

## બાળકોના વિકાસ માટે પોષણનું મહત્વ

ડૉ. યુવા અચ્ચર  
આર્યુવેદ કન્સલ્ટન્ટ, અમદાવાદ.

Received : 18-01-2021

Published Online : March-2021

Accepted : 28-01-2021

સંતાનના જન્મ સાથે આવતી સુખ અને સંતોષની લાગણી સાથોસાથ જવાબદારીની ભાવના પણ લાવતી હોય છે. વિભક્ત કુટુંબો, નોકરી-વ્યવસાયને કારણે એકલા હાથે બાળકને ઉછેરતા દંપતિઓ નવજાત શિશુની દેખરેખ અને યોગ્ય વિકાસ માટે ખૂબ ઉત્સુક અને ચિંતિત હોય છે. ચિંતિત રહેવું જરૂરી નથી, પરંતુ ઉત્સુકતા જરૂરી છે. કેમકે જન્મ પછી શરૂઆતનાં એક વર્ષ થી પાંચ વર્ષનો સમયગાળો બાળકના શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક વિકાસ માટે મહત્વ પૂર્ણ હોય છે.

શું આપ જાણો છો ?

બાળકની લંબાઈ પહેલાં પાંચ વર્ષમાં જન્મ સમયની લંબાઈથી આશરે બે ગણી વધે છે.

એક વર્ષના બાળકનું વજન જન્મ સમયના વજનથી ત્રણ ગણું વધે છે. જે પાંચ વર્ષે આશરે પાંચ ગણું થાય છે.

નવજાતના મગજનો વિકાસ પહેલાં પાંચ વર્ષમાં ખૂબ ઝડપથી થાય છે. બ્રેઈન વેઈટ ઝડપથી વધે છે. આથી જ તરતનું જન્મેલું બાળક હેડબેલેન્સ જાળવી શકતું નથી. બાળકને ઊંચકતી વખતે માથાને હાથથી ટેકો આપવો જરૂરી છે. શરીરની સરખામણીમાં મગજનું વજન-વિકાસ ખૂબ ઝડપી હોય છે. શરૂઆતના પાંચ વર્ષના સમયગાળામાં બાળક પોતાની ભૂખ-તરસ જેવાં સંવેદનો, બહારના વાતાવરણ ને અન્ય વ્યક્તિઓ દ્વારા મળતા ભાવ-પ્રતિભાવ વગેરેને સંવેદી અને ક્રિયા-પ્રતિક્રિયા આપવા લાગે છે. ભાષા-સંવાદની સમજ, જણાવવાનો પ્રયત્ન વગેરેની શરૂઆત ખૂબ જ પ્રારંભિક અવસ્થામાં શીખવાની આતુરતા-ક્ષમતા નવજાતના પ્રારંભના મહિનાઓથી શરૂ કરી પાંચ વર્ષ સુધી મહત્તમ હોય છે.

વિકાસ માટે જરૂરી ઈંધણ શી રીતે પૂરું પાડશો ?

પોતાના પોષણ, રક્ષણ, વિકાસ માટે મા-બાપ, વડીલો પર પરવશ એવા બાળકના યોગ્ય વિકાસ માટે જાગૃતિ જરૂરી છે.

જન્મથી લઈ વિવિધ તબક્કે થતા વિકાસનો આધાર મુખ્યત્વે ૧. બાળકનાં જનીન, ૨. અંતઃસ્રાવ અને ૩. પોષણ પર છે.

બાળકના ગર્ભસ્વરૂપમાં જ જનીન નિશ્ચિત હોય છે. શરીરના તબક્કાવાર વિકાસની સાથે વિકસિત થતી હોર્મોનલ ગ્લેન્ડસ અને વિકાસની પ્રક્રિયા માટે યોગ્ય પોષણ જરૂરી છે.

બાળકનો વિકાસ યોગ્ય રીતે થઈ રહ્યો છે કે નહીં તે તેની લંબાઈ, વજન અને અમુક વયે તેનાં હાડકામાં થવા જોઈતા વિકાસથી જાણી શકાય છે. કિશોરાવસ્થામાં પ્રવેશતાં બાળકોમાં જાતિ આધારિત ખાસ શારીરિક ફેરફાર; જેમકે કિશોરીમાં સ્તનનો વિકાસ, શરીરના અંગોમાં માર્દવતા, માસિકની શરૂઆત તો કિશોરોમાં દાઢી-મૂછ, બગલમાં વાળ ઊગવાની શરૂઆત, અવાજ ભારે-ઊંડો થવો, ચરબીમાં ઘટાડો થઈ શરીર વધુ માંસલ બવનું વગેરે થવાની શરૂઆત થાય છે. સાહજિક રીતે ચાલ્યા કરતી જૈવરાસાયણિક ક્રિયાઓની

યોગ્યતાનો મોટાભાગનો આધાર બાળકના પોષણ પર હોય છે. આથી જ પોષકતત્વો ધરાવતો ખોરાક નિયમિત બાળકને આપવો જરૂરી છે.

નવજાત બાળક માતાનું દૂધ પીવે છે. જેમ-જેમ બાળક મોટું થાય છે તેમ બાળકના શરીરનો વિકાસ થતો જાય છે. વિકસિત બાળકની પોષણની જરૂરિયાત પણ વધતી જાય છે. આથી જ ૩ થી ૪ માસ બાદ બાળકને માતાના દૂધ ઉપરાંત દાળનું પાણી, ફળોના રસ, રાબ જેવા તરલ ખોરાક પણ આપવામાં આવે છે.

અન્નપ્રાશન સંસ્કાર :

છઠ્ઠા મહીને બાળકનો અન્નપ્રાશન સંસ્કાર કરવામાં આવે છે. હિંદુ ધર્મમાં બાળક જન્મ લે તે પહેલાં, સીમન્તોચન સંસ્કાર, જન્મ લે ત્યારબાદ જાતકર્મ સંસ્કાર; જેમાં સુવર્ણથી ઘી અને મધ અસમાન માત્રામાં ચટાડવામાં આવે છે. બાળક જેમ મોટું થાય, તેમ છઠ્ઠા મહિને અન્નપ્રાશન સંસ્કાર કરવામાં આવે છે.

અન્ન એ પ્રાણીઓનો પ્રાણ છે. અન્નથી જ પ્રાણીઓનું જીવન ટકે છે. આથી જ મનુષ્ય જીવનમાં પોષણ અને આરોગ્યની જાળવણી માટે અન્નનું મહત્ત્વ જાણી, અન્નપ્રાશન કરાવાય છે.

છ માસના બાળકને સારું પોષણ અને સુસંસ્કારી અન્ન મળી રહે તેવી ભાવનાથી શાસ્ત્રોક્ત વિધિ અનુસાર યજ્ઞ-પૂજન કરી અને સૌ પ્રથમ વખત બાળકના માતા-પિતા ખીર જેવી પૌષ્ટિક વાનગી બાળકને મનમાં શુભ ભાવના સાથે ચટાડે છે. અન્નપ્રાશન સંસ્કાર માટેનો શાસ્ત્રોક્ત શ્લોક આ પ્રમાણે છે.

“શિવૌ તે સ્તાં વીહિયવામલભાસાવદ્રોમઘૌ ।

एतौ यक्ष्मं वि लाघेते एतौ मुग्धतो अंहसः ॥”

જેનો અર્થ થાય છે, કે બાળક! જવ અને ચોખા તારા માટે બળદાયક અને પૌષ્ટિક બનો. કેમકે આ બન્ને યક્ષ્માનાશક છે, તથા દેવાન્ન હોવાથી પાપનાશક છે.

અહીં આ લેખમાં અન્નપ્રાશનના આ શ્લોક વિશે માહિતી આપવાનું કારણ એ છે કે, અહીં હિંદુ ધર્મના શાસ્ત્ર અનુસાર અન્નને માત્ર શરીરના પોષણ માટે જ મહત્ત્વનું માનવામાં આવે છે તેવું નથી, પરંતુ અન્નને મન, બુદ્ધિ અને સંસ્કાર માટે શુદ્ધ અને સાત્ત્વિક અન્નના મહત્ત્વને બાળક માટે પણ શાસ્ત્રએ સૂચવ્યું છે, તેમ જણાવવાનો આશય છે.

