"Dissemination of Education for Knowledge, Science and Culture"
- Shikshanmaharshi Dr. BapujiSalunkhe

Shri Swami VivekanandShikshanSantha's

Vivekanand College, Kolhapur
(An Empowered Autonomous Institute)
DEPARTMENT OF HOME SCIENCE

संशोधन विषय

किशोरवयीन मुलींच्या आहार सवयीचा अभ्यास

१. भोसले ऋतुजा राजेंद्र
२. बुने विवेक राजाराम
३. कांबळे ऋतिका कुमार
४. खांडेकर भाग्यश्री रंजित
५. पडवळ प्राजक्ता कुंडलिक
६. पाटील श्रावणी राजाराम
७. बजगे निशा अमर

बी. ए. भाग ३ विद्यार्थीनीं

श्रीमती सई पाटील
मार्गदर्शिका

डॉ. उर्मिला खोत
गृहविज्ञान विभागप्रमुख

विभाग प्रमुख
गृहशास्त्र विभाग,
विवेकानंद कॉलेज कोल्हापूर.
(अधिकारप्रदत्त स्वायत्त)

वर्ष – २०२४-२५

VIVEKANAND COLLEGE KOLHAPUR (Empowered Autonomous) ESTD JUNE 1964

विवेकानंद कॉलेज , कोल्हापूर (अधिकारप्रदत्त स्वायत्त संस्था)

गृहविज्ञान विभाग

संशोधन विषय -किशोरवयीन मुलींच्या आहार सवयीचा अभ्यास

अनुक्रमणिका

अनुक्रमांक	प्रकरणाचे नाव	पान क्रमांक
०१	प्रस्तावना	०१ ते ०२
०२	संबधित साहित्याचा आढावा	०३
०३	संशोधन कार्यपद्धती	०४ ते ०८
०४	निष्कर्ष आणि शिफारशी	०९
०५	संदर्भ	१०

VIVEKANAND COLLEGE KOLHAPUR ESTD JUNE 1964 (Empowered Autonomous)

प्रकरण १
प्रस्तावना

प्रत्येक व्यक्तीचा, कुटुंबाचा अथवा समूहाचा आहार हा एक महत्त्वाचा घटक आहे. व्यक्तीचे आरोग्य आणि पोषणाचा दर्जा आहारावरून ठरतो. अन्नाचे सेवन केवळ भूक भागविण्याकरिता नाही तर स्वस्थ व निरोगी ठेवण्याकरता केले जाते. शरीराचे स्वास्थ उत्तम राहण्याकरिता आहाराद्वारे पोषक घटकांचा योग्य पुरवठा होणे गरजेचे असते. त्यासाठीच प्रत्येक व्यक्तीचा समतोलआहार असायला हवा.

समतोल आहार हा वय, लिंग, कामाचा प्रकार, सांपत्तिक स्थिती, शारीरिक अवस्था यावर अवलंबून असतो. वरील प्रत्येक बदलाबरोबर समतोल आहारातील अन्नघटकांचे प्रमाण बदलत असते. या समतोल आहाराद्वारे शरीराचे पोषण होते.

शरीराचे योग्य पोषण प्रत्येकासाठी महत्त्वाचे आहे. कारण आपण जे खातो त्याचा आपल्या आरोग्यावर परिणाम होतो. किशोरवयीन मुलामुलींसाठी हे विशेषतः महत्त्वाचे आहे. कारण किशोरावस्थेत वाढआणि विकास हा जलद होत असतो त्यामुळे किशोरवयीन मुले जे अन्न खातात त्याचा सध्याच्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर तसेच भविष्यावर देखील प्रभाव होतो. तरुणांनी आहार आणि आहाराची योग्य पद्धत वापरणे महत्त्वाचे आहे. ज्यामुळे त्यांना प्रौढत्वात सामान्यपणे आढळणारे काही रोग होण्याचा धोका कमी असतो.

- **संशोधनाची गरज :-**

आपल्या गरजा अन्न, वस्त्र, निवारा या आहेत. यातील अन्न हा घटक अतिशय महत्त्वाचा आहे. अन्नाचे कार्य शरीराला कार्यशक्ती पुरवणे, शरीराची वृद्धी व वाढ करणे, पेशींची झीज भरून काढणे ही आहेत. आहाराच्या माध्यमातून आपल्या शरीरात गेल्यानंतर अन्नाचे कार्य घडून येते म्हणून आपल्या शरीराकरिता सर्व अन्नघटक आहारात असणे गरजेचे आहे. याकरिता सर्वांचा आहार समतोल असणे आवश्यक आहे. विशेषतः किशोरवयीन मुलींचा. कारण किशोरावस्था हा स्त्रीच्या आयुष्यातील सर्वात महत्त्वाचा टप्पा असतो वयात येत असताना मुलींच्या जीवनातील हा काळ त्यांच्या भावी जीवनासाठी अत्यंत महत्त्वाचा असतो तो गंडावस्थेच्या या काळात मुलींमध्ये शारीरिक बदल होत असतात तसे मानसिक समस्या देखील निर्माण होत असतात या समस्यांचे योग्य निराकरण न झाल्यास शारीरिक मानसिक रोगाचे प्रमाण वाढू शकते म्हणून किशोरवयी महिलेने योग्य आहार आरोग्य आणि स्वच्छतेबाबत विशेष दक्षता घेणे आवश्यक असते.

- **संशोधनाचे महत्त्व :-**

किशोरावस्था हा स्त्रीच्या आयुष्यातील सर्वात महत्त्वाचा टप्पा असतो. वयात येत असताना मुलीच्या जीवनातील हा काळ त्यांच्या भावी जीवनासाठी अत्यंत महत्त्वाचा असतो. पौगांडावस्थेच्या या काळात मुलींमध्ये मानसिक समस्या निर्माण होऊ शकतात. त्या समस्यांचे योग्य निराकरण न झाल्यास शारीरिक, मानसिक रोगाचे प्रमाण वाढू शकते. म्हणून किशोरवयीन मुलींनी योग्य आहार आरोग्य व स्वच्छतेबाबत विशेष दक्षता घेणे आवश्यक असते.

किशोरींच्या कुपोषणाचा परिणाम हा कार्यक्षमतेवर कौटुंबिक अर्थार्जनावर,समाजावर आणि देशावरही होतो. त्याचबरोबर नवीन पिढीवरही होतो म्हणून भारतासारख्या देशात किशोरवयीन मुलींची काळजी घेण्यासाठी शासनामार्फत किशोर शक्ती योजना २००० सालापासून सुरू करण्यात आली.

VIVEKANAND COLLEGE KOLHAPUR (Empowered Autonomous) ESTD JUNE 1964

किशोर शक्ती योजना (KSY) ही ११ - १८ वर्ष वयोगटातील किशोरवयीन मुलींना एकात्मिक आधार देण्यासाठी तयार केलेली सरकारी योजना आहे महिला आणि बालविकास मंत्रालयाने सुरू केलेल्या या योजनेचा उद्देश आरोग्य पोषण आणि शैक्षणिक हस्तक्षेप यांच्या संयोजनाद्वारे तरुण मुलींच्या सर्वांगीण विकासाला चालना देण्याचा आहे. KSY योजना किशोरवयीन मुलींचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य सुधारणे त्यांना निरोगी आणि अधिक उत्पादनक्षम जीवन जगण्यास सक्षम बनविते. KSY सबला (राजीव गांधी किशोरवयीन मुलींचे सक्षमीकरण) या नावाने ही ओळखली जाते.

- **या योजनेची उद्दिष्टे खालील प्रमाणे आहेत**

१) किशोरवयीन मुलींचा विकास व सक्षमीकरण करणे

२) किशोरवयीन मुलींचा पोषण व आरोग्यविषयक दर्जा सुधारणे.

३) आरोग्य, स्वच्छता, पोषण, प्रजनन व लैंगिक आरोग्य, कुटुंब आणि बालकांची काळजी या विषयी किशोरवयी मुलींमध्ये जाणीव जागृती करणे.

४) किशोरवयीन मुलींची गृह कौशल्य जीवन कौशल्य आणि व्यवसाय कौशल्य उंचावणे

५) शाळा गळती झालेल्या किशोरवयीन मुलींना औपचारिक किंवा अनोपचारिक शिक्षण देऊन त्यांना मुख्य प्रवाहात आणणे.

या योजनेअंतर्गत प्रत्येक लाभार्थी मुलीला ६०० किलो कॅलरी, १८ - २० ग्रॅम प्रथिने आणि सूक्ष्म पोषण तत्त्वयुक्त आहार वर्षात ३०० दिवस देणे अपेक्षित आहे याशिवाय IFA / लोहयुक्त गोळ्या, जंतनाशक गोळ्या, हिमोग्लोबिन तपासणी, किशोरी हेल्थ कार्ड सुविधा देखील पुरविण्यात येतात. भावी पालक आहेत. या किशोरवयी मुलींच्या आरोग्यावर पुढची पिढी निर्भर आहे. म्हणून आजच्या या किशोरवयीन मुलींचा आहार संतुलित आहे का ? याचा अभ्यास करणे महत्त्वाचे आहे. या किशोरवयी मुलींचा जंक फूड खाण्याकडे जास्त कल दिसतो. या सर्व दृष्टीने त्यांच्या आहार सवयी जाणून घेणे महत्वाचे वाटते.

