

Dt. 26/02/2022

आहार प्रोजेक्ट का सिद्धांत  
(Principles of Meal Planning)  
DP-II(H)

Dr. Sumita Kumari  
Guest Asst. Prof.  
Dept of H.Sc., SNS College, Sahara

Ans:- 1. परिवार की पोषण आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए समुचित आहार की व्यवस्था करना :-> आहार व्यवस्था का अर्थ यह है कि परिवार के सदस्यों की आवश्यकताओं को ध्यान में रखकर आहार में आवश्यक पोषक तत्व शामिल करना।

समूह व्यक्तियों की पोषण आवश्यकताएँ उसकी उम्र, लिंग, कार्य-व्यवस्था के अनुसार अलग-अलग होती हैं। जैसे- बड़े हो रहे बच्चों को वृद्धि एवं विकास के लिए अधिक मात्रा में प्रोटीन की आवश्यकता होती है। जबकि वृद्ध व्यक्तियों को कम कैलोरी तथा कम प्रोटीन की आवश्यकता होती है। मानसिक कार्य करने वाले को अधिक प्रोटीन की आवश्यकता होती है, जबकि शारीरिक कार्य करने वाले को अधिक कैलोरी की आवश्यकता होती है।

2. दूरे दिन का आहार तालिका बनाना :->

- (i) आहार तालिका उचित प्रकार बनाया जाय कि सभी भोज्य वर्गों से पदार्थों को आहार में सम्मिलित किया जाय।
- (ii) आहार की तालिका में परिवार के सभी सदस्यों की आवश्यकताओं को ध्यान दिया जाना चाहिए।
- (iii) कुल मिष्टान्न दिन भर का आहार संतुलित, स्वादिष्ट और सुपाच्य हो।
- (iv) आहार तालिका में दूरे दिन का भोजन निम्नलिखित वर्गों में विभाजित किया जाय
  - (A) सुबह का नाश्ता (B) दिन का भोजन
  - (C) शाम का नाश्ता (D) रात का भोजन
- (v) तालिका में सुबह के नाश्ते के आয়োजन में अंडरिन स्वाद्यों जैसे - अंडरिन चना, मूंग आदि तथा अन्य फल जैसे - सेब, आमरु आदि तथा अपने मूल रूप में सब्जियों का रसकन वाली हरी शाक-सब्जियों जैसे -

Prof. Sumita Kumari

Preparation

सलाद, धान का पत्रा, मूली ताज्जर आदि

को सर्वाधिक रूप से स्थान मिलना चाहिए।

इसके साथ-साथ एक कप के लगभग कोड़ी

पौष्टिक तैय पदार्थ भी आवश्यक है।

जैसे - ताज्जर के साथ हॉरालिक्स या वॉनवीग।

### 3. परिवार के आर्थिक स्थिति को ध्यान में रखना -

कोई धरती नहीं कि आर्थिक रूप से करने से

ही पौष्टिक स्थिति प्राप्त किया जा सकता है।

आहार आयोजन के समय आर्थिक स्थिति

को ध्यान में रखना जरूरी है। जैसे -

आज के जोड़न की प्राप्ति होती है। तो सोयाबीन

से भी जोड़न प्राप्त होता है। कलेजी से लोहे

की प्राप्ति होती है। तो सलै चालक से भी

लोहा प्राप्त होता है। चीनी के स्थान पर

गुड़, मंडगे फल के स्थान पर सलै फल

इसके स्थान पर मूंगफली का दूध।

### 4. समय तथा भ्रम की मितव्यता को दृष्टिगत

रखना → ऐसा आहार आयोजित करना

चाहिए जो शीघ्र बन सके। तथा किसी काम

पर समय से ज्यादा जा सके। समय तथा

भ्रम की वचन के लिए अनेक डिपकरणा है।

जैसे - प्रेशर कुकर, मिक्सर तथा स्टाइपर डिपकरणा।

### 5. भोज्य पदार्थ के आकार में मिन्नता →

आकार में मिन्नता भोजन को आकर्षक

बनाती है। जैसे - केक को विभिन्न प्रकार

के गोल-चौकोर, त्रिकोण पैक में बका

सकते हैं। सलाद में सलैजों को अनेक

आकार में काटा जा सकता है।

Prof. Sumita Kumari

6. आहार फलों समय पौष्टिक तत्व नष्ट न होने देना → आहार आशोषण करते समय फल खाने का ध्यान रखा जाना चाहिए कि आहार इस विधि से चकाया जाना चाहिए जिससे पौष्टिक तत्व कम से कम नष्ट हो।

7. दिवसों का ध्यान रखना - आहार का आशोषण करते समय विभिन्न दिवसों का भी ध्यान रखा जाना चाहिए। होली, दीपावली, दवाहरा, आदि पर कोई विशेष पर्व होने पर उसके अनुसार ही आहार का आशोषण करना चाहिए।

8. सामाजिक तथा धार्मिक मान्यताओं का ध्यान रखना → किसी व्यक्ति के लिए आहार आशोषण करते समय उसकी सामाजिक एवं धार्मिक मान्यताओं का ध्यान रखा जाना चाहिए। जैसे - कुछ लोग चावल लहसुन नहीं खाते हैं। सभी प्रकार के लोग मांस, मछली तथा अंडा नहीं खाते हैं।

9. मौसम का ध्यान रखना → आहार आशोषण में मौसम का ध्यान अवश्य रखा जाना चाहिए। गर्मी में ठंडे पेय पदार्थों तथा मौसम के फल एवं सब्जियों का उपयोग होना चाहिए। गर्मी में अल्पसूत्र सुपाच्य एवं हल्के मौसम पदार्थों का आहार में समावेश करना चाहिए। जाड़े में गरिष्ठ, तले हुए मौस्य पदार्थ, मक्खन, घी का उपयोग करना चाहिए।

Prof. Sumita Kamari