

कुपोषण पर प्रहार शिक्षकों की भूमिका

अनिल कुमार तेवतिया*

भारत में कुपोषण की समस्या चिंताजनक स्तर पर रही है और इसके ऋणात्मक प्रभाव स्कूलों और अन्य शिक्षण संस्थानों में साफ दिखाई देते रहे हैं। देश-विदेश में हुए विभिन्न अध्ययनों से इस बात का समर्थन होता है कि बेहतर पोषण वाले बच्चे, कुपोषित बच्चों की तुलना में, स्कूल में बेहतर प्रदर्शन करते हैं। पोषण का बच्चों की अनुभूतियों और अन्य मानसिक क्षमताओं पर भी सीधा प्रभाव दिखाई पड़ता है। मध्याह्न भोजन योजना स्कूल में सभी बच्चों की पोषण स्थिति में गुणवत्तापूर्ण सुधार करने के उद्देश्य से शुरू की गई थी। हालाँकि, प्रस्तुत शोध में यह देखा गया कि स्कूल मध्याह्न-भोजन की मात्रा और गुणवत्ता के साथ समझौता कर रहे हैं। मध्याह्न-भोजन की तैयारी और वितरण में स्कूल कोई खास पर्यवेक्षण और निगरानी नहीं कर रहे हैं। वर्तमान अध्ययन में, शोधकर्ता ने विद्यालयों में पोषण की समस्या से निपटने के लिए शिक्षक की तत्परता को विस्तृत किया है। शिक्षकों के साथ साक्षात्कार में यह पाया गया कि लगभग सभी शिक्षक पोषण और संतुलित आहार को लगभग सही ढंग से परिभाषित करने में सक्षम हैं, और उन्हें पोषण के बारे में कुछ बुनियादी जानकारी है जिसे नियमित रूप से अद्यतन करने की आवश्यकता है। शिक्षकों के लिए कुछ ऑनलाइन पाठ्यक्रम विकसित करने की तत्काल आवश्यकता है, जो उन्हें पोषण पर नवीनतम ज्ञान से परिचित करा सकें।

हर देश की सबसे बड़ी पूँजी वहाँ के लोग होते हैं। उन्हें अच्छे स्वास्थ्य और परिस्थितियों में रहने की आवश्यकता है। अच्छा पोषण उन्हें राष्ट्र को नई ऊँचाइयों पर ले जाने के लिए सशक्त बनाने की क्षमता रखता है। पोषण सभी व्यक्तियों के विकास और स्वास्थ्य में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अध्ययनों के अनुसार, बेहतर पोषण का बेहतर स्वास्थ्य (जीवन के सभी चरणों में), मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली, गैर-संचारी रोगों के कम जोखिम और माँसपेशियों की पुष्टता से गहरा संबंध है। पोषण

का शरीर के सामान्य कार्य सहित व्यक्ति के समग्र विकास और वृद्धि पर भी महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। तंत्रिका विज्ञान के शोध अध्ययनों का दावा है कि, ‘उचित पोषण इष्टतम मस्तिष्क कार्यों को सुनिश्चित करता है’।

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण 1992–1993 के अनुसार, बाल कुपोषण के मामले में हमारे देश का प्रदर्शन अन्य देशों की तुलना में सबसे आगे खड़ा था। इस सर्वेक्षण की रिपोर्ट में कहा गया है कि “4 साल से कम उम्र के आधे से अधिक बच्चे कम वजन वाले

*प्रधानाचार्य, मण्डलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, दिलशाद गार्डन, दिल्ली 110 095

