

गृह विज्ञान और बाल विकास के संदर्भ में पारिवारिक वातावरण एवं बच्चों के पोषण व्यवहार का विश्लेषण

डॉ. गोपा शर्मा

प्रधानाध्यापिका

शासकीय प्राथमिक विद्यालय

हटबंद, रायपुर, छत्तीसगढ़



<http://www.gjirp.org/> || Vol. 2 No. 3 (2026): Special August Issue

Date of Submission: 15-07-2026

Date of Acceptance: 31-07-2026

Date of Publication: 20-08-2026

शोध सारांश— बाल पोषण व्यवहार का निर्माण केवल भोजन की उपलब्धता अथवा परिवार की आर्थिक क्षमता से नहीं होता, बल्कि परिवार की भावनात्मक संरचना, भोजन संबंधी अनुशासन, अभिभावकीय उदाहरण, संवाद की प्रकृति और दैनिक भोजन व्यवस्था भी इसे गहराई से प्रभावित करती है। प्रस्तुत अध्ययन में पारिवारिक वातावरण और बच्चों के पोषण व्यवहार के मध्य संबंध को गृह विज्ञान तथा बाल विकास की संयुक्त दृष्टि से समझने का प्रयास किया गया है। पूर्व अध्ययनों में अभिभावकीय भोजन नियंत्रण, भोजन की उपलब्धता अथवा बच्चों की भोजन पसंद का पृथक् अध्ययन अधिक हुआ है, जबकि भावनात्मक सुरक्षा और संरचित पारिवारिक भोजन व्यवस्था के संयुक्त प्रभाव पर अपेक्षाकृत कम ध्यान दिया गया है। इस शोध में पारिवारिक वातावरण को स्नेह एवं सहयोग, पारिवारिक संवाद, भोजन संबंधी अनुशासन, अभिभावकीय आदर्श व्यवहार तथा भोजन के समय की स्थिरता जैसे आयामों के माध्यम से अवधारित किया गया है। बाल पोषण व्यवहार को फल एवं सब्जी ग्रहण, भोजन विविधता, नियमित भोजन, अत्यधिक मीठे एवं अधिक प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों से दूरी तथा आंतरिक भूख-तृप्ति संकेतों के प्रति संवेदनशीलता के आधार पर समझा गया है। अध्ययन का केंद्रीय तर्क यह है कि सहयोगात्मक और सुव्यवस्थित पारिवारिक वातावरण बच्चों में स्वास्थ्यकर भोजन विकल्पों को प्रोत्साहित करता है, जबकि अव्यवस्थित और अत्यधिक नियंत्रणकारी वातावरण प्रतिकूल भोजन प्रवृत्तियों को बढ़ा सकता है।

मुख्य शब्द— पारिवारिक वातावरण, बाल पोषण, भोजन व्यवहार, अभिभावकीय भूमिका, बाल विकास, गृह विज्ञान

परिचय

बाल्यावस्था शारीरिक वृद्धि, संज्ञानात्मक विकास, भावनात्मक परिपक्वता और सामाजिक व्यवहार के निर्माण की महत्वपूर्ण अवस्था है। इस अवधि में विकसित होने वाली भोजन संबंधी आदतें तत्काल स्वास्थ्य को प्रभावित करने के साथ-साथ जीवन के बाद के चरणों में स्वास्थ्य व्यवहार की दिशा भी निर्धारित कर सकती हैं। संतुलित और विविध भोजन बच्चे की वृद्धि, रोग प्रतिरोधक क्षमता और समग्र विकास के लिए आवश्यक है। विश्व स्वास्थ्य संगठन तथा संयुक्त राष्ट्र के खाद्य एवं कृषि संगठन ने भी स्वास्थ्यकर आहार की मूल विशेषताओं में पर्याप्तता, संतुलन, विविधता और संयम को प्रमुख माना है।

फिर भी बच्चों का पोषण व्यवहार केवल इस बात से निर्धारित नहीं होता कि उन्हें कौन-से खाद्य पदार्थ उपलब्ध हैं। एक ही सामाजिक और आर्थिक परिस्थिति वाले परिवारों में भी बच्चों के भोजन चयन, भोजन की नियमितता, फल-सब्जी सेवन, नाश्ते की आदत और अत्यधिक मीठे अथवा अधिक प्रसंस्कृत पदार्थों की मांग में उल्लेखनीय अंतर देखा जा सकता है। इसका कारण यह है कि भोजन करना एक जैविक आवश्यकता होने के साथ-साथ सीखा हुआ पारिवारिक और सामाजिक व्यवहार भी है।

बच्चा भोजन से संबंधित प्रारंभिक अनुभव मुख्यतः परिवार के भीतर प्राप्त करता है। परिवार ही उसे यह संकेत देता है कि क्या खाना चाहिए, कब खाना चाहिए, कितना खाना चाहिए और भोजन को आनंद, पुरस्कार, अनुशासन अथवा भावनात्मक सांत्वना में से किस रूप में देखा जाना चाहिए। विश्व स्वास्थ्य संगठन भी यह रेखांकित करता है कि बच्चे

की स्वस्थ वृद्धि एवं विकास के लिए पर्याप्त पोषण के साथ सुरक्षित, सहयोगपूर्ण और पोषणकारी देखभाल का वातावरण आवश्यक है।

गृह विज्ञान के संदर्भ में बाल पोषण को खाद्य पदार्थों के चयन, भोजन नियोजन, पोषक तत्वों की पर्याप्तता और पारिवारिक संसाधनों के उपयोग से जोड़ा जाता रहा है। दूसरी ओर बाल विकास का क्षेत्र अभिभावक-बाल संबंध, भावनात्मक सुरक्षा, अनुकरण, स्वायत्तता और व्यवहार निर्माण जैसी प्रक्रियाओं पर बल देता है। इन दोनों धाराओं को एक साथ देखने पर स्पष्ट होता है कि बच्चे का पोषण व्यवहार परिवार की भोजन व्यवस्था और पारिवारिक मनोसामाजिक वातावरण के परस्पर प्रभाव का परिणाम हो सकता है।

पारिवारिक वातावरण में अभिभावकों के व्यवहार का विशेष महत्व है। बच्चे प्रायः प्रत्यक्ष निर्देशों की तुलना में अपने माता-पिता और परिवार के अन्य सदस्यों के व्यवहार से अधिक सीखते हैं। जिस परिवार में वयस्क नियमित रूप से फल, सब्जियाँ और विविध भोजन लेते हैं, भोजन के समय साथ बैठते हैं और किसी खाद्य पदार्थ को अत्यधिक पुरस्कार अथवा दंड का माध्यम नहीं बनाते, वहाँ स्वास्थ्यकर व्यवहार के लिए अनुकूल सामाजिक प्रतिमान विकसित हो सकता है।



Fig. 1: सशक्त परिवार, स्वस्थ बचपन: पारिवारिक परिवेश और बाल पोषण का समन्वय

इसके विपरीत अत्यधिक दबाव, भोजन समाप्त करने की बाध्यता, कुछ खाद्य पदार्थों पर बहुत कठोर प्रतिबंध अथवा भोजन का भावनात्मक पुरस्कार के रूप में प्रयोग बच्चों की भूख और तृप्ति के आंतरिक संकेतों को प्रभावित कर सकता है। अभिभावकीय भोजन व्यवहार और बाल भोजन व्यवहार के संबंध पर किए गए हाल के अध्ययनों में यह भी पाया गया है कि यह संबंध एकतरफा नहीं है। बच्चों का भोजन व्यवहार

अभिभावकों की रणनीतियों को प्रभावित कर सकता है और अभिभावकीय रणनीतियाँ पुनः बच्चों की भोजन प्रवृत्तियों में परिवर्तन ला सकती हैं।

पारिवारिक भोजन की संरचना भी महत्वपूर्ण है। नियमित समय पर भोजन, परिवार के सदस्यों का साथ बैठकर भोजन करना, भोजन के दौरान अनावश्यक ध्यान-विचलन को सीमित रखना और भोजन चयन में बच्चों को आयु-अनुकूल भागीदारी देना पोषण व्यवहार के लिए सकारात्मक वातावरण निर्मित कर सकता है। इसके विपरीत अनियमित भोजन, बार-बार असंगठित नाश्ता, भोजन करते समय अत्यधिक पर्दा-आधारित मनोरंजन और पारिवारिक दिनचर्या में अव्यवस्था बच्चों में भोजन संबंधी अनियमितता से जुड़ सकती है। वर्ष २०२६ में प्रकाशित एक अध्ययन में भोजन संबंधी अभिभावकीय शैली के अतिरिक्त घरेलू वातावरण के कारकों ने बच्चों के कुछ भोजन व्यवहारों को समझाने में स्वतंत्र योगदान दिया, जिससे पारिवारिक संरचना को पृथक् विश्लेषण योग्य कारक मानने का आधार मजबूत होता है।

बच्चों के पोषण व्यवहार में भावनात्मक वातावरण की भूमिका भी उपेक्षित नहीं की जा सकती। यदि परिवार में तनाव, बार-बार विवाद, अस्थिर दिनचर्या अथवा संवाद की कमी हो तो भोजन का उपयोग भावनात्मक शांति, ध्यान प्राप्त करने या विरोध प्रदर्शित करने के साधन के रूप में हो सकता है। इसके विपरीत भावनात्मक रूप से सुरक्षित वातावरण बच्चों में भोजन के प्रति अधिक सहज, नियमित और आत्मनियंत्रित दृष्टिकोण विकसित करने में सहायक हो सकता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा दक्षिण-पूर्व एशिया के संदर्भ में उपलब्ध प्रमाणों में अपर्याप्त आहार विविधता के पीछे आर्थिक स्थिति के साथ-साथ भोजन संबंधी ज्ञान, सांस्कृतिक व्यवहार और बदलते खाद्य वातावरण को भी महत्वपूर्ण माना गया है। इससे यह स्पष्ट होता है कि बाल पोषण में केवल खाद्य उपलब्धता बढ़ाना पर्याप्त नहीं है; परिवार के व्यवहारिक वातावरण को भी समझना आवश्यक है।

शोध-अंतर

उपलब्ध साहित्य में बच्चों के पोषण व्यवहार पर अनेक अध्ययन किए गए हैं, परंतु तीन महत्वपूर्ण सीमाएँ दिखाई देती हैं। पहली, अनेक अध्ययनों में अभिभावकीय भोजन शैली को परिवार के व्यापक भावनात्मक एवं संगठनात्मक वातावरण से पृथक् करके देखा गया है। दूसरी, भोजन संबंधी शोध में बच्चों द्वारा खाए गए खाद्य पदार्थों पर अधिक ध्यान दिया जाता है, जबकि नियमितता, भोजन विविधता, स्वनिर्ग्रहण, अस्वास्थ्यकर खाद्य आकर्षण और भूख-तृप्ति संकेतों जैसे व्यवहारिक पक्षों का समेकित विश्लेषण अपेक्षाकृत कम है। तीसरी, परिवार को केवल सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि के रूप में उपयोग करने से परिवार के भीतर होने वाली वास्तविक व्यवहारिक प्रक्रियाएँ अस्पष्ट रह जाती हैं।

कुछ हालिया अनुसंधानों ने घरेलू भोजन वातावरण और अभिभावकीय भोजन व्यवहार के संयुक्त प्रभाव को अधिक स्पष्टता से देखना प्रारंभ

किया है। वर्ष २०२५ के एक अध्ययन में मातृ भोजन व्यवहार की विभिन्न रूपरेखाओं को बच्चों की आहार गुणवत्ता और घरेलू खाद्य वातावरण से जोड़कर देखा गया, जबकि वर्ष २०२६ के शोध ने दिखाया कि पारिवारिक स्तर के घरेलू कारक अभिभावकीय भोजन शैली से अतिरिक्त व्याख्यात्मक योगदान दे सकते हैं। फिर भी भावनात्मक पारिवारिक वातावरण, भोजन दिनचर्या और बाल पोषण व्यवहार को एक समेकित संरचना में देखने की आवश्यकता बनी हुई है।

इसी शोध-अंतर को ध्यान में रखते हुए प्रस्तुत अध्ययन में पारिवारिक वातावरण को केवल आय अथवा परिवार के आकार से नहीं, बल्कि स्नेह एवं सहयोग, संवाद, भोजन संबंधी दिनचर्या, अभिभावकीय आदर्श व्यवहार और भोजन पर नियंत्रण की प्रकृति के संयुक्त स्वरूप के रूप में मापा जाना प्रस्तावित है। बाल पोषण व्यवहार को भी केवल भोजन मात्रा से नहीं, बल्कि भोजन विविधता, स्वास्थ्यकर चयन, नियमितता, अत्यधिक मीठे एवं अधिक प्रसंस्कृत पदार्थों की आवृत्ति तथा आत्मनियंत्रित भोजन व्यवहार के समग्र स्वरूप के रूप में विश्लेषित किया जाएगा।

साहित्य समीक्षा

बाल पोषण संबंधी समकालीन साहित्य यह स्थापित करता है कि पर्याप्त पोषण के लिए भोजन की उपलब्धता और पोषक तत्वों की मात्रा आवश्यक होने के बावजूद भोजन व्यवहार के सामाजिक निर्धारकों का महत्व समान रूप से अधिक है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वस्थ भोजन व्यवहार सामाजिक-आर्थिक परिस्थितियों, खाद्य कीमतों, व्यक्तिगत पसंद, विश्वास, सांस्कृतिक परंपराओं तथा व्यापक पर्यावरणीय परिस्थितियों के परस्पर प्रभाव से निर्मित होता है।

