

चाइल्ड न्यूट्रिशन रपिर्त 2025

प्रलिमिंस के लिये: [UNICEF](#), [मोटापा](#), [अल्ट्रा-प्रोसेसड खाद्य पदार्थ](#), [फटि इंडिया मूवमेंट](#), [ईट राइट इंडिया अभियान](#), [भारतीय पोषण रेटिंग](#), [भारतीय खाद्य संरक्षा एवं मानक प्राधिकरण](#)

मेन्स के लिये: पोषण और सार्वजनिक स्वास्थ्य, खाद्य नीति और वनियमन, स्वास्थ्य अर्थशास्त्र

[स्रोत: द हिंदू](#)

चर्चा में क्यों?

[UNICEF](#) की एक रपिर्त “फीडिंग प्रॉफिट: हाउ फूड एनवायरनमेंट्स आर फेलिंग चिल्ड्रन (*Feeding Profit: How Food Environments Are Failing Children*)” में बताया गया है कि अस्वस्थ खाद्य पदार्थ परविश बच्चों और कशिरों में अधिक वज़न तथा [मोटापे](#) की वैश्विक वृद्धि में कैसे योगदान दे रहे हैं।

चाइल्ड न्यूट्रिशन रपिर्त 2025 के प्रमुख निष्कर्ष क्या हैं?

- **अधिक वज़न और मोटापे की उच्च प्रचलन दर:** प्रत्येक पाँच में से एक बच्चा और कशिर (5-19 वर्ष) अधिक वज़न के साथ जीवनयापन कर रहा है।
 - मोटापा समग्र अधिक वज़न की दरों की तुलना में तेज़ी से बढ़ रहा है। वर्ष 2025 में पहली बार 5-19 वर्ष के बच्चों में वैश्विक मोटापे की प्रचलन दर (9.4%), कम वज़न (9.2%) से अधिक हो गई।
 - मोटापा स्वास्थ्य के लिये अधिक जोखिम उत्पन्न करता है और इसे ठीक करना कठिन होता है, जिससे यह प्रवृत्ति विशेष रूप से चिंताजनक बन जाती है।
- **अस्वस्थ खाद्य पदार्थ परविश:** बच्चों को अल्ट्रा-प्रोसेसड खाद्य पदार्थों और शर्करायुक्त पेय पदार्थों के संपर्क में आने की समस्या का सामना करना पड़ रहा है।
 - स्कूल के खाद्य वातावरण, स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के बजाय, खराब आहार संबंधी आदतों में योगदान कर रहे हैं।
 - UNICEF के यू-रपिर्त सर्वे (2023) ने आठ दक्षिण एशियाई देशों में पाया कि स्कूलों में अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों की उपलब्धता फलों या सब्जियों की तुलना में अधिक थी।
 - गरीब क्षेत्रों में बच्चे अमीर/धनी समानवर्गीय साथियों की तुलना में अस्वास्थ्यकर खाद्य प्रदर्शनों (जैसे कि शर्करा वाले अनाज, नाश्ते और मीठे पेय) के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं।
- **कानूनी सुरक्षा की कमी:** अध्ययन किये गए 202 देशों में केवल 18% देशों में स्कूल के खाद्य पदार्थों के लिये अनिवार्य पोषण मानक हैं।
 - केवल 19% देशों में अस्वस्थ खाद्य पदार्थों और शर्करा युक्त पेयों पर राष्ट्रीय कर लगाए गए हैं।
 - अधिकांश देश सवैच्छिक या विखंडित उपायों पर निर्भर हैं, जिससे बच्चे अस्वस्थ खाद्य प्रणालियों के प्रति असुरक्षित रहते हैं।

