කාර්යාධාරකය - අධිබරට හේතු විමර්ශනය කිරීම

අධිබරට තුඩුදුන් හේතු විමර්ශනය කිරීමට හා ඉන්පසුව එම හේතුන් නිවැරදි කිරීම සඳහා උපදේශනය කිරීමට අධිබරෙන් පෙළෙන දරුවාගේ මව හා සාකච්ඡා කරන්න. දරුවාගේ දැන් වයසට හා ඉදිරි කාල සීමාවට අදාළ වන පෝෂණ නිර්දේශද (දරුවාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහනේ, අමතර ආහාර දීම පිළිබඳ සැනපත් කට්ටලයෙහි හා දරුවන්ගේ වර්ධන තත්ත්වය නංවාලීම පිළිබඳ සැනපත් කට්ටලයෙහි දී ඇති) මෙහිදී සාකච්ඡාවට ගන්න.

පහත අවස්ථාවලදී මෙම කාර්යාධාරකය භාවිතා කරන්න

වයසට අදාළ බර රේඛාව z අගයේ +2 සම්මත රේඛාවෙන් දක්වන කඩඉමට ඉහලින් පිහිටන්නේ නම් හෝ වයසට අදාළ බර රේඛාව සම්මත රේඛාවන් කපාගෙන වේගයෙන් ඉහලට නගින්නේ නම් එවැනි දරුවකුගේ දිගට/උසට අදාළ බර තක්සේරු කළ යුතුයි. ඉන්පසුව:

- **අධිබර** (දිගට/උසට අදාළ බර z අගයේ +2 සම්මත රේඛාවෙන් දක්වන කඩඉමට ඉහලින් පිහිටීම) හෝ
- **එවැනි ගැටළුවක් ඇතිවීමේ අවදානමක් තිබීම**

මන්දපෝෂණයට හේතු විමර්ශනය කිරීමේ කාර්යාධාරකය සඳහා මෙම පොත්පිංච පසුපිට සිට ආපසු බලන්න.

මිටි දරුවකු අධිබර හෝ තරබාරු බවින් පෙළේනම් පළමුව කළ යුත්තේ අධිබර/තරබාරු බවට පිළියම් යෙදීමයි.

පහත අවස්ථාවලදී විශේෂිත රැකවරණය සඳහා වහාම යොමු කරන්න

- තරබාරු බව (දිග/උසට අදාළ බර z අගයේ +3 සම්මත රේඛාවෙන් දක්වන කඩඉමට ඉහලින් පිහිටීම)

පියවර 1 -	අධිබරට හේතු ගණනාවක් ඇති බව පැහැදිලි කරන්න. දරුවාගේ තත්ත්වය වඩාත් හොඳින් තේරුම් ගැනීම සඳහාත් මවගේ උදව් ඇතිව එම තත්ත්වයට හේතු වූ කරුණු හඳුනා ගැනීම සඳහාත් මවගෙන් ප්‍රශ්න කිහිපයක් අසන බව පවසන්න.
පියවර 2 -	**දරුවාගේ වයස් කාණ්ඩයට සරිලන ආහාර දීම පිළිබඳව පැය 24 ආහාර රටාවට අනුව විමසා ඉන්පසුව ඊලඟ පිටු දෙකෙහි දක්වා ඇති පරිදි එය විශ්ලේෂණය කරන්න.** මේ අවස්ථාවේදී උපදෙස් දීම නොකරන්න. දරුවාගේ වයසට අදාල ආහාර දීම පිළිබඳ ප්‍රශ්න වලින් අනතුරුව 4 පිටුවේ ඇති පොදු පියවර 3-5 වෙත යොමුවන්න. <u>සාකච්ඡාවෙහි අවසාන පියවරේදී (පියවර 5) අදාල උපදෙස් දීම කළ හැකිය.</u>

උපතේ සිට මාස 6 දක්වා ළදරුවන්

අසන්න	හේතු හඳුනාගත්තේනම් ඒ සඳහා උපදෙස් (පියවර 5දී උපදෙස් දීම සඳහා මෙම තොරතුරු යොදා ගන්න)
දරුවාට දෙන්නේ මව්කිරි පමණක්මද? ඔව් ⇨ නැතිනම් ⇩	• මාස 6 සම්පූර්ණ වනතුරු මව්කිරි පමණක්ම දෙන්නට මව උනන්දු කරන්න. • මුල් මාස 6දී මව්කිරි පමණක්ම ලැබෙන දරුවකු දණගාන්නට සහ ඇවිදින්නට පටන්ගන්නා කාලයේදී කෙට්ටුවන බව පවසා මව අස්වසන්න. • දරුවාට වයස අවුරුදු 2ක් වනතුරු හා ඉන්පසුවත් දිගටම මව්කිරි දෙන්නට මව උනන්දු කරන්න.
දරුවා දැනටත් මව්කිරි ලබන්නේද? දරුවාට පිටිකිරි හෝ වෙනත් කිරි වර්ග දෙන්නේද? ඔව් නම් • දෙන කිරි වර්ගය කුමක්ද? • දිනකට දරුවාට කොපමණ ප්‍රමාණයක් දෙන්නේද? • කිරි සාදා ගන්නේ කෙසේද? • උකුබව වැඩි කර ගැනීමට හෝ පැණිරස කිරීමට කිරි වලට මොනවා හෝ යමක් එකතු කරන්නේද?	මවට පහත උපදෙස් ලබාදෙන්න • දරුවාට මව්කිරි නිර්දේශිත පරිදි දෙන්නේනම් වෙනත් අමතර ආහාර හෝ දියර වර්ග අනවශ්‍යය. • පිටිකිරි/ වෙනත් කිරිවර්ග/ දියර වර්ග ලබාදෙන්නේ නම් ඒවා සැකසීමේදී ජලය නිවැරදි ප්‍රමාණවලින් එකතු කළයුතු අතර සීනි, වෙනත් රසකාරක හෝ පිටි වර්ග එකතු කිරීම නොකල යුතුය.

මාස 6 සිට අවුරුදු 2 දක්වා දරුවන්

අසන්න	හේතු හඳුනාගත්තේනම් ඒ සඳහා උපදෙස් (පියවර 5දී උපදෙස් දීම සඳහා මෙම තොරතුරු යොදා ගන්න)
දරුවාට මව්කිරි දෙන්නේද? ඔව් නම් ⇨	දරුවාට වයස අවුරුදු 2ක් වනතුරු හා ඉන්පසුවත් මව්කිරි දිගටම දෙන්නට මව උනන්දු කරන්න.
දරුවා ආහාරයට ගන්නා අමතර ආහාර වර්ග මොනවාද? • දරුවා දිනකට කීවාරයක් ආහාර ගනියිද? • එක් වේලකදී කොපමණ ප්‍රමාණයක් ආහාර ගනියිද?	මවට පහත උපදෙස් ලබාදෙන්න • පෝෂ්‍යදායී අමතර ආහාර දෙන්න. තෙල් සහිත ආහාර, පැණිරස ආහාර හා වැඩිපුර පාහින ලද ධාන්‍ය පිටි වර්ග ආදිය දීමෙන් වලකින්න. • ආහාර ප්‍රමාණ (පිළිගැන්වීමේ ප්‍රමාණයන්), ප්‍රධාන වේල් හා කෙටි වේල් ගණන පිළිබඳ වයසට නිසි නිර්දේශ අනුගමනය කරන්න. • අමතර ආහාර ලබන දරුවකුට දිනකට කිරි මි.ලී. 500ක් සෑහේ. • දරුවාට ආහාර ගැනීමට බල නොකරන්න.

දැන් පිටුව 4හි දක්වා ඇති ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳව අසන පියවර 3ට යන්න.