જેમ-જેમ બાળક મોટું થાય તેમ તેને દાંત આવવા લાગે છે એમ તેની પાચનશક્તિ વધે છે. આવા શરૂઆતના સમયે બાળકને જેવાં અન્ન-આહાર આપવામાં આવે તેવું તન-મન બને છે. મનુષ્યના વિચાર, ભાવના, મનના ગુણો, બુદ્ધિ, ધારણાશક્તિ જેવી અનેક શારીરિક-માનસિક બાબતોનો આધાર કેવો અને કેવી રીતે આહાર લેવામાં આવે છે, તેના પર રહેલો છે. આથી જ જીવનના શરૂઆતના તબક્કે જ આહારની શરૂઆતના શુદ્ધિ અને સાત્ત્વિકતાનું મહત્ત્વ “અન્નપ્રાશન સંસ્કાર” થી સૂચવ્યું છે.

બાળકોના આહાર વિશે ધ્યાનમાં રાખવા લાયક :

અહીં જે અન્નપ્રાશન સંસ્કારની વાત કરી, તે તો શુભ શરૂઆતની વાત છે. દરેક ધર્મમાં બાળકને પ્રથમ વાર અનાજ કે મુખ્ય ખોરાક આપવામાં આવે ત્યારે, તેની પાછળ રહેલ અનાજ અને શુભ ભાવનાના મહત્ત્વને ઉજાગર કરતી પ્રથાઓ હોય છે.

સંસ્કારની વિધિ એ તો સિમ્બોલીઝમ છે. સારા મુહૂર્તમાં ચાંદીની વાટકી-ચમચીથી, શુભ ભાવના વ્યક્ત કરતા મંત્રોચ્ચાર સાથે અન્નપ્રાશન કરાવવાથી સંસ્કાર પૂરો થતો નથી. તે તો શરૂઆત માત્ર છે. ખરા સંસ્કાર તો હવે શરૂ થાય છે. જેમ-જેમ બાળક મોટું થાય છે. દૂધ પર નિર્ભર હોય, ત્યારબાદ વડીલ જમાડે તે જમતું હોય અને

ધીરે-ધીરે જાતે જમતું થાય. આત્મનિર્ભરતાનો સહુ પહેલો પડાવ બાળક ત્યારે પસાર કરે છે, જ્યારે પોતાની જાતે હાથથી કે ચમચીથી જમવાનું પોતાના મ્હોંમાં મૂકીને ભૂખ સંતોષે છે.

બાળકને ખોરાક-પોષણનું મહત્ત્વ શીખવો :

બાળક જમતું નથી, જમવાના સમયે વધુ વાતો કરે છે, જમતાં જમતાં રમે છે, અમુક ખોરાક તો ખાતું જ નથી, શાક-દૂધ-ફૂટથી દૂર ભાગે છે - આવી અનેક ફરિયાદ બાળકોનાં મા-બાપ કરતાં હોય છે. બાળકોનાં કૂમળા મનને ડરાવી-ગુસ્સો કરી લાલચ આપી જમાડવાને બદલે ખોરાક અને પોષણ વિશે તેમનાં કુતૂહલ અને નવું જાણવાની આતુરતાથી છલકાતા મનને પ્રોત્સાહન આપો. આ માટે બાળકના જમવાના સમયગાળાને લંબાવી શકાય છે. બાળકને જમાડતી વખતે મમ્મી-પપ્પાએ ફોન ચેક કરવો, ટી.વી. જોવું, છાપું-મેગેઝિન વાંચવા જેવી પ્રવૃત્તિ ટાળવી. બાળકને એક ચિત્તે આવશ્યક સંવાદ-ધીરજ અને અનુકંપાથી જમાડવું. બાળકના ટેસ્ટને પણ ધ્યાનમાં રાખવો જરૂરી છે. તેઓને પણ ભાવાભાવ હોય છે. આથી બાળકના ખોરાક સંબંધી વખતે આ બાબતને ધ્યાનમાં રાખવી. સામાન્ય રીતે લીલા શાકભાજી ન ખાતું બાળક સ્ટફડ પરોઠામાં શાકભાજીનો વિરોધ નહીં કરે. ફૂટ ન ખાતાં બાળકને પરોઠા-થેપલાનો લોટ બાંધતી વખતે મોણને બદલે પાકું કેળું ભેળવી થેપલાં કે પરોઠામાં કેળું ભેળવી ખવડાવી શકાય છે. ડ્રાયફ્રૂટ્સ જેમ કે બદામ, અખરોટ, કાજુ, એલચીનો ઝીણો પાવડર કરી ખજૂર-અંજીર પલાળી પેસ્ટ બનાવેલા લિક્વીડમાં ભેળવી દૂધ સાથે થોડો કોકો પાવડર ભેળવી ટેસ્ટી ડ્રિંક્સ બનાવી પીવડાવી શકાય છે. દૂધ ન પીતા બાળકોને રૂમ ટેમ્પરેચરના દહીંથી બનાવેલા દહીંભાત, રાયતું જેમાં દહીં સાથે બાફેલું બટાકું, ઝીણા ખમણેલા ગાજર-કાકડી, સિંઘવ-સાકર ઉમેરી ખવડાવી શકાય છે. આમ બાળકની રુચિને અનુરૂપ ખોરાકનું આયોજન કરવું. મા-બાપ સાથે બેસીને જમતું બાળક ખૂબ ઝડપથી સામાન્ય ખોરાકમાં રસ-રુચિ લેવા લાગે છે.

આત્મનિર્ભરતા :

દરેક મા-બાપ બાળક પોતાનું ધ્યાન રાખી શકે, મુશ્કેલીમાંથી પણ જાતે જ બહાર આવી શકે તેવું ઈચ્છે તે સ્વાભાવિક છે. આ મુજબની પોતાની જવાબદારી ઉપાડવાના પાઠ શીખવાડવા માટે બાળકને જાતે જમવા દો. ખાવાનું ઢોળે, કપડા-ટેબલ બગાડે, વધુ સમય લગાડે જેવી બાબતોને મહત્ત્વ ન આપો. બાળકને જમવા માટે પૂરતો સમય આપો, તમે ધીરજ રાખો અને બાળકને પોતાની પસંદગી પ્રમાણે નાના-મોટા કોળિયા ભરવા દો.

ટેલિવિઝનથી બચાવો :

જમતાં સમયે બાળક જલદી જમી લે, ખોરાકમાં શું છે તે બાબત ક્ય ક્ય ન કરે તે માટે ટી.વી. જોતા બાળકોને જમાડતી મમ્મીઓ સાવધાન ! બાળકને શાંતિથી-ધીરજથી જમવાનું શીખવો.

પોષણ-ઈમ્યુનિટી :

બાળકની ઉંમર પ્રમાણે બે મુખ્ય ખોરાક, બે વખત દૂધ, એક વખત નાસ્તો અથવા કાપેલાં ફળ, ફૂટજ્યૂસ અથવા ડ્રાયફ્રૂટ્સ જેવા વિભાગમાં આખા દિવસનો ખોરાક વહેંચો. જેથી પૌષ્ટિકતત્ત્વો મળી રહે. ઈમ્યુનિટીની સાચવણી માટે પૌષ્ટિકતત્ત્વો મળી રહે. ઈમ્યુનિટીની સાચવણી માટે પૌષ્ટિક આહાર કોઈપણ વિટામીનની દવાથી વધુ અસરકારક છે.

વિવિધતા-રુચિ :

જે પ્રમાણે આપણે દરરોજ એક જાતનો ખોરાક ખાઈએ તો કંટાળી જઈએ તેવી જ રીતે ગમે તે ઉંમરનું બાળક હોય, તેને ખોરાકમાં વેરાયટીઝથી ખોરાક તરફ આકર્ષક અને રુચિ વધશે.

ઉદાહરણરૂપે : ઘરે બનાવેલી ઘંઉના લોટની ફરસી પૂરી, શક્કરપારા, રિબનપટ્ટી, ચકરી દેખાવે અલગ હોય છે. જેમાં ઘઉં, ચણાનો લોટ, મીઠું, અજમો, હિંગ, વેરિએશન માટે સૂકી મેથી-પાલક-ફૂદીનો નાંખી જૂઓ ! સાદા દૂધને નકારતા બાળકોને કેસર, એલચી, સાકર નાંખેલું પીળું દૂધ કે પછી ખજૂર-અંજીર-એલચી-સાકર નાંખેલું દૂધ કે પછી કોકો પાવડર - સાકર નાંખેલું બ્રાઉન દૂધ આપી જુઓ !

સહભાગી બનાવો :

જમવાની પ્રવૃત્તિ આનંદમય બને, તે માટે મેનુ નક્કી કરવામાં બાળકોની મદદ માંગો. રસોઈ માટેની નાની-મોટી ખરીદી કરવામાં બાળકોને સાથે રાખો. તેમને પસંદગીની તક આપો. ૭ થી મોટી વયનાં બાળકો ખોરાક વિશે તથા અલગ અલગ ન્યુટ્રિશન વિશે માત્ર સ્કૂલના અભ્યાસ પૂરતું જ શીખીને અટકી ન જાય તે જુઓ. ન્યુટ્રિશન વિશે જે તેઓ શીખ્યા તેનો જીવનમાં પ્રેક્ટિકલ ઉપયોગ કરવાનો તેમને મોકો આપીને જુઓ !

પાચન શક્તિ - ઈમ્યુનિટી જાળવવા શું કરવું ?

સિઝનલ બિમારીઓ, ઈન્ફેક્શન વગેરેથી બાળકો જલદી બીમાર થતાં હોય છે. આથી,

ઘરની સફાઈ, બાળકોની ચીજવસ્તુઓની સફાઈ, બાળકના હાથ-નખની સફાઈની ચીવટ જરૂરી છે.

બાળકને નવડાવીને ભીના માથે હવા લાગે તે રીતે પંખા, એરકન્ડીશન મશીનની હવા ન લાગે તે જોવું.

બાળકોનાં દાંત-મ્હોંની સફાઈ સવારે-રાત્રે સૂતા પહેલાં જરૂરી છે.

ભૂખ ન લાગી હોય, ખાવા તરફ અનિચ્છા કરતાં બાળકને પરાણે ન જમાડવાં. અપચો-ઝાડા, તાવ, શરદી જેવી બિમારી દરમ્યાન પચવામાં સરળ હોય તેવી પ્રવાહી વાનગી જેમ કે, ફળનાં રસ, રાબ, દાળખું વધારેલું પાણી, વેજીટેબલ સૂપ આપવાથી પાચનશક્તિ વધશે. અજમો, જીરું, મરી, સંચળ, હિંગ, લવિંગ જેવા હાથવગા મસાલાનો પારંપરિક સૂઝથી વાનગીમાં ઉપયોગ કરવો.

વારંવાર કબજીયાત રહેતી હોય તેવાં બાળકોને વૈદકિય સલાહથી હરડે, દિવેલ આપવું. સૂકી કાળીદ્રાક્ષ, સૂકા જલદાળુ, કેળાં, ચીકું, પપૈયાં જેવાં ફળો તથા પાલક, મેથી જેવી ભાજીનાં પોરોઠા, પૂરી ખવડાવી શકાય.

શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરતાં, દોડા-દોડી કરતાં, રમતાં બાળકોને સમયાંતરે પાણી પીવાની ટેવ પાડો.

વાવડિંગ, સૂંઠ, હરડે, વરિયાળી, કાંકયા જેવા સાદા ઔષધોથી નાની-મોટી બિમારીઓના ઉપચાર થઈ શકે છે. વારંવાર એન્ટીબાયોટિક, એન્ટીહિસ્ટામિનિક દવાઓનો જાતે જ ઉપયોગ કરવાથી બાળકની ઈમ્યુનિટી ઘટે છે.

તંદુરસ્ત સંતતિ ઈચ્છતા દંપતિઓએ ગર્ભાધાન પહેલાં જ હેલ્થી લાઈફસ્ટાઈલ - ખોરાક અપનાવવો. ગર્ભ રહ્યાં પછી પૌષ્ટિક, તેમાં પણ લીલા શાકભાજી અને ફળોયુક્ત માઈક્રોન્યુટ્રિયન્સ યોગ્ય પ્રમાણમાં મળે તે રીતે આહાર લેતી માતાઓનાં બાળકની લંબાઈ, વજન અને હેડર્સર્ક્રિફ્ટરન્સ સામાન્યથી થોડા વધુ હોય છે તેવું સાબિત કરતાં અનેક સંશોધનો થયાં છે.

આર્યુવેદે આથી જ ગર્ભિણીના ખોરાક અંગે વિગતે જણાવ્યું છે.

દિવસમાં એક વખત અથવા અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછું એક વખત કુટુંબનાં બધાં જ મેમ્બર્સ સાથે જમે તો, બાળકોને હેલ્થ અને ખોરાક વિશે પ્રાયોગિક રીતે જ શીખવાડી શકાય. બાળક અનુકરણથી ઘણું શીખે છે.

-----