

STUDY ON DIETARY HABBIT OF PREGNENT LADY IN URBAN & RURAL AREA

Dissertation for the Degree of Master of Science

Foods and Nutrition

By

Riddhi Modi

Under the Guidance of

Ms. Krishna D. Thakkar

Asst. Professor

Department of Home Science

Children's University, Gandhinagar

Year 2021-2022

શીર્ષક

ગ્રામ્ય વિસ્તાર અને શહેરી વિસ્તારની સગર્ભા મહિલાઓની આહારની ટેવ

ગર્ભાવસ્થામાં આહારનું ખુબ મહત્વ છે. સામાન્ય સ્ત્રી કરતાં સગર્ભા મહિલાને આહારની માત્રા વધતી જોવા મળે છે. માતાએ દરેક પ્રકારના બધા જ પોષક તત્વો લેવા જોઈએ. કારણ કે બાળક પણ ગર્ભમાં રહીને માતાની સાથે જોડાયેલ નાળ દ્વારા પોષણ મેળવે છે. જેથી બહારનું ખોરાક નુકસાન કરતાં ખોરાક બને ત્યાં સુધી ના લેવા જોઈએ.

ગ્રામ્ય વિસ્તાર અને શહેરી વિસ્તારની સગર્ભા મહિલાઓની આહારની ટેવો ગામડાની સગર્ભા મહિલાને પોષણ અંગે જાણવું જેથી તેમને સમજ પડે કે તેમના અને તેમના બાળકના વિકાસ માટે શું ખાવું જોઈએ અને શું ન ખાવું અને અમુક આદતો ન સારી હોય તો સારી આદતો (ટેવ) પાડે.

આ અભ્યાસ કરવા માટે કુલ 60 નમુનાઓ લેવામાં આવ્યા છે. અમુક સ્ત્રી ગ્રામ્ય વિસ્તાર અને શહેરી વિસ્તાર એમ બે રીતે લેવામાં આવી છે. આ અભ્યાસ સિદ્ધપુર તાલુકો અને તેની આસપાસના ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં કરવામાં આવ્યો હતો. પ્રશ્નાવલિ કે જેમાં સગર્ભા મહિલાઓની બેઝિક માહિતી, આહાર અંગેની ટેવોની માહિતી વિષેના પ્રશ્નોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો. મેળવેલ સંપૂર્ણ માહિતીના મૂલ્યાંકન માટેનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો.

શહેરી વિસ્તારની પસંદ કરેલ સગર્ભા મહિલા દિવસ દરમિયાન બહાર કામ કરી થાક અનુભવતા તેમને 15 થી 20 % બહાર જમવાનું થતું હતું. તે દરમિયાન ઘરમાં રસોઈ કરતાં ન હતા 15 દિવસે બે થી ત્રણ વાર બહાર જમવાનું થતું હતું.