છે. .

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

- ત્મથ બાળકને પૂથથણપણે અનાજ ખાવા પથથેત્ત સાહીતકથે પણ તેને આખા અનાજના ઘણા ખાવાની ટેવને વકિસતિકથે. .

- દુધઅને બીજા દુધમા પદારથથે બાળકના વકિસ મટે બહુ જથૂથી છે. તેસાથ કેલ સચિમ્ના મુળા ત્થીકે કામ કથે છે, જે હાડકા અને ઘાત્તે સઠ વસથથથથથે છે, ઠે વથ ધની નીચેના બાળકો મટે પાત્તુ બ છી સ્થળીવાળુ દુધઆપવાની સલાહ નથી અપાતે પણ જુવાન બાળકોને અને કશિયેને પાત્તુ બ છા સ્થળીવાળા દુધમા પદારથથે નકઠી થીતેઆપો. .

- જથથા સુધી મંસાહાથી ખોથક લેવાનો સબંધછે, ત્મથ બાળકને પાત્તુ મંસ, મછલી અને મ્થ્યા ખાવા મટે પથથેત્ત સાહીતકથે. .

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

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

- વા ખાદઠ ઘપદારથથે થેથી બ્થે કે જેમં ખાંડ અને સ્થળીનુ પથથાણ વધયે હોય. .

- જથથા સુધી થંધમાનો પથથશન આવે તે ત્મથે બફેલો, ઉકાળેલો અને ભઠ ઠીમં પકાવેલો આહાર ખનાવવાની પદઠ ધપિસંદ કથવી, નહી કે ત્મથાની પદઠ ધપિ.

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