

ఆహార వైవిధ్యం

పరిచయం:

- ❖ కావల్సినంతగా పోషకాల్ని తీసుకోకపోవటం వల్ల, సక్రమంగా శరీరం గ్రహించకపోవటం వల్ల మరియు/లేదా ఉపయోగించకపోవటం వల్ల, ఎక్కువగా నష్టపోవటం వల్ల లేదా ఈ అంశాల కలయిక వల్ల శిశు దశ, గర్భం ధరించినప్పుడు, పాలిచ్చేటప్పుడు మరియు అనారోగ్యం తర్వాత ఎదుగుదల రావటం వంటి కఠినమైన పరిస్థితుల



వల్ల ఐరన్, విటమిన్ ఏ, జింక్ లోపం మొదలైన సూక్ష్మపోషకాల లోపాలు తలెత్తుతాయి.

- ❖ చాలా ఇళ్లలో ఆహారాలు పప్పులు, చిక్కుళ్లు లేదా పిండి పదార్థాలు గల



- ట్యూబర్లు, వేళ్లు వంటి వాటిపై ఆధారపడ్డాయి. వీటిలో తక్కువ సూక్ష్మ పోషకాల పదార్థం ఉంటుంది.
- ❖ ఆర్థిక, సాంస్కృతిక, మరియు మతపరమైన అడ్డంకుల వల్ల

తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, గుడ్లు, మాంసం, చేపలు, ఐరన్, జింక్ మరియు విటమిన్ ఏలు ఉండే పదార్థాల వినియోగం తరచుగా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.

- ❖ సూక్ష్మ పోషకాల లోపం కలగటాన్ని తగ్గించటానికి వివిధ రకాల ఆహారాలు వంటి పోషకాల ప్రమేయం ఒక వ్యూహం.



ఆహార వైవిధ్యం



- ❖ లభ్యత, అందుబాటులో ఉండటం, అత్యధిక పదార్థాలతో ఆహారాల్ని ఉపయోగించటం మరియు పూర్తి సంవత్సరమంతా సూక్ష్మ పోషకాల జీవ లభ్యతని పెంచే లక్ష్యం గల ఒక విధానం.
- ❖ ఆహార ఉత్పత్తి పద్ధతుల్లో మార్పులు, ఆహారాల వింపిక నమూనాలు, దేశీయ ఆహారాల్ని తయారు చేయటం మరియు ప్రాసెస్ చేయటంలో సంప్రదాయ గృహ పద్ధతులలో మార్పులు దీనిలో భాగంగా ఉన్నాయి.
- ❖ ఈ వ్యూహాల్ని ప్రభావవంతంగా అమలుచేయటానికి, స్థానిక ఆహార నమూనాల పరిజ్ఞానం, ఆహార నమ్మకాలు, ప్రాధాన్యతలు మరియు నిషేధాలు అవసరం మరియు ధోరణులు మరియు పద్ధతుల్ని మార్చే సామర్థ్యం అవసరం.
- ❖ అనుబంధ ఆహారం లేదా బలోపేతం చేయబడిన ఆహారాల కంటే వివిధ రకాల ఆహారాలు మరింత సుస్థిరమైనవి, ఆర్థికంగా ఆచరణసాధ్యమైనవి, సాంస్కృతికపరంగా ఆమోదయోగ్యమైనవి మరియు ప్యూరిరేకమైనవి జోక్యం చేసుకునే ప్రమాదం లేకుండా వివిధ సూక్ష్మ పోషకాల లోపాల్ని తగ్గించటానికి ఉపయోగించవచ్చు.

ఆహార వైవిధ్యకు

వివిధ రకాల పౌష్టిక ఆహారం కావలసినంత పరిమాణంలో కమ్యూనిటీ మరియు ఇళ్ల స్థాయిల్లో అత్యధికంగా లభ్యమైయేందుకు ఫుడ్ బేవేడ్ యాక్టివేటన్ ఆహారం మరియు వివిధ రకాల ఆహారం వైవిధ్య వ్యూహాల్లో భాగంగా ఉంటాయి. ఈ కార్యకలాపాలు క్రింద ఇవ్వబడినవి:

- మిశ్రమ పంటలు మరియు సమీకృత సాగు వ్యవస్థల్ని ప్రోత్సహించటం.
- కొత్త పంటల్ని పరిచయం చేయటం (సోయాబీన్ వంటివి).
- చిన్న పశు సంరక్షణ (ఉదా. కోళ్ల పెంపకం).
- ఇళ్లలో వినియోగించటానికి చేపలు మరియు అటవీ ఉత్పత్తుల్ని ప్రోత్సహించటం (చేపల పెంపకం).
- దోపిడికి గురవుతున్న సంప్రదాయ ఆహారాలు మరియు ఫార్మిహౌస్ తోటల్ని ప్రోత్సహించాలి.
- వ్యర్థాలు, కోతల తర్వాత నష్టాల్ని తగ్గించటానికి మరియు ఆయా సీజన్ల ప్రభావాల్ని తగ్గించటానికి పండ్లు మరియు కూరగాయల సంరక్షణ మరియు భద్రపర్చటాల్ని మెరుగుపర్చటాన్ని ప్రోత్సహించటం.
- మొలకెత్తించటం మరియు పులియపెట్టటం వంటి ప్రక్రియల్ని ప్రోత్సహించటం.
- ఆరోగ్యవంతమైన మరియు పోషకాహారం పూర్తి సంవత్సరమంతా వినియోగించేలా ప్రోత్సహించటానికి పోషకాహార చైతన్యం.



ఇంటి తోట



భద్రపర్చటం



ఇంటి తోట



మొలకెత్తించటం



పులియపెట్టటం



చేపల పెంపకం