

# ಚತುರ ಹಾಗೂ ಚಾಣಾಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳ ಸಿಕ್ರೇಟ್ ಆಗಿದೆ DHA

# ಜೂನ್ನಲ್ಲಿ ಮಳೆ ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಮಳೆಯ ನೀರು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ? ಈ ಎಲ್ಲ ನೀರು ಎಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ?

ನಿಮ್ಮ ಪುಟ್ಟ ಮಗು ಈ ಎಲ್ಲ ಹತ್ತು ಹಲವಾರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರಬಹುದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಜನ್ನಜಾತ ಕುತೂಹಲ ಬುದ್ದಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಪೋಷಕರಾಗಿ ನೀವು ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತರಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಅವನ/ಅವಳ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣೆಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ ಎನಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೀರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವ ಅಂಥ ಒಂದು ಪೋಷಕಾಂಶವೆಂದರೆ ಡಿಎಚ್ಎ.

#### ಡಿಎಚ್ಎ ಎಂದರೇನು?

ಡಿಎಚ್ಎ (ಅಂದರೆ ''ಡೊಕೊಸಹೆಕೊನೊಯಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್'' ) ಒಂದು '' ಒಮೇಗಾ 3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆ್ಯಸಿಡ್'' ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ , ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಿದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಾಗಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಮೇಗಾ 3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.<sup>2</sup>

ಡಿಎಚ್ಎ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.<sup>3</sup> ಎಲ್ಲ ಒಮೇಗಾ 3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆ್ಯಸಿಡ್ಸ್ 97% ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ <sup>3</sup> ಮತ್ತು ಸ್ಥರಣ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.<sup>4</sup>

ಎಲ್ಲ ಒಮೇಗಾ 3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆ್ಯಸಿಡ್ಸ್ 93% ದಷ್ಟು ಕಣ್ಣೆನ ರ್ಯಾಟಿನಾದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.<sup>3</sup>

### ಡಿಎಚ್ಎ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಲವಾರು ಅವಶ್ಯಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಾಭಗಳನ್ನು ತಂದು ಕೊಡುತದೆ

ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಡಿಎಚ್ಎ ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಡಿಎಚ್ಎ ಇಂಥ ಅರಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ:

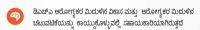
- ಕಲಿಕೆ
- ಆರಿವಿನ ವಿಕಾಸ
- ಸ್ಥರಣ ಶಕ್ತಿ
- ಅರಿವಿನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ವೇಗ್

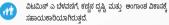
## ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಡಿಎಚ್ಎ ಒದಗಿಸುವುದು ಏಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ?

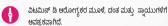
ಮಾನವ ಶರೀರ ತನ್ನಿಂತಾನೇ ಅತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಡಿಎಚ್ಎ ಅನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.<sup>4</sup>

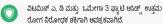
ಮಕ್ಕಳು ಮೀನನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಹಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಸೂಕ್ತ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಡಕುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಸೆವನ್ ಸೀಸ್ ನಲ್ಲಿದೆ ಕಾಡ್ ಲೀವರ್ ಆಯಿಲ್, ಸಮೃದ್ಧ ಒಮೇಗಾ 3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ಸ್ (ಡಿಎಚ್ಎ, ಇಪಿಎ) ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಮತ್ತು ಡಿ ಗಳ ಸೈಸರ್ಗಿಕ ಮೂಲ.













ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇಂದೇ ಸೆವನ್ ಸೀಸ್ ಬೆರೆಸಿ!



