



ಮಕ್ಕಳಿಗೇಕೆ ಹಸಿವು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ?

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಕ್ಕಳ ಸಿದ್ಧ ಉತ್ತರ- ನನಗೆ ಹಸಿವೆ ಇಲ್ಲಮ್ಮ! ಆದರೆ ಅದರ ಬೆನ್ನಲ್ಲೇ ಬೇಕರಿಗೆ ಅಥವಾ ಚಾಟ್ ಶಾಪ್‌ಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ! ಈ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

★ ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