

किशोरवयीन मुले आणि मुली यांच्या पोषण दर्ज्याचा तुलनात्मक अभ्यास करणे

कु. प्रतिभा जा. वंजारी

संशोधक विद्यार्थिनी

महिला महाविद्यालय, नागपूर

Email Id - sampadabawankule@gmail.com

प्रोफेसर डॉ. संपदा नासेरी

प्राध्यापक गृहअर्थशास्त्र विभाग

महिला महाविद्यालय, नागपूर

गोषवारा :

प्रस्तुत अध्ययनाकरीता लाखनीतालुक्यातील खाजगी शाळेतील 50 शालेय किशोरवयीन विद्यार्थ्यांची (16 ते 20 वर्षे) साध्या यादृच्छिक पद्धतीने निवड करण्यात आली. त्यात 25 मुले आणि 25 मुली होत्या. लाखनी तालुक्यातील किशोरवयीन मुले आणि मुली यांच्या पोषण दर्ज्याचा तुलनात्मक अभ्यास करणे व आहाराबाबत माहिती जाणून घेणे. हे या अध्ययनाचे उद्दिष्ट आहे. निवडलेल्या किशोरवयीन विद्यार्थ्यांची पूर्व संरचित प्रश्नावलीच्या सहाय्याने प्रत्यक्ष मुलाखत व निरीक्षण करून आहारविषयक माहिती गोळा करण्यात आली. संकलित माहितीचे सारणीकरण व प्रमाण विचलनाच्या माध्यमातून सांख्यिकीय विश्लेषण करण्यात आले. परिणामावरून असे दिसून आले की किशोरवयीन मुलींपेक्षा मुलांमध्ये मांसाहार घेण्याचे प्रमाण अधिक आहे. जेवणाची वारंवारता मुलींपेक्षा मुलांमध्ये जास्त आहे. किशोरवयीन मुलांपेक्षा मुलींमध्ये भात खाण्याचे प्रमाण जास्त आहे. तर मुलींपेक्षा मुलांमध्ये पोळी खाण्याचे प्रमाण जास्त आहे. त्यामुळे मुलींना योग्य पोषक घटकांची पूर्तता होत नाही. नेहमीच फळे खाणाऱ्या मुलांचे प्रमाण मुलींपेक्षा 20% नी जास्त आहे. त्यामुळे मुलींमध्ये जीवनसत्त्वांची कमतरता आढळते. नाश्ता करणार्या मुलांचे प्रमाण मुलींपेक्षा दुप्पट आहे. फक्त 20% किशोरवयीन मुले दूध पितात. मुली तर मुळीच दूध पित नाहीत. यावरून किशोरवयीन मुलांपेक्षा मुलींचा पोषण दर्जा खालावलेला आढळून येतो. त्यांना योग्य पोषण शिक्षण व मार्गदर्शनाची आवश्यकता आहे.

ब्रिज शब्द : किशोरवयीन, मुले, मुली, पोषण दर्जा

प्रस्तावना :

किशोरावस्थेतील पोषण दर्जाचे मूल्यमापन करणे महत्त्वाचे आहे. कारण किशोरावस्था हा मानवी जीवनातील महत्त्वाचा कालखंड आहे. या अवस्थेत शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनिक बदल घडून येत असतात. आजचे किशोर हे उद्याचे जबाबदार नागरिक व देशाचे भावी आधारस्तंभ आहेत. त्यांचे खानपान व आरोग्य उत्तम असणे आवश्यक आहे. किशोरावस्थेत मुले व मुलींमध्ये अनेक बदल घडून येतात. विकासाच्या अनेक अवस्थांपैकी किशोरावस्था ही अतिशय महत्त्वाची अवस्था मानली जाते. लॅटिन मधील Adolescere म्हणजे मोठे होणे (to grow up) म्हणजे मोठे होण्याचा काळ. किशोरवय हा अपरिपक्व मुलाचे (कुमाराचे) पूर्ण वाढ झालेल्या प्रगल्भ तरुणात रूपांतर होण्याच्या प्रक्रियेचा कालखंड होय. माणसाची वाढ व विकासाच्या अनेक टप्प्यांपैकी एका विशिष्ट संक्रमणाच्या कालावधीला किशोरवय म्हणतात. साधारणपणे 13 ते 19 वर्षे हा कालावधी किशोरावस्थेचा मानला जातो. किशोरावस्थेत लैंगिक परिपक्वतेची क्रिया जवळ जवळ पूर्ण



होते. त्यामुळे त्यांच्यात शारीरिक, मानसिक, भावनिक बदल घडून येतात. या बदलांना अनुसरून अपेक्षित वैकासिक कार्य करण्यासाठी आहार व पोषण महत्त्वाची भूमिका बजावते.

विशेषतः किशोरवयीन वजन वाढू नये म्हणून Dieting करतात. त्याकरिता आवश्यकतेपेक्षा कमी आहार घेतात, काही पदार्थ आहारातून वर्ज्य करतात आणि भूक भागविण्यासाठी कॅडी, चॉकलेट, पेस्ट्री, समोसे, वेफर्स यासारख्या बाह्य गोष्टी खाण्याची आवड त्यांच्यात निर्माण होते. चमचमीत पदार्थाकडे त्यांचे आकर्षण अधिक असते. त्यामुळे पोषण मूल्यांकडे लक्ष दिले जात नाही. या अवस्थेत विशेष उत्साह, जोम असतो. काहीतरी करून दाखविले पाहिजे असे मुलांना वाटते. त्यामुळे ते क्रियाशील असतात. त्याकरिता अधिक कॅलरीच्या आहाराची आवश्यकता असते.

साहित्य समीक्षा :

गोवडा बीएल आणि सहकारी (2018) यांनी केलेल्या पोषण दर्जा व त्यावर प्रभाव करणारे घटक या अध्ययनात असे आढळून आले की 32.3% किशोरवयीन मुलांवर पातळपणाचा तर 25.8% मुलांवर खुरटेपणाचा प्रभाव होता. तसेच 4.8% मुलांमध्ये लठ्ठपणा होता. राणी निशा आणि सहकारी (2016) यांनी किशोरांच्या पोषण दर्जाचे अध्ययन केले असता पोषण दर्जा योग्य नसल्याचे सिद्ध झाले. पोषक तत्वाअभावी काहींचे पोट वाढलेले होते. जे कुपोषणाचे लक्षण होते.

राष्ट्रीय कौटुंबिक आरोग्य निरीक्षणात (NFHS-3) असे आढळून आले की 58.1% किशोरवयीन मुलांमध्ये व 46.8% मुलींमध्ये पातळपणाचा प्रभाव आहे. किशोरांमधील वाढत्या समस्या लक्षात घेऊन आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालयाने 7 जानेवारी 2015 ला 'राष्ट्रीय किशोरस्वास्थ्य' कार्यक्रमाची सुरुवात 10 ते 19 वर्ष वयोगटातील किशोरांसाठी केली. याअंतर्गत किशोरवयीन मुला-मुलींचे प्रजनन व लैंगिक आरोग्य सुधारणे, पोषण सुधारणे, कुपोषणाचे प्रमाण कमी व्हावे तसेच आरोग्याविषयी समुपदेशन व जनजागृती करणे या गोष्टींवर भर देण्यात आला आहे.

उद्दिष्टे :

1. लाखनी तालुक्यातील किशोरवयीन मुले आणि मुली यांच्या पोषण दर्जाचा तुलनात्मक अभ्यास करणे.
2. आहाराबाबत माहिती जाणून घेणे.

गृहीतके :

1. लाखनी तालुक्यातील किशोरवयीन मुलींमध्ये भात खाण्याचे हे प्रमाण अधिक आहे.
2. किशोरवयीन मुलांपेक्षा मुलींचा पोषण दर्जा निम्न स्तराचा आहे.

संशोधन पद्धती :

या संशोधनाकरीता लाखनी तालुक्यातील लाखनी व मुरमाडी या दोन गावातील 16 ते 20 वर्षे वयोगटातील एकूण 50 किशोरवयीन विद्यार्थ्यांची साध्या यादृच्छिक पद्धतीने निवड करण्यात आली. त्यात 25 मुले आणि 25 मुली होत्या. तथ्य संकलनाकरीता प्रश्नावली, मुलाखत व निरीक्षण पद्धतींचा वापर करण्यात आला. किशोरवयीन विद्यार्थ्यांच्या उंची व वजनाचे मापन केले गेले. सारणीकरण व टक्केवारी या पद्धतीने सांख्यिकीय विश्लेषण करण्यात आले.

सारणी क्र. 1

किशोरवयीन विद्यार्थ्यांचा अन्न प्रकार दर्शविणारी सारणी

पर्याय	मुलांची संख्या	टक्केवारी	मुलींची संख्या	टक्केवारी
शाकाहारी	7	28	12	48
मांसाहारी	18	72	13	52
एकूण	25	100	25	100

सारणी क्र. 1 मध्ये शाकाहारी मुलांची संख्या 7 आहे. त्याचे प्रमाण 28 % आहे व मुलींची संख्या 12 आहे. त्याचे प्रमाण 48% आहे. मांसाहारी मुलांची संख्या 18 आहे. त्याचे प्रमाण 72 % आहे व मुलींची संख्या 13 आहे त्याचे प्रमाण 52% आहे.

सारणी क्र. 2

किशोरवयीन विद्यार्थ्यांच्या जेवणाची वारंवारता दर्शविणारी सारणी

पर्याय	मुलांची संख्या	टक्केवारी	मुलींची संख्या	टक्केवारी
1 वेळा	0	0	0	0
2 वेळा	10	40	14	56
3 वेळा	11	44	8	32
4 वेळा	4	16	3	12
एकूण	25	100	25	100

सारणी क्र. 2 मध्ये 1 वेळा जेवण करणारी मुले 0% व मुली 0% आहेत. 2 वेळा जेवण करणाऱ्या मुलांची संख्या 10 आहे. त्याचे प्रमाण 40% आहे व मुलींची संख्या 14 आहे. त्यांचे प्रमाण 56% आहे. 3 वेळा जेवण करणाऱ्या मुलांची संख्या 11 आहे. त्याचे प्रमाण 44 % आहे व मुलींची संख्या 8 आहे त्याचे प्रमाण 32 % आहे. तर 4 वेळा जेवण करणाऱ्या मुलांची संख्या 4 आहे. त्याचे प्रमाण 16% आहे व मुलींची संख्या 3 आहे त्याचे प्रमाण 12% आहे.

सारणी क्र. 3

किशोरवयीन विद्यार्थ्यांचे सकाळी नाश्ता करण्याचे प्रमाण दर्शविणारी सारणी

पर्याय	मुलांची संख्या	टक्केवारी	मुलींची संख्या	टक्केवारी
नेहमीच	12	48	6	24
कधी-कधी	8	32	9	36
कधीच नाही	5	20	10	40
एकूण	25	100	25	100

सारणी क्र. 3 मध्ये नेहमीच नाश्ता करणाऱ्या मुलांची संख्या 12 आहे. त्याचे प्रमाण 48% आहे व मुलींची संख्या 6 आहे. त्याचे प्रमाण 24 % आहे. कधी -कधी नाश्ता करणाऱ्या मुलांची संख्या 8 आहे त्याचे प्रमाण 32% आहे व मुलींची संख्या 9 आहे त्याचे प्रमाण 36 % आहे. कधीच नाश्ता न करणाऱ्या मुलांची संख्या 5 आहे त्याचे

प्रमाण 20% आहे व मुलींची संख्या 10 आहे त्याचे प्रमाण 40% आहे.

सारणी क्र. 4

किशोरवयीन विद्यार्थ्यांचे फळे खाण्याचे प्रमाण दर्शविणारी सारणी

पर्याय	मुलांची संख्या	टक्केवारी	मुलींची संख्या	टक्केवारी
नेहमीच	11	44	6	24
कधी-कधी	13	52	15	60
कधीच नाही	1	2	4	16
एकूण	25	100	25	100

सारणी क्र. 4 मध्ये नेहमीच फळे खाणाऱ्या मुलांची संख्या 11 आहे त्याचे प्रमाण 44% आहे व मुलींची संख्या 6 आहे त्याचे प्रमाण 24% आहे. कधी- कधी फळे खाणाऱ्या मुलांची संख्या 13 आहे त्याचे प्रमाण 52% आहे व मुलींची संख्या 15 आहे त्याचे प्रमाण 60% आहे. तर कधीच फळे न खाणाऱ्या मुलांची संख्या 1 आहे त्याचे प्रमाण 2% आहे व मुलींची संख्या 4 आहे त्याचे प्रमाण 16% आहे.

सारणी क्र. 5

किशोरवयीन विद्यार्थ्यांची आहारविषयक माहिती दर्शविणारी सारणी

पर्याय	मुलांची संख्या	टक्केवारी	मुलींची संख्या	टक्केवारी
भात	14	56	22	88
पोळी	11	44	3	12
भाकर	0	0	0	0
एकूण	25	100	25	100

सारणी क्र. 5 मध्ये भात खाणाऱ्या मुलांची संख्या 14 आहे त्याचे प्रमाण 56 % आहे व मुलींची संख्या 22 आहे त्याचे प्रमाण 88% आहे. पोळी खाणाऱ्या मुलांची संख्या 11 आहे त्याचे प्रमाण 44% आहे व मुलींची संख्या 3 आहे त्याचे प्रमाण 12% आहे. भाकर खाणाऱ्या मुलांचे प्रमाण 0% व मुलींचे प्रमाण 0% आहे.

सारणी क्र. 6

किशोरवयीन विद्यार्थ्यांचे दूध व चहा सेवन करण्याचे प्रमाण दर्शविणारी सारणी

पर्याय	मुलांची संख्या	टक्केवारी	मुलींची संख्या	टक्केवारी
दूध घेणारे	5	20	0	0
चहा घेणारे	16	64	20	80
काही न घेणारे	4	16	5	20
एकूण	25	100	25	100

सारणी क्र. 6 मध्ये दूध घेणाऱ्या मुलांची संख्या 5 आहे त्याचे प्रमाण 20% आहे व मुलीचे प्रमाण 0% आहे. चहा घेणाऱ्या मुलांची संख्या 16 आहे त्याचे प्रमाण 64 % आहे व मुलींची संख्या 20 आहे त्याचे प्रमाण 80 % आहे.

काहीच न घेणाऱ्या मुलांची संख्या 4 आहे त्याचे प्रमाण 16% आहे व मुलींची संख्या 5 आहे त्याचे प्रमाण 20% आहे.

निष्कर्ष :

1. मुलीपेक्षा मुलांमध्ये मांसाहार घेण्याचे प्रमाण अधिक आहे.
2. किशोरवयीन मुलीपेक्षा मुलांमध्ये जेवणाची वारंवारता अधिक असल्याचे आढळून आले.
3. किशोरवयीन मुलांमध्ये नाश्ता करण्याचे प्रमाण मुलीपेक्षा दुप्पट आहे.
4. नेहमीच फळे खाण्याऱ्या मुलांचे प्रमाण मुलीपेक्षा 20% नी जास्त आहे.
5. किशोरवयीन मुलांपेक्षा मुलींमध्ये भात खाण्याचे प्रमाण अधिक आहे. तर मुलांमध्ये पोळी खाण्याचे प्रमाण अधिक आहे.
6. फक्त 20 % किशोरवयीन मुले दूध घेतात. मुली मुळीच दूध घेत नाहीत.
यावरून किशोरवयीन मुलांपेक्षा मुलींचा पोषण दर्जा खालावलेला असल्याचे आढळून येते.त्यांना योग्य पोषण शिक्षण व मार्गदर्शनाची आवश्यकता आहे.

उपाययोजना :

- 1) किशोरवयीन मुलांप्रमाणे मुलींना देखील मांसाहार करण्यास प्रोत्साहन देण्याची व त्याचे महत्त्व समजून सांगणे आवश्यक आहे.
- 2) किशोरवयीन मुलींच्या जेवणाच्या वेळा वाढविण्याची आवश्यकता आहे. त्याकरिता पालकांनी त्यांना योग्य मार्गदर्शन करणे आवश्यक आहे.
- 3) किशोरवयीन मुला- मुलींना फळांचे आहारातील महत्त्व समजावून सांगून ऋतुमानानुसार मिळणारी फळे खायला द्यावी.
- 4) पालकांनी किशोरवयीन मुलींना जेवणाव्यतिरीक्त नाश्ता करणे शरीरासाठी आवश्यक आहे हे पटवून घायला पाहिजे.

संदर्भसूची :

- सामाजिक संशोधन पद्धतीशास्त्र व तंत्रे - डॉ. प्रदीप आगलावे
- मीना काळेले : पोषण व आहारशास्त्र, पिंपळपुरे अँड क. पब्लिशर्स, महाल नागपुर प्रथमावृत्ती (2017) प्रु. क्र. 1,7,8
- मीनाक्षी तारणेकर : पोषण आणि स्वास्थ्य,विश्व पब्लिशर्स अँड डिस्ट्रीब्युटर्स , महाल नागपुर प्रथमावृत्ती (1999)
- शोभा वाघमारे : पोषण आणि आहार, विद्या बूक्स पब्लिशर्स, औरंगाबाद सुधारीत दुसरी आवृत्ती (2014) प्रु. क्र. 345
- Gowada ANBL and BN Yamuna (2018) Nutritional status and its influencing factors among adolescents in rural field practice area of a medical college in Karnataka, India. International Journal of contemporary Pediatrics Vol.15(2)pp.483-488 <https://www.ijpediatrics.com>

- Rani N. and Rani V. (2016) Assessment of Nutritional Status of School Going Adolescents in Fatehabad District of Haryana.
- <https://mr.wikipedia.org>
- <https://dhsprogram.com>
- <https://www.unicef.org>

Research Hub International Journal