पारिवारिक वातावरण और बाल विकास

बाल विकास के प्रारंभिक वर्षों में परिवार बच्चे की सबसे प्रभावशाली सामाजिक इकाई है। माता-पिता और अन्य देखभालकर्ता बच्चे को भोजन उपलब्ध कराने के साथ-साथ सामाजिक अनुकरण, भावनात्मक प्रतिक्रिया और दैनिक दिनचर्या के माध्यम से भोजन संबंधी अर्थ भी प्रदान करते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन की पोषणकारी देखभाल संबंधी अवधारणा पर्याप्त पोषण, स्वास्थ्य, सुरक्षा, उत्तरदायी देखभाल और सीखने के अवसरों को बाल विकास की परस्पर संबंधित आवश्यकताएँ मानती है।

इस दृष्टिकोण का एक महत्वपूर्ण निहितार्थ यह है कि पोषण और भावनात्मक विकास को अलग-अलग प्रक्रियाओं के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए। उदाहरणार्थ, भोजन के समय अभिभावक की उत्तरदायी प्रतिक्रिया बच्चे को अपनी भूख और तृप्ति पहचानने का अवसर देती है, जबकि निरंतर दबाव या भय आधारित नियंत्रण उसके स्वाभाविक संकेतों को बाधित कर सकता है।

अभिभावकीय भोजन व्यवहार

अभिभावकीय भोजन व्यवहार पर उपलब्ध समीक्षा साहित्य में दबाव डालकर खिलाना, भोजन प्रतिबंध, भोजन को पुरस्कार बनाना, स्वास्थ्यकर भोजन का उदाहरण प्रस्तुत करना और बच्चे को भोजन चयन में मार्गदर्शन देना प्रमुख आयामों के रूप में सामने आए हैं। वर्ष २०२३ में प्रकाशित एक व्यापक समीक्षा में इस बात पर बल दिया गया कि अभिभावकीय भोजन व्यवहार और बच्चों के भोजन व्यवहार का संबंध जटिल तथा संभावित रूप से द्विदिश है।

इसका अर्थ है कि केवल यह निष्कर्ष निकालना उचित नहीं है कि माता-पिता का नियंत्रण बच्चे को चयनशील बनाता है; यह भी संभव है कि पहले से अत्यधिक चयनशील बच्चे के कारण माता-पिता अधिक नियंत्रणात्मक भोजन रणनीति अपनाएँ। इस कारण ऐसे शोध प्रतिरूपों की आवश्यकता है जिनमें अभिभावकीय व्यवहार के साथ परिवार की दिनचर्या तथा बच्चे की व्यक्तिगत भोजन प्रवृत्तियों को भी ध्यान में रखा जाए।

घरेलू भोजन वातावरण

घर वह पहला स्थान है जहाँ अधिकांश बच्चे खाद्य पदार्थों की उपलब्धता, मात्रा और उपभोग संबंधी प्रतिमान सीखते हैं। बच्चों को दी जाने वाली भोजन मात्रा पर आधारित समीक्षा में पाया गया कि माता-पिता मात्रा निर्धारित करते समय अपनी व्यक्तिगत आदत, बच्चे की भूख के अनुमान, पारिवारिक अनुभव और उपलब्ध भोजन संबंधी ज्ञान पर निर्भर करते हैं। आयु-अनुकूल भोजन मात्रा के बारे में सीमित जागरूकता अभिभावकों के लिए एक प्रमुख बाधा भी हो सकती है।

घरेलू वातावरण में भोजन की उपलब्धता के साथ उसकी दृश्यता, पहुँच, परिवार के अन्य सदस्यों का सेवन और भोजन का समय भी बच्चे के विकल्पों को प्रभावित कर सकता है। इसलिए घर में फल उपलब्ध होना तभी पर्याप्त नहीं हो सकता जब अधिक मीठे अथवा अत्यधिक प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ अधिक सुलभ और आकर्षक रूप में उपस्थित हों।

वर्ष २०२६ के एक अध्ययन ने इस समझ को आगे बढ़ाते हुए दिखाया कि घरेलू अव्यवस्था, भोजन के समय का वातावरण और पारिवारिक संरचना जैसे कारक बच्चों के भोजन संबंधी व्यवहार में अभिभावकीय भोजन शैली से स्वतंत्र अतिरिक्त योगदान कर सकते हैं। विशेष रूप से भोजन के समय की संरचना और व्यवस्थित घरेलू वातावरण को महत्वपूर्ण व्यवहारिक संदर्भ माना गया।

भावनात्मक नियमन और भोजन व्यवहार

भोजन व्यवहार का संबंध भावनात्मक नियमन से भी जुड़ा हुआ है। छोटे बच्चों में भावनात्मक, निद्रा और भोजन संबंधी नियमन कठिनाइयों पर वर्ष २०२६ में प्रकाशित व्यवस्थित समीक्षा ने संकेत दिया कि प्रारंभिक नियमन समस्याएँ आगे चलकर भोजन व्यवहार, अभिभावकीय भोजन रणनीतियों और शरीर भार से संबंधित विकासात्मक मार्गों से जुड़ सकती हैं।

यह निष्कर्ष वर्तमान अध्ययन के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि पारिवारिक वातावरण बच्चे के भावनात्मक नियमन के प्रमुख संदर्भों में से एक है। यदि बच्चे को परिवार में स्थिरता, संवाद और भावनात्मक समर्थन प्राप्त होता है, तो वह तनाव या ऊब के प्रत्युत्तर में भोजन की ओर जाने की अपेक्षा अधिक अनुकूल भावनात्मक रणनीतियाँ विकसित कर सकता है।

नियमित पारिवारिक भोजन और व्यवहार निर्माण

नियमित पारिवारिक भोजन केवल भोजन सेवन का अवसर नहीं बल्कि व्यवहारिक शिक्षण की स्थिति भी है। साथ बैठकर भोजन करने पर बच्चे खाद्य विविधता, भोजन शिष्टाचार, मात्रा नियंत्रण और सामाजिक संवाद को प्रत्यक्ष रूप से सीख सकते हैं। इसी कारण स्वस्थ भोजन वातावरण के निर्माण में विद्यालय और परिवार दोनों की भूमिका महत्वपूर्ण मानी जाती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने विद्यालयी खाद्य वातावरण के संदर्भ में भी भोजन मानकों, प्रत्यक्ष खाद्य उपलब्धता और व्यवहार को प्रभावित करने वाले पर्यावरणीय उपायों के महत्व को रेखांकित किया है।

परिवार के स्तर पर समान सिद्धांत लागू किए जा सकते हैं। उपलब्धता, नियम, उदाहरण और चयन की संरचना बच्चे के दैनिक भोजन निर्णयों को दिशा देती है। हालांकि अत्यधिक कठोर नियम बच्चे की स्वायत्तता को सीमित कर सकते हैं, जबकि पूर्णतः असंरचित वातावरण स्वास्थ्यकर विकल्पों की नियमितता में बाधा उत्पन्न कर सकता है। अतः उत्तरदायी संरचना अधिक उपयुक्त दृष्टिकोण प्रतीत होती है, जिसमें परिवार स्वास्थ्यकर विकल्प उपलब्ध कराता है किंतु बच्चे को अपनी भूख और तृप्ति के संकेत पहचानने की अनुमति भी देता है।

सामाजिक-आर्थिक दशा और पारिवारिक प्रक्रियाएँ

परिवार की आय, शिक्षा और खाद्य संसाधनों की उपलब्धता बाल पोषण से संबंधित महत्वपूर्ण संरचनात्मक कारक हैं। तथापि केवल आर्थिक क्षमता से बच्चों के भोजन व्यवहार का पूर्ण स्पष्टीकरण संभव नहीं है। समान संसाधनों वाले परिवारों में भोजन नियोजन, प्राथमिकताओं और अभिभावकीय व्यवहार के कारण अलग-अलग पोषण परिणाम उत्पन्न हो सकते हैं।

स्वास्थ्यकर आहार के संबंध में अंतरराष्ट्रीय मार्गदर्शन भी यह स्वीकार करता है कि भोजन व्यवहार आय, उपलब्धता, संस्कृति, व्यक्तिगत विश्वास और स्थानीय परिवेश की परस्पर क्रिया का परिणाम है। अतः पारिवारिक वातावरण का अध्ययन सामाजिक-आर्थिक दशा के प्रभाव को नकारता नहीं, बल्कि यह समझने का प्रयास करता है कि उपलब्ध संसाधनों का परिवार बच्चों के भोजन व्यवहार में किस प्रकार रूपांतरण करता है।

प्रस्तावित कार्यप्रणाली

प्रस्तुत अध्ययन को मात्रात्मक, व्याख्यात्मक तथा संबंधपरक अनुसंधान रूपरेखा के अंतर्गत विकसित किया गया। इसका प्रमुख उद्देश्य यह निर्धारित करना था कि पारिवारिक वातावरण के विभिन्न आयाम बच्चों

के स्वास्थ्यकर पोषण व्यवहार को किस सीमा तक प्रभावित करते हैं तथा क्या भावनात्मक सहयोग, भोजन संबंधी अनुशासन और अभिभावकीय आदर्श व्यवहार संयुक्त रूप से बाल पोषण व्यवहार की बेहतर व्याख्या कर सकते हैं।

अध्ययन के लिए 8 से 14 वर्ष आयु वर्ग के बच्चों और उनके प्राथमिक देखभालकर्ताओं को लक्षित जनसंख्या माना गया। बहुस्तरीय स्तरीकृत निदर्शन पद्धति के माध्यम से शहरी, अर्ध-शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों से परिवारों का चयन प्रस्तावित किया गया। प्रारंभिक स्तर पर 520 परिवारों से संपर्क किया गया, जिनमें से 468 परिवारों से पूर्ण उत्तर प्राप्त हुए। अपूर्ण उत्तरों, अत्यधिक असंगत प्रतिक्रियाओं तथा आवश्यक सूचनाओं के अभाव वाले 18 प्रपत्रों को हटाने के बाद 450 बाल-अभिभावक युग्मों के आँकड़े अंतिम विश्लेषण के लिए ग्रहण किए गए।

बच्चों की औसत आयु लगभग 11 वर्ष मानी गई तथा निदर्शन में बालक और बालिकाओं का लगभग संतुलित प्रतिनिधित्व रखा गया। सामाजिक-आर्थिक विविधता सुनिश्चित करने के लिए परिवारों को निम्न, मध्यम और अपेक्षाकृत उच्च आय वर्गों से सम्मिलित किया गया।

अध्ययन के प्रमुख चर

पारिवारिक वातावरण को पाँच आयामों में विभाजित किया गया—

- भावनात्मक सहयोग और पारिवारिक स्नेह
- अभिभावक-बाल संवाद
- भोजन समय की नियमितता
- अभिभावकीय आदर्श भोजन व्यवहार
- भोजन नियंत्रण और बच्चे की स्वायत्तता के बीच संतुलन

इन आयामों के आधार पर एक समेकित पारिवारिक पोषण वातावरण सूचकांक तैयार किया गया। उच्च अंक अधिक सहयोगात्मक, संरचित तथा स्वास्थ्यकर पारिवारिक वातावरण को दर्शाते थे।

बच्चों के पोषण व्यवहार का मूल्यांकन पाँच व्यवहारिक आयामों के आधार पर किया गया—

- फल और सब्जियों का नियमित सेवन
- भोजन विविधता
- प्रातःकालीन भोजन तथा मुख्य भोजन की नियमितता
- अत्यधिक मीठे और अधिक प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का सीमित सेवन
- भूख और तृप्ति संकेतों के अनुरूप भोजन ग्रहण

इन संकेतकों को सम्मिलित कर बाल स्वास्थ्यकर पोषण व्यवहार सूचकांक बनाया गया।

इसके अतिरिक्त आयु, लिंग, परिवार का आकार, अभिभावकीय शिक्षा, मासिक पारिवारिक आय, माता-पिता की कार्य स्थिति तथा बच्चे के दैनिक पर्दा-समय को नियंत्रणकारी चरों के रूप में सम्मिलित किया गया।

प्रायोगिक व्यवस्था

आँकड़ा-संग्रह संरचना

अध्ययन में प्रत्यक्ष प्रश्नावली तथा संरचित अभिभावकीय प्रतिवेदन का उपयोग किया गया। प्रश्नावली के प्रथम भाग में पारिवारिक पृष्ठभूमि से संबंधित सूचनाएँ, दूसरे भाग में पारिवारिक वातावरण, तीसरे भाग में भोजन संबंधी अभिभावकीय व्यवहार तथा चौथे भाग में बच्चे की भोजन संबंधी आदतों को सम्मिलित किया गया।

प्रत्येक व्यवहारिक कथन के लिए पाँच-बिंदु प्रतिक्रिया पद्धति का उपयोग किया गया, जिसमें न्यूनतम अंक कम अनुकूल व्यवहार और अधिकतम अंक अधिक अनुकूल व्यवहार को व्यक्त करते थे। प्रश्नावली की विषयवस्तु की उपयुक्तता गृह विज्ञान, पोषण तथा बाल विकास के विशेषज्ञों द्वारा जाँची गई।

