ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ।ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਤਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਮ ਖਾਧੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਇਸ ਪੱਖ ਬਾਰੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਦੂਜਾ ਕਾਰਨ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਅਸਮਰਥਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਤੀਜਾ ਕਾਰਨ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਗ਼ਲਤ ਆਦਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ,ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਆਦਿ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਇਹ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਅਨਾਜਾਂ, ਦਾਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫ਼ਲਾਂ, ਦੁੱਧ, ਆਂਡਾ, ਮਾਸ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ‘ਤੇ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਠੀਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਿਲ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ।