ಅದನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಸವಾಲಿನ ಕೆಲಸವೇ!

ಮಗು ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನದಿರಲು ಅಥವಾ ಹಠ ಮಾಡಲು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ನಿದ್ದೆಯ ಮಂಪರು, ಆಯಾಸ, ಸಮಯದ ಅಭಾವ, ಇಷ್ಟವಿರದ ಆಹಾರ, ಸುತ್ತಲ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಮಗು ಪೋಷಕರ ವರ್ತನೆ.. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳು ಮಗುವಿನ ನಿರಾಕರಣೆ ಅಥವಾ ಹಠದ ಮೂಲವಾಗಿರಬಹುದು.

ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಮದ/ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಕೊರತೆ ಬಹಳಷ್ಟಿದೆ. ಹಿಂದಿನಂತೆ ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವ, ಶಾಲೆಗೆ ನಡೆಯುವ, ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಆಡುವ ದಿನಚರಿ ಮಾಯವಾಗಿದೆ. ಏನಿದ್ದರೂ ಟಿ.ವಿ., ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೇ ಕುಳಿತು ಆಟಪಾಠತಿಂಡಿ ಎಲ್ಲವೂ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಲು ಹಸಿವಿಲ್ಲ, ಹಸಿವಿಲ್ಲದೆ ರುಚಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು.

'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, ನಿದ್ದೆಯ ಮಂಪರಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟೇಳುವುದೇ ಕಷ್ಟವಾದಾಗ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲಿಂದ? ಇದರಿಂದಲೇ ತೂಕಡಿಸುತ್ತಾ, ನಿದ್ದೆ ಕಣ್ಣು ಉಜ್ಜುತ್ತಾ ತಿಂಡಿ ಬೇಡವೆಂದು ಮಗು ಹಠ ಮಾಡುವುದು ಸಹಜ! ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ರಾತ್ರಿ ಬೇಗನೇ ಮಲಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗನೇ ಏಳುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು, ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಮಗು ತನ್ನ ತಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಕವೂ ಆರೋಗ್ಯಕರಕವೂ ಮಾಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ದೊಡ್ಡದೇ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಗೆ ಪೂರ್ವ ತಯಾರಿ ಬೇಕು. ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ತಿಂಡಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಬಾಯಿಕಣ್ಣಿಗೆ ರುಚಿಸುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವ ಜಾಣ್ಮೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ಇಡ್ಲಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ದೋಸೆ, ತರಕಾರಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಕಾಳುಗಳ ಉಸ್ಲಿ ಇವು ಮಗುವಿಗೆ ಚೆಂದ ಕಾಣುವ, ಸತ್ವಯುತ ತಿಂಡಿಗಳು.

ಅಜ್ಜಿ ಏನಂತಾರೆ?

- ಮಗುವಿಗೆ ಕಾಗೆಗೆ, ಗುಬ್ಬಿಗೆ, ನಾಯಿಗೆ ಹೀಗೆ ತುತ್ತು ತುಂಡು ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಲು ನೀಡುವುದು. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಮಜಾ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪರಿಚಯವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವಾಗ ಕತೆ ಹೇಳುತ್ತಾ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವುದು. ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಕಡೆ ಪೂರ್ಣ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬ ಖುಷಿ ಮತ್ತು ಕತೆಯಿಂದ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ
- ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಕಾರದ ದೋಸೆ (ಹೂವು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ನಕ್ಷತ್ರ), ಪುಟ್ಟ ಇಡ್ಲಿಗಳು, ಚಿತ್ರವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು
- ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರದ ರುಚಿ ಸಿಗಲು, ಮೈಗೆ ಹತ್ತಲು ಸ್ವತಃ ತಾನೇ ತಿನ್ನಬೇಕು.
- ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಆಹಾರ ತುರುಕಿದರೆ ತಿಂಡಿಯ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಮಗು ದ್ವೇಷ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಹಳ ಒತ್ತಾಯ ಬೇಡ.

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಪರಿಸರ ಕೂಡಾ ತಿನ್ನುವಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದೊಡನೆ ಜೋರಾಗಿ ಟಿ.ವಿ ಹಾಕಿ ಕಾರ್ಟೂನ್ ತೋರಿಸುತ್ತಾ ಮಗುವಿಗೆ ತಿಂಡಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಗುವಿನ ಗಮನ ಅದರತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ತಿನ್ನುವಾಗ ಅದರತ್ತ ಮಗುವಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನವಿರಬೇಕು. ಪದೇ ಪದೇ ಹೋಂವರ್ಕ್ ವಿಷಯ, ಕಾಪಿ ಬರೆಯುವುದು, ಜಗಳಕೂಗಾಟ, ತಲೆ ಬಾಚುವುದು, ಟೈ ಹಾಕುವುದು, ಬೇಗ ತಿನ್ನು ಎಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದು, ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ತಿನ್ನುವುದು ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯವನ್ನು ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಗೆಂದೇ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ ಆ ಪ್ರಕಾರ ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಸ್ವಚ್ಛ ಶಾಂತ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕುಳಿತು ತಿಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಮನಕ್ಕೆ ಹಿತ.

ಮನೆಗೊಂದೇ ಮಗುವಾಗಿರುವ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪೋಷಕರ ಅತಿಯಾದ ಕಾಳಜಿಯೂ ಮಗುವಿನ ಹಠಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಗುವಿಗೆ ತಾವೇ ಕೈಯಾರೆ ತಿನ್ನಿಸುವುದು ಅನೇಕರಿಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯವಾದರೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ತಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ತಾವೇ ತಿನ್ನಲು