අවුරුදු 2 සිට 5 දක්වා දරුවන්

අසන්න	හේතු හඳුනාගත්තේනම් ඒ සඳහා උපදෙස් (පියවර 5දී උපදෙස් දීම සඳහා මෙම තොරතුරු යොදා ගන්න)
සාමාන්‍ය දිනයකදී දරුවා ගන්නා ආහාර මොනවාද? • දරුවා ගන්නා ප්‍රධාන ආහාර වර්ගය කුමක්ද? • දරුවා පැණිබීම බොන්නේද? කී වරක්ද? • දරුවා පහත දේ ආහාරයට ගන්නේද? ○ කේක්/පැණිරස කෑම? කොපමණ කාලයකට වරක්ද? ○ බටර්, මාගරින්, ජෑම්, ජෙලි වර්ග ආදිය? කොපමණ ප්‍රමාණයක්ද? ○ අධි කැලරි කෙටි කෑම වර්ග (උදා - පේස්ට්‍රි, මුරුක්කු, බදින ලද අල පෙති/කුරු)? කොපමණ කාලයකට වරක්ද? ○ ගැඹුරු තෙලේ බදින ලද ආහාර (උදා -මාළු, මස්, බටු)? කොපමණ කාලයකට වරක්ද? ○ තෙල් සහිත මස් වර්ග	පවුලේ තිබියයුතු සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පුරුදු පිළිබඳව මවට උපදෙස් දෙන්න. පහත දේ පිළිබඳව උපදෙස් දෙන්න. • සිය පවුලට පෝෂ්‍යදායී ආහාර විවිධත්වයක් ඇතිව ලබාදෙන්න. සීනි හා තෙල් අඩුවෙන් යොදා ගත හැකිවන සේ ආහාර පිසින අයුරු වෙනස් කරන්න. • නොපාහින ලද පිෂ්ඨමය ආහාර සපයාගන්න (උදා- පරළු පාන්, අල වර්ග). • රසකරන ලද බීම වර්ග භාවිතය අඩු කරන්න (සතියකට දෙවතාවකට වඩා වැඩි නොවිය යුතුය). • කේක් සහ පැණිරස ආහාර සීමා කරන්න (සතියකට දෙවතාවකට වඩා වැඩි නොවිය යුතුය). • බටර්, මාගරින්, ජෑම් වැනි තැවරුම් අඩුවෙන් භාවිතා කරන්න. • අධි කැලරි කෙටිකෑම වර්ග ගැනීමෙන් වලකින්න. ඒ වෙනුවට තම්බාගත් එළවළු, කැරට් වැනි අමුවෙන් ගතහැකි එළවළු හා පළතුරු යොදා ගන්න. • තෙලෙහි බදින ලද ආහාර ගැනීම අඩුකරන්න. • මස් පිළියෙල කිරීමේදී තෙල් සහ සම කොටස ඉවත්කර පිසගන්න.
දරුවා එක් දිනයක් තුල ප්‍රධාන වේල් සහ කෙටි කෑම වේල් කීයක් ගන්නේද? එක් වේලකට ගන්නා ප්‍රමාණය වැඩියයි ඔබ සිතන්නේද?	• ක්‍රමවත් ලෙස ප්‍රධාන ආහාර වේල් හා කෙටි ආහාර වේල් ගණන සැලසුම්කර ලබා දෙන්න: ප්‍රධාන වේල් 3ක් සහ පෝෂ්‍යදායී කෙටි වේල් 2ක්. • දරුවාගේ වයස, ශරීර ප්‍රමාණය හා ක්‍රියාකාරිත්වයට ගැලපෙන පරිදි, කුඩා ප්‍රමාණවලින් ආහාර දෙන්න. වැඩිපුර ආහාර බෙදීමට පෙර මුලින් දුන් ආහාර සියල්ල අවසන් වන තෙක් සිටින්න. තවත් වැඩිපුර ආහාර දීමට පෙර දරුවාට සත්‍ය වශයෙන්ම කුසගිනිදැයි තීරණය කරගැනීමට විනාඩි කිහිපයක් ගතකරන්න. • වැඩියෙන් කන්නට දරුවාට බල නොකරන්න. • දරුවාට නිදහසේ ආහාර වේල රසවිඳීමට හැකිවන සේ ධනාත්මක වටපිටාවක් ඇති කරන්න. • හැකි හැමවිටම පවුලේ සියළුදෙනාම එක්වී ආහාර ගන්න: ආහාර ගන්නා අවස්ථාව සතුටුසාමීචි කතාබහේ යෙදෙන අවස්ථාවක් වියයුතු අතර ගැටළු සාකච්ඡා කිරීමට එම අවස්ථාව යොදා නොගත යුතුය.
ආහාර වේල් අතරමැදටත් දරුවා නිතර ආහාර ගන්නේද? දරුවා පුරුද්දක් වශයෙන් මේසයට වාඩිවී ආහාර ගන්නේද?	• ආහාර ගැනීම ප්‍රධාන ආහාර වේල්වලට හා සැලසුම් කළ කෙටි වේල් වලට පමණක් සීමා කරන්න. • සැමවිටම මේසයට වාඩිවී ආහාර ගන්නට උනන්දු කරන්න. රූපවාහිනී බලමින් ආහාර ගැනීම අධෛර්යමත් කළයුතුය. • දරුවාට ත්‍යාග දීමක් ලෙස, කනස්සල්ලෙන් සිටින විට සිත සතුටු කිරීමට හෝ උදාසීන බව නැතිකිරීමට ආහාර යොදා නොගත යුතුය.

දැන් ඊළඟ පිටුවෙහි දක්වා ඇති ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳව අසන පියවර 3ට යන්න.

විමර්ශනය තවදුරටත් (සියළුම වයස් කාණ්ඩ වල දරුවන් සඳහා) ....

හේතු හඳුනාගත්තේනම් ඒ සඳහා උපදෙස් (පියවර 5දී උපදෙස් දීම සඳහා මෙම තොරතුරු යොදා ගන්න)

