9. आहार आयोजन

पिछली कक्षा में आप पढ़ चुके हैं कि मनुष्य भोजन केवल भूख शांत करने के लिए ही नहीं लेता है अपितु भोजन उसके शरीर को स्वस्थ रखने, शक्ति प्रदान करने, कार्यक्षमता बनाए रखने, शारीरिक वृद्धि एवं शरीर को सुचारु रूप से चलाने आदि के लिए भी आवश्यक है। ये सभी कार्य तभी सुचारु रूप से हो सकते हैं जब भोजन में सभी पोषक तत्त्व हमारी शारीरिक स्थिति तथा क्रियाशीलता के अनुरूप उपस्थित हों। परिवार के विभिन्न सदस्यों की उम्र, लिंग, स्थिति एवं क्रियाशीलता अलग-अलग होती है, फलस्वरूप उनकी पोषण संबंधी आवश्यकताएं भी भिन्न-भिन्न होती हैं। परिवार के सभी सदस्यों की पोषण संबंधी आवश्यकताओं की पूर्ति करने के लिए आहार आयोजन अति आवश्यक है।

आहार आयोजन एक कला के साथ-साथ एक विज्ञान भी है। विविध रूपों में तैयार, खुशबूदार, स्वादिष्ट व आकर्षक तरीके से परोसा गया भोजन न केवल आपकी भूख बढ़ाता है बल्कि आपकी कलात्मकता को भी दर्शाता है। जबकि दूसरी तरफ सीमित संसाधनों को उपयोग में लाते हुए सभी भोज्य समूहों में से विविध भोज्य पदार्थों का चयन कर पारिवारिक सदस्यों की पौषणिक आवश्यकताओं की पूर्ति करना आपकी बौद्धिक क्षमता को भी प्रदर्शित करता है। आहार आयोजन केवल कागज पर दिन भर की योजना बनाना ही नहीं है वरन् इस प्रक्रिया में भोजन की योजना से लेकर खरीदना, पकाना, संग्रहण व परोसने तक की क्रियाएं सम्मिलित हैं। परिवार के सभी सदस्यों को उनकी पौषणिक आवश्यकताओं के अनुरूप भोजन उपलब्ध कराना ही आहार आयोजन है। दूसरे शब्दों में परिवार के सदस्यों की आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए विभिन्न खाद्य पदार्थों को उनके पौष्टिक गुणों के आधार पर आहार में सम्मिलित करना आहार आयोजन कहलाता है, अर्थात् आहार आयोजन द्वारा परिवार के सभी सदस्यों को संतुलित भोजन उपलब्ध कराया जा सकता है।

आहार आयोजन का महत्त्व :- एक सफल आहार आयोजन कई दृष्टि से अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। यह परिवार के सभी सदस्यों की पोषण संबंधी आवश्यकताओं की भली-भाँति आपूर्ति तो करता ही है साथ ही साथ आयोजित आहार प्रत्येक सदस्य की रुचि के अनुरूप भी होता है। भोजन में विविधता उत्पन्न करने की दृष्टि से भी आहार आयोजन कम महत्त्वपूर्ण नहीं है। भोजन को वैविध्यपूर्ण बनाने के अलावा यह कम कीमत पर पौष्टिक भोजन उपलब्ध कराने का भी अद्वितीय साधन है। इसके द्वारा गृहिणी अपने समय, शक्ति व धन तीनों साधनों की बचत कर सकती है। चार-पाँच दिन पूर्व आहार की योजना बना लेने से घर में उपस्थित पदार्थों एवं बाजार से खरीदे जाने वाले सामान के बारे में पहले से ही पता लग जाता है। इसके द्वारा गृहिणी को भोज्य पदार्थों के संग्रहण, घरेलू उत्पादन की सम्भावनाओं, मौसम के अनुरूप खाद्य पदार्थों की उपलब्धता आदि के बारे में अच्छी जानकारी प्राप्त हो जाती है। इतना ही नहीं आहार आयोजन द्वारा बचे हुए भोज्य पदार्थों का उपयोग भी भली प्रकार से किया जा सकता है। संक्षिप्त में कहें तो आहार आयोजन से पौष्टिक, स्वादिष्ट, सुरुचिपूर्ण भोजन तैयार किया जा सकता है, जिसमें आकर्षक रंग, सुगन्ध, स्वाद इत्यादि का अद्भुत संगम होता है।

आहार आयोजन की आवश्यकता :- एक परिवार में भिन्न-भिन्न आयु, लिंग एवं विविध प्रकार के कार्य करने वाले सदस्य होते हैं, जैसे-छोटे बच्चे, स्कूल में पढ़ने वाले बच्चे, कॉलेज जाने वाले किशोर, ऑफिस में कार्य करने वाले पुरुष, घर एवं बाहर का काम करने वाली महिलाएं एवं वृद्ध माता-पिता आदि। शारीरिक स्थिति एवं क्रियाशीलता के आधार पर इन सभी की पोषण संबंधी आवश्यकताएं भी भिन्न-भिन्न होती है। यदि परिवार का कोई सदस्य अधिक अथवा भारी शारीरिक श्रम जैसे-खेती, खदान में कार्य एवं मजदूरी आदि करता हो तो उसे अधिक ऊर्जा देने वाले भोज्य पदार्थों (जैसे-अनाज, तिलहन, गुड़ आदि) की आवश्यकता होती हैं। ऐसे लोग जो सिर्फ बैठे रहने के कार्य करते हैं जैसे-ऑफिस में बैठकर कार्य करने वाले, स्कूल, कॉलेज में पढ़ाने वाले या ऐसा कहें कि मानसिक कार्य करने वाले व्यक्तियों को अपेक्षाकृत कम ऊर्जा की आवश्यकता होती है। ऐसे व्यक्तियों को तनाव ज्यादा रहता है और इस कारण इन्हें अधिक फल एवं सब्जियां खानी चाहिये। बढ़ती उम्र के बच्चों, किशोरों, गर्भवती तथा धात्री महिलाओं को ऊर्जा, प्रोटीन, विटामिन व खनिज लवण युक्त भोज्य पदार्थों की अधिक आवश्यकता होती है। वृद्ध व्यक्तियों को अधिक ऊर्जा की आवश्यकता नहीं होती क्योंकि वो अधिक

चलना-फिरना नहीं कर पाते हैं, उन्हें विटामिन व खनिज लवण युक्त भोज्य पदार्थों की अधिक आवश्यकता होती है। इसके अतिरिक्त पारिवारिक सदस्यों की पसंद-नापसंद, जलवायु, भोज्य पदार्थों की उपलब्धता, समय, श्रम व धन की उपलब्धता आदि भी भोज्य पदार्थों के चयन एवं उपभोग को प्रभावित करते हैं जैसे-छोटे बच्चों को मीठे एवं किशोरों को चटपटे भोज्य पदार्थ पसंद होते हैं। मौसम के आधार से सर्दियों में गर्म भोजन एवं गर्मियों में ठंडे पेय पीना अच्छा लगता है। इसी प्रकार मौसम की फल एवं सब्जियां उसी मौसम में अच्छी लगती है और सस्ती भी मिलती है।

आहार आयोजन के सिद्धान्त :-

1. पौषणिक आवश्यकताएं- आहार योजना का सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण सिद्धान्त है परिवार के सभी सदस्यों की पोषण संबंधी आवश्यकताओं की पूर्ति करना। प्रत्येक सदस्य की पौषणिक आवश्यकताएं उसके लिंग, आयु, शारीरिक स्थिति व श्रम पर निर्भर करती है। अतः गृहिणी सभी सदस्यों की भिन्न-भिन्न पौषणिक आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए सभी भोज्य समूह में से भोज्य पदार्थों का चुनाव करे ताकि आहार संतुलित हो सके।

