



इयत्ता ८ वींच्या मुलींमध्ये आहार विषयक जाणीव जागृती करण्यासाठी तयार लेल्या आहारविषयक हस्तपुस्तिकेची परिणामकारकता तपासणे.

लता विलास गुप्ते

असिस्टंट प्रोफेसर , शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय, नंदुरबार.

सारांश - आपली सामाजिक रचना पुरुष प्रधान संस्कृतीची आहे. प्रत्येक कुटुंबात स्त्रियांचे कार्य, पुरुषांचे कार्य निश्चित ठरले आहे. आजच्या धावपळीच्या युगात यंत्रयुगात पतिपत्नी दोघेही व्यवसायानिमित्ताने घराबाहेर असले तरीही स्वयंपाक घर स्त्रियांनी सांभाळावे असे असते. पूर्वी तर 'चूल आणि मूल' अशी स्त्रियांची स्थिती होती. आज यात बदल झाला असला तरी पूर्णपणे स्त्रिया आणि गृहव्यवस्थापन, स्त्रिया आणि भोजन व्यवस्था, स्त्रिया आणि स्वयंपाक पाणी, विविध खाद्य पदार्थ तयार करणे, खाद्य संस्कृती विकसित करणे, नवनवीन खाद्यपदार्थ तयार करणे. ही कामे घरच्या स्त्रीचे असतात. कुटुंबातील सर्व सदस्यांचे आहाराची काळजी घेणे, काळजी करणे, स्वादिष्ट व्यंजन तयार करणे, सर्वांसाठी विविध पदार्थ तयार करणे, पौष्टिक, रुचकर, आरोग्यदायी, समतोल आहार तयार करणे याची जबाबदारी कुटुंबातील स्त्रीवर असते.

प्रस्तावना-

घरात असलेले सदस्या त्यांचे वयोमान, त्यांच्या शरीराच्या गरजा आणि आवडी निवडी या सर्वांचा विचार स्त्रीला करावा लागतो. जसे वयोवृद्धांसाठी हल्का, पाचक व नरम आहार तर काम करणाऱ्या तरुण मुलामुलींसाठी विशिष्ट प्रोटीन व उष्मांक असलेला आहार, घरातील किशोरवयीन मुली, लहान बालके, लहान बाळ या सर्वांच्या आहारांच्या गरजा लक्षात घेऊन गृहिणीला आहार तयार करायचा असतो. या सर्व दृष्टिकोणातून स्त्रियांचे आहाराबाबत जागृत असणे अत्यंत आवश्यक आहे. उपलब्ध साधन सामग्री मधून उत्तम व उत्कृष्ट व समतोल आहार तयार करण्याची कला व शास्त्र स्त्रियांना अवगत असणे अत्यंत आवश्यक आहे. आजच्या इयत्ता ८ वींच्या मुली उद्याच्या गृहिणी आहेत म्हणून या इयत्ता ८ वींच्या मुलींना आहार प्रात्यक्षिक करून आणि आहाराचे महत्त्व स्पष्ट करून त्यांच्यासाठी तयार केलेल्या हस्तपुस्तिकेची परिणामकारकता तपासणे या संबंधी संशोधन करणे महत्वाचे वाटते.

संशोधनाची गरज :

भारत एक वैविध्यमयी संस्कृतीचा देश आहे. इथे पूर्व, पश्चिम, उत्तर व दक्षिण या चारही दिशेला विविध भौतिक रचना आहे. त्यामुळे तेथील हवामान त्यावरून त्या ठिकाणचे पाऊसपाणी, जमीन आणि विविध पीके घेतली जातात. म्हणजे प्रत्येक राज्यात त्या त्या ठिकाणच्या शेतातून विविध पीके घेतली जातात. त्या राज्यांमध्ये त्या पिकांवर आधारित खाद्यसंस्कृती विकसित झालेली दिसते.

