



ಮಕ್ಕಳ ತಿಂಡಿಯ ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು ಸಂಭಾಳಿಸುವುದು ಅಮ್ಮಂದಿರ ಪಾಲಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನದ ಅಗ್ನಿಪರೀಕ್ಷೆ. ತಿನಿಸು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರುಚಿಕರವೆನ್ನಿಸಿ, ಇಷ್ಟವಾಗುವಂತಿರಬೇಕು; ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಪೂರಕವಾಗಿರಬೇಕು - ಈ ಸವಾಲನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಅಮ್ಮಂದಿರ 'ಡಬ್ಬಿ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು' ಹಗುರಾಗಲು, 'ಸುಧಾ' ಕೆಲವು ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನೂ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಟ-ಪೌಷ್ಟಿಕ ರೆಸಿಪಿಗಳನ್ನೂ ಒಟ್ಟುಮಾಡಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಮಕ್ಕಳ 'ಲಂಚ್ ಬಾಕ್ಸ್'ಗೆ ಹೊಸ ಜೀವಕಳ ದೊರಕಲಿ.

## ■ ಉಮಾ ಅನಂತ

ಐದನೇ ಕ್ಲಾಸ್‌ನ ವಿಶ್ವಾಸ್‌ಗೆ ಊಟ, ತಿಂಡಿ ಎಂದರೆ ರೇಜಿಗೇ ಬರುವಷ್ಟು ಸಿಟ್ಟು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಾಯದಿಂದಲೇ ಚೂರುಪಾರು ತಿನ್ನಿಸುವ ಅವರಮ್ಮ ಶಾಲೆಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬಾಕ್ಸ್ ಕಳಿಸಿದರೆ ಸಂಜೆ ಹಾಗೇ ವಾಪಸ್. ಕಾರಣ ಇಷ್ಟ. ತನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ಬಗೆಯ ಆಕರ್ಷಕ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ವಿಶ್ವಾಸ್‌ಗೆ ತನ್ನ ಬುತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅಳುವೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಘಮಘಮಿಸುವ ಮ್ಯಾಗಿ, ಕರುಂ ಕುರುಂ ಎನ್ನುವ ಕುರುಕುರೆ, ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸುವ ಚಿಪ್ಸ್, ಬರ್ಗರ್, ಚಾಕೋಪ್ಪೆ... ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞೆಯಾದ ವಿಶ್ವಾಸ್ ತಾಯಿಗೆ ಇಂಥ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವೇ ಇಲ್ಲ. ಮಗನಿಗಂದು ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ತುಂಬಿ ಕಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ವಿಶ್ವಾಸ್‌ಗೆ ಮಾತ್ರ ಅಮ್ಮ ಕಳಿಸುವ ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಮನೆ ತಿಂಡಿ ಎಂದರೆ ಅವನ ಮುಖ ಸಣ್ಣದಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ಯಾವ ಮಕ್ಕಳು ತಾನೆ ಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ? ಹಾಗೆಯೇ, ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಲು ಕೂಡ ಅವರ ತಕರಾರು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿಯಿಲ್ಲದ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಲು ಮೂಗು ಮುರಿಯುವ ಪುಟಾಣಿಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗೆಂದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸಲಾದೀತೆ? ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತರಗತಿಗೆ ತೆರಳಿದ ಮಕ್ಕಳು ಪಾಠ ಪ್ರವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಊಟ-ತಿಂಡಿಯ ಬಗೆಗಿನ ಅನಾಸಕ್ತಿ, ಮಕ್ಕಳ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಶಿಕ್ಷಕರ ಹಾಗೂ ಹೆತ್ತವರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿಯೂ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ, ಅಮ್ಮಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಇಷ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಿತು, ತಮ್ಮ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಿ ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ತಿಂಡಿ ತಯಾರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಮಕ್ಕಳ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬಾಕ್ಸ್‌ಗೆ ಕಳಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಸಾಲದು, ನೋಡಲಿಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು, ರುಚಿಕರವೂ ಆಗಿರಬೇಕು. 'ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ಅರಸನಂತೆ ಇರಬೇಕು' ಎನ್ನುವ ಮಾತಿದೆ. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೈಟೇನ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಇರುವಂತಹ ತಿಂಡಿಗಳಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಾಳುಗಳು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಹ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸುವುದು ಒಳಿತು.

ಕುತೂಹಲಕ್ಕಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬಾಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ತೆಗೆದುನೋಡಿ. ಪೋಷಕಾಂಶರಹಿತ ಬಗ್ಗೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿಗಳೇ

ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಅದು ಬೆಳಗಿನ ಶಾರ್ಟ್ ಬ್ರೇಕ್ ಡಬ್ಬುವೇ ಆಗಿರಲಿ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದ ಬುತ್ತಿಯೇ ಆಗಿರಲಿ... ಬೆಳಗಿನ ಧಾವಂತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನೋ ಒಂದನ್ನು ತುಂಬಿ ಕಳಿಸುವ 'ಅಮ್ಮಂದಿರೇ' ಹೆಚ್ಚು. ಇಂಥ ಅಮ್ಮಂದಿರು, ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪಾತ್ರವೂ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೈಮನಸ್ಸು ಬೆಳೆಯುವ ವಯಸ್ಸು, ಮೂಳೆ ಸದೃಢಗೊಳ್ಳುವ ಹರೆಯ, ಬುದ್ಧಿ ಪಕ್ವಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಾಯ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುವ, ದೇಹ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೊತ್ತು - ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಗಡಿಬಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ತಿಂಡಿಯನ್ನೇ ತಿನ್ನದೆ ಶಾಲೆಗೆ ತೆರಳುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯ ತರಗತಿಗಳು ಮುಗಿದು, ಹತ್ತೋ ಹದಿನೈದೋ ನಿಮಿಷ ಕೊಡುವ ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಅಮ್ಮ ಕಳಿಸಿದ ಬುತ್ತಿಯೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರ. ಈ ಎರಡೂ ಬಾಕ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ತುಂಬಿಬಿಟ್ಟರೆ ಏನು ಗತಿ?

## ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಲಿಸಿ, ಓಲೈಸಿ...

ತಿಂಡಿ, ತಿನಿಸುಗಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಓಲೈಸುವುದು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸವಾಲು. ಕೆಲವೊಂದು ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪುಸಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಪೋಷಕರು ಕೊಡುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಯಾವುದೇ ತಕರಾರು ಇಲ್ಲದೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೋ ಅಂಥ ಮಕ್ಕಳು ಎಂದಿಗೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಎನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾವ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸು ಕೊಟ್ಟರೂ ಮುನಿಸು ತೋರುವ ಮಕ್ಕಳು ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ತಲೆನೋವೇ.

ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಅಮ್ಮಂದಿರು ಸೃಜನಶೀಲರಾಗಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಇಂದಿನದು. ಅದೇನು ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿಗಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದೋಸೆ ಮಾಡಬಹುದು. ತ್ರಿಕೋನ, ಚೌಕಾಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಚಪಾತಿ, ದೋಸೆ, ಇಡ್ಲಿಗಳನ್ನು ಟ್ರಿಮ್ ಮಾಡಿ ಬುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಬಹುದು. ಸಿಹಿ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಾದರೆ, ಫ್ರೂಟ್ ಜಾಮ್ ಜೊತೆಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಬಹುದು.

ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿ ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಡಿ. ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಬೋರ್ ಅನಿಸಬಹುದು.

ವಾರಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಇಡೀ ವಾರಕ್ಕಾಗುವಷ್ಟು ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳ 'ಮೆನು' ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದರಂತೆ ತಿಂಡಿ ತಯಾರಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಅಲ್ಲದೆ, ತಿಂಡಿ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ದಿನ ಮಕ್ಕಳ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅವರಿಗೆ ಒಪ್ಪಿತವಾದ ತಿಂಡಿ ಕಳಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಋಷಿಯಾಗುತ್ತದೆ.