यह बहुत ही कठिन होता है कि पूरे परिवार के लिए संतुलित आहार की योजना बनाने के लिए अलग-अलग भोज्य पदार्थों का चुनाव कर अलग-अलग व्यंजन बनायें। आप एक ही भोजन में सदस्यों की आवश्यकतानुसार भोज्य पदार्थों की मात्रा कम या ज्यादा कर या व्यंजन में कुछ परिवर्तन कर संतुलित आहार बना सकते हैं जैसे-बच्चों को दूध की जगह दही, छाछ, खीर, कस्टर्ड, पनीर, चीज़ आदि देकर उनकी पोषक तत्त्वों की पूर्ति की जा सकती है। किशोर ज्यादातर चटपटा खाना पसंद करते हैं तो उन्हें सादे पराँठे की जगह भरवाँ या दाल का दे सकते हैं उसी में सब्जियां भी डाल सकते हैं जिससे उनकी पोषण की आवश्यकता को पूरा कर सकें।

2. विविधता :- भोजन में विविधता होनी चाहिये जैसे-रंग, रूप, खुशबू एवं आकार सभी में। सुबह से शाम तक या प्रतिदिन एक ही प्रकार का भोजन खाने से भोजन में रुचि नहीं रह जाती एवं ऐसे भोजन से संतुष्टि भी नहीं मिलती। भोजन में विविधता कई प्रकार से लाई जा सकती है, जैसे-

* हर खाद्य समूह से विभिन्न भोज्य पदार्थों का चयन करना जैसे-रोटी के लिए गेहूँ के आटे की जगह मक्की, जौ, बाजरा या मिस्से आटे का प्रयोग करना।
* विभिन्न प्रकार से भोजन को पकाने के तरीके से भी हम भोजन में विविधता ला सकते हैं, जैसे-उबालना, तलना, भुनना आदि।
* भोज्य पदार्थों की बनावट में विविधता लाकर, जैसे-भोजन में तरल, अर्द्धठोस, मुलायम आदि सभी प्रकार के भोज्य पदार्थों को सम्मिलित करके।
* भोज्य पदार्थों के आकार-प्रकार में विविधता लाकर, जैसे-रंग-बिरंगी फल एवं सब्जियों का इस्तेमाल करके एवं उन्हें भिन्न प्रकार से काटकर भी भोजन को सुन्दर बनाया जा सकता है।

3. क्षुधा संतुष्टि :- भोजन आहार नियोजन इस प्रकार से किया जाना चाहिये ताकि वो भूख को शांत कर सके जब तक कि दूसरे वक्त के भोजन का समय ना हो। भोजन में प्रोटीन, रेशा एवं वसा होनी चाहिये ताकि वो क्षुधा प्रदान कर सके। नाश्ता हमें भारी करना चाहिये ताकि लंच तक हमें भूख ना लगे, जैसे-यदि हम नाश्ते में ब्रेड या बिस्कुट और चाय लेते हैं तो हमें भूख जल्दी लग जायेगी और यदि हम पराँठा एवं दूध का सेवन करते हैं तो हमें भूख जल्दी नहीं लगेगी और हम अच्छे से काम में मन लगा सकेंगे। इस प्रकार क्षुधा संतुष्टि की दृष्टि से भी आहार आयोजन महत्त्वपूर्ण है।

4. आहार समय :- आहार आयोजन करते समय दो आहारों के मध्य समय-अन्तराल एवं पूरे दिन के लिए किये गये भोजन की बारम्बारता का ध्यान रखना चाहिये। साधारणतया हम दिन में तीन से चार बार भोजन खाते हैं। सुबह का नाश्ता, दिन की चाय, दोपहर व रात का भोजन। मजदूरवर्ग दिन में दो ही बार भोजन लेता है तो छोटे बच्चे को कम से कम मात्रा में दिन में पाँच-छः बार में आहार दिया जाता है क्योंकि छोटे बच्चे एक बार में बहुत सारा भोजन ग्रहण नहीं कर सकते। आहार नियोजन करते समय इस सिद्धान्त का भी ध्यान रखना चाहिये।

