

# ಆಹಾರ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳು

## ಪರಿಚಯ:

- ❖ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಶರೀರ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ನಷ್ಟವಾದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹಸುಕೂಸುಗಳು, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ, ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ವಿಶೇಷ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ವಿಟಮಿನ್ “ಎ”, ಸತು ಮೊದಲಾದ



ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

- ❖ ಗ್ರಾಮೀಣ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಧವಸ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕಾಳುಗಳು, ಬೇರು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳು

ಮಾತ್ರವೇ ಇರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.



- ❖ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ, ಕೋಳಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಸತು ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ತಕ್ಷಣ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ.

ಆದರೆ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ನಿರ್ಬಂಧಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- ❖ “ಆಹಾರ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳು” ಎಂಬ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕೈಗೊಂಡಿರುವ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರವಾಗಿದೆ.



## ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳು



- ❖ ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಜೈವಿಕವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಆಹಾರಗಳ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಲಭ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಿಧಾನ ಇದಾಗಿದೆ.
- ❖ ಆಹಾರಗಳ ಸಂಸ್ಕರಣೆ, ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆ, ಆಹಾರ ಆಯ್ಕೆ ಕ್ರಮಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ.
- ❖ ಈ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು, ಆಹಾರದ ಮೇಲಿನ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಆದ್ಯತೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲದ ವರೆಗೆ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಂತದ್ದಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿರಬೇಕು, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವಂತಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವಂತಿರಬೇಕು.

## ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಾಗಿ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು

ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನೆಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಆಹಾರ ಆಧಾರಿತ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳ ಲಭ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ:

- ಸಮೀಪ ಬೆಳೆ ಬೆಳೆಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಏಕೀಕೃತ ಸಮಗ್ರ ಕೃಷಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.
- ಹೊಸ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು (ಸೋಯಾಬೀನ್ ಮತ್ತಿತರ).
- ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು (ಕುರಿ ಕೋಳಿ ಸಾಕಣೆ).
- ಮನೆ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಮೀನು ಮತ್ತು ಅರಣ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು (ಮೀನು ಕೃಷಿ).
- ಈ ವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಲ್ಲದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ ಮೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಕೈ ತೋಟಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.
- ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದು, ಘಸಲು ಬಳಿಕದ ನಷ್ಟಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ದಾಸ್ತಾನು ಇರಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.
- ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹುಳಿ ಬರಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.
- ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.



ಹಿತ್ತಲ ತೋಟ



ತಯಾರಿಸಿ ಇರಿಸುವುದು



ಹಿತ್ತಲ ತೋಟ



ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸುವುದು



ಹುಳಿ ಬರಿಸುವುದು



ಮೀನುಗಾರಿಕೆ