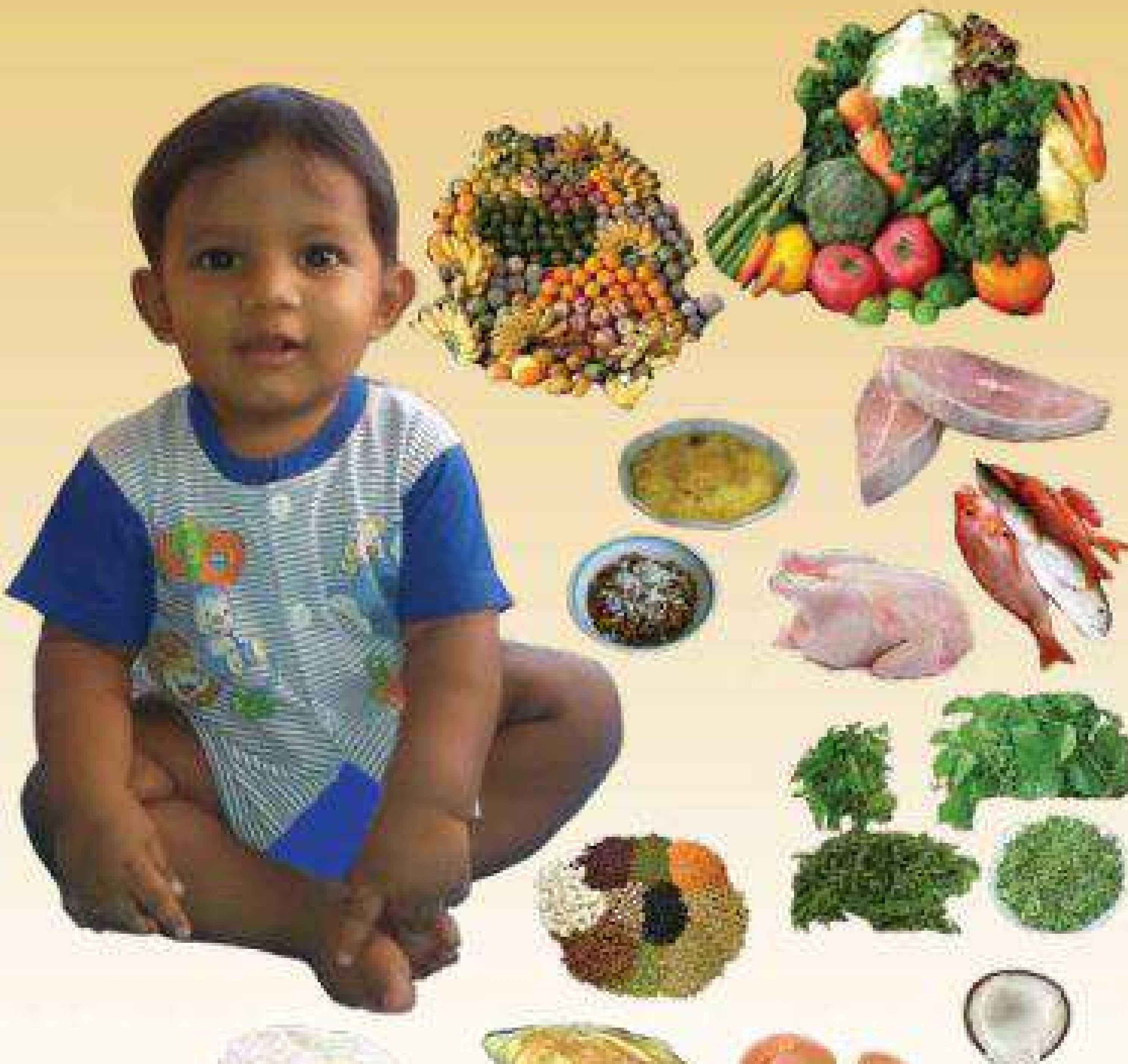
මගේ බිළිඳුට නිසි වයසින්
නැණ ගුණ දේ නිසි අහරින්



