Journal of Advances and Scholarly Researches in Allied Education
Vol. 16, Issue No. 9, June-2019, ISSN 2230-7540

पूर्व बाल्यावस्था में पोषण का महत्व: एक अवलोकन

Dr. Kumari Madhavi*

Assistant Professor/ Guest Faculty, Department of Home Science, S. K. Mahila College, Begusarai, LNMU, Darbhanga, Bihar

सारांश – *पूर्व बाल्यावस्था में पोषण की कमी बालकों के स्वास्थ्य एवं सर्वांगीण विकास को अवरूद्ध कर देता है। सामान्यतया 2 से 5 वर्ष तक की अवस्था पूर्व बाल्यावस्था की होती है और यह सर्वविदित है कि बालकों के शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक और बौद्धिक विकास की दृष्टि से यह सर्वाधिक महत्वपूर्ण होती है इसलिए उनके सर्वोत्तम विकास और उनकी संपूर्ण संवृद्धि मुख्य रूप से पोषण की गुणवत्ता, महत्ता और समुचित मात्रा में उपलब्धता पर निर्भर करती है। अतएव पूर्व बाल्यावस्था में बालकों के माता-पिता, संरक्षक अथवा परिवार के सदस्यों के लिए यह नितांत आवश्यक हो जाता है कि वे उनके निमित्त पोषण के पर्याप्त महत्वों पर संवेदनशील रहें। अतएव इस शोध आलेख में 2 से 5 वर्ष तक के बच्चों में पोषण की प्रास्थिति और विभिन्न आयामों से उसके महत्वो का तथ्यात्मक अवलोकन किया जायेगा ताकि पौष्टिक तत्वों से युक्त संतुलित भोजन की उपलब्धता से संबंधित एक आयाम सुनिश्चित किया जा सके और जिससे पूर्व बाल्यावस्था में बच्चों का समग्र रूप से यथोचित विकास भी हो सके। साथ ही पूर्व बाल्यावस्था में पोषण के महत्वों का वर्णन किया जायेगा जिसमें स्वस्थ्य भोज्य आदतों से संपूर्ण शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों का भी अध्ययन किया जायेगा।*

----------X----------

परिचय:-

पोषण में वे सभी भोज्य तत्व शामिल होते हैं जिसके द्वारा शरीर क्रियाशील रहता है। पोषण का महत्व इन पहलूओं पर भी निर्भर करता है कि व्यक्ति भोज्य के रूप में किन चीजों को ग्रहण कर रहा है। यथा- फास्ट फुड और कार्बनीकृत भोज्य पदार्थों के सेवन को पौष्टिक आहार में श्रेणीबद्ध नही किया जा सकता है। वहीं दूसरी ओर यदि कोई व्यक्ति विटामिन, मिनरल, वसा, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थों को समुचित मात्रा में भोजन द्वारा ग्रहण करता है तो यह भोज्य विविधता का द्योतक होता है जिसे पोषण युक्त आहार में वर्गीकृत किया जा सकता है।

यद्यपि प्रत्येक मानव के सम्पूर्ण जीवनकाल में पोषण युक्त आहार की सदैव आवश्यकता रहती है, तथापि पूर्व बाल्यावस्था सम्पूर्ण जीवन के सर्वांगीण और सर्वोत्तम विकास का एक प्रमुख पायदान होता है इसलिए इस अवस्था में विशिष्ट रूप से पौष्टिक तत्वों से युक्त आहार की आवश्यकता नितांत और निहितार्थ होती है। इस अवस्था में अर्थात् 2-5 वर्ष की आयु में औसतन 6 से 9 इंच तक की शारिरिक वृद्धि होती है और संपूर्ण शरीर का वजन 12 से 15 पाउंड के मध्य होता है। यह आयु मस्तिष्किय संवृद्धि के लिए भी अत्यन्त महत्वपूर्ण होती है। इसलिए पोषण युक्त भोजन के विकल्प का प्रबंधन और भोज्य विविधता बच्चों के समग्र विकास के लिए निम्नलिखित क्षेत्रों में आवश्यक होता है-

1. **संवेगात्मक विकास -** इसके अन्तर्गत बालकों में मस्तिष्किय संवृद्धि होती है जिनसे उनमें भाषायी कौशल, स्मृति क्षमता, चैतन्यता इत्यादि का विकास होता है।

2. **शारीरिक विकास -** इसके अन्तर्गत बच्चों का पूर्ण रूप से शारीरिक विकास होता है यथा वजन, लम्बाई, जिज्ञासुपन इत्यादि।

3. **भावात्मक एवं सामाजिक विकास -** वातावरण के साथ समायोजन तथा व्यवहार प्रतिमानों का निर्धारण इसमें अन्तनिहित होता है जो बालकों के आगामी विकास का स्वरूप निर्धारित करता है।

पूर्व बाल्यावस्था में पोषणयुक्त आहार की महती भूमिका होती है क्योंकि इस अवस्था में बच्चे अत्यधिक भेद्व अवस्था में होते हैं। यदि पोषण युक्त आहार के प्रति माता-पिता संवेदनशील रहे तो बालक का तीव्र गति से विकास होता है और बच्चों में बीमारियों से संघर्ष करने की क्षमता में भी

www.ignited.in

अत्यधिक वृद्धि होती है। वहीं अल्प पोषण अथवा पोषण युक्त आहार की कमी उनके शारीरिक विकास को सीधे तौर पर प्रभावित करता है। परिणामस्वरूप बालकों का शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, संवेगात्मक एवं सामाजिक विकास अवरूद्ध हो जाता है। इस अवस्था मे बालकों में संक्रामक रोगों से लड़ने की क्षमता का भी अभाव होता है। फलतः वे शीघ्र बीमार पड़ जाते हैं।

शोध प्रविधि –

प्रस्तुत शोध-आलेख में शोध से संबंधित तथ्यों को केन्द्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा जारी राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण – 3 (National Family Health Survey- 3) और राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण – 4 (National Family Health Survey- 4) के द्वारा क्रमशः वर्ष 2005-06, 2015-16 में जारी किए गए अद्यतन रिपोर्ट से संकलित किया गया है। संकलित तथ्य मुख्य रूप से पूर्व बाल्यावस्था में बालकों के स्वास्थ्य एवं पोषण प्रास्थिति पर आधारित हैं। साथ ही भारतीय चिकित्सा अनुसन्धान समिति के पोषण विशेषज्ञों द्वारा प्रस्तावित पूर्व बाल्यवास्था में पौष्टिक तत्वों की मांग से संबंधित तथ्यों का भी अवलोकन किया जायेगा।

अतएव उपरोक्त अध्ययन से संबंधित तथ्यों एवं आंकड़ो के संकलन की प्रविधियों को जानना भी अत्यन्त महत्वपूर्ण है।

शोध से संबंधित समंको के संकलन के लिए कई प्रविधियाँ हैं जिनमें प्राथमिक स्त्रोत और द्वितीयक स्त्रोत महत्वपूर्ण हैं। प्राथमिक स्त्रोत अनुसंधानकत्ता के द्वारा स्वयं विभिन्न तथ्यों एवं सूचनाओं द्वारा संकलित किए जाते हैं। विभिन्न तथ्यों, सूचनाओं और समंकों का संकलन साक्षात्कार, प्रश्नावली, डेल्फी तकनीक इत्यादि प्रविधियों द्वारा प्राप्त किए जाते हैं। अतः प्राथमिक स्त्रोतों से प्राप्त समंक एवं सूचनाएं अधिक विश्वसनीय और वैज्ञानिक होते हैं। द्वितीयक स्त्रोत मुख्य रूप से आलेखों, आंकड़ों, सारणियों, रिपोर्ट और विभिन्न संदर्भों से प्राप्त अध्ययन एवं सूचनाओं पर आधारित होते हैं। जो शोध से संबंधित वस्तुनिष्ठ और विश्वसनीय परिणामों को प्राप्त करने में अति लाभदायक होते हैं। द्वितीयक स्त्रोतों से प्राप्त सूचनाओं की सबसे बड़ी विशेषता यह होती है कि यह अनुसंधानकत्ता को कम समय में अत्यधिक प्रमाणिक सूचनाओं का संकलन करने में सहायक होता है।

स्त्रोत सामग्री की उपलब्धता:-

प्रस्तुत अध्ययन मुख्य रूप से द्वितीयक स्त्रोतों से प्राप्त सूचनाओं के संकलन पर आधारित है जो पूर्व बाल्यावस्था में पोषण की महत्ता से संबंधित विभिन्न पहलूओं एवं आयामों का अवलोकन करता है। शोध आलेख में द्वितीय स्त्रोतों से प्राप्त सूचनाएं एवं तथ्यों का अवलोकन NFHS-3, NFHS-4, AHS-2014 (Annual Health Survey2014), ICMR, 'Unicef' द्वारा निर्धारित मानक और संकेतको के आधार पर किया गया है।

तथ्यात्मक विश्लेषण:-

पूर्व बाल्यावस्था में पोषण की स्थिति का आकलन मानवनीति विश्लेषण के द्वारा किया जा सकता है जिनमें मुख्य रूप से तीन आयामों को क्रमशः आयु के अनुपात में अल्प लंबाई, लंबाई के अनुपात में अल्पभार और संपूर्ण शरीर के भार को मानकीकृत किया जाता है। आयु के अनुपात में अल्प लंबाई एक लंबी अवधि से लगातार पोषण युक्त आहार से वंचित रहना अथवा न्यून पोषण का द्योतक समझा जाता है। इसी प्रकार लंबाई के अनुपात में अल्पभार पोषण की अत्यधिक न्यूनता को इंगित करता है और यह अन्ततः समग्र रूप से कुपोषण में परिणत हो जाता है।

