



Abstract

पूर्व किशोरावस्था के किशोरों के भोजन ग्रहण करने का उनके शारीरिक विकास से सम्बंध

पूनम पाण्डे* व डॉ.नीलिमा कंवर**

पूर्व किशोरावस्था पर बालक का व्यवहार निश्चित रूप से स्वस्थ झलकने लगता है, क्योंकि बाल्यावस्था ही सम्पूर्ण जीवन का दर्पण होता है। जिसमें बालक का भूत, भविष्य तथा वर्तमान झलकता है। बालिकाओं की शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक तथा अन्य आवश्यकताओं को ध्यान में रखकर उनको संतुलित आहार प्रदान करना चाहिए। इस अवस्था के बच्चों को सर्वांगीण विकास को देखते हुए उनके आहार पर विशेष ध्यान देना चाहिए। इस स्तर पर बच्चों को अत्याधिक मात्रा में सभी पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता होती है। बाल्यावस्था में बच्चों की शारीरिक वृद्धि निरन्तर होती रहती है। इसलिए उन्हें उचित मात्रा में पोषक तत्वों का मिलना आवश्यक होता है। पोषक तत्वों के अभाव में बालक अत्याधिक दुष्प्रभावित होते हैं, उनका शारीरिक विकास पूर्ण नहीं हो पाता है व विभिन्न प्रकार की बीमारियों से ग्रसित हो जाते हैं। अतः स्वास्थ्य सुरक्षा एवं दीर्घ जीवन की दृष्टि से जीवन में सन्तुलित आहार का अत्यन्त महत्व है। सन्तुलित आहार से तात्पर्य ऐसे आहार से है, जिसमें शरीर की समस्त पोषक सम्बन्धी आवश्यकताओं को पूर्ण करने के लिए सभी पोषक तत्व उचित मात्रा व अनुपात में पाये जाते हैं।

जब बालक को सन्तुलित आहार दिया जाता है, तो उस बालक का शरीर स्वस्थ होता है, क्योंकि सन्तुलित आहार में उपस्थित सभी पोषक तत्वों का अपना-अपना कार्य होता है। ये पोषक तत्व शरीर को रोगों से बचाते हैं, शरीर को शक्ति प्रदान करते हैं तथा शरीर में सभी उपस्थित अवयवों का विकास व सुरक्षा करते हैं। सन्तुलित आहार ग्रहण करने के कारण घर के सदस्य तथा बालक स्वस्थ होते हैं।

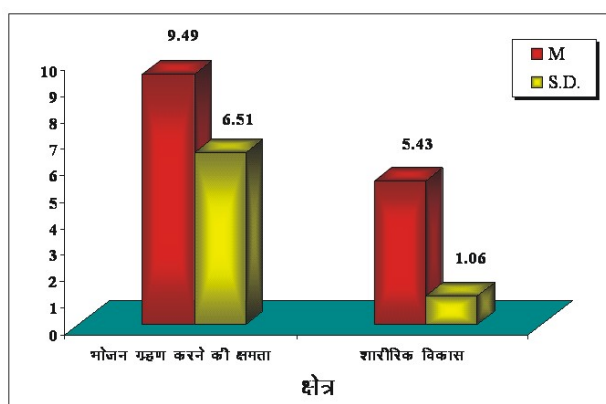
स्वस्थ शरीर के महत्व को देखते हुए बहुत से विद्वानों ने शिक्षा में शारीरिक विकास के उद्देश्य को महत्व दिया है।

आहार प्रत्येक प्राणी का जीवन है तथा आहार का सीधा सम्बंध व्यक्ति के शरीर एवं मानसिक स्वास्थ्य से होता है। प्रत्येक प्रकार के आहार में भिन्न-भिन्न पोषक तत्व उपस्थित होते हैं तथा प्रत्येक पोषक तत्व शरीर में अलग-अलग रूप से कार्य करता है। प्रत्येक व्यक्ति का कुछ पोषक तत्वों की कमी या इसके विपरीत कुछ पोषक तत्वों की अधिक आवश्यकता होती है।

तालिका से स्पष्ट है कि पूर्व किशोरावस्था के किशोरों (N=150) के भोजन ग्रहण करने के परीक्षण प्राप्तियों का मध्यमान 9.49 एवं मानक 6.51 ज्ञात हुआ तथा शारीरिक विकास परीक्षण का

	क्षेत्र	N	M	S.D.	सहसम्बन्ध गुणांक	क्रान्तिक मान	सार्थकता
01	भोजन ग्रहण करने की क्षमता	150	9.49	6.51	-0.11134	21.85	**
02	शारीरिक विकास	150	5.43	1.06			

** 0.01 स्तर पर सार्थक मान



मध्यमान 5.43 एवं मानक विचलन 1.06 प्राप्त हुआ। पूर्व किशोरावस्था के किशोरों के भोजन ग्रहण करने एवं उनके शारीरिक विकास के बीच सम्बन्ध ज्ञात करने के लिए सहसम्बन्ध गुणांक -0.11134 की गणना की। यह जानने के लिए कि पूर्व किशोरावस्था के किशोरों के भोजन ग्रहण का उनके शारीरिक विकास पर प्रभाव पड़ता है अथवा नहीं, के लिए क्रान्तिक मान ज्ञात किया, जो 21.85 प्राप्त हुआ, जो कि सार्थकता सारणी में देखने से ज्ञात होता है कि यह मान 1.86 एवं 2.58 से अधिक पाया गया। इस प्रकार कहा जा सकता है कि पूर्व किशोरावस्था के किशोरों के भोजन ग्रहण करने का उनके शारीरिक विकास से सार्थक सहसम्बन्ध है।

ग्राफीय प्रदर्शन सं०-4.1 से स्पष्ट होता है कि पूर्व किशोरावस्था के किशोरों (N=150) के भोजन ग्रहण करने के परीक्षण मध्यमान 9.49 तथा शारीरिक विकास 5.43 एवं मानक विचलन भोजन ग्रहण करने का 6.51 एवं शारीरिक विकास 1.06, जिसका ग्राफीय प्रदर्शन चित्र द्वारा प्रस्तुत है।



*शोधछात्रा, साईनाथ विश्वविद्यालय, रांची (झारखण्ड)

**शोध-निर्देशिका एवं डीन (गृह विज्ञान विभाग), सी.एस.आजाद यूनिवर्सिटी ऑफ एग्री.टेक.कानपुर (उत्तरप्रदेश)