

संयुक्त व विभक्त कुटुंबातील किशोरवयीन विद्यार्थ्यांच्या पोषण दर्जाचा 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 :

किशोरावस्था हा मानवी जीवनातील महत्त्वाचा कालखंड आहे. या अवस्थेत योग्य पोषण अत्यंत महत्त्वाचे असते. प्रस्तुत अध्ययनाकरिता लाखनी व साकोली तालुक्यातील खाजगी शाळेतील 50 शालेय (16 ते 20 वर्षे वयोगटातील) किशोरवयीन विद्यार्थ्यांची निवड करण्यात आली.

निवडलेल्या किशोरवयीन विद्यार्थ्यांची पूर्व संरचित प्रश्नावलीच्या सहाय्याने प्रत्यक्ष मुलाखत व निरीक्षण करून आहारविषयक व कौटुंबिक माहिती गोळा करण्यात आली. संयुक्त व विभक्त कुटुंबातील किशोरवयीन विद्यार्थ्यांचा पोषण दर्जा तपासणे. हे या अध्ययनाचे प्रमुख उद्दिष्ट आहे. संकलित माहितीचे सांख्यिकीय विश्लेषण करण्यात आले. परिणामावरून असे दिसून आले की बहुतेक संयुक्त कुटुंबातील किशोरवयीन विद्यार्थ्यांचा पोषण दर्जा चांगला असल्याचे आढळले. जास्तीत जास्त विभक्त कुटुंबातील किशोरवयीन विद्यार्थी हे फास्ट फूडचा वापर करतात. विभक्त कुटुंबातील किशोरवयीन विद्यार्थ्यांमध्ये कुपोषण आणि अतिपोषण ह्या दोन्ही समस्या असल्याचे आढळून आले.

प्रस्तावना :

आजचे किशोर हे देशाचे भावी आधारस्तंभ आहेत. देशाच्या विकासाची धुरा त्यांच्या खांद्यावर आहे. त्या दृष्टीने त्यांचे आरोग्य उत्तम असणे अतिशय महत्त्वाचे आहे. किशोरावस्था ही विकासाच्या अनेक अवस्थांपैकी अतिशय महत्त्वाची अवस्था मानली जाते. कारण किशोरावस्था हा जलदवाढीचा काळ आहे. या अवस्थेत अपरिपक्व मुलांची पूर्ण वाढ झालेल्या प्रगल्भ तरुणात रूपांतर होते. माणसाची वाढ व विकासाच्या अनेक टप्प्यांपैकी एका विशिष्ट संक्रमणाच्या कालावधीला किशोरवय असे म्हणतात. साधारणपणे 13 ते 19 वर्षे हा कालावधी किशोरावस्थेचा मानला जातो. किशोरावस्थेत लैंगिक परिपक्वतेची क्रिया जवळजवळ पूर्ण होते, त्यामुळे त्यांच्यात शारीरिक, मानसिक, भावनिक बदल घडून येतात. या अवस्थेत विकासासाठी योग्य पोषण अत्यंत महत्त्वाचे असते. आणि निरोगी खाण्याच्या सवयी आणि एकूणच कल्याणासाठी कुटुंबाचा वेळ महत्त्वाची भूमिका बजावतो.

भारतीय संस्कृतीत कुटुंबव्यवस्था अत्यंत महत्त्वपूर्ण आहे. जिथे विस्तारित कुटुंब आणि नातेसंबंधांना



विशेष महत्त्व आहे, या संस्कृतीत कुटुंबातील ज्येष्ठ सदस्यांचा आदर करणे आणि वृद्धापकाळात पालकांची काळजी घेणे, हे मुला- मुलींचे कर्तव्य मानले जाते. कुटुंबाचे दोन प्रकार आहेत. एक संयुक्त कुटुंब आणि दुसरे विभक्त कुटुंब.

कुटुंबाची व्याख्या :

कुटुंब म्हणजे जन्म, विवाह किंवा दत्तक घेऊन संबंधित दोन किंवा अधिक व्यक्तींचा समूह आहे जे एकत्र राहतात. अशा सर्व संबंधित व्यक्तींना एका कुटुंबाचे सदस्य मानले जाते.

संयुक्त कुटुंब : मराठीमध्ये, "संयुक्त कुटुंब" ला "एकत्र कुटुंब" असे संबोधले जाते, ज्याचा अर्थ असा आहे की असे कुटुंब जिथे अनेक पिढ्या किंवा भावंडे एकाच छताखाली एकत्र राहतात, संसाधने आणि जबाबदाऱ्या सामायिक करतात .

विभक्त कुटुंब: विभक्त कुटुंब म्हणजे ज्याला तात्काळ किंवा प्राथमिक कुटुंब म्हणूनही ओळखले जाते. हे कुटुंब असे असते ज्यामध्ये सामान्यतः दोन पालक आणि त्यांची मुले असतात.

उद्दिष्टे :

संयुक्त व विभक्त कुटुंबातील किशोरवयीन विद्यार्थ्यांचा पोषण दर्जा तपासणे.

एन. गौडा बीएल. व बीएन. यमुना (२०१८) यांनी भारतातील कर्नाटक राज्यातील एका वैद्यकीय महाविद्यालयाच्या ग्रामीण क्षेत्रातील किशोरांचा पोषण दर्जा व त्यावर प्रभावित करणारे घटक यांचे अध्ययन करण्याकरिता शाळेत जाणाऱ्या वर्ग ५ ते १० मधील विद्यार्थ्यांचा क्रॉस विभागीय अभ्यास करण्यासाठी अर्धसंरचित प्रश्नावलीचा वापर करून तसेच मानवशास्त्रीय मोजमाप व आहाराचे मूल्यांकन केले. या अध्ययनातून त्यांना असे लक्षात आले की, किशोरांमध्ये बारीकपणा आणि वाढ खुंटणे याचे प्रमाण अनुक्रमे ३२.३% आणि २५.८% इतके होते. जास्त वजनाचे प्रमाण ४.८% होते. तर गरीब व मोठ्या आकाराचे कुटुंब आणि तीन किंवा त्यापेक्षा अधिक जन्मक्रम असलेल्या किशोरांमध्ये कुपोषणाचा धोका अधिक होता.

परीदा जे. आणि सहकारी (२०२५) यांनी भारतातील किशोरांमध्ये कुपोषणाचे प्रमाण आणि त्यावर प्रभावित करणारे घटक –एक पद्धतशीर पुनरावलोकन या विषयावर अध्ययन केले असता त्यांना असे लक्षात आले की भारतात किशोरांमध्ये वाढ खुंटण्याचे प्रमाण ४१.१% व कमी वजनाचे प्रमाण ३२.६% होते. यावर प्रभावित करणाऱ्या घटकांमध्ये महत्त्वपूर्ण घटक वय, लिंग, कुटुंबाचे उत्पन्न, कुटुंबाचा आकार, जाती आणि पालकांचे शिक्षण व व्यवसाय हे होते.

किशोरवयीन मुलांच्या पौष्टिक गरजा :

१) वाढलेली पोषक तत्त्वांची आवश्यकता :

किशोरावस्था हा लक्षणीय शारीरिक वाढ आणि विकासाचा काळ असतो, ज्यामुळे कॅल्शियम, प्रथिने, कॅल्शियम, लोह आणि जीवनसत्वे यासह विविध पोषक तत्त्वांची गरज वाढते.



२) ऊर्जेच्या गरजा:

किशोरवयीन मुलींना दररोज अंदाजे 2200 कॅलरीजची आवश्यकता असते, तर मुलांना 2500 ते 3000 कॅलरीज ची आवश्यकता असते.

३) कमी पोषणाचा परिणाम:

किशोरवस्थेत अपुरे पोषण मिळाल्यास वाढ खुंटू शकते तारुण्य उशिरा येते आणि नंतरच्या आयुष्यात दीर्घकालीन आजारांचा धोका वाढू शकतो.

४) विशिष्ट पोषकतत्वांची कमतरता:

किशोरवयीन मुलींमध्ये लोहाची कमतरता सामान्य आहे, ज्यामुळे अशक्तपणा होण्याची शक्यता असते, तर कॅल्शियमची कमतरता हाडांच्या विकासात अडथळा आणू शकते.