- **संशोधनाची उद्दिष्टे :-**

१) किशोरवयीन मुलींच्या आहारातील अन्न पदार्थांचा अभ्यास करणे.

२) किशोरवयी मुलींच्या आहार विषयक सवयींचा अभ्यास करणे.

- **संशोधनाची व्याप्ती व मर्यादा :-**

प्रस्तुत अभ्यास विषय ज्युनिअर कॉलेजमधील बारावीच्या वर्गातील मुलींसाठी मर्यादित आहे. विवेकानंद कॉलेज मधील ३0 विद्यार्थिनींचा समावेश आहे.

- **गृहितके :-**

१) किशोरी मुलींच्या पोषणाचा दर्जा चांगला आहे.

२) किशोरवयीन मुलींच्या आहार सवयी चांगल्या आहेत.

VIVEKANAND COLLEGE KOLHAPUR (Empowered Autonomous) ESTD JUNE 1964

प्रकरण २
संबंधित साहित्याचा आढावा

बाल्यावस्थेपासून प्रौढावस्थेकडे वळणारा संक्रमणाचा कालावधी म्हणजे किशोरावस्था होय. ही अवस्था दोन विभागात विभागली आहे. १३ ते १६ वर्ष आणि १७ ते १९ वर्षे ज्यालाच पूर्वकिशोरावस्था आणि उत्तर किशोरावस्था म्हटले जाते. पूर्व किशोरावस्थेत लैंगिक परिपक्वतेस सुरुवात होते तर उत्तर किशोरावस्थेत लैंगिक परिपक्वतेची क्रिया जवळजवळ पूर्ण होते. यामुळे त्यांच्यात शारीरिक, मानसिक, भावनिक बदल घडून येतात. या बदलांना अनुसरून अपेक्षित वैकासिक कार्य करण्यासाठी आहार व पोषण फार महत्त्वाची भूमिका बजावते.

- **उष्मांक :** झपाट्याने होणारी वाढ आणि वाढलेली चयापचयाची गती यामुळे या वयातील मुलांची उष्मांकाची आवश्यकता पूर्वीपेक्षा मोठ्या प्रमाणात वाढते. यावयातील मुलांना मुलींपेक्षा जास्त कॅलरीज लागतात त्यातल्या त्यात पूर्वअवस्थेपेक्षा उत्तरकिशोर अवस्थेत उष्मांकाची आवश्यकता वाढते. मात्र या दोन्ही काळात मुलींची उष्मांकाची गरज सारखीच असते.
- **प्रथिने :** या काळातील मुले व मुले दोघांची प्रथिनांची आवश्यकता वाढते. साधारणता १ किलोग्रॅम वजनामागे १ ते १.५ ग्रॅम प्रथिनांची आवश्यकता असते. शारीरिक वाढ, लैंगिक बदल, मास पेशींची वाढ यामुळे त्यांना प्रथिने जास्त प्रमाणात मिळणे जरुरीची असते. उच्च प्रतीची प्रथिने मिळतील अशी आहार योजना असावी यामध्ये भरपूर दूध दुधाचे पदार्थ, डाळी, कडधान्य,शक्य असल्यास प्राणी प्रथिने समाविष्ट करावीत.
- **खनिज द्रव्ये:** कॅल्शियम आणि लोह या दोन क्षारांची विशेष करून गरज वाढलेली असते. हाडांची वाढ होत असल्यामुळे कॅल्शियमची आवश्यकता पूर्व किशोरावस्थेत मुले आणि मुली दोघांची पण वाढते तसेच रक्तात हिमोग्लोबिन तयार होण्यासाठी आणि शरीरातील रक्ताच्या प्रमाणात लक्षणीय वाढ होऊन स्नायूंच्या वाढीसाठी आवश्यक असणाऱ्या मायोग्लोबिनच्या निर्मितीसाठी लोहाची या काळात आवश्यकता असते. लोहाची गरज पूर्ण न झाल्यास किशोरवयीन मुलींमध्ये रक्तक्षय होतो. यासाठी किशोरींच्या आहारामध्ये हिरव्या पालेभाज्या, डाळी, कडधान्ये, आंबटगटातील रसाळ फळांचा भरपूर प्रमाणात समावेश करावा.
- **जीवनसत्वे :** या काळात मुलांची उष्मांकाची आवश्यकता मुलींपेक्षा जास्त असते मुले व मुली दोघांनाही उष्मांकाच्या प्रमाणात थायामिन, रायबोफ्लेवीन व नियासीन मिळणे गरजेचे असते. हाडांच्या रचनात्मक वाढीसाठी जीवनसत्व ड व अ ची आवश्यकता असते. तसेच प्रजनन क्षमता योग्य प्रकारे विकसित होण्यासाठी जीवनसत्व मिळणे आवश्यक असते.

