



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations

राष्ट्रीय संवाद

2030 की ओर अग्रसर भारतीय कृषि

किसानों की आय बढ़ाने, पोषण सुरक्षा एवं सतत खाद्य प्रणाली
के लिए दिशा एवं उपाय

आहार विविधता, पोषण एवं खाद्य सुरक्षा

डॉ. एस. महेंद्र देव तथा डॉ. विजय लक्ष्मी पांडे

भारत में कुपोषण, अति पोषण, और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी का सह-अस्तित्व है। आहार के स्वरूप में और पोषण परिवर्तन में एक संरचनात्मक बदलाव देखा जा रहा है। कैलोरी और प्रोटीन के सेवन में अनाज का योगदान अधिक है तथा कैलोरी और प्रोटीन के सेवन में गैर-अनाज वस्तुओं की बढ़ी हुई हिस्सेदारी प्रत्यक्ष है। अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों की खपत में वृद्धि हुई है। स्वस्थ आहार को व्यापक रूप से अपनाने से कुछ प्रतिकूल पर्यावरणीय प्रभाव हो सकते हैं। कवरेज में बढ़ोतरी, बेहतर लक्ष्यीकरण, डिजाइन में बदलाव, धन के उच्च आवंटन, और एसडीजी-2 लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए विभिन्न नीतियों और कार्यक्रमों के बीच समन्वय के साथ बहु-आयामी रणनीति की आवश्यकता है। पोषण सुरक्षा प्राप्त करने के तरीकों में आहार की विविधता, किचन गार्डन, फसल के बाद के नुकसान को कम करने, स्टेपल खाद्य पदार्थों का बायो-फोर्टिफिकेशन (जैव-सुदृढ़ीकरण) तथा सुरक्षा नेट कार्यक्रमों में उनका समावेश करना, महिला सशक्तीकरण, मानकों और नियमों को लागू करना, जल, सफ़ाई व्यवस्था एवं स्वच्छता (डब्ल्यूएसएच) में सुधार, पोषण शिक्षा तथा डिजिटल प्रौद्योगिकी का प्रभावी उपयोग शामिल हैं। खाद्य और पोषण सुरक्षा पहलों को बदलती जनसांख्यिकी, आजीविका के बदलते स्वरूप, पर्यावरणीय स्थिरता, स्वास्थ्य-विशिष्ट आवश्यकताओं और समग्र विकास गतिविधियों के साथ समन्वय करने की आवश्यकता होगी।

[पेपर डाउनलोड करने के लिए यहां क्लिक करें।](#)

मुख्य शब्द: कुपोषण, पोषण परिवर्तन, बायो-फोर्टिफिकेशन (जैव-सुदृढ़ीकरण), आहार विविधता, पोषण शिक्षा