



पूर्व स्कूली बच्चों की भोजन सम्बन्धी आदतों पर वातावरण के प्रभाव का अध्ययन

डॉ. मुकेश बाला

एम.फिल, पी0एच0डी0, नेट (गृहविज्ञान)

DOI : <https://doi.org/10.5281/zenodo.17637823>

ARTICLE DETAILS

Research Paper

Accepted: 27-10-2025

Published: 10-11-2025

Keywords:

भोजन, आदत, स्कूल बच्चे,
वातावरण।

ABSTRACT

प्रस्तुत शोध पत्र में पूर्व स्कूली बच्चों (2-5 वर्ष) की भोजन सम्बन्धी आदतों पर वातावरण के प्रभाव का अध्ययन किया गया है। यह अध्ययन देहरादून जिले के धर्मपुर में नेहरू कॉलोनी क्षेत्र के 50 पूर्व कक्षीय बच्चों पर किया गया। प्रसिद्ध शिक्षाशास्त्री फ्रोबेल के अनुसार बालक विकासोन्मुख होने वाला पौधा है, अतः बच्चों की शक्तियों और व्यक्तित्व का विकास स्वाभाविक रूप से करना आवश्यक है। अध्ययन में प्रश्नावली तथा 24 घंटे की आहार तालिका में आहार पुनः स्मरण विधि द्वारा खाद्य सर्वेक्षण किया गया। आंकड़ों के विश्लेषण में माध्य तथा प्रतिशत का प्रयोग किया गया। अध्ययन से पता चला कि 52प्रतिशत बालिकाएं और 48प्रतिशत बालक थे, जिनमें 70प्रतिशत हिन्दू, 20प्रतिशत मुस्लिम और 10प्रतिशत अन्य धर्म के थे। 56प्रतिशत परिवार संयुक्त और 44: एकाकी थे। अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ कि माता की शिक्षा, परिवार की आर्थिक स्थिति, मुख्य व्यवसाय, आवास की स्थिति, पेयजल के स्रोत और खाने की आदतें (68प्रतिशत शाकाहारी, 32प्रतिशत मांसाहारी) बच्चों के पोषण पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालते हैं। 64प्रतिशत बच्चे सामान्य भोजन ग्रहण करते हैं जबकि केवल 36प्रतिशत को विशेष भोजन दिया जाता है। अधिकांश बच्चे भैंस का दूध (84प्रतिशत) पीते हैं, और माताएं दूध में पानी मिलाती हैं। आर्थिक स्थिति का बच्चों के पोषण पर गहरा प्रभाव पाया गया। 36प्रतिशत निम्न आय वर्गीय, 38प्रतिशत मध्यम आय वर्गीय और केवल 26: उच्च आय वर्गीय परिवार थे। उच्च आय वर्गीय परिवारों के बच्चे अधिक स्वस्थ पाए गए। अध्ययन यह दर्शाता है कि पूर्व स्कूली बच्चों की भोजन संबंधी आदतें पारिवारिक वातावरण, सामाजिक-आर्थिक स्थिति, माता-पिता की शिक्षा और जागरूकता से

बहु-आयामी रूप से प्रभावित होती हैं।

प्रस्तावना:-

‘बालक स्वयं प्रसिद्ध शिक्षाशास्त्री फोवेल का कथन है बालक विकासोन्मुख होने बाला पौधा हैं। अतः बालक की शक्तियों और व्यक्तित्व का विकास नैसर्गिक रूप से करना चाहिए। उनकी शिक्षा उनकी शारीरिक क्षमता को ध्यान में रखकर वात्सल्यपूर्ण वातावरण में करनी चाहिए। अपने अन्तिम समय में विश्व के नाम दिए गये अपने सन्देश में उन्होंने कहा था, ‘आओ हम अपने बच्चों के लिए जियें।’ किन्तु दुर्भाग्य की बात यह है कि आज भी हमारे देश में बालकों की दशा बड़ी सोचनीय है। बालक जो देश के भावी कर्णधार हैं। उनका एक बड़ा भाग कुपोषण, मुखमरी, बीमारी और निर्धनता से पीड़ित है। इसका मुख्य कारण पौष्टिक तत्वों की अभावता है। उनकी शिक्षा की समुचित व्यवस्था नहीं है। जिससे ये विकासोन्मुख पौधे बचपन की तेज आँधी से झुक जाते हैं। इसका मुख्य कारण शिक्षा द्वारा या अभिवावकों द्वारा बच्चों को पोषण सम्बन्धी जानकारी न देना जिससे बच्चे इस जानकारी से अवगत नहीं हो पाते हैं और उचित आहार प्राप्त नहीं कर पाते हैं।

2-5 वर्ष की आयु स्कूल पूर्व आयु कहलाती है। इस आयु की कुछ अपनी विशेषतायें होती हैं। जैसे यह अवस्था ‘पूर्वशालेय’ 6 वर्ष की आयु के पश्चात प्रारम्भ होती हैं किन्तु इस अवस्था में अधिकांश बच्चे नर्सरी और किण्डरगार्टन स्कूलों में जाते हैं। दूसरी यह अवस्था शसमस्यावस्था है। इस अवस्था में वे स्वतन्त्रता पूर्वक विभिन्न कार्यों को करना पसन्द करते हैं और अपनी क्रियाओं में किसी का हस्तक्षेप करना पसन्द नहीं करते हैं। इस अवस्था में उनमें हट और जिद का भाव और उनमें नकारात्मक व्यवहारों का प्रदर्शन भी अधिक रहता है। भोजन के सम्बन्ध में भी वे अपनी रुचि और अरुचि का प्रदर्शन करते हैं। फलस्वरूप उनकी पोषणीय माँग आयु के अनुसार पूरी नहीं हो पाती है। इसी बात को ध्यान में रखते हुए मैंने इस अवस्था की पोषण (भोजन) सम्बन्धी आदतों पर वातावरण के प्रभाव का अध्ययन करने का निर्धारण किया है। जिससे यह ज्ञात हो सके कि पूर्व स्कूली बालकों की भोजन सम्बन्धी आदतों पर उनके वातावरण का कोई प्रभाव पड़ता है या नहीं।

पूर्व स्कूली बच्चों (2-5 वर्ष) की भोजन संबंधी आदतें जीवनभर के स्वास्थ्य और पोषण के आधार को निर्धारित करती हैं। यह साहित्य समीक्षा दर्शाती है कि बच्चों के खान-पान की आदतें केवल जैविक कारकों का ही परिणाम नहीं हैं, बल्कि परिवार, स्कूल, समुदाय और व्यापक सामाजिक-आर्थिक वातावरण से जटिलतापूर्वक प्रभावित होती हैं।

पूर्व स्कूली बच्चों की भोजन संबंधी आदतें व्यक्तिगत, पारिवारिक, संस्थागत, सामुदायिक, और नीतिगत स्तरों पर कारकों से प्रभावित एक बहु-आयामी घटना हैं। 2-5 वर्ष की आयु स्वाद वरीयता और भोजन आदतों की स्थापना के लिए महत्वपूर्ण है। माता-पिता की भोजन संबंधी प्रथाएं और घर का भोजन वातावरण सबसे मजबूत प्रत्यक्ष प्रभावक हैं। सामाजिक-आर्थिक कारक व्यापक रूप से भोजन की पहुंच और गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं। प्रभावी हस्तक्षेप एक सहयोगी दृष्टिकोण अपनाते हैं जो माता-पिता, शिक्षकों, स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं, और नीति निर्माताओं को शामिल



करता है। सांस्कृतिक संवेदनशीलता, साक्ष्य-आधारित प्रथाएं, और बहु-स्तरीय पर्यावरणीय परिवर्तन मिलकर स्वस्थ भोजन व्यवहार और इष्टतम विकास को बढ़ावा दे सकते हैं।

1.2 अध्ययन की आवश्यकता

आज का शिशु कल का उत्तरदायी नागरिक होता है। नागरिक के रूप में वह आगे चलकर अपनी सफलता पूर्वक भूमिका निभा सके इस लक्ष्य की प्राप्ति हेतु माता पिता के प्रारम्भ से ही शिशु की शारीरिक वृद्धि एवं विकास सम्बन्धी सभी आवश्यकताओं के प्रति सचेत रहना चाहिए। हमारे द्वारा प्रस्तुत अनुसन्धान कार्य में 'पूर्व स्कूली बच्चों में भोजन सम्बन्धी आदतों की जानकारी हेतु अध्ययन किया जा रहा है। इससे यह पता चलेगा कि पूर्वस्कूली बच्चे किस प्रकार का भोजन ग्रहण करते हैं। उनसे उन्हें कौन-कौन से पौष्टिक तत्व प्राप्त होते हैं तथा उनका उनकी लम्बाई और वजन पर क्या प्रभाव पड़ता है और जो पूर्व स्कूली बच्चे हैं। उनके उत्तम शारीरिक वृद्धि एवं अच्छे स्वास्थ्य के लिए सन्तुलित व पौष्टिक भोजन आवश्यक होता है जब बालकों का विकास की गति तीव्र होती है तो उनमें पौष्टिक तत्वों की मांग बढ़ जाती है। यदि वृद्धि की अवस्था में पर्याप्त मात्रा में सन्तुलित व पौष्टिक भोजन नहीं मिलता है तो शारीरिक विकास में बाधा उत्पन्न होती है।

