

1.5. आहार योजना (MEAL PLANNING)

1.5.1. परिचय (Introduction)

आहार योजना में पोषण के सिद्धान्तों, व्यक्ति या परिवार की आवश्यकताओं तथा समय एवं वित्तीय सीमाओं पर विचार करके आहार की योजना बनाना शामिल है। आहार की योजना के लिए, गृहिणी को पोषण, आहार में शामिल पोषक तत्वों तथा व्यक्ति की आवश्यकताओं का ज्ञान होना चाहिए। आहार योजना का मुख्य उद्देश्य पौष्टिक एवं सन्तुलित आहार बनाना है। आहार योजना व्यक्तियों एवं परिवारों को उनकी शारीरिक, सामाजिक तथा मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं के अनुरूप आहार प्राप्त करने के लिए अपनी सामग्री, समय एवं धन संसाधनों का अधिकतम उपयोग करने में सक्षम बनाती है। परिवार के सभी सदस्यों की पोषण सम्बन्धी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पारिवारिक आहार की योजना बनाना महत्वपूर्ण है। यह उन्हें मजबूत, स्वस्थ तथा किसी भी बीमारी या कमी से स्वतन्त्र रखने के लिए आवश्यक है। आहार योजना बनाना महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे समय, श्रम तथा ईंधन की बचत होती है। आहार की योजना बनाते समय, इष्टतम पोषण प्रतिधारण तथा न्यूनतम अपशिष्ट सुनिश्चित करने के लिए कार्य करने की प्रक्रिया की निकटता से निगरानी की जा सकती है। आहार की योजना परिवार के बजट के अनुसार बनाई जा सकती है। इस प्रकार यदि इसे बुद्धिमता से व्यय किया जाए तो धन का यथासंभव पूर्ण उपयोग किया जा सकता है। अधिक धन व्यय किए बिना भी उचित सन्तुलित आहार प्राप्त करना संभव है। आहार योजना परिवार की वित्तीय सीमाओं के भीतर योजना बनाने में सहायता करती है। आहार योजना एक ही खाद्य पदार्थ के समूह से विविध व्यंजन लेकर नीरसता को रोकने में सहायता करती है। विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का उपयोग पोषण के दृष्टिकोण से भी लाभदायक होता है। आहार की उपयुक्तता, चयनित खाद्य पदार्थों के प्रकार, उनकी गुणवत्ता एवं लागत तथा जिस तरह से वे संग्रहित, तैयार तथा परोसे जाते हैं, वे सभी आहार योजना द्वारा निर्धारित किए जाते हैं।

1.5.2. आहार योजना का अर्थ (Meaning of Meal Planning)

गृहिणी को परिवार के सभी सदस्यों को सन्तुलित भोजन प्रदान करने के लिये कई प्रकार के निर्णय लेने पड़ते हैं। जैसे— क्या पकाया जाए, कितनी मात्रा में पकाया जाये, कब पकाया जाये एवं कैसे परोसा जाये आदि। भोजन बनाने से पूर्व इन सभी प्रश्नों पर विचार करके उचित निर्णय लेना व अपने निर्णय को क्रियान्वित करना ही आहार नियोजन है। प्रत्येक गृहिणी पोषण के सिद्धान्तों को ध्यान में रखते हुए परिवार की आवश्यकता, समय व धन के अनुसार कल्पना करके परिवार के सदस्यों के समक्ष भोजन प्रस्तुत करती है। गृहिणी आहार योजना द्वारा अपने परिवार को सन्तुलित आहार प्रदान करती है या कर सकती है तथा आहार योजना का मुख्य उद्देश्य भी यही है। आहार योजना एक कला है। कलात्मक तरीके से प्रस्तुत किया गया भोजन प्रत्येक व्यक्ति के लिए आनंददायक होता है चाहे उसका सेवन घर में किया जाए अथवा बाहर। परिवार के प्रत्येक सदस्य की आयु, कार्य एवं रुचियाँ भिन्न-भिन्न होती है। एक कुशल गृहिणी इन सभी बातों को ध्यान में रखकर अपनी योग्यता एवं पाक ज्ञान के द्वारा परिवार के प्रत्येक सदस्य को उसकी पसन्द का भोजन देकर प्रसन्न कर सकती है।



चित्र 1.7— आहार

आहार योजना से अभिप्राय उपलब्ध संसाधनों से सन्तुलित आहार नियोजित करना है, जिससे परिवार के प्रत्येक सदस्य को उपयुक्त पोषण प्राप्त हो सके। उपलब्ध संसाधनों से तात्पर्य है परिवार के पास उपलब्ध समय, ऊर्जा एवं धन से है। दूसरे शब्दों में, "भोजन निर्माण से पूर्व परिवार के सभी सदस्यों को आवश्यकतानुसार पौष्टिक, रुचिकर एवं समयानुसार भोजन की योजना बनाना ही आहार नियोजन या आहार योजना है।" इसमें सभी प्रकार के भोज्य समूह के भोज्य पदार्थों की मात्रा को आहार में इस प्रकार से सम्मिलित किया जाता है जिससे कि परिवार के सभी सदस्यों को सभी पौष्टिक तत्त्व पर्याप्त मात्रा में मिल जाते हैं एवं वह स्वस्थ एवं निरोगी रहकर अपने-अपने कार्यों एवं उत्तरदायित्वों का निर्वहन पूर्ण कुशलता से कर पाने में सक्षम हो जाता है।