



विद्यालय जाने वाले बच्चों में विटामिन 'ए' की कमी का प्रभाव एक अध्ययन (पटना शहरी क्षेत्र)

• Shweta Kumari • Kumari Pratima Singh
• Kumari Rupam

Received : November 2014
Accepted : March 2015

Corresponding Author : Kumari Rupam

Abstract : बच्चों में विटामिन 'ए' आँखों तथा शारिरिक वृद्धि एवं विकास के लिए अत्यंत आवश्यक है। प्रस्तुत शोध का मुख्य उद्देश्य विद्यालय जाने वाले बच्चों में विटामिन 'ए' की कमी को लेकर माता-पिता कितने जागरूक हैं एवं बच्चों में विटामिन 'ए' की कमी से होने वाले रोगों के संदर्भ में अध्ययन के उद्देश्य पूर्ति के लिए यह परिकल्पना की गई कि अभिभावकों को विटामिन 'ए' की जानकारी नहीं होती है एवं हमारी दूसरी परिकल्पना विटामिन 'ए' युक्त आहार को दैनिक आहार में शामिल न करने से बच्चों में इसकी कमी से रोग हो सकता है। प्रस्तुत अध्ययन पटना जिला के अनीसाबाद क्षेत्र के स्कूल जाने वाले 50 बच्चों के अभिभावक पर आकस्मिक सह उद्देश्य पूर्ण तरीके से किया गया। आँकड़ा प्राप्ति हेतु *Personal Data Sheet* एवं साक्षात्कार

अनुसूची विधि का उपयोग चयनित उपभोक्ताओं पर किया गया एवं प्राप्त *Data* का विश्लेषण प्रतिशत गणना के आधार पर किया गया। प्राप्त परिणाम के आधार पर स्पष्ट हुआ की 88% अभिभावक विटामिन 'ए' के बारे में जानते हैं अतः पहली परिकल्पना सही साबित नहीं हुई। दूसरी पर 18% अभिभावक ने कहा कि उनके बच्चों को देखने में कठिनाई होती है जबकि 82% ने कहा कि उनके बच्चों को देखने में कठिनाई होती है। हमारी दूसरी परिकल्पना सही साबित हुई। उपयुक्त निष्कर्ष के आलोक में यह सुझाव दिया गया कि अभिभावक को बच्चों के आहार में सब्जी, सलाद एवं फलों को अवश्य ही शामिल करना चाहिए जिससे बच्चों को खनिज लवण और विटामिन पर्याप्त मात्रा में प्राप्त हो सके।

Keywords: *Retinal, Carotene, Follicular hyper koratosis, Tod skin, Karotomalesia.*

Shweta Kumari

M.A. Final year, Home Science, Session: 2013-2015,
Patna Women's College, Patna University, Patna,
Bihar, India

Kumari Pratima Singh

M.A. Final year, Home Science, Session: 2013-2015,
Patna Women's College, Patna University, Patna,
Bihar, India

Kumari Rupam

Assistant Professor, Department of Home Science,
Patna Women's College, Bailey Road,
Patna – 800 001, Bihar, India
E-mail : drkrupam191@gmail.com

परिचय :

“भोजन में अनेक जटिल रासायनिक पदार्थ होते हैं जो शरीर की वृद्धि ऊतकों की टूट-फूट की मरम्मत, रोगों से रक्षा के लिए आवश्यक है। ये रासायनिक पदार्थ शरीर में होने वाली विभिन्न प्रकार की क्रियाओं को सम्पन्न करने के लिए और स्वस्थ बनाये रखने के लिए उचित मात्रा में आवश्यक होते हैं। पोषक तत्व कहलाते हैं जैसे-कार्बोज, वसा, प्रोटीन, खनिज-लवण, विटामिन और जल। विटामिन का शाब्दिक अर्थ होता है “जीवन देने वाला”। विटामिन शब्द वायटल अमीन (Vital Amine) से बना है बाद में 'ल' को छोड़कर “वाइटामिन” (Vitamin) शब्द ही लोकप्रिय होने लगा

। विटामिन कार्बनिक तत्व होते हैं जो शरीर के उत्तम स्वास्थ्य के लिए आवश्यक होते हैं। विटामिन का विभाजन हम इस प्रकार कर सकते हैं पहला वसा में घुलनशील विटामिन 'ए' 'डी' 'इ' 'के', दूसरा जल में घुलनशील विटामिन 'बी' तथा 'सी'।

विटामिन 'ए':- विटामिन 'ए' केवल प्राणिज्य भोज्य पदार्थों में पाया जाता है। वनस्पति भोज्य पदार्थ में कैरोटिनायड्स होता है जो शरीर में जाकर विटामिन 'ए' में बदल जाता है इसलिए कैरोटिनायड्स को प्रो-विटामिन 'ए' भी कहते हैं। विटामिन 'ए' की खोज मैककॉलम और डेविस ने सन् १९१३ में की। विटामिन 'ए' को "रेटीनॉल" भी कहते हैं। विटामिन 'ए' एक हल्का पीला पदार्थ है जो कार्बन, हाइड्रोजन और ऑक्सीजन से बना होता है। यह वसा में घुलनशील एवं पानी में अघुलनशील होता है। बच्चे को विटामिन 'ए' की आवश्यकता अधिक पड़ती है। स्कूल जाने वाले बच्चों को विटामिन 'ए' की आवश्यकता इसलिए पड़ती है क्योंकि वह समय उनके बढ़ने का समय होता है और विटामिन 'ए' शारीरिक वृद्धि के लिए नितांत आवश्यक होता है। विटामिन 'ए' बच्चों के शरीर को विभिन्न संक्रामक रोगों से रक्षा भी करता है। विटामिन 'ए' बच्चों के त्वचा को सामान्य स्थिति में बनाये रखने में सहायक होता है। यह आँखों की सामान्य दृष्टि के लिए अत्यंत आवश्यक पदार्थ है।

विटामिन 'ए' के प्रकार:-विटामिन 'ए' (Retinal)- यह केवल प्राणिज्य भोज्य पदार्थ में पाया जाता है जैसे- माँस, मछली, अंडा, दूध, पनीर, मक्खन घी आदि। समुद्री मछलियाँ विटामिन 'ए' प्राप्ति के प्रमुख साधन हैं।

१)β- कैरोटीन:- वनस्पति खाद्य पदार्थों में रेटीनॉल नहीं है बल्कि इसमें कुछ पीले तथा लाल रंग के वर्णक (Pigment) पाये जाते हैं इन वर्णक को कैरोटीनायड्स कहते हैं। शरीर में कैरोटीनायड्स रेटीनॉल में परिवर्तित हो जाते हैं इस लिए इसे रेटीनॉल का पूर्वगामी रूप (Precursor) कहते हैं। तात्पर्य वह तत्व जो शरीर में विटामिन के रूप में परिवर्तित हो सके। वनस्पति खाद्य

पदार्थों का पीला रंग इसी कैरोटीनायड्स (Pigment) के कारण होता है। पके फल, आम, पपीता, तथा लाल व पीली सब्जियाँ जैसे-गाजर, सीताफल इसके स्रोत हैं।

विटामिन 'ए' के कार्य :

१. आँखों को सामान्य दृष्टि प्रदान करने में- विटामिन ए आँखों के उत्तम स्वास्थ्य के लिए बेहद जरूरी होता है। हल्की रोशनी में देखने की क्षमता विटामिन ए से ही मिलती है। आँखों के रेटीना में छड़ (Rods) तथा सूचियाँ (Cons) होते हैं। इनमें रंग प्रदान करने वाले वर्णक भी होते हैं। छड़ में रेडोप्सिन होता है जो अंधेरे में देखने की क्षमता प्रदान करता है।
२. एपीथिलियल ऊतकों के स्वास्थ्य में- विटामिन ए एपीथिलियल ऊतकों के उत्तम स्वास्थ्य को बनाये रखने में अमूल्य भूमिका निभाता है। शरीर के सभी बाहरी तथा आंतरिक अंग इसी ऊतक से ढँके रहते हैं। यह अंगों को बाहरी जीवणु, विषाणु तथा रोगाणु से सुरक्षा प्रदान करते हैं। ये ऊतक श्लेष्मा (Mucous) स्रावित करते हैं, विटामिन ए इस स्रावण के निष्कासन में मदद करता है जिससे त्वचा एवं आंतरिक अंग कोमल, मुलायम एवं नम बने रहते हैं। बच्चों में विटामिन ए की कमी से त्वचा के एपीथिलियल ऊतक सूख जाते हैं। जिससे त्वचा रुखी, खुरदरी, शुष्क, बेजान एवं कान्तिहीन हो जाती है।
३. शारीरिक वृद्धि में सहायक- विटामिन ए शारीरिक वृद्धि एवं विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसकी कमी से शारीरिक वृद्धि की गति रुक जाती है। विटामिन ए के अभाव में कोशिकाओं की विभाजन क्रिया में ३०% तक की कमी हो जाती है।
४. त्वचा को स्वस्थ रखने में सहायक- विटामिन ए त्वचा को कोमल चमकदार, आकर्षक, कान्तियुक्त, नरम, सुन्दर एवं स्वस्थ बनाये रखने के लिए अत्यावश्यक है। इसकी कमी से त्वचा रुखी-सूखी, बेजान, कान्तिहीन एवं कठोर हो जाती है। चेहरे की त्वचा शुष्क हो

जाती है और उस पर मुहाँसे निकल जाते हैं।

५. अस्थियों के वृद्धि में सहायक-विटामिन ए अस्थियों के सामान्य वृद्धि एवं विकास के लिए बेहद जरूरी होता है लेकिन आवश्यकता से अधिक विटामिन ए हड्डियों के लिए नुकसानदायक भी होता है।
६. दाँतों को स्वास्थ्य बनाये रखने में-विटामिन ए दाँत के स्वास्थ्य के लिए अतिआवश्यक है। यदि इसकी कमी हो जाए तो दाँत की रचना में विकृति आ जाती है।
७. संक्रमण का प्रतिरोधक- विटामिन ए शरीर में रोग-प्रतिरोधक की तरह कार्य करता है। विटामिन ए शरीर के आंतरिक अंगों जैसे-पाचन अंग, श्वसन अंग आदि पर जो आच्छादक ऊतक (Epithelial Tissues) होते हैं उनको स्वस्थ रखता है तथा उसे विभिन्न रोगों से बचाता है।
८. श्वेत रक्त कणिकाओं को स्वस्थ रखने में :-विटामिन 'ए' श्वेत रक्त कणिकाओं के उत्तम स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए बेहद जरूरी होता है। इसकी कमी से डब्लू0बी0सी0 की संख्या में कमी होने लगती है जिसके कारण ल्यूकेमिया रोग हो जाता है।
९. नेत्र को स्वस्थ रखना-मन्द प्रकाश में देखने की क्षमता रक्त में विटामिन 'ए' की उपस्थिति के कारण ही होती है। शरीर में रोडोप्सिन, प्रोटीन तथा विटामिन 'ए' के एक विशिष्ट रूप रेटीनॉल के मिलने से बनता है। यह आँख को प्रकाश के परिवर्तन के प्रति अनुकूल बनाने में मदद करता है।

विटामिन 'ए' के कमी के कारण :

- माँ का पहला दूध 'खिरसा' बच्चों को नहीं मिलने से।
- अपर्याप्त स्तनपान तथा ६ माह में ऊपरी आहार

प्रारंभ नहीं होने से ।

- भोजन में तेल, घी की आवश्यक मात्रा की कमी होने से ।
- खसरा, दस्ता एवं मलेरिया होने से ।
- बच्चों के आहार में विटामिन 'ए' युक्त खाद्य पदार्थों की कमी होने से ।

विटामिन 'ए' के कमी के लक्षण :

- शाम या रात्रि को कम दिखाई देना
- त्वचा का रुखा होना
- त्वचा पर नाखून चलाने से अगर निशान बन जाए तो ये विटामिन 'ए' की कमी के लक्षण हैं।
- बालों में रुखापन हो जाना ।

विटामिन 'ए' की कमी से बच्चों में होने वाले रोग :

