



आदिवासी कुटुंबातील बालकांच्या पुरक आहाराचा चिकीत्सक अभ्यास

प्रिया हरिराम अंदुरकर व प्रा. डॉ. संध्या अनिल काळे

गृहअर्थशास्त्र विभाग,

शंकरलाल खंडेलवाल कला विज्ञान व वाणिज्य महाविद्यालय, अकोला.

1.0 प्रस्तावना

प्रामुख्याने पोषण आहार व आरोग्य यांचा बालकांच्या मूलभूत हक्कात समावेश होतो. एकात्मिक बालविकास सेवा योजना हा सहा वर्षांखालील बालकांच्या गरजा अधोरेखित करणारा एकमेव राष्ट्रीय कार्यक्रम आहे. पुरक पोषण आहार, आरोग्य सेवा तसेच पूर्व प्राथमिक शिक्षण सहा वर्षांखालील सर्व बालकांपर्यंत पोहोचवावे अशी या एकत्रित कार्यक्रमाद्वारे व्हावे अशी या कार्यक्रमाची आखणी करण्यात आलेली आहे. कारण, बालकांच्या आरोग्याच्या आणि आहाराच्या गरजांचा विचार त्यांच्या मातेच्या याच गरजांच्या विचारांप्रमाणे स्वतंत्रपणे करता येत नाही. म्हणूनच या कार्यक्रमाची व्याप्ती वाढवून युवती, गरोदर महिला आणि संगोपन करणाऱ्या माता यांचाही या कार्यक्रमात समावेश करण्यात आलेला आहे. परंतु आदिवासी क्षेत्रात आजदेखील बालकांच्या पोषणावर अपेक्षेप्रमाणे लक्ष नसल्याचे कुपोषणबाबत प्रकाशित होणाऱ्या अहवालांवरून निदर्शनास येते.

पुरक पोषणाचे स्वरूप प्रत्येक राज्यात वेगवेगळे आहे. 3-6 वर्षांपर्यंतच्या बालकांना भरवण्याचा कार्यक्रम अंगणवाडीद्वारे केला जातो. काही राज्यात षिजवलेले अन्न दिले जाते. काही राज्यात पंजिरी किंवा चुरमुरे दिले जातात. तर काही राज्यात तीन वर्षांखालील मुलांसाठी कित्येकवेळा घरी घेऊन जाण्यासाठी षिधा दिला जातो. पुरक आहार नवजात बालकांसाठी महत्त्वाचे असतात कारण बालक मोठे होतांना त्यांच्या पोषणाच्या गरजा केवळ आईचे दूध किंवा सूत्र (थ्वतउनसं) देऊ शकणार नाही. नवजात बालकांसाठी पुरक आहार महत्त्वाचे का आहे याची अनेक प्रमुख कारणे येथे आहेत. आईचे दूध किंवा फॉर्म्युला आयुष्याच्या पहिल्या सहा महिन्यांत लहान मुलांसाठी आवश्यक पोषक तत्त्वे पुरवत असताना, त्यांची वाढ होत असताना, त्यांच्या पोषणाच्या गरजा वाढत जातात. पुरक अन्न या वाढत्या गरजा पूर्ण करण्यात मदत करतात, लोह, जस्त आणि जीवनसत्त्वे यांसारखी अतिरिक्त पोषक तत्त्वे प्रदान करतात जे केवळ आईच्या दुधात किंवा फॉर्म्युलामध्ये अपुरे असू शकतात.

साधारणपणे सहा महिने वयाची, लहान मुले सामान्यतः घन पदार्थांचे सेवन करण्यासाठी तत्परतेची चिन्हे दाखवू लागतात. विविध पुरक खाद्यपदार्थांचा परिचय त्यांना द्रव आहारातून घन पदार्थांमध्ये बदलण्यास मदत करते, ज्यामुळे त्यांना नवीन चव आणि पोत शोधता येतात. पुरक खाद्यपदार्थांचा परिचय तोंडातील मोटर कौशल्यांच्या विकासात मदत करतात, जसे की चघळणे आणि गिळणे, जे संभाषण विकासासाठी आणि संपूर्ण तोंडी आरोग्यासाठी महत्त्वपूर्ण आहेत. पुरक आहार काही पोषक घटक जसे की लोह आणि व्हिटॅमिन डी यांची कमतरता भरून काढण्यास मदत करू शकतात, जे निरोगी वाढ आणि विकासासाठी आवश्यक आहेत. पुरक खाद्यपदार्थांची वैविध्यपूर्ण श्रेणी अर्भकांना वेगवेगळ्या चवींच्या आणि अन्न गटांसमोर आणते, ज्यामुळे नंतरच्या आयुष्यात निरोगी खाण्याच्या सवयींचा पाया घातला जातो. वरील माहितीच्या अनुशंगाने विदभातील आदिवासी बहुल भाग असलेल्या अकोला जिल्ह्यातील अकोट व तेल्हारा तालुक्यांतील आदिवासी कुटुंबांत पुरक आहारासंदर्भात चिकीत्सक अभ्यास करण्यात आला.

2.0 संशोधन पद्धती

प्रस्तुत पोषकाऱ्यात आवश्यक असलेली माहिती मिळण्यासाठी व संशोधनाची उद्देशपूर्ती होण्यासाठी सर्वेक्षण व विप्लेशन पद्धतींचा उपयोग करण्यात आला. प्रस्तुत संशोधन करण्यासाठी संशोधन क्षेत्र म्हणून विदभातील आदिवासी बहुल भाग असलेल्या अकोला जिल्ह्यातील सातपुडा पर्वतरांगेतील अकोट व तेल्हारा तालुक्यांची निवड करण्यात आली. संशोधन क्षेत्रातील (आदिवासी बहुल भागातील) सर्व आदिवासी कुटुंबांचा जनसंख्या म्हणून विचार करण्यात आला. संशोधनकार्यात नमुना निवडीच्या विभिन्न पद्धतीच्या गुणदोशांचा विचार करूनच असंभाव्यता नमुना निवड पद्धतीतील सहेतुक व सोईस्कर पद्धतीने नमुना निवडला गेला. या संशोधनात 1 दिवस ते 6 वर्ष वयोगटातील बालक असणाऱ्या 400 कुटुंबांची निवड करण्यात आली. तथ्यांचे योग्य संकलन व विप्लेशन करण्यासाठी आवश्यक अटींची पूर्तता करून वर्णनात्मक संशोधन आराखड्याची निवड करण्यात आली आहे. प्रस्तुत संशोधनकार्यात माहिती संकलित करण्याकरिता आदिवासी कुटुंबातील महिलांकडून प्रमाणीकृत मुलाखत अनुसुचीचा उपयोग करून सर्वेक्षण माध्यमाने माहिती प्राप्त केल्या गेली. प्राप्त माहितीवरून वारंवारिता व बहुलक काढण्यात आले. त्याचप्रमाणे माहितीच्या विप्लेशणाकरिता काई वर्ग मूल्य ('बिपुंनंतम')

जमेज) चा वापर करण्यात आला. संभाव्यता पातळी 0.05 निर्धारित करण्यात आली. संशोधनकार्यातील सर्व सांख्यिकीय विप्लेशण 18७० या सॉफ्टवेअरचा वापर करून करण्यात आले.

3.0 माहितीचे सांख्यिकीय विप्लेशण व निर्वचन

3.1 बालकाला पुरक आहार सुरु करण्याची कालावधी

सारणी क्र. 1: बालकाला पुरक आहार सुरु करण्याची कालावधी दर्शविणारी सारणी

कालावधी	संख्या	टक्केवारी
4 महिने नंतर	21	5.3
6 महिने नंतर	338	84.5
1 वर्शानंतर	41	10.3
2 वर्शानंतर	0	0.0
एकूण	400	100.0
काई-वर्गमूल्य: 763.66य स्वातंत्र्यांश: 3,चमूल्यढ०७०5य तालिका मूल्य:7.82		

वरील सारणी क्र. 1 मध्ये संशोधन क्षेत्रातील महिलांद्वारे बालकाचा पुरक आहार सुरु करण्याची कालावधी याबाबत माहिती दर्शविण्यात आली आहे. सारणीत दर्शविलेल्या माहितीप्रमाणे 5.3 टक्के महिला बाळ 4 महिन्याचे झाल्यावर त्याला पुरक आहार द्यायला सुरु करत असून 84.5 टक्के महिला बाळ 6 महिन्याचे झाल्यावर पुरक आहार द्यायला सुरु करत असल्याचे आढळले. तसेच 10.3 टक्के महिला बाळ 1 वर्शाचे झाल्यावर पुरक आहार द्यायला सुरु करत असल्याचे आढळले.

3.2 पुरक आहारात वापरले जाणारे पदार्थ

सारणी क्र. 2: महिलांद्वारे बाळाच्या पुरक आहारात वापरले जाणारे पदार्थ दर्शविणारी सारणी

पुरक आहार (पदार्थ)	संख्या	टक्केवारी
पेय	41	10.3
खीर	46	11.5
दुधभात	302	75.5
भाज्यांचा सुप	11	2.8
एकूण	400	100.0
काई-वर्गमूल्य: 551.22य स्वातंत्र्यांश: 3,चमूल्यढ०७०5य तालिका मूल्य:7.82		

वरील सारणी क्र. 2 मध्ये संशोधन क्षेत्रातील महिलांद्वारे बाळाच्या पुरक आहारात वापरले जाणारे पदार्थ याबाबत माहिती प्रस्तुत करण्यात आली आहे. सारणीत दर्शविलेल्या माहितीप्रमाणे 10.3 टक्के महिला बाळाच्या पुरक आहारात पेय पदार्थाचा याचा वापर करित करत असून 11.5 टक्के महिला पुरक आहारात खीरीचा वापर करत असल्याचे निदर्शनास आले. तसेच 75.5 टक्के महिला पुरक आहारात दुधभाताचा वापर करतात तर 2.8 टक्के महिला बाळाच्या पुरक आहारात भाज्यांचे सुप या पदार्थाचा वापर करत असल्याचे आढळले.

3.3 पुरक आहारातील पदार्थाचे स्रोत (घरी तयार करणे किंवा विकत आणणे)

सारणी क्र. 3: पुरक आहारातील पदार्थाचे स्रोत (घरी तयार करणे किंवा विकत आणणे) याबाबत माहिती दर्शविणारी सारणी

पुरक आहाराचे स्रोत	संख्या	टक्केवारी
घरी तयार केलेले	400	100.0
विकत आणलेले	201	50.3

वरील सारणी क्र. 3 मध्ये संशोधन क्षेत्रातील महिलांचे पुरक आहारातील पदार्थाचे स्रोत (पदार्थ घरी तयार करणे किंवा विकत आणणे) याबाबत माहिती दर्शविण्यात आली आहे. सारणीत दर्शविलेल्या माहितीप्रमाणे 100.0 टक्के महिला बाळाला घरी तयार केलेला पुरक आहार तर देतातच परंतु यातील 50.3 टक्के महिला बाळाला विकत आणलेले पुरक आहार पदार्थ देखील देत असल्याचे आढळले.

3.4 मातेच्या दुधाव्यतिरिक्त इतर दुधाला दिलेले प्राधान्य

सारणी क्र. 4: मातेच्या दुधाऐवजी इतर दुधाला दिले जाणारे प्राधान्य दर्शविणारी सारणी

प्राधान्य मिळणारे पदार्थ	संख्या	टक्केवारी
गाय	142	35.5
बकरी	43	10.8
म्हैस	215	53.8
पॅकेटचे	0	0.0
पावडरचे	0	0.0
एकूण	400	100.0
काई-वर्गमूल्य: 452.975य स्वातंत्र्यांश: 4, चमूळ्यढ०००५य तालिका मूल्य:9.49		

वरील सारणी क्र. 4 मध्ये संशोधन क्षेत्रातील महिलांद्वारे मातेच्या दुधाऐवजी इतर दुधाला दिले जाणारे प्राधान्य याबाबत माहिती दर्शविण्यात आली आहे. सारणीत दर्शविलेल्या माहितीप्रमाणे 35.5 टक्के महिला मातेच्या दुधाव्यतिरिक्त गायीच्या दूधाला प्राधान्य देत असून 10.8 टक्के महिला मातेच्या दुधाव्यतिरिक्त बकरीच्या दूधाला प्राधान्य देत असल्याचे आढळले. तसेच 53.8 टक्के महिला मातेच्या दुधाव्यतिरिक्त म्हैसीच्या दूधाला प्राधान्य देत असल्याचे आढळले.

3.5 बाळासाठी निवडत असलेले आहाराचा प्रकार

सारणी क्र. 5: बाळासाठी निवडण्यात आलेला आहाराचा प्रकार दर्शविणारी सारणी

आहाराचा प्रकार	संख्या	टक्केवारी
षाकाहार	18	4.5
मांसाहार	25	6.3
मिश्र आहार	357	89.3
इतर	0	0.0
एकूण	400	100.0
काई-वर्गमूल्य: 883.98य स्वातंत्र्यांश: 3, चमूळ्यढ०००५य तालिका मूल्य:7.82		

वरील सारणी क्र. 5 मध्ये संशोधन क्षेत्रातील महिलांद्वारे बाळासाठी निवडण्यात आलेल्या आहाराचा प्रकार दर्शविण्यात आला आहे. सारणीत दर्शविलेल्या माहितीप्रमाणे 4.5 टक्के महिलांनी बाळासाठी षाकाहार हा पुरक आहार निवडला असून 6.3 टक्के महिलांनी बाळासाठी मांसाहाराची निवड केली असल्याचे आढळले. तसेच 89.3 टक्के महिलांनी बाळासाठी मिश्र प्रकारच्या पुरक आहाराची निवड केली असल्याचे आढळले.

4.0 निश्कर्ष

4.1 बालकाला पुरक आहार सुरु करण्याची कालावधी

- प्राप्त परिणामांच्या आधारे असे निदर्शनास येते की, संशोधन क्षेत्रातील बहुतांश आदिवासी महिला बाळ 6 महिन्याचे झाल्यावर त्याला पुरक आहार द्यायला सुरु करतात.

4.2 पुरक आहारात वापरले जाणारे पदार्थ

- प्राप्त परिणामांच्या आधारे असे निदर्शनास येते की, संशोधन क्षेत्रातील बहुतांश आदिवासी महिला बाळाच्या पुरक आहारात दुधभाताचा वापर करतात.

4.3 पुरक आहारातील पदार्थांचे स्त्रोत

- प्राप्त परिणामांच्या आधारे असे निदर्शनास येते की, संशोधन क्षेत्रातील बहुतांश आदिवासी महिला बाळाला घरी तयार केलेले पुरक आहार देतात.

4.4 मातेच्या दुधाव्यतिरिक्त इतर दुधाला दिलेले प्राधान्य

- प्राप्त परिणामांच्या आधारे असे निदर्शनास येते की, संशोधन क्षेत्रातील बहुतांश आदिवासी महिला मातेच्या दुधाव्यतिरिक्त म्हैसीच्या दूधाला प्राधान्य देतात.

4.5 बाळासाठी निवडत असलेल्या आहाराचा प्रकार

- प्राप्त परिणामांच्या आधारे असे निदर्शनास येते की, संशोधन क्षेत्रातील बहुतांश आदिवासी महिलांनी बाळासाठी मिश्र आहाराची निवड करतात.

5.0 आधार ग्रंथ सूची

- कुलकर्णी ष, महाराष्ट्रातील आदिवासी, डायमंड पब्लिकेशन, पुणे, प्रथम आवृत्ती (2009), पेज न. 70–77.
- गारे गोविंद., 'महाराष्ट्रातील आदिवासी जमाती', कॉन्टिनेन्टल प्रकाशन, पुणे, द्वितीयावृत्ती 2002, पृ. 62
- देवगांवकर षै.गो., 'आदिवासी विषय', प्रथमावृत्ती 2001, आनंद प्रकाशन, नागपूर पृ. 12
- दिक्षीत पु.म., श्री. गुर्जर मा.ध., 'चतुर्थवृत्तीची प्रस्तावना' आयुर्विद्या मुद्रणालय, जून 1964, पृ.क्र. 1
- कुंडले म.बा., कुळकर्णी दामोदर दिनकर, 'षैक्षणिक तत्वज्ञान व षैक्षणिक मानसशास्त्र' प्रकाशक – महाराष्ट्र विद्यापीठ ग्रंथनिर्मिती मंडळासाठी, श्री विद्या प्रकाशन 250, षनिवार पेठ, अष्टपूजा रस्ता पुणे 30
- फरकाडे. त्री. गोंगे. सु.,पोशण आणि आधारशास्त्र, पिंपळापुणे अँड कं पब्लिषर नागपूर 3 री आवृत्ती 2010.
- कारवारकर मा., आहार सूत्र, मेनका प्रकाशन, पूणे, पहिली आवृत्ती, 2012
- मोमिन एम. आय., चाईल्ड हेल्थ नर्सिंग, , कोल्हापूर, 2010
- गोखले अविनाष, बाळाचे आरोग्य,मेहता पब्लिषिंग हाऊस, पुणे, प्रथमावृत्ती 1992, पृष्ठ 42.