और बौने थे, और हर छह में से एक बच्चा अत्यधिक पतला था”। यकीनन इन स्तरों को सुधारने के लिए, सरकारी और गैर-सरकारी स्तर पर जबरदस्त संघर्ष किया गया है। हालाँकि, भारत में वर्तमान कुपोषण अभी भी चिंताजनक स्तर पर है। दशकों के निवेश और प्रयासों के बावजूद हमारी बाल कुपोषण दर अभी भी दुनिया में सबसे खराब स्तर पर है। सत्र 2015–2016 में आयोजित एन.एफ.एच.एस. के चौथे दौर की रिपोर्ट में 35.7 प्रतिशत बच्चों में कम वजन, 28.4 प्रतिशत बच्चों में अवरुद्ध विकास और पाँच साल से कम उम्र के 21 प्रतिशत बच्चों में ऊँचाई के लिए कम वजन की व्यापकता की सूचना दी गई है। इसके अलावा, 2020 की ग्लोबल हंगर इंडेक्स रिपोर्ट भारत को 107 देशों में 94वें स्थान पर रखती है। यह देश में संपूर्ण लोक प्रशासन के लिए एक पुरानी और गंभीर समस्या है। इस संकट की उत्पत्ति ऐतिहासिक पूर्ववृत्त से होती प्रतीत होती है, इसलिए कुपोषण की समस्या के लिए गरीबी, असमानता और भोजन की कमी को जिम्मेदार ठहराया जाता है। लेकिन विडंबना यह है कि कई देशों की ऐतिहासिक और सामाजिक संरचना समान होते हुए भी इन देशों का प्रदर्शन, हंगर-इंडेक्स में, भारत से बेहतर है।

सभी छात्रों में स्कूलों में अच्छा प्रदर्शन करने की क्षमता होती है, लेकिन कुपोषण से पीड़ित बच्चे अकादमिक और गैर-शैक्षणिक गतिविधियों में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाते हैं। स्कूल में छात्रों के प्रदर्शन में पोषण एक केंद्रीय भूमिका निभाता है। स्कूल जाने वाले बच्चों को सही पोषण न मिलना इन बच्चों को अपने संभावित-लक्ष्यों तक पहुँचने से चूकने के खतरे को

बढ़ा देता है। इस लेख में, शोधकर्ता स्कूलों में सभी बच्चों के पोषण में सुधार करने की आवश्यकता को उजागर करता है और कुछ प्रभावी तरीकों को साँझा करने का भी प्रयास करता है जिससे बच्चों के सीखने के स्तर में सुधार हो सके।

कक्षाओं में पोषण की स्थिति और इसकी भूमिका

दुनिया भर के शोधकर्ता छात्रों में पोषण और अकादमिक प्रदर्शन के बीच एक निश्चित संबंध साबित करने के लिए कड़ी मेहनत कर रहे हैं। हालाँकि, मौजूदा आँकड़ों के साथ, निस्संदेह यह कहा जा सकता है कि बेहतर पोषण वाले बच्चे बेहतर ढंग से सीखने में सक्षम होते हैं। कई अध्ययनों ने यह भी साबित किया है कि पोषण मस्तिष्क के कार्य करने की गति को बढ़ाता है। स्कूल जाने वाले बच्चों की मानसिक क्षमता पर पोषण का सीधा प्रभाव पड़ता है। विशेष रूप से बोलने पर हम कह सकते हैं कि प्रारंभिक या शुरुआती वर्षों में आयरन की कमी से डोपामाइन संचरण में कमी आती है और इससे संज्ञान पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है (पोलिट, 1993)। विटामिन और खनिजों की कमी, जैसे— थियामिन, विटामिन-ई, विटामिन-बी, आयोडीन और जिक का संज्ञानात्मक क्षमताओं पर बुरा असर पड़ता है और यह मानसिक एकाग्रता को बाधित करने के लिए जिम्मेदार पाई गई है (चेनोवेथ और अन्य, 2007)। इसके अलावा, अमीनो एसिड और कार्बोहाइड्रेट के सप्लिमेंट्स अनुभूति, अंतर्ज्ञान और तर्क में सुधार करते हैं (लिबरमैन, 2003)। इसी तरह, अन्य अध्ययनों से पता चलता है कि पोषक तत्वों

के सेवन से बच्चों की संज्ञानात्मक क्षमताओं और बुद्धि के स्तर में गुणवत्तापूर्ण प्रभाव पड़ता है।

अन्य अध्ययनों से पता चला है कि “कुपोषण से व्यवहार संबंधी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं” (क्लेनमैन और अन्य, 1998) और “शुगर का बच्चों के व्यवहार पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है” (जोन्स और अन्य, 1995)। पोषण छात्रों को स्वस्थ बनाता है और यह अनुपस्थिति के कारणों को कम करके विद्यालय-उपस्थिति में भी सुधार करता है। यह कक्षा में अधिक गुणवत्तापूर्ण समय बिताने और सीखने में रुकावटों को कम करने में भी मदद करता है। शोधकर्ताओं ने उच्च गुणवत्ता वाले आहार और परीक्षा में बेहतर प्रदर्शन के बीच सकारात्मक संबंध पाया है (फ्लोरेंस और अन्य, 2008) और छात्रों के स्वास्थ्य को बेहतर करने पर केंद्रित कार्यक्रम भी छात्रों के शैक्षणिक परीक्षण स्कोर में सुधार दिखाते हैं (मेयर्स और अन्य, 1989)। एक अन्य अध्ययन में कहा गया है कि, छात्रों के आहार की गुणवत्ता में सुधार से छात्रों की प्रतिभागिता के स्तर में सुधार आता है और उनके गणित की परीक्षा के स्कोर में वृद्धि होती है, संभवतः पढ़ने के परीक्षण के स्कोर में भी वृद्धि होती है, और उनकी उपस्थिति में भी वृद्धि होती है (पॉवेल और अन्य, 1998)।

स्कूलों में शिक्षक स्वीकार करते हैं कि बेहतर पोषण स्तर वाले बच्चों की कक्षाओं में अनुपस्थिति कम होती है और उनके व्यवहार में भी सुधार होता है जिससे कक्षाओं में कम व्यवधान होता है। दिल्ली के नंद नगरी और झिलमिल कॉलोनी के स्कूल के शारीरिक शिक्षा विषय-संबंधी शिक्षकों ने हमें बताया

कि कुपोषित बच्चे सभी शारीरिक गतिविधियों और खेलों में, पोषित बच्चों की तुलना में, खराब प्रदर्शन करते हैं और इन बच्चों में किसी भी खेल या एक्टिविटी में भाग लेने की क्षमता, शक्ति और इच्छा कम ही रहती है।

मध्याह्न-भोजन योजना— जमीनी-हकीकत

मध्याह्न-भोजन योजना भारत सरकार द्वारा 15 अगस्त 1995 को शुरू की गई थी। इस योजना के तहत प्रारंभिक कक्षाओं के छात्रों को देश के लगभग सभी सरकारी स्कूलों में ताजा पका हुआ भोजन परोसा जाता है। मध्याह्न भोजन का उद्देश्य कक्षा में बच्चों को भूखे रहने से बचाना; उनकी उपस्थिति में सुधार करना; बच्चों के बीच समाजीकरण को बढ़ाना और कुपोषण के संकट को दूर करना है। पीएम-पोषण में (अब, मध्याह्न-भोजन योजना पीएम-पोषण के तहत कवर की जा रही है) पोषण मानदंड प्राथमिक कक्षाओं के लिए 450 कैलोरी और 12 ग्राम प्रोटीन और उच्च प्राथमिक कक्षाओं के छात्रों के लिए 700 कैलोरी और 20 ग्राम प्रोटीन निर्धारित किए गए हैं।

दस्तावेज में निर्धारित मानदंड आँखों को भा सकते हैं, लेकिन वास्तविक समस्या उनके कार्यान्वयन में है। नियमित आधार पर कार्यक्रम को सुचारू रूप से चलाने के लिए बजट में संशोधन नहीं होता है। उच्च मुद्रास्फीति दर वितरकों को पूरे वर्ष एक ही गुणवत्ता और परिणाम का भोजन प्रदान करने की अनुमति नहीं देती है।

