



पोषण माह की जरूरत क्यों? एक विश्लेषणात्मक अध्ययन

डॉ. अरूणा कुमारी (गृह विज्ञान विभाग)

रामवृक्ष बेनीपुरी महाविद्यालय, मुजफ्फरपुर (बिहार)

DOI : <https://doi.org/10.5281/zenodo.18648212>

ARTICLE DETAILS

Research Paper

Accepted: 26-01-2026

Published: 10-02-2026

Keywords:

ABSTRACT

राष्ट्रीय पोषण माह सितम्बर के पहले महीने में मनाया जाने वाला एक वार्षिक कार्यक्रम है, जिसका उद्देश्य पोषण के महत्व और स्वास्थ्य एवं कल्याण को बेहतर बनाने में इसकी भूमिका के बारे में जागरूकता बढ़ाना है। भारत सरकार द्वारा 1982 में शुरू किया गया, यह एक महीने तक चलने वाला उत्सव कुपोषण, अल्पपोषण और जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों से जुड़ी बढ़ती चिंताओं को दूर करने का प्रयास करता है। पिछले सात वर्षों में राष्ट्रीय पोषण माह ने केवल जागरूकता अभियान तक सीमित रहने के बजाय एक मजबूत लोगों की मुहिम के रूप में खुद को स्थापित किया। इसने समुदायों, पंचायतों, स्कूलों, आंगनबाड़ी केंद्रों और डिजिटल माध्यमों के माध्यम से लाखों गतिविधियों और अभियानों के जरिए लोगों को सक्रिय रूप से जोड़कर सुपोषित भारत में लक्ष्य को आगे बढ़ाया। यह अभियान एक उदाहरण प्रस्तुत करता है कि कैसे स्थानीय शासन, फ्रंटलाइन वर्कर्स और सामुदायिक भागीदारी के माध्यम से नीति और कार्यक्रमों को व्यावहारिक और घर-घर तक पहुंचाने योग्य बनाया जा सकता है। पोषण माह भारत को कुपोषण मुक्त और स्वस्थ पीढ़ी की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम साबित हो रहा है।

मुख्य शब्द:

पोषण माह क्या है?, उद्देश्य, राष्ट्रीय पोषण माह का इतिहास और आवश्यकता क्यों? (पोषण माह पोषण अभियान का एसबीसीसी) इंजन। राष्ट्रीय पोषण माह 2018 से 2025 का संक्षिप्त विवरण।



राष्ट्रीय पोषण माह भारत सरकार द्वारा कुपोषण, अल्पपोषण और जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों के बारे में जागरूकता बढ़ाने और स्वास्थ्य खान-पान व जीवनशैली को बढ़ावा देने के लिए सितंबर महीने में मनाया जाने वाला एक वार्षिक अभियान है। जिसमें पोषण साक्षरता, पोषण के साथ शिक्षा और सामुदायिक भागीदारी पर जोर दिया जाता है, ताकि एक सुपोषित भारत का लक्ष्य हासिल किया जा सके। पोषणमाह की आवश्यकताएँ लोगों को संतुलित पोषण स्वच्छता और स्वस्थ जीवनशैली के प्रति जागरूक करना है ताकि कुपोषण, एनीमिया और बीमारियों से लड़ा जा सके इसके लिए आहार में विविधता, स्थानीय खाद्य पदार्थों जैसे मौसमी फल सब्जियाँ का उपयोग, स्तनपान और ऊपरी आहार पर जोर और सामुदायिक सहभागिता के जरिए बच्चों और माताओं के स्वास्थ्य में सुधार किया जा सके।

पोषण माह, जिसे पहली बार पोषण अभियान के अंतर्गत जन आंदोलन का हिस्सा बनाकर शुरू किया गया था, माँग, सृजन, सामुदायिक कार्यक्रमों और घर आधारित परामर्श की इस अधिकतम गहनता को संस्थागत रूप देता है, जिससे व्यवहार परिवर्तन संचार (बीपीसी) एक सतत् और दृश्यमान राष्ट्रीय प्राथमिकता बन गया है।

राष्ट्रीय पोषण माह का उद्देश्य:-

राष्ट्रीय पोषण माह का मुख्य उद्देश्य बच्चों और महिलाओं के स्वास्थ्य में पोषण की महत्वपूर्ण भूमिका पर ध्यान केंद्रित करना है। हमने मध्याह्न भोजन योजना जागरूकता अभियानों और प्राकृतिक खेती जैसी प्रभावशाली पहल की हैं, ताकि बच्चों को संतुलित और पोषक तत्वों से भरपूर भोजन मिल सके और उनके शारीरिक तथा मानसिक विकास को बेहतर बनाया जा सके। राष्ट्रीय पोषण माह हमारे सामूहिक प्रयासों का प्रतीक है, जो एक स्वस्थ और सशक्त समाज की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है। इसी तरह हमने राष्ट्रीय पोषण माह 2025 में प्राथमिक उद्देश्य सरल किन्तु महत्वपूर्ण रखे जिसमें निम्न बिन्दुओं पर ध्यान केन्द्रित किया गया जैसे:

- **जनता को शिक्षित करना** मोटापा -, मधुमेह, हृदय रोग और कैंसर जैसी दीर्घकालिक बीमारियों की रोकथाम में अच्छे पोषण के महत्व के बारे में जागरूकता बढ़ाना।
- **संतुलित आहार को बढ़ावा देना** लोगों को संपूर्ण स -्वास्थ्य के लिए फल, सब्जियों, प्रोटीन, डेयरी और स्वस्थ वसा सहित सभी खाद्य समूहों से विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों से युक्त संतुलित आहार खाने के प्रति प्रोत्साहित करें।

पोषण संबंधी कमियों पर प्रकाश डालना:-



आम पोषण संबंधी कमियों जैसे विटामिन डी, आयरन और कैल्शियम की कमी, के बारे में जनता को जानकारी देना तथा यह बताना कि आहार के माध्यम से उन्हें कैसे दूर किया जा सकता है

- **दैनिक जीवन में पोषण को शामिल करना** - छोटे छोटे बदलावों-को बढ़ावा देना जिन्हें रोजमर्रा की खाने की आदतों में शामिल किया जा सकता है जो स्वस्थ जीवनशैली का समर्थन करते हैं।

इन उद्देश्यों को प्राप्त करके, राष्ट्रीय पोषण माह का उद्देश्य व्यक्तियों को अपने आहार के बारे में उचित निर्णय लेने के लिए सशक्त बनाना है, जिससे अंततः स्वस्थ और खुशहाल जीवन प्राप्त किया जा सके।

राष्ट्रीय पोषण माह का इतिहास

भारत में राष्ट्रीय पोषण माह की शुरुआत 1982 में हुई थी, जब भारत सरकार ने अच्छे पोषण के महत्व के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए इस विशेष माह की शुरुआत की थी, खासकर बच्चों, गर्भवती महिलाओं और ग्रामीण गरीबों जैसे कमजोर वर्गों में कुपोषण और अल्पपोषण से निपटने के लिए। उस समय, भारत गंभीर जन स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना कर रहा था, खासकर खराब पोषण से संबंधित, जो शिशु मृत्यु दर, विकास में रुकावट, एनीमिया और पोषण संबंधी अन्य स्वास्थ्य समस्याओं में योगदान दे रहा था।

राष्ट्रीय पोषण माह की शुरुआत कुपोषण को एक राष्ट्रीय समस्या के रूप में बढ़ती मान्यता के साथ जुड़ी हुई है। 1980 के दशक की शुरुआत में, मुख्यतः कुपोषण और यह कैसे गरीबी, अपर्याप्त खाद्य आपूर्ति और उचित आहार संबंधी आवश्यकताओं के बारे में जागरूकता की कमी को बढ़ा रहा था, इस पर ध्यान केंद्रित किया गया था। इसका मुख्य उद्देश्य जनता को पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों के महत्व के बारे में शिक्षित करना और विशेष रूप से देश के वंचित क्षेत्रों में पोषण सेवन में सुधार के लिए व्यावहारिक समाधान प्रस्तुत करना था।

