



किशोरवयीन मुलींच्या आहार सवयींचा अभ्यास : काळाची गरज

लता विलास गुप्ते

असिस्टंट प्राफेसर, शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय नंदुरबार.

सारांश :- " Health is Wealth" आणि आरोग्य धनसंपदा असे म्हटले जाते. आरोग्य चांगले असेल तर माणूस निरोगी असेल आणि आपल्या जीवनात कार्य करून यशस्वी होतो. सुदृढ शरीराच्या माध्यमातून कार्य करण्यास शक्ती प्राप्त होते. आजारी अशक्त असल्यास शारीरिक क्षमता आणि मानसिक क्षमता देखील कमी होतात नेहेमी हातपाय अंग दुखी, पोट दुखी, डोके दुखी, सर्दी खोकला-ताप येत असेल. थकवा जाणवत असेल तर आपली कार्यक्षमता कमी होते. म्हणून ईश्वराने दिलेले शरीर आरोग्यसंपन्न असणे अत्यंत महत्वाचे आहे.

प्रस्तावना :

माणूस आजारी पडला की त्यासाठी उपचार औषध गोळ्या दवाखाना - डॉक्टर इ. करता भरपूर पैसा खर्च होतो. आजारी व्यक्ती चिडखोर होते. तिचे मानसिक आरोग्य बिघडते. एकंदरीत आरोग्य उत्तम ठेवणे ही आपली महत्वाची गरज आहे. म्हणूनच आरोग्य धनसंपदा म्हटले जाते. आपण आर्थिक दृष्ट्या संपन्न होणेसाठी नियोजन करतो. आपली धनसंपत्ती बँकेत ठेवतो. वित्तसंपत्ती वाढविणे बँकेत ठेवणे. याचे काटेकोर नियोजन करतो. परंतु आरोग्य ही धन संपत्ती सांभाळण्याकरीता आहार विहार व्यायाम या बाबीत नियोजन फार कमी लोक करतांना आढळतात उत्तम आरोग्याची इमारत उत्तम आहारांवर उभी असते. आपला आहार चौरस चौरंगी समतोल व पोषक घटकांनी युक्त असला तर आरोग्य चांगले राहते.

संशोधनाची गरज :-

आपल्या गरजा अन्न वस्त्र निवारा आहेत. यातील अन्न हा घटक अतिशय महत्वाचा आहे. अन्नाचे कार्य शरीरामध्ये उष्णता निर्माण करणे शक्तीनिर्माण करणे. शरीराची वृद्धी-वाढ करणे, आणि क्षतिपूर्ती करणे म्हणजे झीज भरून काढणे आहे. कोणताही पदार्थ जो कि शरीरात गेल्यावर त्याचे शोषण होऊन शरीर संवर्धन होते आणि शरीराला शक्ती मिळते. तसेच नवीन पेशीची निर्माती होते. तसेच जुन्या पेशींचे झीज भरून शरीराचे संरक्षण केले जाते. त्याला अन्न म्हणतात. आहाराच्या माध्यमातून अन्न आपल्या शरीरात गेल्यानंतर अन्नाचे कार्य घडून येते. म्हणून आपल्या शरीराकरीता सर्व अन्न घटक आहारात असणे गरजेचे आहे. यासंबंधात किशोरवयीन मुलींच्या सवयींचा अभ्यास करणे गरजेचे वाटते.

किशोरवयीन मुली अन्न घटकांकडे स्वाद आणि जीभेसाठी जेवण या दृष्टिकोणातून बघतात की शरीर संवर्धन व संरक्षण व उर्जा स्रोत म्हणून बघतात. या बाबतीत त्यांचे सवयी जाणून घेण्यासाठी संशोधनाची गरज आहे.

