



ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ದೆ ಮಕ್ಕಳ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್

■ ಡಾ.ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ನಾಯಕ್



ಯಾವುದೇ ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಂದಿರನ್ನು 'ಮಕ್ಕಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರಾ?' ಎಂದು ಕೇಳಿ ನೋಡಿ. 'ಇಲ್ಲ' ಎನ್ನುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಕೆಲವರು ಆಹಾರವನ್ನೇ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಚಿಪ್ಸ್-ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುವ ಭಯ ಪಾಲಕರದ್ದು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಬೇಗ ಶಾಲೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಲಗುಬಗೆಯಿಂದ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಬರುವಾಗ ತಿಂಡಿಯನ್ನೇ ತಿನ್ನರು. ಕೇವಲ ಹಾಲು ಸೇವಿಸಿಯೋ ಅಥವಾ ಜತೆಗೆ ರಡು ಬಿಸಿಟ್ ತಿಂದು ರೆಡಿ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಶಾರ್ಟ್ ಬ್ರೇಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಕ್ ತಿಂದು ನಾಷ್ಟ್ರಾ ಮುಗಿಸಿದರೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಲಾಂಗ್ ಬ್ರೇಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಹೋದ ತಿಂಡಿ ತಿಂದು ಊಟ ಮುಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಶಾರ್ಟ್ ಬ್ರೇಕ್ ಮತ್ತು ಲಾಂಗ್ ಬ್ರೇಕ್‌ನಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಲು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವೇ ದೊರೆಯದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡುವ ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರ ಟಿಪ್ಸ್ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್ ತೆಗೆದೊಡನೆಯೇ ಖುಷಿ ಎನಿಸುವಂತೆ, ಎಲ್ಲಾ ತಿಂದು ಮುಗಿಸುವಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಜತೆಗೆ ಸರಳವಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಅವಶ್ಯಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿರುವ ತಿಂಡಿ- ತಿನಿಸುಗಳಿರಬೇಕು.

ಇದರ ಫಾರ್ಮುಲಾ ಬಲು ಸರಳ. ಬಾಕ್ಸ್‌ನ ಅರ್ಧ ಭಾಗ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ, ಕಾಲು ಭಾಗ ಧಾನ್ಯದ ಪದಾರ್ಥ ಅಂದರೆ ರೊಟ್ಟಿ- ಚಪಾತಿ, ಅನ್ನ, ಪಾಸ್ತಾ, ನೂಡಲ್ಸ್.. ಇತ್ಯಾದಿ. ಇನ್ನು ಕಾಲು ಭಾಗ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳಿರುವಂತದ್ದು. ಅಂದರೆ ಬೀನ್ಸ್, ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್, ಮೀನು, ಚಿಕನ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ಬೇಕಿದ್ದ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಹೈನು ಪದಾರ್ಥವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಮಕ್ಕಳ ತ್ರಿಯಾಶೀಲ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಇಂಧನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತ್ರಿಯವಾದ ಬಣ್ಣದ ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಖರೀದಿಸಿ. ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ಗಳು ಇದ್ದಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಬಾಕ್ಸ್‌ಗಳ ಟಿಫಿನ್ ಕ್ಯಾರಿಯರ್ ಖರೀದಿಸಬಹುದು. ಕಟ್ಟಿಕೊಟ್ಟ ಆಹಾರ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿದರೆ ನೋಡಲು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ರುಚಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ, ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ತಾಜಾ ಇರುವ ಬಾಕ್ಸ್ ನೋಡಿ ಖರೀದಿಸಿ.

ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಒಳಗೆ ಏನಿರಬೇಕು?

ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಆಯಾ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣು- ತರಕಾರಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡಿ. ಬಾಕ್ಸ್‌ನ ಒಂದು ಕಂಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ತುಂಡುಗಳಿರಲಿ. ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಸೇಬು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಚಿಕ್ಕು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆ.... ಆಯಾ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಿಗುವ ಎಲ್ಲ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಜತೆಗೆ ಕಿವಿ, ಸ್ವಾ ಬೆರ್ರಿ ಮತ್ತಿತರ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನೂ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹಾಕಿ.

ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ನ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಭಾಗ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಿಡಿ. ಎರಡು ಬಗೆಯ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾಹರಣೆ ಗಜರಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಬ್ರಾಕಲಿ, ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ದೋಣ್ಣೆಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಇತ್ಯಾದಿ. ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಬಹುದು.

ಮತ್ತೊಂದು ಕಂಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗೆ ಇರಲಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಕಾಕು, ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್, ಪೀನ್‌ಟ್ ಬಟರ್, ಮೊಟ್ಟೆ, ಚಿಕನ್... ಇತ್ಯಾದಿ ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿರಲಿ.

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಭಾಗ ತಿಂಡಿ ಅಥವಾ ಊಟಕ್ಕಿರಲಿ. ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿ, ಅನ್ನದ ಬಾತ್‌ಗಳು, ಇಡ್ಲಿ- ದೋಸೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಓಕೆ. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಧಾನ್ಯದ ಬದಲು ಸಂಪೂರ್ಣ ಧಾನ್ಯದಿಂದ ಈ ತಿಂಡಿ ತಯಾರಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಗೋಧಿಯ ಪಾಸ್ತಾ, ಬ್ರೆಡ್, ಕೆಂಪಕ್ಕೆ ಅನ್ನ, ಓಟ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಉಳಿದಂತೆ ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ಗೆ ಮೊಸರು, ಚೀಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೇರಿಸಿ. ಹೈನು ಬೇಡ ಎಂದಾದರೆ ಸೋಯಾ ಹಾಲು- ಚೀಸ್ ಬಳಸಬಹುದು.

ಪ್ಯಾಕ್ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ..

ನೋಡಿದೊಡನೆಯೇ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುವಂತೆ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡುವುದೂ ಒಂದು ಕಲೆ. ಈಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಥೀಮ್ ಆಧಾರಿತ ಟಿಫಿನ್‌ಗಳು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಒಂದು ದಿನ ಮೆಕ್ಸಿಕನ್, ಇನ್ನೊಂದು ದಿನ ಚೈನೀಸ್, ಒಮ್ಮೆ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕದ ಅಕ್ಕಿರೊಟ್ಟಿ ಎಂದೆಲ್ಲ ಕೆಲವು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಮೆನು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆಯೆಲ್ಲದೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೂ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳೂ ಕೈ ಹಾಕುವುದು ಉತ್ತಮ.

ನೀರಿನ ಬಾಟಲ್

ಟಿಫಿನ್ ಬ್ಯಾಗ್‌ನ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ ನೀರಿನ ಬಾಟಲ್. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಿನವಿಡೀ ಸಾಕಾಗುವಂತೆ ಶುದ್ಧ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಮಜ್ಜೆಗೆ, ರಾಗಿ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಜತೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳ ವಯಸ್ಸು, ಎತ್ತರ, ಲಿಂಗ ಹಾಗೂ ಅವರ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಮೇಲೆ ನೀರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 7 ಕಪ್ ಬೇಕಾದರೆ ಹದಿ ಹರೆಯದವರಿಗೆ 14 ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಗೂ ಇತರ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ ಬೇಕು ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು- ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿನ ನೀರು, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ದ್ರವದ ಅಂಶ, ಜತೆಗೆ ಹಾಲು- ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಇರುವ ಪಾನೀಯ ನೀಡಬೇಕಾದರೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಬೊಜ್ಜೆಗೆ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬಿಟೀಸ್‌ಗೆ ಈ ಪಾನೀಯಗಳೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

(ಲೇಖಕರು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರು)