

मनकापुर क्षेत्र में स्कूल जाने वाले बच्चों के बीच खाद्य सुरक्षा जागरूकता और उपभोक्ता व्यवहार का विश्लेषण

श्रुति प्रभा पाण्डेय^{1*}, डॉ. आराधना श्रीवास्तव²

1 शोधार्थी, पी. के. यूनिवर्सिटी, शिवपुरी (म.प्र.), भारत

prenu2689@gmail.com

2 सहायक प्रोफेसर, गृह विज्ञान विभाग, पी. के. यूनिवर्सिटी, शिवपुरी (म.प्र.), भारत

सारांश : "मनकापुर क्षेत्र में स्कूल जाने वाले बच्चों के बीच खाद्य सुरक्षा जागरूकता और उपभोक्ता व्यवहार का विश्लेषण" शीर्षक वाले एक अध्ययन में बच्चों के खाद्य सुरक्षा ज्ञान, व्यवहार, भोजन तैयार करने के क्षेत्र की स्वच्छता, भोजन के विकल्प और दैनिक व्यवहार का मूल्यांकन किया गया। खाद्य स्टैंड, वेंडिंग मशीन और तैयार सामान के कारण बच्चों को स्वस्थ और अस्वास्थ्यकर दोनों खाद्य पदार्थों तक आसान पहुंच मिलती है। इस प्रकार, युवाओं को स्वस्थ भोजन विकल्प और अच्छे निर्णय लेने का तरीका सीखने की जरूरत है। छात्रों के एक सर्वेक्षण का उपयोग खाद्य स्वच्छता, पोषण लेबल विश्लेषण, खाद्य अपमिश्रण और खाने की आदतों पर प्राथमिक डेटा एकत्र करने के लिए किया जाता है। यह अध्ययन इस बात की जांच करता है कि भोजन का स्वाद, मूल्य निर्धारण, सहकर्मी दबाव और विपणन बच्चों की खाने की आदतों को कैसे प्रभावित करते हैं। नमूने का एक बड़ा हिस्सा हाथ धोने और समाप्ति तिथियों सहित खाद्य सुरक्षा अवधारणाओं से अवगत है। हालांकि खाद्य सुरक्षा जागरूकता और ज्ञान जुड़े हुए हैं, फिर भी छात्र जंक फूड खाते हैं। आंकड़ों के अनुसार, नियमित रूप से जागरूकता गतिविधियों का संचालन करने वाले स्कूलों के बच्चों में खाद्य सुरक्षा की समझ बेहतर होती है। इस अध्ययन से पता चलता है कि स्वस्थ भोजन विकल्पों के लिए परिवार और शिक्षक समर्थन, बेहतर स्कूल खाद्य नीति और खाद्य सुरक्षा शिक्षा निधि में वृद्धि की आवश्यकता होती है। अंत में, हम उपभोक्ता जिम्मेदारी और सुरक्षित, पौष्टिक भोजन विकल्पों को प्रोत्साहित करने के लिए अधिक सामुदायिक और शैक्षिक कार्यक्रमों का सुझाव देते हैं।

मुख्य शब्द: खाद्य सुरक्षा, उपभोक्ता व्यवहार, स्कूल जाने वाले बच्चे, मनकापुर, खाद्य स्वच्छता, जागरूकता स्तर, खाने की आदतें, भोजन के विकल्प

1. परिचय

वैश्वीकरण, खाद्य प्रसंस्करण प्रगति और जटिल खाद्य आपूर्ति नेटवर्क के कारण खाद्य सुरक्षा एक वैश्विक सार्वजनिक स्वास्थ्य मुद्दा बनती जा रही है। शहरीकरण और तैयार खाद्य पदार्थों, स्नैक्स और डिनर के साथ फूड पॉइजनिंग बढ़ जाती है। उनकी अविकसित प्रतिरक्षा प्रणाली और खाद्य सुरक्षा का ठीक से मूल्यांकन करने में असमर्थता के कारण, बच्चे, विशेष रूप से स्कूली बच्चे, खतरे में हैं (अलुको, ओ.ओ., 2019)। बच्चों के अनुकूल भोजन में पोषक तत्वों और स्वच्छता की कमी होती है। मनकापुर पड़ोस में प्रसंस्कृत स्नैक्स और फास्ट मील की उपलब्धता ने निवासियों की खाद्य सुरक्षा चिंताओं को बढ़ा दिया है। स्कूल का किफायती और स्वादिष्ट भोजन हमेशा खाद्य सुरक्षा और स्वच्छता मानकों से अधिक नहीं हो सकता है (चौधरी, एम., 2021)। कई विक्रेता भोजन को अनुचित तरीके से संभालते हैं, इसे दूषित करते हैं। वे भोजन भी स्टोर कर सकते हैं और गंदे पानी का उपयोग कर सकते हैं। बच्चे अस्वास्थ्यकर

भोजन खाने के लिए अधिक इच्छुक होते हैं क्योंकि वे जोखिमों को नहीं जानते हैं (देवी, एस., 2020)। यह मनकापुर स्कूली बच्चों के खाद्य सुरक्षा ज्ञान और खरीद पैटर्न की जांच करने की महत्वपूर्ण आवश्यकता को रेखांकित करता है। यह अंतर्दृष्टि लक्षित शिक्षा कार्यक्रमों, स्कूल-आधारित जागरूकता अभियानों, समुदाय-आधारित पहलों और बच्चों के लिए माता-पिता के नेतृत्व वाली भोजन पसंद पहल बनाने में मदद कर सकती है। सामुदायिक नेता और शिक्षक बच्चों के व्यवहार जागरूकता आकलन में सुधार कर सकते हैं (एहसान, एस., 2018)। योजना बनाएं कि युवा खाद्य सुरक्षा के बारे में कैसे सीखेंगे और संबंधित आदतें स्थापित करेंगे।

1.1 सार्वजनिक स्वास्थ्य चिंता के रूप में खाद्य सुरक्षा की पृष्ठभूमि

दुनिया भर में सुरक्षित भोजन की आपूर्ति की जानी चाहिए क्योंकि असुरक्षित भोजन का सेवन करने से लोग बीमार हो सकते हैं। खाद्य योजक, वायरस, परजीवी, सूक्ष्मजीव और जहर बीमारी का कारण बन सकते हैं। अनौपचारिक खाद्य व्यवसाय में खराब स्वच्छता, खाना पकाने और विनियमन के कारण, भारतीय दूषित भोजन का सेवन करने से बीमार हो जाते हैं (फर्नांडो, वी.ए., 2019)। छोटे बच्चे विशेष रूप से खाद्य जनित संक्रमणों के लिए अतिसंवेदनशील होते हैं क्योंकि वे उचित खाद्य हैंडलिंग और भंडारण को समझ नहीं सकते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन और खाद्य और कृषि संगठन का कहना है कि बच्चों को स्वस्थ खाने की आदतें सिखाने से उन्हें आजीवन आदतें बनाने में मदद मिल सकती है। मनकापुर में जो बच्चे स्कूलों के पास छोटे खाद्य भंडारों, स्नैक कियोस्क या स्ट्रीट वेंडर्स से भोजन और पानी खरीदते हैं, वे अनुपचारित या खतरनाक स्रोतों का उपभोग करने की अधिक संभावना रखते हैं (घोष, एस., 2017)। खराब रसायन या खतरनाक एडिटिव्स की जांच किए बिना भोजन पर कुतरने से खतरा बढ़ जाता है। खराब रसायन विज्ञान, जिसमें विषाक्त पदार्थ, जहर या हानिकारक पदार्थ हो सकते हैं, महान भोजन को नष्ट कर देता है। तत्काल खतरों और ज्ञान अंतराल का पता लगाने के लिए छात्रों के बीच खाद्य सुरक्षा जागरूकता का आकलन किया जाना चाहिए (हसन, आर., 2022)।

1.2 स्कूल जाने वाले बच्चों के बीच उपभोक्ता व्यवहार का अध्ययन करने का महत्व

साथियों, प्रायोजन और विज्ञापन, खाद्य पैकेजिंग, मूल्य, खुशबू और स्वाद मनकापुर बच्चों के भोजन विकल्पों को प्रभावित करते हैं। ये प्रभाव स्कूली आयु वर्ग के युवाओं के लिए बढ़ जाते हैं, और माता-पिता की निगरानी भी मायने रखती है। कभी-कभी बच्चों के भोजन का स्वाद सुरक्षित और स्वस्थ से मेल नहीं खाता है क्योंकि बहुत सारे लोकप्रिय या स्टाइलिश विकल्प हैं (झा, आर., 2023)। सस्ता, मोहक फास्ट फूड युवाओं के लिए खराब, असंतुलित आहार खाना आसान बनाता है। यह जानने से

