ફૂડ સ્ટાન્ડર્ડ્સ એજન્સીનાં પ્રકાશનો

આ અથવા એજન્સી દ્વારા પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવતાં અન્ય પ્રકાશનોની વધારે નકલો મંગાવવા માટે, ફૂડ સ્ટાન્ડર્ડ્સ એજન્સી પબ્લિકેશન્સનો નીચેનામાંથી કોઈ એક નંબર ઉપર સંપર્ક કરો:

ફોન	**0845 606 0667**
મિનિકોમ	**0845 606 0678**
ફેક્સ	**020 8867 3225**
ઈ-મેઈલ	**foodstandards@eclogistics.co.uk**

આ શ્રેણીની અન્ય પત્રિકાઓ

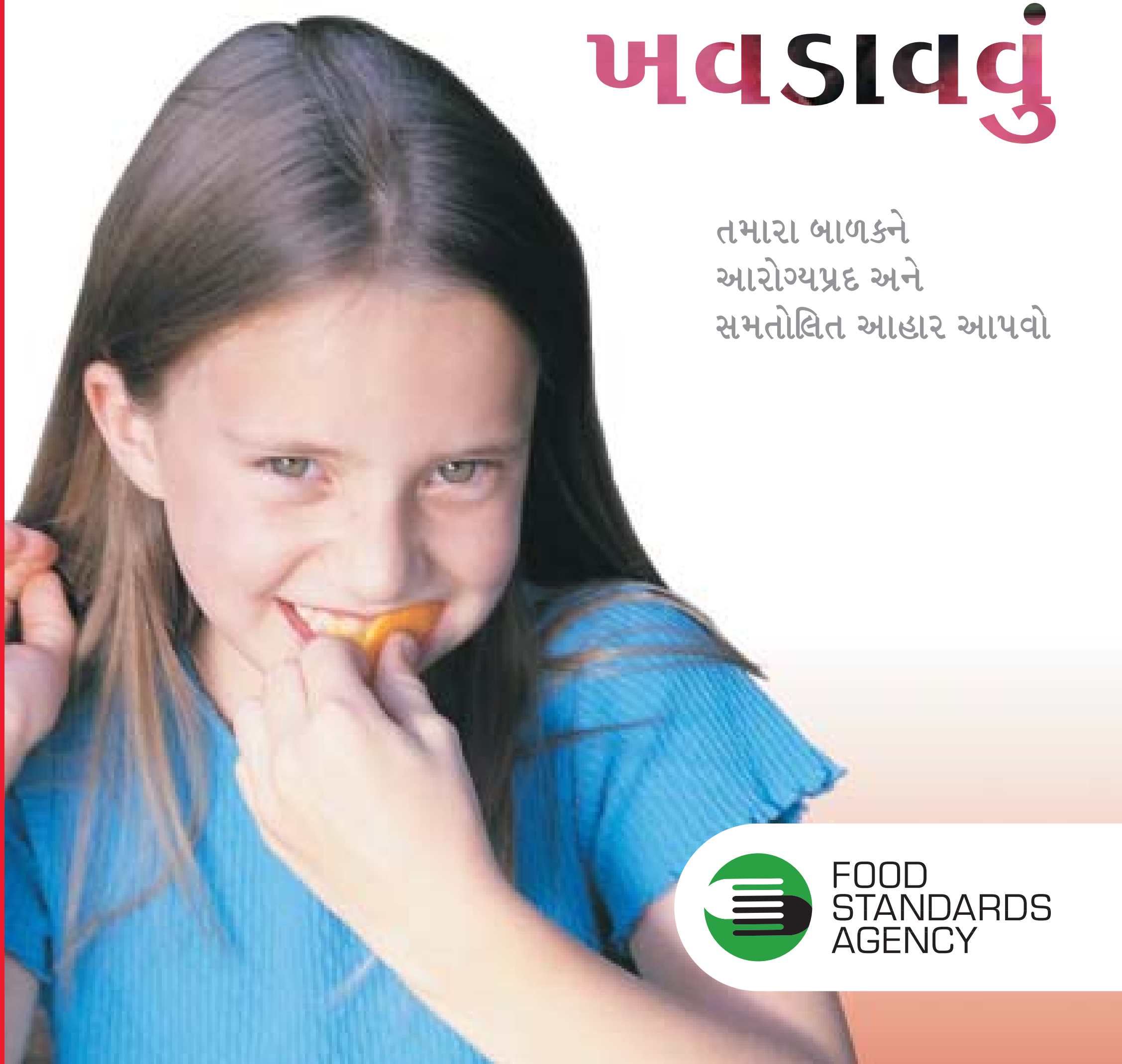
બાળક કરવાનું વિચારી રહ્યાં છો (Thinking of having a baby)	FSA/0608/0802
તમે સગર્ભા હો તે દરમ્યાન ખોરાક ખાવો (Eating while you are pregnant)	FSA/0617/0802
સ્તનપાન કરાવવા માટે ખોરાક ખાવો સ્તનપાન કરાવવા માટે ખોરાક ખાવો (Eating for breastfeeding)	FSA/0626/0802
તમારા નવાં જન્મેલાં બાળકને (શિશુને) ખવડાવવું (Feeding your baby)	FSA/0635/0802
તમારા બાળકને ખવડાવવું (Feeding your toddler)	FSA/0671/0802
પુરુષો અને ખોરાક (Men and food)	FSA/0653/0802
પાછલા જીવન માટે ખોરાક ખાવો (Eating for later life)	FSA/0662/0802

