



पूरक पोषण कार्यक्रम का बाल स्वास्थ्य पर प्रभाव

ऋचा द्विवेदी, शोध छात्रा, गृहविज्ञान विभाग
भगवंत विश्वविद्यालय, अजमेर, राजस्थान, भारत

ORIGINAL ARTICLE



Author

ऋचा द्विवेदी, शोध छात्रा

E-mail : dr.richadwivedi2023@gmail.com

shodhsamagam1@gmail.com

Received on : 29/11/2025
Revised on : 30/01/2026
Accepted on : 08/02/2026
Overall Similarity : 00% on 31/01/2026



Plagiarism Checker X - Report

Originality Assessment

0%

Overall Similarity

Date: Jan 31, 2026 (07:55 AM)
Matches: 0 / 1006 words
Sources: 0

Remarks: No similarity found,
your document looks healthy.

Verify Report:
Scan this QR Code



शोध सार

भारत जैसे विकासशील देश में बाल स्वास्थ्य एक अत्यंत महत्वपूर्ण सामाजिक एवं सार्वजनिक स्वास्थ्य विषय है। जन्म से लेकर छह वर्ष तक की आयु बच्चों के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं संवेगात्मक विकास की दृष्टि से अत्यंत संवेदनशील मानी जाती है। इस आयु वर्ग में यदि बच्चों को पर्याप्त, संतुलित एवं पोषण युक्त आहार न मिले तो कुपोषण, अल्पविकास, रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी एवं दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। इन्हीं चुनौतियों को ध्यान में रखते हुए भारत सरकार द्वारा समेकित बाल विकास सेवाएँ (ICDS) योजना के अंतर्गत पूरक पोषण कार्यक्रम (Supplementary Nutrition Programme- SNP) संचालित किया जा रहा है।

मुख्य शब्द

पूरक पोषण, बाल स्वास्थ्य, कुपोषण.

पूरक पोषण कार्यक्रम का मुख्य बच्चों, गर्भवती महिलाओं व धात्री माताओं को अतिरिक्त पोषण उपलब्ध कराकर कुपोषण को कम करना एवं बाल मृत्यु दर और मातृ मृत्यु दर में कमी लाना है। यह कार्यक्रम विशेष रूप से आर्थिक व सामाजिक रूप से वंचित वर्गों के लिए अत्यंत उपयोगी सिद्ध हुआ है। प्रस्तुत शोध पत्र में पूरक पोषण कार्यक्रम के बाल स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का विस्तृत विश्लेषण किया गया है।

पूरक पोषण कार्यक्रम की अवधारणा

पूरक पोषण कार्यक्रम वह सरकारी पहल है जिसके अंतर्गत बच्चों व महिलाओं को उनके नियमित आहार के अतिरिक्त पोषण प्रदान किया जाता है। इसका दैनिक पोषण की कमी को पूरा करना है, न कि सम्पूर्ण आहार का स्थान लेना। यह कार्यक्रम समेकित बाल विकास

योजना का एक प्रमुख घटक है और आंगनवाड़ी केन्द्रों के माध्यम से क्रियान्वित किया जाता है।

इस कार्यक्रम के अन्तर्गत 6 माह से 6 वर्ष तक के बच्चों, गर्भवती महिलाओं एवं धात्री माताओं को कैलोरी, प्रोटीन, विटामिन एवं खनिज तत्वों से युक्त आहार प्रदान किया जाता है। इससे बच्चों की शारीरिक वृद्धि, मानसिक विकास एवं रोगों से लड़ने की क्षमता में वृद्धि होती है।

बाल स्वास्थ्य की अवधारणा

बाल स्वास्थ्य केवल रोगों की अनुपस्थिति तक सीमित नहीं है, बल्कि इसमें शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक कल्याण भी सम्मिलित है। स्वस्थ बालक वही है जो आयु के अनुसार उचित भार और लम्बाई रखता हो, मानसिक रूप से सक्रिय हो, सीखने की क्षमता रखता हो और सामाजिक वातावरण में सामंजस्य स्थापित कर सके।

कुपोषण, बाल स्वास्थ्य का सबसे बड़ा शत्रु है। अपर्याप्त पोषण के कारण बच्चों में एनीमिया, अल्पवजन, बौनापन, सूखा रोग, विकास में देरी और सीखने की कठिनाईयाँ देखी जाती हैं। पूरक पोषण कार्यक्रम इन समस्याओं के समाधान में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

पूरक पोषण कार्यक्रम के प्रमुख

पूरक पोषण कार्यक्रम के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं:

1. 6 माह से 6 वर्ष तक के बच्चों में कुपोषण की रोकथाम।
2. गर्भवती एवं धात्री माताओं के पोषण स्तर में सुधार।
3. शिशु एवं बाल मृत्यु दर में कमी लाना।
4. बच्चों की शारीरिक और सामाजिक विकास को प्रोत्साहन देना।
5. कमजोर वर्गों के बच्चों की स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच।

पूरक पोषण कार्यक्रम का बाल स्वास्थ्य पर प्रभाव

पूरक पोषण कार्यक्रम का बाल स्वास्थ्य पर प्रभाव निम्नलिखित हैं:

1. **शारीरिक वृद्धि पर प्रभाव:** पूरक पोषण कार्यक्रम के अन्तर्गत मिलने वाला अतिरिक्त आहार बच्चों की लम्बाई, वजन और शारीरिक संरचना को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। नियमित रूप से पोषण प्राप्त करने वाले बच्चों में अल्पवजन व बौनापन की दर में कमी देखी गई है। कैलोरी व प्रोटीन की पर्याप्त मात्रा से मांसपेशियों व हड्डियों का समुचित विकास होता है।
2. **कुपोषण की कमी:** कुपोषण भारत की एक गम्भीर समस्या रही है। पूरक पोषण कार्यक्रम ने गम्भीर एवं मध्यम कुपोषण से ग्रसित बच्चों की संख्या को कम करने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। विशेषकर ग्रामीण व जनजातीय क्षेत्रों में यह कार्यक्रम जीवन रक्षक सिद्ध हुआ है।
3. **रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि:** संतुलित पोषण से बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। पूरक पोषण प्राप्त करने वाले बच्चों में डायरिया, निमोनिया व खसरा जैसे संक्रामक रोगों की संभावना कम पाई गई है। विटामिन व खनिज तत्वों की उपलब्धता बच्चों को संक्रमण से बचाने में सहायक होती है।
4. **मानसिक एवं बौद्धिक विकास पर प्रभाव:** प्रारंभिक बाल्यावस्था में पोषण का सीधा सम्बन्ध मस्तिष्क विकास से होता है। पूरक पोषण कार्यक्रम बच्चों की एकाग्रता, स्मरण शक्ति और सीखने की क्षमता को बढ़ाने में सहायक सिद्ध होता है। पर्याप्त पोषण पाने वाले बच्चे विद्यालय में बेहतर प्रदर्शन करते हैं।
5. **एनीमिया में कमी:** आयरन युक्त आहार व पोषण हस्तक्षेप के माध्यम से बच्चों में एनीमिया की समस्या को कम किया गया है। इससे बच्चों में थकान, कमजोरी व विकास में रुकावट जैसी समस्याओं में कमी आती है।

6. **सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक प्रभाव:** आंगनवाड़ी केन्द्रों के माध्यम से मिलने वाला पोषण बच्चों को सामाजिक वातावरण प्रदान करता है। सामूहिक भोजन से बच्चों में सहयोग, अनुशासन और सामाजिक व्यवहार का विकास होता है। यह उनके मनोवैज्ञानिक विकास में भी सहायक होता है।

कार्यक्रम से जुड़ी चुनौतियाँ

यद्यपि पूरक पोषण कार्यक्रम अत्यंत लाभकारी है, फिर भी इसके क्रियान्वयन में कही चुनौतियाँ हैं:

1. आहार की गुणवत्ता में असमानता।
2. आधारित संरचना में बाधाएँ।
3. जागरूकता की कमी।
4. कुछ क्षेत्रों में निगरानी का अभाव।
5. सामाजिक और सांस्कृतिक बाधाएँ।

सुझाव

1. पोषण की गुणवत्ता व विविधता में वृद्धि।
2. स्थानीय स्तर पर ताजा खाद्य पदार्थों का उपयोग।
3. आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं का नियमित प्रशिक्षण।
4. समुदाय की भागीदारी को बढ़ावा।
5. प्रभावी निगरानी व मूल्यांकन प्रणाली।

निष्कर्ष

पूरक पोषण कार्यक्रम बाल स्वास्थ्य सुधार की दिशा में एक सशक्त और प्रभावी पहल है। इसने न केवल कुपोषण को कम करने में योगदान दिया है बल्कि बच्चों के समग्र विकास को भी सुदृढ़ किया है। यदि कार्यक्रम के क्रियान्वयन में गुणवत्ता, पारदर्शिता और समुदाय की भागीदारी को और मजबूत किया जाये, तो यह भारत के भविष्य यानी बच्चों के स्वास्थ्य और विकास में निर्णायक भूमिका निभा सकता है।

संदर्भ सूची

1. भारत सरकार (2024) महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, समेकित बाल विकास सेवाएँ, मार्गदर्शिका, भारत सरकार, दिल्ली।
2. राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (NFHS) रिपोर्ट, 2024।
3. पार्क, के. (1986) *पार्क्स टेक्स्ट बुक ऑफ प्रिवेंटिव एण्ड सोशल मेडिसिन*, गौतम प्रकाशन दिल्ली।
4. यूनिसेफ (2024) *स्टेट ऑफ द वर्ल्ड्स चिल्डन रिपोर्ट*, यूनिसेफ, दिल्ली।
5. विश्व स्वास्थ्य संगठन (2012) *बाल पोषण एवं स्वास्थ्य से सम्बन्धित पत्रक*, विश्व स्वास्थ्य संगठन, दिल्ली।
