ध्यान देने योग्य बातें

- कम पोषक तत्व वाले खाने से शरीर का विकास सही तरीके से नहीं हो पाता है। बाजार से खरीदे गए खाद्य पदार्थ जैसे कि समोसा, चाट, चॉकलेट, चिप्स, बर्गर, चाऊमीन, कोल्ड ड्रिंक्स वैगेरह स्वाद में भले अच्छे हों, किन्तु इनमें पौष्टिकता नहीं होती है। बाजार से खरीदे हुए इन आहारों को जंक फूड भी कहते हैं।
- जंक फूड में चीनी, नमक और खट्टे स्वाद की मात्रा अधिक होती है और इनमें पौष्टिक तत्व बिल्कुल नहीं होते हैं।
- इन पदार्थों का सेवन हमारे शरीर के लिए हानिकारक होता है, इसलिए इनको अपने भोजन में शामिल न करें।

स्वस्थ रहने के लिए यह भी है जरूरी

- खाना बनाने और खाने से पहले साबुन और पानी से हाथ धोना न भूलें।
- शौच के बाद साबुन और पानी से हाथ न धोने से हमें कई प्रकार की बीमारियां हो सकती हैं, जो हमें बीमार कर सकती हैं।
- मांसपेशियों को मज़बूत बनाने के लिए रोज खेल–कूद, योग और व्यायाम करें।
- स्कूल/आंगनवाड़ी केन्द्र से मिलने वाली साप्ताहिक आयरन की नीली गोली जरुर लें।
- प्रत्येक छः माह पर पेट में कीड़े मारने वाली एल्बेन्डाजोल की गोली जरुर लें।

इस विषय में अगर मन में कोई सवाल हो तो आप अपने क्षेत्र में स्थापित किशोर स्वास्थ्य क्लिनिक की काउंसलर/आशा/ए.एन.एम. से भी बात कर सकते हैं या अपने फोन में साथिया ऐप भी डाउनलोड कर सकते हैं।

आप पुनः क्लिनिक जरूर आयें।

काउंसलर का नाम .... फोन नं ....
क्लिनिक खुलने का समय ....

वात्सल्य
mamta himc
NUTRITION INTERNATIONAL Nourish Life
UP-TSU
unicef for every child
स्वच्छ भारत एक कदम स्वच्छता की ओर

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन
RKSK Rashtriya Kishor Swasthya Karyakram राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम

पौष्टिक भोजन खाएं, शरीर को स्वस्थ बनाएं

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम

पौष्टिक भोजन के लाभ

स्वस्थ रहने के लिए हमें हमेशा पौष्टिक भोजन ही करना चाहिए। पौष्टिक भोजन का मतलब मंहगा भोजन नहीं है। हमारे घर और गांव में ही सब खाद्य पदार्थ उपलब्ध होते हैं, जो हमें स्वस्थ और ताकतवर बना सकते हैं।

किशोरावस्था में बच्चों और बड़ों की तुलना में अधिक पौष्टिक तत्वों की जरुरत होती है क्योंकि इस समय हमारा मानसिक और शारीरिक विकास बहुत तेजी से हो रहा होता है।

अतः इस समय अतिरिक्त पौष्टिक तत्वों की पूर्ति के लिए सरकारी योजनाओं के तहत मिलने वाली आयरन की नीली गोली और एल्बेन्डाजोल की गोलियों का निरंतर उपयोग भी जरुरी है।

किशोरावस्था में पोषण पर विशेष ध्यान की जरुरत क्यों होती है

- किशोरावस्था में लड़के और लड़कियों के वज़न, लम्बाई तथा हड्डियों की बहुत तेजी से बढ़ोत्तरी होती है।
- किशोरावस्था के दौरान संतुलित पोषक आहार शरीर को आने वाले समय में गंभीर बीमारियों जैसे कि हड्डियों की कमजोरी, मोटापा, हृदय रोग, बाद के जीवन में मधुमेह (डायबिटीज) होने से बचाता है।

- लड़कियों को अतिरिक्त आयरन की आवश्यकता होती है ताकि माहवारी के दौरान होने वाली खून की कमी की भरपाई की जा सके।
- पेट में कीड़ों की वजह से होने वाली खून की कमी रोकने के लिए एल्बेन्डाजोल की गोली हर छःमाही पर जरुरी है।
- हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए कैल्शियम की जरूरत होती है।
- सही पोषण शारीरिक परिपक्वता लाने में मदद करता है।
- सही पोषण से हमें ताकत मिलती हैजिससे हमारा पढ़ाई, खेल–कूद और हर काम में मन लगता है।
- शरीर स्वस्थ रहता है।
- रोगों से लड़ने की ताकत बढ़ती है।

- कार्य करने में मन लगता है।
- शारीरिक और मानसिक विकास होता है।
- ध्यान लगा के काम करने की ताकत (एकाग्रता) बढ़ती है।

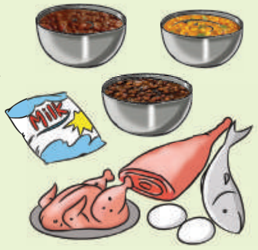
पौष्टिक भोजन न लेने के नुकसान

- शरीर में कमज़ोरी होना।
- चक्कर आना।
- पढ़ाई में और किसी भी काम में मन न लगना।
- थकान महसूस होना।
- अक्सर बीमार पड़ना।
- सुंदरता और आकर्षण में कमी आना।

संतुलित आहार के लिए हमारी खाने की थाली में क्या-क्या होना चाहिए

कार्बोहाइड्रेट के स्त्रोतः अनाज जैसे कि बाजरा, चावल, गेहूं, मक्का, सूजी, दलिया, सेवई आदि से हमें ऊर्जा या ताकत मिलती है, जिससे हम अपने दैनिक कार्य ठीक से कर सकते हैं।

प्रोटीन के स्त्रोतः दालें जैसे कि अरहर, चना, मसूर, उड़द, लोबिया, राजमा; दूध और दूध से बने पदार्थ जैसे दही, पनीर; मछली, मीट आदि शरीर का निर्माण और विकास करने में मदद करते हैं।



वसा के स्त्रोतः जैसे कि तेल, घी, मक्खन आदि सीमित मात्रा में लेने से शरीर को ताकत मिलती है और सूक्ष्म पोषक तत्वों के अवशोषण को बढ़ाने में सहायक होते हैं।

विटामिन और खनिज पदार्थ के स्त्रोतः जैसे कि चने का साग, मेथी, पालक, सरसों आदि से आयरन एवं फोलिक एसिड तथा सूक्ष्म पोषक तत्व प्राप्त होते हैं, जिससे संक्रमण से बचाव होता है। साथ ही मौसमी खट्टे रसीले फलों जैसे कि नींबू, आंवला आदि के सेवन से आहार के अवशोषण में मदद मिलती है। हमें अधिकांशतः मौसम के अनुसार आने वाले फलों और सब्ज़ियों का ही सेवन करना चाहिए।