कि युवा कैसे चुनते हैं और खाते हैं, शोधकर्ताओं को उपभोक्ता व्यवहार अंतर का प्रतिनिधित्व करने में मदद मिलनी चाहिए। ऐसा इसलिए है क्योंकि उन्हें पता चल जाएगा कि उनका चुना हुआ ज्ञान उनकी समझ पर आधारित है और कितना मनोवैज्ञानिक है। अपनी पसंद की सराहना के कारण, युवा अक्सर सुविधा के लिए गंदा स्ट्रीट फूड खाते हैं। व्यावहारिक हस्तक्षेप विशेषज्ञ, दयालु पर्यवेक्षक, और बच्चों की पसंद व्यवहार अंतर गणना का उद्देश्य कुप्रबंधित और अपूर्ण उपलब्धता को समाप्त करके संतुलित भोजन प्रदान करना है।

1.3 मनकापुर क्षेत्र के लिए अध्ययन की प्रासंगिकता

मनकापुर क्षेत्र अर्ध-शहरी है। आपको यहां पुराने जमाने की किराने की दुकानें और आधुनिक तैयार खाद्य उद्यम मिल सकते हैं। स्कूलों के पास अतिरिक्त छोटे भोजनालय, सड़क विक्रेता और खाद्य ट्रक खुल रहे हैं, जिससे बच्चों को अतिरिक्त भोजन विकल्प मिल रहे हैं। मनकापुर ने बच्चों के आहार में भी बदलाव किया है, जिससे उन्हें अधिक विविधता और घर का बना भोजन कम खाने के लिए प्रोत्साहित किया गया है। बच्चों को खाने के विकार होने की संभावना माता-पिता, शिक्षकों और डॉक्टरों को चिंतित करती है (कुमार, एन., 2019)। मनकापुर का अध्ययन नृवंशविज्ञान है क्योंकि हम देख सकते हैं कि क्षेत्र की संस्कृति, पर्यावरण, सामाजिक स्थिति और खाद्य प्रणाली बच्चों के खाने के विकल्पों और प्रथाओं को कैसे प्रभावित करती है। डेटा का उपयोग स्कूल प्रशासकों द्वारा खाद्य विक्रेताओं और स्कूल की खाद्य प्रणाली की निगरानी के लिए किया जा सकता है, माता-पिता अपने बच्चों की शिक्षा में सुधार करने के लिए, और खाद्य सुरक्षा में सुधार के लिए निर्णय लेने वालों के लिए। इस प्रकार, मनकापुर के बच्चों के खाद्य सुरक्षा ज्ञान और भोजन पसंद व्यवहार की जांच करना अकादमिक रूप से उचित है और उनके स्वास्थ्य के लिए सामाजिक और व्यावहारिक रूप से महत्वपूर्ण है (ली, एच.जे., 2018)।

2. साहित्य समीक्षा

मिश्रा, ए. (2021) बच्चों में खाद्य सुरक्षा पर किए गए प्रत्येक अध्ययन में पाया गया है कि हाथ धोने, असुरक्षित खाद्य पदार्थों से बचने, और अज्ञात स्रोत से न खाने जैसे बुनियादी स्वच्छता कौशल सिखाना जटिल कौशल सिखाने से अधिक महत्वपूर्ण है, जैसे कि भोजन के खराब होने के संकेतों को जानना, दूषित भोजन से कैसे बचें, और सुरक्षित पेयजल का उपयोग कैसे करें और खराब भोजन न खाएं। गंभीर भोजन से संबंधित विकार नहीं, ज्ञान और अभ्यास अंतराल का कारण बनते हैं, रिपोर्टों से पता चलता है। यहां तक कि जब वे बेहतर जानते हैं, तब भी बच्चे खराब खाते हैं। भोजन और इसे कौन

खाता है यह स्वास्थ्य से पहले होता है। शोध से पता चलता है कि उम्र स्वास्थ्य और सुरक्षा की समझ को बढ़ाती है। हालांकि, कुपोषित और बीमार युवाओं की संख्या बढ़ रही है। कई अध्ययनों से पता चलता है कि खाद्य सुरक्षा जागरूकता पर्याप्त नहीं है। खाद्य सुरक्षा और खाद्य नुकसान के खतरों को जानने के लिए भोजन खोजने और बाहरी आदतों को संशोधित करने की आवश्यकता होती है। भोजन विवरण को अधिक साझा करने से मदद नहीं मिलेगी।

नायर, ए. (2022) बच्चे अपने सामाजिक और संवेदी परिवेश के आधार पर पैसा खर्च करते हैं। मार्केटिंग और समाज बच्चों के आहार को प्रभावित करते हैं। कीमत और पसंद से पहले, भोजन का स्वाद लें। टीवी और सोशल मीडिया विज्ञापन बच्चों को भोजन के साथ लुभाते हैं। परिपक्व बच्चे तेजी से आवेग में भोजन खरीदते हैं। छोटे बच्चे अनायास खरीदारी करते हैं, लेकिन माता-पिता तय करते हैं। कम आय वाले बच्चे अधिक जंक फूड खाते हैं क्योंकि उनके पास कम पैसा होता है। बच्चों के विज्ञापनों को अधिक ध्यान देने योग्य बनाएं। समाजीकरण के लिए स्वस्थ युवा भी जंक फूड का सेवन करते हैं। प्रचारित भोजन खरीदने वाला बच्चा आम तौर पर कुछ अस्वास्थ्यकर और पोषक तत्वों की कमी का चयन करता है। विज्ञापन, विशेष रूप से स्कूलों में, युवाओं को अस्वास्थ्यकर उत्पाद खरीदने से रोकने के लिए सीमित होना चाहिए। स्कूलों को बच्चों को खरीदारी करना और अच्छा खाना सिखाना चाहिए।

ओसेई, के. (2019) कई स्थानों के शोधकर्ताओं ने बच्चों की खाद्य सुरक्षा और खाने की आदतों पर पड़ने वाले प्रभाव के बारे में अधिक जानने के लिए भोजन और स्कूल कैंटीन का अध्ययन किया है। बच्चों को सड़क विक्रेताओं से स्नैक्स और भोजन खरीदने के लिए कम झुकाव होता है जब उन्हें घर पर खाने और खाने के दौरान ध्यान आकर्षित करने का मौका मिलता है। इसके विपरीत, जो बच्चे अनियमित और अनियंत्रित कैफेटेरिया में घूमते हैं, वे अधिक जंक फूड खाते हैं। कैंटीन की भोजन की गुणवत्ता के बारे में शिकायतों के परिणामस्वरूप विक्रेता लाइसेंसिंग, खाद्य भंडारण, रीहीटिंग और हाथ धोने के संबंध में नए नियम हैं। सरकार के उच्चतम स्तर से लेकर सबसे छोटे व्यक्तिगत स्कूलों तक, नीति और दिशानिर्देश अंतराल हैं। जल और अपशिष्ट प्रबंधन के बुनियादी ढांचे में सुधार, विक्रेताओं को शिक्षित करना और स्कूल प्रशासन में सुधार करना बेहतर भोजन की गुणवत्ता और स्वच्छ परिसरों की संभावना बढ़ा सकता है। मनकापुर के मामले में, ये इस प्रकार की कक्षा सेटिंग्स हैं जो छात्रों की खाद्य सुरक्षा प्रथाओं में वृद्धि को बढ़ावा देने के लिए आवश्यक हैं।

रेड्डी, एम. (2020) बच्चे किताबों से खाद्य लेबल और सुरक्षा प्रतीकों का अध्ययन करते हैं क्योंकि वे शाकाहारी बनाम मांसाहारी जैसे सांस्कृतिक रूप से सार्थक प्रतीकों को समझ सकते हैं। उनके पास