Published by the Food Standards Agency 2002.

© Crown copyright 2002

Printed in England FSA/0644/0802 (Gujarati)

તમારા વિકસતા બાળકને ખવડાવવું



તમારા બાળકને આરોગ્યપ્રદ અને સમતોલિત આહાર આપવો

FOOD STANDARDS AGENCY

અનુક્રમણિકા

મારા બાળકે શું ખાવું જોઈએ? 1

સ્વિટ્સ (ગળી વસ્તુઓ) અને નાસ્તાના ખોરાક 3

મારા બાળકનું વજન વધારે પડતું છે. શું તેનો જવાબ ડાયેટીંગ છે? 4

મારા બાળકને સ્કૂલમાં આરોગ્યપ્રદ ખોરાક ખાવા માટે હું કેવી રીતે પ્રોત્સાહિત કરી શકું? 4

મારા બાળકને લંચ માટે ડબામાં આરોગ્યપ્રદ ખોરાક ભરી આપવાની ખાતરી હું કેવી રીતે કરું? 4

ફળો અને શાકભાજી 6

ફળોનાં રસ અને પીણાંનું શું? 6

શાકાહારી ખોરાક 7

મને વધારે માહિતી કેવી રીતે મળી શકે? 8

તમારું બાળક સ્કૂલે જવાની ઉંમરનું થાય તે સમયે તે અચાનક જ ઝડપથી વિકસવા (વધવા) લાગશે અને વધારે સક્રિય બની જશે. પુખ્ત વયનાં લોકો કરતાં બાળકોને તેમના શરીરના કદ માટે ઘણી જ વધારે શક્તિ અને પૌષ્ટિક તત્ત્વોની જરૂર પડે છે. તમારા વિકસી રહેલા બાળક માટે આરોગ્યપ્રદ ખોરાકની પસંદગી કરવામાં તમને મદદ કરવા માટે આ પુસ્તિકામાં કેટલીક વહેવારુ સલાહ આપવામાં આવી છે.

પ્ર મારા બાળકે શું ખાવું જોઈએ?

જ બાળકોને આરોગ્યપ્રદ સમતોલિત ખોરાક આપવો જરૂરી છે જેમાં ફળો, શાકભાજી અને સ્ટાર્ચવાળા ખોરાક ખૂબ વધારે પ્રમાણમાં હોય. તમારા બાળકને તંદુરસ્ત રહેવા માટે જરૂરી જુદા જુદા પ્રકારનાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો તેને મળી રહે છે તેની ખાતરી કરવા માટે તેમને જુદા જુદા પ્રકારનો ખોરાક પસંદ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.

નીચે જણાવેલા ખોરાક તેમને આપવાનું યાદ રાખો:

- દૂધ, ચીઝ, દહીં, સોયા બિન્સ અને નટ્સ (શીંગદાણાં, અખરોટ, બદામ વગેરે) - આમાં કેલ્સિયમ ભરપૂર હોય છે જે તંદુરસ્ત હાડકાં અને દાંત માટે જરૂરી હોય છે.
- વધારાનાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો ઉમેરેલાં બ્રેકફાસ્ટનાં સિરીઅલો, માર્જરિન અને તેલી માછલી - વિટામિન ડી મેળવવાનો આ સારો રસ્તો છે, જે લોહીમાં સારા પ્રમાણમાં કેલ્સિયમ પૂરું પાડવાની ખાતરી કરે છે અને તેથી હાડકાં તંદુરસ્ત રહે છે. વિટામિન ડીનું મુખ્ય સ્તોત્ર ચામડી ઉપર પડતો સૂર્યપ્રકાશ છે, પણ સખત તડકો નહિ લેવાનું યાદ રાખજો, ખાસ કરીને બપોરના સમયે જ્યારે ચામડી બળી જવાનું જોખમ હોય છે.

- મીટ (માંસ), ખાસ કરીને લાલ મીટ અને લિવર અને ફિશ (માછલી), જે આયર્નથી ભરપૂર હોય છે. દાળો (કઠોળ અને દાળો), લીલાં શાકભાજી અને વધારાનાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો ઉમેરેલાં સિરીઅલો પણ આયર્ન મેળવવાનાં સારાં સ્તોત્રો છે. તંદુરસ્ત લોહી માટે આયર્ન જરૂરી છે અને સંશોધનોમાં જણાયું છે કે અમુક બાળકોને, ખાસ કરીને મોટી છોકરીઓને પૂરતું આયર્ન મળતું નથી.
- ખાટાં ફળો (જેમ કે સંતરાં અને લીંબુ), ટામેટાં અને બટાકા - આ બધા જ વિટામિન સી મેળવવાનાં સારાં સ્તોત્રો છે, જે આરોગ્ય માટે આવશ્યક છે. વિટામિન સી આપણાં શરીરને આયર્ન શોષવામાં મદદ કરે છે એટલે તમારા બાળકને આયર્નથી ભરપૂર ભોજન ખવડાવતી વેળાએ તેની સાથે જ વિટામિન સી વાળા અમુક ખોરાક કે પીણાં આપવાં જોઈએ, જેમ કે ફળોનો રસ, જેથી તેમનું શરીર વધારે પ્રમાણમાં આયર્ન શોષી શકે.
- દૂધ, માર્જરિન, માખણ, લીલાં શાકભાજી, ગાજર અને એપ્રિકોટ્સ (જરદાળુ) - આ બધામાંથી ઘણું બધું વિટામિન એ મળી રહે છે, જે સારી દૃષ્ટિ અને તંદુરસ્ત ચામડી માટે જરૂરી છે.

પરંતુ તમારે બાળકોને શાર્ક, સ્વોર્ડફિશ અને મારલિન ન આપવાં જોઈએ કારણ કે આ પ્રકારની માછલીઓમાં પ્રમાણમાં ઘણું વધારે મેથિલમરક્યુરિ હોવાનું જણાયું છે જે બાળકોને કદાચ તેમની વિકસી રહેલી નર્વસ સિસ્ટમ ઉપર અસર કરી શકે.

સ્વિટ્સ (ગળી વસ્તુઓ) અને નાસ્તાના ખોરાક

બે ભોજનની વચ્ચેના સમય દરમ્યાન સ્વિટ્સ અને ચીકણાં ખોરાક વારંવાર ખાવાથી દાંતનો સડો થાય છે. કેક્સ, બિસ્કિટો, ક્રિસ્પ્સ, ચોકલેટ અને સ્વિટ્સમાં મોટા ભાગે ખાંડ અને સેચ્યુરેટરેડ ચરબી ઘણી વધારે હોય છે અને તેમાં અમુક વિટામિનો તથા મિનરલો ઓછાં હોય છે. એટલે જો તમારું બાળક આવા ખોરાક ખાતું હોય તોઃ

- ખાતરી કરવા પ્રયત્ન કરો કે તેઓ ક્યારેક જ તે ખાય અથવા ઓછા પ્રમાણમાં ખાય, એટલે આવા નાસ્તા તેમના સમગ્ર ખોરાકનો ઘણો નાનો ભાગ હોય
- તમારા બાળકને તેનાં દાંત દરરોજે સાફ કરવામાં મદદ કરો અને તેને પ્રોત્સાહન આપો
- અઠવાડિયે એક 'સ્વિટ ડે' (ગળ્યું ખાવાનો દિવસ) નક્કી કરી જુઓ અથવા તો શનિ-રવિવાર પસંદ કરો કે જ્યારે તમારા બાળકને સ્વિટ્સ ખાવાની છૂટ હોય

પ્ર મારા બાળકનું વજન વધારે પડતું છે. શું તેનો જવાબ ડાયેટીંગ છે?

