

Nov 2011

# || ಮಾಹಿತಿ ||

## ಸಂಪಾದಕರಿಂದ

ಪ್ರಿಯ ಓದುಗರೇ,

ಈ ಸಂಚಿಕೆ ಶಿಶುವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಕುರಿತಾಗಿದೆ. ದಟ್ಟಗಾಲು ಹಾಕುವ ಮಕ್ಕಳು ತಿನ್ನಲು ಬಹಳ ರಂಪ ಮಾಡುವುದು ತಿಳಿದ ವಿಷಯವೇ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ, ತಾಯಿತಂದೆಯರ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನವೇ, ಇದೇ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಮಕ್ಕಳ ಈ ನಡವಳಿಕೆಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾರಣಗಳಿವೆ-ಬದಲಾಗುವ ಹಾಗೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಅಭಿರುಚಿಗಳು, ತಮ್ಮ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂಬ ನಿಜವಾದ ಆಸೆ, ತಾಯಿತಂದೆಯರಿಂದ ಬಂದಂತಹ ಪದ್ಧತಿ/ಚಟ, ಹಾಗೂ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮಂದಿರನ್ನು ಕಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಸಂತೋಷ ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭದ ಕೆಲಸವೆಂಬುವುದು ಹಲವಷ್ಟು ಬಾರಿ ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಅಲ್ಲದೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಚಾಳಿ ಹಿಡಿಯುವುದೂ ಸಹ ಬಲು ಸುಲಭ.

ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸರ್ವ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದೆ. ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇದು ಒಂದು ಪರಿಚಯವೇ ಹೊರತು, ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿರುವಂತಹ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಳತೆಯ ಆಹಾರ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಟುಂಬವೂ ಸಹ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವ ಆಹಾರ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದುದೆಂದು ಖುದ್ದಾಗಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕಂತೂ ಈ ಮಾತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ- ಏಕೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದದ್ದಲ್ಲದೆ ನಿಯಂತ್ರಿತವೂ ಆಗಿದೆ, ಹಾಗೂ ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಸ್ಥಳೀಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅವಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಂದನೆಗಳೊಂದಿಗೆ,

-ಗಾಯತ್ರಿ ಕಿರಣ್

ಅನುವಾದ: ಶ್ರೀಮತಿ ಗೀತಾ ನಟೀಶ್



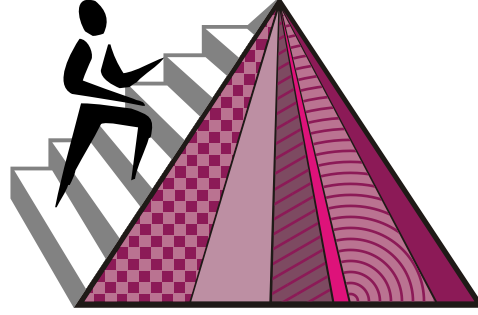
ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ

**ಆಲೋಚನೆಗೆ  
ಆಹಾರ**

**SAMYUKTA**

CHILD DEVELOPMENT CONSULTANCY

## ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಹಾಗೂ ತಿನ್ನಿಸುವುದು



ನಿಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಸೂಕ್ತ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು



### ಧಾನ್ಯಗಳು

ನೀವು ತಿನ್ನುವ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕಾಳುಗಳಾಗಿರಲಿ.

- ಯಾವುದೇ ಆಹಾರದ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಮುಂದೆ? 'ಪೂರ್ಣ' ಎಂಬ ಪದಕ್ಕಾಗಿ ಹುಡುಕಿ.



### ತರಕಾರಿಗಳು

ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿ.

- ಗಾಢವಾದ ಬಣ್ಣವುಳ್ಳ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಿ.
- ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಿ.
- ಹುರುಳಿಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಬಟಾಣಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಿ.



### ಹಣ್ಣುಗಳು

ಹಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ.

- ವಿಧವಿಧವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿ.
- ಆಯಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿ.
- ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.



### ಎಣ್ಣೆಗಳು

ನೀವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಎಣ್ಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

- ಬೇಕಾಗಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಮೀನು, ಆಹಾರಯೋಗ್ಯವಾದ ಒಣಗಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳು-ನಟ್ಸ್ (ಕಡಲೇಕಾಯಿ, ಬಾದಾಮಿ ಮುಂತಾದ) ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಪಡೆಯಿರಿ.



### ಹಾಲು

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

- ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳ ಸಮತೂಕ ಆಹಾರದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗ



ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಹುರುಳಿ, ಅವರೆ ಮುಂತಾದುವು

ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವಿರುವ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ

- ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವಿರುವಂತಹ ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸಗಳಿಗಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವ ಹಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ಅದನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಅಥವಾ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಸುಟ್ಟು ನಂತರ ತಿನ್ನಿ.
- ಮೂಲ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮೀನು, ಹುರುಳಿ, ಬಟಾಣಿ, ಅವರೆ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

# SAMYUKTA

CHILD DEVELOPMENT CONSULTANCY

## ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು.

- ನಿಮ್ಮ ಪುಟ್ಟ ಮಗುವಿಗೆ ನೀವೇ ಆದರ್ಶವಾಗಿ. ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಬದಲು ನೀವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಊಟ ಮಾಡಿ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪಡೆಯಿರಿ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿರುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದೆ ಇರಬಹುದು, ಹಾಗೂ ಬೇರೆ ಹಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಲರ್ಜಿ (allergy) ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಇವನ್ನು ಮೊದಲೇ ಗುರುತಿಸಿ, ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಊಟ ಮಾಡಲು ತಕರಾರು ಮಾಡಲು ಇದೂ ಸಹ ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.
- ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಯುತವಾಗಿರುವಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ. ತಾಜಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ (less processed) ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಯ್ಕೆ.
- ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಿ. ಕಾಯಿಸದೇ ಇದ್ದ ಹಾಲು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಹಸಿ ಮೊಟ್ಟೆ, ಬೇಯಿಸಿಲ್ಲದ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಬೇಯಿಸಿರುವ ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.
- 15 ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸುಮಾರು ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಅಂಗಚಲನೆಯ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಅವು ತಾವಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನುವಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿಕಸಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ.
- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಾಗಿಯೇ ಇರಲು ಬಿಡಿ. ಮಕ್ಕಳು ಊಟ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಊಟ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅನುಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕು ಮಾಡುವಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಿ.
- ಮಕ್ಕಳು ಋಷಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದಾದಂತಹ ಪರಿಪೂರ್ಣ ತಿಂಡಿಗಳು-ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ, ಸಾಂಡವಿಚ್ (sandwich), ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಅವಲಕ್ಕಿ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಧೋಕ್ಷ, ಮೊಳಕೆ ಬಂದಿರುವ ಕಾಳುಗಳು ಮುಂತಾದುವು.
- ಮಕ್ಕಳ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ರುಚಿಸುವಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುವಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನವಿಡಿ. ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ತಿನ್ನುವಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ. -ಅಗದಾಗ ಶಬ್ದಮಾಡುವಂತಹ ತಿಂಡಿಗಳು, ಮುಟ್ಟಲು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅನ್ನಿಸುವಂತಹ ತಿಂಡಿಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಧ ವಿಧವಾದ ರುಚಿ/ವಾಸನೆ ಇರುವಂತಹ ತಿಂಡಿಗಳು.
- ಹಲವು ಬಾರಿ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಆಹಾರದಿಂದಲೂ ತೃಪ್ತಿ ಪಡದೆ, ತಿನ್ನಲು ಗೋಳು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ, ಈ ರೀತಿಯ ನಡವಳಿಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದದ್ದು. ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ನಿಯಮಗಳು/ಕಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮಾಡದೆ, ಹಾಗೂ ಭಾವಾವೇಶದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಈ ರೀತಿಯ ನಡವಳಿಕೆ ಮುಂದುವರಿಯದೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸುವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಲಂಚ ಕೊಡುವಾಗಲಿ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಮಗುವಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಹಾಗೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ತಿನಿಸುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮಗುವಿನ ಗಾತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಊಟದ ಭಾಗವನ್ನು ಗೊತ್ತುಮಾಡಿ ಹಾಗೂ ಇದಕ್ಕೆ ಮಗುವೇ ನಿಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಲಿ.
- ಊಟದ ಸಮಯ ಕುಟುಂಬ ಒಟ್ಟು ಸೇರುವ ಸಮಯವಾಗಲಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದ ಕಲಿಸಲು ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮಯ. ಅಲ್ಲದೆ, ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳು ತಾಯಿತಂದೆಯರಿಂದ ಕಲಿಯುವ ಊಟದ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಅವರ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಮಾದರಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯಬಹುದು.
- ದೇಹದ ವಿವಿಧ ವ್ಯೂಹಗಳು (systems) ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಹಳ ಜಾಸ್ತಿ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ದೇಹದ ತೂಕಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ, ಮಕ್ಕಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಕರ ದೇಹಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಇರುತ್ತದೆ; ಆದ್ದರಿಂದ, ದೊಡ್ಡವರ ಶರೀರಕ್ಕಿಂತ ಬಹು ಬೇಗ ಮಕ್ಕಳ ಶರೀರದ ತೇವಾಂಶ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪುಟ್ಟಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಲ ನೀರು ಕೊಡಿ.
- ಕರಿದು ಮಾಡುವ ಅಡಿಗಗಳಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವುದರಿಂದ, ಅದು ಆ ಅಡಿಗೆಯ ಕ್ಯಾಲೋರಿ(calorie)ಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವ, ಕುದಿಸುವ ಮತ್ತು ಸುಟ್ಟು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಿ.

(Information partly from - National Network for Child Care - NNCC. Martin, H. D. and Charlotte Kern. (1992). \*Nutrition for the preschool child.\* Urbana-Champaign, IL: University of Illinois Cooperative Extension Service.)

ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ವಿವಿಧ ಪೌಷ್ಟಿಕ ತತ್ವಗಳು, ಅವುಗಳಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನ, ಹಾಗೂ ಅವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರ ಮೂಲಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ:

ಪೌಷ್ಟಿಕ ತತ್ವ (nutrients)	ಕೆಲಸ	ಹಲವು ಆಹಾರ ಮೂಲಗಳು
ಪ್ರೋಟೀನು (proteins)	ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ.	ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಬೇಳೆಗಳು, ಬಟಾಣಿ, ಪನೀರು, ಗಿಣ್ಣು
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ (carbohydrates)	ದೇಹದ ಇಂಧನ	ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸಕ್ಕರೆ, ಚಪ್ಪಾತಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ಸ್ (carrots), ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಬ್ರೆಡ್
ನಾರು (fibre)	ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ	ಕಾಳು, ಧಾನ್ಯ(ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಗೋದಿ...) ತಾಜಾ ಮತ್ತು ಒಣಗಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳು.
ಕೊಬ್ಬು (fats)	ಶಕ್ತಿ	ತುಪ್ಪು, ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಎಣ್ಣೆ, ಬಾದಾಮಿ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು.
ಖನಿಜಗಳು (minerals) ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ (calcium)	ಗಟ್ಟಿ ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲು	ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳು, ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಬಾದಾಮಿ.
ಕಬ್ಬಿಣ (iron)	ಸೆಲ್ಗಳಿಗೆ (cell) ಆಮ್ಲಜನಕ ವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು	ಸೊಪ್ಪು, ಒಣಗಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಕಾಳುಗಳು
ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು (vitamins)	ದೇಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡಲು ಸಹಾಯ	ಕಿತ್ತಳೆ, ನಿಂಬೆ, ಚಕ್ಕೋತದಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಅಪ್ಪಟ ಹಸಿರು ಅಥವಾ ಹಳದಿಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ.

## ಸಂಪಾದಕರಿಗೆ ಪತ್ರಗಳು

ನಮ್ಮ ಓದುಗರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ನಾವು ಬೆಳೆದು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಯೋಚಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಮೇಲೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಪತ್ರ ಅಥವಾ ಈ-ಮೇಲ್ ಮೂಲಕ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವಂತೆ ಬರೆಯಿರಿ. ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು [mahiti@samyuktacdc.com](mailto:mahiti@samyuktacdc.com) ನಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.



# SAMYUKTA

CHILD DEVELOPMENT CONSULTANCY

Samyukta Child Development Consultancy

GF1, Jeevanadi Summit, 4B Sri Rama Temple Street,  
New Thippasandra, Bangalore-560075

[www.samyuktacdc.com](http://www.samyuktacdc.com)

(+91) 98445 25045

For Private Circulation Only