शुरुआत में, इस अभियान का उद्देश्य सरकारी स्वास्थ्य अभियानों, रेडियो प्रसारणों और स्कूल कार्यक्रमों के माध्यम से ग्रामीण आबादी को शिक्षित करना था, और पौष्टिक, स्थानीय रूप से उपलब्ध खाद्य पदार्थों के महत्व पर प्रकाश डालना था। हालाँकि, जैसे-जैसे देश आगे बढ़ा और जीवनशैली में बदलाव आया, पोषण संबंधी स्वास्थ्य चुनौतियों में उल्लेखनीय बदलाव आया। मोटापा, मधुमेह और हृदय रोगों के रूप में प्रकट होने वाला अतिपोषण, विशेष रूप से शहरी आबादी में बढ़ने लगा।



इससे राष्ट्रीय पोषण माह के फोकस का विस्तार हुआ, जिसके तहत 2000 के दशक के प्रारंभ में न केवल कुपोषण, बल्कि अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों के अत्यधिक सेवन के खतरों, जो जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों का कारण बनते हैं, पर भी ध्यान दिया जाने लगा।

राष्ट्रीय पोषण माह अब और भी समावेशी हो गया है और विभिन्न क्षेत्रों, आयु वर्गों और सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि के विविध समूहों तक पहुँच रहा है। हालाँकि शुरुआत में इसका मुख्य ध्यान ग्रामीण क्षेत्रों में कुपोषण से निपटने पर था, लेकिन आज यह शहरी निवासियों की पोषण संबंधी चिंताओं को संबोधित करता है, खासकर प्रसंस्कृत और जंक फूड के बढ़ते सेवन के कारण, जिनमें नमक, चीनी और अस्वास्थ्यकर वसा की मात्रा अधिक होती है।

राष्ट्रीय पोषण माह का महत्व

राष्ट्रीय पोषण माह का महत्व सिर्फ एक उत्सव के महीने से कहीं आगे तक फैला हुआ है; यह इस बात की एक महत्वपूर्ण याद दिलाता है कि पोषण हमारे शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है। यह जन स्वास्थ्य में पोषण की भूमिका और दैनिक जीवन में बेहतर भोजन विकल्पों को शामिल करने के महत्व पर भी प्रकाश डालता है। राष्ट्रीय पोषण माह के इतने महत्वपूर्ण होने के कुछ कारण इस प्रकार हैं:

- **सार्वजनिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है**

पोषण स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। राष्ट्रीय पोषण माह का महत्व इस तथ्य में निहित है कि यह पोषण को जन स्वास्थ्य चर्चा में सबसे आगे लाता है। संतुलित आहार, पोषक तत्वों के सेवन और बीमारियों से बचाव के बारे में लोगों को शिक्षित करके, यह माह मोटापा, हृदय रोग और मधुमेह जैसी जन स्वास्थ्य समस्याओं से निपटने में मदद करता है।

- **व्यक्तियों को सशक्त बनाता है**

राष्ट्रीय पोषण माह लोगों को बेहतर आहार विकल्प चुनने के लिए आवश्यक उपकरण और ज्ञान प्रदान करता है। लोगों को स्वस्थ आहार की समझ प्रदान करके, यह माह उन्हें अपने भोजन विकल्पों के माध्यम से अपने स्वास्थ्य पर नियंत्रण रखने का अधिकार देता है।

- **पोषण संबंधी कमियों को दूर करता है**



भारत में कुपोषण, चाहे वह अल्पपोषण हो या अतिपोषण, एक प्रमुख स्वास्थ्य समस्या है। राष्ट्रीय पोषण माह, सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी, जैसे आयरन की कमी से होने वाला एनीमिया, विटामिन डी की कमी और कैल्शियम की कमी की ओर ध्यान आकर्षित करता है और लोगों से उचित आहार स्रोतों के माध्यम से इन समस्याओं का समाधान करने का आग्रह करता है।

- **सहयोग को बढ़ावा देता है**

राष्ट्रीय पोषण माह स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं, पोषण विशेषज्ञों, सरकारी संगठनों और समुदाय-आधारित समूहों को सहयोग करने का अवसर भी प्रदान करता है। स्कूल, कॉलेज, स्थानीय समुदाय और स्वास्थ्य सेवा केंद्र कार्यक्रम, कार्यशालाएँ और अभियान आयोजित करते हैं, जिससे साझा ज्ञान, प्रथाओं और संसाधनों का एक नेटवर्क बनता है।