शारीरिक आणि मानसिक दडपणाचा प्रभाव किशोरांच्या आहार विषयक सवयी निर्माण होण्यावर होतो. या वयात भूक तीव्र असते. भावनिक परिवर्तने येतात. विशिष्ट प्रकारचे चमचमीत पदार्थ खाण्याकडे कल वाढलेला असतो. अन्न घेण्याच्या सवयी निश्चित झालेल्या असतात.

किशोरवयीन मुलींना त्यांच्यात झालेल्या शारीरिक बदलांमुळे संकोच वाटतो. त्याचा परिणाम त्यांच्या आहारावर होतो. आपण सडपातळ दिसावे अशी प्रबळ भावना या वयातील जवळजवळ सर्वच किशोरींमध्ये आढळून येते. वजन वाढू नये म्हणून 'कॅलरी कॉंशियस' बनतात. वजन वाढू नये किंवा अभ्यास करताना झोप येऊ नये म्हणून कमी खातात. चेहऱ्यावर तारुण्यपिटीका येऊ नये म्हणून स्निग्ध पदार्थांचा वापर टाळला जातो. दूध, भात यासारखे पदार्थ खाल्ल्याने लठ्ठपणा येतो असा समज करून हे पदार्थ आहारातून वर्ज्य केले जातात. ज्यामुळे त्यांची वाढ व विकासावर विपरीत परिणाम होतो.

किशोरामध्ये खाण्याच्या अयोग्य सवयीचे प्रमाण जास्त दिसून येते. आजकालच्या काळात फास्ट फूड खाणे हे एक फॅशन झाली आहे. पिझ्झा, बर्गर, वडापाव, नूडल्स, पेस्ट्री यासारखे पदार्थ खाण्याकडे वाढता कल दिसून येतो. बाहेर जाऊन असे पदार्थ खाल्ले जातात. नवीन पिढी पूर्णपणे या सवयींच्या आहारी गेलेली दिसून येते. त्यांच्या या सवयी बदलण्याचे काम पालक, शिक्षक व पोषण तज्ञांकडून करण्याची गरज निर्माण झाली आहे

VIVEKANAND COLLEGE KOLHAPUR ESTD JUNE 1964 (Empowered Autonomous)

प्रकरण ३
संशोधन कार्यपद्धती

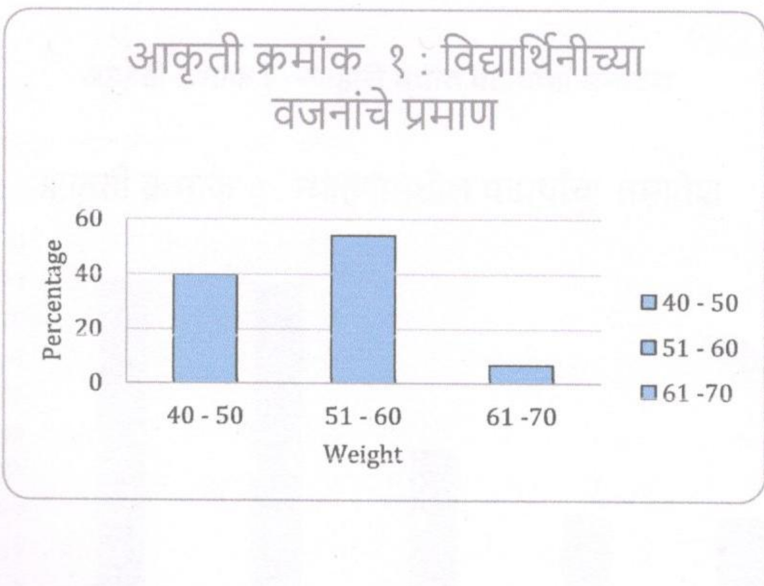
अ) माहितीचे संकलन :-

किशोरवयीन मुलींच्या आहार सवयीचा अभ्यास करण्याकरिता विवेकानंद जुनियर कॉलेज मधील इयत्ता १२ वी च्या विद्यार्थिनींना प्रत्यक्ष भेटून स्वतः तयार केलेल्या प्रश्नावली द्वारे माहिती घेतली. ही माहिती घेताना वजन, उंची, आहाराचा प्रकार, न्याहारी व आहारात घेतले जाणारे पदार्थ या संदर्भात माहिती संकलित केली.