वास्तविक दुनिया की साक्षरता सीमित है। कई लोग बता सकते हैं कि भोजन कब समाप्त हो रहा है, लेकिन पोषण, सामग्री या खाद्य सुरक्षा नहीं। अधिकांश बच्चों में इन लेबलों को समझने के लिए गणित और विश्लेषण क्षमताओं की कमी होती है। अध्ययनों से पता चलता है कि खाद्य साक्षरता और लेबल-रीडिंग सबक दुर्लभ हैं। खाद्य पैकेजिंग, विशेष रूप से विज्ञापन दावे, जो महत्वपूर्ण लगता है उस पर प्रकाश डालता है, फिर भी खाद्य लेबल आम तौर पर अराजक होते हैं और इसमें कई कम महत्वपूर्ण भाग शामिल होते हैं, जिससे बच्चों के लिए महत्वपूर्ण जानकारी को याद करना आसान हो जाता है। बच्चों को स्वस्थ और सुरक्षित आहार चुनने के लिए परिष्कृत ज्ञान की आवश्यकता होती है। बच्चे इंटरैक्टिव सेमिनार, कक्षा की गतिविधियों के माध्यम से लेबल पढ़ना सीखते हैं जो खाद्य लेबल और खेलों को सरल बनाते हैं। मूल्य, उपलब्धता और सहकर्म प्रभाव लेबल पढ़ने की शिक्षा और बच्चों के निर्णयों को प्रभावित करते हैं। बच्चों को खाद्य लेबल पढ़ना सिखाना अन्य स्कूल पोषण हस्तक्षेपों के साथ सबसे अच्छा काम करता है।

शर्मा, पी. (2023) एक शोध ने संकेत दिया कि एक बार के व्याख्यान ने ज्ञान को बढ़ाया, लेकिन व्यवहार को प्रभावित नहीं किया, जबकि दूसरे ने पाया कि माता-पिता, प्रशिक्षकों और छात्रों के साथ बहु-सत्र कार्यक्रमों ने लंबे समय तक चलने वाले लाभ का नेतृत्व किया। सफल कार्यक्रम कौशल विकास के साथ व्यवहार परिवर्तन की जानकारी को जोड़ते हैं जैसे कि खाद्य लेबल पढ़ना, पोषण मानकों को पूरा करने के लिए कैफेटेरिया उत्पादों को पुनर्व्यवस्थित करने जैसे पर्यावरणीय परिवर्तन, और सहकर्म व्यवहार परिवर्तन शिक्षकों और प्रतिस्पर्धी स्वास्थ्य संवर्धन रोल मॉडल जैसे सामाजिक परिवर्तन। खाद्य विक्रेताओं की निगरानी करने और स्थानीय स्वास्थ्य पेशेवरों और स्कूल स्वास्थ्य समितियों के साथ जागरूकता बढ़ाने से कई प्रयासों को सामुदायिक समर्थन प्राप्त करने में मदद मिली है। इंटरफ़ेस निगरानी रणनीतियों सहित सफाई चेकलिस्ट, छात्र निरीक्षण, और माता-पिता रिपोर्टिंग समय के साथ बेहतर व्यवहार। शिक्षा के माध्यम से सामुदायिक ज्ञान बढ़ाने के बजाय, समुदाय-आधारित एकीकृत पर्यावरण प्रबंधन और शिक्षा अधिवक्ताओं ने इस धारणा को बढ़ावा दिया है। हमारा मनकापुर सामुदायिक भागीदारी कार्यक्रम स्कूल खाद्य सुरक्षा सिखाता है। संयुक्त लाभ स्कूल की गतिविधियों के लिए स्थानीय खाद्य विक्रेताओं को प्रशिक्षित करना और स्कूल के भोजन को संशोधित करना है।

3. कार्यप्रणाली

3.1. अनुसंधान डिजाइन

एक वर्णनात्मक शोध दृष्टिकोण का उपयोग करते हुए, यह अध्ययन यह समझने का प्रयास करता है कि मनकापुर में स्कूल-पॉपिंग बच्चे खाद्य सुरक्षा के बारे में कैसे अच्छी तरह से सूचित हैं और वे उपभोक्ताओं के रूप में कैसे व्यवहार करते हैं। वर्णनात्मक अनुसंधान अध्ययन का सबसे प्रभावी प्रकार है क्योंकि यह शोधकर्ता को डेटा एकत्र करने और पैटर्न खोजने और व्यवहार को समझने के लिए इसका विश्लेषण करने की अनुमति देता है। इस सेटअप का उपयोग करके, शोधकर्ता बच्चों को उनके प्राकृतिक आवासों में देख सकता है और खाद्य धोखाधड़ी, खाद्य लेबलिंग और व्यक्तिगत स्वच्छता प्रथाओं की उनकी समझ के स्तर का आकलन कर सकता है। उत्तरों के लिए, यह उनके ज्ञान और उनके अभ्यास के बीच अंतराल को भरने में भी मदद करता है। यह देखते हुए कि पर्यावरण, सामाजिक परिस्थितियाँ और मनोवैज्ञानिक चर सभी की भोजन से संबंधित व्यवहार में भूमिका है, एक वर्णनात्मक दृष्टिकोण इन तत्वों पर एक रणनीतिक परिप्रेक्ष्य प्रदान करता है। मात्रात्मक अनुसंधान के कुछ घटक इस डिजाइन के पूरक हैं, जिससे कुछ आयु समूहों या उत्तरदाताओं के लिंग के साथ प्रतिशत, रेखांकन या तुलना के रूप में परिणाम प्रदर्शित करना आसान हो जाता है। अंत में, शोध डिजाइन ने यह सुनिश्चित किया कि प्राप्त डेटा प्रतिभागियों की खाद्य सुरक्षा आदतों और परिस्थितियों के संदर्भ में प्रासंगिक और सटीक था।

3.2. अध्ययन क्षेत्र और जनसंख्या

मनकापुर क्षेत्र में स्कूली शिक्षा, सार्वजनिक और निजी दोनों, इस केस स्टडी का फोकस रहा है। मनकापुर का क्षेत्र अपनी विविध आबादी और उत्कृष्ट शैक्षिक सुविधाओं के लिए जाना जाता है। यह केस स्टडी आहार संबंधी प्राथमिकताओं की विविध श्रेणी और भोजन के प्रति समझ और संवेदनशीलता के विभिन्न स्तरों पर प्रकाश डालती है। ग्रेड 6-12 के छात्रों को अध्ययन की आबादी के रूप में चुना गया था क्योंकि उन्हें अपने स्वयं के निर्णय लेने और भोजन के लिए अपने स्वयं के पैसे का उपयोग करने की अधिक स्वतंत्रता थी। इस उम्र में बच्चे बहुत प्रभावशाली होते हैं और अनुनय के लिए अतिसंवेदनशील होते हैं। उदाहरण के लिए, उनके सामाजिक सर्कल, उनके आस-पास के भोजन के विकल्प, भोजन विज्ञापन और प्राकृतिक जिज्ञासा जैसी चीजें सभी एक भूमिका निभाती हैं। केस स्टडी अधिक प्रासंगिक और मान्य होती है जब वे विशिष्ट छात्र आबादी पर ध्यान केंद्रित करते हैं। मनकापुर संस्कृति की विलक्षणता के कारण, यह केस स्टडी आसपास के अन्य मनकापुर संस्कृतियों पर भी

प्रकाश डाल सकती है और प्रेरणा प्रदान कर सकती है। यह केस स्टडी मनकापुर के युवाओं की संस्कृति और खाने की आदतों के बारे में अतिरिक्त जानकारी भी प्रदान करती है। स्ट्रीट वैंडर्स, स्कूल कैफेटेरिया और यहां तक कि उनके अपने परिवारों की खाने की आदतें भी इस मुद्दे के बारे में बच्चों की जागरूकता को प्रभावित कर सकती हैं।

3.3. नमूनाकरण तकनीक और नमूना आकार

इस अध्ययन ने डेटा प्राप्त करने के लिए एक स्तरीकृत यादृच्छिक नमूना तकनीक का उपयोग किया जो जनसंख्या का प्रतिनिधि है। पहला विभाजन सार्वजनिक और निजी स्कूलों के बीच है। फिर, कक्षा संख्या को ध्यान में रखते हुए, बच्चों को प्रत्येक स्तर से यादृच्छिक रूप से चुना जाता है; यह सुनिश्चित करता है कि अलग-अलग उम्र और पृष्ठभूमि के बच्चे उजागर हों। यह दृष्टिकोण अध्ययन की विश्वसनीयता को बढ़ाता है और पूर्वाग्रह को कम करता है। इस दृष्टिकोण के लिए विशिष्ट नमूना आकार 150 से 200 छात्रों के बीच है। जानकारी के उस स्तर के साथ, हम आम तौर पर वैध सांख्यिकीय विश्लेषण और व्यवहार के पैटर्न को समझ सकते हैं। यह सुनिश्चित करने के लिए कि अध्ययन ज्ञान और व्यवहार में असमानताओं को पकड़ता है, जिसे निजी और सार्वजनिक स्कूलों में प्रचलित अलग-अलग सामाजिक आर्थिक स्थितियों के लिए जिम्मेदार ठहराया जा सकता है, स्तरीकृत नमूनाकरण भी नियोजित किया गया था। अध्ययन के नमूने के आकार ने एक व्यापक साइड-बाय-साइड तुलना की अनुमति दी, जिसने खाद्य सुरक्षा और खपत के संबंध में व्यवहार में भिन्नताओं की पहचान करने की अनुमति दी। यह सुनिश्चित करने के लिए कि अध्ययन और इसके निष्कर्ष मनकापुर क्षेत्र की स्थिति को सटीक रूप से दर्शाते हैं, यह अध्ययन एक नमूना तकनीक का उपयोग करता है।

3.4. डेटा संग्रह उपकरण और प्रक्रिया

इस अध्ययन के लिए प्रत्यक्ष जानकारी प्राप्त करने के लिए, एक प्रश्नावली तैयार की गई और भेजी गई। सर्वेक्षण पर प्रश्न हां/ना से लेकर बहुविकल्पीय और रेटिंग पैमाने तक थे। प्रश्नों में शामिल विषयों में खाद्य सुरक्षा, स्वच्छता, समाप्ति, सुरक्षा प्रतीक ज्ञान, खाद्य मिलावट जागरूकता और खरीद पैटर्न शामिल थे। प्रश्न इस तरह से लिखे गए थे कि युवा समझ सकें और सही उत्तर दे सकें। उसके बाद, यह सत्यापित करने के लिए बच्चों के एक छोटे से नमूने पर इसका पायलट परीक्षण किया गया कि प्रश्न इच्छित आयु वर्ग के लिए उपयुक्त थे। स्कूल की अनुमति प्राप्त करने के बाद, विद्वान प्रश्नावली भेजेगा। सभी भागीदारी पूरी तरह से वैकल्पिक है। यह सुनिश्चित करने के लिए कि प्रतिभागी उत्तरों को पूरा करने के लिए स्कूल प्रशासकों से संपर्क करें, स्कूल प्रश्नावली का उपयोग किया जाता है। व्यवहार

संबंधी अंतर्दृष्टि और खाद्य सुरक्षा पर डेटा के परियोजना मूल्यांकन प्रभावली एकत्र करने के समय के दौरान छात्रों के व्यवहार के पैटर्न के कुछ प्रतिबंधित अवलोकनों से लाभान्वित होते हैं।

3.5. डेटा विश्लेषण और नैतिक विचार

कई वर्णनात्मक आँकड़े दृष्टिकोण संग्रह के बाद डेटा की व्यवस्था और मूल्यांकन करते हैं। प्रतिशत, आवृत्तियों की गणना करें, और बार और पाई चार्ट के साथ डेटा की कल्पना करें। ये बच्चों के आचरण और जागरूकता को प्रकट करते हैं। क्रॉस-टेबुलेशन उम्र और जागरूकता या लिंग और खरीदारी व्यवहार जैसे कारकों के बीच संबंध खोजने में मदद कर सकता है। डेटा विश्लेषण हानिकारक प्रवृत्तियों और ज्ञान-व्यवहार अंतर को उजागर कर सकता है। अनुसंधान ने नैतिक दिशानिर्देशों का पालन किया। हमने छात्रों को गारंटी दी कि स्कूल प्रबंधन को बताने के बाद उनकी भागीदारी गोपनीय और गुमनाम होगी। निश्चित रहें, हम ऐसी कोई जानकारी एकत्र नहीं करते हैं जो युवाओं की पहचान कर सके। युवा किसी भी समय शामिल हो सकते हैं या जा सकते हैं। अध्ययन ने बच्चों के अधिकारों, गोपनीयता और सुरक्षा का सम्मान करने के लिए अनुसंधान नैतिकता का पालन किया। इसके अतिरिक्त, इसने युवाओं के लिए भरोसेमंद तथ्य प्रदान किए।

3.6 अध्ययन के उद्देश्य

- यह सीखना कि मनकापुर क्षेत्र में स्कूली आयु वर्ग के बच्चे खाद्य सुरक्षा के बारे में कैसा महसूस करते हैं।
- यह पता लगाना कि छात्र किस प्रकार के भोजन खरीदते हैं और दुकानों, सड़क विक्रेताओं और अपनी रसोई से खाते हैं।
- यह पता लगाना कि कौन से कारक, जैसे कीमत, दोस्त, विज्ञापन और माता-पिता का नियंत्रण, बच्चों के भोजन विकल्पों को प्रभावित करते हैं।
- यह सत्यापित करना कि स्वस्थ खाने की आदतों के बारे में बच्चों का ज्ञान हमेशा उनके वास्तविक खाने की आदतों के अनुरूप नहीं होता है।

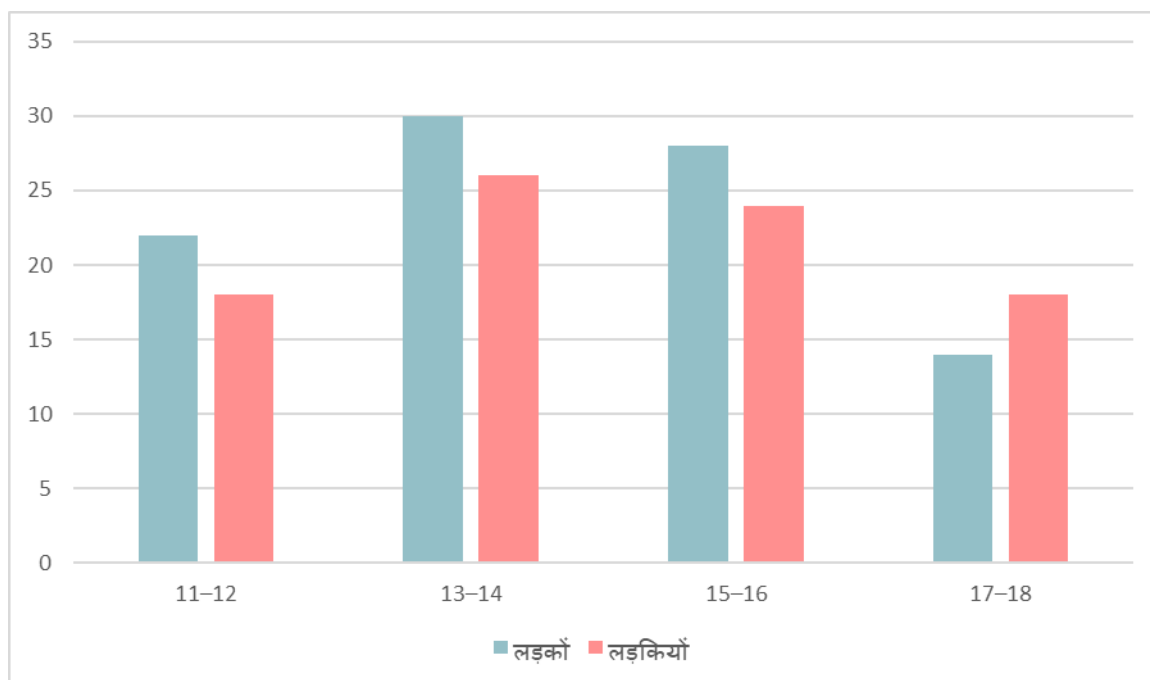
4. परिणाम

4.1 उत्तरदाताओं की जनसांख्यिकीय प्रोफ़ाइल

उत्तरदाता के जनसांख्यिकीय विवरण की मदद से खाद्य सुरक्षा ज्ञान और प्रथाओं में अंतर को बेहतर ढंग से समझा जा सकता है। भोजन की पसंद को प्रभावित करने वाले सामाजिक और विकासात्मक कारकों की पहचान करने के लिए, हम नमूने की उम्र और लिंग संरचना की जांच करते हैं। जब खाने की बात आती है, तो छोटे बच्चे मार्गदर्शन के लिए अपने माता-पिता पर भरोसा करते हैं, जबकि बड़े बच्चों को अधिक स्वतंत्रता, अधिक विकल्पों तक पहुंच होती है, और वे अपने साथियों से अधिक प्रभावित होते हैं। यह सुनिश्चित करने के लिए कि शोध बच्चों की खाने की आदतों और सुरक्षा की समझ का सटीक प्रतिनिधित्व करता है, मनकापुर जिले में छात्रों के विविध समूह पर विचार करना महत्वपूर्ण है। उत्तरदाताओं की उम्र और लिंग वितरण एक प्रतिनिधि नमूना सुनिश्चित करता है, जो समूहों के भीतर अधिक सटीक तुलना की अनुमति देकर निष्कर्षों की विश्वसनीयता में सुधार करता है।

तालिका 4.1: आयु और लिंग के आधार पर उत्तरदाताओं का वितरण

आयु वर्ग (वर्ष)	लड़कों	लड़कियों	कुल
11-12	22	18	40
13-14	30	26	56
15-16	28	24	52
17-18	14	18	32
कुल	94	86	180



चित्र 4.1: आयु और लिंग के अनुसार उत्तरदाताओं का वितरण

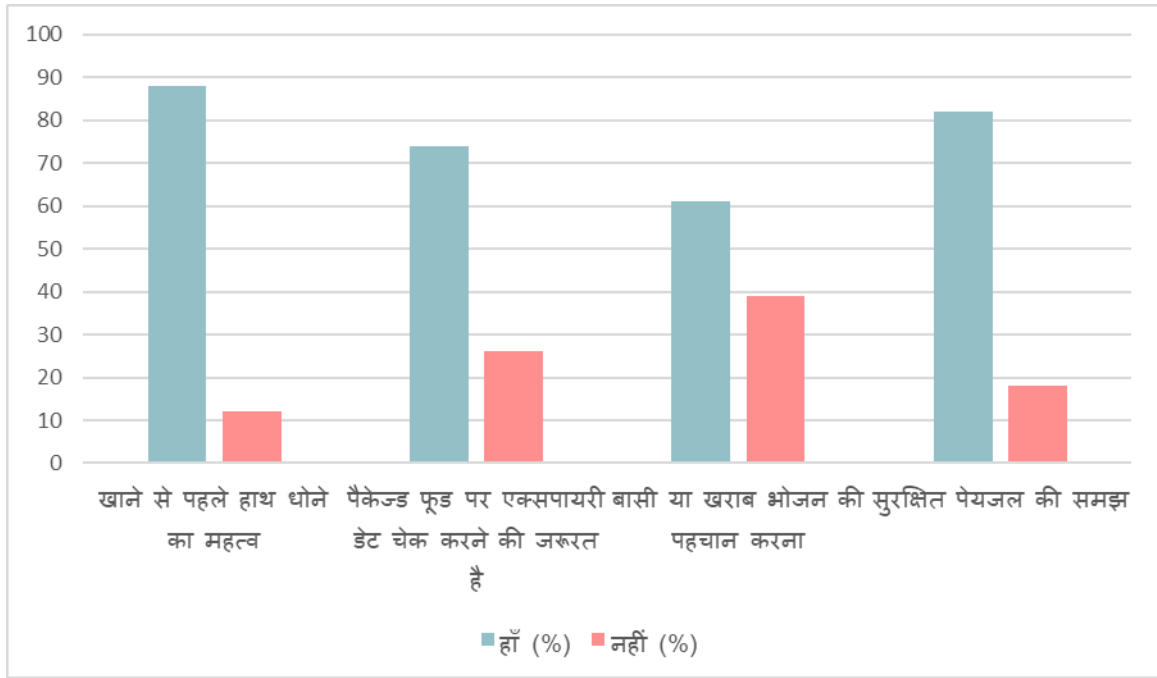
साक्ष्य बताते हैं कि चार अलग-अलग आयु वर्ग के युवाओं ने इस अध्ययन में भाग लिया। जैसा कि मनकापुर मिडिल स्कूल के विद्यार्थियों के लिए विशिष्ट है, अधिकांश उत्तरदाता तेरह से चौदह वर्ष की आयु के बीच हैं। प्रतिभागियों के बीच लिंग अनुपात काफी संतुलित है, जिसमें 94 पुरुष और 86 लड़कियां नमूना बना रहे हैं। इस आयु वर्ग के लोग, 17 से 18 वर्ष की आयु के लोगों को इस उदाहरण में अधिक स्वतंत्रता है, युवा और वृद्ध समूहों की तुलना में भोजन खरीदने का अवसर। आने वाले कुछ परिणामों को समझने के लिए, इस प्रासंगिक डेटा की आवश्यकता होती है। यदि प्रतिभागियों की जनसांख्यिकी संतुलित है, तो अध्ययन के परिणाम कहीं अधिक विश्वसनीय होंगे।

4.2 बुनियादी खाद्य सुरक्षा और स्वच्छता प्रथाओं के बारे में जागरूकता

बच्चों को खाद्य विषाक्तता और खराब होने से बचाने के लिए, बुनियादी खाद्य सुरक्षा प्रक्रियाओं से अवगत होना महत्वपूर्ण है। पहले चरण में, हम सामान्य स्वास्थ्य उपायों के बारे में छात्रों के ज्ञान का आकलन करते हैं, जैसे कि हाथ धोना, खराब होने की पहचान करना और त्यागना, और खतरनाक भोजन से निपटने से बचना। ये तत्व कक्षा और घर पर स्वास्थ्य शिक्षा के महत्व पर प्रकाश डालते हैं। जोखिम भरे व्यवहार को रोकने में इस आयु सीमा में बच्चों की समझ महत्वपूर्ण है, क्योंकि वे विभिन्न स्रोतों से भोजन का सेवन करते हैं।

तालिका 4.2: बुनियादी खाद्य सुरक्षा प्रथाओं के बारे में जागरूकता का स्तर

जागरूकता पैरामीटर	हाँ (%)	नहीं (%)
खाने से पहले हाथ धोने का महत्व	88	12
पैकेज्ड फूड पर एक्सपायरी डेट चेक करने की जरूरत है	74	26
बासी या खराब भोजन की पहचान करना	61	39
सुरक्षित पेयजल की समझ	82	18
खुले स्ट्रीट फूड से बचना	67	33



चित्र 4.2: मंकापुर क्षेत्र के स्कूली बच्चों में बुनियादी खाद्य सुरक्षा जागरूकता का तुलनात्मक विश्लेषण

निष्कर्षों से पता चलता है कि नियमित रूप से हाथ धोने (88% आत्मविश्वास) और स्वच्छ पानी तक पहुंच (82% आत्मविश्वास) जैसे स्वास्थ्यवर्धक प्रथाओं पर उत्साहजनक डेटा है। इन निष्कर्षों से पता चलता है कि युवाओं को कुछ हद तक प्राथमिक निवारक स्वास्थ्य शिक्षा के संपर्क में लाया गया है। दूसरी ओर, व्यावहारिक सुरक्षा व्यवहारों में कुछ अंतर हैं, जैसे समाप्त हो चुके भोजन को पहचानने

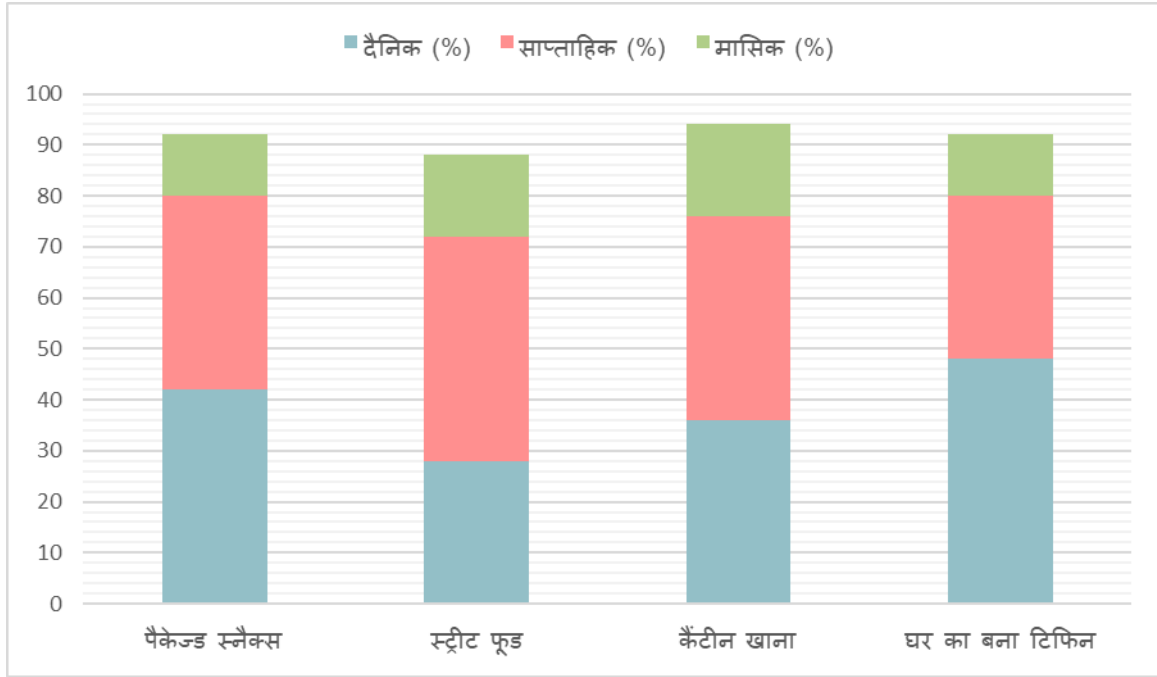
की क्षमता (61%), और उजागर स्ट्रीट फूड (67%) से बचने की क्षमता। सैद्धांतिक ज्ञान मौजूद है, जैसा कि यह प्रदर्शित करता है। इसके अलावा, यह उत्साहजनक है कि 74% लोग इस बात से अवगत हैं कि भोजन कब समाप्त हो जाता है, लेकिन हमें अभी भी बच्चों को भोजन के साथ सुरक्षित रहने के लिए सिखाने के लिए और अधिक करने की आवश्यकता है। तालिका में डेटा दर्शाता है कि बच्चे व्यक्तिगत स्वच्छता की आवश्यकता को समझते हैं, लेकिन उन्हें अभी भी अपनी आदतों को बदलने और स्वास्थ्य समस्याओं को रोकने के लिए और प्रोत्साहन की आवश्यकता है।

4.3 छात्रों की भोजन की आदतें

उन खाद्य पदार्थों को समझना महत्वपूर्ण है जो अस्वास्थ्यकर हैं और जो लोगों को हानिकारक खाद्य पदार्थों के संपर्क में लाते हैं। अंक जिन्हें बदला जा सकता है खाने के पैटर्न का मूल्यांकन करना महत्वपूर्ण है क्योंकि स्कूल भोजन प्रदान करते हैं और छात्र आसानी से स्कूल कैफेटेरिया से पैकेज्ड स्नैक्स, स्ट्रीट फूड और भोजन प्राप्त कर सकते हैं। पोषण, स्वास्थ्य और खाद्य विषाक्तता का खतरा सभी इस बात से प्रभावित होते हैं कि लोग कैसे खाते हैं। जब हम उन कारकों के बारे में सीखते हैं जो भोजन की खपत, स्वाद, सामाजिक कारकों और उपलब्धता को प्रभावित करते हैं, तो हम बेहतर ढंग से समझ सकते हैं कि अस्वास्थ्यकर भोजन विकल्प अन्य सभी विचारों को कैसे प्रभावित करते हैं।

तालिका 4.3: सामान्य खाद्य पदार्थों के प्रकार के सेवन की आवृत्ति

भोजन का प्रकार	दैनिक (%)	साप्ताहिक (%)	मासिक (%)	शायद ही कभी (%)
पैकेज्ड स्नैक्स	42	38	12	8
स्ट्रीट फूड	28	44	16	12
कैटीन खाना	36	40	18	6
घर का बना टिफिन	48	32	12	8



चित्र 4.3: मंकापुर क्षेत्र के स्कूली बच्चों में विभिन्न खाद्य पदार्थों के सेवन की आवृत्ति का तुलनात्मक विश्लेषण

आंकड़ों का एक पहाड़ बताता है कि बच्चे बहुत सारे स्नैक्स खरीद रहे हैं और खा रहे हैं। स्नैकिंग 42% विद्यार्थियों के लिए एक दैनिक आदत है। जाहिर है, ऐसा इसलिए है क्योंकि वे कितने स्वादिष्ट और सुविधाजनक हैं। गैर-व्यावसायिक रूप से निर्मित खाद्य पदार्थों से बीमारी की संभावना अधिक होती है, और छात्र नियमित रूप से स्ट्रीट फूड का सेवन करते हैं। लगभग एक तिहाई इसे हर दिन खाते हैं, और लगभग आधे इसे सप्ताह में कम से कम एक बार खाते हैं। ऐसे बहुत से बच्चे हैं जो कहते हैं कि वे हर हफ्ते स्कूल कैफेटेरिया से भोजन खरीदते हैं। कक्षा के चालीस प्रतिशत ने कहा कि वे हर हफ्ते ऐसा करते हैं। इससे पता चलता है कि स्कूलों में भोजन के विकल्प विद्यार्थियों के आहार पैटर्न पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालते हैं। कई छात्र अभी भी ऐसा खाना खाते हैं जो घर पर नहीं बनाया जाता है, भले ही 50% से अधिक कहते हैं कि वे हर दिन ऐसा करते हैं। लगभग आधे (48%) का कहना है कि वे अक्सर घर पर भोजन करते हैं। अब तक जो समस्याएं खोजी गई हैं, उन्हें केवल खाद्य शिक्षा के माध्यम से हल किया जा सकता है। स्कूलों में और उसके पास, आगे विनियमन की आवश्यकता है।

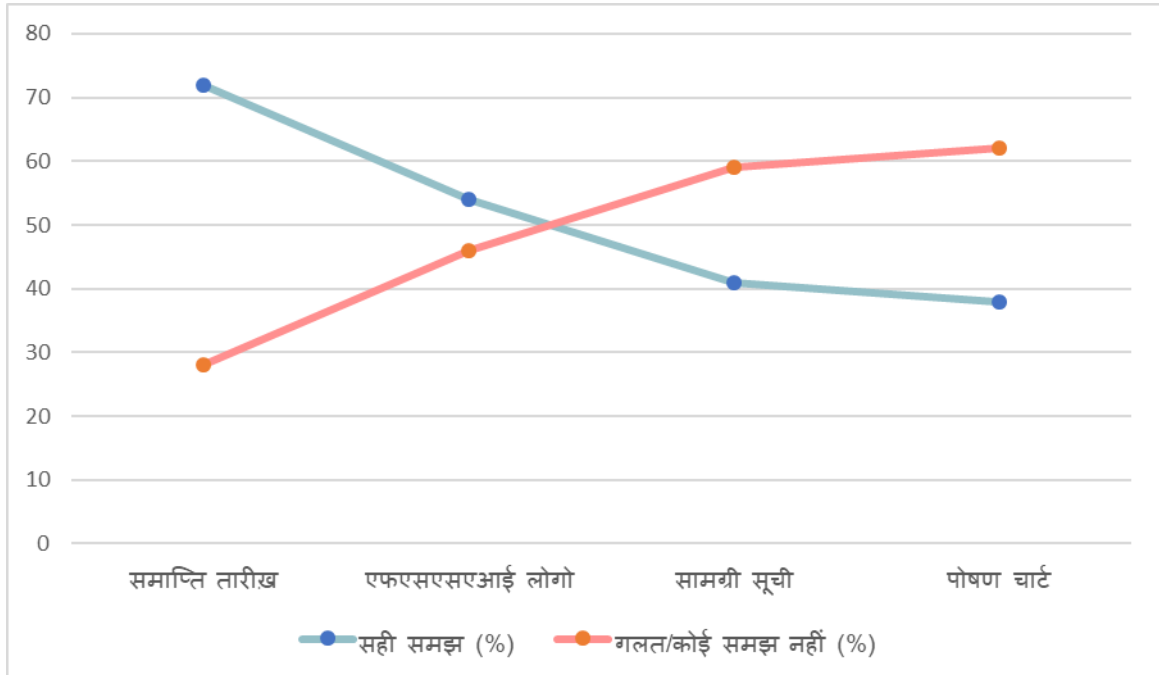
4.4 खाद्य लेबल और सुरक्षा प्रतीकों की समझ

खाद्य लेबल पढ़ना सीखना बच्चों के लिए एक महत्वपूर्ण कौशल है ताकि वे खरीदारी करते समय स्वस्थ विकल्प बना सकें। खाद्य लेबल में अक्सर निम्नलिखित जानकारी शामिल होती है: सामग्री, निर्माण की

तारीख, पोषण मूल्य और उत्पाद के लिए कोई भी प्रासंगिक सुरक्षा प्रमाणपत्र। चूंकि यह भाग छात्रों के लेबल पढ़ने और समझने के कौशल पर केंद्रित है, इसलिए यह उन्हें अपनी क्षमताओं को प्रदर्शित करने का अवसर प्रदान करता है। यह दर्शाता है कि छात्र खाद्य सुरक्षा के बारे में सोच सकते हैं और सुरक्षित खाद्य पदार्थों की पहचान कर सकते हैं।

तालिका 4.4: खाद्य लेबल को पढ़ने और व्याख्या करने की क्षमता

खाद्य लेबल संकेतक	सही समझ (%)	गलत/कोई समझ नहीं (%)
समाप्ति तारीख	72	28
एफएसएसएआई लोगो	54	46
सामग्री सूची	41	59
पोषण चार्ट	38	62
शाकाहारी/नॉन-वेज मार्क	81	19



चित्र 4.4: स्कूली बच्चों में खाद्य लेबल संकेतकों की समझ का तुलनात्मक विश्लेषण

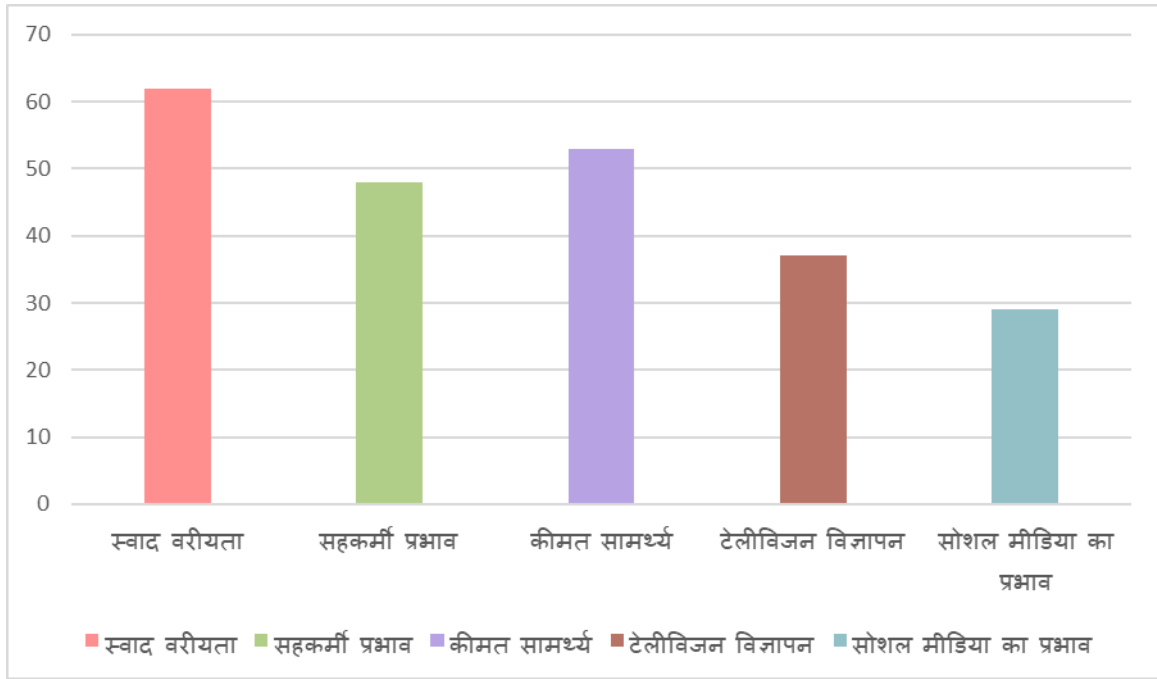
बच्चे वास्तव में एफएसएसएआई प्रतीक या पोषण तथ्यों की परवाह नहीं करते हैं क्योंकि वे भोजन के स्वास्थ्य लाभों को उजागर नहीं करते हैं। कुछ पोषण डेटा प्रतीक, जैसे समाप्ति तिथि (72%) और शाकाहारी चिन्ह (81%), बच्चों द्वारा स्पष्ट रूप से अधिक आसानी से पहचाने जाते हैं। ये ऐसे तथ्य हैं जिन पर व्यक्ति अक्सर अधिक बार चर्चा करते हैं, जैसे कि माता-पिता। यहां एक महत्वपूर्ण असमानता मौजूद है, जो दर्शाती है कि बच्चे खाद्य सुरक्षा पर महत्वपूर्ण जानकारी की तुलना में भोजन के स्वाद और प्रस्तुति को अधिक महत्व देते हैं। इस शोध से पता चलता है कि छात्रों और बच्चों को स्वस्थ भोजन विकल्प बनाने में मदद करने के लिए, स्कूलों को उन्हें पोषण लेबल पढ़ना और उन्हें पोषण शिक्षा प्रदान करना सिखाना चाहिए।

4.5 विपणन और सहकर्मी दबाव से प्रभावित व्यवहार पैटर्न

जिस तरह से युवा अपने भोजन विकल्पों के संबंध में व्यवहार करते हैं, उससे पता चलता है कि उनका पर्यावरण उन्हें कैसे प्रभावित करता है। यदि नहीं, तो बच्चे स्कूल के माहौल को प्रतिबिंबित करेंगे। यदि नहीं, तो बच्चे स्कूल के माहौल को प्रतिबिंबित करेंगे। चाहे वह विज्ञापनों के माध्यम से हो, सहकर्मी अनुशंसाओं के माध्यम से, या देखने में आकर्षक पैकेजिंग के माध्यम से, बच्चे हमेशा इन चीजों के साथ बातचीत कर रहे हैं और उन्हें प्रभावित कर रहे हैं। यह जानकारी प्रदान करना उन सामाजिक और मनोवैज्ञानिक कारकों को प्रकट करने के इरादे से किया जाता है जो हानिकारक और अस्वास्थ्यकर खपत में योगदान करते हैं। यहां कुछ प्राथमिक कारक प्रस्तुत किए गए हैं जो मनकापुर में छात्र खरीद निर्णयों को प्रभावित करते हैं।

तालिका 4.5: खरीद निर्णयों को प्रभावित करने वाले कारक

प्रभाव कारक	प्रतिशत (%)
स्वाद वरीयता	62
सहकर्मी प्रभाव	48
कीमत सामर्थ्य	53
टेलीविजन विज्ञापन	37
सोशल मीडिया का प्रभाव	29



चित्र 4.5: स्कूली बच्चों में खाद्य खरीद निर्णयों को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारकों का विश्लेषण

आंकड़ों (62%) के अनुसार, बच्चों के भोजन की पसंद के लिए स्वाद सबसे महत्वपूर्ण पहलू है। यह शर्करा और अस्वास्थ्यकर बच्चों के अनुकूल वस्तुओं के लिए विशेष रूप से सच है जिनकी कीमत जंक और सुविधाजनक खाद्य पदार्थों के समान है। इन भोजनों की खरीद की उच्च दरों को आंशिक रूप से युवाओं के साथियों की प्रेरक शक्ति के लिए जिम्मेदार ठहराया जा सकता है। सीमित वित्तीय संसाधनों के साथ, सुविधा भी बच्चों के आहार विकल्पों को प्रभावित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। उनकी वृद्धि के बावजूद, सोशल मीडिया और विज्ञापनों जैसी अन्य बाहरी ताकतों का प्रभाव बहुत कम बना हुआ है। अध्ययन के अनुसार, खेल में सामाजिक और संवेदी कारक हैं, लेकिन जब भोजन विकल्पों की बात आती है तो स्वास्थ्य संबंधी चिंताएं युवाओं के लिए प्राथमिक प्रेरक बनी रहती हैं। यह स्पष्ट है कि स्वस्थ भोजन विकल्पों को बढ़ावा देने के लिए शिक्षा की तत्काल आवश्यकता है जो व्यापक और सामाजिक रूप से संवेदनशील दोनों हो।

6. चर्चा

अध्ययनों के अनुसार, मनकापुर के बच्चों को खाद्य स्वच्छता का बहुत ज्ञान होता है, लेकिन वे अपनी खाद्य सुरक्षा और स्वच्छता की आदतों में बदलाव नहीं कर रहे हैं। अपने हाथ धोने, सुरक्षित भोजन और पेय खाने, और भोजन को पूरी तरह से भिगोने और साफ करने सहित खाद्य सुरक्षा के मुद्दों के बारे में