माता को बच्चों के भोजन सम्बन्धी आदतों की पूर्ण जानकारी होनी चाहिए। उनका बच्चा किस पाक विधि से बना भोजन पसन्द करता है। वह जो भोजन ग्रहण करता है उसे पसन्द आता है या नहीं। बच्चे को किस समय भूख लगती है, और बच्चे ने किस समय भोजन किया था कितने समय अन्तराल पर भोजन दिया जाना है बच्चा किस समय भोजन या दूध लेना पसन्द करता है। माँ को बच्चे की रुचि की पूर्ण जानकारी होनी चाहिए। उसीके अनुसार भोजन का चुनाव करना चाहिए। बच्चे की आहार तालिका में प्रतिदिन के भोजन में अन्तर अवश्य रखना चाहिए जिससे बच्चा भोजन रुचि पूर्वक ग्रहण कर सके यदि बच्चा किसी बीमारी से ग्रसित है तो माँ को चिकित्सक के परामर्श से बच्चे को उचित आहार देना चाहिए। माँ को भोजन का चुनाव करते समय परिवार की आर्थिक स्तर क्या है इस बात का ध्यान भी रखना चाहिए। इसी समय बालक की सही आदतों का निर्माण होता है। अतः बच्चे पर ध्यान देना अति आवश्यक होता है। इस आयु में बालक अत्यन्त क्रियाशील होता है, इस कारण अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है। बच्चा स्वयं भोजन करना सीख जाता है। अतः वह अपने भोजन में रुचि लेना शुरू करता है। साथ ही साथ यह उसके नई आदतों के निर्माण में सहायक होता है। यदि हमे इन सभी बातों की पूर्ण जानकारी होगी। तो हम अपने बच्चे का अच्छी प्रकार ध्यान रख सकेंगे। किसी भी कार्य का शोध करते समय हमें उसकी जानकारी होना अत्यन्त आवश्यक है आज का शिशु कल का उत्तरदायी नागरिक होता है इसी बात को ध्यान में रखते हुए हमने इस अध्ययन की आवश्यकता को महसूस किया है।

अध्ययन के उद्देश्य:-

अध्ययन हेतु निम्नलिखित उद्देश्य निर्धारित किये गये हैं-



1. बच्चों की आहार की प्रकृति का अध्ययन करना।
2. बच्चों के आहार पर प्रभाव डालने प्रमुख वातावरणीय तत्वों का अध्ययन करना।

अध्ययन विधि:—

यह कि अध्ययन जिला देहरादून के धर्मपुर में नेहरू कॉलोनी क्षेत्र के 50 बच्चों (पूर्व कक्षीय) पर किया गया है। आंकणों का संकलन देव निर्देशन पद्धति से किया गया है। बच्चों से सम्बन्धित सभी सूचनायें/जानकारियां, माताओं या संरक्षकों से बच्चे के आहार इत्यादि के बारे में जानकारियाँ प्रश्नावली सहित 24 घंटे की आहार तालिका में आहार पुनः स्मरण विधि द्वारा खाद्य सर्वेक्षण किया गया है। प्राप्त जानकारी को तालिका के माध्यम से प्रस्तुत किया गया है।

आंकड़ों के विश्लेषण में सांख्यिकीय गणना जिसमें माध्य (means) तथा प्रतिशत का प्रयोग किया गया है।

आंकड़ों का विश्लेषण:—

अध्ययन में निर्धारित उद्देश्यों के आधार पर आंकड़ों का विश्लेषण किया गया है जो निम्न तालिका में प्रदर्शित किया जा रहा है—

खण्ड 'क'