මෙම පොත් පිංචෙහි සඳහන් ආහාර නිර්දේශ එක් එක් දරුවාගේ වර්ධන තත්වය අනුව වෙනස් කළ හැකි බව සැලකිය යුතුයි. එනම් වර්ධන සටහනට අනුව දරුවාට වර්ධනය අඩාළවීමක් හෝ අඩුබර හෝ අධිබරට අවදානමක් වැනි තත්ත්වයක් ඇතැයි තහවුරු වුවහොත් පෝෂණ කාර්යමණ්ඩලයෙන් ආහාර රටාව වෙනස් විය යුතු ආකාරය පිළිබඳව විශේෂ උපදෙස් ලබාගත යුතුය.

විශේෂ හේතුවක් නිසා වෛද්‍යවරයෙකු විසින් තීරණය කර හඳුන්වා දුන් අවස්ථාවකදී හැර අන් කිසිම අවස්ථාවකදී පිටි කිරි දරුවාට ලබාදීමට අනුබල නොදිය යුතුය. පළමු වසර තුළදී පිටි කිරි දරුවාට ලබාදීමෙන් දීර්ඝකාලීන අයහපත් පෝෂණ ගැටලු ඇති විය හැකිය.

මගේ බිළිඳුට නිසි වයසින් නැණ ගුණ දේ නිසි අහරින්

ළදරු ළමා අවදියේදී නිවැරදි පෝෂණය ලබා දීම දරුවා සාර්ථක අනාගතයකට යොමු කරන මහඟු ආයෝජනයක් වන්නේය.

සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව පිළියෙල කළ පෝෂ්‍යදයක ආහාර වයසට ගැළපෙන ප්‍රමාණවලින් සහ නියමිත වේල් ගණනින් ලබා දීම මඟින් ඔබේ දරුවා බුද්ධිමත්, නීරෝගි, ක්‍රියාශීලී දරුවකු බවට පත් කළ හැකිය.

අමතර ආහාර ලබා දීම

අමතර ආහාර යනු කවරේද?

- මව්කිරිවලට අමතරව ලබා දෙන ආහාරයි.
- වේගයෙන් වර්ධනය වන ක්‍රියාශීලී දරුවකුට වයස මාස 6 න් පසුව මව්කිරි පමණක්ම ලබා දීම ප්‍රමාණවත් නොවන නිසා එයට අමතරව ලබා දෙන ආහාරයි.
- වයස මාස 6 කට පසුව, කායික වර්ධනය සඳහා ද, මොළය වැඩීම සහ මනා සෞඛ්‍යය තත්ත්වයක් පවත්වාගෙන යාම සඳහා ද අවශ්‍ය වැඩිමනත් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සහ ශක්තිය අමතර ආහාර මගින් ලබා දෙයි.
- නිසි කලට ප්‍රමාණවත් ලෙස අමතර ආහාර ලබාදෙන අතර, ඒ සමගම මව්කිරි ද වයස අවුරුදු 2 ක් වනතුරු හා ඉන්පසුව ද වයසට නිසි ලෙස ලබා දීම ඉතා වැදගත් වේ.

ආහාර ලබාදීම පහසු හා ප්‍රියජනක වන්නට මේ උපදෙස් මුල සිටම පිළිපදින්න

අමතර ආහාර අරඹන පළමුවන දිනයේ සිටම වයසට නියමිත ආකාරයට ආහාර දෙන්නට හුරු නොකළහොත් දරුවා ඉතා ඉක්මණින්ම වැරදි ආහාර පුරුදු ඇති කරගනියි. එවිට වයසින් වැඩෙද්දී ආහාර දීම අපහසු හා ගැටලු සහගත වන අතර වැඩීම ද අඩාළ වනු ඇත.

එම නිසා අමතර ආහාර අරඹන මුල් අවස්ථාවේ සිටම නිවැරදි ආහාර පුරුදු දරුවාට හුරු කරවන්න. වයස අවුරුද්දක් වන විට වැඩිහිටි ආහාරයට බොහෝ සේ සමාන පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීමට දරුවා ක්‍රමක්‍රමයෙන් හුරුකරවීම අවශ්‍යය.

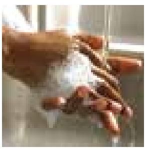
දරුවාගේ ආහාරය මේ පොතෙහි දක්වා ඇති ආකාරයට වයසට ගැළපෙන පරිදි දිනපතාම වෙනස් කරමින් ලබා දෙන්න. මෙසේ ආහාර දීම දරුවා ආහාර ගැනීමට දිරි ගන්වන අතර මොළයේ වැඩීමට ද උපකාරී වේ.

දරුවා ආහාර වේලට සූදානම් කිරීමේදී

- දරුවකුට කුසගිනි වූ විට කැමැත්තෙන්ම ආහාර ගනියි. ඔබේ දරුවා කුසගිනි බව හඟවන ආකාරය හඳුනා ගන්න. ආහාර වේලට පෙර දරුවාට කුසගිනි වෙන්නට ඉඩ හරින්න.
- කුසගිනි වන්නට නම්
    - ආහාර වේල් අතර මනා පරතරයක් තබා ගනිමින් වයසට නියමිත ආහාර වේල් ගණන දෙන්න.
    - නිතර නිතර පොඩි පොඩි කෑම දීම මෙන්ම නිතර නිතර කිරි බීම ද කුසගිනි නැති කරයි.
    - පැණි රස, ලුණු රස හා අධික තෙල් සහිත ආහාරවලට දරුවා ඇබ්බැහි වෙයි. ඒවා නිතර නිතර හෝ වැඩි ප්‍රමාණවලින් ගතහොත් දරුවාට වයසට නියමිත ආහාර වේල් සඳහා කුසගිනි නැති වෙයි.
    - වයසට ගැළපෙන පරිදි සෙල්ලම් කිරීම, කෑම උයද්දී දරුවාවත් උදව් කර ගැනීම, නිවසේ ගෙවත්තේ වැඩවලට හවුල් කර ගැනීම වැනි දේ මගින් ක්‍රියාශීලී වීම කුසගිනි ඇති කරවයි.
- දරුවාට කෑම කන්නට නියමිත තැනක් - බාධා අවම ස්ථානයක් වෙන් කර තබා ගන්න.
- දරුවා සඳහා වෙන් කළ පිඟානක්, කෝප්පයක්, හැන්දක් තබාගන්න.

දරුවාට ආහාර දීමේදී

- අත් සෝදා පිරිසිදුවී එක තැනක වාඩිවී කෑම ගැනීමට මුල සිටම පුරුදු කරන්න.
- වැදගත් - දරුවාගේ ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර සහ කැවීමට පෙර සබන් යොදා අත් හොඳින් සෝදන්න.



- නිවස හෝ ගෙවත්ත වටා ඇවිදිමින් හෝ රූපවාහිනිය, ජංගම දුරකථනය වැනි දේ පෙන්වමින් හෝ දරුවාට කෑම කැවීමෙන් වළකින්න.
- ඇසට ඇස ගැටෙන සේ ආදරයෙන් බලමින් කෑම කවන්න.
- දරුවාට කතා කරමින් සෙමෙන් සෙමෙන් ආහාර ගැනීමට ඉඩ හරින්න. දරුවාගේ වයසට ගැළපෙන සේ
    - කතාපිංචක් කියන්න.
    - කෑමවල විවිධ රස හඳුන්වා දෙන්න.
    - කෑමවල විවිධ පාට ගැන කතා කරන්න.
    - කෑමවල විවිධ හැඩ ගැන කතා කරන්න.
    - කෑම කටවල් ගණන ගණින්න.

- දරුවා ආහාර ගැනීමට ඉගෙන ගන්නා බව මතක තබා ගන්න. ඉවසීමෙන් කටයුතු කරන්න.
- දරුවාට කෑම ගැනීම හුරු වන්නට දෙන්න.
    - කෑම කවද්දී දරුවාටත් අතින් කන්න අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
    - ඇඟිලිවලින් කෑම අහුලන්න හා කටේ දමාගන්නට ඉඩ දෙන්න.
    - හැන්ද, කෝප්පය හසුරවන්නටත් ඉඩදෙන්න.
- ආහාර ගන්නට නියමිත වෙලාවක් ටිකෙන් ටික හුරු කර ගන්න.
- හැකි සෑම විටම නිවසේ හැම දෙනාම එක් වී ආහාර ගන්න.
- ඔබත් දරුවාට ආදර්ශමත් වන්න. නිතර නිතර නොයෙක් කෙටි ආහාර ගැනීම, විවිධ තැන්වල හිඳ නොයෙක් දේ කරමින් ආහාර ගැනීම ආදියෙන් වළකින්න.

