વયસ□કથે અને બળકો મટે નાસ□તે □ જીવનનો □ક ભગ બ્ની ગયો છે. દથેક દવિસમં □ક વાથ નાસ□તે કથ્વો જોઇ□. તેછત ઘણા પ□થણભ્તનાસ□તમં બ્હુ વધથે થ્બી, ખાંડ અને સોડીયમ્ હોય છે. બળક્ના સંપુથ્□ણ પોષણ ઉપથ આવા થ્બીવાળા નાસ□તની પસંદગી કથ્વી □ બ્હુ નકાથત□મ્ક પ□થભ્વ પાડે છે.

□□□□□ □□□□□□□

યુવા બળકોના ગળ□યા નાસ□તની પસંદગી મતપતિ સાથેસબ્ંધતિછે. બળકો જેના મતપતિ ગળ□યો નાસ□તે ઘણીવાથ ખાય છે તેમ્ના બળકો પણ ઘણીવાથ ગળ□યો નાસ□તે કથે છે. જેના મતપતિ □છો ગળ□યો નાસ□તે કથે છે, તેમ્ના બળકો પણ ક્વચતિગળ□યો નાસ□તે કથે છે. ગળ□યો નાસ□તે કથ્વો તેબળક્ના ટીવીને જોવા અને મતપતિના દૃષ□ટીકોણને આધથતિછે.

□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□

સૌથી સાદો બળક્નો પોષક આહાથ દાંતમ્નો થેગ તેમ્ં થ્તા પોલાણને લીધેછે. સથેથંશ પાંચ વથ□ષના બળક્ને ત□થણ પોલાણ હોય છે. સડેલો અને/અથ્વા ગુમવેલ દાતદથ□દ અને પથેશાનીમં પથણિામતિથય છે, તેત્કુ બેલવુ, સ□થયી દાતમ્ને નુક્શાન અને ચવવામં અક□ષમ્ત, લગભ્ગ બ્ધા ખોથક દાંતમ્ના સડાને જવાબ્દાથ છે. પણ તેમ્ાંથી સૌથી વધથે મેઠાઇને દોષતિછે. તજેતથ્નુ સંશોધ્ન બ્તવે છે કે મ્હત□વનુ કાથણ □ નથી કે તે કેટલી મેઠાઇ ખાધે છે, પણ તેકેટલીવાથ ખાધે છે. નાસ□તમં મેઠાઇ ખાવી તેદાંતમ્ના સડવાને વધથે જવાબ્દાથ છે, નહી કે ભેજનમં મેઠાઇ ખાવી. દાંતમ્નો સડો તે કઇ જાતમ્ની મેઠાઇ ખાધે છે તેમ્ના ઉપથ આધથતિછે. ચીકણો ખોથક વધથે સડાને કાથણભ્તછે, તેમ્ની સથખામણીમં બીનચીકણો ગળ□યો ખોથક જેવો કે પ□થ્વાહી કથ્ત.

□□□□□□ □□□ □□□□□□□

પ□થથંભકિ ઉમ્થના બળકોનુ વજન તેમ્ની ઊંચાઇ કથ્ત વધથે ઝડપથી વધેછે. તેમ્ના શથીથ્નો તુલનાત□મ્ક ભગ તેમ્ની કશિોથ્વસ□થમં બ્દલવાનુ શથ્ કથે છે. તેમ્ના વયસ□કથ મતપતિ કથ્ત તેમ્ને વધથે પોષક તત□વોની જથ્થ પડે છે. ભેજનની વચ્ચં ખાવાને લીધેવજન વધેછે, કાથણકે આટલા બ્ધા નાસ□તમં વધથે થ્બી અને ખાંડ હોય છે. આ બ્ધા દશિાનથિ□દેશકો બળકોને તેમ્ના વજનને ધ્□યાનમં થખીને નાસ□ત લેવાની ટેવો શીખડાવવા મ્દદ કથે છે. નાસ□તે લેવાની દથથેજ ખોથક્ની યોજનાની □ક થ્પથેખા બ્નાવો. બળક્ના પોષક તત□વોની જથ્થીયાતતેમ્ને નાસ□તે અને ભેજનને પુથ્તપડે તેટ્લુ પથ્સિો અને જુદીજુદી જાતમ્ના પોષક ખોથકો - બ્થ્ડ, મુલાયમ્, ચવવા લાયક, ચકિણા, ગથ્મ, ઠંડા, ગળ□યા, ખાટા, સૌમ□ય, મ્સાલેદાથ. સાથે વ□યવહાથ કથ્વા મટે ઇનામ્ના થ્પમં ભેજન નહી આપો. મેઠા પીણા ઉપથ નયિંત□થણ લાવો.

