

बैतूल जिले के गोंड आदिवासी बालक एवं बालिकाओं के पोषण स्तर पर उनकी भोजन सम्बंधित आदतों के प्रभाव का अध्ययन

दीपिका पिपरदे

शोधार्थी, गृहविज्ञान संकाय, बरकतउल्ला विश्वविद्यालय, भोपाल

डॉ. वर्षा चौधरी

प्राध्यापक, गृहविज्ञान संकाय,
शासकीय गृहविज्ञान स्नातकोत्तर महाविद्यालय, होशंगाबाद (म.प्र.)

डॉ. भारती दुबे

प्राध्यापक, गृहविज्ञान संकाय,
शासकीय गृहविज्ञान स्नातकोत्तर महाविद्यालय, होशंगाबाद (म.प्र.)

प्रस्तुत शोध अध्ययन का उद्देश्य बैतूल जिले के गोंड आदिवासी बालक एवं बालिकाओं के पोषण स्तर पर उनकी भोजन सम्बंधित आदतों के प्रभाव का अध्ययन करना है। प्रस्तुत शोध हेतु बैतूल जिले के 150 गोंड आदिवासी बालक एवं बालिकाओं का चयन किया गया, जिसमें 75 बालक एवं 75 बालिकाएं हैं। गोंड आदिवासी बालक एवं बालिकाओं के पोषण स्तर (बॉडी-मास इंडेक्स) के मापन के लिए इन आदिवासी बालक एवं बालिकाओं के शारीरिक माप (ऊंचाई व वजन) तथा उनकी भोजन सम्बंधित आदतों के मापन के लिए स्वनिर्मित 'भोजन सम्बंधित आदतों की प्रश्नावली' का उपयोग किया गया है। प्रदत्तों के विश्लेषण के लिए मध्यमान, मानक विचलन एवं सहसंबंध गुणांक का प्रयोग किया गया। शोध परिणामों से यह ज्ञात हुआ कि बैतूल जिले के गोंड आदिवासी बालकों के पोषण स्तर (बॉडी-मास इंडेक्स) एवं भोजन संबंधित आदतों के मध्य सार्थक धनात्मक सहसंबंध पाया गया। साथ ही गोंड आदिवासी बालिकाओं के पोषण स्तर (बॉडी-मास इंडेक्स) एवं भोजन संबंधित आदतों के मध्य भी सार्थक धनात्मक सहसंबंध पाया गया।

मुख्य शब्द : गोंड आदिवासी, भोजन सम्बंधित आदत, पोषण स्तर

वर्तमान समय में भारत का विश्व के देशों में प्रमुख स्थान है। तकनीकी विकास एवं शिक्षा के बढ़ते प्रभाव के कारण वर्तमान समय में हमारा देश विश्व के प्रमुख शक्तिशाली एवं प्रभावशाली देशों में शामिल है। भारत की शस्य श्यामला भूमि बहुत उपजाऊ है। यहां के 70 प्रतिशत वासी कृषि उद्योग में संलग्न हैं। यहां के कुटीर व लघु उद्योग तीव्रता से प्रगति की राह पर अग्रसर हैं, क्योंकि वर्तमान समय में बढ़ती चिकित्सा सुविधाओं तथा परिवहन आदि की सुविधाएं पर्याप्त हो चुकी हैं।

मीडिया एवं जनसंचार के कारण हम भारतीयों के रहन-सहन, जीवन स्तर एवं खानपान सम्बन्धित बहुत अधिक परिवर्तन आया है, लेकिन अभी भी अधिकांशतः भारतीय समाज ग्रामीण क्षेत्रों में निवासरत हैं एवं जो आधुनिक सभ्यता से अधिक प्रभावित नहीं हुआ है, तथा जो मानव समूह में निवास करते हैं, जो जनजाति, वन्यजाति, आदिवासी आदि के नाम से जाने जाते हैं। भारतीय संविधान में इन लोगों को अनुसूचित जनजाति कहते हैं। आदिवासी जनजाति अभी भी सुन्दर वनों की दुनिया में निवास करते हुए पश्चिमी सभ्यता से कोसों-मीलों दूर रहकर अपनी संस्कृति को बचाए हुए हैं। इनकी अपनी रीति-रिवाज, खानपान, वेशभूषा, रहन-सहन, भाषा-बोली एवं विवाह पद्धति आदि हैं। यह जनजातियां, मध्यप्रदेश में अन्य राज्यों की तुलना में अधिक पायी जाती हैं।

मध्यप्रदेश में मुख्य रूप से गोंड, कोरकू, बैगा, उरांव, मुरिया, मडिया, हलवा, भील आदि जनजाति निवास करती हैं। यह जनजाति एवं उपजातियां प्रदेश के जिले बैतूल, मण्डला, होशंगाबाद, झाबुआ आदि में निवास करती हैं। उनकी सामाजिक, आर्थिक संरचना, धार्मिक आस्था और भाषा-बोली में स्पष्ट अन्तर दिखाई देता है। साथ ही भोजन की आदतें, रहन-सहन का तरीका अलग है। ये स्वयं के स्वास्थ्य एवं पोषण, व्यक्तिगत स्वच्छता के प्रति अधिक जागरूक नहीं हैं। इसमें निम्न सामाजिक, आर्थिक स्तर, अज्ञानता, शिक्षा का अभाव एवं सामाजिक कुरीतियों का न्यूनतम स्तर आज भी इन परिवारों में स्थित है। आज भी आदिवासी बालक एवं बालिका अपने पोषण एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूक नहीं हैं। परिणामस्वरूप इन

आदिवासी बालक एवं बालिका का स्वास्थ्य एवं पोषण स्तर गिर रहा है। जबकि इस अवस्था में बालक बालिका का जीवनचरण महत्वपूर्ण है। इस चरण में बालक-बालिकाओं का शारीरिक व मानसिक विकास भी अत्यधिक तीव्र गति से होता है। इसलिए इस शोध के माध्यम से बैतूल जिले में निवास कर रहे गोंड आदिवासी बालक एवं बालिका की भोजन सम्बन्धी आदतों का उनके पोषण स्तर पर प्रभाव का अध्ययन किया गया है।

प्रस्तुत शोध से संबंधित पूर्व में भी कुछ शोध कार्य किये गये हैं जैसे **रामचन्द्रन, अम्बादी एवं अन्य (2002)** ने “शहरी भारतीय किशोरों के स्कूली बच्चों में अधिक वजन का बचाव” का अध्ययन किया। इस अध्ययन के निष्कर्षतः ज्ञात हुआ कि शहरी भारत के किशोर बच्चों में अधिक वजन की सावधानी पर प्रकाश डाला गया। जीवन शैली के कारण किशोर उम्र में अधिक वजन को प्रभावित किया, जिससे मधुमेह, मेलेटस और हृदय रोग का प्रचलन बढ़ रहा है। **नोरिमाह, करीम ए. एवं अन्य (2003)** ने “सेलिंगोर के चयनित क्षेत्रों में मध्यम आयु वर्ग के वयस्कों के पोषण का स्तर और भोजन की आदत” का अध्ययन किया। इस अध्ययन के निष्कर्षतः ज्ञात हुआ कि मध्यम आयु वर्ग के वयस्कों को अधिक सक्रिय जीवनशैली के लिए अनुकूल होना चाहिए और अपने भोजन की आदतों से अधिक सतर्क रहना चाहिए। यह उनके पूरे जीवनकाल में एक स्वस्थ स्वास्थ्य सुनिश्चित करता है। **नागे, अनिता एवं जैन, कामिनी (2006)** ने अपने अध्ययन के निष्कर्षतः पाया कि उत्तम पोषण से ही उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सकता है। उचित पोषण के अभाव में पोषण हीनता जनित रोग देखे जाते हैं। संतुलित आहार के द्वारा सम्पूर्ण पोषण प्राप्त होता है। हम जैसा भोजन करते हैं, उसी के अनुसार हमारा स्वास्थ्य होता है, जिससे हमारे शरीर के अंगों की वृद्धि एवं विकास होता है। शरीर संगठित एवं सुडोल होता है। इसके साथ-साथ भोजन हमारे शरीर में शक्ति, स्फूर्ति एवं कार्य क्षमता का संचार करता है। उपयुक्त बातों से स्पष्ट होता है कि हमारे आहार का प्रभाव हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है। **चित्रा, उमा एवं रेड्डी, सी. राधा (2007)** ने शहरी स्कूली बच्चों के नाश्ते में पोषक तत्वों की भूमिका का अध्ययन किया। इस अध्ययन के निष्कर्षतः ज्ञात हुआ कि शहरी स्कूलों के अधिकतर बच्चों ने

नाश्ते को छोड़ दिया, जिसका मुख्य कारण सुबह देर से उठना। नाश्ते का सवन नहीं करने वाले बच्चों की तुलना में नाश्ता करने वाले बच्चों में ऊर्जा और प्रोटीन जैसे पोषक तत्वों की अधिक मात्रा का प्रभाव देखा गया। स्कूली आयु वाले बच्चों में नाश्ते की महत्वपूर्ण भूमिका है। **मागदा, तेलीवन एवं मगदालना, ग्रेबीला स्लैनावा (2010)** ने उच्च विद्यालय और कॉलेज के छात्र का पोषण सम्बन्धी स्तर और आहार की आदतों का अध्ययन किया। इस अध्ययन के निष्कर्षतः ज्ञात हुआ कि अधिक वजन और मोटापा किशोर उम्र के पोषण की स्थिति का स्तर तथा खाने की आदतों से शुरू होता है तथा छात्रा के परिवार और माँ की मुख्य भूमिका होती है। बढ़ते वजन को किस तरह ध्यान रखना है, शैक्षणिक संस्थान, स्कूल के अन्दर या बाहर निश्चित कर सकते हैं। किशोरों के पोषण तथा व्यायाम के विषय की बात की जाये तो सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। **भंडारी, विपना कुमारी (2014)** ने “बैंगलोर शहर के शहरी क्षेत्र में हाईस्कूल की लड़कियों का पोषण स्तर आहार सम्बन्धों, व्यवहार और आहार सम्बन्धी विश्वास” के सम्बन्धों में अध्ययन किया। इस अध्ययन के निष्कर्षतः ज्ञात हुआ कि दोनों के बीच सांख्यिकीय सम्बन्ध या पोषण सम्बन्धी स्तर और पोषण सम्बन्धी मान्यताओं से कुछ हाईस्कूलों की लड़कियों के पोषण स्तर को प्रभावित करता है। आहार प्रथाओं और मान्यताओं के बीच की खाई को खत्म करने की आवश्यकता है। यह सामुदायिक स्वास्थ्य जैसे समुदाय में काम करने वाले सभी स्वस्थ व्यक्तियों के लिये एक चुनौती है। **खान, इरशाद एवं अन्य (2016)** ने ‘छत्तीसगढ़ के विशेष जनजाति पहाड़ी कोरबा के बच्चों में कुपोषण की स्थिति एक मानवमितीय अध्ययन’ किया। इस अध्ययन के निष्कर्षतः ज्ञात हुआ कि पहाड़ी कोरबा जनजाति के बच्चों में कुपोषण अत्यधिक मात्रा में व्याप्त है, जो असंतोष का कारण है, क्योंकि कुपोषण से प्रभावित होने से जीवन के अन्य पक्ष भी प्रभावित होते हैं। साथ ही अन्य शारीरिक रोगों की दर भी तेज होती जाती है। **जोशी, शेफाली विराज (2017)** ने ‘भारतीय खाद्य के बीच सम्बन्धों का अध्ययन करना, स्वस्थ भारत के लिए आदतें और स्वास्थ्य’ का अध्ययन किया। इस अध्ययन के निष्कर्षतः ज्ञात हुआ कि भारतीय खाद्य आदतों और स्वास्थ्य के बीच महत्वपूर्ण विचार यह है कि भारतीय खाद्य आदतें बनाये रखने के

लिए फास्ट फूड की बड़ी उपलब्धता, मांस, शराब, चीनी, वसा और शीरा आवश्यक है, जो कि सामान्यतः हमारे लिए नुकसानदायक हैं।

उद्देश्य :-

बैतूल जिले के गोंड आदिवासी बालक एवं बालिकाओं के पोषण स्तर (बॉडी-मास इंडेक्स) पर उनकी भोजन सम्बंधित आदतों के प्रभाव का अध्ययन करना।

परिकल्पना :-

1. बैतूल जिले के गोंड आदिवासी बालकों के पोषण स्तर (बॉडी-मास इंडेक्स) एवं उनकी भोजन सम्बंधित आदतों के मध्य सार्थक सहसंबंध नहीं पाया जायेगा।
2. बैतूल जिले की गोंड आदिवासी बालिकाओं के पोषण स्तर (बॉडी-मास इंडेक्स) एवं उनकी भोजन सम्बंधित आदतों के मध्य सार्थक सहसंबंध नहीं पाया जायेगा।

