

હોસ્ટેલમાં રહેતી કિશોરીઓના પોષણનું મૂલ્યાનકન નો અભ્યાસ

Dissertation for the Degree of Master of Science

Foods and Nutrition

By

Rathod Payal Jitsinh

Under the Guidance of

Dr. Neeta Chaudhari

Asst. Professor

Department of Home Science

Children's University, Gandhinagar

Year:2021-22

Abstract: કિશોરાવસ્થા નો ગાળો વૃદ્ધિ અને વિકાસનો હોવાથી આ સમયે તેઓ એક પ્રકારનો શારીરિક તનાવ (Physiological stress) અનુભવે છે. આથી તેમને સારો અને પોષ્ટિકઆહાર મળવો જરૂરી છે. આ ઉંમરની છોકરીઓના આહાર પર વિશેષ ધ્યાન આપવું આવશ્યક છે. કારણ કે આજની કિશોરીઓ ભવિષ્યની માતા છે. તથા આવતી પેઢીનું સ્વાસ્થ્ય તેમના સ્વાસ્થ્ય પર નિર્ભર કરે છે. જો તેમને પોષ્ટિક આહાર આપવામાં આવે તો તેમની વૃદ્ધિ અને વિકાસમાં જે ખામીઓ થય ગઈ હોય તેને પૂરી કરી શકાય છે. પરિણામો ખોરાકમાં વિવિધતાનો અભાવ દર્શાવે છે, જે પોષક તત્વોની ઉણપમાં ફાળો આપી શકે છે. કુપોષણ અને અતિ પોષણ બંને છોકરીઓમાં પ્રચલિત હતા. મોટાભાગની વસ્તીએ ભલામણ કરતા ઓછી ઉર્જાનો વપરાશ કર્યો હતો. કિશોરીઓના આહારમાં સુધારો કરવા અને કટોકટી દૂર કરવા માટે હસ્તક્ષેપની વ્યૂહરચનાઓ જરૂરી છે.

Key words: શારીરિક તનાવ, પોષ્ટિકઆહાર, કુપોષણ અને અતિ પોષણ