පියවර 3. මාස 6ට වැඩි සියළුම දරුවන්ගේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳව අසන්න. දරුවා දිනකට ශාරීරිකව අක්‍රිය පැය කියක් ගතකරන්නේද? (උදාහරණයක් ලෙස තොටිල්ලේ/ළදරු කරත්තයේ ගත කරන කාලය, වැඩිමහල් දරුවකු නම් රූපවාහිනිය බැලීමට, වීඩියෝ/පරිගණක ක්‍රීඩාවල නියුතුවීමට ගතකරන කාලය) ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හා ක්‍රීඩාවන් සඳහා දරුවාට ඇති අවස්ථා මොනවාද? ඒ කොපමණ කාලයකට වරක්ද?	• ආරක්ෂාකාරී වටපිටාවක් තුල දණගාන්නට හා එහා මෙහා යන්නට ළදරුවන්ට අවස්ථාව දෙන්න. • රූපවාහිනිය බලන හෝ වීඩියෝ/පරිගණක ක්‍රීඩාවල යෙදෙන කාලය සීමා කරන්න. • දරුවාගේ කාමරයේ රූපවාහිනියක්/පරිගණකයක් තබා ඇත්නම් එය පවුලේ පොදු කාමරයකට රැගෙන එන්න. නැතිනම් එය භාවිතය සීමා කරන්න. • සක්‍රිය ක්‍රීඩාවන් සහ වේගයෙන් ඇවිදීම, උඩපැනීම, (බෝලයක් වැනි දෙයක්) වීසි කිරීම, (බෝලයක් වැනි දෙයකට) පයින් ගැසීම, පැන පැන යාම වැනි ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවස්ථාවන් ලබා දෙන්න. • දරුවා විනෝදයක් ලබන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හඳුනාගන්න. නිවසේ වැඩකටයුතුවලට දරුවා සහභාගි කරවා ගන්න. (උදා - රෙදි සේදීම, අතුගෑම, භාණ්ඩ එහාමෙහා ගෙනයාම, අස්පස් කිරීම). • ක්‍රමවත් කාලසටහනකට අනුව ශාරීරික ව්‍යායාම වල යෙදෙන්නට පවුලේ සාමාජිකයන් උනන්දු කරන්න (ඇවිදින්නට යාම, බයිසිකල් පැදීම, බෝල ගැසීම වැනි).

පියවර 4. මවත් සමග එක්ව් දරුවාගේ අධිබරට වඩාත්ම බලපා ඇති හේතු හඳුනාගන්න.

දරුවාගේ අධිබරට බලපාන්නට ඇති ප්‍රධාන හේතු පිළිබඳ මවගේ අදහස විමසන්න. ඇය හඳුනාගත් හේතුන් මොනවාදැයි දැනගැනීමට ප්‍රවේසමින් මවට සවන්දෙන්න.

"ඔබ මට ලබාදුන් තොරතුරු වලට අනුව දරුවාගේ බරවැඩි වීමට හේතු කිහිපයක් බලපෑ හැකි බව පෙනෙන නමුත් වඩාත්ම හේතුවූයේ යැයි සිතිය හැක්කේ ...."

පියවර 5. අධිබරට හේතුවූ කරුණු නිවැරදි කිරීම පිළිබඳව මව උපදේශනය කරන්න. පවුලේ ආහාර වේල් සැලසුම්වන අයුරු, ආහාර තෝරා ගැනීම සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳව ඔබ දැනගත් කරුණු මෙහිදී සැලකිල්ලට ගන්න. පිටු අංක 2 හා 4දී දෙනලද විශේෂිත හේතු සඳහා වන උපදෙස්ද නැවත බලන්න. තවද දරුවාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහන්පතේ හා අමතර ආහාර දීම පිළිබඳ සෑනපත් කට්ටලයේ දි ඇති දරුවාගේ වයස් කාණ්ඩයට ගැලපෙන ආහාරදීමේ නිර්දේශද මතකයට නගන්න. දරුවා ඉතාම කෙටි කලකින් ඊළඟ වයස් කාණ්ඩයට පිවිසේ නම් එම වයස් කාණ්ඩයට අදාල නිර්දේශයන් වෙත යොමු වන්න.

අසන්න: "මේ හේතු සලකාබැලූ විට දරුවාට උපකාර කිරීමට ඔබට කළහැක්කේ මොනවාද?"

මවට කළහැකි දේ මොනවාද සහ ඇයට ඒ සඳහා උදව් උපකාර කළහැක්කේ කාටද යන්න පිළිබඳව මව සමග සාකච්ජා කරන්න. මව මුහුණපා සිටින තත්ත්වය තේරුම්ගෙන ඇගේ දරුවාගේ වර්ධනය යහපත් කරගැනීම සඳහා අවශ්‍ය පියවර ගැනීමට ඇය උනන්දු කරන්න. මව සමග එක්ව් ඇයට කළහැකි දේ මුදුන්පමුණුවා ගැනීමට ඉලක්ක 2-3ක් තීරණය කරන්න.

මව කළයුතු දේ ඇය හොඳින් වටහාගෙන ඇතිදැයි බැලීම තහවුරු කිරීමේ ප්‍රශ්න අසන්න.

ඊළඟ වර්ධන තක්සේරුව සඳහා දරුවා නැවත පැමිණිය යුතු දිනය පිළිබඳ එකඟතාවයකට එන්න.