



ಕುಟುಂಬದವರಿಗಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು

ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಎಂದರೇನು?

ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ (ಒಟ್ಟು 60-70% ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು) ಪ್ರೋಟೀನ್ (10-12%) ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು (20-25%) ಸೇರಿರಬೇಕು.

ಭಾರತೀಯರಿಗಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳು (ಎನ್.ಐ.ಎನ್. 2012)

- ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಸೇವೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಮೊದಲನೇ 6 ತಿಂಗಳ ವರೆಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಮಾತ್ರವೇ ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಏನನ್ನೂ ಕೊಡಬಾರದು ಹಾಗೂ ಇದಾದ ಬಳಿಕ ಸುಮಾರು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು.
- 6 ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಹಸುಕೂಸುಗಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಆರೆ-ಫನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ಖಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ, ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವವರಿಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಬೇಕು.
- ಖಾದ್ಯ ತೈಲ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪ/ಬೆಣ್ಣೆ/ವನಸ್ಪತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಅತಿಯಾಗಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜುತನವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಾರದು.
- ನಿರಂತರವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.
- ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರಗಳನ್ನೇ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಆಹಾರ ತಯಾರಿ ಪೂರ್ವದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.
- ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು
- ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ಸತ್ವಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ವಯಸ್ಕರ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಸಶಕ್ತ ಮತ್ತು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.



ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇರಿಸುವುದು



- ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು- ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಮೂಲದಿಂದ ನೀರನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಮತ್ತು ದಾಸ್ತಾನು ಇರಿಸಲು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಕೀಟನಾಶಕಗಳು, ಕೀಟಗಳು ಮತ್ತು ಧೂಳಿಗಳಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು.
- ಧವಸ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಆಹಾರದ ಪುಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಳು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕೀಟಗಳು, ಇಲಿಗಳು, ಹೆಗ್ಗಣಗಳಿಂದ ಕಾಪಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದಾಸ್ತಾನು ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಬಾಕಿ ಉಳಿದಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ವರೆಗೆ ದಾಸ್ತಾನು ಇರಿಸಬಾರದು.
- ಪೂರ್ತಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಹಬೆಯಾಡುವ ತನಕ ಅವುಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಬೇಯಿಸಬೇಕು (ದ್ರವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವಂತೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು).
- ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬಡಿಸುವ ಮುಂಚೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಗಾಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು.
- ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಬಾಳಿ ಡಬ್ಬಿಗಳಿಗೆ ಯಾವತ್ತೂ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ನೀರನ್ನು ಸುರಿಯಬಾರದು.

ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕ್ರಮಗಳು

- ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮನೆ ಭೇಟಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಮೂಲಕ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.
- ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವಿಕೆ, ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಉಣಿಸುವಿಕೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ಕುರಿತಂತೆ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆ ಕುರಿತಂತೆ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಬೇಕು.
- ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರತಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಗುವನ್ನು ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು, ತೂಕವನ್ನು ನೋಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಸಿಗುತ್ತಿವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.
- ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು ಎಂದು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು.
- ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಇವುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಅರ್ಹ ಮಕ್ಕಳು ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.
- ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ತೂಕ ಗಳಿಕೆಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ತೂಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮೂಲಕ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ “ಎ” ಮೊದಲಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತಾ ಶಿಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಲಭ್ಯತೆ ಕುರಿತಂತೆ ಕೂಡಾ ವಿವರಿಸಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು.
- ಅತಿಸಾರವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳದ ಔಷಧಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು.



ಜೀವನ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಗಳು

ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ
(ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿರುವ - ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು ಆಹಾರಗಳು)



ಆರೋಗ್ಯ, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಬರುವ
ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ
ತಾಯಂದಿರಿಗೆ (ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ
ಆಹಾರಗಳು ಹಾಗೂ ಮಗುವನ್ನು ಹೆರುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಹಾರಗಳು)



ಬೆಳವಣಿಗೆ ವಿಕಸನ ಮತ್ತು ಎಲುಬಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ
(ಶರೀರ ನಿರ್ಮಿಸುವ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಹಾರಗಳು)



ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ
(ಶಕ್ತಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ, ಶರೀರ ನಿರ್ಮಿಸುವ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಹಾರಗಳು - ಹಾಲು,
ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳು)



ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಂತಗಳಿಗಾಗಿ
(ತಾಯಿ ಹಾಲು, ಶಕ್ತಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳು - ಕೊಬ್ಬು, ಸಕ್ಕರೆ)

