ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

■ ಡಾ. ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ನಾಯಕ

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ನಿಂತಾಗಲೋ, ಆಟ ಆಡುವಾಗಲೋ ಆಗಾಗ ಮಕ್ಕಳು ತಲೆ ತಿರುಗಿ ಬೀಳುವ ಸುದ್ದಿ ಕೇಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನದೇ ಇರುವುದು, ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯದೇ ಇರುವುದು, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಬೇಕು ಎಂಬುದು ಅರಿವಿದ್ದರೂ ಮಕ್ಕಳು ಹಠ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದೋ, ಮಾಡಲು ಸುಲಭ ಎಂದೋ, ಸಮಯದ ಅಭಾವ ಎಂದೋ ನೂಡಲ್ಸ್– ಚಿತ್ರಾನ್ನದಲ್ಲೇ ಅಡುಗೆ ಮುಗಿಸುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಕುಪೋಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದರ ಜತೆಗೆ ಮೂಳೆ– ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳದೆ ದುರ್ಬಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಂತೂ ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗೆ ಮಾರು ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಡದ ಬೊಜ್ಜು ಬರಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಮಧುಮೇಹ– ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಕನ್ನಡಕಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕಂಡು ಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಅವರನ್ನು ಅನುನಯಿಸಿಯಾದರೂ ನೀಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ..

ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷವಾದ ಮೇಲೆ ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು ತಿನ್ನುವ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಖಾರ– ಹುಳಿ– ಉಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಪದಾರ್ಥ ಬೇಡ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 5–6 ಬಾರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಊಟ ಅಥವಾ ತಿಂಡಿ ನೀಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ದಿನಕ್ಕೊಂದು ರುಚಿ, ಬಣ್ಣದ ಆಹಾರ ಬಯಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ನೀಡಬೇಕಾಗಬಹುದು. ತಿನ್ನಲು ಗರಿಗರಿಯಾದ ತಾಜಾ ಗಜ್ಜರಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ ಮತ್ತಿತರ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಿಸಬಹುದು. ಸೊಪ್ಪು– ತರಕಾರಿ ಹಾಕಿದ ಚಪಾತಿ, ಬರ್ಗರ್, ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್‌ಗಳ ಮೂಲಕವೂ ತರಕಾರಿ ಮಕ್ಕಳ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಖನಿಜ. ಇದರ ಕೊರತೆ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಕೋಳಿ ಹಾಗೂ ಮೀನಿನಲ್ಲಿ, ಧಾನ್ಯ, ಬ್ರೆಡ್, ನಟ್, ಒಣಗಿಸಿದ ಹಣ್ಣು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜತೆ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಈ ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ

ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಆಹಾರವೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕು, ಪೋಷಕಾಂಶವೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರೋಟಿನ್‌ಗಳು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯಲು ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಬೇಕೇಬೇಕು, ಮೂಳೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಜತೆಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪಾಸ್ಫರಸ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್–ಇ ಅವಶ್ಯಕ. 10–16 ವರ್ಷದ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ 2 ಕಪ್ ಹಾಲು, 2 ಸ್ಲೈಸ್ ಚೀಸ್ ಅಥವಾ 3–4 ಕಪ್ ಮೊಸರು ನೀಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳಿಗಾಗಿ ಅನ್ನ, ಬ್ರೆಡ್, ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿ ಅವರ ಆಹಾರದ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗವಾಗಿರಬೇಕು. ಅವಶ್ಯಕ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಾಗಿ ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಹಾಲು, ಸೋಯಾ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಜತೆಗೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಕೊಬ್ಬು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ

ದೇಹದ ಕೆಲವು ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಡಿ, ಇ ಮತ್ತಿತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಕೊಬ್ಬಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ; ಹುಡುಗ ಹಾಗೂ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನಾಗಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸ್ರವಿಕೆಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಂತ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬೊಜ್ಜು ಬಂದು ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಶೇ 30ಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಮಾತ್ರ ಕೊಬ್ಬಿರಲಿ ಹಾಗೂ ಇದರಲ್ಲೂ ತೃಪ್ತ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಶೇ.10 ಮೀರುವುದು ಬೇಡ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಶಾಲೆಗೆ ಬುತ್ತಿ

ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ದಪ್ಪಗಾಗಬಾರದೆಂಬ ಕಳಕಳಿ ಇದ್ದರೆ ಶಾಲೆಗೆ ಬುತ್ತಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಡಿ. ಇಷ್ಟ ಅಂತ ಚಿಪ್ಸ್, ಹಾಗೂ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ತಿನ್ನಿಸುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಊಟ ತುರಕಬೇಡಿ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಸಕ್ಕರೆ– ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕೊಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಚಾಕೊಲೇಟ್– ಚಿಪ್ಸ್ ಇಂಥವೆಲ್ಲ ಅವರಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಓದಲು ಲಂಚ ಎಂದು ಕೊಡುವ ರೂಢಿ ಸರ್ವಥಾ ಬೇಡ.

(ಲೇಖಕರು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು)