

## बालकांचा संतुलित आहार

बालकांचे संगोपन करत असताना त्यांच्या प्रमुख गरजा समजावून घेवून त्या गरजांची योग्य रीतीने पूर्तता करण्याचा प्रयत्न करणे हे पालकांचे तसेच संगोपकांचे आद्य कर्तव्य बनते. प्रत्याकाला त्यांची जबाबदारी यशस्वीरित्या पार पाडण्यासाठी बाल संगोपन कसे करावे? बालकांच्या प्रमुख गरजा कोणत्या आहेत? या सर्व गरजांची पूर्तता कोणकोणत्या मार्गाने होवू शकते? या विषयीचे ज्ञान प्राप्त करून घेणे आवश्यक असते. गरजांची पूर्तता त्यांच्यातफे वेळीच झाली नाही तर त्याचा दुष्परिणाम बालकांच्या सर्वांगीण विकासावर होतो व या बाबतीत झालेली हानी पुढे भरून काढणे अवघड जाते. हे टाळण्याकरिताच बालकांच्या प्रमुख गरजांची माहिती पालकांना तसेच संगोपकांना असणे महत्वाचे ठरते. तेव्हा बालकांच्या प्रमुख गरजांचा आढावा घेऊ या.

### संतुलित आहार :-

बालकांची सगळ्यात महत्वाची गरज आहे संतुलित आहार, आणि ही गरज जर याग्यरीतीने पुरवल्या गेली नाही तर बालक कुपोषणाला बळी पडते. बालकांच्या कुपोषणावर झालेल्या संशोधनाद्वारे हे सिद्ध झाले आहे की, असे कुपोषण जर दीर्घकाळ होत गेले तर त्यामुळे बालकांची शारीरिक वाढ तर खुंटतेच तसेच त्यामुळे त्यांच्यात मतीमंदत्वही येऊ शकते. बालवयात तर त्यांचा शारीरिक व बौद्धिक विकास अतिशय झपाट्याने होत असतो. या कारणास्तव बालकांच्या सुतुलित आहाराकडे पालकांनी तसेच संगोपकांनी लक्ष द्यावयास जन्मानंतरचे काही महिने तर बालकांचा आहार म्हणजे मातेचे दूधच असते. सुदैवाने आपल्या भारतात बहुतेक सर्व माता या आपल्या बाळास स्तनपान तर देतात, परंतु ते देत असताना अनेक चुकीच्या पध्दती व अंधश्रद्धा यांचा पगडा त्यांच्या मनावर असतो. काही माता प्रसुतीनंतर सुरुवातीचे दुध (Colostrum), ज्यामध्ये अधिक रोग प्रतिकारक शक्ती असते ते त्यांच्या गैरसमजामुळे अर्भकाला न पाजता हे स्तनपान २ किंवा ३ दिवसांनी सुरु करतात. परंतु ही चुकीची पध्दत थांबवून असे सुरुवातीचे दुध अर्भकाला पाजले तर त्यांच्या आरोग्यास ते फलदायी ठरते. बालकांना स्तनपान देणाऱ्या मातांनी, स्वतःची व बालकांची स्थिती, स्तनांची स्वच्छता, स्वतःचा पोष्टिक आहार, डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार औषधोपचार इत्यादी बाबी कटाक्षाने पाळावयास हव्या. मातेने बालकास स्तनपान देतेपेळी ते यशस्वीरित्या देण्याकरिता खालील बाबींकडे कटाक्षाने लक्ष दद्यावे.

- स्तनपान देण्यापूर्वी स्तन स्वच्छ धुवून घ्यावे.
- स्तनपान देतेवेळी मातेने बालकांच्या मानेखाली व्यवस्थितपणे आधार द्यावा. जेणेकरून बालक योग्यप्रकारे स्तनपान करू शकेल.
- स्तनपान देतेवेळी मातेचे संपूर्ण लक्ष या क्रियेकडेच केंद्रित असावे.
- स्तनपान करतेवेळी बालकाने मातेची स्तनाग्रे पूर्णपणे तोंडात घेतली आहेत ना याविषयी खात्री करून घ्यावी.
- स्तनपान देतेवेळी मातेने बालकास कुरवाळावे.
- आपण बालकास पुरेसे स्तनपान देऊ शकतो असा दृढविश्वास मातेमध्ये असावा.
- बालकाचे वजन जर अपेक्षेप्रमाणे वाढत असेल, बालक आनंदी राहत असेल तर मातेचे दूध त्याला पुरेसे आहे असे समजावे.

