

# ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಿತ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಮಿತ

ಬೇವಿಗಳ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಒಂದು. ಅದು ಹಿತ-ಮಿತ ವಾಗಿದ್ದರೆ ಒಳಿತು. ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು (ಟಿಫನ್ ಬಾಕ್ಸ್) ಅವಲಂಬಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಅದರಲ್ಲೂ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳಂತೂ ಪುಸ್ತಕ ಬ್ಯಾಗಿನೊಂದಿಗೆ ಹೊರಲೇಬೇಕಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಲಗೇಜ್. ಪೋಷಕರು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ, ಮಕ್ಕಳು ಚೆನ್ನಾಗಿರಲೆಂಬ ಆಶಯದೊಂದಿಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಶಾಲೆಗೆ ಊಟ ಕಳುಹಿಸುವಾಗ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲೇಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಪೋಷಕರು (ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ) ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹಾಗೂ ಬೇಕು- ಬೇಡಗಳನ್ನು ಅರಿತಿರಬೇಕು.

### ಬೇಕು:

- ★ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು.
- ★ ಊಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನಾರಿನಂಶ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ★ ಆಹಾರವು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಾಜಾವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಬಿಸಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ★ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತಿರಬೇಕು.
- ★ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು.
- ★ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಪದ್ಯದ ಮೇಲೂ ನಿಗಾ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಿರಬೇಕು.

### ಬೇಡ:

- ★ ಹೊಟೇಲ್ ಆಹಾರ ಬೇಡ; ಅವರೊಪಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೆ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ನಿತ್ಯವಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮನ ಅಡಿಗೆ ಬರಬರುತ್ತ ರುಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ★ ಅತಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ (ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ) ಬೇಡ; ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಯ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಡ್ಡೆ ಬರಬಹುದು.
- ★ ಅತಿ ಸಿಹಿ, ಖಾರ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೇಡ; ಇದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಮ್ಲೀಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಶಾಲಾ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

**ಚೆಲ್ಲುವಷ್ಟು  
ಆಹಾರವನ್ನು  
ಕಳುಹಿಸಬೇಡಿ: ಆಹಾರದ  
ಮಿತ ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ  
ಅದಕ್ಕಿರುವ ಬೆಲೆಯನ್ನು  
ತಿಳಿಸಿ ಚೆಲ್ಲದಂತೆ ಬುದ್ಧಿ  
ಮಾತು ಹೇಳಿ.**

★ ರವಿ ಬಿ.ಕೆ.ಶಿವಮೊಗ್ಗ

- ★ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸುವುದು ಬೇಡ; ಇದು ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.
- ★ ಚೆಲ್ಲುವಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಡಿ: ಆಹಾರದ ಮಿತ ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕಿರುವ ಬೆಲೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಚೆಲ್ಲದಂತೆ ಬುದ್ಧಿ ಮಾತು ಹೇಳಿ.
- ★ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಲು ಹಣವನ್ನು ಅವರ ಕೈಗೆ ಕೊಡಬೇಡಿ: ಅವರು ಈ ಹಣವನ್ನು ಬೇರೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

### ನೀರಿನ ಕ್ಯಾನ್:

- ★ ನೀರನ್ನು ಮನೆಯಿಂದ ಕಳುಹಿಸುವುದೆ ಸೂಕ್ತ. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ನೀರು ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅರ್ಹವಲ್ಲ.
- ★ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ನೀರು ತುಂಬಿ ಕಳುಹಿಸಿ.
- ★ ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿಗೆ ಒಂದು ಕಾಳು ಉಪ್ಪು ಒಂದೆರಡು ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಹಾಕಿ. ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.
- ★ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಯಾದರೂ ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

### ಡಬ್ಬಿ

- ★ ಊಟದ ಡಬ್ಬಿ ಮುಚ್ಚಳವು ಬಿಗಿಯಾಗಿದ್ದು ಅದರ ಸರಳವಾಗಿ ತೆಗೆಯುವ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ, ಮುಚ್ಚಳ ಭದ್ರವಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಸೋರಿಕೋಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಟಿಫನ್ ಬ್ಯಾಗ್ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ★ ಊಟದ ಡಬ್ಬಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸ್ವೀಲಿನದಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಗೆ ಬಿಸಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಹಾಕಿದಲ್ಲಿ ಅದು ಕರಗಿ ಆಹಾರದ ರುಚಿ ಹಾಗೂ ವಾಸನೆಯು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲದೆ ವಿಷಕಾರಿಯೂ ಕೂಡ.

### ಚೀಲ:

- ★ ಊಟದ ಡಬ್ಬಿ ಹಾಗೂ ನೀರಿನ ಬಾಟಲನ್ನು ಒಯ್ಯಲು ಅದಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಾದ ಒಂದು ಚೀಲ ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕ.
- ★ ಚೀಲವೆ ಭಾರವಾಗಿರಬಾರದು.
- ★ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳು ಬೆಳೆದು ಅದು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಬಹುದು ಅಲ್ಲದೆ ಚೀಲವು ದುರ್ವಾಸನೆಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.
- ★ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕ ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ತತ್ಸಂಬಂಧ ಚೀಟಿ ಇಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

### ಮೇಲಿನ ಅಂಶಗಳಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಿವಿ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ

- ★ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆಯಲು ತಿಳಿಸಿ.
- ★ ಹೆಚ್ಚಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುವ ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ಕಿಚನ್ ಗಾರ್ಡನ್ ಗೆ ಹಾಕಲು ತಿಳಿಸಿ.
- ★ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಾಕ್ಸ್ ನ್ನು ತೊಳೆದು ತರಲು ತಿಳಿಸಿ.
- ★ ಬೇರೆಯವರ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸಬೇಡಿರೆಂದು ತಿಳಿಸಿ.
- ★ ಊಟವಾದ ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲು ತಿಳಿಸಿ.
- ★ ಹಂಚಿ ತಿನ್ನುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ.
- ★ ಅಪರಿಚಿತರು ನೀಡುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿರೆಂದು ತಿಳಿಸಿ.



ಶಿಲ್ಪಾ ಕಲ್ಪಿಣಕೃಷಿ