

ડો કટર, મારો 12 વર્ષનો દીકરો દર ૨ કલાકે ખોરાક માંગે છે. મને ખબર નથી કે તેને દર વખતે શું આપવું. તે ખૂબ જ સક્રિય છે, પણ મને ખબર નથી કે તેને દર વખતે શું ખવડાવવું!

ડોક્ટર, મારી 14 વર્ષની દીકરી પોતાના દેખાવ પ્રત્યે ખૂબ સભાન છે. તે વજન ઘટાડવા માટે ડાયટિંગ કરી રહી છે. તે પહેલેથી જ ખૂબ પાતળી છે. જો અમે તેને વધુ ખાવાનું કહીએ તો તે ગુસ્સે થઈ જાય છે. તેથી તેણે પરિવારના અન્ય સભ્યો સાથે ખાવાનું બંધ કરી દીધું છે. જો તે થોડું વધારે પણ ખાય છે તો તરત જ ઊભટી કરી નાખે છે. તે હમણાં જ શાળામાં બેહોશ થઈ ગઈ હતી. તેને માસિકસ્રાવ પણ અનિયમિત થાય છે! શું આને કોઈ સંબંધ હોઈ શકે?

ડોક્ટર, મારા 8 વર્ષના દીકરાને ઘરે બનાવેલો



ડો. સ્વાતિ વિન્યુરકર

જેટલો ડેરીનો ભાગ સામેલ કરી શકાય છે. (દૂધ, છાશ, દહીં, પનીર વગેરે) બાળકોને ફળો, સલાડ, સૂકોમેવો, પફ અથવા ઘરે બનાવેલા નાસ્તા ખાવાનું શીખવો.

2. બાળકોને ખૂબ જ નાની ઉંમરથી શાકભાજી

ઉગાડવા અને ખોરાક તૈયાર કરવામાં ભાગ લેવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો. કરિયાણું ખરીદવું, ફળો અને શાકભાજી કાપવાં/સમારવાં, બેકિંગ અને રસોઈ કરવાથી બાળકોને સ્વસ્થ ખોરાક અને ઘણી જીવન કુશળતાનું મૂલ્ય શીખવા મળશે.

3. ખાતરી કરો કે પરિવાર દિવસમાં ઓછામાં ઓછું એક ભોજન સાથે ખાય. આ રીતે બાળક ધીમે ધીમે અને મનથી ખાવાનું શીખે છે. તે ભાવનાત્મક બંધનમાં પણ મદદ કરે છે.

4. જમતી વખતે તમામ પ્રકારના સ્ક્રીન (ટીવી, મોબાઈલ, ટેબ્લેટ) ટાળો. સ્ક્રીન ટાઈમ મગજના રિવોર્ડ સેન્ટર પર કબજો જમાવે છે, શરીરની ઈન્દ્રિયો પર ધ્યાન ઓછું કરે છે. ટીવી જોતી વખતે અથવા

શાળાનાં બાળકો અને કિશોરોને ખવડાવવામાં ખોટી માન્યતાઓ અને ભૂલો!

ખોરાક ખાવાનું પસંદ નથી. તેને પિઝા, બર્ગર, કેન્ય ફાઈસ ખાવાનું ગમે છે! મારે તેને ઘરે રોટલી, દાળ, ભાત અને શાકભાજી બળજબરીથી ખવડાવવા પડે છે. તે સતત ઝોમેટો અથવા સ્વિગીનો ઓર્ડર આપવા માંગે છે. તેને ખાવા માટે મોબાઈલ અને જંક ફૂડ આપો, તે ખુશ છે!

ડોક્ટર, મારાં 10 વર્ષનાં જોડિયાં બાળકો ફક્ત ઘરે બનાવેલો ખોરાક જ ખાય છે. હું ઘરે તેમની

D, વિટામિન B 12 અને કેલ્શિયમની જરૂર હોય છે.

3. કુટુંબ કેવી રીતે ખાય છે તેના આધારે 7 વર્ષની ઉંમર પહેલાં ખાવાની આદતો સ્થાપિત થઈ જાય છે.

4. 3 વર્ષથી વધુ ઉંમરનાં બધાં બાળકોને જાતે ખાવાની મંજૂરી આપવી જોઈએ. કોઈ પણ બાળકને બળજબરીથી ખવડાવશો નહીં.

5. વૃદ્ધિચાર્ટ પર બાળકના વિકાસનું નિરીક્ષણ કરો. જો વજન અપેક્ષા કરતાં વધુ કે ઓછું હોય તો તે



બધી મનપસંદ વાનગીઓ બનાવું છું. તેમને પૂરતું ખવડાવવા માટે હું હજુ પણ તેમને ખવડાવું છું. તાજેતરમાં તેમના બાળરોગ નિષ્ણાતે કહ્યું કે તેઓ મેદસ્વી છે. જ્યારે અમે તેમના રક્તપરીક્ષણો કરાવ્યાં ત્યારે તેમનામાં અનેક વિટામિનની ઊણપ હતી. અમે શું ખોટું કર્યું? ડોક્ટર, તમે અમને ફાસ્ટ ફૂડ, પેકેજ્ડ ફૂડ અને મીઠાઈ ન આપવાનું કહ્યું છે. તો પછી અમે બાળકોને તેમના સ્કૂલના ટિફિનમાં શું આપીએ?

મેં કેટલાંક બાળકોને ઘિસ, પ્રોટીન બાર અને પેકડ જ્યુસનું પેકેટ શાળાએ લઈ જતાં જોયાં છે!

આ સામાન્ય સમસ્યાઓ છે જેનો સામનો કરીને ખાતરી કરવી જરૂરી છે કે સ્કૂલે જતાં બધાં બાળકો અને કિશોરો સ્વસ્થ ખોરાક ખાય અને શ્રેષ્ઠ રીતે વિકાસ પામે.

આવો આપણે બાળકોના આ જૂથ વિશે કેટલીક સામાન્ય હકીકતો સમજીએ:

1. તેમને વધુ કેલરીની જરૂર હોય છે કારણ કે તેમનું શરીર ઝડપથી વધી રહ્યું છે અને તેઓ ખૂબ જ સક્રિય છે. જો તેઓ શારીરિક રીતે સક્રિય હોય તો તેમના માટે વારંવાર ખાવું સામાન્ય છે.

2. આ ઉંમરે તેમને વધુ આયર્ન, ઝિંક, વિટામિન

ચિંતાનો વિષય છે.

6. તરુણાવસ્થા દરમિયાન થતાં હોર્મોનલ અને માનસિક ફેરફારો તેમની ખાવાની પસંદગીઓને અસર કરી શકે છે.

7. સંતુલિત આહાર સુનિશ્ચિત કરવા માટે આહારની સાંસ્કૃતિક પસંદગીઓને વિગતવાર સમજવી જોઈએ.

8. બધા પેકેજ્ડ અથવા પ્રોસેસ્ડ ખોરાકમાં પ્રિઝર્વેટિવ્સ, ફૂડ રેગ્યુલેટર, વધારાની ખાંડ, સોડિયમ અથવા ચરબી હોય છે. એ બાળકનાં વિકાસ, ધ્યાન અને વર્તનને અસર કરે છે.

તાજેતરના અભ્યાસો દર્શાવે છે કે ભારત વિશ્વની ડાયાબિટીસ રાજધાની બની રહ્યું છે. આપણે ટૂંક સમયમાં સ્થૂળતા અને અન્ય જીવનશૈલી રોગોમાં પશ્ચિમી વિશ્વને પાછળ છોડી રહ્યા છીએ. બાળકો, કિશોરો અને યુવાનો વસ્તીના 40-50% છે. બાળપણથી જ સ્વસ્થ ખાવાની રીત કેળવવી મહત્વપૂર્ણ છે.

તાજેતરના અભ્યાસોએ 'ગટ-મગજ ધરી' - 'gut-brain axis' નું મહત્વ પણ દર્શાવ્યું છે. આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તે આપણી શીખવાની, વિચારવાની અને વર્તન કરવાની રીત પર સીધી અસર કરે છે. ખોરાક આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિને અસર કરે છે.



બાળકની પ્લેટમાં અડધી પ્લેટ પ્રોટીન અને અનાજની હોવી જોઈએ. જો બાળક શાકાહારી હોય તો દાળ અને પનીર પ્રોટીનના સારા સ્ત્રોત છે. જો બાળક માંસ ખાતું હોય તો લાલ માંસ અને વધુ તેલ અને મસાલા સાથે રાંધેલું માંસ ટાળો. બીજી પ્લેટમાં ફળો અને શાકભાજી હોવાં જોઈએ. પ્લેટના કદના ચોથા ભાગ જેટલો ડેરીનો ભાગ સામેલ કરી શકાય છે. બાળકોને ફળો, સલાડ, સૂકોમેવો, પફ અથવા ઘરે બનાવેલા નાસ્તા ખાવાનું શીખવો.

ભલામણો:

1. બાળકોને પ્લેટ પ્રમાણે ભાગનું કદ નક્કી કરવાનું શીખવો. અડધી પ્લેટ પ્રોટીન અને અનાજની હોવી જોઈએ. (જો બાળક શાકાહારી હોય તો દાળ અને પનીર પ્રોટીનના સારા સ્ત્રોત છે. જો બાળક માંસ ખાતું હોય તો લાલ માંસ અને વધુ તેલ અને મસાલા સાથે રાંધેલું માંસ ટાળો) બીજી પ્લેટમાં ફળો અને શાકભાજી હોવાં જોઈએ. પ્લેટના કદના ચોથા ભાગ

વીડિયો ગેમ્સ રમતી વખતે એ ઘણી વાર અતિશય ખાવું અને બિનઆરોગ્યપ્રદ નાસ્તા અને પીણાંનું સેવન કરવાનું કારણ બને છે.

5. ખાતરી કરો કે બધા પ્રોસેસ્ડ અથવા પેકેજ્ડ ખોરાકનો વપરાશ ઓછો જ હોય. બાળકોને ઘરે બનાવેલા વૈકલ્પિક વિકલ્પો શીખવો.

6. બાળકોને ચા, કોફી, સ્વાદવાળા જ્યુસ અથવા એનર્જી ડ્રિંક્સ પીવાથી નિરાશ કરો. તેને બદલે લીંબુપાણી, છાશ અને નાળિયેરપાણી આપો.

7. સ્વસ્થ રહેવા માટે દરરોજ પૂરતું પાણી (8-10 ગ્લાસ), ઊંઘ (7-8 કલાક) અને શારીરિક કસરત (1-2 કલાક) ની ખાતરી કરો.

8. નિયમિત વૃદ્ધિ અને આરોગ્ય દેખરેખ સુનિશ્ચિત કરો. જો એનોરેક્સિયા, નર્વોસા/બુલિમિયા જેવી માનસિક વિકૃતિઓ હોય અથવા વધુ પડતું વજન ઘટાડવું કે વધવું, અનિયમિત માસિકસ્રાવ અથવા સ્થૂળતા જેવાં શારીરિક લક્ષણો હોય તો વ્યાવસાયિક મદદ લો.

9. બાળકોને એવો ખોરાક ખાવાનું ગમે છે જે દેખાવમાં આકર્ષક હોય. એવો ખોરાક આપો જે જોવામાં ફેન્સી, ખાવામાં સરળ અને અલભત, સ્વાદિષ્ટ છતાં સ્વસ્થ હોય!

નિષ્કર્ષમાં, 'તમે જે ખાઓ છો તે જ તમે છો!' તેથી બાળકોને સ્વસ્થ ખોરાકની પસંદગી કરવાનું શીખવો, સ્વસ્થ ખોરાક સરળતાથી ઉપલબ્ધ હોય, પ્રેઝન્ટેબલ અને સ્વાદિષ્ટ બનાવો. આરોગ્ય દેખરેખ અને જાળવણીની ખાતરી કરો.