Vol 5 Issue 1 Feb 2015

ISSN No : 2230-7850

International Multidisciplinary
Research Journal

Indian Streams Research Journal

Executive Editor
Ashok Yakkaldevi

Editor-in-Chief
H.N.Jagtap

Welcome to ISRJ

RNI MAHMUL/2011/38595 **ISSN No.2230-7850**

Indian Streams Research Journal is a multidisciplinary research journal, published monthly in English, Hindi & Marathi Language. All research papers submitted to the journal will be double - blind peer reviewed referred by members of the editorial board.Readers will include investigator in universities, research institutes government and industry with research interest in the general subjects.

International Advisory Board

Flávio de São Pedro Filho
Federal University of Rondonia, Brazil

Kamani Perera
Regional Center For Strategic Studies, Sri Lanka

Janaki Sinnasamy
Librarian, University of Malaya

Romona Mihaila
Spiru Haret University, Romania

Delia Serbescu
Spiru Haret University, Bucharest, Romania

Anurag Misra
DBS College, Kanpur

Titus PopPhD, Partium Christian University, Oradea,Romania

Mohammad Hailat
Dept. of Mathematical Sciences, University of South Carolina Aiken

Abdullah Sabbagh
Engineering Studies, Sydney

Ecaterina Patrascu
Spiru Haret University, Bucharest

Loredana Bosca
Spiru Haret University, Romania

Fabricio Moraes de Almeida
Federal University of Rondonia, Brazil

George - Calin SERITAN
Faculty of Philosophy and Socio-Political Sciences Al. I. Cuza University, Iasi

Hasan Baktir
English Language and Literature Department, Kayseri

Ghayoor Abbas Chotana
Dept of Chemistry, Lahore University of Management Sciences[PK]

Anna Maria Constantinovici
AL. I. Cuza University, Romania

Ilie Pintea,
Spiru Haret University, Romania

Xiaohua Yang
PhD, USA

......More

Editorial Board

Pratap Vyamktrao Naikwade
ASP College Devrukh,Ratnagiri,MS India

R. R. Patil
Head Geology Department Solapur University,Solapur

Rama Bhosale
Prin. and Jt. Director Higher Education, Panvel

Salve R. N.
Department of Sociology, Shivaji University,Kolhapur

Govind P. Shinde
Bharati Vidyapeeth School of Distance Education Center, Navi Mumbai

Chakane Sanjay Dnyaneshwar
Arts, Science & Commerce College, Indapur, Pune

Awadhesh Kumar Shirotriya
Secretary,Play India Play,Meerut(U.P.)

Iresh Swami
Ex - VC. Solapur University, Solapur

N.S. Dhaygude
Ex. Prin. Dayanand College, Solapur

Narendra Kadu
Jt. Director Higher Education, Pune

K. M. Bhandarkar
Praful Patel College of Education, Gondia

Sonal Singh
Vikram University, Ujjain

G. P. Patankar
S. D. M. Degree College, Honavar, Karnataka

Maj. S. Bakhtiar Choudhary
Director,Hyderabad AP India.

S.Parvathi Devi
Ph.D.-University of Allahabad

Sonal Singh,
Vikram University, Ujjain

Rajendra Shendge
Director, B.C.U.D. Solapur University, Solapur

R. R. Yalikar
Director Managment Institute, Solapur

Umesh Rajderkar
Head Humanities & Social Science YCMOU,Nashik

S. R. Pandya
Head Education Dept. Mumbai University, Mumbai

Alka Darshan Shrivastava
Shaskiya Snatkottar Mahavidyalaya, Dhar

Rahul Shriram Sudke
Devi Ahilya Vishwavidyalaya, Indore

S.KANNAN
Annamalai University,TN

Satish Kumar Kalhotra
Maulana Azad National Urdu University

Address:-Ashok Yakkaldevi 258/34, Raviwar Peth, Solapur - 413 005 Maharashtra, India
Cell : 9595 359 435, Ph No: 02172372010 Email: ayisrj@yahoo.in Website: www.isrj.org

Indian Streams Research Journal
ISSN 2230-7850
Impact Factor : 3.1560(UIF)
Volume-5 | Issue-1 | Feb-2015
Available online at www.isrj.org

ग्रामीण भागातील शालेयपूर्व मुलांचा आहार दर्जा तपासणे

वंदना नामदेव बनकर

गृहशास्त्र विभागप्रमुख, कला व विज्ञान महाविद्यालय, चिंचोली (लिं.), ता. कन्नड, जि. औरंगाबाद .

सारांश :— भारत हा विकसनशील देश असूनही तेथे आज विविध प्रकारच्या अनेक समस्या अस्तित्वात आहेत. त्यापैकीच पोषणविषयक समस्यासुद्धा मोठ्या प्रमाणात आपल्याकडे आढळून येते. त्याला अनेक घटक कारणीभूत आहेत. जसे आर्थिक परिस्थिती, आहरविषयक अज्ञान, अंधश्रद्धा रूढी परंपरा इ. निम्न व निम्न मध्यम घटकांमध्ये आहाराविषयी अज्ञान मोठ्या प्रमाणात असते. त्यामुळे त्यांच्यात पोषणविषयक समस्या जास्त असतात.

प्रस्तावना :—

आहार व स्वास्थ्य यांचा अतिशय जवळचा संबंध आहे. आपल्या स्वास्थ्यावर परिणाम करणाऱ्या अनेक गोष्टीपैकीच आहार ही फार महत्त्वाची बाब आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मते, आरोग्य म्हणजे केवळ रोगापासून मुक्तता नव्हे तर शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व संपूर्ण स्वास्थ्य म्हणजे आरोग्य होय. म्हणजेच आरोग्याचा व आहाराचा संबंध जवळचा आहे. हा संबंध शोधण्यासाठीच सदरील अभ्यास योजला आहे.

पूर्व बाल्यावस्था किंवा शालेयपूर्व अवस्था बालकांसाठी खूप महत्त्वाची असते. या वयात बालकांच्या आहाराची काळजी घेणे आवश्यक असते. कारण विकासाची गती पहिल्या वर्षापेक्षा कमी झाली असली तरी विकास पुढील इतर अवस्थेपेक्षा जलदगतीने होत असतो. या अवस्थेत जर मुलांचा आहार दर्जा व्यवस्थित नसेल तर त्यांच्यात कुपोषण घडून येते.

पूर्व संशोधन साहित्याचा आढावा :

1952 मध्ये ब्रॉक आणि ऑट्रेट यांनी केलेल्या संशोधनात ज्या बालकांना प्रथिने पुरेशी मिळत नाहीत. अशी बालके जास्त हालचाली करत नाहीत. त्यामुळे त्यांची शारीरिक वाढ, योग्य प्रकारे होत नाही. तसेच थायलंडमधील एका सर्वेक्षणात 163 बालकांमध्ये 1/3 बालके कुपोषित आढळली. यातील जास्तीत जास्त बालकांची वाढ खुंटलेली, स्नायु कमजोर, तसेच कोरडी व सुरकुतलेली त्वचा दिसून आली.

संशोधनाची उद्दिष्टे :

1)शालेयपूर्व मुलांचा आहार दर्जा तपासणे.
2) शालेयपूर्व मुलांच्या सामाजिक व आर्थिक घटकांचा आहार दर्जावर होणारा परिणाम तपासणे.

संशोधनाची मर्यादा :

1) सदरील अभ्यास फक्त 100 नमुन्यापुरताच मर्यादित आहे.
2)हा अभ्यास चित्तेगाव या गावातील मुलांचा आहे.

संशोधन पद्धती :

सदरील अभ्यास हा चित्तेगाव, ता. पैठण, जि. औरंगाबाद या ग्रामीण भागातील 100 शालेयपूर्व मुलांचा आहे. या अभ्यासासाठी प्रश्नावली व अनुसूची तसेच मुलाखत या प्राथमिक स्त्रोतांचा वापर केला आहे. प्रश्नावली व अनुसूची द्वारे मुलांच्या पालकांकडून त्यांचे कुटुंब, पालकांचा व्यवसाय, आहार विषयक सवयी, आवडी–निवडी या प्रकारची माहिती घेण्यात आली. त्याचबरोबर ह्या मुलांची मानवमिती पद्धतीने, शरीराची मोजमापे घेण्यात आली. व त्यावरून त्यांचा आहार दर्जा ठरवण्यात आला. त्यासाठी नमुना निवड यादृच्छिक पद्धतीने केलेली आहे.

तथ्य संकलन व तथ्यांचे वर्गीकरण :

तथ्य संकलनासाठी प्रश्नावली पद्धतीचा वापर करण्यात आला. यामध्ये मुलांच्या पालकांना माहिती विचारण्यात आली. त्यामध्ये कुटुंबाचा सामाजिक, आर्थिक दर्जा, आरोग्य व कुपोषण याचा अभ्यास करण्यात आला. अनुसूची भरून घेतांना मुलांची व महिलांची मुलाखत घेण्यात आली. त्यातून कुपोषणविषयक माहिती, पोष्टिक आहार संकल्पना त्यांना समजावून सांगण्यात आला.

