

ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರವುಳಿಯುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಸಲಾಗುವ ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ತೂಗರಿಬೇಳೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿಲ್ಲದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ಮತ್ತೂ ಒಳಿತು.

**ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಶಿಕ್ಷಣ**

‘ಪ್ರಸ್ತುತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ’ ಎನ್ನುವುದು ದೀಪಾ ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆ. ಆಹಾರದ ಕಾರಣವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ತೂಲಕಾಯ, ಮಧುಮೇಹ, ಗಮನಕೊರತೆ (ಅಟೆನ್ಷನ್ ಡಿಫಿಸಿಟ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್), ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕೊರತೆ, ಹೈಪರ್ ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಪಕವಲ್ಲದ ಆಹಾರಕ್ರಮವೇ ಮೂಲವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಪ್ರಿಸರ್ವೆಟಿವ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಚಾಕೋಲೇಟ್, ತಂಪು ಪಾನೀಯ, ಬಿಸ್ಕೆಟ್, ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಸೂಪ್, ಬೇಕರಿ ತಿಂಡಿಗಳ ಬಳಕೆ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೇ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಇಂದಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

‘ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಸಿಗೆ ರಜ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮಯ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಐದಾರು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ಮನೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾ, ಅವುಗಳನ್ನು ಏಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಏನೇನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲಾಭವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು

ಉದಾಹರಣೆ ಸಹಿತ ವಿವರಿಸಿ. ಅವರನ್ನು ಅಡುಗೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಸಣ್ಣ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವೂ ಬದಲಾಗಬಲ್ಲದು’ ಎಂಬುದು ದೀಪಾ ಅವರ ಸಲಹೆ.

**ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತಲೇ ಶೆಡ್ಯೂಲ್**

ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಪ್ಲಾನಿಂಗ್ ಈ ಕಾಲದ ಹೊಸ ಅಗತ್ಯವೂ ಆಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಪೋಷಕಾಂಶ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಿದರೂ ಸಮಯದ ಅಭಾವದ ಕಾರಣದಿಂದ ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಅನುಸರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸೋಲುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದು ಗಂಭೀರ ಮಟ್ಟ ತಲುಪುವವರೆಗೂ ಅದರ ಗಂಭೀರತೆ ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥ ಆಗಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಹೇಗಿರಬೇಕು, ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರಬೇಕು, ಯಾವೆಲ್ಲ ಕೃತಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೈಬಿಡಬೇಕು, ಆಹಾರ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಲೇಬೇಕು. ವಾರಪೂರ್ತಿ ಏನೇನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಒಮ್ಮೆ ಲಿಸ್ಟ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬಿಡದೇ ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ, ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ತರುವ ಆಹಾರವನ್ನು, ಈ ಮೂಲಕ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ಅನಗತ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆ. ಮೊದಮೊದಲು ಇದು ಕಷ್ಟ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಆಹಾರ

ಕ್ರಮ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಫುಡ್ ಪ್ಲಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ಎದುರುನೋಡಬಹುದು. ಇದು ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮವೂ ಆಗಬೇಕು.

**ಲೇಬಲಿಂಗ್ ತಪ್ಪದೇ ಓದಿ**

ದಿನನಿತ್ಯದ ಸಾಮಗ್ರಿ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಹೋದಾಗ ‘ಲೇಬಲಿಂಗ್’ ಗಮನಿಸುವವರು ಕಡಿಮೆ. ನೋಡಿದರೂ ಅದು ಬೆಲೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ. ಈ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಬಹುದಾದ ಅಂಶಗಳು ಇದರಲ್ಲಿವೆಯೇ? ಇದನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕವೇ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಂಡಿದ್ದನ್ನು ಬ್ಯಾಗ್‌ಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬಂದುಬಿಡುವ ರೂಢಿಯೇ ಹಲವರದ್ದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಸೇಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗುವವರ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚು. ‘ಬೈ ಒನ್, ಗೆಟ್ ಒನ್’ ಆಫರ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡಿ, ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೆ ದೊರೆಯುವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ, ಏನಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕಿಸದೇ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ರೂಢಿ ತಪ್ಪು ಹಾದಿಗೆ ಎಳೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಮೊದಲು, ನಾವು ಖರೀದಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಏನೇನಿದೆ ಎಂದು ಲೇಬಲ್ ಓದುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇನ್‌ಗ್ರೀಡಿಯೆಂಟ್ಸ್, ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟ್ಸ್, ಲೇಬಲ್ ಕೂಡ ಗಮನಿಸಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗಿರುವ ಕೃತಕ ಬಣ್ಣ, ಪ್ರಿಸರ್ವೆಟಿವ್‌ಗಳು, ಫ್ಲೇವರ್, ರುಚಿಕಾರಕಗಳ ಕುರಿತ ಮಾಹಿತಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮೇಲಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಪರಿಪಾಟ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ.

