

# ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಿರಿ ರಿಯಲ್ ಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು



ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಕಠಿಣವಾಗಿವೆ. ಇಂದಿನ ಬಿರುಸಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಶಾಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಮುಗಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಶಾಲೆಯ ಬಳಿಕದ ಭಾಗ ಕೂಡಾ ಅತ್ಯಂತ ಬಿರುಸಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಟ್ಯೂಶನ್‌ನಿಂದ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಸೆಶನ್, ಪಶ್ಚಿಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಕ್ಲಾಸುಗಳು, ಎಂಬಂತೆ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆ ಬಳಿಕ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅವರು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತಾ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಲೋಚನೆ ಆಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾ ಟಾಪ್‌ನಲ್ಲಿರಲು ಅವರಿಗೆ ನೆರವಾಗಲು ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳ ಅಗತ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವರುಗಳಿಗೆ ದಿನವೆಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿವಂತರಾಗಿ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಚೇತನದಿಂದ ತಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಉತ್ಸುಕತೆ ತೋರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಅವರ ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅಗತ್ಯತೆ ಅಂಗವಾಗಿ ಫ್ರೂಟ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹಕರಿಗಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಅನೇಕ ಆಯ್ಕೆಗಳ ನಡುವೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಕನ್ಫ್ಯೂಸ್ ಆಗಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ - ಇಂದಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿದ್ಯಾವಂತ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಕೂಡಾ "ಫ್ರೂಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್" ಮತ್ತು ರಿಯಲ್ ಪಾನೀಯಗಳ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೊಳೆಯುತ್ತಿರುವುದೆಲ್ಲಾ ಚಿನ್ನವಲ್ಲ ಎಂಬ ನಾಟ್ಯದಿ ಇರುವಂತೆಯೇ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಫ್ರೂಟ್ ಪಾನೀಯ ಹಣ್ಣಿನ ಉತ್ತಮ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾರವು.



ಸಾಧಾರಣ ಸೇವನೆಗೆ ತಯಾರಿರುವ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠವಾಗಿ 10%. ಫ್ರೂಟ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಇದೆ ಹಾಗೂ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಆಡೆಡ್ ಶುಗರ್, ನೀರು, ನೈಸರ್ಗಿಕ/ಕೃತಕ ಬಣ್ಣಗಳು, ಫ್ಲೇವರ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಬೆರಕೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಿಜವಾದ ಫ್ರೂಟ್ ಜ್ಯೂಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 85% ಹಣ್ಣಿನ ರಸವಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲು ಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

### ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗಾಗಿ

ಈಗ ನೀವು ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡಿರುವ ಕಾರಣ, ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಚುನಾಯಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದನ್ನು ನೀಡಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದನ್ನು ನೀಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವೊಂದು ಸರಳವಾದ ಕಿವಿಮಾತುಗಳು:

- ನೀವು ಫ್ರೂಟ್ ಜ್ಯೂಸ್‌ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸೇರಿಸಿದ ಬೆರಕೆಗಳಿರಬಾರದು ಅಥವಾ ಕೃತಕ ಬಣ್ಣಗಳಿರಬಾರದು
- ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಫ್ರೂಟ್ ಜ್ಯೂಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣ ಫ್ರೂಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲುಗಳಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನೀರು ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸದಾ ನೆನಪಿಡಿ.



- ವಿಟಮಿನ್ C\* ಯ ಒಂದು ದಿನದ 60% ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನು ಇದು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ.
- ಐಸಕ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ನಂತಹ ಮಿನರಲ್‌ಗಳಿವೆ.
- ಆಡೆಡ್ ಕಲರ್ ಇಲ್ಲ. ಕೃತಕ ಫ್ಲೇವರ್‌ಗಳು ಇಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಬೆರಕೆಗಳು ಇಲ್ಲ.



Dabur ಟ್ರಸ್ಟ್, ದೆಹಲಿ, ಭಾರತ. ಫ್ರೂಟ್ ಜ್ಯೂಸ್‌ನಲ್ಲಿ 85% ಹಣ್ಣಿನ ರಸವಿರುತ್ತದೆ. ಫ್ರೂಟ್ ಜ್ಯೂಸ್‌ನಲ್ಲಿ 85% ಹಣ್ಣಿನ ರಸವಿರುತ್ತದೆ. ಫ್ರೂಟ್ ಜ್ಯೂಸ್‌ನಲ್ಲಿ 85% ಹಣ್ಣಿನ ರಸವಿರುತ್ತದೆ.

\*1 ಗ್ರಾಂ = 200 ಮಿ.ಲಿ. 7-12 ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಾಯದ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ. ಹೊಲಿಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.