- बालक जेवढे अधिक दूध ओढते, तेवढ्या अधिक प्रमाणात ते अधिक स्त्रवते. यामुळे शांत मनाने मातेने बालकांस स्तनपान द्यावे.

सुरुवातीचे ३ ते ४ महिने बालक मातेच्याच दुधावर अवलंबून असते. मातेच्या दुधाचे तर अनेक फायदेही आहेत. परंतु पुढे बालकांची वाढ इतक्या वेगाने होते की त्यांच्या वाढत्या वयाच्या पौष्टिक गरजा पुरवण्यासाठी हे दुध अपुरे पडते. तेव्हा बालकांना मातेच्या दुधाबरोबरच इतर पुरक आहार (Supplementary Food) सुरु करावा लागतो. हा पुरक आहार खूपच उशीरा सुरु केल्यास पुढे मातेला एकदम स्तनपान बंद करणे अवघड जाते. तसेच बालकही असा पुरक आहार लवकर घेण्यास शिकत नाही. कारण खाण्यास शिकणे ही देखील एक अवघड प्रक्रिया आहे. जन्मल्यानंतर काही दिवस स्तन / बॉटलचे निप्पल ओढून दूध कसे प्यावे हे त्यांच्या नैसर्गिक गुणामुळे, ओढण्याच्या प्रतिक्रियामुळे (Sucking Reflex) माहिती असते. परंतु पुढील काळात अन्नपदार्थ चावणे, गिळणे, तोडणे इत्यादी क्रिया हळूहळू शिकव्या लागतात. बालकांना पुरक आहार सुरु करताना प्रथम तो द्रव स्वरूपात (गाईचे किंवा म्हशीचे दूध, फळांचे रस, भातावरील पेज, इ.) देणे सुरु करावे व हळूहळू त्याचे रुपांतर घन स्वरूपात (पातळ शिरा, उपमा, वरण भात, मउ भात, मउ खिचडी, उकडलेला बटाटा, अंडी, इ.) करावे. जर बालकांना हा आहार आवडला व त्यापासून त्यांना प्रकृतीचा काहीही त्रास झाला नाही तर तो पुढे चालू ठेवावा. परंतु त्यात वारंवार बदल करणे आवश्यक असते. कारण मोठ्या व्यक्तीप्रमाणे या बालकांनाही चवीत बदल हवा असतो. बालकांच्या आवडीस प्राधान्य देउन त्या आहाराचे गोड किंवा खारे स्वरूप बदलावे. आजकाल वर्तमानपत्रे, दूरदर्शन, रेडिओ इत्यादी मार्फत प्रसारित होणाऱ्या जाहिरातींच्या आहारी न जाता घरीच असे काही पदार्थ / पुरक आहार बनवता येतो. कारण प्रत्येकाला आर्थिकदृष्ट्या बाजारात उपलब्ध असलेले पुरक आहाराचे डबे आणणे परवडतेच असे नाही. जेव्हा बालक एक ते दीड वर्षाचे होते, तेव्हा साधारणतः त्यांनी कुटुंबातील इतर व्यक्ती जो आहार घेतात, त्यातच थोडा बदल करून घेणे आवश्यक असते

बालकांकरिता दिवसभरात आवश्यक असलेले खाद्यपदार्थ आणि त्यांचे प्रमाण

अ. क्रं.	खाद्य पदार्थ	वय	
		१ ते ३ वर्षे (ग्रॅम)	४ ते ६ वर्षे (ग्रॅम)
१	तृणधान्ये	१७५	२७०
२	डाळी	३५	३५
३	हिरव्या भाज्या	४०	५०
४	इतर भाज्या	२०	३०
५	कंदमुळे	१०	२०
६	फळे	५०	५०
७	दूध	३००	२५०
८	तेल व तूप	१५	२५
९	साखर व गूळ	३०	४०

सुरुवातीपासूनच खाण्याच्या योग्य सवयी बालकास लागल्यानंतर पुढेही त्या टिकून राहतात. बालक तेव्हा स्वतःच्या हाताने खाण्यायोग्य होते तेव्हा पालकांनी / संगोपकांनी त्यांना स्वतःच्या हाताने खाऊ देण्याची संधी द्यावी. यामुळे बालक स्वावलंबी तर बनतेच, तसेच बऱ्या क्रियात्मक कौशल्यात (Motor Skills) देखील ते प्रवीण होते.