



ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಗ್ರೆಲಿನ್ (Ghrelin) ಎಂಬುದು ಹಸಿವಿನ ಹಾರ್ಮೋನ್. ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೈಪೋಥಾಲಮಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತೆನ್ನ - 'ಗ್ರೆಲಿನ್' ಹಾರ್ಮೋನ್ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಹೆಸರಿನಂತೆ ಈ 'ರಸದೂತ' ಮಿದುಳಿಗೆ ಸಂಕೇತ ಕಳಿಸುತ್ತದೆ. 'ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ' ಎಂಬ ಸಂದೇಶ ಈ ದೂತನ ಮೂಲಕ ಮಿದುಳಿನ ಹೈಪೋಥಾಲಮಸ್‌ಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳು ಹಸಿವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರರ್ಥ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಸಿವಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ 'ಶಕ್ತಿ ಬೇಕಾಗಿದೆ' ಎಂದಲ್ಲ! ಹಸಿವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಬಲ್ಲ ಇನ್ನೂ ಕೆಲ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಅದು ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ಊಟದ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ-. ಪ್ರತಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1 ಗಂಟೆಗೆ ಊಟ ಮಾಡಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ ಎನ್ನಿ. ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಮಾಡಿದ್ದರೂ, ಆದರೂ 1 ಗಂಟೆಗೆ ಹಸಿವಾದಂತೆ ಎನಿಸಬಹುದು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೋರಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ಏನಾದರೂ ತಿಂದರೆ ಬೇಸರ ಕಳೆಯಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಹಸಿವಿಗೂ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಮಿದುಳು ಹಸಿವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಸಿವಿನಿಂದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವ ಭಾಗವೂ ಮಿದುಳೇ. ದೇಹದ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ದೊರಕುವುದು ಆಹಾರದಿಂದ. ಇದು ಮಿದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗಂತೂ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಗತ್ಯ. ಏಕಾಗ್ರತೆ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ನಿದ್ರೆಯ ರೀತಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ, ಮತ್ತು ಸ್ವಾಯುಗಳನ್ನು

## 'ನನಗೆ ಹಸಿವಿಲ್ಲ' ಎಂದರೆ...

'ನನಗೆ ಹಸಿವಿಲ್ಲ' ಎಂಬ 'ಪದ'ಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಹಲವು ಅರ್ಥಗಳು ಅಡಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. 'ನನಗೆ ಈ ತಿಂಡಿ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ' / 'ಇಷ್ಟು ದಿನ ನೀವು ನನಗೆ ಕೊಟ್ಟದ್ದನ್ನು ತಿಂದಾಗಿದೆ, ಈಗ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ!' / 'ಈಗ ಇದನ್ನು ತಿನ್ನಲು ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ'. ಈ ಎಲ್ಲ ಅರ್ಥಗಳು ಅಡಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಊಟ ಮಾಡದಿರಲು ಹಸಿವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮಂದಿರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ, ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾದ ಕಾರಣವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಮನಿಸುವುದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರಬಹುದಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಅವರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಅರ್ಥವನ್ನು ಊಹಿಸುತ್ತಾ ಅವರು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನೇ ತಳ್ಳಿಹಾಕುವುದು ಎರಡೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೇ ತರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಹಸಿವೆಯನ್ನು ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಒಂದೋ ನೀವು "Mind Reader"- ಮನಸ್ಸನ್ನು ಓದುವವರಾಗಬೇಕು ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಮಗೆ Communicate ಮಾಡುವ ಅಂದರೆ ಸಂವಹಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ 'ನನಗೆ ಹಸಿವಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವುದು ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು.

- ★ ನಾನೀಗ ಆಟವಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ / ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಊಟ ಮಾಡಲು ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ.
  - ★ ನೀನು ಬಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಊಟ/ತಿಂಡಿ ನನಗೆ 'ರುಚಿ' ಎನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ನನಗೆ ತಿನ್ನುವ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ.
  - ★ ಇವತ್ತು ನನಗೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು/ದೋಸೆ/.... ಇತ್ಯಾದಿ ತಿನ್ನಲಿಷ್ಟವಿಲ್ಲ.
  - ★ ಆ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ನಾನು ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಂದಾಗಿದೆ, ಬೋರಾಗಿದೆ. ನನಗೆ ಬೇರೆ ಏನೂ ತಿನ್ನುವ ಆಯ್ಕೆಯಿಲ್ಲವೆ?
- ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಡಿಲಿಸುವುದು

ಅಗತ್ಯ. "ಒಂದು ಸಲ 'ಟೈ' ಮಾಡಿ ನೋಡು, ನಿನ್ನಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ನೀನು ತಿನ್ನಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ" / "ನಿನ್ನಗೆ ಹಸಿವಿಲ್ಲವಾದರೆ, ನೀನು ತಿನ್ನಲೇಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ" ಈ ರೀತಿಯ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇರಬೇಕು. ಆದರೆ ಇದು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಬಳಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ತಮಗೆ ಏನನ್ನಿಸುವುದು, ಅದನ್ನೇ ಹೇಳುವ ಅವಕಾಶವಿದ್ದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿ ನೀವು ಅದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವುದು ಸುಲಭ!

ಮಕ್ಕಳು ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು 'ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದೆ' ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಸಾಕಷ್ಟು ಊಟ ಮಾಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

- ★ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಂಡಿ ತಿಂದಿರುವುದು.
- ★ ತಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಪದಾರ್ಥವೊಂದನ್ನೇ ತಿಂದು ಉಳಿದಿದ್ದನ್ನು ಮುಟ್ಟಿರುವುದು.
- ★ ಊಟ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಊಟದ ನಂತರ ತಮಗಿಷ್ಟವಾಗುವ ತಿಂಡಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ಗೊತ್ತಿರುವುದು. ಈ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಆದಷ್ಟು ಯಾವ ತಿಂಡಿಯೂ ಬೇಡ, ಕೊಡಲೇಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ ತರಕಾರಿ/ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೇ ನೀಡಿ. ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳ ರುಚಿಯನ್ನೂ ನೋಡುವ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ. ಊಟ ಸಮಯದ ನಂತರ ಇತರ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ರೂಢಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಹಣ್ಣು-ಹಾಲುಗಳಷ್ಟೇ ಊಟದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಬಹುದಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮಂದಿರು ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಇರುವ ಅಡ್ಡಿ "ಮಕ್ಕಳು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದರೆ?" ಎಂಬ ಭಯ. ಆದರೆ 'ತಿನ್ನದಿರುವುದು' ಹಸಿವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅನುಭವ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಒಂದು ದಿನ ಆ ರೀತಿಯ ಅನುಭವದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ! ಬದಲಾಗಿ ಅದು ಅವರ 'ತಿನ್ನುವ ನಡವಳಿ' ಯನ್ನು ತಿದ್ದುತ್ತದೆ, ಹಾಗೆ ತಿದ್ದುವಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ!