

ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ

ಊಟ-ತಿದಿಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ಹೊತ್ತಿಗೆ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ, ಆಹಾರ ವ್ಯರ್ಥ ಆಗದಂತೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ತಿಂಡಿ ನೀಡಿದರೂ, ಮೊದಲು ಸಣ್ಣ ಭಾಗವನ್ನಷ್ಟೇ ನೀಡಿ. ಅದರ ರುಚಿ ಹತ್ತಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗ ನೀಡಬಹುದು. ಇದನ್ನೇ ಬುತ್ತಿಗೂ ಕಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರೆ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬುತ್ತಿ ಖಾಲಿಯಾಗುವುದು ಖಚಿತ. ಇಷ್ಟಾದರೂ, ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಮಗು ಹಟ ಮಾಡಿದರೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಹೆತ್ತವರೂ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು. ತಿನ್ನಲು ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕು ಎಂಬ ಒತ್ತಡ ಬೇಡ. ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಬಲವಂತವಾಗಿ ತಿನ್ನಿಸುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯೂ ಹೌದು.

ಈಟ್ ರೈಟ್ ಸ್ಟೇ ಹೆಲ್ಥಿ!

‘ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್’ ಇರುವಂತಹ ಆಹಾರ ಕೊಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ದಿನಾ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ತಿಂಡಿ ನೀಡಿದರೆ ಮಗು ತಿನ್ನಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ರುಚಿಕರ ತಿಂಡಿ ತಯಾರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಈಗೀಗ ಯೂಟ್ಯೂಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ‘ಬ್ರೇಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್ ರೆಸಿಪಿ’, ‘ಹೆಲ್ಥಿ ರೆಸಿಪಿ’, ‘ಈಸಿ ಟು ಮೇಕ್ ರೆಸಿಪಿ’ಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕೊಡಿ. ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ‘ಫಿಟ್‌ನಿ ಫಿಟ್’ ಆಗಿ ಬೆಳೆತಾರೆ ಎಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಫಿಟ್‌ನಿ ಸ್ ತಜ್ಞೆ ವನಿತಾ ಅಶೋಕ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

‘ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಾ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ತಿನ್ನಿಸಿ. ಚಪಾತಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ಮೇಲಷ್ಟು ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ತಿನ್ನಿಸುವಾಗ, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಾ ತಿನ್ನಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಖಂಡಿತಾ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಶಾರ್ಟ್ ಬ್ರೇಕ್‌ಗೆ ರುಚಿಕರ ಸ್ಯೂಡಿ, ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್ ಕೊಡಬಹುದು. ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪೇಯಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ‘ಈಟ್ ರೈಟ್ ಫುಡ್, ಸ್ಟೇ ಹೆಲ್ಥಿ’ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ’ ಎಂಬುದು ವನಿತಾ ಹಿತನುಡಿ.



ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಾ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ತಿನ್ನಿಸಿ. ರೆಡಿಮೇಡ್ ಫುಡ್ ಖಂಡಿತಾ ಬೇಡ.

-ವನಿತಾ ಅಶೋಕ್

ಫಿಟ್‌ನಿ ಸ್ ತಜ್ಞೆ

‘ಬೇಗನೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವ ನೆಪದಲ್ಲಿ ರೆಡಿಮೇಡ್ ಫುಡ್ ಖಂಡಿತಾ ಬೇಡ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇಂದು ಎಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ, ಹಲ್ಲು, ತಲೆಕೂದಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಇಲ್ಲವೇ ಅತಿತೂಕದಿಂದ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ‘ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು’ ಎಂಬುದನ್ನು ಪೋಷಕರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯವೂ ಉಜ್ವಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ’ ಎಂಬುದು ಈ ಫಿಟ್‌ನಿ ಸ್ ತಜ್ಞೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಮಕ್ಕಳ ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಏನಲ್ಲ ಇರಬೇಕು. ವನಿತಾ ಅಶೋಕ್ ನೀಡುವ ಟಿಪ್ಸ್:

- ಆದಷ್ಟೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನೇ ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸಿ.
- ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಸ್ನಿಕ್ಸಿ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಕೊಡಿ.
- ಸೌತಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರಿಟ್, ಮೊಳಕೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸಲಾಡ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ.
- ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪಲ್ಪದಿಂದ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್ ಮಾಡಿ, ಶಾರ್ಟ್‌ಬ್ರೇಕ್

ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

- ಹಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ವೃತ್ತ, ಚೌಕಾಕಾರ, ತ್ರಿಕೋನ ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ.
- ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್, ಕಟ್ಲೆಟ್, ಸಲಾಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ದಿನಾ ಬಳಸಬಹುದು.
- ಬೇಬಿ ಕಾರ್ನ್, ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಚಾಟ್ಸ್ ಕೂಡ ಬೆಳಗಿನ ಶಾರ್ಟ್‌ಬ್ರೇಕ್‌ಗೆ ಸೂಕ್ತ.
- ನೆಲಗಡಲೆ ಚಿಕ್ಕಿ, ಉಂಡೆ, ಕಬ್ಬಿನ ತುಂಡು, ಎಳ್ಳಿನ ಉಂಡೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು.
- ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಜ್ಯೂಸ್, ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಲು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಳಿಸಿಕೊಡಬಹುದು.
- ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ರೀತಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಉಪ್ಪು, ಚಾಟ್‌ಮಸಾಲ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿದರೆ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಕರ.
- ಅಮೆರಿಕನ್ ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಅನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ಕಾರದವುಡಿ, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಈ ತಿನಿಸು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಟಾಟೆ ಚಿಪ್ಸ್, ಲೇಸ್, ಕುರುಕುರೆ, ಮ್ಯಾಗಿ ನೂಡಲ್ಸ್, ಬರ್ಗರ್, ಪಿಜ್ಜಾ, ಫ್ರೆಂಚ್‌ಫ್ರೈಸ್, ಮುಂತಾದ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಅನ್ನು ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಳಿಸಲೇಬೇಡಿ.
- ಮೈದಾ ಬ್ರೆಡ್, ತಂಪು ಪಾನೀಯ, ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಬಿಸ್ಕಿಟ್‌ಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.
- ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಇಂತಿಷ್ಟು ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಲೇಬೇಕು ಎಂಬ ಒತ್ತಾಯ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರದ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಗತ್ಯ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ಶಿಸ್ತು ಪಾಲಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ ಎನ್ನಿಸಿದರೂ, ದಿನಗಳಯುತ್ತಾ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಶಿಸ್ತು ರೂಢಿಸುವ ಮುನ್ನ ಪೋಷಕರು ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಂದರೆ, ಚಿಣ್ಣಿಂದ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಹಿರಿಯರು ತಾವು ಮೊದಲು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ■