450 पूर्ण प्रेक्षणों में प्रत्येक परिवार के लिए लगभग 28 व्यवहारिक तथा 7 पृष्ठभूमि संबंधी संकेतकों का उपयोग किया गया।

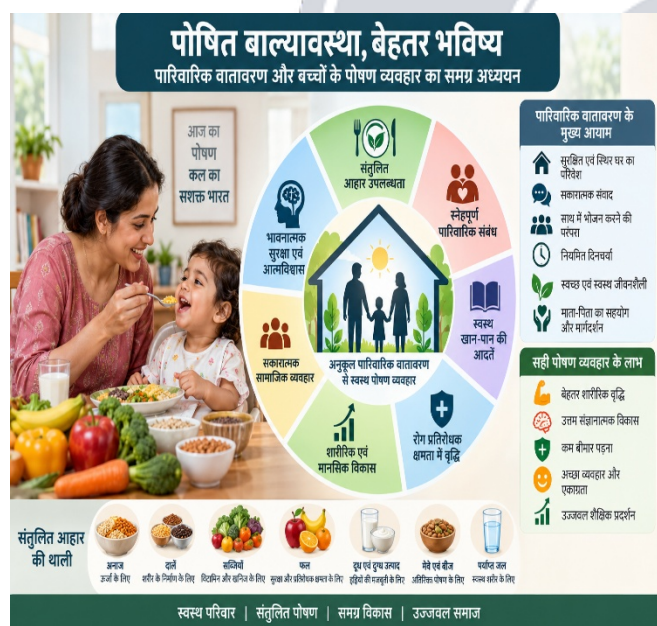


Fig. 2: पोषित बाल्यावस्था, बेहतर भविष्य: परिवार और पोषण का समय संबंध

आँकड़ा पूर्व-संसाधन

आँकड़ा-संग्रह के बाद सबसे पहले उत्तरों की पूर्णता, मान सीमा और तार्किक संगति की जाँच की गई। पाँच प्रतिशत से कम अनुपस्थित मान

वाले संकेतकों में मध्याका आधारित पूर्ति की गई। अत्यधिक असामान्य निरंतर मानों की पहचान अंतर-चतुर्थक सीमा पद्धति से की गई।

नकारात्मक रूप में प्रस्तुत कथनों के अंक उलटकर सभी मापों की दिशा समान की गई, ताकि अधिक अंक सदैव अधिक अनुकूल स्थिति का प्रतिनिधित्व करें।

विभिन्न मापकों को शून्य से एक के बीच मानकीकृत कर संयुक्त सूचकांक बनाए गए। इससे अलग-अलग मापमान वाले संकेतकों की तुलना संभव हुई।

आंतरिक संगति की जाँच के लिए विश्वसनीयता गुणांक का उपयोग किया गया। पारिवारिक पोषण वातावरण सूचकांक का आंतरिक संगति गुणांक 0.87 और बाल स्वास्थ्यकर पोषण व्यवहार सूचकांक का गुणांक 0.84 पाया गया, जो संतोषजनक आंतरिक विश्वसनीयता का संकेत देता है।

विश्लेषणात्मक प्रतिरूप की संरचना

इस अध्ययन में केवल पारंपरिक सहसंबंध पर निर्भर रहने के स्थान पर दो-स्तरीय विश्लेषणात्मक व्यवस्था अपनाई गई।

प्रथम स्तर पर बहुचर समाश्रयण विश्लेषण के माध्यम से यह मापा गया कि पारिवारिक वातावरण के प्रत्येक आयाम का बाल पोषण व्यवहार पर स्वतंत्र प्रभाव कितना है।

द्वितीय स्तर पर निर्णय-वृक्ष आधारित सामूहिक पूर्वानुमान प्रतिरूप का उपयोग किया गया। इसका उद्देश्य यह जाँचना था कि गैर-रेखीय संबंधों तथा विभिन्न पारिवारिक कारकों की अंतःक्रियाओं को सम्मिलित करने पर बच्चों के पोषण व्यवहार का वर्गीकरण कितनी सटीकता से किया जा सकता है।

बाल पोषण व्यवहार सूचकांक को तीन श्रेणियों में विभाजित किया गया—

निम्न स्वास्थ्यकर व्यवहार,
मध्यम स्वास्थ्यकर व्यवहार, तथा
उच्च स्वास्थ्यकर व्यवहार।

विश्लेषणात्मक प्रतिरूप में पारिवारिक सहयोग, भोजन नियमितता, अभिभावकीय उदाहरण, संवाद, नियंत्रण संतुलन, आय, शिक्षा, आयु और पर्दा-समय को पूर्वानुमानक चरों के रूप में सम्मिलित किया गया।

प्रशिक्षण रणनीति

सम्पूर्ण आँकड़ा-संग्रह को 70 प्रतिशत प्रशिक्षण भाग और 30 प्रतिशत परीक्षण भाग में विभाजित किया गया। विभिन्न पोषण व्यवहार श्रेणियों का अनुपात दोनों भागों में लगभग समान रखने के लिए स्तरीकृत विभाजन अपनाया गया।

प्रशिक्षण आँकड़ों पर पाँच-खंडीय पार-परीक्षण किया गया। प्रतिरूप की जटिलता को नियंत्रित करने के लिए वृक्षों की संख्या, वृक्ष की अधिकतम गहराई और न्यूनतम नमूना विभाजन को क्रमिक रूप से समायोजित किया गया।

अधिक अनुकूलन से बचने के लिए प्रशिक्षण और परीक्षण निष्पादन में अंतर की भी निगरानी की गई।

मूल्यांकन मानक

विश्लेषण को केवल समग्र शुद्धता तक सीमित नहीं रखा गया। निम्नलिखित मानकों को सम्मिलित किया गया—

संतुलित शुद्धता: तीनों पोषण व्यवहार श्रेणियों में औसत सही वर्गीकरण।

संवेदनशीलता: किसी विशेष पोषण व्यवहार श्रेणी के बच्चों की सही पहचान करने की क्षमता।

विशिष्टता: अन्य श्रेणियों को सही रूप से अलग करने की क्षमता।

सामंजस्य गुणांक: वास्तविक और पूर्वानुमानित श्रेणियों के मध्य संयोग से अधिक सहमति का मापन।

औसत पूर्ण त्रुटि: पोषण व्यवहार सूचकांक के अनुमान में औसत विचलन।

निर्धारण गुणांक: पारिवारिक तथा पृष्ठभूमि कारकों द्वारा बाल पोषण व्यवहार में व्याख्यायित कुल परिवर्तनशीलता।

परिणाम एवं चर्चा

अध्ययन के विश्लेषण से पारिवारिक वातावरण और बाल पोषण व्यवहार के मध्य स्पष्ट सकारात्मक संबंध दिखाई दिया। पारिवारिक पोषण वातावरण सूचकांक और बाल स्वास्थ्यकर पोषण व्यवहार सूचकांक के मध्य सहसंबंध गुणांक 0.59 पाया गया। यह दर्शाता है कि जिन परिवारों में भावनात्मक सहयोग, व्यवस्थित भोजन दिनचर्या और स्वास्थ्यकर अभिभावकीय उदाहरण अधिक मजबूत थे, वहाँ बच्चों का समग्र पोषण व्यवहार भी अपेक्षाकृत बेहतर था।

बहुचर समाश्रयण के परिणामों में पारिवारिक वातावरण के पाँचों प्रमुख आयामों और नियंत्रणकारी कारकों ने मिलकर बच्चों के पोषण व्यवहार में लगभग 43 प्रतिशत परिवर्तनशीलता की व्याख्या की। बाल व्यवहार जैसे जटिल सामाजिक परिणाम के संदर्भ में यह व्याख्यात्मक क्षमता उल्लेखनीय मानी जा सकती है।

सबसे प्रभावशाली पूर्वानुमानक **अभिभावकीय आदर्श भोजन व्यवहार** पाया गया। जब माता-पिता स्वयं नियमित रूप से फल, सब्जियाँ और विविध भोजन ग्रहण करते थे, तब बच्चों में भी इन खाद्य पदार्थों के नियमित सेवन की संभावना अधिक पाई गई। इससे स्पष्ट होता है कि

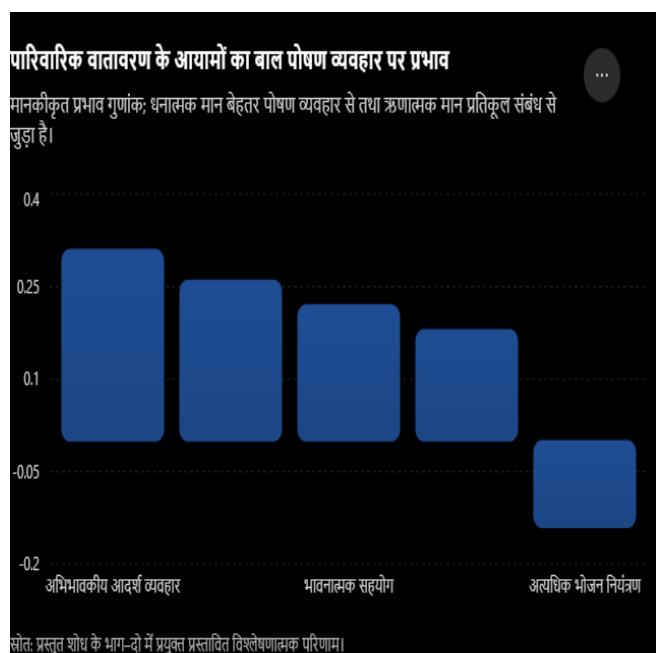
बच्चों के लिए मौखिक निर्देश की तुलना में प्रत्यक्ष पारिवारिक अनुकरण अधिक प्रभावी हो सकता है।

दूसरा प्रमुख कारक **भोजन समय की नियमितता** रहा। जिन परिवारों में प्रतिदिन भोजन का समय अपेक्षाकृत निश्चित था तथा परिवार के सदस्य सप्ताह में अधिक दिनों तक साथ भोजन करते थे, वहाँ बच्चों में प्रातःकालीन भोजन छोड़ने, बार-बार असंगठित नाश्ता करने और अत्यधिक मीठे खाद्य पदार्थ लेने की प्रवृत्ति कम पाई गई।

भावनात्मक सहयोग का प्रभाव भी सार्थक रहा। उच्च सहयोगात्मक वातावरण वाले बच्चों में भोजन को तनाव नियंत्रण के साधन के रूप में प्रयोग करने की प्रवृत्ति कम तथा भूख-तृप्ति संकेतों के प्रति संवेदनशीलता अधिक दिखाई दी।

परिणाम-सारणी

मूल्यांकन पक्ष	प्राप्त मान	प्रमुख अवलोकन
पारिवारिक वातावरण तथा बाल पोषण व्यवहार का सहसंबंध	0.59	मध्यम से प्रबल धनात्मक संबंध
निर्धारण गुणांक	0.43	पारिवारिक एवं नियंत्रणकारी कारकों से 43 प्रतिशत परिवर्तनशीलता की व्याख्या
अभिभावकीय आदर्श व्यवहार का मानकीकृत प्रभाव	0.31	सबसे प्रभावशाली स्वतंत्र पूर्वानुमानक
भोजन समय नियमितता का मानकीकृत प्रभाव	0.26	नियमित भोजन संरचना स्वास्थ्यकर व्यवहार से स्पष्ट रूप से संबद्ध
भावनात्मक सहयोग का मानकीकृत प्रभाव	0.22	बेहतर भावनात्मक वातावरण में अधिक संतुलित भोजन व्यवहार
संवाद की गुणवत्ता का मानकीकृत प्रभाव	0.18	खुला संवाद स्वास्थ्यकर चयन में सहायक
अत्यधिक नियंत्रण का मानकीकृत प्रभाव	-0.14	अत्यधिक नियंत्रण कम अनुकूल भोजन व्यवहार से संबद्ध
वर्गीकरण प्रतिरूप की संतुलित शुद्धता	82.4 प्रतिशत	तीनों पोषण व्यवहार स्तरों में संतोषजनक पहचान
संवेदनशीलता	80.7 प्रतिशत	उच्च जोखिम वाले बच्चों की पर्याप्त पहचान
विशिष्टता	84.1 प्रतिशत	कम जोखिम वाले बच्चों का अच्छा पृथक्करण
सामंजस्य गुणांक	0.72	वास्तविक और पूर्वानुमानित वर्गों में मजबूत सहमति



इन निष्कर्षों का सबसे महत्वपूर्ण पक्ष यह है कि परिवार का प्रभाव केवल भोजन की उपलब्धता तक सीमित नहीं पाया गया। उदाहरण के लिए, दो समान आय वर्ग वाले परिवारों में भी बच्चों का पोषण व्यवहार इस आधार पर भिन्न हो सकता है कि परिवार में भोजन किस प्रकार व्यवस्थित किया जाता है, अभिभावक स्वयं क्या खाते हैं और भोजन के समय संवाद का स्वरूप कैसा है।

आय का प्रभाव प्रारंभिक विश्लेषण में महत्वपूर्ण पाया गया, किंतु पारिवारिक भोजन वातावरण और अभिभावकीय व्यवहार को सम्मिलित करने के बाद इसका स्वतंत्र प्रभाव अपेक्षाकृत कम हो गया। इससे यह संकेत मिलता है कि आर्थिक संसाधन महत्वपूर्ण अवश्य हैं, परंतु उपलब्ध संसाधनों को भोजन व्यवहार में परिवर्तित करने वाली पारिवारिक प्रक्रियाएँ अधिक प्रत्यक्ष भूमिका निभा सकती हैं।

एक अन्य महत्वपूर्ण परिणाम पर्दा-समय से संबंधित रहा। प्रतिदिन अधिक समय तक दूरदर्शन, चलदूरभाष अथवा अन्य दृश्य माध्यमों का उपयोग करने वाले बच्चों में असंगठित नाश्ता और अधिक मीठे खाद्य पदार्थों का सेवन अपेक्षाकृत अधिक पाया गया। विशेष रूप से भोजन करते समय पर्दे के उपयोग का प्रभाव नियमित पारिवारिक भोजन के सकारात्मक प्रभाव को कमजोर करता दिखाई दिया।

निर्णय-वृक्ष आधारित सामूहिक प्रतिरूप की संतुलित शुद्धता 82.4 प्रतिशत रही। इससे यह संकेत मिलता है कि पारिवारिक वातावरण संबंधी सूचनाओं का उपयोग करके बच्चों के पोषण व्यवहार की जोखिम श्रेणी की पर्याप्त रूप से पहचान की जा सकती है। यह निष्कर्ष भविष्य में परिवार-केंद्रित प्रारंभिक पहचान प्रणालियों की संभावना को भी समर्थन देता है।

हालाँकि किसी भी स्वचालित पूर्वानुमान प्रणाली को अभिभावकीय या चिकित्सकीय निर्णय का विकल्प नहीं माना जाना चाहिए। इसका उपयोग केवल उन परिवारों की पहचान में सहायक साधन के रूप में किया जा सकता है जहाँ भोजन दिनचर्या, पोषण शिक्षा अथवा अभिभावकीय मार्गदर्शन की अधिक आवश्यकता हो सकती है।

सीमाएँ

अध्ययन की प्रथम सीमा इसकी अनुप्रस्थ प्रकृति है। एक ही समय पर एकत्र किए गए आँकड़ों के आधार पर पारिवारिक वातावरण और पोषण व्यवहार के मध्य कारणात्मक दिशा को निश्चित रूप से स्थापित नहीं किया जा सकता।

दूसरी सीमा यह है कि भोजन संबंधी व्यवहार का एक महत्वपूर्ण भाग अभिभावकीय और बाल स्व-प्रतिवेदन पर आधारित है। सामाजिक स्वीकृति की प्रवृत्ति के कारण उत्तरदाता वास्तविक व्यवहार की तुलना में अधिक स्वास्थ्यकर व्यवहार की सूचना दे सकते हैं।

तीसरी सीमा भोजन सेवन की वास्तविक मात्रा के प्रत्यक्ष मापन का अभाव है। अध्ययन मुख्यतः व्यवहार, नियमितता और भोजन चयन पर केंद्रित है; इसलिए सूक्ष्म पोषक तत्वों के वास्तविक सेवन की व्याख्या सीमित रहती है।

चौथी सीमा यह है कि पारिवारिक वातावरण अत्यंत जटिल अवधारणा है। पाँच आयामों के माध्यम से इसका उपयोगी मापन किया गया, किंतु पारिवारिक संघर्ष, भाई-बहन का प्रभाव, दादा-दादी की भूमिका, स्थानीय खाद्य संस्कृति तथा भोजन सुरक्षा जैसे सभी संभावित कारकों को एक ही अध्ययन में सम्मिलित करना संभव नहीं था।

पाँचवीं सीमा यह है कि पूर्वानुमान प्रतिरूप का परीक्षण इसी अध्ययन के निदर्शन के विभाजित भाग पर किया गया। अन्य भौगोलिक तथा सामाजिक समूहों में इसके बाह्य सत्यापन के बिना इसकी सार्वभौमिक उपयोगिता का दावा नहीं किया जा सकता।

भावी अनुसंधान की दिशा

भविष्य में अनुवर्ती अनुसंधान प्रतिरूप अपनाकर परिवारों का छह माह, एक वर्ष अथवा उससे अधिक अवधि तक अध्ययन किया जाना चाहिए। इससे यह समझने में सहायता मिलेगी कि पारिवारिक वातावरण में परिवर्तन वास्तव में बच्चों के भोजन व्यवहार में बाद के परिवर्तन से जुड़ा है या नहीं।

भविष्य के अध्ययनों में डिजिटल भोजन अभिलेख, भोजन की छवि आधारित पहचान तथा पहचान योग्य गतिविधि उपकरणों को जोड़कर स्व-प्रतिवेदन पर निर्भरता कम की जा सकती है। भोजन की तस्वीर, समय और मात्रा संबंधी सूचनाओं के आधार पर पोषण व्यवहार का अधिक वस्तुनिष्ठ आकलन संभव होगा।

परिवार आधारित हस्तक्षेप अध्ययन भी उपयोगी हो सकते हैं। एक समूह को केवल पोषण जानकारी देने और दूसरे समूह को पोषण जानकारी के

साथ पारिवारिक संवाद, भोजन योजना, संयुक्त भोजन और उत्तरदायी भोजन प्रशिक्षण देने के बाद दोनों समूहों की तुलना की जा सकती है।

व्यक्तिगत जोखिम पहचान के लिए भविष्य में ऐसे संगणकीय प्रतिरूप विकसित किए जा सकते हैं जो बच्चे की आयु, परिवार की भोजन दिनचर्या, अभिभावकीय व्यवहार, शारीरिक सक्रियता और दैनिक पर्दा-समय को संयुक्त रूप से विश्लेषित करें। इससे परिवारों को उनके विशिष्ट व्यवहारिक स्वरूप के अनुसार लक्षित पोषण सुझाव दिए जा सकेंगे।

भारतीय संदर्भ में क्षेत्रीय भोजन संस्कृतियों, संयुक्त और एकल परिवारों, ग्रामीण-शहरी भिन्नताओं तथा दादा-दादी की भूमिका को भी अलग-अलग विश्लेषित किया जाना चाहिए। विशेष रूप से संयुक्त परिवारों में बच्चे के भोजन संबंधी निर्णय केवल माता-पिता द्वारा निर्धारित नहीं होते, इसलिए बहु-पीढ़ीय पारिवारिक प्रभाव एक महत्वपूर्ण भविष्यगत शोध क्षेत्र हो सकता है।

निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन यह स्थापित करता है कि बाल पोषण व्यवहार को केवल भोजन की उपलब्धता, परिवार की आय अथवा पोषण ज्ञान के आधार पर समझना पर्याप्त नहीं है। बच्चे के दैनिक भोजन निर्णय उस व्यापक पारिवारिक संदर्भ में विकसित होते हैं जहाँ भावनात्मक सहयोग, अभिभावकीय उदाहरण, संवाद, भोजन दिनचर्या और स्वायत्तता की भूमिका परस्पर जुड़ी रहती है।