किशोरवयीन विद्यार्थ्यांच्या पोषणात कुटुंबाची भूमिका:

१. कुटुंब जेवण:

नियमित कुटुंब जेवण हे चांगल्या आहाराच्या सवयी सेवनाशी संबंधित आहे. ज्यामध्ये अधिक फळे, भाज्या आणि कॅल्शियम युक्त पदार्थांचा समावेश आहे.

२. निरोगी अन्न निवडी:

कुटुंब विविध प्रकारचे पौष्टिक पदार्थ देऊन आणि अस्वास्थ्यकर स्नॅक्स आणि साखरेचे पेये मर्यादित करून निरोगी खाण्याच्या सवयींचे मॉडेल बनवू शकतात.

३. अन्नसुरक्षा:

किशोरवस्थेतील आरोग्य आणि विकासावर अन्नाची असुरक्षितता नकारात्मक परिणाम करू शकते, त्यामुळे पुरेशी आणि पौष्टिक अन्न उपलब्ध होणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

४. शिक्षण आणि आधार:

किशोरवयीन मुलांना निरोगी खाण्याबद्दल शिक्षित करण्यात आणि सकारात्मक अन्न निवडी करण्यासाठी पाठिंबा देण्यात कुटुंब महत्त्वाची भूमिका बजावू शकतात.

५. खाण्याच्या विकारांवर उपचार:

एनोरेक्सिया आणि बुलीमियासारख्या खाण्याच्या विकारांना ओळखण्यात आणि त्यांचे निराकरण करण्यात कुटुंब महत्त्वाची भूमिका बजावू शकतात, जे बहुतेकदा अस्वास्थ्यकर खाण्याच्या सवयी आणि शरीराच्या प्रतिमेच्या चिंतांशी संबंधित असतात.

६. शारीरिक हालचाल :

निरोगी खाण्याच्या सवयींसह शारीरिक हालचालींना प्रोत्साहन दिल्याने किशोरवयीन मुलांचे वजन निरोगी राहण्यास आणि दीर्घकालीन आजारांचा धोका आणि कमी होण्यास मदत होते.

संयुक्त कुटुंब आणि किशोरवयीन विद्यार्थ्यांचे पोषण:

संयुक्त कुटुंबामध्ये किशोरवयीन मुलांच्या पोषण स्थितीवर कुटुंबाचे उत्पन्न, पालकांचे शिक्षण आणि कुटुंबाचा आकार यासारख्या घटकांचा परिणाम होऊ शकतो. अभ्यासातून असे दिसून आले की काही किशोरवयीन मुलींमध्ये कुपोषण आणि वाढ खुंटण्याचे प्रमाण विभक्त कुटुंबातील मुलींच्या तुलनेत जास्त आहे.



विशिष्ट पौष्टिक कमतरता:

१) कुपोषणाचे प्रमाण:

कुपोषण ज्यामध्ये वाढ खुंटणे आणि कमी वजन यांचा समावेश आहे, किशोरवयीन मुलांमध्ये विशेषतः मुलींमध्ये एक महत्त्वाची समस्या आहे.

२) अशक्तपणा:

किशोरवयीन मुलींना विशेषतः वाढीचा वेग, मासिक पाळी आणि चुकीच्या आहाराच्या सवयींमुळे लोहाच्या कमतरतेमुळे अशक्तपणाचा धोका असतो.

३) वाढ खुंटणे:

दीर्घकालीन कुपोषणामुळे वाढ खुंटू शकते, ही स्थिती वयाच्या तुलनेत कमी उंचीची असते, जी दीर्घकालीन पौष्टिक कमतरता दर्शविते.

किशोरांच्या पोषण दर्ज्यावर परिणाम करणारे घटक:

१) कुटुंबाचे उत्पन्न:

कमी उत्पन्न असलेल्या कुटुंबांना पौष्टिक अन्न परवडण्यासाठी संघर्ष करावा लागू शकतो, ज्यामुळे कुपोषण होते.

२) पालकांचे शिक्षण:

पालकांच्या उच्च शिक्षणाचे स्तर बहुतेकदा चांगल्या पोषण ज्ञान आणि पद्धतींशी संबंधित असतात जे किशोरवयीन पोषणावर सकारात्मक परिणाम करू शकतात.

३) कुटुंबाचा आकार:

संयुक्त कुटुंब आधार आणि संसाधने देऊ शकतात. परंतु त्यामुळे संसाधनांचा च्यास देखील होऊ शकतो. विशेषतः जर कुटुंबाचे उत्पन्न कमी असेल तर.

४) पारंपारिक आहार पद्धती:

पारंपारिक आहार पद्धतीन नेहमीच किशोरवयीन मुलांच्या पौष्टिक गरजा पूर्ण करण्यासाठी अनुकूल नसतील विशेषतः जर त्या संतुलित आणि पुरेशा नसतील.

५) अन्नासाठी स्पर्धा:

साधनसंपत्तीची कमतरता असलेल्या वातावरणात मोठ्या कुटुंबांना मर्यादित अन्नसामग्री साठी स्पर्धेला सामोरे जावे लागू शकते, ज्यामुळे कुटुंबातील अन्न वाटपात किशोरवयीन मुलांकडे दुर्लक्ष होण्याची शक्यता असते.

६) कुपोषण आणि खुंटलेली वाढ:

पौष्टिक अन्नाची अपुरी उपलब्धता किशोरवयीन मुलांमध्ये कुपोषण आणि वाढ खुंटण्यास कारणीभूत ठरू शकते. ज्यामुळे त्यांच्या एकूण आरोग्यावर आणि विकासावर परिणाम होतो.

७) शिक्षण आणि भविष्यातील संधींवर परिणाम:

कुपोषणामुळे संज्ञानात्मक विकास आणि शैक्षणिक विकासावर देखील परिणाम होऊ शकतो. ज्यामुळे किशोरवयीन मुलांसाठी भविष्यातील संधी मर्यादित होऊ शकतात.



विभक्त कुटुंब व कुटुंबाचा पोषण दर्जा:

विभक्त कुटुंबात विशेषतः पालकांचा पोषण दर्जा त्यांच्या मुलांच्या व किशोरवयीन मुलांच्या पोषण विषयक सवयी आणि आरोग्याला योग्य आकार देण्यासाठी महत्त्वाची भूमिका बजावतो.

कुटुंब पोषण:

संपूर्ण कुटुंबासाठी संतुलित आणि निरोगी आहार हा एकंदर कल्याणासाठी आवश्यक आहे. विभक्त कुटुंबामध्ये किशोरवयीन मुलांची पौष्टिक स्थिती विविध घटकांमुळे प्रभावित होऊ शकते. ज्यामध्ये आहाराच्या सवयी, कौटुंबिक गतिशीलता आणि सामाजिक- आर्थिक परिस्थिती यांचा समावेश असू शकतो. ज्यामुळे कुपोषण आणि अतिपोषण दोन्ही होऊ शकतात. ज्याचे परिणाम वाढ व विकास आणि दीर्घकालीन आरोग्यावर होतात.

विभक्त कुटुंबामध्ये किशोरांच्या पोषण दर्जावर परिणाम करणारे घटक :

१) अन्न निवडी:

कुटुंबात उपलब्ध असलेले आणि खाल्ले जाणारे अन्नपदार्थ यात महत्त्वाची भूमिका बजावतात. जर कुटुंब प्रामुख्याने प्रक्रिया केलेले अन्न साखरेचे आणि फास्ट फूड वर अवलंबून असेल तर किशोरवयीन मुलांमध्ये खराब पौष्टिक सवयी विकसित होण्याची शक्यता जास्त असते.

२) कुटुंबाचा पोषण दर्जा:

विभक्त कुटुंबात विशेषतः पालकांचा पोषण दर्जा त्यांच्या मुलांच्या व किशोरवयीन मुलांच्या पोषण विषयक सवयी आणि आरोग्याला योग्य आकार देण्यासाठी महत्त्वाची भूमिका बजावतो.

३) पालकांच्या वेळेचे बंधन:

नोकरी करणाऱ्या पालकांकडे जेवणाचे नियोजन आणि तयारीसाठी कमी वेळ असू शकतो ज्यामुळे कमी आरोग्यदायी सोयीस्कर पर्यायांवर अवलंबून राहण्याची शक्यता असते.

४) समवयस्कांचा प्रभाव:

समवयस्कांच्या दबावामुळे अस्वस्थ कर अन्न निवडी आणि खाण्याच्या वर्तनाला कारणीभूत ठरू शकते. ज्यामुळे पौष्टिक स्थितीवर परिणाम होतो.

५) आहाराच्या सवयी:

जास्त प्रमाणात जंक फूड खाणे आणि आवश्यक पोषक तत्वांचे अपुरे सेवन करणे यासारख्या वाईट खाण्याच्या सवयी किशोरांना लागू शकतात.

निष्कर्ष :

- बहुतेक संयुक्त कुटुंबातील किशोरवयीन विद्यार्थ्यांचा पोषण दर्जा चांगला असल्याचे आढळते.
- जास्तीत जास्त विभक्त कुटुंबातील किशोरवयीन विद्यार्थी हे फास्टफूडचा वापर करतात.
- विभक्त कुटुंबामध्ये कुपोषण आणि अतिपोषण या दोन्ही समस्या आढळून येतात.
- कधीकधी संयुक्त कुटुंबात अन्नाच्या गरजा पूर्ण न झाल्यामुळे कुपोषणाची प्रमाण आढळून येते.

शिफारशी :



- संतुलित आहार घेणे , फळे, भाज्या, संपूर्ण धान्य आणि पातळ प्रथिनेयुक्त संतुलित आहार घेण्यास प्रोत्साहित करणे.
- किशोरवयीन मुलांना त्यांच्या शरीराबाबत आरामदायी वाटेल असे वातावरण निर्माण करणे आणि वजन किंवा शरीराचे आकाराबद्दल नकारात्मक टिप्पण्या टाळणे.
- किशोरवयीन मुलांचे पोषण सुधारण्यासाठी या वयोगटातील विशिष्ट गरजा पूर्ण करणाऱ्या एकात्मिक पोषण हस्तक्षेप आणि आरोग्य सेवा राबवणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.
- कुटुंबांना विशेषतः माता आणि काळजीवाहक यांना पोषण शिक्षण दिल्याने त्यांना किशोरवयीन पोषणाबाबत माहितीपूर्ण निर्णय घेण्यास सक्षम बनवता येते.
- कुपोषणाला कारणीभूत ठरणाऱ्या सामाजिक - आर्थिक घटकांवरही हस्तक्षेप केले पाहिजेत. जसे की गरीबी आणि संसाधनांचा अभाव.
- अन्नसुरक्षा आणि पौष्टिक अन्नाची उपलब्धता सुधारणारे कार्यक्रम राबवल्याने मोठ्या कुटुंबांमध्ये कुपोषण कमी होण्यास मदत होऊ शकते.
- कुटुंबांना पोषणाचे महत्त्व शिकवणे आणि निरोगी खाण्याच्या सवयींना प्रोत्साहन देणे त्यांना त्यांच्या मुलांच्या आहाराबद्दल माहितीपूर्ण निर्णय घेण्यास सक्षम बनवू शकते.
- संतुलित आहार घेणे , फळे, भाज्या, संपूर्ण धान्य आणि पातळ प्रथिनेयुक्त संतुलित आहार घेण्यास प्रोत्साहित करणे.
- किशोरवयीन मुलांना त्यांच्या शरीराबाबत आरामदायी वाटेल असे वातावरण निर्माण करणे आणि वजन किंवा शरीराचे आकाराबद्दल नकारात्मक टिप्पण्या टाळणे.

संदर्भ सूची :

- पोषण आणि आहार – शोभा वाघमारे
- पोषण व आहारशास्त्र – मीना काळेले
- <https://wikipedia.org>
- BL AN Gauda & 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,5(2);483-488
- <https://doi.org/10.18203/2349-3291ijcp20180540>
- Parida J. Bagepally BS and Acharya SK.(2025) Prevalence and associated factors of under nutrition among adolescents in India: A systematic review BMC Public Health 25 ,819 <https://doi.org/10.1186/S12889-025-22054-2>

