

भोजन समूह

पाठ सं	पाठ का नाम	कौशल	गतिविधि
3	भोजन समूह	अंतर-व्यक्तिगत संबंध तथा प्रभावपूर्ण संप्रेषण, समस्या समाधान तथा निर्णय निर्धारण	प्रभावशाली आहार आयोजन के लिए भोजन समूहों का समझना

सारांश

भोजन समूहों का निर्माण प्रत्येक भोजन में उपस्थित पोषक तत्वों के आधार पर किया जाता है। पोषक तत्वों की आवश्यकता ऊर्जा, शरीर निर्माण, ऊतकों के निर्माण तथा रोगों से सुरक्षा के लिए होती है। आहार नियोजन के लिए भोजन समूहों का ज्ञान अनिवार्य है। यदि हम सभी भोजन समूहों से मात्र एक भोजन का चयन करें तो वह आहार परिवार के प्रत्येक सदस्य की आवश्यकताओं के अनुसार संतुलित स्वस्थ तथा उपयुक्त आहार होगा। आहार नियोजन को विभिन्न कारक प्रभावित करते हैं जो पौष्टिक आहार के नियोजन में सहायक होता है।

क्रसं	पोषक तत्व	कार्य	भोजन
1	कार्बोहाइड्रेट तथा वसा	ऊर्जा प्रदान करने वाला भोजन	अनाज, वसा, शर्करा
2	प्रोटीन	शरीर निर्माण करने वाला भोजन	दालें, दूध, मीट व मुर्गा
3	विटामिन और खनिज	विनियामक तथा संरक्षक भोजन	फल व सब्जियां

प्रमुख बिन्दु

समूह 1	समूह 2	समूह 3	समूह 4	समूह 5
अनाज, धान्य	दालें तथा फलियां	दूध, अंडे तथा मीट उत्पाद	फल, सब्जियां	वसा, शर्करा
कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन-बी, लौह तत्व, रेशा	प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन-बी, रेशा	प्रोटीन, वसा, विटामिन-ए, कैल्शियम	विटामिन-ए तथा सी, रेशे, कैल्शियम, लौह तत्व	कार्बोहाइड्रेट तथा वसा

अपने ज्ञान का निर्माण करें

संतुलित आहार प्रत्येक भोजन समूह से एक भोजन वस्तु का संयोजन होता है। इस आहार में शरीर की आवश्यकताओं के अनुसार पर्याप्त मात्रा में सभी पोषक तत्व उपलब्ध होते हैं।

आहार नियोजन प्रत्येक आहार की योजना इस प्रकार बनाने की प्रक्रिया है जिससे हमारे शरीर को प्रति दिन सभी अनिवार्य पोषक तत्व प्राप्त हो सकें।

- आयु
- लिंग
- मौसम
- व्यवसाय
- बजट
- शरीर विज्ञान
- मौसमी उपलब्धता

क्या जानना महत्वपूर्ण है?

भोजन प्रबंधन कौशल

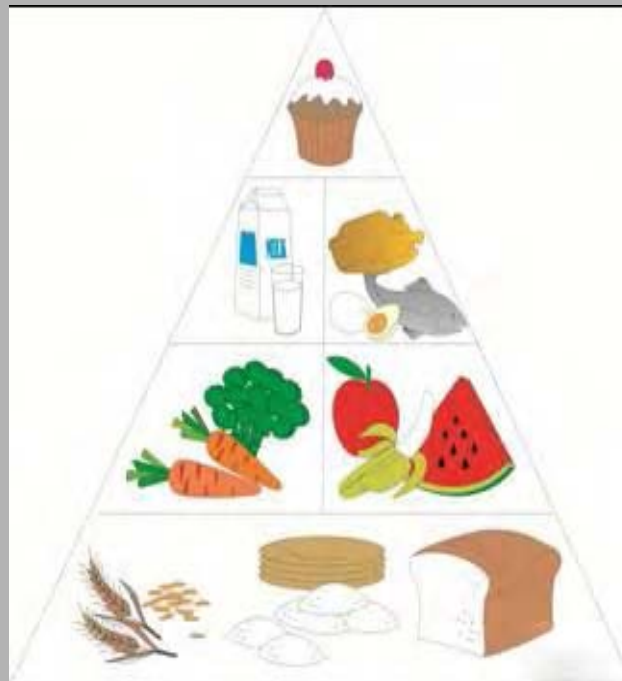
- विविधता प्रदान करें।
- पोषण संबंधी आवश्यकता को पूरा करें।
- कम पके भोजनों का प्रयोग करें।
- बचे भोजन का विवेकपूर्ण प्रयोग करें।
- पसंद और नापसंद को ध्यान में रखें।
- संतुलित भोजन के छह आहार लें।

नियोजित आहार का उदाहरण

क्र.सं	पांच भोजन समूह	आहार 1	आहार 2
1	अनाज	रोटी	चावल
2	दालें	अरहर दाल	उड़द दाल
3	दूध/अंडे/ताजा भोजन	पनीर करी	चिकन करी
4	फल व सब्जियां	आलू तथा फली की सब्जी, सलाद, फल	आलू तथा फली की सब्जी, सलाद, फल
5	तेल/घी/शर्करा	पकाने के लिए प्रयोग	पकाने के लिए प्रयोग

क्या आप जानते हैं?

अगर आप यह भोजन पिरामिड याद रखेंगे तो आप कभी भी आहार-आयोजन करने में गलत नहीं होंगे।



अपने ज्ञान का विस्तार करें

आपकी दादीजी ओएस्टोपोरोसिस से पीड़ित हैं। उनके लिए आहार की योजना तैयार करें। आप प्रतिदिन या प्रायः उनके पोषण के लिए क्या सलाह देंगे?

अपने अंकों को अधिकतम बनाएं

संबंधित मामलों का ध्यानपूर्वक अध्ययन करें तथा पाठ में सुझाई गई गतिविधियों को पूरा करें ताकि विषय का स्पष्ट ज्ञान प्राप्त हो सके।

स्व-मूल्यांकन करें

1. डॉक्टर ने आपको उच्च प्रोटीन आहार लेने की सलाह दी है। आप अपने दैनिक आहार में कौन-से खाद्य पदार्थ शामिल करेंगे?
2. जब दालों को अनाज के साथ शामिल किया जाता है तो किस प्रकार के पोषक तत्व प्राप्त होते हैं?
3. भोजन के कौन-से प्रकार ऊर्जा के मुख्य स्रोत हैं?
4. संपूर्ण भोजन तथा संतुलित भोजन में क्या अंतर है?