Journal of Research and Development
A Multidisciplinary International Level Referred and Double Blind Peer Reviewed, Open Access
ISSN : 2230-9578 | Website: https://jrdrvb.org Volume-18, Issue-7| July-2026

Original Article

बच्चों के शारीरिक विकास पर कुपोषण का प्रभाव

खुशबु कुमारी[1], डॉ. सुनीता झा[2]
[1, 2] समाजिक विज्ञान संकाय (गृह विज्ञान)
ल. ना. मिथिला विश्वविद्यालय, दरभंगा
Email: kumarikhushbu943160@gmail.com

Manuscript ID:
JRD -2026-180735
ISSN: 2230-9578
Volume 18
Issue 7
Pp. 171-173
July- 2026
Submitted: 16 June. 2026
Revised: 26 June. 2026
Accepted: 11 July. 2026
Published: 31 July. 2026

सारांश :–
बच्चे देश का भविष्य होते हैं। जब बच्चे शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ हो तभी देश का विकास सम्भव है। बच्चों में कुपोषण एक गंभीर समस्या है। शरीर के लिए आवश्यक संतुलित आहार लम्बे समय तक नहीं मिल पाने से बच्चे कुपोषण हो जाते हैं। कुपोषण से बच्चों का मानसिक एवं शरीरिक विकास अवरूद्ध हो जाता हैं। जिसका प्रभाव जीवन भर रहता हैं। भारव विश्व का सबसे बड़ा खाद्य उत्पादक देश हैं। इस के बाबजूद देश की एक बड़ी आबादी कुपोषण से ग्रसित हैं। संयुक्त राष्ट्र संघ के द्वारा प्रकाशित रिपोर्ट के अनुसार भारत में हर वर्ष पांच वर्ष से कम उम्र के मरने वाले बच्चों की संख्या दस लाख से भी अधिक हैं। प्रस्तुत शोध बच्चों के शारीरिक विकास पर कुपोषण का प्रभाव – बिहार के बक्सर जिले के सन्दर्भ में पर आधारित हैं। इस शोध कार्य में बिहार के ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के बच्चों पर अध्ययन किया गया हैं। इस अध्ययन के उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु प्राथमिक एवं द्वितीय श्रोतों के आधार पर अंतिम रूप दिया गया हैं। इस अध्ययन में पाया गया कि बच्चों में कुपोषण असंतुलित आहार, गरीबी, अशिक्षा, भेद–भाव, सरकारी योजनाओं के कार्यन्वयन में त्रुटि आदि कारणों से जुड़ा हुआ हैं। प्रस्तुत शोध के परिणाम स्वरूप इस समस्या के उन्मूलन के लिए यह आवश्यक है कि इसके मूल कारणों को समाप्त करने हेतु सामूहिक रूप से वांक्षित प्रयास से किये जाए ताकि बच्चों का शारीरिक एवं मानसिक विकास पूर्ण रूप से हो सके।

