STUDY OF NUTRITIONAL STATUS AND EATING HABITS IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Dissertation for the Degree of Master of Science
Foods and Nutrition
By
Gohel Madhvi Nanjibhai
Under the Guidance of
Ms. Krishna D. Thakkar
HOD PG Program & Asst. Professor
Department of PG Program
Children's Research University, Gandhinagar.
Year: 2021-22

Abstract:

આ અભ્યાસનો ઉદ્દેશ પ્રાથમિક શાળા બાળકોની પોષણ સ્થિતિ અને ખોરાકના આદતોનું મૂલ્યાંકન કરવો હતો. આ સંશોધનમાં 6-13 વર્ષના 100 વિદ્યાર્થીઓનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો, જેમણે ખોરાકના, પોષણ પરિપ્રેક્ષ્ય અને ખોરાકની પસંદગીઓ વિશે માહિતી પ્રદાન કરી. ખોરાકના આદતોમાં , 55.3% વિદ્યાર્થીઓ 3 વખત, 34% 4 વખત, 8.5% 5 વખત અને 1% 6 વખત ખોરાક લેતા હતા. 77.7% બાળકો શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં જોડાતા હતા, જ્યારે 22.3% શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં જોડાતા ન હતા. ખોરાક લેતી આદતોમાં, 52.1% વિદ્યાર્થીઓએ સારા ખોરાકની આદતોનું પાલન કર્યું, જ્યારે 47.9% માં ખોટી આદતો જોવા મળી. ખોરાકના પ્રકારની દ્રષ્ટિએ, 89.4% વિદ્યાર્થીઓ શાકાહારી, 9.6% માસાહારી અને 1% મિશ્રાહારી ખોરાક લેતા હતા. 100% બાળકો દરરોજ અનાજ લેતા હતા અને 89.4% બાળકો દરરોજ કઠોળ ખાતા હતા.

લંચબોકસમાં પૌષ્ટિક નાસ્તો લેનારા 83.5% બાળકો હતા, જ્યારે 16% જંકફૂડ લેનારા હતા. 94.7% બાળકો ફ્રૂટ લેતા હતા. જંકફૂડ લેતા 61.7% અને ન લેતા 38.3% બાળકો હતા. 33% બાળકો અઠવાડિયામાં એક વખત, 14.9% 15 દિવસમાં એક વખત અને 10.6% 1 મહિનામાં એક વખત જંકફૂડ ખાતાં હતા.

આ અભ્યાસથી સ્પષ્ટ થાય છે કે બાળકોમાં પોષણ સંબંધી ખોટી આદતો અને ખોરાકની પસંદગીઓમાં વિકૃતિઓ જોવા મળી રહી છે. તે દર્શાવે છે કે યોગ્ય પોષણ શિક્ષણ, યોગ્ય ખોરાકની પસંદગીઓ અને પરિપૂર્ણ આહાર પ્રદાન કરવાની જરૂર છે.