

## राष्ट्रीय पोषण सप्ताह 2022 (National Nutrition Week)

निरोगी जीवनशैली टिकवून ठेवण्यासाठी निरोगी खाण्याच्या पद्धतींचे मूल्य आणि योग्य पोषण याबद्दल सामान्य लोकांमध्ये जागरूकता निर्माण करणे हा या सप्ताहाचा उद्देश आहे. यासाठी संतुलित आहार आणि सक्रिय, निरोगी जीवनशैली आवश्यक आहे. या संपूर्ण आठवड्यात पोषण जागरूकता वाढविण्यासाठी सरकार कार्यक्रम सुरू करते.

### राष्ट्रीय पोषण सप्ताह 2022 ची थीम (Theme)

राष्ट्रीय पोषण सप्ताहाची थीम भारत सरकार दरवर्षी जाहीर करते. 2021 मध्ये, भारतातील पोषण सप्ताहाची थीम होती - फ्रीडिंग स्मार्ट राइट फ्रॉम स्टार्ट तर राष्ट्रीय पोषण सप्ताह 2022 ची थीम आहे 'सेलिब्रेट अ वर्ल्ड ऑफ फ्लेवर्स'.

राष्ट्रीय पोषण सप्ताहाच्या मागील वर्षांच्या थीम खाली देण्यात आलेले आहेत:

1. 2022 National Nutrition Week Theme: Celebrate a World of Flavors
2. 2021 National Nutrition Week Theme: Feeding smart right from start".
3. 2020 National Nutrition Week Theme: Eat Right, Bite by Bite.'
4. 2018 National Nutrition Week Theme: Go Further with Food
5. 2018 National Nutrition Week Theme: Optimal Infant & Young Child Feeding Practices: Better Child Health.

### राष्ट्रीय पोषण सप्ताह 2022 चे महत्त्व (Significance)

लोकांना निरोगी आणि पौष्टिक आहाराबद्दल शिक्षित करण्यासाठी राष्ट्रीय पोषण सप्ताह साजरा केला जातो. भारत सरकारच्या महिला व बाल विकास मंत्रालयाच्या अन्न व पोषण मंडळातर्फे या मूलभूत घटनेची माहिती लोकांना देण्यासाठी राष्ट्रीय पोषण सप्ताहाचा वार्षिक आठवडाभर उत्सव आयोजित केला जातो. मानवी शरीरात निरोगी आहाराचे महत्त्व आणि भूमिका यावर भर दिला जातो. निरोगी विकास आणि कार्यासाठी आवश्यक पोषक तत्वांनी परिपूर्ण संतुलित आहार आवश्यक आहे. भारत सरकारने चांगले पोषण, पौष्टिक अन्न आणि निरोगी जीवनशैलीवर भर देणारे कार्यक्रम सुरू केले आहेत.

### राष्ट्रीय पोषण सप्ताह चा इतिहास (History)

नॅशनल न्यूट्रिशन वीकची स्थापना अमेरिकन डायटिक असोसिएशनच्या (एडीए) सदस्यांनी 1975 मध्ये केली होती, ज्याला आता पोषण आणि आहारशास्त्र अकादमी म्हणून ओळखले जाते.

- चांगल्या पोषणाचे मूल्य आणि सक्रिय जीवनशैलीची गरज याबद्दल सामान्य लोकांमध्ये जागरूकता निर्माण करण्यासाठी हा आठवडा साजरा केला जाऊ लागला.
- जनतेकडून मिळालेल्या सकारात्मक स्वागतामुळे १९८० मध्ये या सप्ताहाचा उत्सव संपूर्ण महिनाभर राबविण्यात आला.
- १९८२ मध्ये भारतात पहिल्यांदा राष्ट्रीय पोषण सप्ताह साजरा करण्यात आला, जेव्हा राष्ट्रीय सरकारने लोकसंख्येला माहिती देण्यासाठी आणि त्यांना दीर्घ आणि निरोगी जीवन जगण्यास प्रवृत्त करण्यासाठी एक मोहीम सुरू केली.