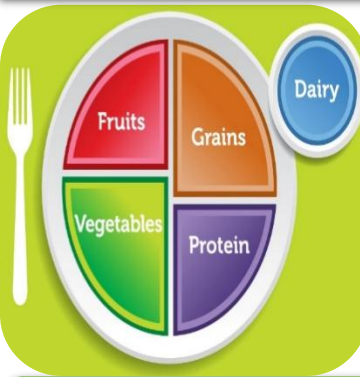


# राष्ट्रीय पोषण सप्ताह

आहारातून मिळणा-या पोषक घटकांचा आरोग्य, शारीरिक हालचाली, शरीराची जडण घडण व वाढ यावर महत्वपूर्ण परिणाम होतो. दैनंदिन आहारातून महत्वपूर्ण पोषक घटक आवश्यक प्रमाणात पुरविले गेले पाहिजे. या पोषक घटकांची आवश्यकता व्यक्तीचे वय, लिंग, शरीर बांधा व त्याद्वारे केले जाणारे काम यानुसार बदलते. पोषण तत्वाचे आवश्यकतेपेक्षा कमी किंवा अतिसेवन केल्यास अनुक्रमे कुपोषण किंवा अतिपोषण बळावते.

राष्ट्रीय पोषण सप्ताह (1 ते 7 सप्टेंबर) या मोहिमेचे उद्दिष्ट पोषक आहार व आरोग्य यांचे महत्व यासंबंधी जागरूकता निर्माण करणे.

उत्तम आरोग्य व शरीराच्या जडणघडण साठी अत्यावश्यक असलेल्या पाच अन्नघटकांच्या समुहाचे प्रत्यारूप म्हणजे माझे पान.



- फळांवर लक्ष केंद्रीत करा
- विविध भाज्यांचा उपयोग करा.
- धान्य व कडधान्य मुबलक प्रमाणात वापरा.
- प्रोटीनकरिता मांसाहारात चामडे विरहित मांस.
- कॅल्शियमयुक्त आहार घ्यावा.

“समतोल आहार म्हणजे कर्बोदके, प्रथिने, स्निग्ध, क्षार, जीवसत्वे व पाणी या सहा पोषक घटकांचा समुह”

## कार्यानुरूप अन्नाचे वर्गीकरण

उर्जायुक्त अन्न	कर्बोदके व स्निग्ध पदार्थ	धान्य, खाद्य तेल. तूप, लोणी, साखर
शरीर सौष्ठव अन्न घटक	प्रथिने	कडधान्ये, सुकामेवा, तेलबीज, मांस, मासे, अंडी, दुध
संरक्षणात्मक अन्न घटक	क्षार व जीवनसत्वे	हिरव्या पालेभाज्या फळभाज्या अंडी, दुध व दुग्धजन्य पदार्थ

## आयुष्यातील विविध टप्पे व आहार:



**बालपण -**  
स्तनपान व उर्जायुक्त अन्न



**कौमार्य: तारुण्य :**  
उर्जायुक्त व शरीर सौष्ठविक अन्न



**प्राढावस्था:**  
आवश्यकतेनुसार सकस आहार व योग्य प्रमाणात स्निग्ध पदार्थ

**गर्भधारणा:** ज्या स्त्रिया गरोदर आहेत किंवा गर्भधारणा इच्छुक आहेत त्यांनी फॉलिक अॅसिड चा आहारात समावेश करावा व शेवटचे तीन महिने व स्तनपानावेळी आहाराची काळजी घ्यावी.

## पोषक टीपा

- ताजे व कमी प्रक्रिया केलेले अन्न सेवन
- कमीतकमी पाण्यात अन्नपदार्थ शिजवावे कारण काही घटक पदार्थ उकळत्या पाण्यात निष्क्रीय होतात.
- तेल, साखर व मिठाचा वापर करून प्रक्रिया केलेला आहार टाळा.
- जेवणाच्या वेळी अल्पोपहार टाळा
- योग्य त्या प्रमाणात मीठ वापरा.
- सकस आहारासोबत व्यायामाची सवय अंगी बाणा.

## Reference:

- <http://ninindia.org/DietaryguidelinesforIndians>
- <http://www.choosemyplate.gov>