ब) माहिती विश्लेषण :-

प्रस्तुत अभ्यास विषयामध्ये संकलित माहितीचे संगणकाच्या साह्याने संख्यात्मक व गुणात्मक पद्धतीने विश्लेषण केले यासाठी विवेकानंद ज्युनिअर कॉलेजमधील इयत्ता १२ च्या विद्यार्थिनींची नमुन्यासाठी निवड केली त्यामुळे सर्व विद्यार्थिनींचे वय हे १६ ते १८ वर्ष या वयोगटातील आहे.

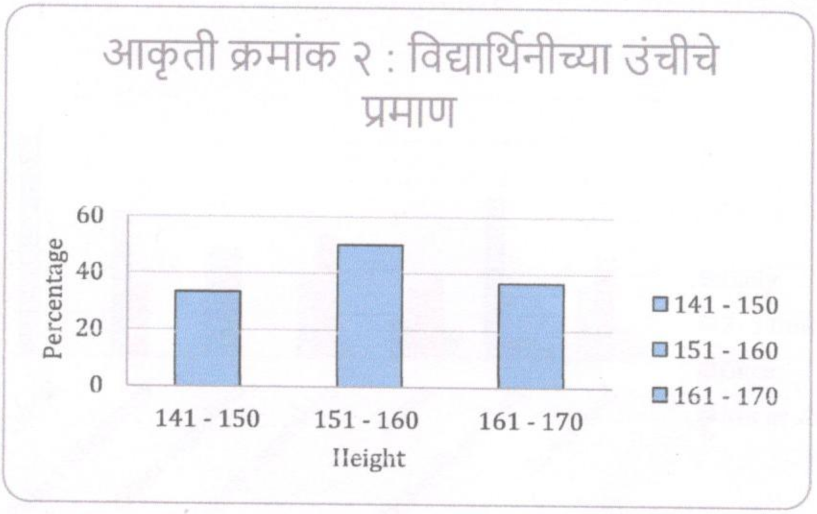
आकृती क्रमांक १ : विद्यार्थिनींचे वजन



VIVEKANAND COLLEGE KOLHAPUR (Empowered Autonomous) ESTD JUNE 1964

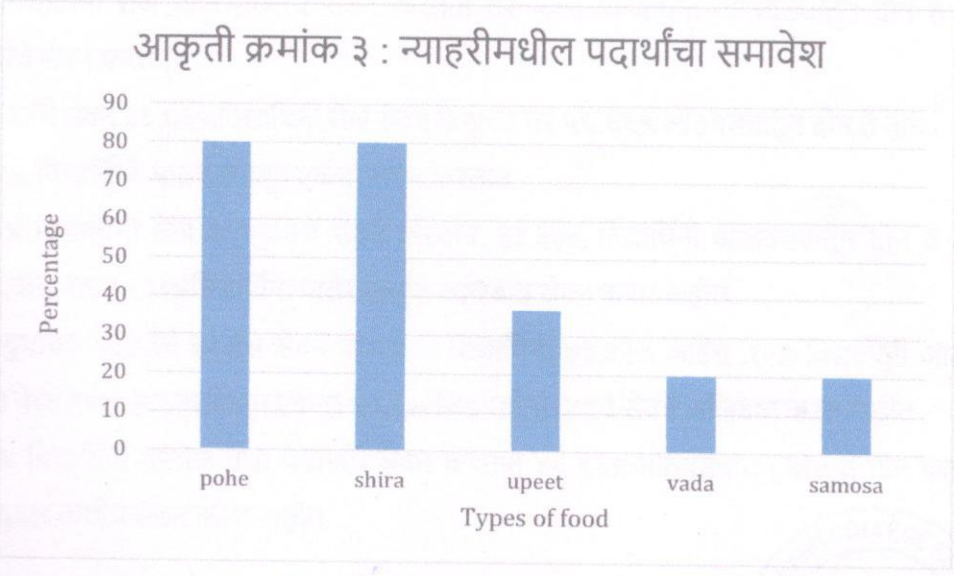
१६ ते १८ वर्ष वयोगटातील विद्यार्थिनींचे प्रमाणित वजन हे ५५ किलोग्रॅम आहे यानुसार सर्वेक्षण केलेल्या विद्यार्थिनींपैकी ५४% विद्यार्थिनींचे वजन हे प्रमाणित वजना इतके आहे.४०% विद्यार्थिनींचे वजन हे प्रमाणित वजनापेक्षा कमी आहे तर ६% विद्यार्थिनींचे वजन हे प्रमाणित वजनापेक्षा जास्त आहे.

आकृती क्रमांक २ : विद्यार्थिनींची उंची



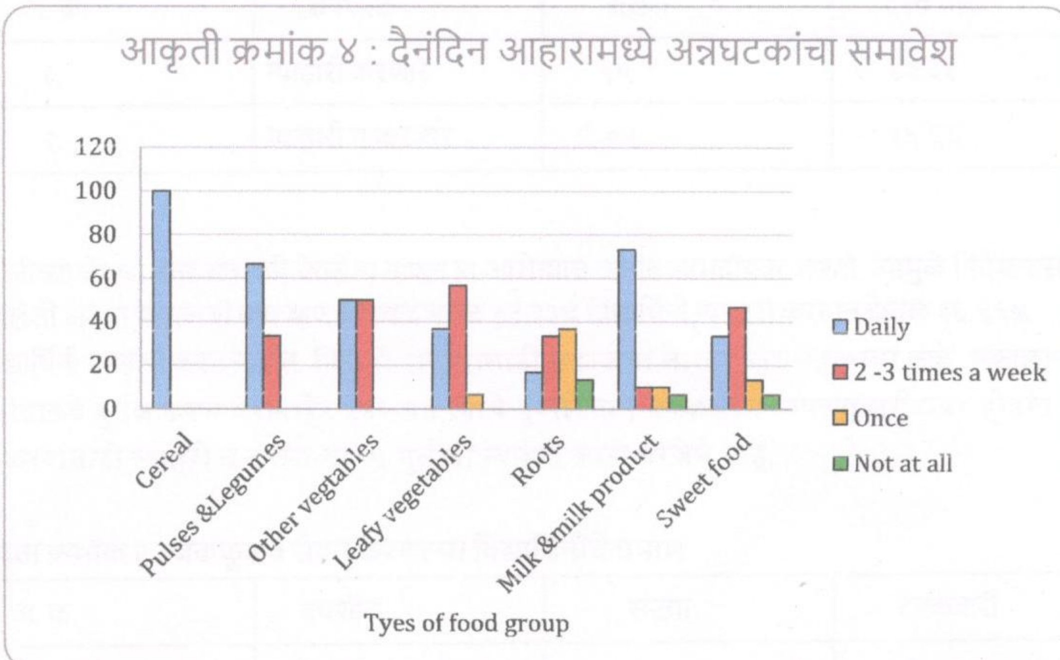
१६ ते १८ वयोगटातील विद्यार्थिनींची प्रमाणित उंची १५० सेंटीमीटर आहे. यानुसार सर्वेक्षण केलेल्या विद्यार्थिनींपैकी ५०% विद्यार्थिनींची उंची ही प्रमाणित उंची इतकी आहे. १०% विद्यार्थिनींची उंची ही प्रमाणित उंचीपेक्षा कमी आहे तर १६.६६% विद्यार्थिनींची उंची ही प्रमाणित उंची पेक्षा जास्त आहे.

आकृती क्रमांक ३ : न्याहारी मधील पदार्थांचा समावेश



VIVEKANAND COLLEGE KOLHAPUR (Empowered Autonomous) ESTD JUNE 1964

न्याहारी करणाऱ्या विद्यार्थिनींपैकी ८०% विद्यार्थिनी या न्याहरीमध्ये पोहे, शिरा, उपीट या पारंपरिक पदार्थांचे सेवन करतात. तर २०%विद्यार्थिनी ह्या न्याहारी म्हणून वडा व सामोसा या पदार्थांचे सेवन करतात



सर्वेक्षणातून असे स्पष्ट होते की,

१) विद्यार्थिनी दैनंदिन आहारात तृणधान्याचा वापर १००% करतात म्हणजे त्यांच्या दैनंदिन आहारामध्ये पोळी, भाकरी, भात यांचा समावेश होतो.

२) ५०% विद्यार्थिनी रोज फळभाज्यांचे सेवन करतात तर ५०% विद्यार्थिनी आठवड्यातून दोन ते तीन वेळा फळभाज्यांचे सेवन करतात.

३) पालेभाज्यांचे सेवन ३६.६६%विद्यार्थिनी रोज सेवन करतात तर ५६.६६%आठवड्यातून दोन ते तीन वेळा,६.६६% विद्यार्थिनी आठवड्यातून एकदा सेवन करतात.

४) १६.६६% विद्यार्थिनी रोज कंदमुळाचे सेवन करतात. ३३.३३% विद्यार्थिनी आठवड्यातून दोन ते तीन वेळा, ३६.६६% एकदा तर १३.३३%विद्यार्थिनी पालेभाज्यांचे अजिबात सेवन करत नाहीत.

५) दूध व दुधाच्या पदार्थांचे दररोज सेवन करणाऱ्या विद्यार्थिनी ७३.३२% आहेत .१०% विद्यार्थिनी आठवड्यातून दोन ते तीन वेळा,१०% आठवड्यातून एकदा,६.६६% विद्यार्थ्यांनी दुधाचे सेवन अजिबात करत नाहीत.

६) ३३.३३% विद्यार्थिनी दररोज गोड पदार्थांचे सेवन करतात ४६.६६%आठवड्यातून दोन ते तीन वेळा,१३.३३% एकदा, ६.६६% कधीच सेवन करत नाहीत.

VIVEKANAND COLLEGE KOLHAPUR (Empowered Autonomous) ESTD JUNE 1964

तक्ता क्रमांक १ : न्याहारी करणाऱ्या विद्यार्थिनींचे प्रमाण

अ. क्र.	तपशील	संख्या	टक्केवारी
१.	न्याहारी करणारे	२५	८३.३३
२.	न्याहारी न करणारे	०५	१६.६६

रात्रीच्या जेवणा नंतर सकाळी घेतलेला नाश्ता हा आरोग्यास अत्यंत लाभदायक असतो. त्यामुळे निर्देशनास आलेली अत्यंत महत्त्वाची बाब म्हणजे जवळजवळ ८३.३३% विद्यार्थिनी न्याहारी करतात केवळ १६.६६% विद्यार्थिनी न्याहारी करत नाहीत. निरोगी राहण्यासाठी सकाळचा नाश्ता फार महत्वाचा आहे .सकाळच्या नाश्ताकडे दुर्लक्ष करून घराबाहेर पडल्यास त्याचे दुष्परिणाम नकळतपणे आपल्या शरीरावर होतात ते टाळण्यासाठी न्याहरी न करणा-या ५ मुलीनी न्याहरी करणे गरजेचे आहे.

तक्ता क्रमांक २ : जंकफूडचे सेवन करणाऱ्या विद्यार्थिनींचे प्रमाण

अ. क्र.	तपशील	संख्या	टक्केवारी
१.	जंकफूड खाणारे	२५	८३.३३
२.	जंकफूड न खाणारे	०५	१६.६६

सर्वेक्षण केलेल्या विद्यार्थिनींपैकी ८३.३३% विद्यार्थिनी जंकफूडचे सेवन करतात. त्यामध्ये जास्त करून चिप्स व कुरकुरे या पदार्थांचे सेवन जास्त करतात. तर १६.६६%विद्यार्थिनी या जंकफूडचे सेवनअजिबात करत नाहीत. जंकफूडमध्ये साखर आणि चरबी जास्त असते तर पोषक तत्वाचे प्रमाण कमी असते जास्त जंकफूड खाल्याने एकूण आरोग्यावर परिणाम होतो . म्हणून जंकफूडचे सेवन कमी करणे गरजेचे आहे.

तक्ता क्रमांक ३ : आहाराच्या प्रकाराचे प्रमाण

अ. क्र.	आहार	संख्या	टक्केवारी
१.	शाकाहारी	०८	२६.६६
२.	मांसाहारी	२२	७३.३३

सर्वेक्षण केलेल्या विद्यार्थिनींपैकी २६.६६%विद्यार्थिनी या शाकाहारी आहेत तर ७३.३३% विद्यार्थिनी या मांसाहारी आहेत.

VIVEKANAND COLLEGE KOLHAPUR
ESTD
JUNE
1964
(Empowered Autonomous)

तक्ता क्रमांक ४ : आठवड्यात मांसाहार घेण्याचे प्रमाण

अ. क्र.	मांसाहार घेण्याचे प्रमाण	संख्या	टक्केवारी
१.	आठवड्यातून एकदा	१३	४३.३३
२.	आठवड्यातून दोनदा	९	३३

सर्वेक्षणात मांसाहार घेत असलेल्या विद्यार्थिनींपैकी ४३.३३ %विद्यार्थिनी आठवड्यातून एकदा व ३३%विद्यार्थिनी आठवड्यातून दोनदा मांसाहार करतात.

