



■ ಡಾ. ಜಿ. ಗುರುಪ್ರಸಾದ
ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೂ ನವಜಾತ ಶಿಶುತಜ್ಞರು,
ದಾವಣಗೆರೆ

ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ರುಚಿಕರ ಖಾದ್ಯ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಎನ್ನುವುದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಾಂಡವವಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಪೋಷಕರ ಬಡತನದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಲೂ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಲೂ ಇರಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕದ ಹೃದಯಭಾಗವಾಗಿರುವ ದಾವಣಗೆರೆಯ ಖ್ಯಾತ ಮಕ್ಕಳ ವೈದ್ಯರಾಗಿದ್ದ ಡಿ. ಡಾ. ನಿರ್ಮಲಾ ಕೇಸರಿಯವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳೆಂದರೆ ತುಂಬಾ ಕಾಳಜಿ. ಆ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ದಾವಣಗೆರೆಯ ಸಿ.ಜಿ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಡಾ. ನಿರ್ಮಲಾ ಕೇಸರಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಅವರು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ 'ದಾವಣಗೆರೆ ಮಿಕ್ಸ್' ಉಂಡೆಯನ್ನು ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯವಾದ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ಈಗ ಚಳಿಗಾಲ, ಬನ್ನಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬಹುದೆಂದು ಕೆಲವೊಂದು ಪಾಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ದಾವಣಗೆರೆ ಮಿಕ್ಸ್

ಇದರಲ್ಲಿ ಎನರ್ಜಿ 400 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರೋಟೀನ್, 14 ಗ್ರಾಂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾದ ಖಾದ್ಯ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಕೊಬ್ಬರಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಹುರಿದ ಕಡಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ, ಹುರಿದ ಶೇಂಗಾ ಸ್ವಲ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ, ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ರಾಗಿಹಿಟ್ಟು, ಬೆಲ್ಲ ಎರಡನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದವನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊದಲು ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ.

ಮೊಳಕೆ ಕಡಲೆ ಕಿಚಡಿ

ಈ ಕಿಚಡಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಪೂರಕ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎನರ್ಜಿ 150 ಕ್ಯಾಲೊರಿ, ಪ್ರೋಟೀನ್ 5 ಗ್ರಾಂ ಇದೆ. ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದು ಒಣಗಿಸಿದ ಕಡಲೆ 40 ಗ್ರಾಂ, ಅಕ್ಕಿ 60 ಗ್ರಾಂ, ಉಪ್ಪು ಬರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು. ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿದ ಕಡಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಅರ್ಧ ಬೇಯುತ್ತಾ ಬಂದಾಗ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಮೃದುವಾಗಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಕಿಚಡಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುವಿ. ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಉಣಬಡಿಸಿ.

