



ಡಾ.ವಿಕ್ರಮ್ ಎಸ್ ಕುಮಾರ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, 'ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದು ಮಗುವಿಗೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತು ತಿನ್ನುವ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಧಾವಂತದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ನಮಗೆ ಸಮಯವಿಲ್ಲ. ಮಗುವೂ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊರತಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾದ ನುಂಗುವ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಬೆಳ್ಳಂಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ತಯಾರಾಗಿ ಶಾಲೆಗೆ ಓಡಬೇಕಾದ ಮಗುವಿಗೆ ತಿಂಡಿ ರುಚಿಸದಿರುವುದು ಸಹಜ. ಹಾಗೆಂದು ತಿಂಡಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲಾಗದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಡುವಾಗ ಹಣ್ಣು, ಹಾಲು ಹೀಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಂದು ನಂತರ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ತಿಂಡಿ ಒಯ್ಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.'

'ಸಮಯದ ಅಭಾವದಿಂದ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಪೋಷಕರು ಪ್ಯಾಕ್ಡ್ ಫುಡ್, ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ತತ್ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಿಂಡಿಯ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮುಖ್ಯ. ಬೇರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಮನೆ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಲು ಸಮಯ ನೀಡಬೇಕು, ರುಚಿಸುತೀ ತಿಂಡಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ಮಗುವಿನ ದೇಹ ಮೆದುಳನ್ನು ಚುರುಕಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸುವಂತಿಲ್ಲ! ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ವಿಕ್ರಮ್ ಕುಮಾರ್. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಯುರ್ವೇದ ಕುಟೀರಮ್ ನ ಪ್ರಸಾದ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, 'ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಮುಂಜಾನೆ ಆರರಿಂದ ಹತ್ತರ ಸಮಯ ಕಫ ಪ್ರಧಾನ ಸಮಯವಾಗಿದ್ದು ಜಠರಾಗ್ನಿ ಮಂದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ

ಮಗುವಿನ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ಲಘು, ಅಲ್ಪ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣ ಆಹಾರವಾಗಿರಬೇಕು.'

'ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇಬು, ಪಪಾಯಿ, ದಾಳಿಂಬೆ ಮೊದಲಾದ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ. ಪಾನೀಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಬಾರದು. ಒಂದೆರಡು ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಬಾದಾಮಿ, ಖರ್ಜೂರ, ಅಂಜೀರಗಳ ಸೇವನೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಖನಿಜಾಂಶ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಶುಂಠಿ, ಅರಿಷೀಣ, ಕಾಳುಮೇಣಸು, ಕರಿಬೇವು, ತರಕಾರಿಗಳು ಹಾಕಿದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಕಿಚಡಿ, ಪೊಂಗಲ್, ರವಾದೋಸೆ, ರೊಟ್ಟಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕು. ಕಫ ಪ್ರಧಾನ ಕಾಲವಾದ ಕಾರಣ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿದ ಕಷಾಯದ ಸೇವನೆ ರುಚಿಕರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಬ್ರೆಡ್, ನೂಡಲ್ಸ್, ಚಿಪ್ಸ್, ಬಿಸ್ಕೆಟ್ ಮತ್ತು ಪಿಟ್ಜಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವಾತ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ 'ಅಮ' ಎಂಬ ವಿಷಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥ ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿ ಮುಂದೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಮಗು ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ಸೇವಿಸದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಲೇಬೇಕು. ಇದೆಲ್ಲದರ ಜತೆ ಮಗು ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಪ್ರಸನ್ನತೆಯಿಂದ, ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ತಿಂದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ದಿನ ಉಲ್ಲಾಸ ವಿಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಆಟಪಾಠದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಅಮೃತಾ ಪ್ರಸಾದ್.

ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಪೋಷಕರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾ ಬೆಳೆದ ಮಗು ಅವರನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವತಃ ಪೋಷಕರು ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಾರದು. ಆಫೀಸು, ಮನೆಕೆಲಸ, ಟೈಮಿಲ್ಲ ಹೀಗೆ ನೆಪಗಳನ್ನು ಒಡ್ಡಿ ತಿಂಡಿ ತಪ್ಪಿಸಿದಷ್ಟು ಮಗು ತಾನೂ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದೆಲ್ಲದರ ಜತೆ ಚಂಚಲ ಬುದ್ಧಿಯ, ಅನೇಕ ರೀತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗಿ ಹಲವಾರು ಒತ್ತಡ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಗು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ತಿಂಡಿ ಬೇಡ ಎಂದು ಹಠ ಮಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೈದು ಹೊಡೆದು ಬಲವಂತದಿಂದ ತಿನ್ನಿಸಬಾರದು. ಆಹಾರವನ್ನು ಬಹುಮಾನ ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮಗು ಆಹಾರವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ತಿನ್ನುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಗುರಿಯಾಗಿರಬೇಕು.

ಮಗು, ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ, ಸ್ವತಂತ್ರ, ಸತ್ಯ ಜಿಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಆಹಾರ ವಿಚಾರಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಹು ತಾಳ್ಮೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಪೋಷಕರದ್ದು.

