

**गोंदिया जिले की किशोरियों में भोजन ग्रहण करने संबंधी आदतें- एक अध्ययन****डॉ. जी. वाय. डोके**

एस. एस. गर्ल्स कॉलेज, गोंदिया

किशोरावस्था परिवर्तन की अवस्था है। शैशवावस्था के बाद सबसे अधिक तीव्र गति वृद्धि इसी अवस्था में होती है। अतः इस अवस्था में किशोरों के पोषण पर ध्यान देना अत्यंत आवश्यक है। किशोरावस्था में स्वस्थ खाने की आदतों का विकास करने से एक स्वस्थ, मजबूत वयस्क बनने और विकसित होने में मदद मिलती है। किशोरावस्था में बालक बालिकाओं में शशिर के वजन को संतुलित रखने हेतु अनावश्यक सजगता उत्पन्न हो जाती है। जिस कारण उनका भोजन अपूर्ण एवं असंतुलित हो जाता है। विशेषकर किशोरिया दुबली पतली छरहरी दिखना चाहती है अतः भोजन के प्रति विशेष रूप से सजग हो जाती है। किशोरावस्था में पोषक घटकों की मांग बढ़ जाती है अतः किशोरों को अपने भोजन संबंधी अच्छी आदतें विकसित करनी चाहिये।

एक स्वस्थ भोजन अच्छे स्वास्थ्य को बनाये रखने में मदद करता है। स्वस्थ आहार का पालन करना मुश्किल लग सकता है, लेकिन यह एक स्वस्थ जीवन बिताने के लिये महत्वपूर्ण है। स्वस्थ आहार वह है जो कि स्वस्थ को बनाये रखने या उसे सुधारने में मदद करता है। आपके खानपान का आपके स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। आपके द्वारा ग्रहण किया हर प्रकार का आहार, फल, सब्जिया आपके स्वास्थ्य के लिए अलग अलग उपयोगिता रखते हैं।

आधुनिक युग की बदली हुई परिस्थितियों में समय एवं शक्ति की सीमितता अधिक महसूस होती है। स्पर्धात्मक युग में किशोरवयीन बालक बालिका मात्र पेट भरने के लिये जो उपलब्ध हो खा लेते हैं। साथ ही समय एवं शक्ति की सीमितता के कारण तैयार खाद्य पदार्थ जैसे जंक फूड, फ़ास्ट फूड, समोसा, कचोरी, पिज्जा व अन्य खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन करते हैं। स्पर्धा बढ़ गयी है जिस कारण सुबह से लेकर रात तक किशोर अपने अभ्यास एवं करियर संबंधी अन्य कार्यों में व्यस्त रहने लगे हैं।

बदली हुई परिस्थितियों का किशोरों के अन्न ग्रहण करने संबंधी आदतों पर कुछ परिणाम हुआ है अथवा नहीं यह जानने के लिये इस विषय का चुनाव किया गया। इस अवस्था में लड़कियों में मासिकधर्म प्रारंभ हो जाता है जिस कारण उनकी लोह (आयरन) की मांग बढ़ जाती है। साथ ही किशोर एवं किशोरियों में शारीरिक विकास, लंबाई, क्रियाशीलता तथा चयापचय दर बढ़ जाता है, मासपेशियों का निर्माण, कोशिकाओं की मरम्मत, नये कोषों एवं तंतुओं के निर्माण, हार्मोन के निर्माण आदि के लिये कैल्शियम, प्रोटीन व अन्य पोषक घटक अत्यंत आवश्यक होते हैं। किंतु क्या यह सभी पोषक घटक अपने आहार द्वारा किशोरिया प्राप्त करती हैं? यह जानने के लिये इस विषय का चुनाव किया गया।

किशोरिया अपने सौंदर्य के प्रति बड़ी सजग होती है। वे अपना फिगर बनाये रखना चाहती है और फिगर के चक्कर में अपने आहार पर ध्यान नहीं देती। क्या किशोरिया फिगर बनाये रखने हेतु अस्वस्थ आहार का सेवन करती है? दिन में कितने बार आहार ग्रहण करती है?