क्रमांक ५ : आहारात दूध घेण्याचे प्रमाण

दूध व दुधाच्या पदार्थांचे सेवन करणाऱ्या विद्यार्थिनी **७३.३२%** आहेत. **१०%** आठवड्यातून २ ते ३ वेळा, **१०%** आठवड्यातून एकदा, **६.६६%** विद्यार्थिनी अजिबात दुधाचे सेवन करत नाहीत. संतुलित आहाराचा भाग म्हणून दुध आणि इतर दुग्धजन्य पदार्थ जसे दही , चीज या पदार्थाचे सेवन करणे आवश्यक आहे .

क्रमांक ६ : आहारातील गोड पदार्थांचे प्रमाण

एकूण विद्यार्थिनी पैकी **३३.३३%** विद्यार्थिनी रोज गोड पदार्थाचे सेवन करतात. **४६.६६%** विद्यार्थिनी आठवड्यातून २ ते ३ वेळा, **१३.३३%** एकदा,**६.६६%** कधीच सेवन करत नाही. गोड पदार्थ खाल्याने पचन सुधारते उर्जा वाढते ,ताण कमी होतो म्हणून गोड पदार्थ हे जेवण्याच्या वेळी मर्यादित प्रमाणात खाल्यास आरोग्यासाठी फायदेशीर असतात .

VIVEKANAND COLLEGE KOLHAPUR
ESTD
JUNE
1964
(Empowered Autonomous)

प्रकरण ४

निष्कर्ष :

किशोरवयीन मुली घेत असलेल्या अन्नघटकावरून त्यांच्या अन्नपदार्थांच्या सेवनाविषयीच्या सवयी स्पष्ट होतात यावरून असे निष्कर्ष स्पष्ट होतात की,

१) दैनिक आहारात पोळी भाकरी पाहत असे पदार्थ घेण्याचे प्रमाण जास्त आहे.

२) न्याहरीमध्ये पारंपारिक पदार्थांचा समावेश करण्याचे प्रमाण जास्त आहे.

३) रोज दूध पिणाऱ्या मुलींचे प्रमाण जरी जास्त असले तरी दुधाचे गुणवत्ता व प्रमाण कमी आहे.

४) जंक फूड आरोग्यास हानिकारक आहे असे असले तरी जंक फूड खाण्याचे प्रमाण जास्त आहे.

शिफारशी :

१) घर, शाळा, महाविद्यालय व समाजात पोषणाचे महत्त्व स्वीकारले पाहिजे.

२) लोकांना शिक्षित करण्यासाठी डॉक्टर व पोषण तज्ञांकडून वेळोवेळी सहयोग, मार्गदर्शन मिळाले पाहिजे.

३) खाण्यासंबंधीच्या स्वास्थ्यपूर्ण सवयी लहानपणापासून लावाव्यात.

४) आहार निर्मितीबाबत आणि शरीरासाठी आवश्यक पोषक घटकांबाबत या किशोरवयी मुलींचे उद्बोधन करणे गरजेचे आहे .

५) या किशोरवयीन मुलींच्या माता व कुटुंबियांमध्ये खानपान संबंधित असलेला गैरसमज दूर केला तर किशोरवयीन मुलींचे आरोग्य सदृढ होईल आणि उद्याच्या गृहिणी व माता म्हणून एक सशक्त क्रियाशील आरोग्य संपन्न नागरिक व पिढी तयार होईल.

VIVEKANAND COLLEGE KOLHAPUR (Empowered Autonomous) ESTD JUNE 1964

प्रकरण ५

संदर्भ ग्रंथ सूची

१) खडसे इंदिरा , २००८, पोषण व आहार शास्त्र, हिमालय पब्लिशिंग हाऊस, मुंबई

२) वाघमारे शोभा, २००८, पोषण आणि आहार, विद्या बुक्स पब्लिशर्स, औरंगाबाद

३) काळेले मीना, २०११, पोषण आणि आहारशास्त्र, पिंपळापुरे अँड कंपनी पब्लिशर्स, नागपूर

४) मोळवणे मंजुषा, २००१, आहारशास्त्र, कैलास पब्लिकेशन, औरंगाबाद.

VIVEKANAND COLLEGE KOLHAPUR (Empowered Autonomous) ESTD JUNE 1964