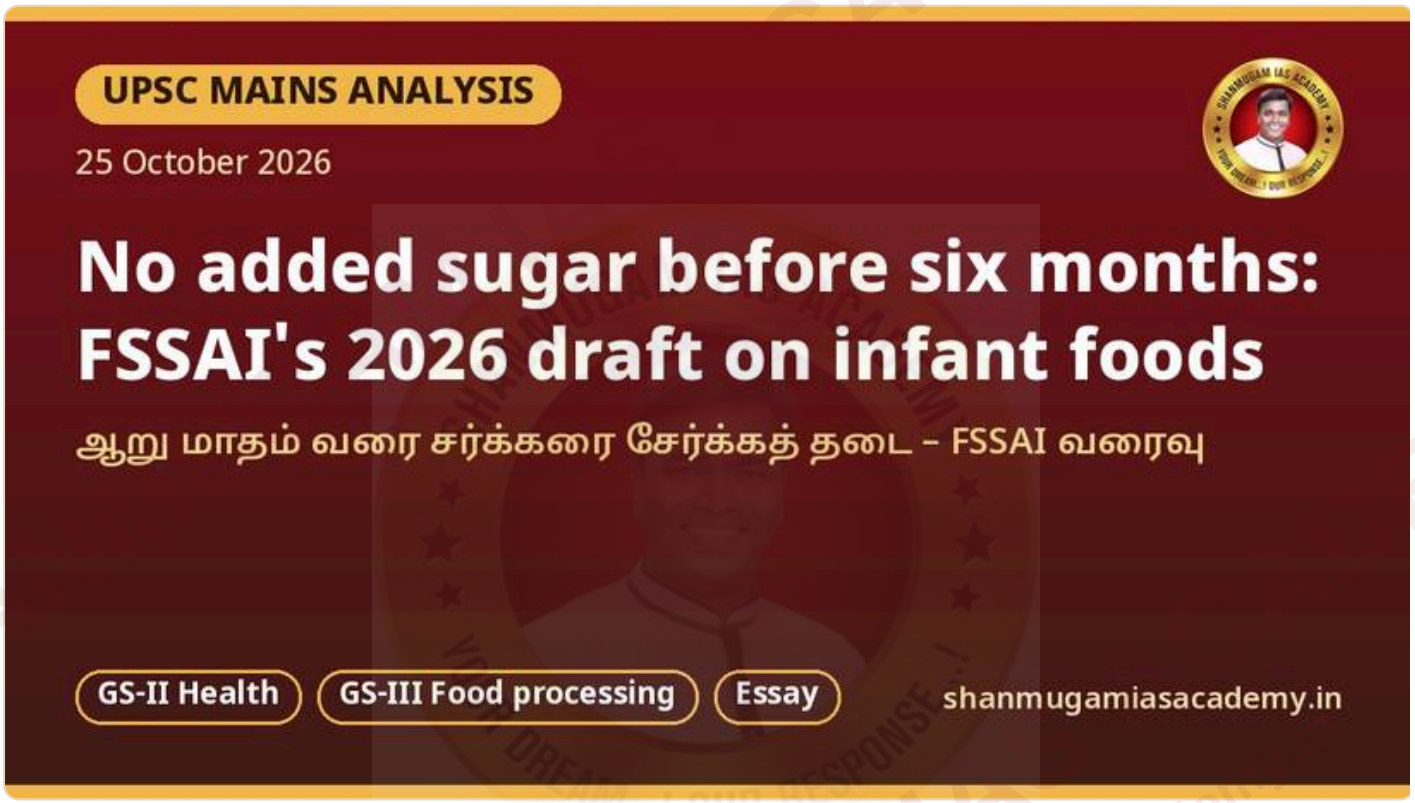
UPSC Mains பகுப்பாய்வு: ஆறு மாதம் வரை சர்க்கரை சேர்க்கத் தடை – குழந்தை உணவுகள் குறித்த FSSAI வரைவு 2026

சுகாதாரம், உணவுப் பாதுகாப்பு · 25 அக்டோபர் 2026 · https://www.shanmugamiasacademy.in/upsc-mains-analysis-tamil



செய்தியின் பின்னணி (Context)

2026 அக்டோபர் 16 அன்று இந்திய உணவுப் பாதுகாப்பு மற்றும் தர நிர்ணய ஆணையம் (FSSAI), **உணவுப் பாதுகாப்பு மற்றும் தரநிலைகள் (குழந்தை ஊட்டச்சத்து உணவுகள்) திருத்த ஒழுங்குமுறைகள், 2026** என்ற வரைவை வெளியிட்டது. அதில் ஒரு புதிய நிபந்தனை சேர்க்கப்பட்டுள்ளது: *ஆறு மாதம் வரையிலான குழந்தைகளுக்கான உணவுப் பொருட்களில் சுக்ரோஸ், ஃப்ரக்டோஸ் சேர்க்கக் கூடாது.* இதன் மீது 60 நாட்களுக்குள் கருத்து தெரிவிக்கலாம். 2024-இல் இந்தியாவில் விற்கப்படும் குழந்தை உணவுகளில் சர்க்கரை சேர்க்கப்படுவதாக ஒரு சர்வதேசத் தன்னார்வ அமைப்பு அறிக்கை வெளியிட்டது; அதையடுத்து மத்திய நுகர்வோர் பாதுகாப்பு ஆணையம் FSSAI-யை ஆய்வு செய்யக் கேட்டது. அந்த விவாதம் இப்போது மீண்டும் எழுந்துள்ளது.

> **GS தாள்:** GS-II – சுகாதாரம்; அரசின் கொள்கைகள், தலையீடுகள்; குழந்தைகள் தொடர்பான பிரச்சினைகள். GS-III – உணவுப் பதப்படுத்துதல் (ஒழுங்குமுறை). கட்டுரைத் தாள் (Essay) –

பொதுச் சுகாதாரம், அரசின் பங்கு.

அடிப்படைத் தகவல்கள் (Background)

- **சட்டம்:** உணவுப் பாதுகாப்பு மற்றும் தரநிலைகள் சட்டம், 2006 – இதன் கீழ் FSSAI ஒழுங்குமுறைகளை உருவாக்குகிறது. குழந்தை உணவுகள் **குழந்தை ஊட்டச்சத்து உணவுகள் ஒழுங்குமுறைகள், 2020**-இன் கீழ் வருகின்றன (24 மாதம் வரையிலான குழந்தைகளுக்கான பொருட்கள்).
- **தற்போதைய நிலை:** 2020 ஒழுங்குமுறைகள் சுக்ரோஸ், ஃப்ரக்டோஸ் சேர்ப்பதை முழுமையாகத் தடை செய்யவில்லை; 0–6 மாதப் பிரிவுக்கு இந்த வரைவு அந்த இடைவெளியை மூடுகிறது.
- **விளம்பரச் சட்டம்: தாய்ப்பால் மாற்றுகள், பால் புட்டிகள் மற்றும் குழந்தை உணவுகள் (IMS) சட்டம், 1992** (2003-இல் திருத்தம்) – தாய்ப்பால் மாற்றுகள், குழந்தை உணவுகளை விளம்பரப்படுத்துவதைத் தடை செய்கிறது.
- **உலக நெறிமுறைகள்:** முதல் ஆறு மாதங்களுக்குத் தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும்; குழந்தைகளின் உணவில் சர்க்கரை சேர்க்கக் கூடாது என்று உலக சுகாதார நிறுவனம் (WHO) பரிந்துரைக்கிறது. தாய்ப்பால் மாற்றுகளின் விற்பனை விளம்பரத்துக்கான சர்வதேச நெறிமுறை (1981) விளம்பரத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

ஏன் முக்கியம்? – பல்வேறு கோணங்கள்

கோணம்	விளக்கம்
சுகாதாரம்	சிறு வயதிலேயே இனிப்புச் சுவைக்குப் பழகுவது வாழ்நாள் உணவுப் பழக்கத்தை உருவாக்குகிறது; பல் சொத்தை, பிற்காலத்தில் உடல் பருமன் ஆகியவற்றின் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. NFHS-5 (2019–21) கணக்கெடுப்பில் ஐந்து வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளில் அதிக எடை 3.4% (NFHS-4-இல் 2.1%); அதே நேரம் வளர்ச்சிக் குறைபாடும் தொடர்கிறது – ஊட்டச்சத்தின் "இரட்டைச் சுமை".
தாய்ப்பால்	ஆறு மாதத்துக்குட்பட்ட குழந்தைகளில் சுமார் 64% பேருக்கு மட்டுமே தாய்ப்பால் மட்டும் கிடைக்கிறது (NFHS-5). இனிப்பான பொருட்கள் மாற்று உணவுகளைக் கவர்ச்சியாக்கி, தாய்ப்பால் கொடுப்பதைக் குறைக்கலாம் – இது IMS சட்டம், போஷன் அபியான் இலக்குகளுக்கு எதிரானது.
நுகர்வோர் உரிமை	பெற்றோர் பாக்கெட்டின் முன்பக்க வாசகங்களை வைத்துச் சர்க்கரை அளவை அறிய முடியாது; "வரம்பு" விதிப்பதைவிட தெளிவான தடையைச் செயல்படுத்துவது எளிது. நாட்டுக்கு நாடு வேறுபட்ட தயாரிப்பு முறைகள் நம்பிக்கையைக் குறைக்கின்றன.

தொழில்துறை	தயாரிப்பு முறையை மாற்றும் செலவு, சேமிப்புக் காலம், சுவை பற்றிய கவலைகள்; ஆனால் அனைவருக்கும் ஒரே விதி என்பதால் போட்டியில் சமநிலை நீடிக்கும்.
ஒழுங்குமுறை வடிவமைப்பு	வரைவு 0–6 மாதங்களையும், இரண்டு சர்க்கரைகளையும் மட்டுமே உள்ளடக்குகிறது. 6–24 மாதக் குழந்தைகளுக்கான தானிய அடிப்படை இணை உணவுகள் – 2024 சர்ச்சை எழுந்த பகுதி – இதில் இல்லை; தேன், சிரப், மால்ட் போன்றவையும் இல்லை.

சவால்கள்

- **குறுகிய வரம்பு:** 0–6 மாதக் குழந்தைகளுக்கான வணிகப் பொருட்கள் குறைவு; பெரிய சந்தையான 6–24 மாதப் பிரிவு தொடப்படவில்லை.
- **மாற்றுப் பொருட்கள்:** நிபந்தனையில் பெயரிடப்படாத பிற இனிப்பூட்டிகளுக்கு நிறுவனங்கள் மாறலாம்.
- **செயல்படுத்தும் திறன்:** ஆய்வகங்கள், மாதிரி சேகரிப்பு, மாநில உணவுப் பாதுகாப்புப் பணியாளர்கள் ஆகியவற்றை வலுப்படுத்த வேண்டும்.
- **லேபிள் இடைவெளி:** "சர்க்கரை சேர்க்கப்படவில்லை" போன்ற வாசகங்கள், முன்பக்க லேபிள் விதிகள் குழந்தை உணவுகளுக்கு இன்னும் முழுமையாகவில்லை.

தீர்வு வழிகள் (Way forward)

1. 24 மாதம் வரையிலான குழந்தைகளின் உணவுகளில் **எல்லா வகைச் சர்க்கரை, இனிப்பூட்டிகளுக்கும்** (தேன், சிரப், மால்ட் உட்பட) தடையை விரிவாக்க வேண்டும்.
2. **"மொத்தச் சர்க்கரை / சேர்க்கப்பட்ட சர்க்கரை"** அளவைத் தெளிவாக அச்சிடுவதைக் கட்டாயமாக்கி, "வளர்ச்சி" போன்ற சுகாதார வாசகங்களைத் தடை செய்ய வேண்டும்.
3. டிஜிட்டல், சமூக ஊடக விளம்பரங்களுக்கு எதிராக **IMS சட்டத்தைக்** கடுமையாகச் செயல்படுத்த வேண்டும்.
4. ஆய்வக வசதிகளை விரிவாக்கி, கண்காணிப்பு முடிவுகளைத் தொடர்ந்து வெளியிட வேண்டும்.
5. விதியுடன் **நடத்தை மாற்றமும்** தேவை: பணியிடங்களில் தாய்ப்பால் கொடுக்க வசதி (மகப்பேறு நலச் சட்டத்தின் குழந்தைக் காப்பக வசதி), போஷன் அபியான் கீழ் ஆஷா / அங்கன்வாடி பணியாளர்கள் மூலம் ஆலோசனை.

