

# बच्चे व फल और सब्जियाँ

## क्या आप जानते/ती हैं?

न्यू साउथ वेल्स में 87% से अधिक प्राथमिक स्कूल जाने वाली आयु के बच्चे, उनके लिए बताई गई सब्जियों की उपयुक्त मात्रा नहीं लेते।

शोध द्वारा पता चला है कि जो बच्चे बहुत अधिक टी.वी. देखते हैं, वे टेलिविज़न पर दिखाए जाने वाले विज्ञापनों के प्रभाव से ऐसे स्नैक्स ज़्यादा खाते हैं जिनमें सैचुरेटेड चर्बी, नमक व चीनी बहुत अधिक मात्रा में होते हैं और फल व सब्जियाँ खाने की तरफ उनका झुकाव कम होता है।

फल व सब्जियाँ विटामिन, खनिज पदार्थों तथा आहार में पाए जाने वाले रेशे का बढ़िया स्रोत होती हैं। संतुलित भोजन के अंश के रूप में, अपने भोजन में अधिक फल व सब्जियाँ शामिल करने से आपके बच्चों के बढ़ने व विकास में सहायता मिलेगी, उनकी जीवन-शक्ति में सुधार होगा तथा कई जीर्ण बिमारियों से बचाव हो जाएगा। इन बिमारियों में शामिल हैं टाईप II की डाईबीटीज़, दिल की बीमारी, उच्च रक्त चाप तथा कई प्रकार के कैंसर।

बच्चों को प्रतिदिन दो प्रकार की सब्जी व पाँच प्रकार के फल खाने चाहिए। यदि बच्चे छोटे हैं तो उन्हें छोटी मात्रा में फल व सब्जियों की आवश्यकता होगी।

## मैं अपने बच्चों को फल व सब्जियाँ खाने के लिए कैसे प्रोत्साहित करूँ?

बच्चों को फल व सब्जियाँ खाने के लिए प्रोत्साहित करना कभी-कभी अत्यधिक कठिन होता है। परन्तु शोध द्वारा पता चला है कि जितनी ज़्यादा फल व सब्जियाँ उपलब्ध होंगी और बच्चों को आसानी से मिलेंगी उतनी ज़्यादा वे खाएँगे, जैसे काट कर देना जिससे उनको आसानी से खाया जा सके।

बच्चों को विभिन्न प्रकार के फल व सब्जियाँ खाने के लिए देना एक ऐसा तरीका हो सकता है जिससे बच्चों को स्वास्थ्यवर्धक भोजन करने की आदत डालने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है, पर, इसके लिए आपको धैर्य रखना होगा। इस बात का किसी हद तक प्रमाण है कि बच्चे कोई भी फल व सब्जी पसन्द करने या उसे खाने के लिए तैयार होने से पहले उसे आठ या नौ बार खा कर देखते हैं।

माता-पिता होने के नाते, इस प्रक्रिया में आप मदद कर सकते/ती हैं, यदि आप बच्चों को फल व सब्जियाँ सकारात्मक रूप से खाने के लिए देते हैं। उदाहरण के लिए, सब्जियों को विभिन्न प्रकार से पकाएँ जिससे उनकी बनावट बदल जाए, जैसे कि कच्ची, माइक्रो-वेव में पका कर, कुचल कर, बेक करके, कैसरोल या पकौड़े में घिस कर डाल कर, पास्ता सांस या सूप में मिला कर दें।

फल के रस व फल द्वारा स्वादिष्ट बनाए गए पेय-पदार्थों को फलों के बदले में उपयोग नहीं करना चाहिए। फलों के रस को अक्सर स्वास्थ्यवर्धक विकल्प माना जाता है क्योंकि उसमें विटामिन सी होता है। पर, अधिकतर जूसों का एक छोटा गिलास (125 मिली लीटर) बच्चों के एक दिन की विटामिन सी की आवश्यकता को पूरा कर देता है। इस मात्रा से अधिक जूस अत्यधिक चीनी व किलोज्यूलज़ प्रदान करता है जिससे वज़न बढ़ सकता है। फल का टुकड़ा खाना जूस पीने से बेहतर विकल्प है क्योंकि फल में रेशा होता है।

## आसानी से खाए जाने वाले फल व सब्जियों के उदाहरण

फल व सब्जियों को प्रत्येक भोजन व स्नैक में शामिल करें, जैसे कि:

- सुबह के नाश्ते में सिरियल में फल डालें
- दही को स्नैक के रूप में लेते समय उसमें फल को काट कर या पतला करके मिलाएँ
- मिल्क शेक में ताज़े, बर्फ़ में जमे या डब्बा-बन्द फल डालें
- टोस्ट के ऊपर डाल कर, जैसे केला, मशरूम, टमाटर
- बच्चे के स्कूल के खाने के डब्बे में फल व सब्जियों के पतले, लम्बे कटे हुए टुकड़े रखें
- गर्मियों में, सौंक पर बर्फ़ में जमे फल लगा कर, स्नैक के रूप में दें
- शीघ्रता से भूने हुए (stir-fry) भोजन में सब्जियाँ मिलाएँ, मीट से बने रोल या कैसरोल या घर में बनाए हुए पिज़्ज़ा में कटी हुई सब्जियाँ मिलाएँ।

मौसम के फल व सब्जियाँ खरीदें क्योंकि वे वेमौसम की फल व सब्जियों से सस्ती व बेहतर होंगी।

स्वास्थ्यकर भोजन व शारीरिक गतिविधियों संबंधी अधिक जानकारी व विचारों के लिए इस वेबसाइट पर देखें [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)