आयु वर्ग	श्रेणी	परिभाषा
5 वर्ष से कम बच्चे	अधिक वज़न (Overweight)	जब ऊँचाई के अनुपात में वज़न (Weight-for-Height) WHO चाइल्ड ग्रोथ स्टैंडर्ड्स की माध्यिका से 2 मानक वचिलन अधिक हो।
	मोटापा/अत्यधिक अधिक वज़न (Obesity/Severe Overweight)	जब ऊँचाई के अनुपात में वज़न WHO चाइल्ड ग्रोथ स्टैंडर्ड्स की माध्यिका से 3 मानक वचिलन अधिक हो।
	गंभीर क्षीणता (Severe Wasting)	जब ऊँचाई के अनुपात में वज़न WHO चाइल्ड ग्रोथ स्टैंडर्ड्स की माध्यिका से 3 मानक वचिलन कम हो।
5-19 वर्ष के बच्चे और कशिर	अधिक वज़न (Overweight)	जब आयु के अनुपात में शरीर द्रव्यमान सूचकांक

		(BMI-for-Age) WHO ग्राफ रेफरेंस की माध्यिका से 1 मानक वचिलन अधिक हो।
	मोटापा (Obesity)	जब शरीर द्रव्यमान सूचकांक WHO ग्राफ रेफरेंस की माध्यिका से 2 मानक वचिलन अधिक हो।
	कृष्णता (Thinness)	जब शरीर द्रव्यमान सूचकांक WHO ग्राफ रेफरेंस की माध्यिका से 2 मानक वचिलन कम हो। इस संक्षेप में कृष्णता को कम वजन (Underweight) कहा जाता है।

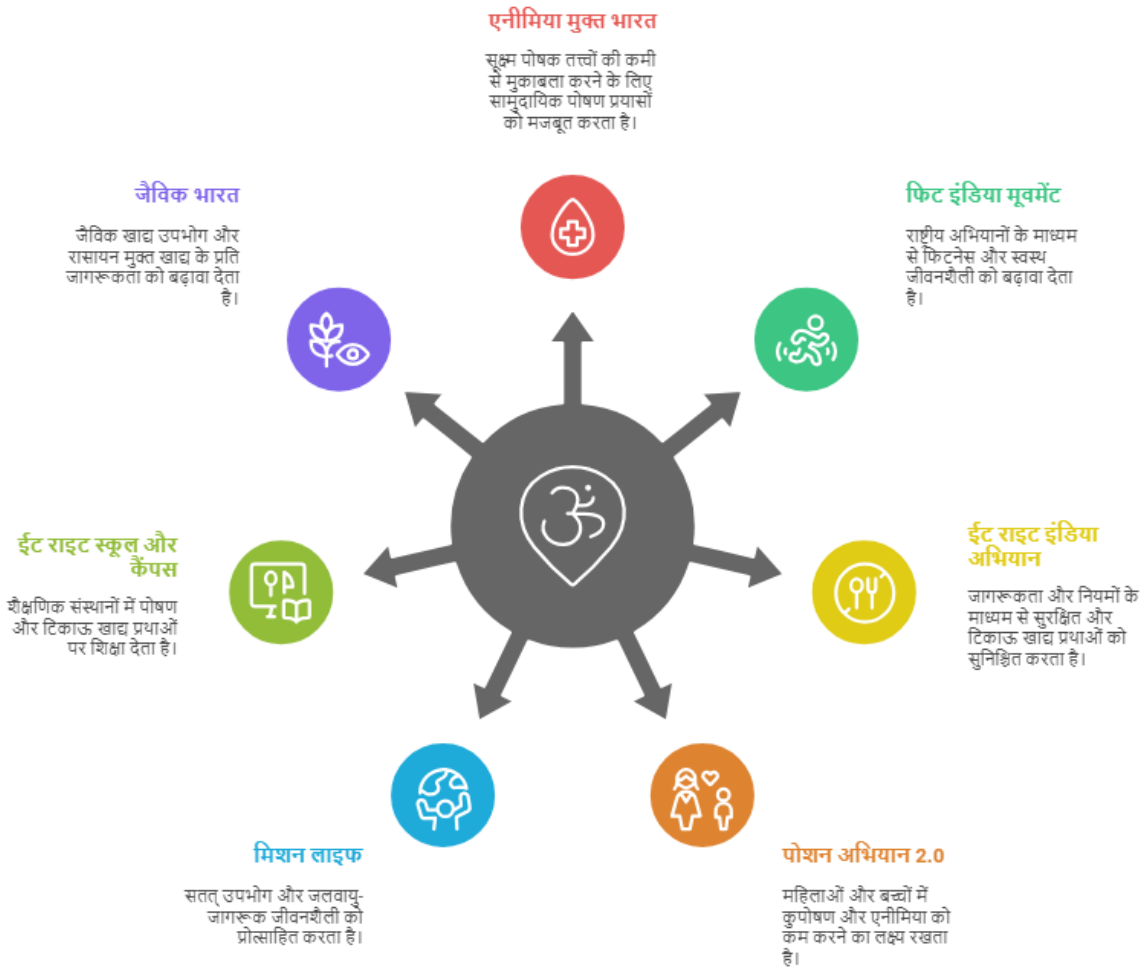
भारत में बाल पोषण और मोटापे के रुझान क्या हैं?

- **भारत में बढ़ता अधिक वजन और मोटापा:** पाँच वर्ष से कम आयु के बच्चों में अधिक वजन और मोटापे की प्रचलन दर 127% बढ़ी **राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (NFHS) 3**, वर्ष 2005-06 में 1.5% से NFHS 5, वर्ष 2019-21 में 3.4%)।
 - कशोर लड़कियों में अधिक वजन/मोटापे में **125% वृद्धि हुई (NFHS 3 से NFHS 5 तक)**, जबकि उसी अवधि में लड़कों में यह वृद्धि **288%** रही।
- **भविष्य का भार:** वर्ष 2030 तक, भारत में 27 मिलियन बच्चे और कशोर (5-19 वर्ष) मोटापे से प्रभावित हो सकते हैं, जो वैश्विक भार का 11% है।
- **मोटापे में वृद्धि के प्रमुख कारक:**
 - **आहार में बदलाव:** **अल्ट्रा-प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ (UPF)** और शर्करा युक्त पेय पारंपरिक आहारों (फल और सब्जियों से समृद्ध) का स्थान ले रहे हैं।
 - UPF का उपभोग वर्ष 2006 में 900 मिलियन अमेरिकी डॉलर से बढ़कर वर्ष 2019 में 37.9 बिलियन अमेरिकी डॉलर हो गया, जो वार्षिक 33% से अधिक की दर से बढ़ रहा है।
 - **वर्षाण प्रभाव:** आक्रामक और लक्षित वर्षाण, विशेष रूप से डिजिटल वीडियो, **बच्चों तथा कशोरों** के लिये नरित प्रदर्शन एवं प्रलोभन पैदा करते हैं।
 - **सुपरमार्केट, हाइपरमार्केट और कन्वीनियंस स्टोर्स** के वित्तार ने अस्वस्थ खाद्य पदार्थों तक पहुँच बढ़ा दी है। ये आउटलेट ऐसे खाद्य पदार्थों की व्यापक उपलब्धता और आक्रामक प्रचार को सुगम बनाते हैं।
 - **प्रारंभिक जीवन कारक:** कमजोर मातृ पोषण, अपर्याप्त स्तनपान और बचपन के आहार संबंधी अभ्यास इसमें योगदान करते हैं।
 - **सामाजिक मान्यताएँ:** कशोर लड़कियाँ और महिलाएँ अक्सर सबसे कम और सबसे आखिरी भोजन करती हैं, जिससे पोषण संबंधी असमानताएँ और बढ़ जाती हैं।
 - **जीवनशैली कारक:** कम शारीरिक गतिविधि, स्क्रीन पर अधिक समय बिताना तथा अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन।
- **स्वास्थ्य एवं आर्थिक नहितार्थ:**
 - **स्वास्थ्य जोखिम:** बचपन में मोटापे से मधुमेह, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप और **कैंसर** का खतरा बढ़ जाता है।
 - **आर्थिक लागत:** वर्ष 2019 में मोटापे की वजह से भारत को लगभग **29 अरब अमेरिकी डॉलर** या **सकल घरेलू उत्पाद (GDP)** का 1% का नुकसान हुआ। अगर तत्काल कार्रवाई नहीं की गई तो वर्ष **2060 तक यह GDP के 2.5% तक पहुँच सकता है।**
 - **राष्ट्रीय बोझ:** भारत में रोगों के बोझ में अस्वास्थ्यकर आहार का योगदान **56%** है।

अधिक वजन और मोटापे से निपटने हेतु भारत द्वारा उठाए गए कदम

- **सरकारी पहल:** **फाटि इंडिया मूवमेंट, ईट राइट इंडिया अभियान, पोषण अभियान 2.0** और **मशिन लाइफ (पर्यावरण के लिये जीवनशैली)**।
- **मोटापा रोकथाम अभियान:** परिवारों से खाना पकाने के तेल की खपत में **10% की कमी** करने का आग्रह किया गया तथा इस बात पर बल दिया गया कि ऐसे छोटे-छोटे परिवर्तन सार्वजनिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकते हैं।
- **नीति एवं वनियामक कार्रवाई:** उपभोग के मार्गदर्शन के लिये स्कूलों और कार्यालयों में **चीनी और तेल बोर्ड** लगाना।
 - भारत **वशिव स्वास्थ्य संगठन (WHO)** की **ट्रांस-फैट** को सीमित करने वाली सर्वोत्तम अभ्यास नीति को अपनाने वाला पहला नमिन-मध्यम आय वाला देश है।

भारत की खाद्य और पोषण पहलें



मोटापे पर अंकुश लगाने के लिये वैश्विक सर्वोत्तम अभ्यास

- **चिली के ब्लैक 'हाई इन' लेबल:** चिली में काले "हाई इन" चेतावनी लेबल वाले उत्पादों (जैसे **उच्च सोडियम, चीनी या संतृप्त वसा** वाले) के कारण **अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों की खपत में 24% तक की कमी** आई है।
 - **स्टार रेटिंग के स्थान पर अनिवार्य 'उच्च मात्रा' वाली चेतावनी लगाने से उपभोक्ताओं** को उत्पाद के स्वास्थ्य संबंधी जोखिमों के बारे में स्पष्ट जानकारी मिल सकेगी।

भारत में बाल पोषण सुनिश्चिती करने में क्या चुनौतियाँ हैं?

- **स्पष्ट परभाषाओं का अभाव:** FSSAI ने अभी तक **HFSS** (हाई शुगर, फैट और सॉल्ट वाले खाद्य पदार्थ) या **UPFs** (अत्यधिक प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ) की स्पष्ट परभाषा नहीं दी है, जिससे उन खाद्य पदार्थों को नियंत्रित करना मुश्किल हो जाता है जिनमें उच्च शर्करा, नमक और वसा की मात्रा के कारण प्रतर्बिधति या चेतावनी के तहत लाना चाहिये।
- **अप्रभावी खाद्य लेबलिंग प्रणालियाँ:** **भारतीय पोषण रेटिंग (INR)** प्रणाली, जहाँ आधा सतिरा सबसे कम स्वस्थ विकल्प का प्रतिनिधित्व करता है और 5 सतिरे सबसे स्वस्थ विकल्प को दर्शाते हैं।
 - हालाँकि यह उपभोक्ताओं को गुमराह करता है, क्योंकि **वसा, नमक और चीनी (HFSS)** से भरपूर खाद्य पदार्थ अस्वास्थ्यकर होने के बावजूद 2-3 स्टार स्कोर करते हैं।
- **उद्योग लॉबी और प्रभाव:** खाद्य उद्योग के प्रतिनिधि **स्टेकहोल्डर** बैठकों में प्रमुख थे, जिससे वैज्ञानिक सुझावों को नज़र अंदाज़ किया गया। इसका परिणाम एक ऐसी प्रणाली बनी जो **सार्वजनिक स्वास्थ्य** की बजाय उद्योग के हितों को प्राथमिकता देती है और **इससे मोटापे की बढ़ती दरों में भी योगदान** होता है।
 - **भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (FSSAI)** ने उद्योग लॉबी के कारण अपने स्वयं के **2021 मसौदा नियमों** को नज़र

अंदाज़ कर दिया, जिसमें 'ट्रैफिक लाइट' रंग-कोडित और अनविर्य चेतावनी लेबल की सफ़ाई की गई थी, इसके बजाय स्टार प्रणाली का विकल्प चुना गया।

- **वजिज़ापन के लिये कमज़ोर नियामक ढाँचा:** भारत के कानून, जो HFSS/UPFs के भ्रामक या प्रतनिधिविजिज़ापन को रोकने हेतु बनाए गए हैं, अधिकांशतः प्रभावहीन साबित हुए हैं।
 - **उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम (2019)** के अनुसार यदि कोई उत्पाद महत्वपूर्ण जानकारी छुपाता है तो यह “भ्रामक” है, लेकिन FSSAI वजिज़ापनों में पोषण संबंधी जानकारी का खुलासा अनविर्य नहीं करता है।
 - इन कानूनों में संशोधन करने और HFSS खाद्य वजिज़ापनों को प्रतनिधित्व करने के लिये राष्ट्रीय बहुक्षेत्रीय कार्य योजना (2017) की सफ़ाई को बावजूद, कोई नियामक कार्रवाई नहीं की गई है।

बाल पोषण में सुधार के लिये UNICEF की प्रमुख सफ़ाई क़्या हैं?

- **स्तनपान और शिशु आहार की सुरक्षा:** स्तनपान के विकल्पों के वपिणन की अंतरराष्ट्रीय संहिता को लागू करना (जिसका उद्देश्य स्तनपान के विकल्पों के आक्रामक तथा अनुचित वपिणन को रोकना), डिजिटल वपिणन को प्रतनिधित्व करना एवं अस्वास्थ्यकर शिशु खाद्य पदार्थों के प्रचार को समाप्त करना।
- **अनविर्य कानूनी उपाय:** स्कूल भोजन के मानकों, खाद्य वपिणन प्रतनिधित्व, स्पष्ट लेबलिंग, अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों पर कर तथा हानिकारक अवयवों में कटौती के लिये सुधार संबंधी कानूनों को लागू करना।
- **पोषक खाद्य पदार्थों तक पहुँच में सुधार:** सब्सिडी और प्रोत्साहनों को स्वस्थ खाद्य पदार्थों की ओर पुनर्निर्देशित करना, स्थानीय उत्पादन को बढ़ावा देना, मुख्य खाद्य पदार्थों को सुदृढ़ बनाना तथा स्कूलों एवं समुदायों में सुरक्षित पेयजल सुनिश्चित करना।
- **नीतिनिर्माण की सुरक्षा करना:** अल्ट्रा-प्रोसेस्ड खाद्य उद्योग के प्रतनिधियों को नीतिप्रक्रिया से बाहर रखना, हित संघर्ष से संबंधित सुरक्षा उपाय लागू करना तथा लॉबिंग पर पारदर्शिता अनविर्य करना।
- **व्यवहार परिवर्तन को बढ़ावा देना:** परिवारों और समुदायों को जागरूकता अभियानों के साथ सशक्त बनाना, अत्यधिक प्रसंस्कृत (अल्ट्रा-प्रोसेस्ड) फूड्स के दुष्प्रभाव और कड़े नियमों के लिये सार्वजनिक समर्थन की भूमिका।
- **सामाजिक सुरक्षा को मज़बूत करना:** भोजन, नकद और वाउचर हस्तांतरण का वसितार करना, स्वस्थ आहार तक पहुँच सुनिश्चित करने के लिये कफ़ायती बाल देखभाल, माता-पिता के लाभ और शर्म बाज़ार कार्यक्रमों का समर्थन करना।

नषिकर्ष:

अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों से मोटापे में तेज़ी से वृद्धि बच्चों में गैर-संचारी रोगों को बढ़ा रही है। बच्चों के स्वास्थ्य की रक्षा के लिये पैकेट के आगे लेबल लगाना, जंक फूड के वपिणन को नियंत्रित करना, स्वास्थ्य कर और पोषण शिक्षा जैसी तत्काल कार्रवाई आवश्यक है। सरकारों, नागरिक समाज, व्यवसायों और समुदायों को प्रत्येक बच्चे के अच्छे पोषण के अधिकार को सुनिश्चित करना चाहिये।

UNICEF भारत: “स्वास्थ्य और पोषण शिक्षा जैसी तत्काल कार्रवाई आवश्यक है। सरकारों, नागरिक समाज, व्यवसायों और समुदायों को प्रत्येक बच्चे के अच्छे पोषण के अधिकार को सुनिश्चित करना चाहिये।”

UPSC सविलि सेवा परीक्षा, वगित वर्ष के प्रश्न

प्रश्न: आहार उत्पादों के विक्रय में जुटी एक कंपनी यह वजिज़ापति करती है कि उसके उत्पादों में ट्रांस-वसा नहीं होती। उसके इस अभियान का ग्राहकों के लिये क्या अभिप्राय है? (2011)

1. कंपनी के आहार उत्पाद हाइड्रोजनीकृत तेलों से नहीं निर्मित किये जाते।
2. कंपनी के आहार उत्पाद पशु उत्पन्न वसा/तेलों से नहीं निर्मित किये जाते।
3. कंपनी द्वारा प्रयुक्त तेल संभवतया उपभोक्ताओं के हृदयवाहिका स्वास्थ्य को क्षति नहीं पहुँचाएगा।

उपर्युक्त कथनों में से कौन-सा/से सही है/हैं?

- (a) केवल 1
- (b) केवल 2 और 3
- (c) केवल 1 और 3

(d) 1, 2 और 3

उत्तर: (c)

प्रश्न. नमिनलखिति में से कौन-सा/से वह/वे सूचक है/हैं, जिसका/जिनका IFPRI द्वारा वैश्विक भुखमरी सूचकांक (ग्लोबल हंगर इंडेक्स) रिपोर्ट बनाने में उपयोग किया गया है? (2016)

1. अल्प-पोषण
2. शिशु वृद्धिरीधन
3. शिशु मृत्यु-दर

नीचे दिये गए कूट का प्रयोग कर सही उत्तर चुनिये:

(a) केवल 1

(b) केवल 2 और 3

(c) 1, 2 और 3

(d) केवल 1 और 3

उत्तर: (C)

प्रश्न. राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम, 2013 के तहत किये गए प्रावधानों के संदर्भ में नमिनलखिति कथनों पर विचार कीजिये: (2018)

1. केवल 'गरीबी रेखा से नीचे (BPL) की श्रेणी में आने वाले परिवार ही सब्सिडी वाले खाद्यान्न प्राप्त करने के पात्र हैं।
2. परिवार में 18 वर्ष या उससे अधिक उम्र की सबसे अधिक उम्र वाली महिला ही राशन कार्ड नरिगत किये जाने के प्रयोजन से परिवार की मुखिया होगी।
3. गर्भवती महिलाएँ एवं दुग्ध पलाने वाली माताएँ गर्भावस्था के दौरान और उसके छः महीने बाद तक प्रतिदिन 1600 कैलोरी वाला राशन घर ले जाने की हकदार हैं।

उपर्युक्त कथनों में से कौन-सा/से सही है/हैं?

(a) 1 और 2

(b) केवल 2

(c) 1 और 3

(d) केवल 3

उत्तर: (b)

??????:

प्रश्न: आप इस मत से कहाँ तक सहमत हैं कि भूख के मुख्य कारण के रूप में खाद्य की उपलब्धता में कमी पर फोकस, भारत में अप्रभावी मानव विकास नीतियों से ध्यान हटा देता है? (2018)