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा जारी National Family Health Survey (NFHS-4), 2015-16 के अनुसार भारत में पूर्व बाल्यावस्था में 35.7 प्रतिशत बालक अल्पभार हैं, जबकि 38.7 प्रतिशत अविकसित (छोटे कद के) और 21 प्रतिशत कमजोर हैं। यह आँकड़े पूर्व बाल्यावस्था में कुपोषण के समग्र सूचक को दर्शित करते हैं। हांलाकि यह भी उल्लेखनीय है कि National Family Health Survey (NFHS-3) की तुलना में यह 42 प्रतिशत से घटकर NFHS-4, 2015-16 में राष्ट्रीय स्तर पर औसतन 35.7 प्रतिशत रहा है। भारत सरकार ने इस चुनौती से निपटने के लिए कई कार्यक्रमों की शुरूआत अखिल भारतीय स्तर पर की है जिनमें, 'माँ' ('Maa' Mothers Absolute Affection), 'प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान' जैसे कार्यक्रम प्रमुख हैं। जिनका प्रमुख उद्येश्य ऐसे बालक जो अल्प पोषण के कारण अनेक संक्रामक रोग और कुपोषण से गंभीर रूप से ग्रसित हो जाते हैं के लिए सुविधा आधारित प्रबंधन से संबंधित दिशानिर्देश जारी करना है ताकि पोषण पुनर्वास केन्द्रों के प्रबंधन हेतु समुचित प्रावधान किया जा सके। साथ ही इस संदर्भ में विभिन्न राज्यों और केन्द्रशासित प्रदेशों में सर्वोच्च प्राथमिकता के अधार पर पोषण से संबंधित अन्य योजनाएँ और कार्यक्रमों

को भी संचालित किए जा रहे हैं जिनमें पोषण अभियान, आंगनबाड़ी सेवा और समेकित बाल विकास कार्यक्रम आदि प्रमुख हैं। इनके अतिरिक्त भारत सरकार ने सितंबर 2014 में नवजात की मृत्यु को रोकने के लिए 'India new born action plan' (INAP) सभी राज्यों के लिए जारी किया है। अल्प पोषण अथवा पोषण से वंचित होने के कारण पूर्व बाल्यावस्था में रक्तअल्पता एक प्रमुख रोग होता है। NFHS-4 (2015 -16) की अद्यतन रिपोर्ट के अनुसार भारत के 15 राज्यों के प्रत्येक दस बच्चों में से आधे में रक्तअल्पता के लक्षण प्राप्त हुए हैं। अतएव रक्तअल्पता को नियंत्रित करने और मातृत्व एवं शिशु स्वास्थ्य और पोषण के लिए 6 से 60 माह तक बच्चों के लिए राष्ट्रीय स्तर पर 'National Iron Plus Initiative' (NIPI) जैसे कार्यक्रमों को संचालित किए जा रहे हैं।

पूर्व बाल्यवास्था में पोषण की न्यूनता स्वास्थ्य और जोखिम तत्व दोनों रूपों में निर्धारक होते हैं। इस आयु में अल्प पोषण विभिन्न प्रकार के संक्रामक रोगों के प्रमुख कारण होते हैं जिनसे स्वास्थ्य उत्तरोत्तर क्षीण होता जाता है जो अन्ततः बाल मृत्यु के लिए सर्वाधिक उत्तरदायी कारको मे से एक होता है। अतएव अल्प पोषण संपूर्ण भारत वर्ष के लिए आज एक मुख्य चुनौती है। सन् 2014 में कई राज्यों में वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण की रिपोर्ट (AHS) यह दर्शित करता है कि उत्तर प्रदेश में ऐसे बच्चों की संख्या सर्वाधिक 62 प्रतिशत है जिनकी लंबाई उनकी आयु की तुलना में अल्प है। जबकि झारखंड, छत्तीसगढ़ में अल्प भार वाले बच्चों के प्रतिशत सर्वाधिक क्रमशः 45.7 और 32.4 प्रतिशत हैं। इसी प्रकार प्राप्त रिपोर्ट के अनुसार छत्तीसगढ़ में अल्प लंबाई का प्रसार सर्वाधिक कम 34.7 प्रतिशत है जबकि उत्तराखंड में अल्प भार वाले बच्चों की संख्या का प्रसार सबसे न्यून स्तर पर यानि 28 प्रतिशत है। उपरोक्त सर्वेक्षणों से प्राप्त समंकों के अनुसार उड़ीसा और असम में पोषण से वंचित बालकों की संख्या सबसे न्यून है जबकि बिहार और उत्तर प्रदेश में सर्वाधिक है।

भारत के महापंजीयक एवं जनगणना आयुक्त कार्यालय द्वारा प्रकाशित वार्षिक स्वास्थ्य सर्वे-2 (AHS-2) पूर्व बाल्यावस्था में बालकों के पोषण से संबंधित एक समग्र स्थिति का अवलोकन करता है। यह मुख्यतः पाँच कारकों को निर्धारक मानता है यथा- अल्प ऊँचाई, अल्प भार, रक्तहीनता, अल्प पोषण को समान आधार पर पोषण से वंचित बालकों

पूर्व बाल्यावस्था में पोषण के प्रति जागरूकता और उसकी समुचित उपलब्धता के लिए भारत सरकार द्वारा विभिन्न राज्यों और केन्द्रशासित प्रदेशों में सर्वोच्च प्राथमिकता के आधार पर पोषण से संबंधित योजनाओं एवं कार्यक्रमों को भी संचालित किए जा रहे हैं। जिसके तहत महिला एवं बाल विकास मंत्रालय द्वारा पोषण अभियान, आंगनबाड़ी सेवा 'राष्ट्रीय पोषण माह' और समेकित बाल विकास कार्यक्रम प्रमुख हैं। राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन द्वारा 'एनेमिया मुक्त भारत', 'मिशन इन्द्रधनुष', 'राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम' आदि के द्वारा भी इस संदर्भ में उल्लेखनीय प्रयास किए जा रहे हैं।

समीक्षा और निष्कर्ष:-

2 से 5 वर्ष तक की आयु बच्चों के सम्पूर्ण जीवन की दशा और दिशा को तय करता है। बच्चों के विकास का यह एक निर्णायक दौर होता है। इसलिए माता-पिता, अभिभावकों अथवा संरक्षकों के लिए यह आवश्यक हो जाता है कि वे अपने बालकों के लिए पोषण युक्त भोजन का समुचित प्रबंध करें। भोजन तथा भोजन संबंधी आदतों का पूर्व बाल्यवास्था के विकास पर सीधा असर पड़ता है। इस समय, जब भारत में बाहर में खाने का बाजार तीव्र गति से बढ़ रहा है किन्तु निश्चित रूप से कहीं न कहीं ऐसे भोज्य पदार्थ पोषण की उचित गुणवत्ता से परे हैं। अतः स्थिति का अध्ययन कर बच्चों के भोजन संबंधी आदतों को सुधारा जा सकता है। किसी क्षेत्र विशेष के लिए यह प्रयास पूर्व बाल्यावस्था में बच्चों की पोषण की सुरक्षा को और भी सुदृढ़ और समृद्ध कर सकता है। विकासशील देशों में जहाँ निम्न और सामान्य आय वाले परिवारों की संख्या अधिक है उनकी सामाजिक स्थिति, अन्धविश्वास, रूढ़िवादिता, परम्पराएँ और धारणाएँ भी अल्प अथवा न्यून पोषण युक्त आहारों के विकल्प के प्रति उन्हें विवश करता है। चूंकि ऐसे आहारों में पौष्टिक तत्वों की समुचित और संतुलित मात्रा में कमी पाई जाती है इसलिए अधिकाधिक बच्चों का समग्र विकास पूर्व बाल्यावस्था में ही अल्प पोषण या पोषण की न्यूनता के कारण प्रभावित हो जाता है। यह अनुमानित किया जाता है कि संपूर्ण दक्षिण एशिया में 5 वर्ष से कम आयु के 88 लाख बच्चे पौष्टिक आहार के कमी के कारण अपने विकासात्मक क्षमता की पूर्ति में असफल हो जाते हैं। अध्ययनोपरान्त यह कहा जा सकता है कि पूर्व बाल्यावस्था में सत्त एवं नियमित वृद्धि पोषण युक्त आहारो की महत्ता एवं उसकी समुचित उपलब्धता पर ही निर्भर है।

संदर्भ सूची:-

1. Chulack Anna., 11th September, 2016 The importance of Nutrition in early childhood development. Novak Djokovic foundation.org,

2. Urban Programmes Resource Network, University of Illinois Extension, Urbana-Champaign, USA.

3. Census of India, 2011.

4. Current research in family and community Science, Vol. IV, 1996.

5. Singh, Brinda (2008). आहार विज्ञान एवं पोषण, Panchsheel Prakashan, Jaipur.

Corresponding Author

Dr. Kumari Madhavi*

Assistant Professor/ Guest Faculty, Department of Home Science, S. K. Mahila College, Begusarai, LNMU, Darbhanga, Bihar

irrijournal@gmail.com