नवोपक्रम

२०१०-११

मुलांचे डबे

संगीता सुदाम निकम
कमला निंबकर बालभवन, फलटण

उपक्रम

मुलांचा डबा हा नवोपक्रम करताना मी प्रथम १५ दिवस काहीही माहिती न देता मुलांच्या डब्याच्या नोंदी ठेवल्या. मुलांच्या डब्याच्या नोंदी मला नीट करता याव्यात म्हणून मी मुलांच्या नावांची यादी बनवून त्यावर तारीख - वार घालून ठेवले.

दिनांक २०|७|२०१० ह्या तारखे-पासून मी मुलांच्या डब्याच्या नोंदी ठेवायला सुरुवात केली यामध्ये त्या मुलाने आणलेले सर्व पदार्थ मी नोंदवत होते.

मला व्यवस्थित नोंदी ठेवता याव्यात याकरता मी त्यांची कॅटलॉग प्रमाणे यादी बनवली व त्याप्रमाणेच मुलांना बसवले यामध्ये मुलांनी काही तक्रार केली तरी मी ती नोंदवत होते किंवा डब्यात वेगळेच बेकरी प्रॉडक्टस् किंवा पोहे, शिरा खिचडी आणल्यास का आणले हे विचारले व त्यांनी जे सांगितले त्याची नोंद ठेवली.

डब्यात खिचडी, फरसाण, पोहे शिरा, उपीट, कापण्या आणल्यावर मी मुलांना विचारले की वेगळे का आणले तर वेगवेगळी उत्तरे मला मिळाली उशीर होईल म्हणून, उशीर झाला म्हणून, मम्मीने दिले, मम्मीने भाजी नाही केली, गॅस संपला

आईचा उपवास होता, भाजी नव्हती, पीठ संपले, भाजी निवडली नाही, ही कारणे ऐकून खरच मला वाईट वाटले. रोज आपल मुल शाळेत जाणार आहे हे पालकांना माहीत आहे त्याला व्यवस्थित डबा दिला गेला पाहिजे. केवळ आईचीच ही जबाबदारी नाही तर वडिलांचीही जबाबदारी आहे. मला उद्या माझ्या मुलाला डबा द्यायला लागणार आहे हे माहीत असताना ही पालक असे का वागतात. पालकांची पूर्ण जबाबदारी ही आहे की आपल्या मुलाला असा डबा दिला गेला पाहीजे की ज्यातून त्याला पौष्टीक घटक मिळणार आहेत.

डबा खाताना मुलांच्या तक्रारी यायच्या भाजी तिखट आहे, पोटे संपत नाहीत, भाजी कमी दिली, उसळ जास्त दिली, चपाती कडक आहे, अशा तक्रारी मुले करायची. पालकांनी डबा किती द्यावा. आपल मुल सकाळी काय खाऊन किंवा पिऊन येते हे सर्वांना माहीत असते किंवा घरी आल्यावर काय खाणार आहे हे सर्व पालकांना माहीत आहे. एकावेळी ते मुल किती डबा खाईल त्याचा अंदाज घेवून डबा दिला गेला पाहिजे.

भाजी तिखट किती करावात

आपले मूल लहान आहे त्याला किती तिखट खायला द्यायचे ह्याचा विचार करायला पाहिजे. चपाती संपली तरी कोरडी भाजी त्याला खाता यावी म्हणून कमीत कमी तिखटाच्या भाज्या केल्या पाहिजेत.

चपाती आणि त्यांसाठी दिलेली भाजी योग्य प्रमाणात द्यावी. कधी चपाती शिल्लक रहाते तर कधी भाजी शिल्लक रहाते. आवडीची भाजी असेल तर ती जास्त खाल्ली जाणार आहे हेही लक्षात घ्यायला हवे.

मुलांना सतत एकच प्रकारची भाजी, कडधान्य न देता वेगवेगळ्या भाज्या, उसळी दिल्या गेल्या पाहिजेत त्याचबरोबर कच्चे पदार्थ ही हवेत. आंबवलेले पदार्थ, थालपीठ, पराठे ह्यांचाही डब्यात समावेश हवा. वेगवेगळी फळे, कोशिंबीर मुलांना डब्यात दिल्याने त्यांना त्यांचा डबा खावासा वाटणार आहे.

दिनांक २०/७/१० ते ६/८/२०१० यामध्ये मी २०, २१, २२, २४, २६, २७, २८, २९ ३०, ३१, २, ३, ४, ५, ६ या तारखांना मी डब्यांच्या नोंदी ठेवल्या यामध्ये मला जाणवले की पालेभाज्यांमध्ये मेथीचीच भाजी जास्त प्रमाण आहे तर पालक या भाजीचे प्रमाण

फारच कमी आढळले. माठ, चुका, चाकवत यानर भाज्या बिल्कुल आढळल्या नाहीत. या दिवसांमध्ये केलेल्या नोंदीत ५३ वेळा मेथी तर ३ वेळा पालक भाजी होती. तर मटकी २३ वेळा व डुलगे उसळ २ वेळाच होती तर राजमा, सोयाबीन, मसूर अजिबात नव्हते म्हणजे काही ठराविक भाज्या, कडधान्य यांचेच प्रमाण जास्त होते. मेथी, पालक, मटकी, डुलगे यांचे प्रमाण पहाता असे दिसले.

शनिवारी मुले जो डबा आणत त्यामध्ये चपाती भाजीचे प्रमाण खूपच कमी दिसले.

संकष्टी चतुर्थी दिवशी १३ जणांच्या डब्यात चपाती भाजी नव्हती तर आषाढी एकादशी दिवशी २२ मुलांच्या डब्यात चपाती भाजी नव्हती. खिचडी, शिरा केक असे पदार्थ होते.

म्हणजे मोठ्यांचा उपवास असला की मुलांना खिचडी किंवा इतर खाऊ देऊन शाळेत पाठवले जाते म्हणजे त्याच्या डब्याकडे किती काळजीपूर्वक पाहिले जाते हे लक्षात येते.

डब्यांच्या नोंदी झाल्यावर मी त्याचे वर्गीकरण पुढील प्रमाणे केले:

१) पोळी - भाकरी - पालेभाजी / उसळ / फळभाजी
दिवसे - मोदक भाजी
पुरणपोळी उसळ
पुरी भाजी.

२) पोळी / भाकरी / रोटी - पिठले, डाळ, चटणी
लोणचे, बेसनपोळी, म्हाद्या, कुरवडी भाजी,
वडी, भजी, मेतकूट, पनीर
पुरणपोळी भजी

३) चपाती - श्रीखंड, आम्रखंड, जाम, साखरतूप
गूळ, सॉस, बासुंदी
तिळपोळी, पुरणपोळी, गुलगुले, मालपोवे,
शेंगदाण्याची चपाती, साखर पोळी

४) खिचडी, पोहे, शिरा, मसालेभात, परतलेला
भात, वरीचा भात, उपीट

५) पराठा, थालपीठ, इडली, डोसा.

६) बेकरी प्रॉडक्टस् - बटाटा - शाबू वेफर्स,
बिस्कीट, राजगीरा वडी, फरसाण, चिक्की
ब्रेड, केक, कुरकुरे, मॅगी, शेवया, कच्ची दाबेली.

७) शंकरपाळ्या, कापण्या, चिवडा, पुरी, लाडू,
गुलाबजाम, वटारेवडे, शेंगा, खोबऱ्याची वडी,
सातपापडी.

८) सफरचंद, केळ, काकडी, टोमॅटो, डाळींब,
शेंगदाणे कच्चा कोबी.

यामध्ये मी प्रत्येक दिवसाचे वर्गीकरण केले व त्याची टक्केवारी काढली त्यामध्ये मला आढळले.

१) पोळी - भाकरी - पालेभाजी /उसळ /फळभाजी
पुरीभाजी
धिरडे मोदक भाजी
पुरणपोळी उसळ

असे डबे २९८ वेळा आले व त्याची टक्केवारी निघाली ५५.५१%.

२) पोळी / भाकरी /शेरी - पिठले / डाळ / चटणी /
लोणचे / बेसनपोळी / म्हाद्या / कुरवडी भाजी /
वडी / भजी / मेतकूट / पनीर / पुरणपोळी भजी
असे डबे ७५ वेळा आले व त्यांची टक्केवारी १४.०१ निघाली.

३) चपाती - श्रीखंड / आम्रखंड / जाम / साखरतूप
गूळ /सॉस / बासुंदी
तिळपोळी, पुरणपोळी, गुलगुले, मालपोवे,
शेंगदाण्याची चपाती, साखरपोळी

असे डबे ३३ वेळा आले आणि त्यांची टक्केवारी ६.१६ अशी आली.

४) खिचडी / पोहे / रवा / उपीट / मसालेभात /
परतलेला भात / वरीचा भात
असे डबे ८३ वेळा आले व
त्यांची टक्केवारी १५.५१ इतकी आली.

५) पराठा / थालपीठ / इडली / डोसा असे डबे
फक्त १२ वेळा होते आणि त्याची टक्केवारी
२.२४ इतकी आली.

६) बटाटा - शाबू वेफर्स / बिस्कीट / राजगीरा वडी /
फरसाणा / चिक्की / ब्रेड / केक / कुरकुरे /
मॅगी / शेवया / कच्ची दाबेली
असे डबे २१ वेळा आले व
त्याची टक्केवारी ३.९२ इतकी आली.

७) शंकरपाळ्या / कापण्या / चिवडा / पुरी / लाडू /
गुलाबजाम / बटाटवडा / भडंग / खोबऱ्याची वडी /
सालपापडी
असे डबे १३ वेळा आले व
त्याची टक्केवारी २.४२ इतकी आली.

८) सफरचंद / केक / काकडी / टोमॅटो / डाळींब /
शेंगदाणे / कच्चा कोबी
असे डब्यात ३३ वेळा होते व
त्याचे शेकडा प्रमाण ६.१६ आले.

हे प्रमाण पहाता ६.९६ % एवढाच कच्चे पदार्थ आणले गेले होते. त्याचे प्रमाण वाढणे गरजेचे होते.

आम्ही सतत त्यांच्या आहाराविषयी बोलत असू. त्यांना त्यांच्या आहाराचे महत्व पटवून देत असू. तुम्ही काय खाल्ले पाहिजे काय नको याची त्यांच्याशी चर्चा करत असू जेणे करून त्यांना आहाराचे महत्व पटेल व सर्व प्रकारच्या भाज्या, उसळी, फळे कच्चे पदार्थ, आंबवलेले पदार्थ त्यांना आवडतील.

मुलांचा डबा कसा आला आहे व कसा असावा याविषयी पालकांशी चर्चा करण्याचे ठरवले ३/८/१० रोजी आम्ही पालक मिटिंग घेतली यामध्ये ज्या गोष्टी मला दिसून आल्या त्या मी पालकांसमोर मांडल्या

या पालक मीटिंगमध्ये मुलांच्या आहारा विषयी डॉ. मंजिरी निंबकरांनी पालकांशी संवाद साधताना मुलांचे वय व त्यांच्या वाढीचा आलेख याविषयी चर्चा केली व प्रथिने कोणकोणत्या पदार्थापासून मिळतात हे पालकांना सांगितले. राजमा, सोयाबीन, छोले यामधून जास्त प्रथिने मिळतात. दळणामध्ये आपण सोयाबीन घातले तरी चालते. तसेच पालक व विद्यार्थी यांचा भर बेकरी प्रॉडक्ट्स वर जास्त आहे. त्या म्हणाल्या पारंपारीक पदार्थांकडे वळले पाहिजे तसेच आंबवलेले पदार्थ ही डब्यात द्यावेत जर non-vegetarian तुम्ही

असाल तर डब्यात अंड्याची पोळी किंवा अंड्याचे वेगळे पदार्थ देण्यास काही हरकत नाही. आता पर्यन्त आलेल्या उत्तम डब्यांची उदाहरणे त्यांनी दिली व डबा कसा असावा हे सांगितले पुढे त्या असेही म्हणाल्या की पूर्वी एकत्र कुटुंब पध्दती होती त्यामुळे वेगवेगळे आजींनी केलेले पदार्थ खायला मिळायचे तसेच पारंपारीक पदार्थ ही पुढच्या पिढीपर्यन्त पोहोचत होते.

मिटींगमध्ये पालकांनीही सूचविलेल्या काही गोष्टी महत्त्वाच्या वाटल्या यामध्ये आर्या पाटील हिचे वडील श्री. धैर्यशील पाटील यांनी सांगितले की आत्ता बऱ्याच भाज्या फळे यांच्यावर pestiside वापरलेले असते त्याचा परिणाम म्हणजे केस गळणे, घशाचे infection होत आहे. तसेच श्री. नलवडे यांनी म्हटले ज्या वयात स्वयंपाक शिकायचा त्या वयात मुली बाहेर शिकण्यासाठी असतात त्यामुळे व नंतर लग्न झाल्यावर सर्व्हिस करतात त्यामुळे पारंपारीक पदार्थ तिला नीरसे येत नाहीत.

काही पालक म्हणाले इतरांच्या डब्यात पोहे व इतर पदार्थ आल्यास आपल्या मुलांनाही पोहेच खावेसे वाटतात

तेव्हा हेच पोहे कसे वेगळ्याप्रकारे होवू शकतील हे पाहता येईल. काही पालक महिलांनी सांगितले त्यामध्ये ओले वाटाणे किंवा डाळींबाचे दाणे वरून घालावेत किंवा शेव मुरमुरवी. श्री. दोशी यांनी सोयाबीनवर केलेला प्रयोग सांगितला त्यामध्ये त्यांनी सोयाबीन भिजवून नंतर तो भाजला असता फुटाण्याप्रमाणे लागतो असे सांगितले.

या मीटिंगच्या सरतेवेळी मुलांचा Hb तपासून घ्यावा हे ही सांगितले. पालकांना या सभेतून नक्कीच फायदा झाला असेल अशी आशा बाळगली.

मीटिंग झाल्यानंतर ६।८।९० पासून मी नंतरच्या १५ दिवसांसाठी नोंदी ठेवू लागले. त्यामध्ये मला मुलांच्या उत्पात बदल झाला आहे का हे पहायचे होते. यासाठी मला ६।८।९० ते २८।८।९० हा कालावधी लागला. यामध्ये ६।८।९० ते २०।८।९० या कालावधी मध्ये मी नोंदी ठेवल्या व नंतरच्या २१।८।९० ते २८।८।९० च्या नोंदी श्री. गणेश खलारे यांनी ठेवल्या कारण शाळा पाहण्यासाठी मी गेल्या असल्याने मला तसे करावे लागले त्या कामी माझे काम मी श्री. गणेश

खलोरे सरांवर सोपवले.

६।९।७० ते २८।९।७० त्यामधील १५ दिवसांच्या उपक्रमध्ये खालील गोष्टी आढळून आल्या.

१) पोळी / भाकरी / नाचणी भाकरी – पालेभाजी / उसळ / फळभाजी / बेबीकॉर्न / अंडे
दिवसे मोदक भाजी
पुरणपोळी उसळ
पुरीभाजी
याचे शेकडा प्रमाण ५५.५१ वरुन ७५.१८ वर गेले.

२) पोळी / भाकरी / पुरी / शेरी – पिठले / डाळ चटणी / लोणचे / बेसनपोळी / म्हाद्या / कुरडी भाजी / वडी / भजी / मेतकूट / पनीर / पुरणपोळी भजी पातळ डाळ / काजुकरी / सांजा / फरमाणा भजी
याचे शेकडा प्रमाण १४.०१ वरुन ९.७० पर्यंत खाली आले.