उनका खाने का प्रकार एवं समय कैसा है इन सभी प्रश्नों के उत्तर ज्ञात करने हेतु इस विषय का चुनाव किया गया।

**उद्देश्य**

- 1) गोंदिया जिले की किशोरियों का भोजन ग्रहण करने संबंधी आदतों का अध्ययन करना।
- 2) गोंदिया जिले की किशोरिया स्वस्थ आहार लेती है अथवा नहीं इसका अध्ययन करना।
- 3) गोंदिया जिले की किशोरिया किस प्रकार के खाद्य पदार्थों का समावेश आहार में करती है इसका अध्ययन करना।
- 4) गोंदिया जिले की किशोरिया कितनी बार भोजन ग्रहण करती है इसका अध्ययन करना।

**उपकल्पना**

- 1) गोंदिया जिले की किशोरिया स्वस्थ आहार लेती है।

**मर्यादा**

- 1) प्रस्तुत अध्ययन गोंदिया जिले तक सीमित है।
- 2) प्रस्तुत अध्ययन किशोरियों तक सीमित है।

## समस्या सूत्रण

प्रस्तुत अध्ययन गोंदिया जिले की किशोरियों के भोजन ग्रहण करने संबंधी आदतों से संबंधित है जिसमें गोंदिया जिले के शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्र की किशोरियों का चुनाव किया गया। किशोरियों की आहार ग्रहण करने की आदत, आहार लेने का समय, आहार का प्रकार, वर्तमान युग की बदली परिस्थियों का आहार ग्रहण करने पर परिणाम दिखाई देता है क्या? किशोरिया स्वस्थ आहार ग्रहण करती है अथवा नहीं? सुबह का नाश्ता प्रत्येक व्यक्ति ने अवश्य ग्रहण करना चाहिये क्या किशोरिया सुबह का नाश्ता लेती है? किन खाद्य पदार्थों का समावेश उनके आहार में अधिक होता है? इन सभी प्रश्नों के उत्तर जानने हेतु इस विषय का चुनाव किया गया। किशोरियों का सर्वेक्षण कर उपयुक्त जानकारी प्राप्त कर निष्कर्ष/परिणाम प्राप्त किये गए।

## संशोधन क्षेत्र का चुनाव

संशोधन हेतु गोंदिया जिले के शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्र का चुनाव किया गया। जिसमें आसोली, सेजगाव, हल्बी टोला, कल्पाथरी, घोटी, कोसंबटोडी, काटी, डब्बा, सालेकसा, कटंगिकला, गोंडी टोला, कामठा एवं गोंदिया का समावेश है।

## निर्दर्शन पद्धति का चुनाव

प्रस्तुत अध्ययन हेतु यादृच्छिक नमूना पद्धति का चुनाव किया गया।

## नमूने का आकार

अध्ययन की सफलता हेतु नमूने का आकार महत्वपूर्ण होता है। प्रस्तुत अध्ययन हेतु यादृच्छिक नमूना पद्धति द्वारा कुल १८० किशोरियों का चुनाव किया गया।

## संकुलित तथ्यों का प्रस्तुतिकरण एवं स्पष्टीकरण

अध्ययन हेतु चयन की गई किशोरियों द्वारा प्राप्त जानकारी अनुसार ५८.८८% किशोरिया घर में बना भोजन ग्रहण करती है, २२.२२% किशोरिया घर में बना भोजन ग्रहण नहीं करती जबकि १८.८८% किशोरिया कभी कभी घर में बना भोजन ग्रहण करती है। संतुलित आहार के संदर्भ में ६९.४४% किशोरिया संतुलित आहार लेती है। जबकि २७.७७% किशोरिया कभी कभी एवं २.७७% किशोरिया संतुलित आहार कभी नहीं लेती। दिन के आहार में सुबह के नाश्ते का अपना महत्व है। प्रत्येक व्यक्ति ने सुबह का नाश्ता अवश्य करना चाहिये। प्राप्त आंकड़ों के अनुसार गोंदिया जिले की केवल ३९.४४% किशोरिया नियमित सुबह का नाश्ता ग्रहण करती है। जबकि ५५.५५% किशोरिया कभी कभी ओर ५% किशोरिया कभी नहीं सुबह का नाश्ता लेती है।

फिजिट्रिक के संदर्भ में यह पाया गया कि १०.५५% किशोरिया फिजिट्रिक लेती है। ४८.३३% कभी कभी तो ४१.११% किशोरिया कभी नहीं फिजिट्रिक लेती है।

अध्ययन द्वारा प्राप्त आंकड़ों अनुसार २९.४४% किशोरिया चॉकलेट खाती है ५५% कभी कभी एवं १५.५५% किशोरिया कभी नहीं चॉकलेट खाती है।

फास्टफूड के संदर्भ में प्राप्त आंकड़ों अनुसार ८.८८% किशोरिया फास्टफूड लेती है ६६.११% कभी कभी तो २५% कभी नहीं फास्टफूड लेती है।

उत्तम स्वास्थ्य हेतु उत्तम आहार के साथ साथ उत्तम व्यायाम भी जरूरी है। अध्ययन द्वारा प्राप्त आंकड़ों अनुसार २०% किशोरिया व्यायाम करती है ५१.११% कभी कभी व्यायाम करती है तो २८.८८% कभी व्यायाम नहीं करती।

## सारणी क्रमांक १ – किशोरियों में भोजन ग्रहण करने संबंधी आदतें दर्शाती सारणी

अ. क्र.	आदतें	हां		कभी कभी		नहीं	
		संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत
१	घर में बना भोजन ग्रहण करते हैं।	१०६	५८.८८	३४	१८.८८	४०	२२.२२
२	संतुलित आहार लेते हैं।	१२५	६९.४४	५०	२७.७७	५	२.७७
३	नाश्ता करते हैं।	७१	३९.४४	१००	५५.५५	९	५
४	फिजिट्रिक लेते हैं।	१९	१०.५५	८७	४८.३३	७४	४१.११
५	चॉकलेट खाते हैं।	५३	२९.४४	९९	५५	२८	१५.५५

६	फास्टफूड लेते हैं।	१६	८.८८	११९	६६.११	४५	२५
७	व्यायाम करते हैं।	३६	२०	९२	५१.११	५२	२८.८८

### सारणी क्रमांक २ – आहार में समाविष्ट किये खाद्य पदार्थ को दर्शाती सारणी

अ. क्र.	खाद्य का प्रकार	तृण धान्य		साग सब्जी, फल		मास, मछली	
		संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत
१	आहार में समाविष्ट खाद्य पदार्थ	५४	३०	६६	३६.६६	६०	३३.३३

सारणी क्रमांक २ में प्रस्तुत किये आंकड़ों नुसार ३० प्रतिशत किशोरीयों के आहार में तृण धान्य का समावेश होता है, जबकि ३६.६६ प्रतिशत किशोरीया अपने आहार में साग सब्जी एवं फल का समावेश करती हैं और ३३.३३ प्रतिशत किशोरीयों के आहार में मास, मछली का समावेश होता है।

### सारणी क्रमांक ३ – दिनभर लिए जाने वाले आहार की संख्या दर्शाती सारणी

अ. क्र.	भोजन का समय	दो बार		तीन बार		तीन से अधिक	
		संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत
१	दिन में कितनी बार भोजन लेते हैं।	११७	६५	५१	२८.३३	१२	६.६६

सारणी क्रमांक ३ में दर्शाये आंकड़ों अनुसार ६५ प्रतिशत किशोरीया दिन में दो बार, २८.३३ प्रतिशत किशोरीया दिन में तीन बार तथा ६.६६ प्रतिशत दिन में तीन से अधिक बार भोजन ग्रहण करती हैं।

### निष्कर्ष

अध्ययन द्वारा प्राप्त आंकड़ों के आधार पर यह कहा जा सकता है कि गोंदिया शहर की किशोरीयों की भोजन ग्रहण करने संबद्ध की आदतें स्वस्थ आहार का प्रमाण देती हैं। किशोरीया घर में बना संतुलित आहार लेती हैं तथा सुबह का नाश्ता लेने का प्रमाण भी नहीं के अपेक्षा अधिक है। अधिकांस किशोरीया दिन में दो बार भोजन ग्रहण करती हैं। साग एवं फल का अधिक सेवन करने वाली किशोरीयों की संख्या ज्यादा है।

अतः यह निष्कर्ष प्राप्त होता है कि गोंदिया जिले के किशोरीयों की भोजन ग्रहण करने की स्वस्थ आदतें हैं।

### संदर्भग्रंथ

- 1) hi.m.wikipedia
- 2) m.hindi.welodunia.com
- 3) <https://brainy.in>
- 4) bi.sweetlife.club

*S. K. Kalil*  
Lecturer  
S.S. Gopal College  
GONDIA