જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીની કચેરી સુરત

બ્લોક-એ,ત્રીજો માળ, જિલ્લા સેવા સદન-૨ અઠવાલાઈન્સ સુરત- ૩૯૫૦૦૧

- ૦૨૬૧-૨૬૬૨૯૦૨

:- suratdeo@gmail.com web :-www.suratdeo.or

જા.નં.મા-૨/૨૦૨૫/ ૪૫૩૪ તા. ૦૮/૦૭/૨૦૨૫

પ્રતિ,
આચાર્યશ્રી,
માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાઓ,તમામ.
સુરત.જિ.સુરત

વિષયઃ- બાળકોમાં ખાંડના સેવનનું નિરીક્ષક અને ઘટાડો કરવા માટે શાળામાં "સુગર બોર્ડ" ની સ્થાપના કરવા બાબત.

સંદર્ભઃ- ગુજરાત માદયમિક અને ઉચ્ચતર માદયમિક શિક્ષણ બોર્ડ ગાંધીનગરનો પત્રાંક નં.મઉમશબ/સંશોધન/૨૦૨૫/૧૮૪૯-૧૮૮૨ તા.૪૦/૦૭/૨૦૨૫

ઉપરોકત વિષય અન્વયે જણાવવાનું કે ઉકત સંદભદર્શિત પત્રમાં નિર્દેશિત કર્યા મુજબ બાળકોમાં ટાઇપ -૨ ડાયાબિટીસમાં નોંધપાત્ર વધારો થયો છે. આ ચિંતાજનક વલણ મુખ્યત્વે ખાંડના વધું પડતા સેવનના કારણે છે. ખાંડનો વધું પડતો વપરાશ માત્ર ડાયાબિટીસનું જોખમ જ નહી પરંતુ સ્થૂળતા,દાંતની સમસ્યાઓ વગેરે સર્જે છે. જે અન્વયે "સુગર બોર્ડ"ની સ્થાપના કરી તથા તકેદારી રાખવા બાળકોનું લાંબાગાળે સ્વાસ્થ્ય જળવાય રહે તે હેતુસર સદર પરિપત્રની સૂચનાઓનો અમલ કરવો અને ખાંડના સેવનના સ્વાસ્થ્ય માટેના ગેરફાયદા અંગે શાળાઓએ જાગૃતિ સેમિનાર/વર્કશોપનું આયોજન કરી તેના ફોટા અને વિગતવાર અહેવાલ **SVS** કન્વીનરશ્રીને હાર્ડકોપી અને સોફટકોપીમાં મોકલી આપવાના રહેશે.

જિલ્લા શિક્ષણાધિકારી
સુરત.જિ.સુરત

બિડાણ :- ઉકત પરિપત્રની નકલ

ક્રમાંક:મઉમશબ/સંશોધન/2025/1849-1882
ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર
માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ,સેકટર-10 બી,
જૂના સચિવાલય પાસે,ગાંધીનગર.
તા.04/07/2025

પ્રતિ,
જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીશ્રી, તમામ,
ગુજરાત રાજ્ય.

વિષય:- બાળકોમાં ખાંડના સેવનનું નિરીક્ષણ અને ઘટાડો કરવા માટે શાળાઓમાં 'સુગર બોર્ડ' ની સ્થાપના કરવા બાબત.
સંદર્ભ :- કેન્દ્રીય માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ(CBSE)નો પત્ર ક્રમાંક:CBSE/ACAD/DS(MS)/2025,તા: 14.05.2025.

ઉક્ત વિષય અને સંદર્ભ અન્વયે જણાવવાનું કે, બાળકોમાં ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસમાં નોંધપાત્ર વધારો થયો છે.આ ચિંતાજનક વલણ મુખ્યત્વે ખાંડના વધુ પડતા સેવનના કારણે છે. ખાંડનો વધુ પડતો વપરાશ માત્ર ડાયાબિટીસનું જોખમ જ નહીં પરંતુ સ્થૂળતા, દાંતની સમસ્યાઓ અને અન્ય મેટાબોલિક વિકૃતિઓમાં પણ ફાળો આપે છે. જે બાળકોના લાંબા ગાળાના સ્વાસ્થ્ય અને શિક્ષણને અસર કરે છે. વિવિધ અભ્યાસો દર્શાવે છે કે 4 થી 10 વર્ષની વયના બાળકો અત્યારે સરેરાશ દૈનિક કેલરીના સેવનમાં 13% જેટલી અને 11 થી 18 વર્ષની વયના બાળકો 15% જેટલી ખાંડનો ઉપયોગ કરે છે, ખાંડનો ઉપયોગ 5% થવો જોઈએ.તેના બદલે અતિશય ઉપયોગ થઇ રહ્યો છે.શાળામાં અત્યારે સરળતાથી ઉપલબ્ધ ખાંડવાળા નાસ્તા, પીણાં અને પ્રોસેસ્ડ ખોરાકનાં ઉપયોગથી તેનું સેવન પુષ્કળ પ્રમાણમાં વધી રહ્યું છે.

ઉકત બાબતોને ધ્યાનમાં રાખીને આપના તાબાની માધ્યમિક અને ઉચ્ચત્તર માધ્યમિક શાળાઓમાં નીચે મુજબની સૂચનાઓનું પાલન કરવા જણાવવામાં આવે છે:-

1. શાળા કક્ષાએ 'સુગર બોર્ડ' યોગ્ય જગ્યાએ લગાવવું. જેમાં વિદ્યાર્થીઓને વધુ પડતી ખાંડના સેવનના જોખમો વિશેની માહિતી આપવામાં આવે. આ બોર્ડમાં દૈનિક ખાંડનું સેવન, સામાન્ય રીતે ખાવામાં આવતા ખોરાકમાં ખાંડનું પ્રમાણ (બિનઆરોગ્યપ્રદ ખોરાક જેમ કે જંક ફૂડ, ઠંડા પીણાં, વગેરે), વધુ ખાંડના સેવન સાથે સંકળાયેલા સ્વાસ્થ્ય જોખમો અને આરોગ્યપ્રદ આહાર જેવી આવશ્યક માહિતી પ્રદાન કરવાની રહેશે. જેથી વિદ્યાર્થીઓ ખોરાકની પસંદગી વિશેની જાણકારી મેળવે અને તેઓમાં લાંબા ગાળાના સ્વાસ્થ્ય લાભોને પ્રોત્સાહન મળી શકે.
2. ઉકત બાબતે શાળા કક્ષાએ જાગૃતિ સેમિનાર/વર્કશોપનું આયોજન કરવું.

ઉકત વિગતે આપના તાબા હેઠળની શાળાઓમાં જરૂરી કાર્યવાહી કરવા તેમજ તે અંગેનો અહેવાલ અત્રે મોકલી આપવા જણાવવામાં આવે છે.

સંયુક્ત નિયામક
ગુજરાત માધ્યમિક અને
ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ,
ગાંધીનગર

બીડાણ : સંદર્ભ દર્શિત પત્ર

નકલ સવિનય રવાના :-
➢ માન. અધ્યક્ષશ્રી, ગુ.મા. અને ઉ.મા. શિ. બોર્ડ, ગાંધીનગર

E:\2025\પરિપત્ર સુગર બોર્ડ.docx

केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड
(शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन एक स्वायत्त संगठन)
CENTRAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION
(An Autonomous Organisation Under the Ministry of Education, Govt. of India)
आज़ादी का अमृत महोत्सव

CBSE/ACAD/DS(MS)/2025

Date: 14.05.2025
Circular No: Acad-26/2025

All the Heads of Schools affiliated to CBSE

Subject: Establishing 'Sugar Boards' in Schools to Monitor and Reduce Sugar Intake Among Children – reg.

Dear Principal

National Commission for Protection of Child Rights (NCPCR) is a statutory body formed under section (3) of the Commission for Protection of Child Rights (CPCR) Act, 2005 (No.4 of 2006) to ensure that rights of the children are protected especially those who are most vulnerable and marginalized.

Over the past decade, there has been a significant increase in Type 2 diabetes among children, a condition once primarily seen in adults. This alarming trend is largely attributed to high sugar intake, often due to the easy availability of sugary snacks, beverages, and processed foods within school environments. The excessive consumption of sugar not only increases the risk of diabetes but also contributes to obesity, dental problems, and other metabolic disorders, ultimately impacting children's long-term health and academic performance. Studies indicate that sugar constitutes 13% of daily calorie intake for children aged 4 to 10 years, and 15% for those aged 11 to 18 years, substantially exceeding the recommended limit of 5%. The proliferation of sugary snacks, beverages, and processed foods, often readily available in school environments, contributes significantly to this excessive intake.

In view of above, all schools are requested to:

1. **Establish 'Sugar Boards'** where information is displayed for educating students about the risks of excessive sugar intake. These boards should provide essential information, including the recommended daily sugar intake, the sugar content in commonly consumed foods (unhealthy meals such as junk food, cold drinks, etc.), health risks associated with high sugar consumption, and healthier dietary alternatives. This will educate students about informed food choices and promote long-term health benefits among students.
2. Organize awareness seminars/ workshops in this regard.

A brief report of the above and few photographs may be uploaded by the schools at the following link, in pdf format, on or before 15th July 2025:
https://shorturl.at/E3kKc

In view of above, you are requested to do the needful in this regard so as to promote a healthier school environment and safeguarding the well-being of children.

With best wishes

Dr. Praggya M Singh
Director (Academics)

Copy to the respective Heads of Directorates, Organizations and Institutions with a request to disseminate the information to all the schools under their jurisdiction:

1. The Commissioner, Kendriya Vidyalaya Sangathan, 18 Institutional Area, Shaheed Jeet Singh Marg, New Delhi-16
2. The Commissioner, Navodaya Vidyalaya Samiti, B-15, Sector-62, Institutional Area, Noida-201309
3. The Secretary, Eklavya Model Residential Schools (EMRS), Ministry of Tribal Affairs, Government of India.
4. The Secretary, Sainik Schools Society, Room No. 101, D-1 Wing, Sena Bhawan, New Delhi-110001
5. The Chairman, Odisha Adarsha Vidyalaya Sangathan, N-1/9, Near Doordarshan Kendra, PO Sainik School Nayapalli, Bhubaneswar, Odhisha-751005
6. The Director of Education, Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi, Old Secretariat, Delhi-110 054
7. The Director of Public Instructions (Schools), Union Territory Secretariat, Sector 9, Chandigarh-160017
8. The Director of Education, Govt. of Sikkim, Gangtok, Sikkim –737101
9. The Director of School Education, Govt. of Arunachal Pradesh, Itanagar –791 111
10. The Director of Education, Govt. of A&N Islands, Port Blair – 744101
11. The Director of School Education, Ladakh, Room No.101-102, Ground Floor, Council Secretariat, Kurbathang, Kargil - Ladakh
12. The Director of School Education, Andhra Pradesh, 3rd Floor, B block, Anjaneya Towers, VTPS Rd, Bhimaraju Gutta, Ibrahimpatnam, Andhra Pradesh – 521 456
13. The Director, Jharkhand Education Project Council, Ranchi, Jharkhand
14. The Director, Sambhota Tibetan Schools Society (STSS), Central Tibetan Administration (CTA), Dharamshala, HP
15. The Additional Director General of Army Education, A –Wing, Sena Bhawan, DHQ, PO, New Delhi-110001
16. The Secretary AWES, Integrated Headquarters of MoD (Army), FDRC Building No. 202, Shankar Vihar (Near APS), Delhi Cantt-110010
17. The Director, Navy Education Society, Directorate of Naval Education, Naval Headquarters, Ministry of Defence, West Block-V, RK Puram, Delhi – 110066
18. DS to Chairperson, CBSE
19. Secretary/ Controller of Examinations/ All Directors, CBSE
20. All Regional Directors/ Regional Officers of CBSE with the request to send this circular to all the Heads of the affiliated schools of the Board in their respective regions
21. All Joint Secretary/ Deputy Secretary/ Under Secretary/ Assistant Secretary, CBSE
22. All Head(s)/ In-Charge(s), Centre of Excellence, CBSE
23. In charge IT Unit with the request to put this Circular on the CBSE Academic Website
24. In-Charge, Library
25. Record File

Director (Academics)