१. रतौंधी- विटामिन 'ए' की कमी का यह पहला सूचक है, जब सूर्यास्त के समय दिखाई नहीं देता है। यह आँखों का रोग है। यह विशेषकर बच्चों में अधिक पाया जाता है। रतौंधी की स्थिति में अंधेरे में या कम रोशनी में नहीं दिखाई पड़ता है। यह रतौंधी का प्रारंभिक लक्षण है।
२. बिटॉट का धब्बा-(आँखों में चौक जैसा छोटा घेरा होना)-इस अवस्था में आँखों में चौक सफेद जैसा छोटा घेरा बन जाता है जिसे बिटॉट स्पॉट कहते हैं।
३. कंजक्टाइवल जेरोसिस (आँखों का बदरंग होना)- आँखों की ऊपरी परत जो कि सामान्यतः चमकदार, सफेद तथा गीली होती है, इस अवस्था में बदरंग एवं सूखी हो जाती है।
४. कार्निथल जेरोसिस (आँख की ऊपरी परत का सफेद होना)- यह अवस्था विटामिन 'ए' की कमी की परिपक्व स्थिति है, जिसमें आँखें उभरी हुई एवं पीसी हुई काँच की तरह दिखाई देती है।
५. केरेटोमलेसिया (अंधापन) -इस अवस्था में

9. वृक्क में पथरी-विटामिन 'ए' की कमी से वृक्क (Kidney) में पथरी बनने लगती हैं जिससे मूत्र रुक-रुक कर आने लगता है।
10. दाँतों का कमजोर होना-विटामिन 'ए' की कमी से दाँतों के एनामेल कमजोर हो जाते हैं जिससे दाँतों में गरम या ठंडा पदार्थ लगने से टीस होती है।

विटामिन 'ए' की कमी का प्रभाव: बच्चों में विटामिन 'ए' की कमी होने से उनकी शारीरिक वृद्धि में रुकावट देखने को मिलती है। अस्थियों का वृद्धि एवं विकास ठीक प्रकार से नहीं हो पाता विशेषकर खोपड़ी की हड्डी अधिक प्रभावित होती है जिसकी वजह से खोपड़ी का क्षेत्रफल कम रह जाता है। मस्तिष्क पर दबाव बढ़ता जाता है। मस्तिष्क पर दबाव पड़ने से मस्तिष्क पर निकलने वाली तंत्रिकाएँ भी दब जाती हैं कई बार दृष्टि नाड़ी भी बुरी तरह दब जाती है। जिससे बच्चों को देखने में काफी दिक्कत होती है।

विटामिन 'ए' के अभाव में त्वचा की श्वेद ग्रंथियाँ ठीक तरह से काम नहीं करती जिसके कारण पसीना नहीं निकलता है जिससे त्वचा सूखी एवं खुरदरी हो जाती है इसमें Follicular Hyper Keratosis or Phrynoderma भी कहते हैं। त्वचा पर छोटे-छोटे दाने निकलने लगते हैं इस रोग को "Tod Skin" कहते हैं। एफ0ए0ओ0/डब्लू0एच0ओ0 या अन्य देशों के द्वारा उन्हें सहायता के रूप में स्कीमड दूध को आहार स्वरूप दिया जाता है तो वहाँ के बालकों में विटामिन 'ए' हीनता रोग से बचाव हो जाता है। पूरे भारतवर्ष में इस विटामिन की कमी के कारण प्रतिवर्ष लगभग दो से तीन लाख बच्चे अपनी अमूल्य आँखें खो देते हैं। आंध्र प्रदेश, तमिलनाडू, बिहार, पश्चिम बंगाल कर्नाटक आदि राज्यों में इस विटामिन हीनता के रोगी बहुत अधिक है। न केवल भारत में ही इस विटामिन की कमी है बल्कि फिलिपिन्स, इण्डोनेशिया, श्रीलंका आदि एशियाई देशों में भी इस विटामिन हीनता के रोगी अधिक हैं।

विटामिन 'ए' की कमी के प्रभाव के उपचार:

शरीर में विटामिन की कमी हो तो दस हजार माइक्रोग्राम तक विटामिन 'ए' दस दिनों तक दिया जाना

चाहिए। यदि ज्यादा कमी है तो ५०,००० माइक्रोग्राम तक विटामिन 'ए' लगातार कुछ सप्ताह तक दिया जाना चाहिए। विटामिन 'ए' की कमी को रोकने के लिए भारत सरकार ने एक कार्यक्रम चलाया है जिसे "राष्ट्रीय अंधता निवारण" कार्यक्रम कहते हैं। ६ माह से ६ वर्ष तक के बच्चों को दो लाख माइक्रोग्राम विटामिन 'ए' की खुराक पिलाई जाती है। इसमें कुल ५-६ खुराकें दी जाती हैं।

विटामिन 'ए' सभी स्वास्थ्य केन्द्रों, अस्पतालों तथा आँगनबाड़ी केन्द्र पर मुफ्त मिलता है। (स्रोत: आहार विज्ञान एवं पोषण सिंह बूँदा (२००५))				
विद्यमान सभी बच्चों की दैनिक विटामिन 'ए' की आवश्यकता (ICMR, 1989)				
	6 वर्ष से 9 वर्ष	10 वर्ष से 12 वर्ष		

पोशक तत्व	लड़का	लड़की	लड़का	लड़की
विटामिन ए	६००	६००	६००	६००
रेटीनॉल (माइक्रोग्राम)	६००	६००	६००	६००
β कैरोटीन (माइक्रोग्राम)	२४००	२ ४ ० ०		
	२४००	२४००		

बिहार सरकार तथा भारत सरकार के द्वारा चलाया गया कार्यक्रम:-बिहार में विटामिन 'ए' कार्यक्रम की रणनीति बिहार सरकार ने यूनिसेफ के सहयोग से बच्चों को विटामिन 'ए' की खुराक पिलाने हेतु कैच अप राउण्ड की रणनीति प्रारंभ किया है। इस रणनीति के अंतर्गत ९ माह से ५ साल तक के बच्चों को साल में दो बार यानि ६ माह के अंतराल पर April/May एवं October/Nov माह में विटामिन 'ए' की खुराक पिलाई जाती है।

राष्ट्रीय नीति:-लघुकालिक नीति:- ५ साल से कम आयु के बच्चों को छः माह के अंतराल पर विटामिन 'ए' घोल की खुराक देना। विटामिन 'ए' से भरपूर खाद्य पदार्थों के सेवन को बढ़ावा देना। भारत सरकार के द्वारा चलाया गया कार्यक्रम 'राष्ट्रीय अंधता कार्यक्रम'।

उद्देश्य :

- विटामिन ए युक्त खाद्य पदार्थ को लेकर बच्चों के माता माता कितने जागरूक हैं इसका पता लगाना।
- बच्चों (६-१२ वर्ष) में विटामिन ए की कमी से होने वाले रोगों के बारे में पता लगाना।

अध्ययन की विधि:- इस अध्ययन में पटना जिला के अनिसाबाद क्षेत्र के स्कूल जाने वाले बच्चों के अभिभावक से यह जानकारी प्राप्त की गई है की क्या वे अपने बच्चों को विटामिन 'ए' युक्त आहार दे रहे हैं। प्रस्तुत अध्ययन के लिए दैव निर्देशन प्रणाली का प्रयोग किया गया है इसके अंतर्गत विटामिन 'ए' और उसकी कमी से बच्चों पर पड़ने वाले प्रभाव के बारे में पता लगाया गया है। तथ्यों का संकलन अभिभावकों से प्रश्नावली, साक्षात्कार, सहभागी अवलोकन तथा द्वितीय स्रोत से आँकड़ों का संकलन किया गया है। तथ्यों का विश्लेषण स्तंभाकृति के आधार पर वर्गीकृत किया गया है पुनः उसे प्रतिशत के रूप में दर्शाया गया है।

परिणाम एवं परिचर्चा

Table No. 1. माता-पिता को पोषक तत्व की जानकारी			
S. No.	Response	No.	Percentage
1.	Yes	41	82
2.	No	9	18

Total No. 50 100

८२% अभिभावक ने कहा कि उन्हें पोषक तत्वों की जानकारी है तथा १८% अभिभावक ने कहा कि उन्हें पोषक तत्वों के बारे में कोई जानकारी नहीं है।

Table No. 2. माता-पिता को विटामिन 'ए' की

जानकारी			
S. No.	Response	No.	Percentage
1.	Yes	44	88
2.	No	6	12

Total No. 50 100

हमने जितने भी अभिभावकों का चुनाव किया उसमें से सिर्फ ८८% को विटामिन 'ए' की जानकारी थी बाकी के १२% के पास जानकारी का अभाव था।

Table No. 3. बच्चों की खाने के प्रति रुचि			
S. No.	Response	No.	Percentage
1.	Snacks	8	16
2.	Fruit & Vegetable	28	56
3.	Junk Food	14	28

Total No. 50 100

५६% अभिभावक का कहना है कि उसका बच्चा फल सब्जी खाना ज्यादा पसंद करता है और माता-पिता भी फल तथा सब्जी खाने से होने वाले फायदों के बारे में समझते हैं तथा वो अपने बच्चों को फल-सब्जी खाने के लिए प्रेरित करते हैं तथा १६% ने कहा स्नैक्स तथा २८% ने कहा उनके बच्चे जंक फूड खाना ज्यादा पसंद करते हैं। स्नैक्स तथा जंक-फूड के तरफ बच्चे ज्यादा आकर्षित होते हैं क्योंकि बाजार में तरह-तरह के आकर्षित करने वाले विज्ञापन दिए जा रहे हैं।

Table No. 4. माता-पिता के द्वारा उनके बच्चों के

स्वास्थ्य की जानकारी			
S. No.	Response	No.	Percentage
1.	Yes	33	66
2.	No	8	16
3.	Don't Know	9	18

Total No. 50 100

६६% माता-पिता ने कहा उनके बच्चे उम्र के हिसाब से स्वस्थ हैं। क्योंकि उन्हें Proper Diet मिल रहा है। १६% माता-पिता ने कहा कि वो अपने बच्चों को Proper Diet देने का भरपूर प्रयास करते हैं फिर भी उनके बच्चों का विकास पूर्ण रूप से नहीं हो पा रहा है तथा तथा १८% माता-पिता को ये पता ही नहीं है कि उम्र के अनुसार उनके बच्चों का विकास किस प्रकार होना चाहिए।

Table No. 5. बच्चों को देखने में कठिनाई			
S. No.	Response	No.	Percentage
1.	Yes	9	18
2.	No	41	82

Total No. 50 100

१८% अभिभावक ने कहा कि उनके बच्चों को देखने में कठिनाई होती है क्योंकि पूर्ण रूप से विटामिन युक्त आहार नहीं मिल पा रहा है। तथा ८२% ने कहा कि उनके बच्चों को देखने में कोई कठिनाई नहीं होती है उन्हें आहार के द्वारा विटामिन 'ए' पर्याप्त मात्र में मिल जाता है।

Table No. 6. बच्चों के खाने में दाल सब्जी का उपयोग			
S. No.	Response	No.	Percentage
1.	Yes	45	90

९०% अभिभावक ने कहा कि वो अपने बच्चों के खाने में दाल-सब्जी का प्रयोग करते हैं। अधिकांश बच्चे दाल-सब्जी खाना पसंद ही करते हैं फिर भी माँ अपने बच्चों को इसके प्रति आकर्षित करने के लिए दाल तथा सब्जी का प्रयोग करके तरह-तरह के व्यंजन तैयार करती है जिससे बच्चे उसके प्रति आकर्षित होते हैं और खाना खाना पसंद भी करते हैं तथा उन्हें इसके द्वारा पौष्टिक तत्व जैसे विटामिन, प्रोटीन इत्यादि मिल जाता है। तथा १०% माता-पिता अपने बच्चों को दाल तथा सब्जी पूर्ण रूप से नहीं दे पाते हैं इसका मुख्य कारण है-धन का अभाव।

Table No. 7. बच्चों की वृद्धि अन्य बच्चों के अपेक्षा सामान्य या अभिभावक के द्वारा ली गयी जानकारी

S.No.	Response	No.	Percentage
1.	Yes	37	74
2.	No	13	26
	Total No.	50	100

७४% अभिभावक का कहना था कि उनके बच्चों की वृद्धि अन्य बच्चों की तरह हो पा रहा ही है जबकि २६% अभिभावक का कहना था कि उनके बच्चों की वृद्धि एवं विकास सही तरीके से नहीं हो पा रहा है। इसका कारण कुछ अभिभावक के पास जानकारी का अभाव पाया गया, कुछ अभिभावक का कहना है कि उनके पास इतना पैसा नहीं है कि वो अपने बच्चों को पूर्ण संतुलित आहार दे सकें।

Table No. 8. बच्चों की दाँत संबंधी समस्या

S.No.	Response	No.	Percentage
1.	Yes	11	22
2.	No	39	78
	Total No.	50	100

२२% अभिभावक ने कहा कि उनके बच्चों को दाँत संबंधी समस्या है इसका कारण उन्होंने बताया कि आजकल चॉकलेट, बिस्कुट खाना, फल खाने के अपेक्षा ज्यादा पसंद करते हैं तथा ७८% अभिभावक का कहना था कि उनके बच्चे के दाँत स्वस्थ हैं।

निष्कर्ष:

हमने अपने शोध में ५० ऐसे अभिभावक का सर्वेक्षण

किया जिनके बच्चे ६ से १२ वर्ष के हैं। हमने उस सर्वेक्षण के माध्यम से यह जानने की कोशिश की कि उनमें से ऐसे कितने अभिभावक हैं जो विटामिन 'ए' के बारे में जानते हैं और कितने ऐसे हैं जो नहीं जानते हैं। हमने पाया कि ८२% अभिभावक विटामिन 'ए' के बारे में जानते हैं उन्हें पता है कि किन-किन खाद्य पदार्थों में विटामिन 'ए' पाया जाता है और १८% अभिभावक ऐसे मिले जिन्हें विटामिन 'ए' की जानकारी नहीं है। जिसके वजह से वे अपने बच्चे को विटामिन 'ए' युक्त आहार नहीं दे पा रहे हैं। हमारी जो पहली परिकल्पना थी वो पूर्णतः सही नहीं थी क्योंकि कम ही अभिभावक ऐसे थे जिन्हें इसकी जानकारी नहीं थी। १८% अभिभावक ने कहा कि उनके बच्चे न देख पाने की समस्या से ग्रसित हैं। ९ बच्चों में देखने से संबंधी समस्या पाई गयी। २०% अभिभावक Supplementary food या मेडिसिन द्वारा बीमारी से बचाव का तरीका अपनाते हैं। ६०% लोग आहार द्वारा बच्चों को स्वस्थ रखने का प्रयास करते हैं और २०% अभिभावकों ने अपने बच्चों को विटामिन 'ए' की कमी से होने वाले रोगों से बचाव के विषय में अनभिज्ञता जाहिर की।

परामर्श :

- बच्चों को हर तरह के आहार खाने के लिए प्रेरित करना चाहिए।
- सुबह का नाश्ता पूर्ण एवं पौष्टिक होना चाहिए जिसे खाने में कम समय लगे।
- दोपहर का नाश्ता बच्चा विद्यालय में खाता है लेकिन मध्यकालीन अवकाश का समय कम होने से बच्चे भोजन को ठीक प्रकार से नहीं खा पाता अतः भोजन इस तरह का होना चाहिए जो देखने में आकर्षक, खाने में स्वादिष्ट एवं सभी पोषक तत्वों से भरपूर हो।
- बच्चों के आहार में सलाद एवं फलों को अवश्य ही सम्मिलित किया जाना चाहिए ताकि बच्चे को खनिज लवण और विटामिन पर्याप्त मात्रा में प्राप्त हो सके।
- बच्चों को विभिन्न प्रकार के भोज्य पदार्थ के महत्व को समझाना चाहिए ताकि बच्चा भोजन

- बच्चों के भोजन में नये भोज्य पदार्थ का समावेश इस प्रकार से करना चाहिए कि बच्चे उत्सुकता तथा प्रसन्नता से उस भोजन को ग्रहण कर लें ।

संदर्भ-सूची :

सिंह बृन्दा (२०१२). आहार विज्ञान एवं पोषण, पंचशील प्रकाशन जयपुर, पृष्ठ सं०-१७७, १९५, ४२०-४२३
सिंह बृन्दा (२००५), आहार नियोजन, पंचशील प्रकाशन, जयपुर, पृष्ठ सं० १३२-१४४

स्वामीनाथन एम० (२००८). आहार एवं पोषण एन०आर०, ब्रदर्स एम० वाय० अस्पताल मार्ग इन्दौर, पृष्ठ सं० ३९-४५

वर्मा एवं पाण्डेय (२००२). आहार एवं पोषण विज्ञान, बिहार हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, पटना पृष्ठ सं० १२२-१२८

Weblink :

<http://www.who.in/Nutrition> (retrieved 13.07.14)

<http://www.atmph.org> (retrieved 15.07.14)

<http://www.ods.Od.nin.gov> (retrieved 22.07.14)

Department of Human Nutrition, Wageningen Agricultural University, Netherlands, European Journal of Clinical Nutrition [1996, 50 Suppl 3:S38-53](retrieved 21.07.14)

<http://www.atmph.org/text.asp?2009/2/1/11/64266>(retrived 21.07.14)