- **वैश्विक पोषण चुनौतियों के बारे में जागरूकता पैदा करता है**

वैश्विक पोषण संकट एक ऐसा मुद्दा है जो राष्ट्रीय सीमाओं से परे है। राष्ट्रीय पोषण माह जैसे आयोजन खाद्य सुरक्षा, खाद्य उपलब्धता पर जलवायु परिवर्तन के प्रभाव और टिकाऊ खाद्य प्रणालियों जैसी व्यापक चिंताओं को उजागर करते हैं। इसका लोगों पर न केवल व्यक्तिगत पोषण के बारे में, बल्कि पर्यावरण और विश्व की खाद्य प्रणालियों के बारे में भी सोचने का प्रभाव पड़ता है।

- **नीतिगत परिवर्तनों का समर्थन करता है**

यह महीना पोषण नीतियों को प्रभावित करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। पोषण के महत्व के बारे में जागरूकता बढ़ाने के साथ-साथ, यह सरकारों को राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीतियों में पोषण संबंधी शिक्षा को एकीकृत करने, खाद्य सुरक्षा कार्यक्रमों में सुधार करने तथा स्वास्थ्यप्रद विकल्पों को बढ़ावा देने के लिए खाद्य उद्योग को विनियमित करने के लिए प्रेरित करता है।

- **युवाओं को शामिल करता है**

हाल के वर्षों में, स्कूल अभियानों, युवा कार्यक्रमों और कॉलेज सेमिनारों के माध्यम से युवा पीढ़ी को राष्ट्रीय पोषण माह में शामिल करने के लिए एक ठोस प्रयास किया गया है। इसका उद्देश्य युवा मन को स्वस्थ भोजन के दीर्घकालिक लाभों और प्रसंस्कृत व जंक फूड के हानिकारक प्रभावों के बारे में सिखाकर उनके विचारों को आकार देना है। बचपन में स्वस्थ खान-पान की आदतों को प्रोत्साहित करने से वयस्कता में अधिक सकारात्मक आदतें विकसित होती हैं।



- **पोषण संबंधी स्वास्थ्य समस्याओं का मुकाबला करता है**

राष्ट्रीय पोषण माह उच्च कोलेस्ट्रॉल, उच्च रक्तचाप, मोटापा और मधुमेह जैसी पोषण संबंधी स्वास्थ्य समस्याओं के लिए व्यावहारिक समाधान प्रदान करता है। इन विषयों पर शिक्षा को एकीकृत करके, यह माह दुनिया भर में लाखों लोगों को प्रभावित करने वाली दीर्घकालिक बीमारियों के मूल कारणों से निपटने का एक साधन बन जाता है।

- **खाद्य स्थिरता के बारे में जागरूकता बढ़ाता है**

पिछले कुछ वर्षों में, इस अभियान ने टिकाऊ खाद्य विकल्पों से जुड़े मुद्दों को भी छुआ है। इसमें लोगों को ज़्यादा से ज़्यादा पौधे-आधारित खाद्य पदार्थ खाने, भोजन की बर्बादी से बचने और भोजन खरीदते समय पर्यावरण के प्रति जागरूक विकल्प चुनने के लिए प्रोत्साहित करना शामिल है। राष्ट्रीय पोषण माह पर्यावरणीय प्रभाव को कम करने में ज़िम्मेदारी से भोजन के सेवन के महत्व पर ज़ोर देता है।

पोषण माह पोषण अभियान का (एसबीसीसी) इंजन

पोषण माह का मुख्य उद्देश्य सामाजिक और व्यवहार परिवर्तन संचार (एसबीसीसी) को वास्तविक क्रियाओं में बदलना है। राष्ट्रीय एसबीसीसी रणनीति में मास मीडिया, मिड मीडिया और इंटरपर्सनल मीडिया के साथ-साथ समुदाय आधारित कार्यक्रम का उपयोग किया जाता है, ताकि माता-पिता, सास-ससुर, शिक्षक, स्थानीय निर्वाचित नेता और धार्मिक/सामुदायिक हस्तियों जैसे विभिन्न दर्शकों तक प्रभावी ढंग से संदेश पहुँचाया जा सके। सामग्री में शामिल हैं: टीवी और रेडियो स्पॉट, मोबाइल वीडियो, फ्रंटलाइन वर्कर्स के लिए फ्लिपबुक, साथ ही वाल-पेंटिंग प्रोटोटाइप, लोक मीडिया (नुक्कड़ नाटक) और सोशल प्लेटफॉर्म के लिए डिजिटल कंटेंट।

पोषण माह इस रणनीति को निम्नलिखित के माध्यम से क्रियान्वित करता है:

- मास मीडिया अभियान व्यापक जागरूकता के लिए
- मिडसड़क नाटक) सामुदायिक पहुँच के लिए - मीडिया टूल्स-, स्कूल गतिविधियाँ, स्थानीय रेडियो(

गहन इंटरपर्सनल काउंसलिंग (पोषण ट्रैकर के माध्यम से घर-घर जाना) उन परिवारों के लिए जिन्हें विशेष समर्थन की आवश्यकता हो

राष्ट्रीय पोषण माह 2018 से 2025 का संक्षिप्त परिचय



• राष्ट्रीय पोषण माह 2018

राष्ट्रीय पोषण माह, जिसे 2018 में पोषण अभियान के भाग के रूप में शुरू किया गया था, वर्षों में भारत के सबसे बड़े जन-नेतृत्व वाले पोषण आंदोलनों में से एक बन गया है। इसे एक जन आंदोलन के रूप में कल्पित किया गया, जिसका उद्देश्य पूरे देश में समुदायों को जागरूकता, व्यवहार परिवर्तन और स्थानीय कार्रवाई के माध्यम से कुपोषण से निपटने के लिए सशक्त बनाना था। 2018 में आयोजित पहला पोषण माह संयमित शुरुआत वाला रहा। शुरुआती प्रयास मुख्य रूप से स्कूलों, समुदायों और आंगनवाड़ी केंद्रों में जागरूकता फैलाने पर केंद्रित थे और उन्होंने उस आधार को तैयार किया जो जल्द ही पूरे देश में नागरिकों को बड़े पैमाने पर संलग्न करने वाले आंदोलन में बदल गया।

• राष्ट्रीय पोषण माह 2019

2019 में, अभियान ने 'पोषण-त्योहार से व्यवहार' थीम के साथ गति पकड़ी, जिसमें यह बताया गया कि उत्सवों का सदुपयोग करके कैसे रोजमर्रा के जीवन में स्वस्थ पोषण प्रथाओं को बदला जा सकता है। इस वर्ष का मुख्य फोकस पाँच महत्वपूर्ण क्षेत्रों पर था: बच्चे के जीवन के पहले 1,000 दिन, एनीमिया की रोकथाम, दस्त प्रबंधन, स्वच्छता और आहार में विविधता। समुदायों ने इस पहल का उत्साहपूर्वक स्वागत किया। रेसिपी प्रदर्शन, भोजन उत्सव, एनीमिया जांच शिविर और स्वच्छता अभियान इस संस्करण की प्रमुख विशेषताएं बनीं और पोषण माह को एक सामूहिक सामाजिक आंदोलन के रूप में स्थापित करने का विचार मजबूत हुआ।

• राष्ट्रीय पोषण माह 2020

2020 में, कोविड-19 महामारी ने चुनौती पेश की लेकिन इसने पोषण माह को नवाचार करने का अवसर भी दिया।

यह अभियान डिजिटल हुआ, इसमें ई-सम्वाद, ऑनलाइन प्रतियोगिताएं, सोशल मीडिया पहुँच और वेबिनार शामिल थे।

वहीं, फ्रंटलाइन वर्कर्स ने बच्चों की वृद्धि निगरानी, गंभीर रूप से कुपोषित बच्चों की पहचान और पोषण वाटिकाओं के प्रचार पर ध्यान जारी रखा। महामारी के व्यवधानों के बावजूद देश ने उत्साहपूर्वक भाग लिया जिससे अभियान की सहनशीलता और अनुकूलन क्षमता स्पष्ट हुई।



• राष्ट्रीय पोषण माह 2021

2021 में, अभियान ने साप्ताहिक थीमगत गतिविधियों के साथ एक अधिक संगठित दृष्टिकोण अपनाया, जो आजादी का अमृत महोत्सव के उत्सवों के साथ समन्वित थे।

इन गतिविधियों में पौधारोपण अभियान, योग आधारित पोषण जागरूकता, क्षेत्र-विशिष्ट पोषण किट का वितरण और कुपोषित बच्चों की पहचान एवं प्रबंधन शामिल थे। इस दृष्टिकोण ने ध्यान एवं भागीदारी को और अधिक तीव्र किया।

• राष्ट्रीय पोषण माह 2022

2022 तक, पोषण माह वास्तव में पंचायत-नेतृत्व वाली स्थिति में आ गया, जिसमें मुख्य फोकस 'महिला और स्वास्थ्य' और 'बच्चा और शिक्षा' पर था। ग्राम पंचायतों ने पोषण पंचायतें आयोजित कीं, जबकि आंगनवाड़ी केंद्र विकास

निगरानी अभियान, किशोरियों के लिए एनीमिया जांच शिविर और 'अम्मा की रसोई' जैसी पहलों के तहत रेसिपी प्रदर्शनी के केंद्र बन गए। पारंपरिक व्यंजन, आदिवासी भोजन और स्थानीय प्रथाओं का समावेश अभियान को स्थानीय स्तर पर विशिष्ट पहचान देने वाला बना।

• राष्ट्रीय पोषण माह 2023

पोषण माह 2023 ने पोषण के जीवन चक्र दृष्टिकोण को और गहरा किया। फोकस केवल जागरूकता तक सीमित नहीं रहा, बल्कि समेकित सेवा वितरण तक बढ़ गया, जिसमें आहार में विविधता, एनीमिया की रोकथाम, माताओं के लिए परामर्श और स्वास्थ्य व शिक्षा प्रणालियों के साथ समन्वय शामिल थे। जन भागीदारी का पैमाना अभूतपूर्व रहा और यह अब तक का सबसे बड़ा पोषण माह संस्करण बन गया। पूरे देश में समुदायों ने विकास निगरानी, स्थानीय पोषण किट का वितरण और स्कूल तथा पंचायत-नेतृत्व वाले अभियान में सक्रिय भागीदारी की जिससे लोगों की भागीदारी की केंद्रीयता उजागर हुई।

• राष्ट्रीय पोषण माह 2024

2024 का सातवाँ राष्ट्रीय पोषण माह निम्नलिखित महत्वपूर्ण विषयों पर केंद्रित रहा: एनीमिया की रोकथाम, विकास निगरानी, पूरक आहार, पोषण भी पढ़ाई भी, बेहतर सेवा वितरण के लिए

प्रौद्योगिकी का उपयोग। अभियान ने आहार में विविधता, शिशु और प्रारंभिक बचपन का पोषण और प्रौद्योगिकी-सक्षम सुशासन के महत्व को उजागर किया।

सात वर्षों तक एक सतत जन आंदोलन के रूप में कार्य करते हुए, राष्ट्रीय पोषण माह ने केवल एक जागरूकता अभियान तक सीमित न रहते हुए सालाना करोड़ों गतिविधियों में शामिल एक मजबूत जन अभियान के रूप में खुद को स्थापित किया। इसने सफलतापूर्वक सुपोषित भारत के विजन को एक सहभागी मिशन में बदल दिया जो भारत भर के समुदायों की सामूहिक ऊर्जा पर आधारित है।

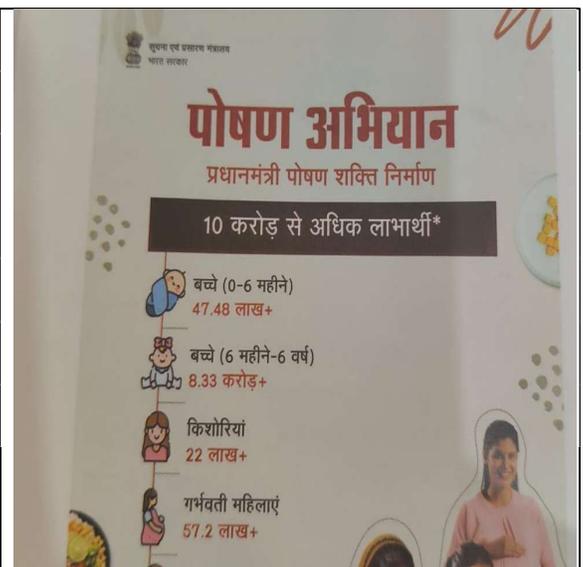
• राष्ट्रीय पोषण माह 2025

ऊर्जा पर आधारित है। हाल ही में, सुपोषित भारत के इस विजन को आगे बढ़ाते हुए महिला एवं बाल विकास मंत्रालय ने 17 सितंबर से पोषण माह का आठवां संस्करण लॉन्च किया है। यह पोषण माह 16 अक्टूबर, 2025 तक मनाया जाना है और इसका मुख्य विषय 'स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार' है। इस पोषण माह के लिए मुख्य विषय है।

- मोटापे का समाधान शुगर -, नमक और तेल की खपत में कमी
- प्रारंभिक बाल देखभाल एवं शिक्षा (पीबीपीबी) पोषण भी पढ़ाई भी / (ईसीसीई)
- शिशु और छोटे बच्चों के पोषण प्रथाएं (आईवाईसीएफ)

दैनिक फोकस क्षेत्र (नमूना संरचना)

दिनांक	केंद्रित क्षेत्र (Focus Area)
1 सितम्बर	संतुलित आहार का महत्व
2 सितम्बर	स्वास्थ्य में विटामिन और खनिजों की भूमिका
3 सितम्बर	पोषक तत्वों की कमी से निपटना
4 सितम्बर	किफायती पौष्टिक खाद्य पदार्थ
5 सितम्बर	बच्चों और किशोरों के लिए पोषण
6 सितम्बर	गर्भवती/स्तनपान कराने वाली महिलाओं का पोषण





7 सितम्बर	स्वस्थ खान-पान में समुदाय की भूमिका	
-----------	-------------------------------------	--

निष्कर्ष

राष्ट्रीय पोषण सप्ताह, 2025 का विषय "एक बेहतर जीवन के लिए सही भोजन" है। यह एक स्वस्थ राष्ट्र की स्थापना में संतुलित आहार के महत्व पर चर्चा का अवसर प्रदान करता है। इसके साथ ही परिस्थिति यह मांग करती है कि वर्ष भर सभी आयु-वर्गों के लिये पोषण संबंधी जागरूकता बनाए रखी जाए, और भारत के उज्ज्वल तथा पोषित भविष्य के लिए सामूहिक प्रयास किए जाएँ।

पोषण माह पूरे वर्ष चलने वाली एसबीसीसी और सेवा वितरण संरचना का मुख्य केंद्र बिंदु है। जब पोषण माह को रणनीतिक रूप से उपयोग किया जाता है तो यह सुपोषित भारत की दिशा में एक प्रभावशाली उपकरण बन जाता है। पोषण माह यह उदाहरण देता है कि कैसे एक सावधानीपूर्वक क्रमबद्ध एसबीसीसी रणनीति फ्रंटलाइन सिस्टम और स्थानीय शासन के समर्थन के साथ, नीति की महत्वाकांक्षा को घरेलू व्यवहार में बदल सकती है। यदि भारत का दीर्घकालिक लक्ष्य कुपोषण-मुक्त पीढ़ी है, तो पोषण माह का महीना वह अवसर बनता है जब देश न केवल अपनी प्रतिबद्धता को दोहराता है, बल्कि मापता, सीखता और परिवर्तन की मशीनरी को मजबूत करता है।

संदर्भ :-

- <https://www.Pib.gov.in> (17 Sept. 2025)
- Artemis Hospitals <https://www.artemishospital.com> (04 Sept. 2025)
- goucivil PIB <https://www.plb.gov.in> (26Sept. 2024)
- PIB <https://www.plb.gov.in> (18 Sept 2025)
- Vikaspedia <https://health.vikaspedia.im> (10/04/2024)
- जनसम्पर्क विभाग मध्य प्रदेश शासन), भोपाल (16 सितम्बर 25)
- Swachhimdia.ndtv.com (7 Sept2022)
- कुरुक्षेत्र 2025 वरअक्टू))
- आहार एवं पोषण (रीना खनुजा)
- आधारीय पोषण (जैनसेल्जा)
- आहार विज्ञान एवं पोषण (विंदा सिंह .डॉ)
- खाद्य और पोषण (प्रसाददेवेन्द्र .डॉ)