३) चपाती – श्रीखंड / आम्रखंड / जाम / साखर तूप / गूळ / सॉस / बासुंदी
तिळपोळी, पुरणपोळी, गुलगुले, मालपोवे
शेंगदाण्याची चपाती, साखरपोळी, लापशी
याचे प्रमाण ६.१६ वरुन २.२८ पर्यंत आले.

४) खिचडी, पोहे, शिरा, मसालेभात, फरतलेला भात, वरीचा भात, उपीट, वरणभात
यांचे प्रमाण १५.५१ वरुन ६.०७ वर आले.

५) पराठा / थालपीठ / इडली / डोसा
यांचे प्रमाण २.२४ वरुन ३.२२ एवढे झाले.
पूर्वी अभावानेच मिळणारे या पदार्थांचे प्रमाण थोडेच वाढलेले दिसले.

६) बेकरी प्रॉडक्टस् चे प्रमाण - ३.९२ वरुन १.८९ एवढे झाले.

७) मिष्टान्नाचे प्रमाण - २.४२ वरुन १.५१ वर आले.

८) कच्चे पदार्थांचे प्रमाण - ६.१६ वरुन ३९.०८ एवढे झाले.

मुलांच्या डब्यात झालेला बदल लगेच लक्षात येतो त्यामध्ये कच्चे पदार्थांचे प्रमाण वाढले व पोळी - पालेभाजी / उसळ / कडधान्य यांचेही प्रमाण वाढले आहे. त्यामाने थालपीठ, पराठा, डोसा, इडली यांचे प्रमाण वाढले नाही. खिचडी, पोहे, शिरा उपीट यांचे प्रमाण थोडेफार तर राहिलेच.

प्रथम नोंदी व नंतरच्या नोंदी यामध्ये आलेल्या काही उसळी व भाज्या चे प्रमाण असे होते.

1) प्राथमिक नोंदी केल्या त्यामध्ये १ वेळा छोले उसळ होती तर नंतरच्या नोंदी मध्ये छोले उसळ ५ वेळा आली.

2) प्राथमिक नोंदी केल्या त्यामध्ये मुगउसळ ६ वेळा आली व नंतर केलेल्या नोंदी मध्ये मुग-उसळ / पातळ मुग ९ वेळा होते.

3) हरभरा ३ वेळा तर नंतर ४ वेळा आलेला होता.

4) शापू ही भाजी प्राथमिक नोंदी मध्ये १० वेळा तर नंतरच्या नोंदी केल्या तेव्हा १५ वेळा आलेली आहे.

5) अंडे किंवा अंड्याचे पदार्थ यांचे प्रमाण काहीच नव्हते नंतर ११ वेळा अंडे किंवा अंड्याची पोळी / पदार्थ आलेले दिसले.

निरीक्षण

प्रथम नोंदणी केल्या त्यावेळची टक्केवारी
२०/७/१० ते ६/८/१०
एकूण डबे ५३५ पैंकी टक्केवारी.

	अन्नगट	एकूण डबे	टक्केवारी
१)	पोळी / भाकरी - पालेभाजी / उसळ / फळभाजी दिवसे मोदक भाजी / पुरणपोळी उसळ / पुरीभाजी	२९७	५५.५१
२)	पोळी / भाकरी / राजगीरा - पिठले / डाळ / चटणी / लोणचे / बेसनपोळी / म्हाळदपा / कुरवडीभाजी / वडी / भजी / मेतकूट / पनीर / पुरणपोळीभजी	७५	१४.०१
३)	चपाती - श्रीखंड / आम्रखंड / जाम / साखरतूप / गुळ सॉस / बासुंदी / तिळपोळी / पुरणपोळी / गुलगुले मालपोवे / शेंगदाण्याची चपाती / साखरपोळी	३३	६.१६
४)	खिचडी / पोहे / शिरा / उपिट / मसाले भात / परतलेला भात / वरीचा भात.	८३	१५.५१
५)	पराठा / इडली / थालीपीठ / डोसा.	१२	२.२४
६)	बेकरी प्रॉडक्टस	२१	३.९२
७)	मिष्टान्न	१३	२.४२
८)	कच्चे पदार्थ.	३३	६.१६

मीटिंग नंतर केलेल्या डब्याच्या नोंदणी.

६/९/१० ते २८/९/१०

एकूण डबे ५२७ पैकी टक्केवारी

	अन्नप्रकार	एकूण डबे	टक्केवारी
१)	पोळी / भाकरी – पालेभाजी / उसळ / फळभाजी / बेबीकॉर्न अंडे / नाचणी भाकरी / पुरीभाजी / दिवसे मोदक भाजी / पुरणपोळी उसळ	३९६	७५.१४
२)	पोळी / भाकरी / रोटी / पुरी – पिठले / डाळ / चटणी / लोणचे / बेसनपोळी / म्हादळा / कुरवडी भाजी / वडी / भजी / मेतकूट / पनीर / पुरणपोळी भाजी / पालक डाळ / कानुकरी / सांडगा फरसाण भाजी.	४८	९.१०
३)	चपाती – श्रीखंड / आम्रखंड / जाम / साखर दूध / गूळ / सॉस / बासुंदी / तिळपोळी / पुरणपोळी / गुलगुले / मालपोवे / शेंगदाणा चपाती / साखरपोळी / लापशी.	१२	२.२७
४)	खिचडी / पोहे / शिरा / मसालेभात / परतलेला भात / वांगीभात / उपीट / वरणभात	32	६.०७
५)	पराठा / थालपीठ / इडली / डोसा	१७	३.२२
६)	बेकरी प्रॉडक्ट्स	१०	१.८९
७)	मिष्टान्न	८	१.५१
८)	कच्चे पदार्थ	२०६	३९.०८

१) मुलांच्या डब्यात पालेभाजी / उसळ / कडधान्य अशा डब्याचे प्रमाण वाढले.

२) मुले जास्तीत जास्त कच्चे पदार्थ आणू लागले.

३) बेकरी प्रॉडक्टस्चे प्रमाण कमी झाले आहे.

४) खिचडी / पोहे / शिरा / उपीट / भात ह्याचे प्रमाण ही कमी झाले आहे.

५) पालक भाज्या आणण्याचे प्रमाण पण वाढले आहे.

६) अंडे / अंड्याचे पदार्थ डब्यात येवू लागले आहे.

यशस्विता

मुलांच्या डब्यांच्या प्रथम नोंदी केल्या व त्यानंतर पालकांशी मीटिंग घेवून चर्चा केली यातून पालक व शिक्षक व विद्यार्थी यांच्यामध्ये जवळीकता आली तसेच पालकांशी संवाद साधल्यामुळे अनेक गोष्टी पालकांना कळाल्या तसेच पालकांकडूनही आम्हाला काही गोष्टी कळाल्या.

पालकांना आमचे म्हणणे सांगितले त्यामुळे पालकांनाही पाल्याच्या डब्या विषयी माहिती मिळाली. पालक व शिक्षक यांच्यात विचारांची देवाण-घेवाण झाली. पालकांकडून मिळालेली माहिती नक्कीच महत्त्वाची होती.

पालकांशी चर्चा झाल्याने विद्यार्थ्यांच्या डब्यात नक्कीच बदल झाला यामध्ये चपाती-भाकरी - पालेभाजी /उसळ / फळभाज्या यांचे प्रमाण वाढले व खिचडी /पोहे / शिरा / उपीट / भात यांचे प्रमाण कमी झाले. त्याचबरोबर फळे, काकडी, टोमॅटो, बीट इ. कच्चे पदार्थ आणणे पण वाढले आहे. मिष्टान्नाचे ही प्रमाण कमी झाले आहे. थालपीठ, डोसा, इडली, पराठा यांचे प्रमाण मात्र वाढायला हवे होते तेवढे वाढले नाही.

प्रथम नोंदणी केल्या त्यावेळची टक्केवारी – २०।७।१० ते ६।८।१०
एकूण डबे ५३५ पैकी टक्केवारी.

	अन्नगट	एकूण डबे	टक्केवारी
१)	पोळी / भाकरी – पालेभाजी / उसळ / फळभाजी / सुकीभाजी / पिठले मोदक भाजी / पुरणपोळी उसळ.	२९७	५५.५१
२)	पोळी / भाकरी / रोटी – पिठले / डाळ / चटणी / लोणचे / भजी / बेसनपोळी / म्हाद्या / कुरवडीभाजी / वडी / मेतकूट / पनीर पुरणपोळी भजी.	७५	१४.०१
३)	चपाती - श्रीखंड / आम्रखंड / जाम / लोणकढ / गूळ सॉस / बासुंदी / तिळपोळी / पुरणपोळी / गुळांबे / मालपोवे / शेंगदाण्याची चपाती / साखरपोळी.	३३	६.१६
४)	खिचडी / पोहे / शिरा / उपीट / मसालेभात / पातळभात / बिर्याणी भात	८३	१५.५१
५)	पराठा / इडली / थालीपीठ / डोसा	१२	२.२४
६)	बेकरी प्रॉडक्टस्	२१	३.९२
७)	मिष्टान्न	१३	२.४२
८)	कच्चे पदार्थ	३३	६.१६

मीटिंग नंतर केलेल्या डब्याच्या नोंदणी ६।८।१० ते २८।८।१०
एकूण डबे ५२७ पैकी टक्केवारी

	अन्नगार	एकूण डबे	टक्केवारी
१)	पोळी, भाकरी – पालेभाजी / उसळ / फळभाजी / बेबीकॉर्न / अंडे नाचणी भाकरी / पुरीभाजी बिरडे गोरस भाजी / पुरणपोळी उसळ	३९६	७५.१४
२)	पोळी, भाकरी, रोटी, पुरी – पिठले / डाळ / चटणी / लोणचे / बेसन-पोळी / मसाला / कुरडीभाजी / वडी / भाजी / मेतकूट / पनीर / पुरणपोळी भाजी / पातळ डाळ / कानुकरी / वांगा / फरसाणा भाजी	४८	९.१०
३)	चपाती – श्रीखंड / आम्रखंड / आमरस / साखरतूप / गूळ / कॉर्न बासुंदी / लिंबोळी / पुरणपोळी / गुळगुळे / मालपोवे / अंगद्याची चपाती / साखरपोळी / लापशी	१२	२.२७
४)	खिचडी / पोहे / शिरा / मसालेभात / परतलेला भात / वरिचा भात / उपीट / वरणभात	३२	६.०७
५)	पराठा / थालपीठ / इडली / डोसा	१७	३.२२
६)	बेकरी प्रॉडक्टस्	१०	१.८९
७)	मिष्टान्न	८	१.५१
८)	कच्चे पदार्थ	२०६	३९.०८

संदर्भ ग्रंथ सूची

१) आहार गाथा – डॉ. कमला सोहोनी.

२) साप्ताहिक सकाळचे अंक.

मुलांचे डबे हा नवोपक्रम करत असताना मुलांच्या उंच्या, वजन मी घेतली व पालकांना Hb तपासायला लावला.

७ वर्ष मुलांची प्रमाणित उंची ११५ cm व वजन २४.५ kg हे भारतीय प्रमाणानुसार काढले.

तसेच Hb हे १४ असावे.

मी वर्गातील मुलांच्या वजन, उंची, Hb चा आलेख काढला.

७ वर्ष असलेल्या मुलांचे वजन २४.५ kg असावे त्यामानाने माझ्या वर्गातील मुलांची वजने बऱ्यापैकी कमी आढळली.

७ वर्ष असलेल्या मुलांची उंची ११५ cm असावी त्यामानाने माझ्या वर्गातील मुलांची उंची चांगली आहे.

Hb चे प्रमाण खूपच कमी असल्याचे जाणवले.