જ જો તમે તમારા બાળકને આરોગ્યપ્રદ સમતોલિત ખોરાક ખાવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો, ખાંડ અને ચરબીવાળા ખોરાક ખવડાવાનું ઓછું કરી દો અને તમારા બાળકને ખૂબ વધારે પ્રમાણમાં શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો, તો તેમનું વજન આરોગ્યપ્રદ રહેવું જોઈએ.

પરંતુ જો તમે તમારા બાળકના વજન વિશે ચિંતિત હો, તો કોઈ પણ પ્રકારનું ડાયેટીંગ શરૂ કરતાં પહેલાં તમારાં જીપી સાથે વાતચીત કરો.

પ્ર મારા બાળકને સ્કૂલમાં આરોગ્યપ્રદ ખોરાક ખાવા માટે હું કેવી રીતે પ્રોત્સાહિત કરી શકું?

જ તમારું બાળક જેમ મોટું થતું જાય છે તેમ તેઓ તમે ઘરમાં ખાવા માટેની જેવી ટેવો પાડી હશે તેને અનુસરવાનું ચાલુ કરશે. જો તમારા બાળકને સ્કૂલમાં ભોજન મળતાં હોય, તો તેઓ શું ખાય છે તે વિશે તેમની સાથે વાત કરો અને તેમને જુદો જુદો ખોરાક ખાવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.

પ્ર મારા બાળકને લંચ માટે ડબામાં આરોગ્યપ્રદ ખોરાક ભરી આપવાની ખાતરી હું કેવી રીતે કરું?

જ સમતોલિત આહાર માટે જુદા જુદા પ્રકારનો ખોરાક ખાવાનું અગત્યનું છે. પરંતુ ઘણી વાર લંચના ડબામાં જુદા જુદા પ્રકારનો, રસ પડે તેવો અને આરોગ્યપ્રદ ખોરાક મૂકવાનું મુશ્કેલ બનતું હોય છે.

આપણા ખોરાકમાંથી લગભગ ત્રીજા ભાગનો ખોરાક બ્રેડ વગેરે જેવો સ્ટાર્ચવાળો ખોરાક હોવો જોઈએ. લંચ માટેના ડબામાં મૂકવા માટે સેન્ડવિચ ઘણી પ્રચલિત પસંદગી છે. આરોગ્યપ્રદ વિકલ્પ માટે, જાડી સ્લાઈસની બ્રેડ કે રોલની સેન્ડવિચ બનાવો અને હોલમીલની જુદી જુદી જાતોમાંથી પસંદગી કરો.

ઓછી ચરબીવાળાં ફિલિંગ્સમાં જેમ કે ચરબી કાઢી નંખાયેલું માંસ, દા.ત. હૅમ અથવા ટર્કિ, ટૂના જેવી ફિશ, કોટેજ ચિઝ, ઈડામ અથવા મોઝેરેલા અને છૂંદેલું કેળું વગેરે મૂકી શકાય. ખૂબ જ પ્રમાણમાં સેલાડ મૂકો પણ મેયોનિઝ બહુ ન વાપરો, કારણ કે તેમાં ચરબી ઘણી વધારે હોય છે.

વિવિધતા માટે, તમે જુદા જુદા પ્રકારની બ્રેડ વાપરી શકો, જેમ કે બેગલ્સ, પિટા બ્રેડ અથવા રોટલી. તમે લંચના ડબામાં ભરી શકો તેવાં બીજા સ્ટાર્ચવાળા ખોરાક અહીં જણાવેલા છે:

- પાસ્ટા
- ચોખા અથવા બટાકાનું સેલાડ
- જાડા રોટલા ઉપર બનાવેલા પિત્ઝાની સ્લાઈસ, ઉપરથી ચરબી કાઢી લીધેલું માંસ, ફિશ અથવા શાકભાજી
- બ્રેડસ્ટિક્સ અથવા ક્રેકર્સ
- સાદી પોપકોર્ન (ધાણી)
- સ્કોન્સ અથવા મોલ્ટનો લોફ ઉપર આછું સ્પ્રેડ લગાવીને

લંચના ડબામાં અમુક ફળો મૂકવાનું યાદ રાખો અને વધારાના કેલ્સિયમ અને પ્રોટીન માટે તમે દહીં કે ફ્રોમેજ ફ્રેઈઝનું એક પોટ પણ મૂકી શકો.