5. पूरे दिन को एक इकाई माना जाये :- आहार आयोजन करते समय सुबह नाश्ते से लेकर रात्रि भोजन तक की योजना एक साथ ही बना लेनी चाहिये ताकि भोज्य पदार्थों को दिन के विभिन्न आहारों में सम्मिलित किया जा सके। उदाहरण के लिये पूरे दिन में ली जाने वाली अनाज की मात्रा को नाश्ते में ब्रेड, उपमा, पोहा, दोपहर की रोटी, पूरी, चावल व रात के भोजन में पराँठा, बाटी, हलुआ, खीर आदि के रूप में सम्मिलित किया जा सकता है। पूरे दिन को एक इकाई मानकर आहार आयोजन करने से परिवार के सदस्यों की विभिन्न पोषक तत्त्व की दैनिक आवश्यकता पूर्ण की जा सकती है। इससे पूरे दिन के लिए आहार आयोजन जैसी मानसिक प्रक्रिया एक बार ही करनी पड़ती है एवं सभी के लिए पूरे दिन का संतुलित भोजन भी उपलब्ध हो जाता है।

6. समय :- समय भी एक कारक है भोजन आयोजन करने के लिए। जो महिलायें सुबह जल्दी घर से काम पर निकल जाती है वो अपना आधा काम रात्रि को ही कर लेती हैं। जैसे-सब्जियों को काटकर फ्रीज में रखना, आटा लगाकर फ्रीज में रखना आदि। इससे उनका समय भी बचता है और आहार आयोजन भी हो जाता है।

7. भोजन की स्वीकार्यता :- तैयार पके-पकाये भोजन की स्वीकार्यता आहार आयोजन का महत्त्वपूर्ण सिद्धान्त है। यदि पूर्ण संतुलित, स्वादिष्ट व आकर्षक रूप में परोसे हुए व्यंजन परिवार के सदस्यों द्वारा खाए ही न जाएं तो आहार आयोजन की सम्पूर्ण मानसिक एवं शारीरिक प्रक्रिया तथा समय एवं श्रम व्यर्थ हो जाता है। अतः आहार का आयोजन करते समय ध्यान रहे कि आहार योजना में भोज्य पदार्थों तथा पकाए गये व्यंजनों

का चयन परिवार की रुचि के अनुरूप हो। उदाहरण के लिए दाल एवं हरी सब्जियां बच्चों को पसन्द नहीं होती है। लेकिन यदि उसी को आटे में गूंधकर या भरकर बनाया जाये तो वो खा लेते हैं। भोजन के दौरान एक आहार में दिये गये व्यंजनों की मात्रा बहुत कम या बहुत ही अधिक नहीं होनी चाहिये। जैसे-दोपहर के भोजन में परोसी गई केवल एक रोटी व आधी कटोरी सब्जी या फिर एक साथ 4 रोटी तथा 2 कटोरी दाल आपको स्वीकार्य नहीं होगी। भोजन की कम मात्रा आपको संतुष्ट नहीं कर पायेगी तथा अत्यधिक मात्रा देखकर आपकी भूख खत्म हो जायेगी। अत: आहार योजना में भोज्य पदार्थों के चयन व मात्रा का भी ध्यान रखना चाहिए।

8. पकाने की उचित विधियां :- जैसा कि हमने पढ़ा कि आहार आयोजन कागज पर आहार की योजना बनाना मात्र ही नहीं है वरन् भोज्य पदार्थों का चयन, खरीददारी, संग्रहण, पकाना एवं परोसना भी है। अत: आहार आयोजन करते समय भोज्य पदार्थों को पकाने की उचित विधियों का चयन करना चाहिये। उदाहरण के लिये दिन के आहार में चावल सम्मिलित करने की योजना तो बना ली किन्तु चावल बनाते समय यदि माँड निकाल दिया तो उसकी पौष्टिकता कम हो जायेगी। इसी प्रकार से पकाने के बाद दाल-सब्जियों का पानी फेंकना, भोज्य पदार्थों को बहुत अधिक पकाना आदि कई ऐसी आदतें हैं जो आप दिन भर में कई बार काम में लेते हैं। फलस्वरूप हमारे भोजन की पौष्टिक गुणवत्ता कम हो जाती है। उपरोक्त सिद्धान्तों के आधार पर आहार आयोजन करते समय कई कारक इस प्रक्रिया को प्रभावित करते हैं। आइये इन कारकों के बारे में अध्ययन करें।

आहार आयोजन को प्रभावित करने वाले कारक

1. आयु एवं शारीरिक स्थिति :- आयु एवं शारीरिक स्थिति आहार आयोजन को प्रभावित करने वाले अत्यन्त महत्त्वपूर्ण कारक हैं। शारीरिक स्थितियों या अवस्थाओं में भी पौषणिक आवश्यकताएं भिन्न-भिन्न होती हैं जैसे-गर्भावस्था एवं धात्रीवस्था के दौरान पौषणिक आवश्यकताएं सामान्य अवस्था की तुलना में काफी बढ़ जाती हैं। उसी तरह एक बीमार व्यक्ति की आहारीय आवश्यकताएं उसकी बीमारी के आधार पर भिन्न होती हैं। बढ़ते बच्चों को ऊर्जा एवं प्रोटीन की मात्रा वयस्क एवं वृद्ध की तुलना में ज्यादा चाहिये।

2. लिंग :- सामान्यतया पुरुषों का शरीर भार एवं आकार स्त्रियों की अपेक्षा अधिक होता है। उनकी शारीरिक संरचना में भी कार्यशील मांसपेशियां अधिक व चर्बी/वसा का जमाव कम होता है। अत: उन्हें ऊर्जादायक भोज्य पदार्थ जैसे-अनाज, शक्कर, गुड़ व घी आदि की अधिक आवश्यकता होती है। विपरीत इसके स्त्रियों में वसा की मात्रा अधिक होती है इसलिये उन्हें कम वसा व अधिक प्रोटीन युक्त भोजन लेना चाहिये।

3. जलवायु एवं मौसम :- ठंडे प्रदेश में रहने वाले लोगों को गर्म प्रदेश में रहने वालों की तुलना में अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है ताकि उनके शरीर का तापमान सामान्य रख सके। यही कारण है कि ठंडे प्रदेश में रहने वालों को अधिक ऊर्जा व प्रोटीन युक्त भोजन का सेवन करना चाहिये।

4. क्रियाशीलता :- क्रियाशीलता के आधार पर भी पौष्टिक तत्त्वों की मात्रा कम या अधिक की जाती है जैसे अधिक शारीरिक श्रम करने वाले व्यक्ति (मजदूर) को अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है ताकि वो अपना काम सुचारु रूप से कर सके। उसी प्रकार ऑफिस में बैठने रहने वाले जिनका शारीरिक श्रम अधिक नहीं होता उन्हें कम ऊर्जा की आवश्यकता होती है।

5. आय :- किसी भी परिवार की आय का मुख्य भाग भोजन पर ही व्यय होता है। जैसे-जैसे आय बढ़ती है खाने पर खर्च कम होता जाता है। आज के परिवेश में लोगों की ये आम धारणा है कि अमीर लोग ज्यादा पौष्टिक भोजन का सेवन करते हैं जबकि यदि आहार आयोजन के उपरोक्त सिद्धान्तों को प्रयोग में लेकर हम सीमित आय में भी संतुलित भोजन प्राप्त कर सकते हैं। आर्थिक स्थिति अच्छी नहीं होने पर गृहणि (i) महँगे भोज्य पदार्थों जैसे-दूध, अण्डा, मांस, मछली, पनीर, काजू, बादाम आदि को सोयाबीन, दालें एवं मूँगफली जैसे भोज्य पदार्थों का चयन करती है। (ii) मौसम में उपलब्ध एवं सस्ती सब्जियों एवं फलों का चयन करती है। (iii) बचे हुए आहार को दूसरे तरीके से बनाकर जैसे-बची हुई दाल के पराँठे, बची हुई सब्जियों को खिचड़ी में मिलाकर एक नया व्यंजन बना देती है। (iv) विभिन्न भोज्य समूहों के सम्मिश्रण द्वारा कम व्यंजन जैसे-रोटी, दाल, सब्जी की जगह गेहूँ का आटा, बेसन, आलू, पालक, तेल आदि से पराँठा बना सकती है। अत: आहार आयोजन के सिद्धान्तों द्वारा अपने परिवार का आहार संतुलित बना सकते हैं।

6. भोज्य पदार्थों की उपलब्धता :- मौसमी फल-सब्जियां मौसम विशेष में ही आसानी से व सस्ते दामों पर उपलब्ध रहती हैं। यदि हर मौसम में हर चीज का मजा लेना हो तो हम कुछ फल एवं सब्जियों को परिरक्षित करके भी रख सकते हैं ताकि मौसम न होने पर उसका सेवन कर सके। सभी प्रकार के भोज्य पदार्थ हर समय व हर जगह उपलब्ध नहीं होते हैं। जैसे-उत्तर भारत में गेहूँ सस्ते दामों में उपलब्ध है तो दक्षिण भारत में चावल। इसलिए उपलब्धता के अनुरूप ही आहार आयोजन करना चाहिये।

7. सदस्यों की पसन्द-नापसन्द :- घर में रहने वाले सभी सदस्यों की रुचि को ध्यान में रखकर भोज्य पदार्थों का चुनाव करना एक मुश्किल काम है। किन्तु यदि भोज्य पदार्थों को भिन्न प्रकार से बना दिया जाये तो वो सभी को पसन्द आ सकती है जैसे-लौकी की सब्जी अधिकतर सबको नापसन्द होती है लेकिन यदि उसके कोफ्ते बना दिये जाये तो सब आराम से खा सकते हैं। कई बार हम बच्चों के पीछे पड़े रहते हैं कि वो दूध नहीं पीता है। ये आवश्यक नहीं कि उसे दूध ही पिलाया जाये, उसकी जगह खीर, कस्टर्ड, दही, पनीर, आइसक्रीम आदि जो उसे पसन्द हो दे सकते हैं। परिवार के सदस्यों की रुचि का आहार आयोजन में विशेष स्थान है।

8. पारिवारिक रीति-रिवाज एवं संस्कृति :- हर परिवार के अपने-अपने रीति-रिवाज एवं परम्पराएं होती हैं। इन रीति-रिवाजों एवं परम्पराओं से बहुत अलग हटकर हम आहार आयोजन नहीं कर सकते। जैसे-यदि किसी परिवार या समुदाय में केवल दो समय के भोजन की ही परम्परा हो तो ऐसे परिवार के लिए सुबह का नाश्ता, दोपहर का खाना, शाम की चाय एवं रात के भोजन की आहार योजना सही नहीं रहेगी। ऐसे परिवार के लिए शुरू में आहार आयोजन दो समय के भोजन से प्रारम्भ कर धीरे-धीरे उनके आहार में परिवर्तन लाना चाहिये। अवसर विशेष जैसे-त्योहार, जन्मदिन, विवाह आदि मौकों पर आहार योजना प्रतिदिन से भिन्न होती है। लेकिन वह भी पारिवारिक रीति-रिवाज एवं संस्कृति के अनुरूप होनी चाहिये जैसे-दीपावली तथा होली पर मिठाई एवं विशेष व्यंजन तैयार करना, मकर संक्रांति पर तिल के व्यंजन बनाना, ईद के मौके पर सेवई तथा क्रिसमस के पर्व पर केक बनाना आदि।

महिला का कामकाजी होना :- कामकाजी महिलाओं पर हमेशा ये तोहमत होती है कि वो संतुलित आहार अपने परिवार को नहीं परोस पाती क्योंकि उन्हें दोहरी भूमिका करनी होती है। अकसर ऐसा नहीं होता है। समय निकाल कर ये अपनी पूरी तैयारी करती है कि हमें दूसरे दिन के भोजन में क्या-क्या सम्मिलित करना है। चाहे तो बाजार में उपलब्ध बने-बनाये (Ready to eat) या बनाने के लिये तैयार (Ready to cook) भोज्य पदार्थ जैसे-पिसे हुए मसाले, सॉस, जैम, पकाने के लिए तैयार सब्जियों के हिमीकृत पैकेट इत्यादि सम्मिलित कर सकती है। समय व शक्ति बचाने वाले उपकरणों का प्रयोग करते हुए भी गृहिणी संतुलित आहार का आयोजन कर सकती है। जैसे-दाल, चावल, सब्जी-तीनों एक साथ ही कुकर में तीन अलग-अलग खण्डों में रखकर पका सकती है। टी.वी. देखते समय मटर छील सकती है, सब्जियां साफ कर सकती है और चाहे तो हफ्ते भर का आहार आयोजन भी कर सकती है ताकि हर रोज सोचना ना पड़े कि आज क्या बनाना है।

पोषण संबंधी ज्ञान :- यह एक बहुत ही महत्त्वपूर्ण बिन्दु है क्योंकि यदि गृहिणी को आहार एवं पोषण संबंधी सामान्य जानकारी नहीं होगी तो आहार आयोजन नहीं कर पायेगी।

उपरोक्त वर्णित सिद्धान्तों एवं कारकों के आधार पर की गई आहार योजना व्यावहारिक एवं लचीली तो होगी ही साथ ही विविधता लिए हुए भी होगी। इस प्रकार के आहार आयोजन से कई लाभ हैं।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु :

1. परिवार के सभी सदस्यों को उनकी पौषणिक आवश्यकताओं के अनुरूप भोजन उपलब्ध करना ही आहार आयोजन है।
2. आहार आयोजन से पौष्टिक, स्वादिष्ट एवं सुरुचिपूर्ण भोजन तैयार किया जा सकता है जिसमें रंग, सुगंध, स्वाद इत्यादि का अद्‌भुत संगम होता है।
3. सदस्यों की पौषणिक आवश्यकताएं, भोजन में विविधता, क्षुधा संतुष्टि, आहार का समय, दिन के आहार को एक इकाई के रूप में आयोजित करना, भोजन की स्वीकार्यता तथा पकाने की उचित विधियां आहार आयोजन के सिद्धान्त हैं।
4. आहार आयोजन आयु एवं शारीरिक स्थिति, लिंग, जलवायु एवं मौसम, आय, भोज्य पदार्थों की उपलब्धता, सदस्यों की पसन्द-नापसन्द, पारिवारिक रीति-रिवाज एवं संस्कृति, महिला का कामकाजी होना तथा पोषण संबंधी ज्ञान से प्रभावित होता है।

आहार आयोजन द्वारा परिवार के सभी सदस्यों की पौषणिक आवश्यकताओं की पूर्ति की जा सकती है।

अभ्यासार्थ प्रश्न :

1. निम्न प्रश्नों के सही उत्तर चुने :

(i) आहार आयोजन अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है

(अ) गर्भवती के लिए (ब) धात्री के लिए

(स) बच्चों के लिए (द) सभी समूह के लिए

(ii) आहार आयोजन के लिए सबसे महत्त्वपूर्ण व्यक्ति है

(अ) दुकानदार (ब) पड़ोसी

(स) शिशु (द) गृहिणी

(iii) परिवार के सभी सदस्यों की पोषक तत्त्वों की आवश्यकताएं होती है।

(अ) एक समान (ब) बराबर

(स) भिन्न-भिन्न (द) अत्यधिक

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिये।

(i) मौसमी खाद्य पदार्थों के द्वारा कम आय में भी .... बनाया जा सकता है।

(ii) विभिन्न खाद्य पदार्थों को उनके पौष्टिक गुणों के आधार पर परिवार के सभी सदस्यों की आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए आहार में सम्मिलित करना ही...................।

(iii) शारीरिक-मानसिक स्थिति एवं आयु आहार आयोजन को प्रभावित करने वाले अत्यन्त महत्त्वपूर्ण .... है।

3. स्वयं के आहार आयोजन को प्रभावित करने वाले कारकों को उल्लेख कीजिये।

4. आहार आयोजन के किन्हीं दो सिद्धान्तों का वर्णन कीजिये।

5. निम्नलिखित बिन्दुओं का आहार आयोजन में महत्त्व समझाइये।

अ विविधता ब पोषण संबंधी ज्ञान

स महिला का कामकाजी होना द पारिवार आय

उत्तरमाला :

1 (i) द, (ii) द, (iii) स

2. (i) संतुलित आहार (ii) आहार आयोजन, (iii) कारक