



ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಲು, ಹಟ ಮಾಡಲು, 'ನನಗೆ ಇಂಥದ್ದೇ ಬೇಕು, ಬೇರೆ ಯಾವ ಆಹಾರವೂ ರುಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ' ಎನ್ನಲು ಇವು ಅಂತಿಕ ಕಾರಣಗಳೇ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

ಇವು 'ಜಂಕ್ ಫುಡ್' ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ಮುಂದುವರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅತಿಯಾದ ಸಕ್ಕರೆ- ಉಪ್ಪು- ಕೊಬ್ಬುಗಳ ಮಿಶ್ರಣ 'ನ್ಯೂರೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಸಿಟಿ' - (Neuroplasticity) ಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ನ್ಯೂರೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಸಿಟಿ ಅಂದರೆ "ಒಟ್ಟಿಗೇ ಪ್ರಚೋದನೆಯಾಗುವ, ಒಟ್ಟಿಗೇ ಜೋಡಣೆಯಾಗುವ ನರಕೋಶಗಳು." ಇವು ಹೊಸತನ್ನು ಕಲಿಯಲು, ಹೊಸ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ದೂರವಿಡಲು ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದೇನು?

'ಜಂಕ್ ಫುಡ್' ತಿನ್ನದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಒಪ್ಪತಕ್ಕ ಮಾತೇ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಹಸಿವೆಯನ್ನು 'ಜಂಕ್ ಫುಡ್' ಇತರ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲವಾಗಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೂ ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿಯೇ. ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯ ಚಿಪ್ಸ್, ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೂ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯ ಸಾಂಬಾರಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವುಂಟು! ಹೀಗಿರುವಾಗ ತಂದೆ- ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ

ಕಾಡುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೆಂದರೆ- ಮಕ್ಕಳು 'ಜಂಕ್ ಫುಡ್' ನಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಸರಳ-, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

★ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಅಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತು ಬರಲಾರಂಭಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರದ ಬಗೆಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಆರಂಭವಾಗಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಕೆಟ್ಟದಂದಾಗಲೀ/ ಒಳ್ಳೆಯದಂದಾಗಲೀ ನಾವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳುವಾಗ ಅದು ಏಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು/ ಕೆಟ್ಟದು ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು.

★ ನೀವು ಏನನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತೀರೋ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಬೇಕು.

What you preach you should do! ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ಮಕ್ಕಳ ಎದುರಿಗೆ ಸದಾ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು- ಜಂಕ್ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳು ನಿಮ್ಮ ಮಾತು ಕೇಳದಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

★ ಅಜ್ಜ- ಅಜ್ಜಿ ಕೊಡಬಹುದಾದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ 'ಜಂಕ್' ಆಹಾರಗಳನ್ನೂ ಅಷ್ಟೆ, ಸೀಮಿತವಾಗಿರಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಅಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆಷ್ಟವೆಂದು ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ 8-10 ಕೋಡುಬಳಿ, 2-3 ಬರ್ಫಿ ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.