



குடிநீர் சம்மர் சமையல்!



தீபா அகர்வால்

பெரும்பாலான பள்ளிகளில் மார்க் இறுதிக்குள் ஆண்டுத் தேர்வு முடிந்துவிடும். குழந்தைகளுக்கே உரிய கொண்டாட்டக் காலமும் தொடங்கிவிடும். பள்ளிக்குச் செல்லும்போது காலை சிற்றுண்டி, மதிய உணவு என நேரத்துக்குச் சாப்பிட்ட குழந்தைகள் டி.வி., சினிமா, விளையாட்டு என ஆட்டம், பாட்டம் கொண்டாட்டத்தில் மூழ்கிவிடுவார்கள். இதனால், சரிவிகித ஊட்டச்சத்தான உணவும் உடலுக்குக் கிடைக்காமல் போய்விடலாம்.

கோடையில் கொண்டாட்டம் மட்டும் அல்லாமல்,

குறையாத ஊட்டச்சத்து உணவையும் ஊட்ட, பெற்றோர்களுக்கு ஆரோக்கியமான ஆலோசனைகளை வழங்குகிறார் மருத்துவ ஊட்டச்சத்து நிபுணர் தீபா அகர்வால்.

“லீவு விட்டால் போதும், குழந்தைகளை வீட்டில் பாக்கவே முடியாது. வெளி விளையாட்டில் நேரத்தை அதிகம் செலவிடுகின்றனர். இதைத் தெரிந்துதான் இயற்கையே இந்த வெயில் காலத்தைச் சமாளிக்கத் தேவையான காய்கறி, பழங்களை நமக்கு வழங்கி இருக்கிறது. இதைச்

சரியாகப் பயன்படுத்தி, குழந்தைகளை எப்போதும் புத்துணர்வோடு வைத்திருக்க வேண்டியது பெற்றோர் கடமை” என்றவர், அதற்கான சில உணவுத் தயாரிப்பு முறைகளையும் விளக்கினார்.

“குழந்தைகளுக்கான உணவு, அவர்களை ஈர்க்கும் வகையில் வண்ணமயமாகவும், வாசனை உள்ளதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

வெள்ளரி, தர்பூசனி, கிருணி, லிட்சி, தக்காளி போன்ற வைட்டமின் சி மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த காய்கறி, பழங்கள் கோடைக்காலத்தில்தான் அதிகம் கிடைக்கும். இந்தக் காய்கறிகளுடன் பூண்டு போன்ற நீண்ட காலத்துக்குக் கெட்டுப்போகாத உணவுப் பொருட்களைச் சேர்த்து சாப்பிடக் கொடுக்கும்போது நோய்த்

தடுப்பு உண்டாகி உடலின் இயக்கம் மேம்படும். முடிந்தவரை பழங்களைச் சாப்பிடக் கொடுக்கலாம். சாப்பிட அடம்பிடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு ஜூஸ் செய்து கொடுங்கள். ஆனால், சாப்பிடுவதற்கு முன்பு ஜூஸ் கொடுக்கவே கூடாது.

உணவைச் சமைத்ததும், குளிர்பதனப் பெட்டியில் வைத்து பின்னர் சூடு செய்து கொடுப்பதைத் தவிர்த்து விடுங்கள். அதேபோல, தாக்கதுடன் வரும் குழந்தைகளுக்கு குளிர்ந்த நீர் அருந்தக் கொடுக்காதீர்கள். குளிர்பதனப் பெட்டியில் வைத்த உணவு, நீராக இருந்தாலும் 5 முதல் 10 நிமிடங்கள் அதை வெளியில் வைத்து அறை வெப்பநிலைக்கு வந்தபிறகு குடிக்கக் கொடுங்கள். வெப்பம் அதிகமாக இருக்கிறது என்பதற்காகக் குளிர்ந்த நீர் உடனடியாகக் குடிப்பது நல்லதல்ல.

துரித உணவுகளில் சரிவிகித ஊட்டச்சத்து இருப்பது இல்லை. சரிவிகித ஊட்டச்சத்து கிடைக்கவில்லை எனில் குழந்தைகளின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும். அதனால் அவற்றைக் குறைத்துக்கொள்வது நல்லது. காய்கறி, பழங்கள், பயறு வகைகள், கீரை, முட்டை, பால் ஆகியவை தினசரி உணவில் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். அதிக அளவு சர்க்கரை இருப்பதால் குளிர்பானங்கள், ஐஸ்கிரீம் அதிகம் சாப்பிடக் கொடுக்கவேண்டாம்.

நொறுக்குத் தீனியே வழக்கமான மூன்று வேளை உணவுக்கு மாற்றாக மாறிவிடக்கூடாது. பிஸ்கட், சிப்ஸ் போன்ற நொறுக்குத் தீனிகளை அதிக அளவில் வீட்டில் வாங்கி வைக்காதீர்கள்.

தக்காளி சல்சா

வைட்டமின் சி சத்து நிறைந்த தக்காளியைக் கொண்டு சல்சா செய்துகொடுங்கள். தக்காளி மற்றும் வெங்காயத்தை மிகச் சிறிய சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி, சிறிது எலுமிச்சைச் சாறு மற்றும் கொத்துமல்லியைச் சேர்த்து, கவைக்குச் சிறிது உப்பு, மிளகு சேர்த்தும் கொடுக்கலாம். இந்த சல்சா குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பிடிக்கும்.

ஸ்டிராபெரி லெமனேட் ஸ்மூத்தீஸ்

கோடையில் விரும்பி அருந்தும் பானம் எலுமிச்சைச் சாறு. அரை கப் ஸ்டிராபெரி, கால் கப் கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட புளிக்காத கெட்டித் தயிர், ஒரு எலுமிச்சைப் பழ சாறு, சிறிது சர்க்கரை ஆகியவற்றை ப்ளெண்டர் அல்லது மிக்சியில் போட்டு நன்கு அரைத்துக் குடிக்கக் கொடுக்கலாம். புளிப்புச் சுவை அதிகம் வேண்டும் எனில் எலுமிச்சைச் சாறை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

உடல் வெப்பத்தைப் போக்கிப் புத்துணர்வுடன் இருக்க வைக்கும்.

