

ಹೀಗೊಂದು ಅಂಗಡಿ!

ಅದೊಂದು ಚಿಕ್ಕ ಅಂಗಡಿ. ಸ್ವಚ್ಛ- ಶುಚಿಯಾದ ಪರಿಸರ. ಇಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಲ್ಲೇ, ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಮುಂದೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಕರಿಯದ/ಬೇಯಿಸದ, ತರಕಾರಿ-ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೇ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಹೊಂದಿದ ತಿನಿಸುಗಳು. ಬಾಳೆದಿಂಡಿಗೆ ಕಾಯಿ-ಸೊಪ್ಪು, ಹದವಾಗಿ ಸಿಹಿ-ಉಪ್ಪು-ಹುಳಿ ಸೇರಿಸಿದ 'ದಿಂಡು ಮಸಾಲಾ', 'ದಾಳಿಂಬೆ-ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮಿಕ್ಸ್', 'ಮೆಂತ್ಯೆ ಸೊಪ್ಪು ಮಸಾಲಾ' ಹೀಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕಾಲೇಜು ಹುಡುಗರವರೆಗೆ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ತಿನ್ನುವ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಇಂಥ ಕೆಲವು ಅಂಗಡಿಗಳು ಪ್ರತಿ ನಗರದಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಕ್ಕುತ್ತವೆ. ಇವು ತಿನ್ನಲೇಬೇಕೆನ್ನುವ 'ಬಾಯಿಚಪಲ'ಕ್ಕೆ 'ಜಂಕ್‌ಫುಡ್'ನ ಬದಲಿನ substitutes. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ತಿಂದು ಬಂದು ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ತಾವೂ 'ಪ್ರಯೋಗ' ಮಾಡಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ತಯಾರಿಸಲೂಬಹುದು.



ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಅವರ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥಗೊಳಿಸುವ ಕೆಲಸ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. 'ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲ' ಅಥವಾ 'ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಂದೆ ಗೋಳು ಹೇಗೂ ಇದ್ದೇ ಇದೆಯಲ್ಲಾ' ಎಂದು ಮಕ್ಕಳು ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ನಾವು ತಡೆಯೊಡ್ಡುತ್ತೇವೆ. ಅದರ ಬದಲು ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟ, ಅದರ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರುಚಿಗಳು, ತ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಅವುಗಳ ಶುದ್ಧತೆ, ಸ್ವಚ್ಛತೆಗಳ ಮಹತ್ವವೂ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಿಜ್ಜಿನಲ್ಲಿ 'ಜಂಕ್ ಫುಡ್' ತಂದು ಕೂಡಿಡಬೇಡಿ. ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು,

ಉಣ್ಣು ಬೇಕಯ್ಯಾ ದಮ್ಮಯ್ಯಾ!

ನೀವು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಹಿಂದೆ ಊಟ ಮಾಡಿಸಲು ಓಡುವ ಅಪ್ಪ-, ಅಮ್ಮಂದಿರೇ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನೀವು ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲೇಬೇಕು.

- ★ ಮೊಬೈಲ್ ಟಿ.ವಿ. ಐಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಹೇಗಾದರೂ ತಿನ್ನಿಸುವುದು ನಿಮಗೆ ಸುಲಭವೆನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 'ಆಹಾರ'ದ ಮೇಲೆ ಗಮನವೇ ಇಲ್ಲದೆ, ಅದರ ರುಚಿಯೇ ಗೊತ್ತಾಗದೆ ತಿನ್ನುವುದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಅವರ ಹಸಿವೆಗೆ ಇದು ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಅಡ್ಡಿ!
- ★ ಯಾವುದೇ ತಿಂಡಿಯ ಬಗೆಗಿನ ಮಕ್ಕಳ ಇಷ್ಟ- ಅಇಷ್ಟಗಳು ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೂ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನದ ಮಕ್ಕಳು, ನೆಂಟರ ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಹಠಾತ್ತನೆ ತಿಂದು ಅಪ್ಪ- ಅಮ್ಮಂದಿರನ್ನು 'ಶಾಕ್'ಗೆ ಗುರಿಮಾಡಿದ ಅನುಭವಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮಂದಿರಿಗೂ ಇರುತ್ತದೆ! ಹಾಗಾಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ರುಚಿ ನೋಡಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

★ ಮಕ್ಕಳು ನೋಡಲು ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದರೆ ಅದರರ್ಥ ಅವರ ಊಟ ಕಡಿಮೆಯೆಂದಲ್ಲ! ಅವರು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ, ಚಟುವಟಿಕೆಯಂದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಅವರನ್ನು 'ದಪ್ಪ'ವಾಗಿಸುವದಕ್ಕೆ ಹೇಗಾದರೂ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕೆಂದು ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ.

★ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ಹಲವರು ಬಾರಿ ನೀಡುವ 'ಟಾನಿಕ್'ಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮಂದಿರ ಸಮಾಧಾನಕ್ಕೆ ನೀಡುವಂಥಹವು. ಮಕ್ಕಳ 'ಹಸಿವು' ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಆಟ-ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾದಾಗ 'ಹಸಿವು' ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದಂತೆ ತಮ್ಮ 'ತಿನ್ನುವ ನಡವಳಿಕೆ' - eಚಿಣಿಟಿಗಿ behಚಿವಿಡಿ ಅನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕಾದ್ದು ಹಿರಿಯರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ.