



ಅದನ್ನು ಬ್ರೇಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್ ಎಂದು ಉಚ್ಚರಿಸಲಾಗದು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಮಕ್ಕಳ ದೈನಿಕ ಆಹಾರದ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲಾಭಾಗ ಅವರ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳೂ, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳೂ, ಕೊಬ್ಬುಗಳೂ ಇರುವುದರ ಜತೆಗೆ ಕಿರುಪೋಷಕಗಳಾದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಸುಣ್ಣದಂಶ, ಪೊಟಾಸಿಯಂ, ಅಯೋಡಿನ್, ಸತು (ಜಿಂಕ್) ಮುಂತಾದವುಗಳೂ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾರಿನಂಶ, ನೀರೂ ಅಗತ್ಯಗಳೇ. ಅವರಲ್ಲಿ 'ಹಿಡನ್ ಹಂಗರ್' ಇರಕೂಡದು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಬಿಸಿ ಆಹಾರ ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾರ್ಜನೆಗೆ ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಿಲು. ಇದು ಸಂತುಲಿತವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಕ್ಕದಿದ್ದರೆ,

1. ಅವರಿಗೆ ಪಾಠ ಸರಿಯಾಗಿ ತಲೆಗೆ ಹತ್ತುವುದಿಲ್ಲ.
2. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದು ಅವರಿಗೆ ಕಷ್ಟ.
3. ಅವರಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿರದು.
5. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಚುರುಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ನಿಧಾನ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಂಕಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

6. ಅವರ ಮಾತು ನಿರರ್ಥಕವಾಗಿರದು.

7. ಕಲ್ಪನಾಶಕ್ತಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ.
8. ಅವರು ಶಾಲೆಗೆ

ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು.

9. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ

ಅವರು, ತಮ್ಮ

ಮನಸ್ಸನ್ನು

ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು

ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

10. ಅವರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ

ಪ್ರಗತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

—ಇಷ್ಟೇ ಸಾಕೋ, ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೇಕೋ?

ಆದರೆ, ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಏನನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಯಾವಾಗ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂದು ನೀವು ಕೇಳಿ ಕೇಳುತ್ತೀರಿ!

ಬ್ರೇಕ್‌ಫಾಸ್ಟಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ ನಿಜ. ಆದರೆ, ಈಗ ಸಂಚಾರ ಸುಲಭವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಒಬ್ಬರ ಆಹಾರವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರೂ ಕಲಿತು ಮೊದಲಿದ್ದ ಗೆರೆಗಳು ಈಗ ಮಾಸಿವೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ, ವೈವಿಧ್ಯವಂತೂ ಇದ್ದೇ ಇದೆ.

ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ ಪ್ರಧಾನ. ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪಲ್ಯಗಳಿದ್ದಾಗ, ಕಾಳು ಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆಗಳಿದ್ದಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮತೋಲನವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿಯೊಡನೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಲ್ಯೂಟಿನ್ ಆಕ್ಸಿಡೇಟ್ಸ್ ದಕ್ಕಿ ಅವರನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇರಿಸುತ್ತದೆ. ಜೋಳದ ಅಂಬಲಿ, ಮುದ್ದೆಗಳೂ ಪ್ರಚಲಿತವೇ. ನವಣೆ ಅನ್ನ, ಸಜ್ಜೆ ರೊಟ್ಟಿಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಜೋಡಿಗೆ ಮೊಸರಿದ್ದರೆ ನವಣೆ ಅನ್ನ ರುಚಿಕರವೇ. 'ಸುಸಿಲ್' (ಅವಲಕ್ಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ) ಕೂಡಾ ಆಗಾಗ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕರಾವಳಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಜ್ಜೆಗೆ ರೊಟ್ಟಿ,

ಮಂಗಳೂರು ಬೋಂಡಾ, ಬನಾನಾ ಪೂರಿ,

ನೀರ್ ದೋಸೆ, ಕಾಳು ಬೇಳೆಗಳನ್ನು

ಸೇರಿಸಿದ ಇಡ್ಲಿಗಳು, ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ

ಪತ್ಯೂಡೆ, ರವೆದೋಸೆ,

ಕಡುಬುಗಳು, ರವೆ

ಪ್ಯಾಂಗಲ್ ಮತ್ತು

ಉಡುಪಿಯ ಪ್ರಸಿದ್ಧ

ತಿಂಡಿಗಳು ಜನಪ್ರಿಯ.

ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕ

ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಪಾತಿ, ಇಡ್ಲಿ,