उपकरण :-

प्रस्तुत शोध में बैतूल जिले के गोंड आदिवासी बालक एवं बालिकाओं के पोषण स्तर (बॉडी-मास इंडेक्स) के मापन के लिए इन आदिवासी बालक एवं बालिकाओं के शारीरिक माप (ऊंचाई व वजन) एवं उनकी भोजन सम्बंधित आदतों के मापन के लिए स्वनिर्मित 'भोजन सम्बंधित आदतों की प्रश्नावली' का उपयोग किया गया है।

विधि :-

प्रस्तुत शोध कार्य हेतु बैतूल जिले के 150 गोंड आदिवासी बालक एवं बालिकाओं (75 बालक एवं 75 बालिकाएं) का चयन उद्देश्यपूर्ण न्यादर्श विधि द्वारा कर उन आदिवासी बालक एवं बालिकाओं के शारीरिक माप (ऊंचाई व वजन) लिए गये तथा उनका पोषण स्तर (बॉडी-मास इंडेक्स) ज्ञात किया गया तथा भोजन सम्बंधित आदतों की प्रश्नावली के आधार पर उनकी भोजन सम्बंधित आदतों को ज्ञात किया गया तथा मॉस्टर शीट तैयार की गई। मध्यमान, मानक विचलन एवं सहसंबंध गुणांक के द्वारा आंकड़ों का विश्लेषण किया गया एवं प्राप्त परिणामों के आधार पर निष्कर्ष प्राप्त किये गये।

परिणामों का विश्लेषण :-

परिकल्पना 01. :- बैतूल जिले के गोंड आदिवासी बालकों के पोषण स्तर (बॉडी-मास इंडेक्स) एवं उनकी भोजन सम्बंधित आदतों के मध्य सार्थक सहसंबंध नहीं पाया जायेगा।

सारणी क्रमांक 01

बैतूल जिले के गोंड आदिवासी बालकों के पोषण स्तर (बॉडी-मास इंडेक्स) एवं भोजन संबंधित आदतों के मध्य सहसंबंध संबंधी परिणाम

चर	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	सहसंबंध गुणांक 'r'	सार्थकता
पोषण स्तर (बॉडी-मास इंडेक्स)	75	19.30	3.79	0.467	0.01 स्तर पर सार्थक
भोजन संबंधित आदत	75	30.67	5.76		

स्वतंत्रता के अंश – 73

0.01 स्तर के लिये निर्धारित न्यूनतम मान – 0.283

उपरोक्त सारणी में प्रदर्शित बैतूल जिले के गोंड आदिवासी बालकों के पोषण स्तर (बॉडी-मास इंडेक्स) एवं भोजन संबंधित आदतों के मध्य सहसंबंध संबंधी परिणामों से स्पष्ट है कि प्राप्त 'सहसंबंध गुणांक' का मान 0.467 है, जो 'औसत धनात्मक' श्रेणी के अंतर्गत आता है, सांख्यिकीय दृष्टिकोण से यह मान स्वतंत्रता के अंश 73 पर सार्थकता के 0.01 स्तर के लिये निर्धारित न्यूनतम मान 0.283 की अपेक्षा अधिक है, अतः यह सार्थक है।

अतः उपरोक्त परिणामों के आधार पर निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि बैतूल जिले के गोंड आदिवासी बालकों के पोषण स्तर (बॉडी-मास इंडेक्स) एवं भोजन संबंधित आदतों के मध्य सार्थक धनात्मक सहसंबंध पाया गया, जो यह प्रदर्शित करता है कि गोंड आदिवासी बालकों के पोषण स्तर (बॉडी-मास इंडेक्स) पर उनकी भोजन संबंधित आदतों का सार्थक प्रभाव पाया जाता है, अर्थात् गोंड आदिवासी बालकों में जितनी अच्छी भोजन संबंधित आदतें पाई जायेंगी उनका

पोषण स्तर (बॉडी-मास इंडेक्स) उतना ही बेहतर पाया जायेगा।

उपरोक्त परिणामों के परिप्रेक्ष्य में पूर्व में ली गयी परिकल्पना 'बैतूल जिले के गोंड आदिवासी बालकों के पोषण स्तर (बॉडी-मास इंडेक्स) एवं उनकी भोजन सम्बंधित आदतों के मध्य सार्थक सहसंबंध नहीं पाया जायेगा' अस्वीकृत की जाती है।

परिकल्पना 02. :- बैतूल जिले की गोंड आदिवासी बालिकाओं के पोषण स्तर (बॉडी-मास इंडेक्स) एवं उनकी भोजन सम्बंधित आदतों के मध्य सार्थक सहसंबंध नहीं पाया जायेगा।

सारणी क्रमांक 02

बैतूल जिले की गोंड आदिवासी बालिकाओं के पोषण स्तर (बॉडी-मास इंडेक्स) एवं भोजन संबंधित आदतों के मध्य सहसंबंध संबंधी परिणाम

चर	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	सहसंबंध गुणांक 'r'	सार्थकता
पोषण स्तर (बॉडी-मास इंडेक्स)	75	19.89	2.93	0.545	0.01 स्तर पर सार्थक
भोजन संबंधित आदत	75	31.79	5.77		

स्वतंत्रता के अंश – 73

0.01 स्तर के लिये निर्धारित न्यूनतम मान – 0.283

उपरोक्त सारणी में प्रदर्शित बैतूल जिले की गोंड आदिवासी बालिकाओं के पोषण स्तर (बॉडी-मास इंडेक्स) एवं भोजन संबंधित आदतों के मध्य सहसंबंध संबंधी परिणामों से स्पष्ट है कि प्राप्त 'सहसंबंध गुणांक' का मान 0.545 है, जो 'औसत धनात्मक' श्रेणी के अंतर्गत आता है, सांख्यिकीय दृष्टिकोण से यह मान स्वतंत्रता के अंश 73 पर सार्थकता के 0.01 स्तर के लिये निर्धारित न्यूनतम मान 0.283 की अपेक्षा अधिक है, अतः यह सार्थक है।

अतः उपरोक्त परिणामों के आधार पर निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि बैतूल जिले की गोंड आदिवासी बालिकाओं के पोषण स्तर (बॉडी-मास इंडेक्स) एवं भोजन संबंधित आदतों के

मध्य सार्थक धनात्मक सहसंबंध पाया गया, जो यह प्रदर्शित करता है कि गोंड आदिवासी बालिकाओं के पोषण स्तर (बॉडी-मास इंडेक्स) पर उनकी भोजन संबंधित आदतों का सार्थक प्रभाव पाया जाता है, अर्थात् गोंड आदिवासी बालिकाओं में जितनी अच्छी भोजन संबंधित आदतें पाई जायेंगी उनका पोषण स्तर (बॉडी-मास इंडेक्स) उतना ही बेहतर पाया जायेगा।

उपरोक्त परिणामों के परिप्रेक्ष्य में पूर्व में ली गयी परिकल्पना 'बैतूल जिले की गोंड आदिवासी बालिकाओं के पोषण स्तर (बॉडी-मास इंडेक्स) एवं उनकी भोजन सम्बंधित आदतों के मध्य सार्थक सहसंबंध नहीं पाया जायेगा' अस्वीकृत की जाती है।

निष्कर्ष :-

1. बैतूल जिले के गोंड आदिवासी बालकों के पोषण स्तर (बॉडी-मास इंडेक्स) एवं भोजन संबंधित आदतों के मध्य सार्थक धनात्मक सहसंबंध पाया गया, जो यह प्रदर्शित करता है कि गोंड आदिवासी बालकों के पोषण स्तर (बॉडी-मास इंडेक्स) पर उनकी भोजन संबंधित आदतों का सार्थक प्रभाव पाया जाता है।
2. बैतूल जिले की गोंड आदिवासी बालिकाओं के पोषण स्तर (बॉडी-मास इंडेक्स) एवं भोजन संबंधित आदतों के मध्य सार्थक धनात्मक सहसंबंध पाया गया, जो यह प्रदर्शित करता है कि गोंड आदिवासी बालिकाओं के पोषण स्तर (बॉडी-मास इंडेक्स) पर उनकी भोजन संबंधित आदतों का सार्थक प्रभाव पाया जाता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

पुस्तकें :-

1. अग्रवाल, लक्ष्मीनारायण (2002) : अनुसंधान परिचय, विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा
2. अग्रवाल, निधि (2006) : आहार एवं पोषण विज्ञान, अग्रवाल साहित्य सदन, राजस्थान
3. अग्रवाल, अलका, एवं मिश्रा, ऊषा (1999) : आहार एवं पोषण विज्ञान, साहित्य प्रकाशन, आगरा

4. आर्य, डॉ. सत्यदेव (2000) : **आहार एवं पोषणहार**, राजस्थान हिन्दी ग्रंथ अकादमी जयपुर
5. अग्रवाल, गोपाल कृष्ण एवं पांडे, शीलस्वरूप (2005) : **सामाजिक सर्वेक्षण तथा अनुसंधान**, विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा।
6. अस्थाना, विपिन; श्रीवास्तव, विजया एवं अस्थाना निधि (2013) : **शैक्षिक अनुसंधान एवं सांख्यिकीय**, अग्रवाल पब्लिकेशन्स, आगरा
7. बख्शी, भूपिन्दर कौर (2007–2008) : **उपचारार्थ आहार प्रबंधन तथा सामुदायिक पोषण**, अग्रवाल पब्लिकेशन्स आगरा
8. भटनागर, आर.पी. (1995) : **शिक्षा अनुसंधान – विधि एवं विश्लेषण**, ईगल बुक्स इंटरनेशनल, मेरठ
9. गुप्ता, एस.पी. (2005) : **सांख्यिकीय विधियाँ (व्यवहारपरक विज्ञानों में)**, शारदा पुस्तक भवन, इलाहाबाद
10. इन्द्रोलिया, रघुवीर (2010) : **ग्रामीण भारत में कुपोषण समस्या एवं समाधान**, रिसर्च पब्लिकेशन्स, जयपुर, राजस्थान
11. कंचन, आर.के. (2003) : **खाद्य संरक्षण**, स्टार पब्लिकेशन्स
12. मलैया, डॉ. नीलिमा (1987) : **पोषण आहार के सिद्धांत**, विनोद पुस्तक मंदिर आगरा
13. मुकर्जी, रवीन्द्रनाथ (2012) : **सामाजिक शोध व सांख्यिकी**, विवेक प्रकाशन जवाहर नगर, दिल्ली-7

Journals & Survey –

1. **भंडारी, विपना कुमारी (2014)** : “बैंगलोर शहर के शहरी क्षेत्र में हाईस्कूल की लड़कियों का पोषण स्तर आहार सम्बन्धों, व्यवहार और आहार सम्बन्धी विश्वास”, *IOSR जर्नल ऑफ नर्सिंग एण्ड हेल्थ साइंस* e-ISSN2320-1959, P-ISSN2320-1940, खंड-3, अंक-3, Ver.-1, (May- June 2014), पृष्ठ क्र. 01–06.

2. चित्रा, उमा एवं रेड्डी, सी. राधा (2007) : शहरी स्कूली बच्चों के नाश्ते में पोषक तत्वों की भूमिका, *पब्लिक हेल्थ न्यूट्रिशन, वाल्यूम-10 (1)*, पृष्ठ क्र. 55-58.
3. जोशी, सेफाली विराज (2017) : "भारतीय खाद्य के बीच सम्बन्धों का अध्ययन करना, स्वस्थ भारत के लिए आदतें और स्वास्थ्य" *इंपीरियल जर्नल ऑफ इंटरडिसिप्लिनरी रिसर्च (IJIR)*, खंड-3, अंक-3, 2017 ISSN : 2454-1362, पेज नं. 1120-1121, <http://www.onlinejournal.in>
4. खान, इरशाद एवं नायक, जयंत कुमार (2016) : "छत्तीसगढ़ के विशेष जनजाति पहाड़ी कोरबा के बच्चों में कुपोषण की स्थिति एक मानवमितीय अध्ययन", *IJAR 2016 : 2 (11)*, पृष्ठ क्र. 312-316.
5. माग्दा, तेलीवन एवं मग्दालाना, स्लैनोवा ग्रेबीला (2010) : "स्कूल, विद्यालय और कॉलेज के छात्र का पोषण सम्बन्धी स्तर और आहार की आदत", *स्कूल और स्वास्थ्य, स्वास्थ्य शिक्षा, अन्तर्राष्ट्रीय अनुभव*, पृष्ठ क्रमांक 389-397.
6. नागे, अनिता एवं जैन, कामिनी (2006) : Resbury, *Research Link 24, Vol.-IV (7), P.No. 142-144.*
7. नोरिमाह, करीम ए. एवं अन्य (2003) : "सेलिंगोर के चयनित क्षेत्रों में मध्यम आयु वर्ग के वयस्कों के पोषण का स्तर और भोजन की आदत", *मलेशियाई जे. न्यूट्र. सितम्बर 2003*, पृष्ठ क्र. 125-136.
8. रामचन्द्रन, अम्बादी और अन्य (2002) : "शहरी भारतीय किशोरों के स्कूली बच्चों में अधिक वजन का बचाव", *मधुमेह अनुसंधान और मैदानिक अभ्यास 57(3)*, पृष्ठ क्र. 185-190.