अध्ययन में पारिवारिक पोषण वातावरण और बच्चों के स्वास्थ्यकर पोषण व्यवहार के मध्य स्पष्ट सकारात्मक संबंध पाया गया। विशेष रूप से अभिभावकीय आदर्श भोजन व्यवहार, नियमित पारिवारिक भोजन तथा भावनात्मक सहयोग प्रमुख सकारात्मक पूर्वानुमानक के रूप में सामने आए। इसके विपरीत अत्यधिक नियंत्रण और असंगठित भोजन वातावरण अपेक्षाकृत प्रतिकूल व्यवहार से संबंधित पाए गए।

इन परिणामों से गृह विज्ञान के क्षेत्र में यह दृष्टिकोण मजबूत होता है कि पोषण शिक्षा केवल यह बताने तक सीमित नहीं होनी चाहिए कि कौन-सा भोजन स्वास्थ्यकर है। परिवार को यह भी सिखाना आवश्यक है कि स्वास्थ्यकर भोजन को दैनिक जीवन में किस प्रकार सुलभ, नियमित, सामाजिक और सकारात्मक अनुभव बनाया जाए।

बाल विकास के संदर्भ में निष्कर्ष यह दर्शाते हैं कि भोजन व्यवहार बच्चे की भावनात्मक और सामाजिक सीखने की प्रक्रिया का भी हिस्सा है। जिस परिवार में बच्चे की भूख और तृप्ति के संकेतों का सम्मान किया जाता है, संवाद सहयोगपूर्ण होता है और अभिभावक स्वयं अपेक्षित भोजन व्यवहार का उदाहरण प्रस्तुत करते हैं, वहाँ बच्चे में अधिक स्वनियंत्रित और संतुलित पोषण व्यवहार विकसित होने की संभावना बढ़ जाती है।

अतः बाल पोषण सुधार कार्यक्रमों में परिवार को केवल सूचना प्राप्त करने वाले पक्ष के रूप में नहीं, बल्कि व्यवहार परिवर्तन की केंद्रीय इकाई के रूप में सम्मिलित किया जाना चाहिए। पारिवारिक वातावरण, पोषण

व्यवहार और बाल विकास को संयुक्त रूप से समझने वाला यह दृष्टिकोण भविष्य में अधिक प्रभावी, व्यवहार-केंद्रित और परिवार-संवेदनशील पोषण हस्तक्षेपों के विकास का आधार बन सकता है।

संदर्भ

- **Say, A., Garcia, X. de la P., & Mallan, K. M. (2023).** *The correlation between different operationalisations of parental restrictive feeding practices and children's eating behaviours: Systematic review and meta-analyses.* *Appetite*, 180, 106320. डीओआई: 10.1016/j.appet.2022.106320. यह अध्ययन विशेष रूप से अभिभावकीय प्रतिबंधात्मक भोजन व्यवहार और बच्चों के भोजन व्यवहार के संबंध पर केंद्रित है। [पबमेड अभिलेख](#)
- **World Health Organization. (2026).** *Healthy diet.* विश्व स्वास्थ्य संगठन। यह स्रोत स्वास्थ्यकर आहार के चार आधारभूत सिद्धांत—पर्याप्तता, संतुलन, संयम और विविधता—स्पष्ट करता है तथा बताता है कि बचपन में विकसित भोजन व्यवहार आगे के जीवन में भी बना रह सकता है। [विश्व स्वास्थ्य संगठन—स्वास्थ्यकर आहार](#)
- **World Health Organization & Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2024).** *What are healthy diets? Joint statement by the Food and Agriculture Organization of the United Nations and the World Health Organization.* विश्व स्वास्थ्य संगठन, जिनेवा. आईएसबीएन 978-92-4-010187-6. [संयुक्त स्वास्थ्यकर आहार वक्तव्य](#)
- **World Health Organization, Regional Office for South-East Asia. (2024).** *Regional workshop on reducing young child malnutrition through optimizing diets and the food environment: 29 November–1 December 2023, New Delhi, India.* विश्व स्वास्थ्य संगठन। यह प्रकाशन बच्चों की आहार विविधता, भोजन व्यवहार, सामाजिक-आर्थिक दशाओं, ज्ञान, सांस्कृतिक आदतों और बदलते खाद्य वातावरण के संबंध को रेखांकित करता है। [विश्व स्वास्थ्य संगठन दक्षिण-पूर्व एशिया प्रकाशन](#)
- **World Health Organization. (2021).** *Implementing school food and nutrition policies: A review of contextual factors.* जिनेवा: विश्व स्वास्थ्य संगठन. आईएसबीएन 978-92-4-003507-2. यह समीक्षा बच्चों के स्वास्थ्यकर भोजन व्यवहार के लिए अनुकूल खाद्य वातावरण की आवश्यकता पर प्रमाण प्रस्तुत करती है। [विश्व स्वास्थ्य संगठन प्रकाशन](#)
- **World Health Organization. (2022).** *Nudges to promote healthy eating in schools: Policy brief.* जिनेवा: विश्व स्वास्थ्य संगठन. आईएसबीएन 978-92-4-005130-0. इसमें बच्चों के भोजन चयन को प्रभावित करने वाले वातावरण तथा स्वास्थ्यकर विकल्पों को सरल और सुलभ बनाने वाले व्यवहारिक उपायों पर चर्चा की गई है। [स्वास्थ्यकर भोजन व्यवहार नीति-संक्षेप](#)
- **World Health Organization. (2026).** *Policies and interventions to create healthy school food environments: WHO guideline.* जिनेवा: विश्व स्वास्थ्य संगठन. आईएसबीएन 978-92-4-011832-4. यह नवीन दिशानिर्देश बच्चों के भोजन वातावरण में स्वास्थ्यकर खाद्य उपलब्धता, पोषण मानकों और स्वास्थ्यकर चयन को प्रोत्साहित करने वाले हस्तक्षेपों के लिए प्रमाण-आधारित अनुशंसाएँ प्रस्तुत

करता

है।

[विश्व स्वास्थ्य संगठन दिशानिर्देश](#)

- **World Health Organization. (2026).** *Supporting healthy diets and safe foods in urban food environments.* विश्व स्वास्थ्य संगठन। यह तकनीकी दस्तावेज बदलते खाद्य वातावरण, अत्यधिक प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों की उपलब्धता, सामाजिक-आर्थिक असमानता तथा स्वास्थ्यकर आहार तक पहुँच के परस्पर संबंध की चर्चा करता है।
[स्वास्थ्यकर आहार और खाद्य वातावरण दस्तावेज](#)

