

ಜಿಣರಿಗೆ ಬೇಕು ರುಚಿಕರ ಆಹಾರ

ಮಕ್ಕಳು ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಅಡರುವ ರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ಮಕ್ಕಳು ಪಾರಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಣ್ಣದ ತಿಂಡಿಗಳು, ಬಗೆ ಬಗೆ ತಿನಿಸುಗಳೆಂದರೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಪಿಜ್ಜಾ, ಬರ್ಗರ್, ಫ್ರೆಂಚ್ ಫ್ರೈಸ್, ನೂಡಲ್ಸ್‌ನಂತಹ ವಿದೇಶಿ ಮೂಲದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣರಳಿಸಿ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕನಿಷ್ಠ ಲೇಸ್, ಕುರುಕರ ಕೊಟ್ಟರೂ ಮುಷಿಯಿಂದ ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಾಲೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗಲಂತೂ ಸ್ವಾಕ್ಸ್ ಬೇಕೇಬೇಕು. ಅಮ್ಮನನ್ನು ಓಡಿಸುತ್ತಾ, 'ಏನಾದರೂ ಕೊಡಮ್ಮ, ತುಂಬ ಹಸಿವು' ಎಂದಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ದೋಸೆಯೋ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟೋ ಅಥವಾ ಇನ್ನೇನನ್ನೋ ಕೊಡಲು ಮುಂದಾದಾಗ 'ಒಲ್ಲೆ' ಎಂದು ಮೂಗು ಮುರಿಯುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. 'ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ತಿನ್ನಲು ಏನಾದರೂ ತಗೊಂಡು ಬಾ' ಎಂದು ಕಳಿಸಿದರೆ ಕುರುಕರೆ, ಲೇಸ್, ಆಲೂ ಚಿಪ್ಸ್, ಪಪ್ಪಾ, ಸಮೋಸ, ಆಲೂ ಭುಜಿಯಾದಂತಹ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಏನನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲೂ ಮನಸ್ಸು ಬಾರದು.

ಕೇಕ್, ಬಿಸ್ಕಿಟ್, ಬ್ರೆಡ್ ಜಾಮ್ ತಿನ್ನಲು ಕೊಟ್ಟರೆ ವಿಧಿಯಿಲ್ಲದೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು ಮುಷಿಯಿಂದ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. 'ಈಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡುವುದೇ ಒಂದು ಸವಾಲು' ಎನ್ನುವುದು ತಾಯಂದಿರ ಅಳಲು.

ಇದು ಇಂದು ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಮನೆಯ ಕಥೆ. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ, ಪೊಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿರುವ ತಿಂಡಿ ಇವೆಲ್ಲ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುವ ಆಹಾರ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇವನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ನೀಡಿದರೆ ಬೊಜ್ಜು, ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್, ಅತಿಶಾಕ ಉಂಟಾಗಿ ಮುಂದೆ ಫ್ಯಾಟಿ ಲಿವರ್, ಹೃದಯಾಘಾತದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವ ಅಪಾಯ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ತಿಂಡಿ ಊಟದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾ ವಹಿಸುವುದು ಹೆತ್ತವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಹೌದು.

ಕಾಲೇಜು ಮಕ್ಕಳು ಪಾಕೆಟ್ ಮನಿ ಬಳಸಿ ತಿನ್ನುವ ತಿಂಡಿಗಳೂ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಬೇಕರಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಕೂಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್, ಕೇಕ್ ಇವೆಲ್ಲ ಕಾಲೇಜು ಮಕ್ಕಳ ಹಾಟ್ ಫೇವರೆಟ್ ತಿಂಡಿಗಳು. ಶ್ರೀಮಂತ ವರ್ಗದ ಮಕ್ಕಳು ಹೋಟೆಲ್ ತಿಂಡಿಗೇ ಮಾರುಹೋಗುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳೂ ಇವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ನಾನ್ ವೆಜ್ ಊಟ, ನಿಧನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ಮದ್ಯಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯೇನಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ದೇಹದೊಳಗೆ ರೋಗ-ರುಜಿನಗಳ ಆಗರವಾಗಿರಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯ

ಮಕ್ಕಳು ಬೌದ್ಧಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹದಿನಾರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