

# ಬುತಿ ಒಳಗಣ ಬೆರಗು!



ಊಟದ ಡಬ್ಬ ಖಾಲಿ ಮಾಡುವ ಸಮಯ: ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಲಗ್ಗರೆಯ 'ಲಿಟ್ಸ್ ಕಿಡ್ಸ್' ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳು.  
ಫೋಟೋ: ಎಂ.ಎಸ್. ಮಂಜುನಾಥ್

ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲಾ ಅವಧಿಯನ್ನು 'ಸುಪ್ತ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅವಧಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪೂರೈಕೆಯು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆಲೇ ಏರಿಕೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ಒಂದು-ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿವರೆಗೆ ಮಗು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಮಗು ಬಾಹ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೇ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡೂವರೆ-ಮೂರು ವರ್ಷದೊಳಗೆಯೇ ಮಗುವನ್ನು ಶಾಲಾಪೂರ್ವ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದನ್ನು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಾವು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಬೌದ್ಧಿಕ, ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಮಗುವಿನ ಪರಿಸರದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುವುದು. ತಾನೇ ತನಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಅಥವಾ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮಗು ಪಡೆಯುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿನ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಅದು ಪಡೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದೀತು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೇ ಬೊಜ್ಜು ಕಾಣಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಎನ್ನುವಂತಾಗಿದೆ. ಇದು, ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಗುಂಡು ಗುಂಡಾಗಿ ಮೈದುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಲು ಖುಷಿ ಎನಿಸುವುದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ, ಆ ದೇಹ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಂಬುದು ವಿಚಾರ ಮಾಡುವ ಸಂಗತಿ. ಸ್ಕೂಲಕಾಲ ಮಗು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮಧುಮೇಹ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಡಿಫೀರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಿಂತ, ರೇಖೀಯ ಹಾಗೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ನೀಡಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 1900ರಿಂದ 2100 ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗಿರುತ್ತದೆ.



ಮಾನಸ ಹೆಗಡೆ

ಪಾಪ್ಪಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞೆ, ತಿರಸಿ

ನಾರಿನಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಎರಡು-ಮೂರು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪಾಲಕರೇ ಮಗುವಿಗೆ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೆನಪಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರ, ಹಲ್ಲಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯು ಮಕ್ಕಳ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹುಳುಕಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ವಿವೇಚನಾಪೂರ್ಣವಾಗಿರಬೇಕು. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳ ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ಗೆ ಹಾಕುವ ಆಹಾರವು ಮಕ್ಕಳು ಖುಷಿಪಟ್ಟು ತಿನ್ನುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನೂ ಒದಗಿಸುವಂತಿರಬೇಕು.

## ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಏನಿರಬೇಕು?

ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತಹ, ಹೆಚ್ಚು ಮಸಾಲೆಗಳಿಲ್ಲದ ಪಲಾವ್, ಪುಳಿಯೋಗರೆ, ಚಿತ್ರಾನ್ನ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ಗೆ ಹಾಕುವುದು ಒಳಿತು. ಯಾವುದಾದರೂ ಹಸುರು ಸೊಪ್ಪು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿಯ ಪಲ್ಟು ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಕಲಸಿ ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ಗೆ ಹಾಕಬಹುದು.

ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಇಡ್ಲಿ

ಸೇವನೆಯು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿನ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು, ನಾರಿನಾಂಶವನ್ನು, ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಲ್ಯೂಟಿನ್-ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೋಶಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿ. ಇದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಲು ಮರೆಯದಿರಿ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಪೂರಿತ ಜೋನಿ ಬೆಲ್ಲದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿರುವ ಎಳ್ಳು, ಕಾಯಿತುರಿ, ಶೇಂಗಾ ಉಂಡೆಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬೂಸ್ಟರ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಗೋಡಂಬಿ, ಪಿಸ್ತಾ, ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಬಾದಾಮಿ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಅಂಜೂರ, ವಾಲನ್‌ಟ್ (ಅಕ್ಕೂಟ), ನೆಲಗಡಲೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪೊಟ್ಟಣವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಟ್ಟಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸುವಂತಹ ಆಹಾರ ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಡ. ನೀರಿನಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನೇ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕು.

ತುಪ್ಪು, ಬೆಣ್ಣೆಯಂತಹ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವನ್ನು ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿಗೆ ಸವರಿ, ಸುರುಳಿ ಸುತ್ತಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಬಾಜಿ, ಪಲ್ಟು ಇರಲಿ. ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳು, ಕರಿದ ತಿನಿಸುಗಳು, ಅತ್ಯಂತ ಸಿಹಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ಗೆ ಬೇಡ. ಅವುಗಳು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಬ್ಬು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡಲು, ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟವನ್ನು ಆಡಬೇಕು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಯವಾಗಬೇಕು. ಹಸಿವೆಯೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ರುಚಿಯಾದ ಟಿಫಿನ್ ಕಳುಹಿಸಿದರೂ ನಿಷ್ಫಲ. ನೆನಪಿರಲಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ನೀಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಈ ರೀತಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಸಿದ್ಧರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ■