ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಂಡಿಯಿಂದ ನೀಡಿ, ಚೆಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟರೂ ಬೈಯದೇ, ತಿಂದಿದ್ದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಸಿಟ್ಟಿಗೇಳದೇ, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಸಿವಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಗು ತಿನ್ನಲು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಗುವಿಗೆ ಅದು ಸೇರಲ್ಲ, ಇದು ಬೇಡ ಎಂದು ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಬಳಿಕ ಮನೆಯವರಿಗೆ ತಯಾರಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಮಗು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ರೂಢಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪೋಷಕರು ಮಾಡುವ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ತಪ್ಪೆಂದರೆ ತಾವು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ತುಲನೆ ಮಾಡಿ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೊರಗುವುದು. ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವಾಗುತ್ತದೆ, ಆಗ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತದೆ. ತಿಂದ ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಈ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ್ದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಸಹಜ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮಗುವಿಗಿದೆ. ಹಸಿವಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದು ಪೋಷಕರ ಕರ್ತವ್ಯ. ಹಸಿವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕುರುಕಲು ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಬೇಕರಿ ಉತ್ಪನ್ನ ನೀಡಿದರೆ ಹಸಿವು ಮರೆಯುತ್ತದೆ, ದೇಹಕ್ಕೂ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಇದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡದೇ ಪದೇ ಪದೇ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಸಾಲುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದು, ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದರೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಸುಬ್ಬಯ್ಯ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರೊಫೆಸರ್

ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಮಾದರಿ ತಿಂಡಿ ಪಟ್ಟಿ

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ	ಇಡ್ಲಿ: 23 /ದೋಸೆ2/ ಪೊಂಗಲ್/ ಆಮ್ಲೆಟ್2+1ಹಣ್ಣು+ ಚಟ್ನಿ/ಚಟ್ನಿ 200ಗ್ರಾಂ +ಮೊಸರು/ ಬ್ರೆಡ್ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್2 ಸ್ಲೈಸ್ +ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು+ಹಾಲು
ಬೆಳಗ್ಗೆ 10 ಗಂಟೆಗೆ	ಪೂರ್ತಿ ಹಣ್ಣು 1/ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಣ್ಣು 1 ಕಪ್ (200 ಗ್ರಾಂ)
ಶಾರ್ಟ್ ಬ್ರೇಕ್	ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು 100 ಗ್ರಾಂ

(ಮಾಹಿತಿ: ಶ್ರೀಮತಿ ಉಷಾ ಹರೀಶ್ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು, ಡಯಟ್ ಆಂಡ್ ಒಬೆಸಿಟಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ಬೆಂಗಳೂರು)

ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ

ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ನಿಗದಿತ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಇರಬೇಕಾದ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಮತ್ತು ಎತ್ತರ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದೇ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಲಕ್ಷಣ. ಇದನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು.

ದಿನನಿತ್ಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 1240– 1690 ರಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಮತ್ತು 22 ರಿಂದ 30 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಪ್ರೊಟೀನ್, 25 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ, 400 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, 1218 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಅಂದರೆ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶ ಪ್ರೊಟೀನ್. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಿನನಿತ್ಯ 22 ರಿಂದ 30 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಉತ್ತಮ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಆಹಾರಗಳೆಂದರೆ ಹಾಲು, ಮೊಸರು (ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು), ಪನೀರ್ ಚೀಸ್, ಮೊಟ್ಟೆ, ಗಿಣ್ಣು, ಸೋಯಾಬೀನ್, ಮಾಂಸ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಪೂರೈಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕು. ಸಮಯದ ಅಭಾವದಿಂದ ಉಪಹಾರ ಸೇವಿಸದೆ ಬರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಆಟ ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರದಲ್ಲಿ ರೆಡಿಫುಡ್ಸ್‌ಗಳ ಬದಲಿಗೆ ದೋಸೆ, ಇಡ್ಲಿ, ಕಿಚಡಿ, ಅವಲಕ್ಕಿಯಂತಹ ಆಹಾರ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ದೋಸೆ ಇಡ್ಲಿಯು ಉತ್ತಮ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಬಿ ವಿಟಮಿನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅವಲಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳು ಚುರುಕಾಗಿ, ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದಿರಬಹುದು.

ದಿನನಿತ್ಯ ಶಾಲೆಯ ಶಾರ್ಟ್ ಬ್ರೇಕ್ ಅಂದರೆ ತಿಂಡಿಊಟದ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಕಡಲೆಕಾಯಿಬೀಜ, ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿಯಂತಹ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಆಹಾರ ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು, ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಗಳಂತಹ ಆಹಾರದ ಕಡೆ ಒಲವು ಜಾಸ್ತಿ. ಆದರೆ ಪೋಷಕರು ಜಾಣ್ಮೆಯಿಂದ ಅವುಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿ, ಮಿಲ್ಕ್‌ಶೇಕ್, ವೆಜಿಟೆಬಲ್ ಸೂಪ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.