गौर करने पर पता चलता है कि सरकारी स्कूलों में चल रहे मध्याह्न-भोजन के वितरण और कार्यान्वयन

तालिका 1— मध्याह्न-भोजन की स्थिति

व्याख्या	हमेशा (%)	ज्यादातर (%)	कभी-कभार (%)	कभी नहीं (%)
मध्याह्न-भोजन लेने वाले बच्चों का प्रतिशत (साक्षात्कार के आधार पर)	58	05	11	26
मध्याह्न-भोजन चखने वाले शिक्षकों का प्रतिशत (साक्षात्कार के आधार पर)	20	10	40	30
मध्याह्न-भोजन की चेकिंग और चखने वाले शिक्षकों का प्रतिशत (अप्रैल माह के रिकॉर्ड अनुसार)	100	00	00	00

में कई खामियाँ हैं। कितने बच्चे वास्तव में मध्याह्न भोजन लेते हैं? और कितने बच्चों के लिए यह भोजन तैयार किया जाता है? यह ज्यादातर पर्दे के पीछे ही रहता है। दिल्ली के सरकारी स्कूल, जो नंद नगरी और झिलमिल कॉलोनी में स्थित हैं, के दौरे में हमने देखा कि स्कूल के अधिकारियों द्वारा मध्याह्न-भोजन को सत्यापित करने और जाँच करने के लिए किसी मानदंड का पालन नहीं किया जा रहा था।

नियमानुसार मध्याह्न-भोजन को बच्चों में बाँटने से पहले उसकी अच्छी तरह से जाँच और वजन किया जाना चाहिए। परंतु यह देखा गया कि मध्याह्न-भोजन प्रभारी वितरण करने से पहले इसकी जाँच व तुलवाई नहीं कर रहे थे। जब हमने उनसे इसके बारे में पूछा, तो उन्होंने बहाने के रूप में पेशकश की “आज देर हो रही है, हम इसे नियमित रूप से जाँचते हैं और हर समय इसका वजन करते हैं जो हमेशा सही ही आता है।” हालाँकि, जब हमने पूछा कि आमतौर पर भोजन का वजन कितना होता है? तो उनके पास कोई जवाब नहीं था। ऐसा लगता है कि स्कूल कभी भी मध्याह्न-भोजन की जाँच/तौल नहीं करता। इसके अलावा, यह भी देखा गया कि बच्चों में बाँटने से

पहले किसी भी कक्षा के शिक्षक ने भोजन का स्वाद नहीं चखा। जब हमने इस बारे में पूछा तो उन्होंने जवाब दिया, यह खाना ठीक नहीं होता, इसे खाना अस्वास्थ्यकर है और इसे खाना हमारे लिए सुरक्षित भी नहीं है। हमने पाया कि कुछ बच्चे भी वितरित भोजन नहीं ले रहे थे। जब हमने उनसे इस बारे में पूछा तो उन्होंने कहा कि उनके माता-पिता ने उन्हें वह खाना खाने से मना किया है। हालाँकि, स्कूल का दावा है कि 100 फीसदी बच्चे नियमित रूप से मध्याह्न-भोजन लेते हैं। हम अपने अध्ययन में मध्याह्न-भोजन चखने वाले माता-पिता/स्कूल मैनेजमेंट कमेटी (एस.एम.सी.) मेंबर का प्रतिशत भी जानना चाहते थे, परंतु यह डाटा विद्यालय में उपलब्ध नहीं था।

यह भी पाया गया कि स्कूल की ओर से कोई पर्यवेक्षण समिति गठित नहीं की गई है जो मध्याह्न-भोजन के तैयारी स्थल का दौरा करती हो व मध्याह्न-भोजन की तैयारी और वितरण में कोई भी स्कूल मैनेजमेंट कमेटी का सदस्य सक्रिय नहीं है। ये सभी कारक स्कूलों में परोसे जाने वाले भोजन की गुणवत्ता के स्तर को गिराने के लिए काफी हद तक जिम्मेदार माने जा सकते हैं।

मध्याह्न-भोजन के साथ समझौता

बच्चों के पोषण-स्तर का कक्षा संचालन पर बहुत प्रभाव पड़ता है। सरकारी स्कूलों में अधिकांश बच्चे निम्न स्तर के सामाजिक-आर्थिक परिवेश से आते हैं जो उन्हें उचित पोषण प्रदान नहीं कर पाते। इसलिए, मध्याह्न-भोजन द्वारा निभाई गई भूमिका को कम आँकना बच्चों के हक में कतई नहीं है। यह कक्षा में शिक्षार्थियों को बाधित कर सकता है और उनके सीखने के स्तर को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020, स्कूलों के बच्चों में पोषण की जरूरत को उजागर करती है। यह बच्चों के इष्टतम पोषण को सुनिश्चित करने के लिए मध्याह्न-भोजन योजना में ऊर्जावान नाश्ते को जोड़ने की भी वकालत करती है।

स्कूलों की शुरुआत में ऊर्जावान नाश्ते को जोड़ने के बारे में सोचना सुखद हो सकता है लेकिन स्कूलों में परोसे जाने वाले मध्याह्न-भोजन की गुणवत्ता और मात्रा को देखते हुए, इस क्षेत्र में सुधार की कोई उम्मीद नहीं रखने देता। यदि स्कूल अपने छात्रों के पोषण स्तर में सुधार करना चाहते हैं, तो स्कूल-समुदायों विशेषकर शिक्षकों की भूमिका केंद्रीय होती है। शिक्षकों को खुद से एक सवाल पूछने की जरूरत है कि हम मध्याह्न भोजन की गुणवत्ता से समझौता क्यों कर रहे हैं?

शिक्षक की भूमिका

स्कूल से संबंधित सभी गतिविधियों के कार्यान्वयन में शिक्षक की भूमिका केंद्रीय होती है। वे स्वस्थ आदतों को विकसित करने, बुरी आदतों को खत्म करने और रुकी हुई वृद्धि और विकास को वैकल्पिक दिशा प्रदान

करने में प्रमुख भूमिका अदा करते हैं। नंद नगरी और झिलमिल कॉलोनी के सरकारी स्कूल के शिक्षकों के साथ हमारी बातचीत में, जिसमें हम विशेष रूप से पोषण पर ध्यान केंद्रित करते हैं, हमने बहुत महत्वपूर्ण निष्कर्ष प्राप्त किए। हमने शिक्षकों से पूछा कि वे पोषण को कैसे परिभाषित करते हैं। तीन-चौथाई से अधिक 76 प्रतिशत शिक्षकों ने कहा कि पोषण का मतलब है सही खाना, या एक संतुलित-आहार या उपलब्ध भोजन का एक स्वस्थ संयोजन चुनना। लगभग 17 प्रतिशत उत्तरदाताओं का कहना था कि पोषण समग्र स्वास्थ्य और जीवन शैली है। 5 प्रतिशत से कम उत्तरदाताओं ने पोषण को परिभाषित करने के अपने प्रयास में शारीरिक गतिविधि या व्यायाम को शामिल किया। शिक्षक अक्सर अपनी कक्षाओं में पोषण के बारे में नहीं पढ़ाते हैं, इस बारे में हमारी पूछताछ से पता चलता है कि अधिकांश शिक्षक 92 प्रतिशत पोषण और इसके प्रभावों पर केंद्रित चर्चा नहीं करते हैं, और 84 प्रतिशत शिक्षक छात्रों के बीच अच्छे पोषण की स्थिति बनाए रखने में अपनी भूमिका को महत्वपूर्ण नहीं मानते हैं। हमारे अवलोकन में, हम इस तथ्य से टकराते हैं कि शिक्षक अधिक-वजन, मोटापे, बाधित-विकास, अत्यधिक पतले, शारीरिक गतिविधि की कमी इत्यादि को पहचानने में सक्षम हैं। हालाँकि, लगभग सभी शिक्षकों ने एक सुर में यही माना कि बच्चों में अच्छे स्वास्थ्य बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका माता-पिता द्वारा ही निभाई जाती है और यह केवल उन्हीं की जिम्मेदारी है।

तालिका 2— पोषण पर शिक्षकों का मत

व्याख्या	हमेशा (%)	ज्यादातर (%)	कभी-कभार (%)	कभी नहीं (%)
उन शिक्षकों का प्रतिशत जो कक्षा में पोषण की अवधारणा को पढ़ाते हैं।	15	05	25	55
उन शिक्षकों का प्रतिशत जो परिवारों को पोषण से संबंधित सलाह देते हैं।	05	05	10	80
उन शिक्षकों का प्रतिशत जो बच्चों को स्वस्थ रखने के लिए कक्षा में फिजिकल-एक्टिविटीज (शारीरिक क्रियाएँ) कराते हैं।	15	00	35	50

जब पोषण की स्थिति में सुधार की बात आती है तो पोषण और इसकी भूमिका के बारे में शिक्षकों का ज्ञान और समझ आवश्यक है। लेकिन आश्चर्य की बात यह है कि स्कूलों में अपने कार्यकाल के दौरान बच्चों में अच्छे स्वास्थ्य का विकास कैसे किया जाए, इस बारे में किसी भी शिक्षक के पास कोई विशेष प्रशिक्षण नहीं था। उन्हें अपने सेवा-पूर्व (प्री-सर्विस) अनिवार्य क्रेडिट के दौरान प्रदान किए गए प्रशिक्षण के कारण पोषण के बारे में कुछ जानकारी जरूर थी, पर उसमें कोई भी सुधार या बदलाव नहीं हुआ था। इन अवधारणाओं को नियमित रूप से दोहराने की जरूरत होती है। उत्तरी कैरोलिना के एक अध्ययन का दावा है कि पोषण-शिक्षा प्रशिक्षण प्राप्त करने वाले शिक्षक पोषण-स्तर सुधारने के लिए अधिक संसाधनों का उपयोग करते हैं और बिना प्रशिक्षण प्राप्त शिक्षकों की तुलना में अधिक गतिविधियों की योजना बनाते हैं (फार्थिंग और अन्य, 1989)। इसलिए, सक्षम प्राधिकारी को इसे संज्ञान में लेना चाहिए और शिक्षकों को स्वास्थ्य और पोषण पर नवीनतम ज्ञान से लैस करना चाहिए, ऐसे क्षेत्रों में दीक्षा-निष्ठा पाठ्यक्रम काफी उपयोगी हो सकते हैं। शिक्षक उच्च लागत

वाले भोजन के विकल्प (कम लागत वाले भोजन से) के माध्यम से बच्चों के स्वास्थ्य में सुधार के लिए परिवारों का मार्गदर्शन कर सकते हैं। वे परिवारों को अपने बच्चों के आहार में उचित बदलाव के बारे में सलाह दे सकते हैं। स्कूल प्रबंधन समिति के सदस्यों के साथ मिलकर एक उचित समन्वय से शिक्षक मध्याह्न भोजन की तैयारी और वितरण पर भी अतिरिक्त निगरानी रख सकते हैं।

प्राथमिक विद्यालय स्तर पर अच्छी आदतों (भोजन से संबंधित) का निर्माण करना भी उपयोगी हो सकता है और शिक्षकों को बच्चों के अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में अपनी भूमिका को महत्वपूर्ण मानना अति-आवश्यक है। वे प्रामाणिक जानकारी के स्रोत हो सकते हैं, और माता-पिता को कम लागत में स्वस्थ आहार के स्रोतों और संसाधनों का पता लगाने में भी मदद कर सकते हैं। स्कूलों में बच्चों की अस्वास्थ्यकर पोषण की स्थिति के बढ़ते मामलों के साथ स्थिति को संभालने में शिक्षकों की भूमिका केंद्रीय हो जाती है। शिक्षक पोषण-शिक्षा को वर्तमान पाठ्यक्रम में रचनात्मक रूप से एकीकृत कर सकते हैं, और जब पोषण की बात आती है तो माता-पिता को सही निर्णय

