

A study of health and nutrition awareness in adolescents

Dissertation for the Degree of Master of Science

Foods and Nutrition

By

ભૂમિકા જોષી

Under the Guidance of

Dr. Neeta Chaudhari

Asst. Professor

Department of Home Science

Children's University, Gandhinagar

Year:2021-22

Abstract: કિશોરીઓ માટેની બનાવટોમાં મોટા ભાગે માતાઓ તળેલી બનાવટો વધુ પસંદ કરતા હોવાથી તે છોકરીઓ માટે નુકસાનકારક છે કારણ કે, તળેથી બનાવટો છોકરીને લાંબા સમય સુધી આપવાથી મેદસ્વીતા થવાનો ભય રહે છે. માતાઓ દ્વારા રોપવાની પદ્ધતિઓમાં આથવણ અને ફણગાવવાની પદ્ધતિથી પણ વાનગીઓ બનાવી છોકરીને આપવામાં આવે છે પરંતુ તે પદ્ધતિનો ઉપયોગ માતાઓ દ્વારા ક્યારેક જ કરવામાં આવે છે આથવણ અને ફણગાવવાની પદ્ધતિ દ્વારા વાનગી અનાવવાથી વાનગીમાં પોષકતત્વો જેવા કે પ્રોટીન વિટામીન C અને 6 જૂથના વિટામીન્સનું પ્રમાણ વધે છે તેથી આવી રોપણકિયાની પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરી વિવિધ વાનગીઓનો સમાવેશ છોકરીઓ માટે વધુ કરવો જોઈએ માતાઓ દ્વારા છોકરીઓ માટે બનાવાતી વિવિધ વાનગીઓમાં લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજીનો ખૂબ જ ઓછો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી આયર્ન કેલ્શિયમ વિટામીન A અને વિટામીન C ના સમૃદ્ધ સ્ત્રોત છે તેથી છોકરીઓ માટે આ આહારમાં લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજીનો ઉપયોગ વધારવો જોઈએ તેમજ હજુ પ્લાસ્ટીકથી બનેલી વસ્તુઓ ન વાપરવા પર જાગૃતિ લાવવાની જરૂરિયાત છે. પ્લાસ્ટિકની કોઈપણ વસ્તુ બનાવવા માટે ઘણા બધા કૃત્રિમ રસાયણી ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે તેમાં નું મુખ્ય એક કાર્બનિક કૃત્રિમ સંયોજન બિસ્ફેનોલ છે તે બોટલમાંથી પાણીની અંદર ભળી જાય છે તે ડાયાબિટીસ મેદસ્વીપણું કાંઈ બ્લડપ્રેશર અને કેન્સર જેવી બીમારીઓનું કારણ બને છે. અંદાજીત 50 % થી પણ જ્ઞાન ન હતું, વગભગ 50 % થી પણ વધારે માતૃપિતાને સાત ખાદ્યજૂથ વિશે બિલકુલ પણ જ્ઞાન ન હતું 75 % થી પણ વધારે વાલીઓને ADA (Recommended Dietary Allowance) શું છે ? તેના વિશે જ જ્ઞાન ન હતું તો તેમને RDA દ્વારા સૂચિત દૈનિક પોષકતત્વોની કેટલી જરૂરીતયાત હોય તેની જાણકારી હોવી અસંભવ જ છે. જે ખૂબ જ ચિંતાની બાબત છે. 15 % વાલીઓને પોતાના બાળકોનો વૃદ્ધિદર બરાબર થાય છે કે નહિ તેની નોંધ રાખવી તેની સમજ આપવી. લગભગ 80 % વાલીઓ તેમના છોકરીઓના આહાર, સ્વાસ્થ્ય અને પોષણને લગતાં પ્રશ્નો માટે કોઈ પણ ડાયેટિશિયન કે ન્યુટ્રિશનિષ્ટની સલાહ લેતા ન હતા અને કોઈ ઓરલ સપ્લીમેન્ટ પણ આપતા ન હતા

Key words: મેદસ્વીતા, સાત ખાદ્યજૂથ, પોષણ