‘ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಲು ಮಗುವಿಗೆ ಟೈಂ ಇಲ್ಲ’ ಎಂಬುದು ಅನೇಕ ಪೋಷಕರ ದೂರು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಮಯ ಇಲ್ಲದಿರಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಮಗು ರಾತ್ರಿ ತಡವಾಗಿ ಮಲಗುವುದು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದ ಎಂಟರಿಂದ ಹತ್ತು ತಾಸಿನ ನಿದ್ದೆ ಇಲ್ಲದೇ ಮಗು ಸುಸ್ತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟೇಳುವುದೇ ಕಷ್ಟವಾದಾಗ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲಿಂದ?

★ ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್.ಚೈತ್ರಾ

ಪುಟ್ಟ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಲ್ವಾ?

ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯ; ಶಾಲಾ ಬಸ್ಸಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಂತು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಜತೆಗೆ ಬಂದ ಪೋಷಕರ ಸಂಭಾಷಣೆಯ ವಿಷಯ ‘ನಮ್ಮ ಮಗು ಏನೂ ತಿಂಡಿನೇ ತಿನ್ನಲ್ಲ. ಹಾಗೇ ಹಸಿದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೆ. ಎಷ್ಟೇ ರುಚಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ದಿನಾ ಬೆಳಗಾಗೆದ್ದು ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಿಸೋದು, ಅಲ್ಲ ತುರುಕೋದು ಅಂದ್ರೆ ತಲೆನೋವು. ಯಾವಾಗ ಬುದ್ಧಿ ಬರುತ್ತೋ, ತಾನಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು ಅನ್ನಿಸುತ್ತೋ!’

ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ, ಇಡೀ ದಿನದ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ. ಬ್ರೇಕ್ ಫಾಸ್ಟ್ ಹೆಸರೇ ಹೇಳುವಂತೆ ‘ಉಪವಾಸ ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸುವುದು’. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಚಲನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆದು ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಎದ್ದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಲು, ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಪುನಃ ಏರಲು ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ಅಗತ್ಯ. ಹೀಗೆ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ದಿನವಿಡೀ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಚೈತನ್ಯ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದ, ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಲವಾರು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಲಾಭಗಳಿವೆ. ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಚಡಪಡಿಕೆ, ಸುಸ್ತು, ತಲೆನೋವು, ತಲೆಸುತ್ತು ಕಂಡುಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದಲ್ಲದೇ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಆಲೋಚನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಂದು, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳು ಗಣಿತದ ಲೆಕ್ಕ ಬಿಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಧಾನಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದೂ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ‘ಬ್ರೇಕ್ ಫಾಸ್ಟ್’ ಎಂದರೆ ‘ಬ್ರೇನ್ ಫುಡ್’ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಗು ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ, ಆದರೆ