नंदुरबार जिल्हा महाराष्ट्राच्या वायव्येला आहे. या जिल्ह्याच्या दोन बाजूने मध्य प्रदेश आणि गुजरात च्या सीमारेषा आहेत. येथील लोकांची या दोन राज्यांशी आंतरक्रिया होत असते. त्यातून या दोन्ही राज्यातील खाद्यसंस्कृती इथे विकसित झाली आहे. या बरोबरच हा जिल्हा आदिवासी जिल्हा म्हणून ओळखला जातो. या जिल्ह्यातील लोक शेतीवर अवलंबून राहणारे आहेत. येथील महिला वर्गही शेतीच्या कामात पुरुषांच्या बरोबर काम करीत असतो. या शेतकरी कुटुंबातील महिला गुरे ढोरे सांभाळणे, शेतीतील पीके, डाळी साळी तयार करणे, असे दिवसभर काम करतात. या बरोबर पापड, कुरड्या, सेवया, डाळीसाळी करणे असे कामकाज असते. या कामात त्यांच्या मुली मदत करतात. म्हणून या इयत्ता ८ वी च्या मुलींची आहाराबाबत जाणीव जागृती निर्माण करणे गरजेचे आहे. यासाठी या इयत्ता ८ वी च्या मुलींसाठी आहार विषयक प्रात्यक्षिक हस्तपुस्तिका तयार करून त्याची परिणामकारकता पाहणे हा विषय संशोधनासाठी निवडणे आवश्यक आहे. या मुलींनी आहारात कोणत्या पदार्थांचा समावेश करावा, आहाराबाबत काय-काय काळजी घ्यावी या सोबतच शरीराचे कार्य करण्यासाठी उर्जा व शक्ती देणारे पदार्थ कोण घ्यावे ? याचा अभ्यास करणे गरजेचे आहे. या मुलींच्या व्यक्तिमत्व विकासासाठी संशोधन कार्य मोलाचे आहे. या मुली भविष्यकालीन माता, गृहिणी आहेत. त्यामुळे यांचे आरोग्य उत्तम असणे काळाची गरज आहे.

उद्दिष्टे :

१. इयत्ता ८ वी च्या मुलींच्या दैनंदिन आहारातील अन्न पदार्थांचा अभ्यास करणे.
२. इयत्ता ८ वी च्या मुलींसाठी आहार प्रात्यक्षिक पुस्तिका तयार करणे.
३. हस्तपुस्तिकेतील आहार प्रात्यक्षिक करून दाखविणे.
४. आहार प्रात्यक्षिक हस्तपुस्तिकेची परिणामकारकता तपासणे.

परिणाम :

१. जर मुलींना आहार प्रात्यक्षिक पुस्तिका दिली तर त्यांच्यात आहार तयार करण्याबाबत जागृती निर्माण होते.
२. मुलींना आहार प्रात्यक्षिक करून दाखविले आणि आहाराबाबत मार्गदर्शन केले तर त्यांच्यात आहार विषयक जाणिव जागृती निर्माण होते.

व्याप्ती व मर्यादा :

नंदुरबार जिल्ह्यातील १० माध्यमिक शाळेतील २०० मुलींचा या संशोधनात समावेश आहे.

संशोधन कार्यपद्धती :

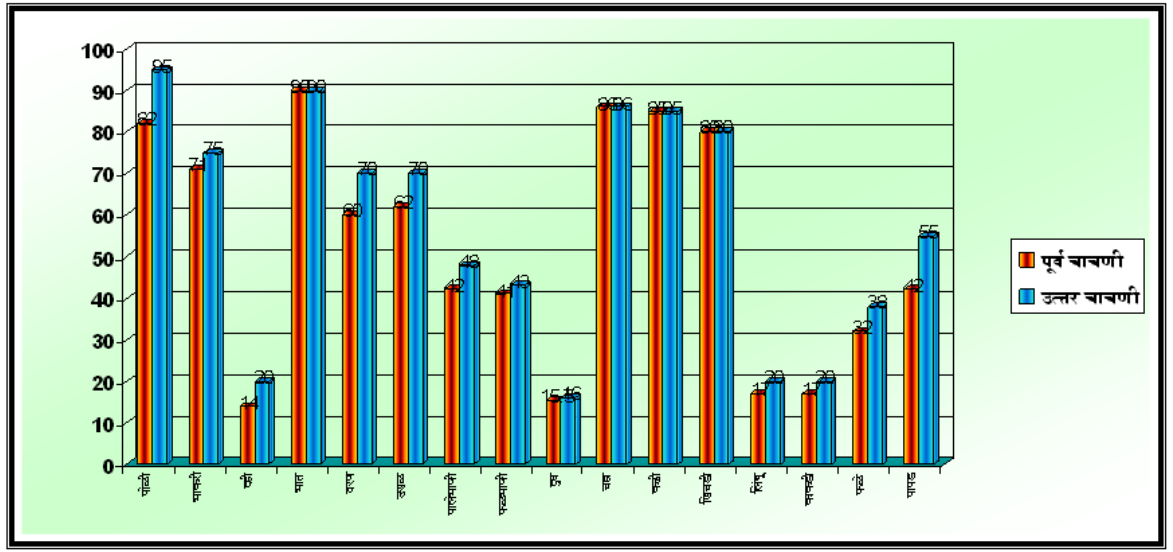
संशोधन कार्यासाठी एकलगत अभिकल्प या प्रायोगिक पद्धतीचा वापर करण्यात आला. यासाठी पूर्व चाचणी आणि उत्तर चाचणी घेऊन पुस्तिकेची परिणामकारकता तपासण्यात आली. उद्दिष्टांप्रमाणे आहार सवयी तपासून आहार हस्तपुस्तिका तयार केली. त्यावरून आहार प्रात्यक्षिक करून दाखविले. आहारपुस्तिका मुलींना दिली. यानंतर उत्तर चाचणी घेऊन निष्कर्ष तयार केले.