> **முடிவுரை:** முதல் ஆறு மாதங்களை மிக முக்கியமான காலமாகக் கருதும் இந்த வரைவு வரவேற்கத்தக்க முதல் படி. இணை உணவுப் பருவத்துக்கும் (6–24 மாதம்) இதை விரிவாக்கி, உறுதியாகச் செயல்படுத்தினால்தான் "முதல் 1,000 நாட்களைப் பாதுகாப்போம்" என்பது முழக்கமாக மட்டும் இல்லாமல் நடைமுறையாக மாறும்.

Mains மாதிரி வினா

வினா. "பெரியவர்கள் உண்பதை ஒழுங்குபடுத்துவது போலவே குழந்தைகள் உண்பதை ஒழுங்குபடுத்துவதும் முக்கியம்." குழந்தை உணவுகளில் சர்க்கரை சேர்ப்பது குறித்த FSSAI-யின் 2026 வரைவின் முக்கியத்துவத்தை ஆராய்ந்து, குழந்தை உணவு ஒழுங்குமுறையை மேலும் பயனுள்ளதாக்கும் வழிகளைப் பரிந்துரைக்கவும். *(15 மதிப்பெண், 250 சொற்கள்)*

விடை எழுதும் வடிவம்: முன்னுரை – வரைவும் அதற்கான காரணமும் (2024 சர்ச்சை பற்றி ஒரு வரி) · உடல் – (அ) சுகாதாரம், தாய்ப்பால் தொடர்பான முக்கியத்துவம் (NFHS-5 தரவுடன்), (ஆ) நுகர்வோர் உரிமைக் கோணம், (இ) குறைபாடுகள்: 0–6 மாதம் மட்டும், இரண்டு சர்க்கரைகள் மட்டும், (ஈ) செயல்படுத்தல், விளம்பரச் சிக்கல்கள் · தீர்வு வழிகள் – மேலே உள்ள 4–5 கருத்துகள் · முடிவுரை – கீழே உள்ள "ஆசிரியர் பார்வை" வரியைப் பயன்படுத்துங்கள்.

Prelims குறிப்புகள்

- FSSAI – உணவுப் பாதுகாப்பு மற்றும் தரநிலைகள் சட்டம், 2006-இன் கீழ் அமைந்த சட்டப்பூர்வ அமைப்பு; சுகாதாரம் மற்றும் குடும்ப நல அமைச்சகம்.
- குழந்தை ஊட்டச்சத்து உணவுகள் ஒழுங்குமுறைகள், 2020 – 24 மாதம் வரையிலான குழந்தைகளுக்கான பொருட்கள்.
- IMS சட்டம், 1992 (2003 திருத்தம்) – தாய்ப்பால் மாற்றுகள், குழந்தை உணவுகள் விளம்பரத்துக்குத் தடை.
- சுக்ரோஸ் = குளுக்கோஸ் + ஃப்ரக்டோஸ் (இரட்டைச் சர்க்கரை); லாக்டோஸ் = பால் சர்க்கரை.

UPSC-இல் முன்பு கேட்ட வினாக்கள் (Mains PYQ)

அதிகாரப்பூர்வ வினாத்தாள் வாசகம் (ஆங்கிலத்தில்) – இந்தக் கட்டுரை இவற்றுக்கு எப்படி உதவும் என்ற குறிப்புடன்.

GS-II 2024 10 மதிப்பெண்

"Poverty and malnutrition create a vicious cycle, adversely affecting human capital formation. What steps can be taken to break the cycle?"

இந்தக் கட்டுரை உதவும் விதம்: "முதல் 1,000 நாட்கள்", தாய்ப்பால் கருத்துகளைச் சுழற்சியை உடைக்கும் உறுதியான வழிகளாக எழுதலாம்.

GS-II 2024 15 மதிப்பெண்

"In a crucial domain like the public healthcare system the Indian State should play a vital role to contain the adverse impact of marketisation of the system. Suggest some measures through which the State can enhance the reach of public healthcare at the grassroots level."

இந்தக் கட்டுரை உதவும் விதம்: சந்தையின் தீங்கை அரசு கட்டுப்படுத்துவதற்கு FSSAI வரைவு ஒரு எடுத்துக்காட்டு; "சுகாதாரத்தின் வணிகக் காரணிகள்" என்ற சொல்லைச் சேர்க்கலாம்.

GS-III 2021 15 மதிப்பெண்

"What are the salient features of the National Food Security Act, 2013? How has the Food Security Bill helped in eliminating hunger and malnutrition in India?"