□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□

ખથબ ખોથક્ની આદતે ઘણીવાથ લોહની ખોટ તથ્ફ લઇ જાય છે. આ સમ્સ□યા દુથ કથ્વા મટે તમ્ાથે લોહથી ભ્થેલો નાસ□તની પસંદગી કથ્વી જોઇ□, જેવા કે શગિદાણાનુ મખણ, તથ્બુ, મંસ અને લોહથી ભ્થેલા અનાજો. તેમ્ છત અનાજમં કસિમિસિનો ઉમેથે કથી શકાય અથ્વા કુથ્ંબ્થ, કુકીસ અથ્વા બ□થેડમં વાપથી શકાય છે. જો કે કસિમિસિ □ક લોહનુ સાથ્ ઉગમ્સ□થન છે, □ને નાસ□તમં લેવાની ભ્લામણ કથ્વામં આવતે નથી, કાથણકે તેમ્નુ ચકિણાપણુ હંમેશા દાંતમં ક□ષયનુ કાથણ હોય છે.

□□□□□□□□ □□□□□□□

Simple Snacks નાસ□તમં નવો ખોથક થ્જુ કથ્વા મટે તેસાથે થ્સ□તે છે. જ□યાથે તે ખથીદી કથ્વા જાવ, ત□યાથે તમ્ાથ બળક્ને તમ્ાથે ખોથક લેવા મટે મ્દદ કથ્વાનુ કહો - ફળો, શાકભ્જી અને ચીસ કાથણકે તેખાવામં તેમ્ને બ્હુ થ્સ હશે. યોજના બ્નાવો અને વધથના સેંડવચિ, સલાડ, સૂપના પ□યાલા વગેથે વહેચો. નયિમતિસમ્ય ઉપથ નાસ□તે આપો, જેવા કે સવાથ્ની અને બ્પોથ્ની વચ□ચે. દવિસ દથમ□યાન તેમ્ને વાથંવાથ નાસ□તે નહી આપો. વધથે ખાંડ, થ્બીવાળો ખોથક, જેવો કે કેન□ડી, બ્ટેટાની ચપિ□સ વગેથે. કોઇક્વાથ આપો. કેફીનથી ભ્થેલા પીણા, જેવા કે કોફી, ચ અને કેટલાક પીણાથી દુથ થ્હેવુ જોઇ□.

□□□□□□ □□□□ - □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ !

બપોરનુ જમવાનુ □ક મેટો મુદ□દો છે. બપોરનુ ભેજન કંટાળાજનક અને બીનાકર□શક ન બની જાય તેના મટે નવા ભેજન અજમવો. વવિધિના વષિે વચિારે. આદર□શ બપોરનુ ભેજન તૈયાર કરવા મટે નમિ□નલખિતિરેડા સુઝાવો તમને મદદ કરશે.

□□□□□□□□□□

સેંડવચિસ □ક સુમ્લતિપોષણ ખોરકને બનાવવા મટે મેટો રસ□તે તૈયાર કરે છે. તે□ કાર્બોહાઇડ□રેટ□સ, પ□રેટીન, રબી, વટિામનિ□સ અને ખનીજનુ સૌથી સારૂ સંયોજન કરે છે. અને તેબનાવવા મટે સરળ છે. તે તેને જુદીજુદી જાતના આકાર આપી શકો છો કે જેથી તે આકર□ષક બને અને કંટાળાજનક ન દેખાય.

બ□રેડની સાથે, સફેદ બ□રેડને બદલે આખા ઘઊ અથવા આખુ અનાજ (તમખીરેયા બ□રેડ)નો પ□રયોગ કરે.

□□□/□□□□□□□□

ફળ □ બહુ મેટુ વટિામનિનુ ઉગમ્સ□થન છે. તે તમર બપોરના ભેજનમં ફળો અને શાકભજીને ઉમેરવાનુ ભુલત નહી. જ□યારે તે આનો સમવેશ તમર ભેજનમં કરે છો, ત□યારે દવિસમં પાંર વાર પીરસવુ આસાન છે. ફળો અને શાકભજી આ પ□રથંભકિ નાસ□તે છે, જે ઝડપરી અને સરળતરી બનાવી શકાય છે. દરેદ અઠવાડીયે નવા વવિધિફળો અને શાકભજી અજમવો.

□□□ □□□□□□□□□ □□□□□

જો □ક પ□યાલો દુધન શક□ય હોય તે તે દુધના બીજા પ□રકારે અજમવો, જેવા કે યોગાર□ટ અથવા ચીસ. યોગાર□ટ ઘણી બધી સ□વાદષિ□ટ વાનગી□ વવિધિપ□રકારમં આવે છે અને તેમં રબીનુ પ□રમણ □છુ હોય છે. તમરે સેન□ડવચિમં □ક ચીઝનો ટુકડો અથવા ચીઝની સળી□ ઉમેરે.

□□□□□□□□□ □□□□

ફક□ત□ટલે કે તે નર્િગી ખોરક ખાવા મટે કોશીશ કરે છો, □નો અર□થ□ નહી કે તમર બીજા જુના પસંદગીના ખોરકો જેવા કે બટાટાની ચીપ□સ અથવા કેક તમરે છોડી દેવા. સચંમ્રી વાપરેલા આ પદાર□રે તમને વભિનિ□ન પ□રકારનાનો ઉમેરે કરવામં મદદ કરે છે. આના સવિાય ત□યાં □છી કેલરીવાળી વવિધિત□ છે જેવી કે શેકેલી બટેટાની ચપિ□સ, □છી રબીવાળા બસિ□કીટ, અથવા □છી રબીવાળી કુકીસ, તે રચનાત□મક બનો અને મજા કરે !