क्र.सं.	चर	चर का वर्गीकरण	संख्या (प्रतिशत)	कुल योग संख्या (प्रतिशत)
1.	लिंग	स्त्रीलिंग	26(52)	50(100)
		पुल्लिंग	24(48)	
2.	धर्म	हिन्दू	35(70)	50(100)
		मुस्लिम	10(20)	
		अन्य	5(10)	
3.	परिवार का प्रकार	संयुक्त	28(56)	50(100)
		एकाकी	22(44)	
4.	मकान की स्थिति	कच्चा	11(22)	50(100)
		पक्का	33(66)	
		झोपड़ी	6(12)	
5.	पीने के जल के स्रोत	नल	33(66)	50(100)
		हैण्डपम्प	10(20)	

		अन्य	7(14)	
6.	परिवार की आर्थिक स्थिति	निम्न आय वर्ग (1000-2000)	18(36)	50(100)
		मध्यम आय वर्ग (2001-8000)	19(38)	
		उच्च आय वर्ग (10000 >)	13(26)	
7.	परिवार के मुख्य व्यवसाय	नौकरी	9(18)	50(100)
		कृषि	6(12)	
		मजदूरी	11(22)	
		व्यापार	20(40)	
		अन्य	4(8)	
8.	पिता की शिक्षा	प्राथमिक	18(36)	50(100)
		माध्यमिक	10(20)	
		उच्च	22(44)	
9.	माता की शिक्षा	अनपढ़	4(8)	50(100)
		प्राथमिक	12(24)	
		माध्यमिक	12(24)	
		उच्च	22(44)	
10.	बच्चे की स्वच्छता	उत्तम	13(26)	50(100)
		मध्यम	18(36)	
		निम्न	19(38)	
11.	खाने की आदतें	शाकाहारी	34(68)	50(100)
		मांसाहारी	16(32)	

उपरोक्त तालिका से स्पष्ट है कि 50 प्रतिशत बालिकायें एवं 48 प्रतिशत बालक है। 70 प्रतिशत हिन्दू, 20 प्रतिशत मुस्लिम एवं 10 प्रतिशत अन्य धर्म के पाये गये। इनमें 56 प्रतिशत संयुक्त परिवार एवं 44 प्रतिशत एकाकी परिवार पाये गये। अध्ययन से यह भी ज्ञात हुआ कि 36 प्रतिशत पिता प्राइमरी तक शिक्षित, 20 प्रतिशत माध्यमिक शिक्षा, 44 प्रतिशत उच्च शिक्षित पाए गये। माता का शिक्षा का स्तर यह पाया गया कि 8 प्रतिशत अनपढ़, 24 प्रतिशत प्राइमरी, 24 प्रतिशत माध्यमिक स्तर तक शिक्षित, 44 प्रतिशत उच्च शिक्षित है। शिक्षित होते हुए भी वे बच्चों की आहार व्यवस्था सुचारु रूप से अच्छी नहीं रख पाती परिवार की आर्थिक स्थिति बड़ी ही दयनीय थी। जिसमें 36 प्रतिशत निम्न आय वर्गीय पाये गये 38 प्रतिशत मध्यम आयवर्गीय तथा 26 प्रतिशत उच्च आय वर्गीय जो अपने बच्चों को पूर्ण



आहार देते हैं। उनके बच्चे पूर्ण रूप से स्वस्थ पाये गये। अध्ययन से यह भी ज्ञात हुआ कि 18 प्रतिशत लोगो का मुख्य व्यवसाय नौकरी 12 प्रतिशत कृषि, 22 प्रतिशत मजदूरी, 40 प्रतिशत व्यापार, 8 प्रतिशत मनुष्य अन्य व्यवसाय पर निर्भर पाये गये। अध्ययन से यह भी ज्ञात हुआ कि वहाँ 22 प्रतिशत व्यक्ति कच्चे मकानों में रहते हैं। 66 प्रतिशत पक्के मकानों में 12 प्रतिशत झोपड़ी में रहते हैं, 66 प्रतिशत लोग नल द्वारा पानी का जल ग्रहण करते हैं। 20 प्रतिशत हैण्डपम्प द्वारा, 14 प्रतिशत अन्य साधनों से जल प्राप्त करते हैं अध्ययन से यह भी ज्ञात हुआ कि 68 प्रतिशत व्यक्ति शाकाहारी करने वाले तथा 32 प्रतिशत मांसाहारी पाए गये।