मुख्य शब्द *:– बाल विकास, अल्पपोषण, कुपोषण, शारीरिक विकास, स्वास्थ्य आदि*

भूमिका :–

कुपोषण आज विश्व के लिए एक गंभीर चिंता का विषय बन गया है। विश्व बैंक ने कुपोषण की तुलना ब्लैक डेथ नामक महामारी से की है, जिसने अठारहवीं सदी के यूरोप की जनसंख्या के एक बड़े हिस्से को निगल लिया था। सामान्य रूप में कुपोषण को चिकित्सीय मामला माना जाता है पर कुपोषण बहुत सारे कारणों का परिणाम है। यह एक ऐसा चक्र है, जिसके चंगुल में बच्चे अपनी मां के गर्भ में ही फंस जाते हैं। उनके जीवन की रूपरेखा दुनिया में जन्म लेने के पहले ही तय हो जाती है। पांच साल तक की आयु तक के बच्चों को भोजन के जरिए पर्याप्त पोषण आहार न मिलने के कारण उनमें कुपोषण की समस्या जन्म ले लेती है। कुपोषित बच्चों का दिमाग कभी भी विकसित नहीं हो सकता। इसके परिणाम स्वरूप बच्चों में रोग प्रतिरोधक क्षमता का हास होता है और छोटी–छोटी बीमारियां उनकी मृत्यु का कारण बन जाती हैं। संयुक्त राष्ट्र रिपोर्ट के अनुसार भारत में हर साल कुपोषण के कारण मरने वाले पांच साल के कम उम्र वाले बच्चों की संख्या दस लाख से भी ज्यादा है। कुपोषण बच्चों को सबसे अधिक प्रभावित करता है। यह जन्म या उससे भी पहले शुरू होता है और छह महीने से तीन साल की अवधि में तीव्रता से बढ़ता है। इसके परिणाम स्वरूप वृध्दि बाधिता, मृत्यु, कम दक्षता और बौद्धिक लब्धता का नुकसान होता है। कुपोषित बच्चों की सीखने की क्षमता कम हो जाती है। ऐसे बच्चे स्कूल नहीं जाना चाहते। उनकी याददाश्त कम हो जाती है, जिससे वे हीनभावना से ग्रस्त हो जाते हैं। कुपोषण को दूर करने के लिए भोजन की गुणवत्ता और आहार की मात्रा पर ध्यान देना जरूरी माना जाता है। लेकिन अध्ययन में पता चला है कि बच्चों को पर्याप्त पोषण और विविधतापूर्ण आहार देने में शिक्षित मां की भूमिका परिवार की सामाजिक–आर्थिक स्थिति से अधिक महत्वपूर्ण हो सकती है। एन एच एफ एस – 4 (2015–16) रिपोर्ट के अनुसार भारत में माँ बनने योग्य आयु वर्ग की एक चौथाई महिलाएं कुपोषित हैं। भारत में प्रत्येक तीन गर्भवती महिलाओं में एक कुपोषण की शिकार से खून की कमी की बीमारी से ग्रस्त हैं। महिलायें प्रायः अपने खान पान पर ध्यान नहीं देती है। गर्भवती महिलयों को ज्यादा पोषण की आवश्यकता होती है। महिलायें उचित एवं संतुलित पोषण के अभाव में रोग ग्रस्त हो जाती है जिसके कारण उनके बच्चे भी कमजोर एवं रोग ग्रस्त हो जाते हैं। एक कुपोषित माँ एक कमजोर बच्चे को जन्म देती हैं और यह चक्र पीढ़ी दर पीढ़ी चलती रहती हैं। कुपोषण का सबसे ज्यादा प्रभाव जीवन के पहले दो वर्षों में पड़ता हैं। इसके बाद प्रयास करने पर भी कुपोषण को ठीक करना आसान नहीं होता है। गर्भधारण के 270 दिन से लेकर जीवन के दो वर्ष 730 दिन का समय अर्थात जीवन के पहले 1000 दिन बहुत महत्वपूर्ण होता हैं। इस समय में बच्चों की लम्बाई सबसे तेज बढ़ती है और मानसिक विकास भी बहुत तेजी से होता हैं। स्वस्थ जीवन के लिए पोषण एक बुनियादी आवश्यकता है। उनकी वृद्धि और विकास के लिए जीवन के प्रारंभिक अवस्था से ही उचित आहार आवश्यक है। अतः मानव विकास के लिए पर्याप्त पोषण आवश्यक है। बच्चों में कुपोषण एक गंभीर समस्या है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार बच्चों में जन्म के शुरूआती दो वर्ष बहुत महत्वपूर्ण हैं। इसी प्रारम्भिक अवस्था में बच्चों में कुपोषण प्रारम्भ होता हैं। दो वर्ष तक बच्चों के दिमाग अपनी कुल क्षमता का करीब 85 प्रतिशत तक विकसित हो चूका होता हैं। संयुक्त राष्ट्र द्वारा जारी रिपोर्ट शोध फर्स्ट 1000 डेज के अनुसार गर्भधारण से लेकर 1000 दिनों तक का पूरा समय कुपोषण से बचाव का बेहद महत्वपूर्ण समय होता हैं। इस दौरान बच्चों को मिला पोषक तत्व कुपोषण के चक्र को तोड़ने में बहुत लाभदायक होता हैं। भारत में लगभग 60 प्रतिशत बच्चों की मृत्यु कुपोषण के कारण होती है, क्योंकि कमजोर बच्चे की रोग प्रतिरोधक क्षमता बहुत कम होती है।

Creative Commons (CC BY-NC-SA 4.0)
This is an open access journal, and articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License, which allows others to remix, tweak, and build upon the work noncommercially, as long as appropriate credit is given and the new creations ae licensed under the idential terms.

Address for correspondence:
खुशबु कुमारी समाजिक विज्ञान संकाय (गृह विज्ञान) ल. ना. मिथिला विश्वविद्यालय, दरभंगा

How to cite this article:
कुमारी खुशबु & झा सुनीता (2026). बच्चों के शारीरिक विकास पर कुपोषण का प्रभाव. Journal of Research and Development, 18(7), 171–173. https://doi.org/10.5281/zenodo.21944409

Quick Response Code:
Website: https://jrdrvb.org/
DOI: 10.5281/zenodo.21944409
OPEN ACCESS

Journal of Research and Development
A Multidisciplinary International Level Referred and Double Blind Peer Reviewed, Open Access
ISSN : 2230-9578 | Website: https://jrdrvb.org Volume-18, Issue-7| July-2026

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण–5, 2019–20 के पहले दौर के आंकड़ों के अनुसार, राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण–4, 2015–16 की तुलना में भारत में कुपोषण की दर में वृद्धि हुई है। भारत में लगभग 60 प्रतिशत बच्चों की मृत्यु कुपोषण के कारण होती है, क्योंकि कमजोर बच्चे की रोग प्रतिरोधक क्षमता बहुत कम होती है। इंडियन कौंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ नुट्रिशन एंड पब्लिक हेल्थ फाउंडेशन द्वारा 2019 में जारी रिपोर्ट के अनुसार भारत में पांच वर्ष तक के बच्चों की मौत का सबसे बड़ा कारण कुपोषण हैं। इस शोध पत्र में बिहार के विभिन्न आय वर्ग के 105 बच्चों पर अध्ययन किया गया हैं जिनमे 54 बालक एवं 51 बालिकाएं थी। इस अध्ययन के उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु प्राथमिक एवं द्वितीय श्रोतों के आधार पर अंतिम रूप दिया गया हैं। अध्ययन के लिए सम्बंधित विषयों पे प्रश्नावली एवं अनुसूची बना कर जानकारी प्राप्त की गई। किसी व्यक्ति में कुपोषण की स्थिति तब पैदा होती हैं जब उसे आहार में आवश्यकतानुसार पोषक तत्व नहीं होते हैं। साधारणतः कुपोषण दो प्रकार के होते हैं:–

1. कम पोषणः यह स्थिति तब उत्पन्न होती है जब शिशु के आहार में पर्याप्त मात्र में पोषक तत्प प्राप्त नहीं होता हैं।
2. अधिक पोषणः यह स्थिति तब उत्पन्न होती हैं जब आहार में अधिक मात्र में पोशाक तत्व प्राप्त होता हैं।

बच्चों के पोषण स्तर का आंकलन बच्चों में कुपोषण का आंकलन के लिए निम्नलिखित तरीके से कर सकते है:–

1. लम्बाई का मापनः ऐसे बच्चे जिसकी लम्बाई उसकी उम्र की तुलना में कम होती हैं वे बच्चे बौने कहलाते हैं। यह अवस्था तब होती हैं जब बच्चा काफी समय से पोषण से बंचीत रहता हैं।
2. लम्बाई के विरूद्ध वजन मापनः ऐसे बच्चे जिनका वनज उनकी लम्बाई की तुलना में कम हों उन्हें दुर्बल कहते हैं। ऐसी स्थिति तब होती हैं जब बच्चों को आवश्यकतानुसार उसे संतुलित पोषण नहीं मिलता हों।
3. उम्र के विरूद्ध वजन मापनः ऐसे बच्चे जिसका वजन उसकी उम्र की तुलना में कम हों, उन्हें कम वजन वाला बच्चा कहा जाता हैं। ऐसी परस्थिति तब होती हैं जब बच्चों को बहुत समय से या वर्तमान में आवश्यकतानुसार पोषण नहीं मिलता हों।

विकास एक सारभौमिक प्रक्रिया हैं। विकास की यह प्रक्रिया गर्भधारण से लेकर मृत्यु पर्यंत तक किसी न किसी रूप में चलती ही रहती हैं। विकास की यह गति कभी तेज तो कभी धीरे लेकिन चलती ही रहती हैं। बाल विकास के अंतर्गत बच्चे के जन्म से किशोरावस्था तक अनेक शारीरिक व मानसिक परिवर्तन होते हैं। परिणामस्वरूप बालक का शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक विकास होता हैं। बाल विकास के मुख्यतः तीन अवस्था होती हैं– शैशवावस्था, बाल्यवस्था एवं किशोरावस्था।

शारीरिक विकास पर कुपोषण का प्रभाव – एक से छः वर्ष तक के आयु वर्ग के बच्चों को पूर्व विधालयगामी बच्चे माना जाता हैं। इस अवस्था में बच्चों का तेजी से विकास होता हैं। बच्चे इस अवस्था में शारीरिक रूप से अधिक क्रियाशील होते हैं। बच्चों में कुपोषण दूर करने के लिए उसे संतुलित आहार देना चाहिए। प्रत्येक व्यक्ति की पोषक आवश्यकताएँ अलग–अलग होती हैं। एक व्यक्ति के लिए जो आहार संतुलित है, वह दूसरे व्यक्ति के लिए भी संतुलित आहार हो यह आवश्यक नहीं हैं। एक बच्चे के लिए जो आहार संतुलित है, वह एक वयस्क के लिए संतुलित नहीं हो सकता क्योंकि दोनों की पोषक आवश्यकताएँ अलग–अलग हैं। आयु, लिंग, व्यवसाय, शारीरिक बनावट, शारीरिक अवस्था जैसे गर्वास्था, स्तनपान अवस्था आदि के कारण पोषण आवश्यकताएँ भिन्न–भिन्न होती हैं। इस प्रकार घर में माँ को बच्चों को जरूरी दैनिक पोषक तत्वों की आवश्यकताओं की जानकारी होनी चाहिए ताकि वे बच्चों को संतुलित आहार दे सके।

बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए शुरू के 1000 दिन अर्थात गर्भकाल के 270 दिन और बच्चे के जन्म से दो वर्ष तक का समय बहुत ही महत्पूर्ण होता हैं। इस अवस्था में बच्चों का पोषण का विशेष ध्यान रखना जरूरी होता हैं। इस समय बच्चों को उचित संतुलित पोषण न मिलने से बच्चे का स्वास्थ्य पुरे जीवन भर के लिए प्रभावित हो सकता हैं। बच्चों के भोजन में चतुरंगी आहार लाल, सफेद, हरा एवं पीला जैसे दाल, आनाज, हरी पत्तेदार सब्जियां, मौसमी फल, दूध और से बने उत्पादे को भी खिलाना चाहिए जिससे बच्चे का शारीरिक और मानसिक विकास हो सके। आहार सम्बंधित अध्ययन में पाया गया कि 70 प्रतिशत माताओं को पूरक आहार के बारे में जानकारी थी जबकि 30 प्रतिशत महिलाये इससे अनभिज्ञ थी। पूरक आहार के रूप में माताएं अपने बच्चों को दूध, बिस्कूट, हॉर्लिक्स, खिचड़ी एवं अंडा दे रही थी। अध्ययन में यह भी पाया कि 90 प्रतिशत माताएं शिशु के जन्म के एक घंटे के भीतर अपने शिशु को कोलोस्ट्रम का स्तनपान करा रही थी जबकि 10 प्रतिशत माताएं इससे अनभिज्ञ थी। नवजात शिशु के जन्म के पश्चात माँ के स्तनों से आने वाला पहला पीला गाढ़ा दूध को कोलोस्ट्रम कहते हैं। यह रोग प्रतिरोधक से भरपूर होता है। बच्चों की औसत पोषक तत्व ग्रहण मात्रा में विटामिन एवं कैलोरी की मात्रा अनुमोदित स्तर से थोड़ी कम थी। कैल्शियम थायमिन तथा विटामिन सी की मात्रा अनुमोदित मात्रा के लगभग बराबर थी। जबकि प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रड एवं लौह लवण की मात्रा अनुमोदित स्तर से अधिक थी।

बच्चों में कुपोषण के कई अप्रयक्ष कारण हैं जो सीधा परिवार को प्रभावित करता हैं। शोध में अलग–अलग परिवार के बच्चों के कुपोषित होने के भिन्न–भिन्न कारण पाये गए। इन कारणों में मुख्य कारण आहार की कम उपलब्धता, मातों तथा बच्चों का अपर्याप्त देख भाल तथा अपर्याप्त स्वास्थ्य सेवाएँ देखी गईं। अध्ययन से ज्ञात हुआ कि 28 प्रतिशत परिवार बच्चों के देखभाल के लिए अपने सास और 12 प्रतिशत अपने बड़े बच्चों से सहयोग ले रहे थी। जबकि 60 प्रतिशत महिलाएं खुद ही अपने बच्चों का देखभाल कर रही थी। बच्चों के आहार ग्रहण मात्रा की लिंग के अनुसार अध्ययन में पाया कि बालिकाओं के अपेक्षा बालको की पोषक तत्व ग्रहण मात्रा अधिक थी। शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों को कुछ महिलाये आज भी बालिकाओं की अपेक्षा बालको के आहार पर अधिक ध्यान दे रही थी। बच्चों के स्वास्थ्य परीक्षण के बारे में पाया गया कि लगभग 60 प्रतिशत माताएं अपने बच्चों का नियमित स्वास्थ्य परीक्षण कराती थी। बच्चों कि व्यक्तिगत साफ सफाई में पाया गया कि लगभग 75 प्रतिशत बच्चों कि व्यक्तिगत साफ–सफाई अच्छी थी।

अन्य कारण वे कारण है जो पूरे समाज पर प्रभाव डालते हैं। इस के अंतर्गत सामाजिक, आर्थिक एवं वैचारिक कारण हैं। बच्चों के माता–पिता का शैक्षणिक स्तर का अध्ययन करने का पता चला कि 65 प्रतिशत माताएं साक्षर एवं शिक्षित थी जबकि शिक्षित पुरूषों कि संख्या 92 प्रतिशत पाया गया। अध्ययन से पता चला कि दसवीं या उससे अधिक की स्कूली शिक्षा प्राप्त करने वाली माताओं की संख्या लगभग 60 प्रतिशत थी। महिलाओं की शिक्षा स्तर में गुणात्मक विकास का प्रमुख कारण सरकार द्वारा स्कूली स्तर पर लड़कियों को प्रोत्साहित करने की उनके योजनाए हैं। अध्ययन में पाया गया कि चयनित बच्चों को लगभग 70 प्रतिशत माताएं केवल गृहकार्य कर रही थी। जबकि 30 प्रतिशत महिलाये अपने गृहकार्य के अतिरिक्त अन्य कार्य जैसे नौकरी, मजदूरी, पशुपालन के द्वारा परिवार में आर्थिक सहयोग कर रही थी।

पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा की जानकारी का अभाव कुपोषण को बढ़ावा दे रहा हैं। अतः स्वास्थ्य शिक्षा की जानकारी का प्रचार व्यापक स्तर पर किया जाना जरूरी हैं। महिलाओं को बच्चों के आहार एवं पोषण की से सम्बंधित उचित जानकारी प्राप्त कराने के लिए आवश्यक हैं कि ग्रामीण क्षेत्रों में समय समय पर विभिन्न जागरूकता कार्यक्रम आदि का आयोजन करना चाहिए। परिवार में बच्चों कि संख्या कम रखना चाहिए। छोटा परिवार होने पर बच्चों के आहार एवं पोषण तथा अच्छी शिक्षा दिया जा सके। परिवार के अन्य सदस्यों को भी बच्चों के आहार पर ध्यान देना चाहिए यह कार्य केवल माताएं पर ही निर्भर नहीं रहना चाहिए। बच्चों को समय–समय पर निर्धारित सभी टिके लगवाने चाहिए इसके के लिए माता–पिता को नजदीकी स्वास्थ्य केंन्द्र पर जा कर पूर्ण जानकारी लेना चाहिए।

निष्कर्ष :–

विश्व में होने वाली बच्चों की मृत्यु में लगभग आधे बच्चे की मृत्यु का मुख्य कारण बच्चों में संतुलित आहार की कमी हैं। संतुलित आहार एवं उचित देख भाल के अभाव में बच्चे कुपोषण के शिकार हो जाते हैं और उनका मानसिक एवं शारीरिक विकास ठीक से नहीं हो पाता। कुपोषण बहुत सी समस्यों को जन्म देती है। कुपोषण से बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती हैं और वे कई अन्य बीमारियों से भी ग्रसित हो जाते हैं। बच्चा अगर दो वर्ष तक कुपोषित रहता हैं तो उसका मन नहीं लगता। उससे सीखने की योग्यता कम रहती हैं और वे बड़े हो कर भी अविकसित रह जाते हैं। अतः बच्चों में कुपोषण से बचाव के लिए संतुलित मात्रा में दैनिक आहार बहुत जरूरी है। बच्चों की विकास के प्रारंभिक अवस्था में यानी विद्यालय जाने से पूर्व के बच्चों में प्रोटीन एवं अन्य पोषक तत्वों की आवश्यकता अधिक होती हैं और उनकी कमी से बच्चे शारीरिक एवं मानसिक रूप से कमजोर हो जाते हैं। बच्चों में कुपोषण के मुख्य कारण बच्चे एवं माँ के खानपान की उपेक्षा और व्यवस्था में कमी हैं। केंन्द्र एवं राज्य सरकार द्वारा बच्चों में कुपोषण की समस्या के

Journal of Research and Development
A Multidisciplinary International Level Referred and Double Blind Peer Reviewed, Open Access
ISSN : 2230-9578 | Website: https://jrdrvb.org Volume-18, Issue-7| July-2026

निदान हेतु अनेकों योजनाएं चलाई गई हैं परन्तु शिक्षा के अभाव, गरीबी, महंगे स्वास्थ्य सेवा, पुराने रीती–रिवाज के कारण कुपोषण अभी तक दूर नहीं हो सकी हैं।

संदर्भ सूची :–

1. राष्ट्रिय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण एनएफएच–4 2015–16, परिवार एवं स्वस्थ्य कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार
2. राष्ट्रिय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण एनएफएच–5 2019–20, परिवार एवं स्वस्थ्य कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार
3. इंडियन कौंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ नुट्रिशन एंड पब्लिक हेल्थ फाउंडेशन 2019
4. सिंह धरा, सूक्ष्म पोषक तत्व एवं हमारा स्वास्थ्य, प्रकाशन विभाग, नई दिल्ली 2005
5. महारजिस्ट्रार एवं जनगणना आयुक्त का कार्यालय, जनगणना, नई दिल्ली 2001
6. समेकित बाल विकास योजना, महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली
7. सुपोषित गोड्डाः कुपोषित बच्चों का समुदाय आधरित प्रबंधन, जिला प्रकाशन गोड्डा, जिला कल्याण एवं स्वास्थ्य विभाग, झारखंड
8. ग्लोबल हंगर इंडेक्स रिपोर्ट 2020
9. थ्नमिष कपूर 2022 सही पोषण हर बच्चों और माँ का अधिकार, फरवरी 2022, कुरूक्षेत्र, पृष्ठ संख्या 34–39
10. न्यूट्रिशन एटलस, ICMR नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन, हैदराबादः C 2003