चर्चा व निष्कर्ष :

पालकांचा सामाजिक व आर्थिक दर्जा दाखवणारी तालिका

O;olk;	u¨djh	O;olk;	'¨rh	etjh	,d.k
mÙkjnkr	05	15	65	15	100

वरील तालिकेप्रमाणे नोकरी करणाऱ्या पालकांची संख्या 05 टक्के आहे. व्यवसाय करणाऱ्या पालकांची संख्या 15 टक्के आहे. शेती करणाऱ्या पालकांची संख्या 65 टक्के आहे. व मजुरी करणाऱ्या पालकांची संख्या 15 टक्के आहे. यावरून असे स्पष्ट होते की ग्रामीण भाग असल्यामुळे शेती करणाऱ्या पालकांची संख्या येथे जास्त आढळली. त्यामुळे त्यांचे उत्पन्नही कमी असल्याचे त्यांनी मुलाखतीमधून सांगितले. म्हणजेच त्यांचा सामाजिक व आर्थिक दर्जा हा निम्न मध्यम स्वरूपाचा असल्याचे दिसते.

तालिका 2 – मुलांना दिवसभरात किती वेळा आहार देतात हे दर्शविणारी तालिका

to.;kP;k oGk	,d oGk	n¨u oGk	rhu oGk	pkj oGk	,d.k
mÙkjnkr	-	16	78	06	100

या तालिकेप्रमाणे 78 टक्के पालक हे आपल्या मुलास दिवसभरात तीन वेळा आहार देतात तर 16 टक्के पालक हे दोन वेळा आहार देतात. व 6 टक्के पालक हे आपल्या मुलांस दिवसभरात चार वेळा आहार देतात. म्हणजेच केवळ 6 टक्के पालकच मुलांच्या जेवणाच्या वेळा योग्य प्रकारे पाळतात.

तालिका 3 – आहाराचे स्वरूप दर्शविणारी तालिका

vkgkjkp Lo:i	mÙkjnkr
ldkGh uk'rk] nikjh to.k] lk;dkGh uk'rk] jk«kh to.k	08
ldkGh uk'rk] nikjh to.k] jk«kh to.k	76
ldkGh pgk] nikjh to.k] jk«kh to.k	16
,d.k	100

वरील तालिकेनुसार फक्त 08 टक्के पालक आपल्या मुलांना सकाळी नाश्ता, दुपारी जेवण, सायंकाळी नाश्ता व रात्री जेवण असा आदर्श आहाराच्या स्वरूपाचे पालन करतात व 76 टक्के पालक हे केवळ सकाळी नाश्ता व दुपारी आणि रात्री जेवण असा आहार देतात. तर 16 टक्के पालक हे सकाळी नाश्ता न देता केवळ चहा, दुपारी व रात्री जेवण देतात. यावरून ग्रामीण भागातील पालक आपल्या मुलांच्या आहारावर फारसे लक्ष देत नाहीत असे दिसून आले.

तालिका 4 – मुलांना रोजच्या जेवणात पालेभाज्या, कडधाने, फळे दिल्या जाणारे पदार्थ दर्शविणारी तालिका

inkFk	ikY"ksHkT;k	QG	dM/kkU;	,d.k
mÙkjnkr	38	10	52	100

वरील तालिकेनुसार आपल्या मुलांच्या आहारात दररोज पालेभाज्या देणाऱ्या पालकांची संख्या 38 टक्के आहे. दररोज जेवणाबरोबरच फळे देणाऱ्या पालकांची संख्या 10 टक्के आहे तर कडधान्ये व डाळींचा वापर दररोज करणाऱ्या पालकांची संख्या 52 टक्के आहे. यावरून असे लक्षात येते की, जास्तीत जास्त पालक फक्त कडधान्यांचा वापर करतात असे आढळून आले.

तालिका 5 – पुरक आहाराविषयी माहिती दर्शविणारी तालिका

ijd vkgkjkfo"k;h ekfgrh vkg dk\	mÙkjnkr
g¨;	58
ukgh	42
,d.k	100

वरील तालिकेनुसार पुरक आहाराविषयी 58 टक्के पालकांना माहिती आहे तर 42 टक्के पालक माहिती नाही असे सांगतात. ही माहिती कशी मिळाली असे विचारले असता अंगणवाडी सेविकांनी पुरक आहाराविषयी माहिती दिल्याचे पालक सांगतात.

तालिका 6 – मुलांना पुरक आहार केव्हा सुरू केला हे दर्शविणारी तालिका

ijd vkgkj d0gk l: dYkk\	mÙkjnkr
pkj efgU;kurj	00
lgk efgU;kurj	17
,d o"kkurj	78
n¨u o"kkurj	05
,d.k	100

वरील तालिकेप्रमाणे केवळ 17 टक्के पालकांनी आपल्या मुलांना सहा महिन्याचे झाल्यानंतर लगेच पुरक आहार सुरू केला. तर 78 टक्के पालकांनी मूल एक वर्षाचे झाल्यानंतर पुरक आहार सुरू केला. तर 5 टक्के पालकांनी दोन वर्षाचे झाल्यानंतर पुरक आहार म्हणजेच घरातील इतर व्यक्तीसारख्या जेवण देण्यास सुरूवात केली. यावरून असे लक्षात येते की, केवळ 17 टक्के पालक मुलांच्या आहाराविषयी जागरूक आहे.

