



## International Journal of Advanced Academic Studies

E-ISSN: 2706-8927

P-ISSN: 2706-8919

[www.allstudyjournal.com](http://www.allstudyjournal.com)

IJAAS 2020; 2(4): 314-317

Received: 18-08-2020

Accepted: 21-09-2020

**अनिता कुमारी**

शोधार्थी, गृह विज्ञान विभाग,  
जय प्रकाश विश्वविद्यालय, छपरा,  
बिहार, भारत

## बच्चों में अच्छी पोषण, खाद्य सुरक्षा एवं शारीरिक स्थिति विकास एक चुनौती

अनिता कुमारी

### सारांश

अच्छी पोषण एवं शारीरिक स्थिति विकास का एक महत्वपूर्ण सूचक है। यद्यपि राष्ट्रीय-स्तर पर विभिन्न नीतियों के माध्यम से महिलाओं एवं बच्चों के पोषण के लिये कई प्रयास किए जा रहे हैं परंतु कुपोषण अभी भी विद्यमान है। भारत में पाँच साल से कम उम्र के 43.5 प्रतिशत बच्चे एवं 50 प्रतिशत महिलाएँ कुपोषण एवं अनीमिया (रक्त की कमी) का शिकार हैं। कुपोषण एवं अल्पपोषण का शिकार ग्रामीण समुदायों की महिलाएँ एवं बच्चे ज्यादा हैं जहाँ आहार विविधता सीमित है। कुपोषण बच्चों में कम बुद्धि व अंधापन का एक कारण है तथा महिलाओं में अनीमिया का महत्वपूर्ण कारक है। कुपोषण एवं अल्पपोषण हमारे अस्तित्व, विकास, स्वास्थ्य, उत्पादकता और आर्थिक स्थिति को प्रभावित करता है। प्राथमिक रूप से कुपोषण के मुख्य कारक महिलाओं में ऊर्जा की कमी, जन्म के समय शिशु का कम वजन, विटामिन ए, लौह तत्व एवं आयोडीन की कमी आदि हैं।

**कूटशब्द:** बच्चों में अच्छी पोषण, खाद्य सुरक्षा, शारीरिक स्थिति विकास

### प्रस्तावना

जब भी बच्चों में कुपोषण की खबरें सुर्खियां बनती हैं, जैसा कि पिछले दिनों खबर आई, मैं बहुत असमंजस में पड़ जाता हूँ कि भारत के अनाज भंडार भरे पड़े हैं। सरकार का अनुमान है कि इस वर्ष देश में खाद्यान्न का रिकॉर्ड उत्पादन होगा। इस तरह देखा जाए तो देश में अन्न की वैसे कोई कमी नहीं है। यहां तक कि तमाम खामियों और भ्रष्टाचार के बावजूद देश के हरेक कोने में सार्वजनिक वितरण प्रणाली (पीडीएस) भी मौजूद है। गत वर्षों में कई राज्य सरकारों ने बेहद रियायती दरों पर खाद्यान्न वितरण की योजनाएं सफलतापूर्वक लागू की हैं। भारत में आंगनबाड़ी नाम से दुनिया का सबसे बड़ा और अनोखा सामुदायिक रसोई कार्यक्रम चल रहा है।

**Corresponding Author:**

**अनिता कुमारी**

शोधार्थी, गृह विज्ञान विभाग,  
जय प्रकाश विश्वविद्यालय, छपरा,  
बिहार, भारत

में दावे के साथ कह सकता हूँ कि किसी गांव में स्वास्थ्य केंद्र भले ढूँढने से न मिले, लेकिन आंगनबाड़ी जरूर होगी। इसलिए गरीब बच्चों तक अन्न पहुंचाना उतना बड़ा मुद्दा नहीं है। लेकिन फिर सवाल उठता है कि आखिर बच्चे कुपोषित क्यों हैं? आप लोग भी कई बार यह सोचते होंगे। जाहिर है कि समस्या भोजन उपलब्धता की नहीं है। पेचीदा सवाल यह है कि है कि हमारे बच्चे किस तरह का खाना खा रहे हैं। यहां हमें दो चीजों में अंतर समझना होगा- खाद्य सुरक्षा और पोषण की सुरक्षा। खाद्य सुरक्षा का मतलब है, भूख मिटाने के लिए भोजन की उपलब्धता। जबकि आजकल हम जिस समस्या से जूझ रहे हैं वह कुपोषण यानी पोषण सुरक्षा का मुद्दा है। पोषण के लिए सिर्फ भोजन मिलना काफी नहीं है, बल्कि भोजन में आवश्यक पोषक तत्व भी होने चाहिए ताकि बच्चों का पूरा विकास हो सके।

पहला, अपनी रसोई में पारंपरिक भोजन की तरफ लौटने वाले लोगों को हमें प्रोत्साहन देना होगा। पारंपरिक आहार स्थानीय पारिस्थितिकी के अनुरूप होने के कारण विविधता और पोषण से भरपूर होते हैं। कुछ दशक पहले तक, आदिवासी आबादी का कुपोषित मिलना दुर्लभ था। ये लोग जंगलों में जाकर कई प्रकार के फल-सब्जियां ले आते थे। इससे इन्हें पोषण सुरक्षा तो मिलती ही थी, साल भर इनकी खाद्य सुरक्षा भी सुनिश्चित रहती थी। लेकिन अब देश भर में हमारे आहार की विविधता कुछ लोकप्रिय सब्जियों और दो प्रमुख अनाजों गेहूं और चावल तक सीमित हो गई है।

दूसरा, मौजूदा सार्वजनिक वितरण प्रणाली और आंगनबाड़ी व्यवस्था के माध्यम से भोजन की आदत में जरूरी बदलाव लाया जा सकता है। शुरुआत में राशन केंद्रों को रियायती दरों पर स्थानीय खाद्यान्न और मोटे अनाज बेचने चाहिए। यह सरकारी राशन स्थानीय समुदायों के लिए बहुत मायने रखता है, इसलिए राशन केंद्रों के

जरिये स्थानीय अनाज तुरंत लोगों तक पहुंचा जाएगा। सत्र के दशक में गेहूं आदिवासी क्षेत्रों में इसी तरह पहुंचा था और आहार में शामिल हो गया। आंगनबाड़ी केंद्रों के लिए सिर्फ स्थानीय सब्जियां ही खरीदी जानी चाहिए। इससे न केवल स्थानीय लोगों को स्थानीय सब्जियों की खेती के लिए आर्थिक प्रोत्साहन मिलेगा, बल्कि वे जंगल से खाने-पीने की पौष्टिक चीजें हासिल करने के लिए भी प्रोत्साहित होंगे। आंगनबाड़ी केंद्रों में बच्चों के साथ-साथ गर्भवती महिलाएं और बच्चों को दूध पिलाने वाली माताएं भी आती हैं, यहां स्थानीय भोजन मिलने से इन सभी को पोषण सुरक्षा मिल सकेगी।

यदि हम वनों को भोजन के स्रोत के तौर पर देखने की समझदारी दिखाते तो शायद आज देश के करोड़ों बच्चे भयंकर कुपोषण का शिकार न होते। संदेश साफ है, भोजन को केवल जीने के लिए आवश्यक कैलोरी का स्रोत न समझकर, भावी पीढ़ी के पोषण का स्रोत भी मानना चाहिए। भारत ने अल्प पोषण और कुपोषण की दरों में तेजी से सुधार किया है। 2006 से 2016 के दौरान पांच वर्ष से छोटे बच्चों में स्टंटिंग की दर 48% से घटकर 38% हो गई। इसके बावजूद विश्व के जिन देशों में सर्वाधिक अल्प पोषित बच्चे हैं, उनमें से एक भारत भी है। अल्प पोषण से बच्चों का स्वास्थ्य और विकास तथा स्कूलों में उनका प्रदर्शन एवं वयस्कों की उत्पादकता अत्यंत प्रभावित होती है।