बच्चों की समझ कम है। विचार करें कि कई छात्र स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं को जानते हुए कच्चा स्ट्रीट फूड खाते हैं। स्ट्रीट फूड सस्ता, आसान और आसानी से उपलब्ध है, जो इस विकल्प की व्याख्या कर सकता है। हालांकि, सड़क और पैकेज्ड खाद्य सुरक्षा के बारे में किसी का ज्ञान किसी के सामाजिक दायरे की खाने की आदतों और वरीयताओं के अथाह प्रभाव को दर्शाता है। चूंकि उपभोक्ताओं को सरकारी खाद्य सुरक्षा और विनियमन, पोषण और खाद्य संरचना के बारे में पर्याप्त जानकारी नहीं है, इसलिए स्कूलों को खाद्य लेबल सिखाने की आवश्यकता है। विज्ञापन, विशेष रूप से डिजिटल मीडिया, युवाओं पर बहुत बड़ा प्रभाव डालता है और उन्हें खराब खाने का कारण बन सकता है। इन रुझानों से पता चलता है कि खाद्य सुरक्षा शिक्षा बच्चों की खाद्य सुरक्षा आदतों में एकमात्र प्रभाव नहीं है। युवाओं के बीच खाद्य सुरक्षा ज्ञान की कमी और उन्हें प्रदान किए गए ज्ञान के लिए वकालत ढांचे में बदलाव की आवश्यकता होगी। यदि कैफेटेरिया का भोजन साफ और बेहतर होता, तो लोग बाहर से कम जंक फूड का सेवन करते। अंत में, युवाओं को भोजन के लिए जिम्मेदार होने के लिए शिक्षित करने के लिए व्यवहार प्रेरणा, ज्ञान, भोजन की पहुंच और सुरक्षा में बदलाव की आवश्यकता होती है।

7. निष्कर्ष

मनकापुर में स्कूली आयु वर्ग के बच्चों के बीच उपभोक्ता व्यवहार और जागरूकता पर अध्ययन के अनुसार, बच्चों के खाद्य सुरक्षा ज्ञान और व्यवहार में बहुत अंतर है। समाप्ति तिथि की जांच करना, अपने हाथ धोना और साफ पानी पीना सीखने के बावजूद, कई छात्र अभी भी खाना पकाने के बजाय पैकेज्ड स्नैक्स, स्ट्रीट फूड या कैफेटेरिया भोजन चुनते हैं। उन्हें निर्देश की आवश्यकता होती है क्योंकि वे खाद्य लेबल के एफएसएसएआई प्रतीक और अन्य प्रमुख विशेषताओं को पहचान और विश्लेषण नहीं कर सकते हैं। इन परिणामों से पता चलता है कि अधिक ज्ञान स्वस्थ और सुरक्षित आहार विकल्पों को सुनिश्चित नहीं करता है। परिवारों और स्कूलों के लिए दीर्घकालिक सफलता के लिए और व्यवहार परिवर्तन की आवश्यकता होती है। खाद्य सुरक्षा निर्देश, स्कूल की पहल और माता-पिता को स्वस्थ खाने के लिए प्रोत्साहित करने सहित स्कूल कैफेटेरिया की सफाई में सुधार करने से बच्चों को लाभ हो सकता है। स्कूलों के आसपास जंक फूड की पहुंच को कम करने और सुरक्षित भोजन विकल्प प्रदान करने से बच्चों को अस्वास्थ्यकर खाने के विकल्पों से बचने में मदद मिल सकती है। अध्ययन व्यक्तियों को यह सिखाने का सुझाव देता है कि सहायक समूह कैसे स्थापित करें जो व्यवहार को बदलते हैं और खाद्य सुरक्षा ज्ञान बढ़ाते हैं। ये निष्कर्ष मनकापुर क्षेत्र के नीति निर्माताओं, शिक्षकों और स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को युवाओं को सुरक्षित, अच्छी तरह से सूचित और स्वस्थ भोजन विकल्प बनाने में मदद कर सकते हैं।

संदर्भ

1. अलुको, ओ. ओ., ओजेरेमी, टी. टी., ओलुवाफेमी, ए. एफ., एवं साउबाना, एम. ओ. (2019). स्कूली बच्चों में खाद्य सुरक्षा ज्ञान और स्वच्छता प्रथाएँ: एक व्यवहारिक मूल्यांकन. *जर्नल ऑफ पब्लिक हेल्थ रिसर्च*, 8(3), 112–120.
2. चौधरी, एम., एवं गुप्ता, आर. (2021). किशोरों के खाद्य चयन को समझना: खाद्य सुरक्षा धारणाएँ और उपभोग पैटर्न. *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ न्यूट्रिशन स्टडीज़*, 14(2), 45–56.
3. देवी, एस., एवं सिंह, पी. के. (2020). अर्ध-शहरी क्षेत्रों के स्कूली छात्रों में खाद्य स्वच्छता और सुरक्षा जागरूकता. *जर्नल ऑफ यूथ हेल्थ*, 9(1), 88–97.
4. एहसान, एस., एवं इब्राहिम, ए. (2018). बच्चों के खाद्य क्रय व्यवहार और स्वच्छता जागरूकता के बीच संबंध. *चाइल्ड एंड अडोलसेंट कंज्यूमर स्टडीज़*, 6(4), 203–214.
5. फर्नांडो, वी. ए., एवं परेरा, एल. के. (2019). स्कूली किशोरों में खाद्य सुरक्षा जागरूकता, दृष्टिकोण और व्यवहार. *एशियन जर्नल ऑफ चाइल्ड डेवलपमेंट*, 11(1), 78–90.
6. घोष, एस., एवं बेदी, पी. (2017). स्कूली बच्चों में स्ट्रीट फूड उपभोग: जोखिम और व्यवहारिक निर्धारक. *जर्नल ऑफ फूड प्रोटेक्शन रिसर्च*, 5(2), 121–132.
7. हसन, आर., एवं रहमान, टी. (2022). मिडिल-स्कूल छात्रों में पैकेज्ड खाद्य चयन का व्यवहारिक अध्ययन. *जर्नल ऑफ कंज्यूमर बिहेवियर एंड हेल्थ*, 15(3), 99–111.
8. झा, आर., एवं प्रकाश, एस. (2023). स्कूली छात्रों में खाद्य सुरक्षा ज्ञान और वास्तविक खाने की आदतों के बीच अंतर. *जर्नल ऑफ चाइल्ड हेल्थ एंड न्यूट्रिशन*, 13(2), 66–79.
9. कुमार, एन., एवं यादव, के. (2019). बच्चों के स्नैक पसंद को प्रभावित करने वाले कारक: सुरक्षा, स्वाद और साथियों का प्रभाव. *जर्नल ऑफ फूड एंड बिहेवियरल साइंसेज़*, 7(3), 215–228.
10. ली, एच. जे., एवं किम, जे. एस. (2018). बच्चों की सुरक्षित खाद्य संभाल और स्वच्छता की धारणाओं को समझना. *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ चाइल्ड न्यूट्रिशन*, 9(1), 57–67.

11. मिश्रा, ए., एवं रंजन, वी. (2021). छात्रों में खाद्य संदूषक और असुरक्षित भोजन प्रथाओं के प्रति जागरूकता. *यूथ फूड स्टडीज़ रिव्यू*, 10(4), 144–158.
12. नायर, ए., एवं थॉमस, जे. (2022). बच्चों के खाद्य चयन पर साथियों और विज्ञापनों का प्रभाव. *जर्नल ऑफ यूथ कंज्यूमर साइकोलॉजी*, 17(2), 123–139.
13. ओसेई, के., एवं बोटेग, जी. (2019). युवा उपभोक्ताओं में खाद्य संभाल व्यवहार और सुरक्षा जागरूकता. *जर्नल ऑफ कम्युनिटी न्यूट्रिशन रिसर्च*, 12(3), 207–220.
14. रेड्डी, एम., एवं सलूजा, के. (2020). स्कूली बच्चों की खाने की आदतें: स्वच्छता जागरूकता और पोषण व्यवहार पर अध्ययन. *जर्नल ऑफ चाइल्ड लाइफस्टाइल स्टडीज़*, 8(1), 33–47.
15. शर्मा, पी., एवं बत्रा, आर. (2023). किशोरों में खाद्य लेबल समझ और निर्णय-निर्धारण व्यवहार. *जर्नल ऑफ अडोलसेंट ईटिंग बिहेवियर*, 16(1), 51–63.