

# सही समय, स्वस्थ बच्चे :- नाश्ता और दोपहर के भोजन का सही समय अधिक क्यों ज़रूरी है।

आज की तेज़ रफ्तार दुनिया में बच्चों के बीच एक सबसे चिंताजनक प्रवृत्ति यह है कि भोजन का सही समय नहीं रखा जा रहा। कई बच्चे या तो नाश्ता छोड़ देते हैं या सुबह बहुत कम खाते हैं, और लंबी यात्रा या दूर स्थित स्कूलों के कारण उनका दोपहर का भोजन देर से होता है। जो बात आज छोटी असुविधा लगती है, वही भविष्य में गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकती है।

नाश्ता दिन का पहला और सबसे ज़रूरी ईंधन होता है। जब कोई बच्चा बिना उचित नाश्ते के घर से निकलता है, तो उसका ध्यान, सहनशक्ति और सीखने की क्षमता प्रभावित होती है। इसी तरह, जब लंबे सफ़र के कारण दोपहर का भोजन देर से होता है, तो शरीर का मेटाबॉलिज़्म बिगड़ने लगता है। समय के साथ अनियमित भोजन से कुपोषण, कमज़ोर प्रतिरक्षा प्रणाली, हार्मोनल असंतुलन, थकान, कम उम्र में मोटापा और यहाँ तक कि बाल मधुमेह जैसी समस्याएँ हो सकती हैं।

बच्चों के स्वास्थ्य की रक्षा करने का एक सरल तरीका है उनके यात्रा समय को कम करना। ऐसे स्कूलों का चयन करना जो घर से बहुत दूर न हों, यह सुनिश्चित करता है कि बच्चे:

- सही समय पर पौष्टिक नाश्ता कर सकें।
- स्कूल समय के दौरान बिना देरी के उचित दोपहर का भोजन कर सकें।
- ऐसा भोजन प्राप्त करें जो उनके विकास, एकाग्रता और भावनात्मक स्वास्थ्य को सहारा दे।

आज के समय में, जब बच्चे पहले ही अधिक स्क्रीन समय और कम शारीरिक गतिविधि का सामना कर रहे हैं, नियमित भोजन का समय बनाए रखना और भी अधिक आवश्यक हो गया है। अच्छा स्वास्थ्य ही शैक्षणिक सफलता और व्यक्तिगत विकास की नींव है। जब स्वास्थ्य प्रभावित होता है, तो पढ़ाई से लेकर आत्मविश्वास तक—सब कुछ प्रभावित हो जाता है।

हर माता-पिता के लिए यह सुनिश्चित करना कि उनके बच्चे को समय पर भोजन मिले, संतुलित आहार मिले और यात्रा का तनाव कम हो—उनके दीर्घकालिक स्वास्थ्य में सबसे बड़ा निवेश है। आज की स्वस्थ दिनचर्या ही कल का स्वस्थ भविष्य बनाती है।

