

# ಈಗ ಸಂಜೆಯ ತಿಂಡಿ ರುಚಿಕರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊಸ ಹೊಸ ರುಚಿಕರ ತಿಂಡಿಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವೆಲ್ಲವೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಧಾರಾಳ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೂಗಿ ಕರೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ರುಚಿಯ ಸಂತುಲನೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಭೋಜನಗಳ ನಡುವೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ತಿನಿಸನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬಂದು, ತದನಂತರ ತಮ್ಮ ದಿನದ ಎರಡನೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಿ ಹೊರಡುವ ನಡುವಿನ ಸಮಯ ತುಂಬ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಅದಕ್ಕೇಂದೇ ಅವರ ಸಂಜೆಯ ತಿಂಡಿ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿದ್ದು ರುಚಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ತಾಕತ್ತು ನೀಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಸಂಜೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಟೋಟ, ಪರ್ಯಾಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಟ್ಯೂಶನ್‌ಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

6-10 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಾಗಿ ಧಾರಾಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿನ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಈ ವರ್ಷಗಳು ನಿರ್ಣಾಯಕವೂ ಹೌದು. ತಾಯಂದಿರ ಪಾಲಿಗೆ, ತಿಂಡಿಯ ಸಮಯವೆಂದರೆ ವಿರಾಮ ಮತ್ತು ಮೋಜಿನ ಸಮಯವೂ ಹೌದು: ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗಿನ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಲಗೊಳಿಸಲು ಈ ಸಂದರ್ಭ ಅವರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಜೆಯ ತಿನಿಸುಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿದ್ದು, ಸಂಭಾಷಣೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ರುಚಿಕರವೂ ಆಗಿರಬೇಕು.

ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರಿಗಿರುವ ಸವಾಲೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಖುಷಿ ಕೊಡುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಭರವೂರವಾಗಿ, ಅಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಹೇಗೆ ತಯಾರು ಮಾಡುವುದು, ಎಂದು. ಅದಕ್ಕೇಂದೇ, ಹಾಲು, ನಟ್ಸ್, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಸಲುವಾಗಿ ತಾಯಂದಿರು ಯಾವಾಗಲೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ, ರುಚಿಕರ ಮತ್ತು ಸುಲಭ ಬೆಲೆಯ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಅರಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ಕೆಲಾಗ್ ಚಾಕೋಸ್ ಪುಟ್ಟ ಪ್ಯಾಕ್! ಇದು ರೂ. 10ಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ನಾರಿನಂಶ, ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಹೋಲ್‌ಗ್ರೇನ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ, ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆ ತುಂಬಿದ ಸಂಜೆಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾದ ತಿನಿಸಾಗಿದೆ. ಪುಟಾಣಿಗಳಿಗೆ ಅದರ ಚಾಕೋಲೇಟಿನ ರುಚಿ ತುಂಬ ಮೆಚ್ಚು, ಅಮೃಂದಿರ ಪಾಲಿಗಾದರೋ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ದಿನದ ಎರಡನೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಯಾರಾಗಲು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾವು ಪೌಷ್ಟಿಕ ತಿನಿಸು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ನೆಮ್ಮದಿ.



**ಬೆಕ್ಕು ಪ್ಯಾಕ್, ಎಷ್ಟೆಲ್ಲ ಯೊಡ್ಡ ಗುಣ.**  
ಎಮ್ ಆರ್ ಪಿ (ಎಲ್ಲ ತೆರಿಗೆಗಳು ಸೇರಿ) ರೂ. 10/-,  
30 ಗ್ರಾಮ್ ನಿವ್ವಳ ತೂಕಕ್ಕೆ.

ಈಗ ಹೋಲ್‌ಗ್ರೇನ್‌ನಿಂದ  
ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ



\* ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರದ ಹಾಗೂ ಸಕ್ರಿಯ ಜೀವನಕ್ರಿಯೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಕೆಲಾಗ್ ಚಾಕೋಲೆಸ್ ಸೇವಿಸಿ.