मुलांचा आहार दर्जा ठरवण्यासाठी त्यांची वजन, उंची व दंडघेर मोजण्यात आला त्याची आकडेवारी खालीलप्रमाणे

,d.k	deh otukph eY¨	lkekU; otu vlY¨Ykh eY¨	tkLr otu vlY¨Ykh eY¨
100	67	29	04

सदरील मुलांचे मानवमिती नुसार मोजमाप घेऊन त्यांचा आहार दर्जा तपासण्यात आला. तेव्हा त्यामध्ये असे आढळून आले की, आहार दर्जा खालावलेला असल्यामुळे 67 टक्के मुले ही कमी वजनाची आढळून आली व फक्त 29 टक्के मुले सामान्य वजनाची आढळून आली तर 4 टक्के मुलांचे वजन जास्त आढळले.

निष्कर्ष :

सदरील अभ्यासावरून असे अनुमान आढळून आले की, सदरील पालकांचे उत्पन्न कमी आहे. म्हणून त्यांचा समाजार्थिक दर्जा खालावलेला आहे. व त्यामुळेच ते मुलांच्या आहारात विविधता आणू शकत नाही. तसेच शेती व्यवसाय जास्त प्रमाणात करतात. म्हणून त्यांना दिवसभर शेतात राबावे लागते. त्यामुळे मुलांकडे खुप लक्ष देऊ शकत नाही. सर्वसाधारणपणे शेती व्यवसाय करणाऱ्या पालकांच्या जेवणाच्या वेळेनुसारच मुलांची जेवणाची वेळ ठरलेली असते. त्याचबरोबर घरात असलेली डाळी कडधान्ये यांचाच वापर जास्त होतो. फळे विकत घेउन खायला घालणे याला ते फारसे महत्त्व देत नाही, कारण समतोल आहाराविषयी त्यांना फारसे ज्ञान नाही? त्यामुळेच पुरक आहार सुद्धा ते बालकाला उशिराच सुरू करतात. या सर्व कारणामुळेच ग्रामीण भागातील बालकांच्या आहार दर्जा खालावलेला आढळतो व त्यामुळे त्यांचे वयानुसार वजन कमी प्रमाणात आढळून आले आहे.

उपाय योजना :

1) ग्रामीण भागातील आई–वडिलांना पोषणाचे महत्त्व पटवून देणे व आहाराविषयक अज्ञान व अंधश्रद्धा दूर करणे.
2)समतोल आहार कसा असावा यांची माहिती देणे.
3)प्रथिनांचे उत्तम स्त्रोत, सोयाबीनचे महत्व व त्याचा वापर कसा करावा याची माहिती देणे.
4)आहाराबरोबरच स्वच्छतेचे महत्त्वही त्यांना माहिती करून देणे आवश्यक आहे.

संदर्भ सूची

1)पोषण व आहारशास्त्र – प्रा. त्रिवेणी फरकाडे
2)अन्नशास्त्र – प्रा. इंदिरा खडसे
3)आहारोपचार आणि सामुदायिक पोषण – प्रा. शोभा वाघमारे
4)बाल मानसशास्त्र – प्रा. प्रेमला काळे
5)वैकासिक मानसशास्त्र – प्रा. आर. आर. बोरूडे

वंदना नामदेव बनकर
गृहशास्त्र विभागप्रमुख, कला व विज्ञान महाविद्यालय, चिंचोली (लिं.), ता. कन्नड, जि. औरंगाबाद .

Publish Research Article
International Level Multidisciplinary Research Journal For All Subjects

Dear Sir/Mam,

We invite unpublished Research Paper,Summary of Research Project,Theses,Books and Book Review for publication,you will be pleased to know that our journals are

Associated and Indexed,India

- International Scientific Journal Consortium
- OPEN J-GATE

Associated and Indexed,USA

- Google Scholar
- EBSCO
- DOAJ
- Index Copernicus
- Publication Index
- Academic Journal Database
- Contemporary Research Index
- Academic Paper Databse
- Digital Journals Database
- Current Index to Scholarly Journals
- Elite Scientific Journal Archive
- Directory Of Academic Resources
- Scholar Journal Index
- Recent Science Index
- Scientific Resources Database
- Directory Of Research Journal Indexing

Indian Streams Research Journal
258/34 Raviwar Peth Solapur-413005,Maharashtra
Contact-9595359435
E-Mail-ayisrj@yahoo.in/ayisrj2011@gmail.com
Website : www.isrj.org