இந்தக் கட்டுரை உதவும் விதம்: "ஊட்டச்சத்தின் இரட்டைச் சுமை" கருத்தைப் பயன்படுத்துங்கள் – உணவுப் பாதுகாப்பு என்பது அளவு மட்டுமல்ல, தரமும் கூட.

ஆசிரியர் பார்வை – எதிர்கால நோக்கு (Shanmugam IAS Academy)

இந்த வரைவை ஒரு திருப்புமுனையாகப் பாருங்கள்: இந்தியாவின் ஊட்டச்சத்துக் கொள்கை **"அதிகம் உண்ண வைப்பது"** (கலோரி, பசி) என்பதிலிருந்து **"சரியாக உண்ண வைப்பது"** (தரம், வாழ்நாள் ஆரோக்கியம்) என்பதை நோக்கி நகர்கிறது. ஒரே வீட்டில் ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடுள்ள குழந்தையும் நீரிழிவு உள்ள பெற்றோரும் இருக்கும் நிலை இன்று உள்ளது – ICMR-INDIAB ஆய்வு (2023) இந்தியாவில் சுமார் 10.1 கோடி பேருக்கு நீரிழிவு இருப்பதாக மதிப்பிட்டது. எனவே நோய்த் தடுப்பு முதல் கவளத்திலிருந்தே தொடங்க வேண்டும்.

- **விடையைத் தனித்துக் காட்டும் சொல்:** "சுகாதாரத்தின் வணிகக் காரணிகள்" (commercial determinants of health) – பொருள் வடிவமைப்பு, விளம்பரம், விலை ஆகியவை மக்கள் உண்பதை எப்படி வடிவமைக்கின்றன என்பது. பொதுச் சுகாதாரத்துக்காகச் சந்தையை ஒழுங்குபடுத்துவது குறித்து GS-II, கட்டுரைத் தாளில் வினாக்கள் வர வாய்ப்பு அதிகம்.
- **அடுத்து கவனிக்க வேண்டியவை:** (1) இறுதி விதி 6–24 மாதங்களுக்கும் எல்லா இனிப்பூட்டிகளுக்கும் விரிவாக்கப்படுகிறதா, (2) பாக்கெட் உணவுகளுக்கான முன்பக்க லேபிள் விதிகள், (3) சமூக ஊடகங்களில் IMS சட்டச் செயலாக்கம். இவற்றை இந்தச் சீர்திருத்தத்தின் சோதனைகளாகக் குறிப்பிடுங்கள்.
- **முடிவுரைக்கான தயார் வரி:** "ஆரோக்கியமான பெரியவர்கள் முதல் 1,000 நாட்களில் உருவாகிறார்கள்; பழக்கம் தொடங்கும் இடத்திலேயே ஒழுங்குமுறையும் தொடங்க வேண்டும்."

ஆதாரங்கள்: FSSAI வரைவு அறிவிப்பு – உணவுப் பாதுகாப்பு மற்றும் தரநிலைகள் (குழந்தை ஊட்டச்சத்து உணவுகள்) திருத்த ஒழுங்குமுறைகள், 2026 (அரசிதழ், 16-10-2026); NFHS-5 தேசிய அறிக்கை (சுகாதார அமைச்சகம்); ICMR-INDIAB ஆய்வு (2023); WHO குழந்தை உணவூட்டல் வழிகாட்டுதல்கள். Shanmugam IAS Academy-இன் சொந்தப் பகுப்பாய்வு.

Shanmugam IAS Academy – அடுத்த படி

- **வகுப்புகள்:** TNPSC குரூப் 1, 2 / 2A (Prelims + Mains), குரூப் 4, UPSC / IAS – கோவை · மதுரை · ஆன்லைன் – https://www.shanmugamiasacademy.in/fees
- **நூல்கள் (PDF):** TNPSC PYQ நூல்கள், பொதுத் தமிழ் முழுமையான நூல், UPSC நூல்கள் – https://www.shanmugamiasacademy.in/study-materials
- **இலவச quiz + தினசரி PDF:** https://www.shanmugamiasacademy.in/free-pdf-download · இந்த நாளின் அனைத்துச் செய்திகளும்: https://www.shanmugamiasacademy.in/upsc-mains-analysis-tamil

சேர்க்கைக்கு அழைக்க / WhatsApp: 99941 46662 · 99944 27714 · www.shanmugamiasacademy.in