संख्याशास्त्रीय विश्लेषण व निष्कर्ष :

या संशोधन कार्याच्या संख्याशास्त्रीय विश्लेषणासाठी टक्केवारी याचा वापर करण्यात आला. एका आठवड्यात आहारात घेण्यात येणाऱ्या पदार्थांची टक्केवारी पूर्व चाचणीत केली. आहार प्रात्यक्षिक पुस्तिका दिल्यावर आणि आहार प्रात्यक्षिक करून दाखविले त्यानंतर उत्तर चाचणी घेऊन खाद्य पदार्थांची आहारात बदल तपासण्यासाठी टक्केवारीचा वापर केला.

कोष्टक : आहार विषयक माहिती दर्शविणारे कोष्टक :

अ.क्र.	तपशील	टक्केवारी	
		पूर्व चाचणी	उत्तर चाचणी
१.	पोळी	८२%	९५%
२.	भाजी	७१%	७५%
३.	दही	१४%	२०%
४.	भात	९०%	९०%
५.	वरु	६०%	७०%
६.	उसळ	६२%	७०%
७.	पालेभाजी	४२%	४८%
८.	फळभाजी	४१%	४३%
९.	दूध	१४.५%	१६%
१०.	चहा	८६%	८६%
११.	पिठ्ठी	८५%	८५%
१२.	खिचडी	८०%	८०%
१३.	लंबू	१७%	२०%
१४.	पाकडी	१७%	२०%
१५.	फळे	३२%	३८%
१६.	पापड	४२%	५५%



उपरोक्त कोष्टक आणि आलेखावरून स्पष्ट होते की इयत्ता ८ वी च्या मुलींमध्ये दही, वरण, उसळी, लिंबू, काकडी, फळे, दूध, पापड इत्यादी पदार्थ खणयाच्या बाबतीत फरक दिसून आला. फळभाजी खणयाचा कल मुलींचा कमी होता. परंतु आहार प्रात्यक्षिकामुळे फळभाजी खणयाचा कल वाढला आहे. या मुलींचा जीभेकरिता आणि चवीकरिता आहार हा विचार होता, परंतु आहार विषयक माहिती दिल्यामुळे शरीराकरिता व कार्य करण्यासाठी अन्नपदार्थ आवश्यक आहे लक्षात आले. आहार प्रात्यक्षिक पुस्तिका दिल्यावर मुलींच्या मध्ये आहार विषयक जाणीव जागृती निर्माण झाली. यावरून हस्तपुस्तिका परिणामकारक आहे असे स्पष्ट होते.

संदर्भ ग्रंथ :

डुले म.बा.	शैक्षणिक तत्वज्ञान व शैक्षणिक समाजशास्त्र	श्री विद्या प्रकाशन, पुणे
पाटील	सामाजिक आरोग्य परिचर्या	बनारसीदास भनोत पब्लिशर्स, जबलपूर
बोरुडे, रा.रा., कुमठेकर मेघा	वैयक्तिक मानसशास्त्र	पुणे विद्यार्थी ग्रंथ प्रकाशन, पुणे
रंदिरीर, मंरुळीर (२००८)	आरोग्य शिक्षण	फडके प्रकाशन, कोल्हापूर
डसे इंदिरा	पोषण व आहारशास्त्र	हिमालय पब्लिशिंग हाऊस, मुंबई
पारसनीस, न.रा.	प्रगत शैक्षणिक मानसशास्त्र	नित्यनूतन प्रकाशन, पुणे