लेने में मदद करने की नैतिक जिम्मेदारी भी शिक्षकों को ही लेनी चाहिए। शिक्षकों को शारीरिक व्यायाम और गतिविधियों की उचित व्यवस्था करनी चाहिए। क्योंकि वे छात्रों के फिटनेस पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं और स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देते हैं।

निष्कर्ष

बच्चों के पोषण स्तर की बात करें तो भारत का प्रदर्शन निचले स्तर वाले देशों की सूची में आता है। आज, कुपोषण दर खतरनाक स्तर पर है और ग्लोबल हंगर इंडेक्स में भारत 107 देशों में 94वें स्थान पर है। छात्रों के सीखने में बच्चों के पोषण की स्थिति के बहुत सारे निहितार्थ हैं। शोधकर्ताओं ने अच्छे पोषण और बेहतर शैक्षणिक और मानसिक विकास के बीच के संबंध को उजागर किया है। शिक्षकों का यह भी दावा है कि पोषण अप्रत्यक्ष तरीके से भी मदद करता है यानी यह स्कूलों में उपस्थिति में सुधार करता है और कक्षाओं में व्यवधान की संभावना को कम करता है।

मध्याह्न-भोजन योजना स्कूल जाने वाले बच्चों की पोषण स्थिति में सुधार के उद्देश्य से शुरू की गई थी। हालाँकि, वास्तविक जाँच से पता चलता है कि

यह भोजन अपेक्षित मानकों को पूरा नहीं करता है और बच्चे और माता-पिता भी इस भोजन को खाने के लिए तैयार नहीं हैं। मध्याह्न-भोजन की तैयारी व वितरण की निगरानी में स्कूल प्रशासन सतर्क नहीं है।

स्कूल से संबंधित सभी गतिविधियों में शिक्षक केंद्रीय व्यक्ति होते हैं। यह देखना अच्छा है कि सभी शिक्षकों को संतुलित आहार और पोषण की कुछ बुनियादी समझ है; वे स्वस्थ खाने की आदतों का मॉडल प्रस्तुत कर सकते हैं और प्रामाणिक जानकारी भी प्रदान कर सकते हैं। शिक्षक छात्रों को उनकी पोषण संबंधी आवश्यकताओं के अनुसार वर्गीकृत करने में सक्षम हैं, लेकिन पोषण विषय पर शिक्षकों को नियमित रूप से अपडेट नहीं किया जाता है। वे इसे माता-पिता की एकल जिम्मेदारी मानते हैं। शिक्षकों को अधिक अद्यतन ज्ञान से लैस करने की आवश्यकता है और शिक्षकों को सभी बच्चों की पोषण स्थिति में सुधार के लिए पहल करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। इस समस्या का समाधान व्यावहारिक रूप से होना चाहिए।

संदर्भ

- क्लेनमैन, आर., जे. मर्फी, एम. लिटिल, एम. पैगानो, सी. वेहलर, के. रीगल, और एम. जेलिनेक. 1998. हंगर इन चिल्ड्रेन इन द यूनाइटेड स्टेट्स : पोटेन्शियल बीहेवियर एंड इमोशनल कोरेलट्स. *पीडियाट्रिक्स*. 101(1). <https://publications.app.org/pediatrics/article-abstract/101/1/eb/52342/Hunger-in-children-in-the-United-States-Potentialpredirectedform=fulltext>
- ग्रीनबाम, एल. 2007. विटामिन-ई डेफिशियंसी. आर. क्लिंगमैन, एच. जेनसन, आर. बेहरमैन और बी. स्टैटन (सं.) में. *नेल्सन टेक्स्टबुक ऑफ पीडियाट्रिक्स*. 18वाँ संस्करण. सॉन्डर्स, फिलाडेल्फिया.
- चेनोवेथ, डब्ल्यू. 2007. विटामिन बी कॉम्प्लेक्स डेफिशियंसी एंड एक्सेस. आर. क्लिंगमैन, एच. जेनसन, आर. बेहरमैन और बी. स्टैटन (सं.) में. *नेल्सन टेक्स्टबुक ऑफ पीडियाट्रिक्स*. 18वाँ संस्करण. सॉन्डर्स, फिलाडेल्फिया.

- जोन्स, टी., डब्ल्यू. बॉर्ग, एस. बौलवेयर, जी. मैककार्थी, आर. शेरविन और डब्ल्यू. टैम्बोरलेन. 1995. एनहैन्स्ड एड्रेनोमेडुलरी रिस्पोस एंड इंक्रीज्ड ससकेप्टिबिलिटी टू न्यूरोग्लाइकोपेनिया : मैकेनिज़्म अंडरल्यींग द अट्रैस इफैक्ट ऑफ शुगर इनजेक्शन इन चिल्ड्रेन. *बाल रोग जर्नल*. 126, पृ.सं. 171-177.
- पॉवेल, सी., एस. वॉकर, एस. चांग और एस. ग्रॉथम-मैकग्रेगर. 1998. न्यूट्रिशन एंड एजुकेशन : ए रेंडोमाईज्ड ट्रायल ऑफ द एफेक्ट्स ऑफ ब्रेकफास्ट इन रुरल प्राइमरी स्कूल चिल्ड्रेन. *अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन*. 68, पृ.सं. 873-879.
- पोलिट, ई. 1993. आयरन डेफिशेंसी एंड कॉग्निटिव फंक्शन. *एनुअल रिव्यू ऑफ न्यूट्रिशन*. 13, पृ.सं. 521-537.
- फार्थिंग, एम.सी., के.एल. ग्रेव्स. जे.एम. तुर्ची और एस.ए. स्मिथ. 1989. इवैल्यूएशन ऑफ दी नॉर्थ कैरोलिना नेट प्रोग्राम : दी टीचर्स परस्पेक्टिव. *जर्नल ऑफ न्यूट्रिशन एजुकेशन*. 21, पृ.सं. 5-10.
- फ्रिसवॉल्ड, डी. 2012. न्यूट्रिशन एंड कोग्निटिव अचीवमेंट : अन इवैल्यूएशन ऑफ द स्कूल ब्रेकफास्ट प्रोग्राम. *वर्किंग पेपर*. एमोरी यूनिवर्सिटी.
- फ्लोरेंस, एम., एम. असब्रिज. और पी. वेउगलर्स. 2008. डाइट क्वालिटी एंड अकैडमिक परफॉर्मेंस. *जर्नल ऑफ स्कूल हेल्थ*. 78, पृ.सं. 209-215.
- मेयर्स, ए., ए. सैम्पसन, एम. विट्जमैन, बी. रोजर्स और एच. कायने. 1989. स्कूल ब्रेकफास्ट प्रोग्राम एंड स्कूल परफॉर्मेंस. *अमेरिकन जर्नल ऑफ डिजीज ऑफ चिल्ड्रेन*. 143, पृ.सं. 1234-1239.
- लिबरमैन, एच. 2003. न्यूट्रिशन, ब्रेन फंक्शन एंड कोग्निटिव परफॉर्मेंस. *अपेटाइट*. 40, पृ.सं. 245-254.
- सोरहिंदो, ए. और एल. फीनस्टीन. 2006. वॉट इज द रिलेशनशिप बीटविन चाइल्ड न्यूट्रिशन एंड स्कूल आउटकम्स. *वाइडर बेनेफिट्स ऑफ लर्निंग रिसर्च रिपोर्ट नंबर 18*. सेंटर फॉर रिसर्च ऑन द वाइडर बेनेफिट्स ऑफ लर्निंग.