ફળો અને શાકભાજી

આપણે સૌએ દરરોજનાં ઓછામાં ઓછાં પાંચ ફળો અને શાકભાજીનાં પ્રમાણ ખાવાં જોઈએ.

તમારા બાળકને બે ભોજનની વચ્ચેના સમયમાં ફળો અને શાકભાજી નાસ્તા તરીકે અને તેમના મુખ્ય ભોજનના એક ભાગ તરીકે પણ આપો.

સેલાડ અને કાપેલાં શાક (જેમ કે ગાજર, સેલરી, કાકડી અને ઘોલર મરચાં) તમારા બાળકના લંચના ડબામાં મૂકો.

તમારા બાળકને તાજાં ફળ અથવા અમુક કાપેલાં ફળોનું સેલાડ આપો.

સૂકાં ફળો, જેમ કે રેઈઝિન્સ (સૂકી કાળી દ્રાક્ષ) અથવા સૂકાં એપ્રિકોટ્સ પણ લંચના ડબામાં વધારાની વસ્તુ તરીકે ભરવા માટે સારાં પડે છે.

પ્ર ફળોના રસ અને પીણાંનું શું?

જ ફળોના રસનાં પડીકાં ઘણાં જ અનુકૂળ રહે છે, પણ સૂકાં ફળોની જેમ જ તેમાં પણ ખાંડ ખૂબ વધારે હોય છે એટલે તમારું બાળક તે જમવાના સમયે જ લે છે તેની ખાતરી કરવાનો પ્રયત્ન કરો. ગળ્યાં પીણાંથી દાંતને પણ નુક્સાન થાય છે, ખાસ કરીને જો ભોજન વચ્ચેના સમયમાં બોટલ વડે લાંબા સમય સુધી તે પીધા કરે તો.

એટલે, ફળોના રસ અને સ્ક્વૉશ જેવાં પીણાં માત્ર જમવાના સમયે જ આપવાનું રાખો, અને વચ્ચેના સમયમાં તમારા બાળકને પાણી અથવા દૂધ પીવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો. સેમિ-સ્કિમ્ડ દૂધનું એક પડીકું અનુકૂળ પસંદગી હોઈ શકે છે.

શાકાહારી ખોરાક

જો તમે તમારા બાળકને શાકાહારી ખોરાક આપતાં હો, તો તે સમતોલિત છે તેની ખાતરી કરવાનું અગત્યનું છે. તમારા બાળકને પૂરતું પ્રોટીન અને આયર્ન મળી રહે છે તે માટે તમારે ખાસ કરીને વધારે સાવચેત રહેવું જોઈએ.

- જે ખોરાકમાંથી સારા એવા પ્રમાણમાં પ્રોટીન મળી રહે છે તેમાં, દાળો (જેમ કે દાળો અને કઠોળો), દૂધ, ચીઝ અને ઈંડાંનો સમાવેશ થાય છે.
- આયર્ન જે ખોરાકમાંથી સારા એવા પ્રમાણમાં મળી રહે છે તેમાં, ઘઉંનાં આખા દાણાંવાળાં સિરીઅલો, પાંદડાંવાળાં લીલાં શાકભાજી (જેમ કે પાલક અને પાણીમાં થતી ભાજી - વોટરક્રેસ), દાળો અને સૂકાં એપ્રિકોટ્સ અથવા અંજીર. યાદ રાખો, આપણે આયર્નથી ભરપૂર ખોરાકની સાથે જ જો વિટામિન સી વાળો ખોરાક પણ લઈએ તો શરીરને ખોરાકમાંથી આયર્ન શોષવામાં સરળતા રહે છે.

પ્ર મને વધારે માહિતી કેવી રીતે મળી શકે?

જ વધારે જાણકારી માટે તમારા જીપી કે હેલ્થ વિઝિટરનો સંપર્ક કરો.

તમને કદાચ આ શ્રેણીની બીજી પુસ્તિકાઓમાં પણ રસ પડી શકે. વિગતો માટે આ પુસ્તિકાની પાછળના ભાગમાં જુઓ.

તમે ખોરાક વિશે **www.food.gov.uk** ઉપરથી વધારે જાણકારી મેળવી શકશો.

www.food.gov.uk/child