चुनौतियां- भारत में लगभग 195 मिलियन अल्प पोषित लोग रहते हैं। अगर अंतरराष्ट्रीय स्तर पर देखा जाए तो विश्व की एक चौथाई अल्प पोषित आबादी भारत में ही बसती है। भारत में 47 मिलियन या हर 10 में से 4 बच्चों में पूर्ण मानव क्षमता नहीं है, जिसका कारण गंभीर अल्प पोषण या स्टंटिंग है। स्टंटिंग से सीखने की क्षमता प्रभावित होती है, स्कूल में बच्चा अच्छा प्रदर्शन

नहीं कर पाता, आय पर असर होता है और गंभीर बीमारियों की आशंका होती है। इसका असर कई पीढ़ियों पर पड़ता है, क्योंकि कुपोषित बालिकाएं और महिलाएं अक्सर कमजोर शिशुओं को जन्म देती हैं। इसके अतिरिक्त भारत में बच्चों और किशोरों में वजन बढ़ने और मोटापे की समस्या भी बढ़ी है जिसके कारण वयस्क होने पर उन्हें आजीवन गैर संचारी रोग होने का खतरा होता है। सरकार व्यापक स्तर पर खाद्य सुरक्षा और गरीबी विरोधी कार्यक्रम संचालित करती है लेकिन इनसे लाभान्वित होने और लाभान्वित न होने वालों के बीच बहुत बड़ा अंतर है। महिलाएं और बालिकाएं विशेष रूप से नुकसान में रहती हैं। देश खाद्यान्न के लिहाज से आत्मनिर्भर तो हो गया है लेकिन नई चुनौतियां भी सामने आई हैं। भारत में कृषि भूमि का बहुत बड़ा हिस्सा उर्वरकों के असंतुलित प्रयोग और यूरिया के अत्यधिक उपयोग के कारण बंजर हो रहा है।

भारत सरकार के कार्यक्रम और पहल- **1950-51** में भारत में **50** मिलियन टन खाद्यान्न उत्पादन होता था। **2014-15** में इसमें पांच गुना वृद्धि हुई और यह **250** मिलियन टन हो गया। इसके साथ ही खाद्यान्न के आयात पर निर्भर रहने वाला भारत आज खाद्यान्न निर्यातक देश बन चुका है। **2016** में सरकार ने जिन कार्यक्रमों की शुरुआत की, उनमें **2022** तक किसानों की आय को दुगुना करने के लिए अनेक कार्यक्रम भी शामिल थे। ये कार्यक्रम विशेष रूप से वर्षा पर निर्भर रहने वाले कृषि क्षेत्रों में उत्पादकता बढ़ाने की दिशा में आने वाली बाधाओं को दूर करते हैं। इनमें राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा मिशन, राष्ट्रीय कृषि विकास योजना (आरकेवीवाई), एकीकृत तिलहन, दलहन, पाम तेल और मक्का योजनाएं (इसोपॉम), प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना, ई-मार्केटप्लेस शामिल हैं। इसके अतिरिक्त **2017** तक कुल सिंचित क्षेत्र को **90** मिलियन से **103** मिलियन करने के लिए

व्यापक सिंचाई और मृदा एवं जल संचयन कार्यक्रम भी चलाए गए।

सरकार ने पिछले दो दशकों में अल्प पोषण और कुपोषण पर काबू पाने के लिए उल्लेखनीय कदम भी उठाए हैं जैसे स्कूलों में दोपहर के भोजन (मिड डे मील) की शुरुआत, आंगनवाड़ियों में गर्भवती और स्तनपान करने वाली माताओं को राशन एवं सार्वजनिक वितरण प्रणाली के जरिए गरीबी की रेखा से नीचे जीवनयापन करने वालों को सबसिडी पर अनाज उपलब्ध कराना। राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा एक्ट (एनएफएसए), **2013** का लक्ष्य सहायक योजनाओं और कार्यक्रमों के माध्यम से सर्वाधिक कमजोर तबकों को भोजन एवं पोषण सुरक्षा प्रदान कराना और भोजन को कानूनी अधिकार के रूप में उपलब्ध कराना है।

संयुक्त राष्ट्र का सहयोग- भारत में पोषण और आजीविका की चुनौतियों से निपटने और यह सुनिश्चित करने के लिए कि कमजोर वर्ग पिछड़ नहीं रहे, संयुक्त राष्ट्र के प्राथमिक समूह सरकार के साथ पोषण सेवाओं को उन्नत बनाने के लिए कार्य कर रहे हैं। साथ ही घरों में आहार और देखभाल के तौर-तरीकों में भी सुधार किया जा रहा है। एनएफएसए के अंतर्गत आने वाले सुरक्षा तंत्रों की क्षमता और प्रभाव को बढ़ाने में सरकार के साथ सहयोग किया जा रहा है और छोटे एवं सीमांत किसानों के परिवारों की कृषि आय बढ़ाने की कोशिशें जारी हैं। यह प्राथमिक समूह महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी (मनरेगा) एक्ट एवं राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन जैसे गरीबी उन्मूलन कार्यक्रमों के कृषि एवं आजीविका संबंधी पहलुओं को मजबूत करने में सहायता प्रदान कर रहा है।

निष्कर्ष

कुपोषण के विरुद्ध संघर्ष में अब भारत को खाद्य सुरक्षा के साथ-साथ पोषण सुरक्षा पर भी ध्यान

देना चाहिए। हमें यह देखना होगा कि लोगों तक 'अन्न' के बजाय 'पौष्टिक आहार' कैसे मिले। क्या यह बहुत बड़ी महत्वाकांक्षा है? लोग सवाल उठा सकते हैं कि जब हरेक परिवार को तय मात्रा में अनाज मुहैया कराना ही मुश्किल हो रहा है तब हम पौष्टिक आहार के बारे में कैसे सोच सकते हैं। लेकिन यह संभव है और पोषण सुरक्षा इस तरह सुनिश्चित हो सकती है।

पोषण सम्बन्धी शिक्षा एवं संतुलित आहार की जानकारी की कमी कुपोषण को बढ़ावा देती है। इंडियन काउंसिल फॉर मेडिकल रिसर्च ने एक व्यक्ति के लिये कितना पोषण जरूरी है, उसे कैलोरी के अनुसार मापदंड तय किया है। आईसीएमआर के मुताबिक एक औसत भारतीय के लिये भारी काम करने वालों के लिये रोजाना **2400** कैलोरी प्रति व्यक्ति और कम शारीरिक श्रम करने वाले लोगों के लिये **2100** कैलोरी पोषण जरूरी है। पोषण सुरक्षा का मतलब यह भी है कि किसी भी व्यक्ति को अपने जीवन-चक्र में ऐसे विविधतापूर्ण पर्याप्त मात्रा में भोजन की पहुँच सुनिश्चित होना जिसमें जरूरी कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, सूक्ष्म पोषण तत्व की उपलब्धता हो। कुपोषण को भोजन की उपलब्धता और उसके वितरण के नजरिए से देखा जाना आवश्यक है।

#### संदर्भ

1. आहार एवं पोषण- डा. प्रमिला वर्मा एवं कान्ती पाण्डेय
2. बाल विकास, डा. आशा कुमारी
3. पोषण एवं पोषाहार, डा. मंगला कानगो
4. खाद्य सुरक्षा एवं पोषण सुरक्षा भी जरूरी, सुनीता नारायण