



ಬಂದ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಘಟ್ಟವಾಗಿದ್ದು, ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಏರುಪೇರು ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಯವಿದು.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಉತ್ತಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ಪಾಲನೆ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ, ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 'ಇಂದಿನ ವೇಗದ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆಹಾರ ಕ್ರಮ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಮಧುಮೇಹ, ಬೊಜ್ಜು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ಕೂಲಕಾಲ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಹೃದಯಾಘಾತದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಆತಂಕದ ವಿಚಾರ'

ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ.

ಮಕ್ಕಳ ಊಟದ ಪದ್ಧತಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

'ದಿನನಿತ್ಯ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇದು ಊಟದ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವಾಗಬೇಕು. ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವೂ ಹೌದು. ನಿತ್ಯವೂ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ನಾರಿನಂಶ, ಶಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದು, ಅಥವಾ ಜ್ಯೂಸ್, ಸ್ಯೂದಿ, ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್, ಫ್ರೂಟ್ ಸಲಾಡ್ ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದಲೂ ಸಲಾಡ್ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ರುಚಿಕರ ಕಟ್ಲೆಟ್, ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್ ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಡಬಹುದು' ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಈ ವೈದ್ಯರು.

ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನ, ಧಾನ್ಯ...

'ಮಕ್ಕಳು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಲು, ಮೊಸರಿನಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೂಡ ಲಭ್ಯ. ಆದರೆ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇರುವ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಧಾನ್ಯಗಳು ಊಟದ ಭಾಗವಾಗಿರಲಿ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ, ಜೋಳ, ಬಾರ್ಲಿ, ಕ್ವಿನೋವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನೂ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಬೆಳೆ ಕಾಳುಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಿದರೆ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸುಗಮವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುವ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ ಅವರು, ಮಕ್ಕಳ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ದೊರಕಬೇಕಾದರೆ ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು ಕೂಡ ಕೊಡಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ

ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಈ ಟಿಪ್ಸ್ ಪಾಲಿಸಿ

- ಮನೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿರಿ.
- ಆಗಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.
- ರಾಗಿ, ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಿಸಿದರೆ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ.
- ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಿಸಿ.
- ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಅನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಕೊಡಬೇಡಿರಿ.
- ಕರಿದ ಎಣ್ಣೆಯ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿಸಬೇಡಿ.
- ಅತಿ ತಂಪಾದ, ಅತಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಡಿ. ಇದು ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

- ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಡಿರಿ.
- ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಬೇಡಿ.
- ತಂಪು ಪಾನೀಯ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು ಬೇಡ.
- ರಸ್ತೆಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕುರುಕುಲು ತಿಂಡಿ ಬೇಡ.
- ಹೊತ್ತಲ್ಲದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅತಿ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಡಿ.

- ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಬಡಿಸಿ
- ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸವಿರುಚಿಯನ್ನು ಸವಿಯಲು ಬಿಡಿ.
- ಆಯಾ ಕಾಲಮಾನದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಹಣ್ಣುಗಳ ರುಚಿಯನ್ನು ನೋಡಲು ಬಿಡಿ.
- ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸವನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರು ತಿನ್ನಿಸಿರಿ.
- ಪೋಷಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣ ಅಂಶವಿರುವ ಆಹಾರಗಳಾದ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿ.
- ತಂಬಾಕು ಉತ್ಪನ್ನ ಸೇವನೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.