नंदुरबार जिल्हा मध्यप्रदेश, गुजरात या राज्याच्या सीमालगत आहे. त्यामुळे खान-पान, राहणीमान, सणउत्सवात या दोन्ही संस्कृतीचे मिश्रण आढळते आणि भौगोलिक दृष्ट्या शेतातून घेतली जाणारी स्थानिक पिकांच्या आहारात समावेश होत असतो. तसेच विविध आर्थिक-सामाजिक स्तरावरील लोक येथे वास्तव्य करतात. आदिवासी जिल्हा आहे. त्यामुळे अन्न पदार्थांच्या खाण्याबाबत विविधता आणि वैविध्यता आढळते. बरेचदा काही पदार्थ खाणे बाबत काही गैरसमजूती आहेत. या सर्वांचा किशोरवयीन मुलींच्या आहारावर परिणाम होतो. त्यांच्या किशोरवयीन मुलींच्या आरोग्यावर परिणाम होतो. म्हणून किशोरवयीन मुलींच्या आहार सवयींचा

अभ्यास करणे गरजे आहे. इयत्ता ६,७,८ या सर्व वर्गात अध्ययन-अध्यापन प्रक्रियेत विज्ञान, हिंदी, इंग्रजी या विषयात आहाराबाबत माहिती देणारे धडे आहेत. त्या धड्यामधुन मिळणारे ज्ञानाचे जीवनात उपयोग किती करतात, याची माहिती घेणे गरजेचे आहे.

संशोधनाचे महत्त्व :-

आजच्या या किशोरवयीन मुली या उद्याच्या युवती व पुढे गृहिणी होणार आहेत. आजच्या या किशोरवयीन मुलींच्या आरोग्यावर पुढची पीढी निर्भर आहे. नंदुरबार जिल्ह्यात ऑनिमिया, सिकलसेल, कुपोषण, स्त्रियांच्या आरोग्याचे अनेक प्रश्न अशा अनेक समस्या आहेत. स्त्रियांच्या आरोग्याचे प्रश्नांना किशोरवयीन काळापासून प्रारंभ होतो. म्हणून किशोरवयीन मुलींच्या आहार सवयी जाणून घेणे महत्त्वाचे आहे.

नंदुरबार जिल्हा प्रशासन व युनिसेफ व्दारा दर गुरुवारी या मुलींना एफ.एस. लोहयुक्त गोळ्या घेण्याचा प्रकल्प राबविला जातो. यातून रक्त क्षय असलेले या किशोरवयीन मुलीमध्ये आढळते. म्हणून आहारात लोहसत्वयुक्त पदार्थ असावेत म्हणूनच संपुर्ण पौष्टिक आहार संतुलित चौरस आहार या किशोरवयीन मुली घेतात का ? हा अभ्यास करणे महत्त्वाचे आहे. या किशोरवयीन मुलींना पाणीपुरी, भेळ, आंबट-गोड, चवीन बदल व आकर्षण मांडणीचे पदार्थ खायला आवडते. जकफुड खाणे कडे जास्त कल दिसते. या सर्व दृष्टीने त्यांच्या आहार सवयी जाणून घेणे महत्त्वाचे वाटते

संशोधनाचे शीर्षक :-

" किशोरवयीन मुलींच्या आहार सवयीचा अभ्यास "

संशोधनाचे उद्दिष्ट्ये :-

- १) किशोरवयीन मुलींच्या आहारातील परंपरागत अन्न घटकांचा अभ्यास करणे.
- २) किशोरवयीन मुलींच्या आहारातील अन्न पदार्थांचा अभ्यास करणे.
- ३) किशोरवयीन मुलींच्या आहार विषयक सवयींचा अभ्यास करणे.

संशोधनाची व्याप्ती व मर्यादा :-

प्रस्तुत संशोधन नंदुरबार जिल्ह्यातील किशोरवयीन (इ. ८ वी) १३ ते १५ या वयोगटातील मुलींसाठी मर्यादीत आहे. नंदुरबार जिल्ह्यातील दहा (१०) माध्यमिक शाळामधिल २०० मुलींचा यात समावेश आहे.

संशोधनाची साधने :-

संशोधिकेने आहार विषयक माहिती दर्शविणारा तक्ता आणि प्रश्नावली तयार केली.

संशोधन पध्दती :-

या संशोधनासाठी संशोधिकेने सर्वेक्षण पध्दतीचा वापर केला. नंदुरबार जिल्ह्यातील दहा माध्यमिक शाळामधील इ. ८ वीच्या २०० मुलींकडुन आहार विषय माहिती दर्शविणारा तक्ता व प्रश्नावली भरुन घेतली. प्राप्त माहितीचे सारणीकरण करुन टक्केवारी या संख्यिकी तंत्राचा वापर करुन निष्कर्ष काढण्यात आले.

संख्याशास्त्रीयविश्लेषण व निष्कर्ष :-

सामग्रीचे विश्लेषण आणि अर्थनिर्वचनासाठी उद्दिष्टांवर आधारित आहार विषयक माहिती दर्शविणारा तक्ता आणि प्रश्नावलीचे सारणीकरण केले. प्रश्नावलीतील प्रश्नांमधून आहार सवयी आणि परंपरागत आहार सवयी स्पष्ट झाल्या. आहार विषयक माहिती दर्शविणाऱ्या तक्त्यातून दैनिक आहारातील अन्न पदार्थांची माहिती स्पष्ट झाली.

कोष्टक क्र. - १ आहार सवयी दर्शविणारे कोष्टक

या कोष्टकावरून स्पष्ट होते की नंदुरबार जिल्ह्यातील किशोरवयीन मुलीचे आहारातून पारंपारिक पध्दतीचे पदार्थ अधिक

अ.क्र.	तपशील	टक्केवारी
१)	पेय पदार्थ घेणे- चहा घेण्याचे प्रमाण	७२.५%
२)	नाशत्यातील पदार्थ - पोहे	५५.५ %
३)	दुपारीचे जेवणातील पदार्थ - भाजी-पोळी	४०.५ %
४)	डब्यात घेऊन येणारे पदार्थ - भाजी - पोळी	४२.०० %
५)	हात गाडीवरील पदार्थ खाणे - कुरकुरे, चॉकलेट, नेहेमी खाण्याच्या मुली	३३.५ %
६)	रात्रीच्या जेवणातील पदार्थ - कढी -खिचडी	६७.०० %
७)	फळे खाणे- नेहेमी	२९.०० %
८)	कच्चा भाज्या खाणे - पानकोबी, मेथी, नेहेमी	११.०० %
९)	गोळ्या, चॉकलेट, चुईगम, बर्फगोला, खाणाऱ्याचे प्रमाण	५०.०० %
१०)	रोजच्या जेवणात दही खाणाऱ्याचे प्रमाण	१४.०० %
११)	जेवणात आवडणारा पदार्थ - कढी -खिचडी	५२.०० %
१२)	जेवणापूर्वी हात धुणेचे प्रमाण - नेहेमी	३.५ %
१३)	प्रत्येक पालेभाजी, फळभाजी खाणे	८.५ %
१४)	कच्चे सॅलड, टमाटो, काकडी, लिंबू, खाण्याचे प्रमाण -	३.५ %
१५)	दुरदर्शन बघता - बघता जेवणे -	६२.०० %

प्रमाणात असतात. या जिल्ह्यातील किशोरवयीन मुलीमध्ये आवडी-निवडीचे पदार्थ खाण्याचा कल दिसतो. या मुलीमध्ये चॉकलेट, चुईगम, बर्फगोळा, हातगाडीवरील पदार्थ खाण्याच्या मुलीची टक्केवारी बरीच आहे. नाशत्यामध्ये पोहे हा पारंपरिक पदार्थ सेवन करणाऱ्या मुलीची संख्या जास्त आहे. रोजच्या आहारात दुध दही घेणाऱ्या मुलींची संख्या कमी आहे. प्रत्येक ऋतूत मिळणारे फळे खाणाऱ्या मुलीची संख्या कमी आहे. आहारात परंपरागत आहारात कढी खिचडीची आवड असणाऱ्या किशोरवयीन मुलींची संख्या

जास्त आहे. जेवणापुर्वी आणि स्वयंपाक करण्यापुर्वी हात धुणे या बाबत काळजी घेणाऱ्यांची संख्या कमी आहे. दुरदर्शन बघतांना जेवण्याऱ्या मुलींची संख्या जास्त आहे.

या वरून निष्कर्ष लक्षात येतो की किशोरवयीन मुलींमध्ये आहार सवयीत आवडते ते सेवन करण्याचे प्रमाण जास्त आहे. आहार आरोग्यासाठी पाहिजे जिभेसाठी पाहिजे. याबाबत जागरूकतेचा अभाव दिसतो. जेवणाआधी आणि स्वयंपाक करण्याआधी हात धुणे याबाबत या किशोरवयीन मुलींमध्ये माहितीचा अभाव दिसतो. आकर्षक मांडणीचे, लॉरीवरील पदार्थ विविध चवीचे चटक मटक पदार्थ सेवन करण्याचा कल आहे. प्रत्येक ऋतूतील मिळणारी फळे सेवन केल्याने त्यातील खनीजतत्व, लोहतत्व आपल्या शरीराच्या वाढीसाठी गरजेचे असतात. याबाबत मुलींमध्ये उदासीनता दिसते.

कोष्टक क्र. : २ आहार विषयक माहिती दर्शविणारे कोष्टक

अ.क्र.	तपशील	टक्केवारी
१.	पोळी	%
२.	भाकरी	७१%
३.	दही	१४%
४.	भात	%
५.	वरण	%
६.	उसळ	६२%
७.	पालेभाजी	%
८.	फळभाजी	४१%
९.	दुध	.५%
१०.	चहा	%
११.	कढी	%
१२.	खिचडी	%
१३.	लंबू	१७%
१४.	काकडी	१७%
१५.	फळे	%
१६.	पापड	४२%

वरील कोष्टकावरून एका आठवड्यात सेवन केलेल्या पदार्थांची माहिती स्पष्ट होते. दैनिक आहारात पोळी, भाकरी, भात, कढी - खिचडी असे पदार्थ घेण्याचे प्रमाण जास्त आहे. काकडी लंबू व सलाद म्हणून सेवन करण्याऱ्या मुलींची संख्या कमी आहे. दही इ. चे सेवन करण्याऱ्या मुलींची संख्या कमी आहे. या आठवड्याभरातील सेवन केलेल्या अन्न घटकावरून किशोरवयीन मुलींच्या अन्नपदार्थांच्या सेवनाविषयी सवयी स्पष्ट होतात. यावरून निष्कर्ष स्पष्ट होतो की किशोरवयीन मुली स्वताःच्या आहाराकडे आरोग्यदृष्ट्या बघत नाही. या मुलींच्या आरोग्य आणि वाढीचे वय लक्षात घेता पालकांनी मुलींच्या आहारा बाबत जाणिवपुर्वक लक्ष केंद्रित करावे. या मुलींच्या आहारात लोहयुक्त पदार्थांचा समावेश करावा. यासाठी या मुलींना गुळ शेंगदाणे, आंबाडीचे फळे इ. आपल्या परीसरातील पिकांमधून आहार तयार करावा. आहार निर्मिती बाबत आणि शरीरासाठी आवश्यक पोषक घटका बाबत या किशोरवयीन मुलीचे उद्बोधन करावे. या किशोर वयीन मुलींच्या माता व कुटुंबियामध्ये खान-पान संबंधी असलेला गैरसमज दूर केला तर या किशोरवयीन मुलीचे आरोग्य सुदृढ होईल आणि उद्याच्या गृहिणी व माता म्हणून एक सशक्त क्रियाशील आरोग्य संपन्न नागरिक आणि पीढी तयार होईल.

शिफारशी :-

- १) शाळेत मुलींकरीता गृहव्यवस्थापन विषयाचे अध्यापन करावे.

- २) मुलींना आहारशास्त्र विषयाचे अध्यापन करावे.
- ३) मातांनी आपल्या मुलींना आहाराचे महत्व सांगावे.
- ४) आहार व आरोग्याचा संबंध समजून द्यावा.
- ५) आहार-तालिका आठवड्याची तयार करून मार्गदर्शन द्यावे.

संदर्भ ग्रंथ :-

- | | |
|-------------------------------|---|
| १. करंदीकर, मंगरुळकर (२००८) - | आरोग्य शिक्षण फडके प्रकाशन कोल्हापूर |
| २. के. पार्क. | - सामाजिक आरोग्य परिचर्या बनारीदास भनोत पी ब्लशर्स जबलपूर |
| ३. पारसनिस न.रा. | - प्रगत शैक्षणिक मानसशास्त्र नित्य नुतन प्रकाशन पुणे |
| ४. भिंताडे वि. रा.(१९८९) | - शैक्षणिक संशोधन पध्दती नुतन प्रकाशन पुणे |
| ५. खडसे ईंदिरा | - अन्न शास्त्र हिमालय पब्लिशिंग हाऊस मुंबई |