खण्ड— ख

क्र.सं.	कथन	विकल्प	संख्या (प्रतिशत)	कुल योग संख्या (प्रतिशत)
1.	दिये जाने वाला आहार	सामान्य भोजन	32(64)	50(100)
		विशेष भोजन	18(36)	
2.	यदि विशेष भोजन बनाती हैं तो कब	कभी नहीं	22(44)	50(100)
		कभी-कभी	28(56)	
3.	क्या बच्चे को ऊपरी दूध पिलाती हैं-	हाँ	35(70)	50(100)
		नहीं	15(30)	
4.	यदि हाँ तो किसका	भैंस	42(84)	50(100)
		गाय	8(16)	
		बकरी	0	
		कृत्रिम	0	
5.	यदि हाँ तो दिन में कितनी बार	4 बार	7(14)	50(100)
		2 बार	6(12)	
		3 बार	9(18)	
		कभी नहीं	28(56)	
8.	बहुत कितने समय तक पीता होगा	बहुत	7(14)	50(100)
		कुछ	15(30)	
		बहुत कम	28(56)	
9.	विशेष भोजन क्या बनाती है-	दलिया	8(16)	50(100)
		सूजी का हलवा	4(8)	
		खिचड़ी	6(12)	



		नूडल्स	10(20)	
10.	यदि नहीं बनाती हैं तो क्यों	समय की कमी	5(10)	50(100)
		बीमारी से ग्रसित होने पर	5(10)	
		आय का कम होना	14(28)	
		परिवार के बच्चों की संख्या अधिक	06(12)	
11.	भोजन के अतिरिक्त कुछ खाने को देती है	हाँ	28(56)	50(100)
		नहीं	22(44)	
12.	क्या बच्चे को अपना दूध पिलाती है	हाँ	16(32)	50(100)
		नहीं	28(56)	
		कभी-कभी	6(12)	
13	क्या दूध में पानी मिलती हैं?	हाँ	50(100)	50(100)
		नहीं	0	
14	क्या बच्चे को किसी संस्था द्वारा कोई खाने-पीन की कुछ वस्तुएं दी जाती हैं-	हाँ	0	50(100)
		नहीं	44(88)	
		मालमू नहीं	6(12)	
15	यदि हाँ तो आपके बच्चे को भी कुछ खाने की चीजें मिली थीं	हाँ	0	50(100)
		नहीं	50(100)	
		कभी-कभी	0	

उपरोक्त तालिका से स्पष्ट है कि मातायें अपने बच्चों की स्वच्छता पर विशेष ध्यान देती हैं। लेकिन स्वच्छता को आय विशेष रूप से प्रभावित करती है। यहाँ 26 प्रतिशत उत्तम स्वच्छता वाले 36 प्रतिशत मध्यम तथा 38 प्रतिशत निम्न स्वच्छता वाले बच्चे पाये गये हैं। जिनमें 64 प्रतिशत बच्चे सामान्य भोजन आहार में ग्रहण करते थे। जो घर में भोजन पदार्थ उपलब्ध है। वही ग्रहण करते हैं। लेकिन 36 प्रतिशत बच्चे विशेष भोजन ग्रहण करते हैं अध्ययन में यह भी पाया गया कि सभी परिवारों ने अपने बच्चों को रोग प्रतिरोधक टीके लगवाये हैं। अधिकतर बच्चे सामान्य भोजन ग्रहण करते हैं जो बच्चे विशेष भोजन खाते हैं उन बच्चों की माँ बच्चों की रुचि को ध्यान में रखती हैं बच्चों को मातायें अपना दूध नहीं पिलाती। या तो कम पिलाती हैं। अधिकांश बच्चे भैंस का दूध पीते हैं। दूध में पानी भी मिलाती हैं।

**अध्ययन से प्राप्त निष्कर्षः—**

प्रस्तुत शोध अध्ययन से यह निष्कर्ष निकलता है कि पूर्व स्कूली बच्चों की भोजन संबंधी आदतों पर वातावरण का महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। 2–5 वर्ष की आयु बच्चों के शारीरिक विकास और स्वस्थ आहार आदतों की स्थापना के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। इस अवस्था में बच्चे स्वतंत्रता पूर्वक विभिन्न कार्य करना पसंद करते हैं और अपनी रुचि-अरुचि का प्रदर्शन करते हैं, जिसके फलस्वरूप उनकी पोषणीय मांग आयु के अनुसार पूरी नहीं हो पाती।

अध्ययन से निम्नलिखित महत्वपूर्ण निष्कर्ष प्राप्त हुएः—

- **पारिवारिक वातावरण का प्रभाव:** माता-पिता की शिक्षा, विशेष रूप से माता की शिक्षा (44प्रतिशत उच्च शिक्षित) बच्चों के पोषण पर सकारात्मक प्रभाव डालती है। शिक्षित होते हुए भी कई माताएं बच्चों की आहार व्यवस्था सुचारु रूप से नहीं रख पातीं।
- **आर्थिक स्थिति का प्रभाव:** परिवार की आर्थिक स्थिति बच्चों के पोषण का सबसे प्रमुख निर्धारक है। 36प्रतिशत निम्न आय वर्गीय परिवारों के बच्चों को पर्याप्त और संतुलित आहार नहीं मिल पाता, जबकि 26प्रतिशत उच्च आय वर्गीय परिवार अपने बच्चों को पूर्ण आहार देते हैं और उनके बच्चे पूर्ण रूप से स्वस्थ पाए गए।
- **आहार संबंधी प्रथाएं:** केवल 36प्रतिशत बच्चों को विशेष भोजन (दलिया, सूजी का हलवा, खिचड़ी, नूडल्स) दिया जाता है, जबकि 64प्रतिशत बच्चे सामान्य भोजन ग्रहण करते हैं जो घर में उपलब्ध होता है। विशेष भोजन न बनाने के मुख्य कारण समय की कमी (10प्रतिशत), आय का कम होना (28प्रतिशत), और परिवार में बच्चों की संख्या अधिक होना (12प्रतिशत) पाए गए।
- **दुग्ध आहार:** 70प्रतिशत माताएं बच्चों को ऊपरी दूध पिलाती हैं, जिसमें 84प्रतिशत भैंस का दूध और 16प्रतिशत गाय का दूध है। सभी माताएं दूध में पानी मिलाती हैं, जो दूध की पोषण गुणवत्ता को प्रभावित करता है। केवल 32प्रतिशत माताएं अपना दूध पिलाती हैं।
- **स्वच्छता और आवास:** बच्चों की स्वच्छता पर माताएं विशेष ध्यान देती हैं, लेकिन स्वच्छता आय से विशेष रूप से प्रभावित होती है। केवल 26प्रतिशत बच्चे उत्तम स्वच्छता के साथ, 36प्रतिशत मध्यम और 38प्रतिशत निम्न स्वच्छता में रहते हैं। 66प्रतिशत पक्के मकान, 22प्रतिशत कच्चे मकान और 12प्रतिशत झोपड़ी में रहते हैं।
- **संस्थागत सहायता का अभाव:** अध्ययन से यह चिंताजनक तथ्य सामने आया कि किसी भी बच्चे को किसी संस्था द्वारा खाने-पीने की कोई वस्तु नहीं दी जाती है (88प्रतिशत को नहीं मिलती, 12प्रतिशत को मालूम नहीं)।



इस प्रकार यह अध्ययन स्पष्ट करता है कि पूर्व स्कूली बच्चों की भोजन संबंधी आदतें केवल जैविक कारकों का परिणाम नहीं हैं, बल्कि परिवार, सामाजिक-आर्थिक स्थिति, माता-पिता की शिक्षा, व्यवसाय, आवास, और सांस्कृतिक परिवेश से जटिलतापूर्वक प्रभावित होती हैं। बच्चों के उत्तम शारीरिक विकास और अच्छे स्वास्थ्य के लिए संतुलित व पौष्टिक भोजन अत्यंत आवश्यक है।

माता-पिता को बच्चों की भोजन संबंधी आदतों, रुचि-अरुचि, पाक विधि की पसंद, और भोजन के समय की पूर्ण जानकारी होनी चाहिए। प्रभावी हस्तक्षेप के लिए माता-पिता की पोषण शिक्षा, आर्थिक सहायता, संस्थागत समर्थन, और सामुदायिक जागरूकता कार्यक्रम आवश्यक हैं। यह अध्ययन नीति निर्माताओं और स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के लिए महत्वपूर्ण संकेत प्रदान करता है कि पूर्व स्कूली बच्चों के पोषण में सुधार के लिए बहु-स्तरीय पर्यावरणीय हस्तक्षेप की आवश्यकता है।

संदर्भ सूची:-

- अग्रवाल, नीता. मातृकला एवं शिशु पालन. आगरा: विनोद पुस्तक मन्दिर।
- टण्डन, ऊषा. आहार एवं पोषण विज्ञान. आगरा: साहित्य प्रकाशन।
- शर्मा, कमलेश. मानव विकास. आगरा: स्टार पब्लिकेशन।
- बख्सी, बी.के., उपचारात्मक आहार प्रबन्धन तथा सामुदायिक पोषण. आगरा: अग्रवाल पब्लिकेशन।