දරුවාට ආහාර සැකසීමේදී මේ ගැනත් සිතන්න

- එකම ආකාරයේ ආහාර දිනපතාම දීම නිසා ද ආහාර ගැනීමට අප්‍රිය කළ හැකිය.
- වැඩි මහන්සියක් නැතිව විවිධත්වයක් ඇතිව ආහාර දෙන්න.
    - මාස 6 සිට අවුරුද්දක් වනතුරු ආහාරයේ කැබලි සහිත බව දිනෙන් දිනම ටිකෙන් ටික වැඩි කරන්න.
    - ආහාරයේ රස, ස්වභාවය, පාට, උයන ආකාරය වෙනස් කරමින් විවිධත්වයක් ඇතිව ආහාර සකසන්න.
    - වයසට ගැළපෙන ලෙස සැර අඩුවෙන් කිරි දමා, තෙල් දමා, බැදුමක් ලෙස, මැල්ලුමක් ලෙස, සලාදයක් ලෙස ආදී වශයෙන්.
    - තනි මාළුවක් හෝ කලවම් මාළුවක් ලෙස එක් එක් දිනට විවිධ දේ මිශ්‍ර කරන්න.
    - ඉඳහිට දිනක නිවාඩු ඇතිවිට නිවසේම සෑදූ විශේෂ පෝෂ්‍යදායී කෑමක් දෙන්න. කාලය ඇති පරිදි ආහාර වේල ලස්සනට හැඩ ගන්වන්නට ද හැකියි.

සැලකිය යුතුයි -

- දරුවාගේ වයස අවුරුද්දක් වන තුරු ආහාරවලට ලුණු හා සීනි එකතු කිරීමෙන් වළකින්න.
- වාණිජමය ලෙස සැකසූ හෝ අධි සැකසූ අමතර ආහාර/කෙටි ආහාර/බීම වර්ග ළදරුවන් හා කුඩා දරුවන් සඳහා නිර්දේශ නොකෙරේ.

අමතර ආහාර දීම ආරම්භ කරනුයේ කොයි වයසේදීද?

දරුවාගේ වයස මාස 6 සම්පූර්ණ වූ විගස.

අමතර ආහාර දීම ආරම්භ කරන්නේ කෙසේද?

පළමු දිනයේ දී

- අමතර ආහාර **අර්ධ ඝන මෘදු තලපයක්** සේ සකස් කරගන්න.
- බත් ඉතා හොඳින් මත්ගා ගන්න (බත් ඉතා සියුම් තලපයක් වන තුරු පොඩි කර ගන්න).
- දරුවාට පුරුදු රසයක් ලබා දීම සඳහා මෙම බත් තලපයට දොවා ගත් මව්කිරි ස්වල්පයක් මිශ්‍ර කළ හැකිය.
- මෙසේ සකස් කර ගත් තලපයෙන් තේ හැඳි 2-3 ක ප්‍රමාණයක් වේලකට ලබා දෙන්න.

අමතර ආහාර ආරම්භ කර 2 වන සහ 3 වන දිනවල දී

- ඉතා හොඳින් මත්ගා ගත් බත් දිනකට වේල් එකක් හෝ දෙකක් දෙන්න.
- සෑම වේලකදීම දෙන ආහාර ප්‍රමාණය ක්‍රමක්‍රමයෙන් වැඩි කරන්න.
- දරුවාගේ ඉල්ලීම අනුව මව්කිරි දීම නොකඩවා කරගෙන යන්න.

අමතර ආහාර ආරම්භ කර දින 4 සිට 6 දක්වා

- බත් තලපයට අනෙකුත් ආහාර වර්ග එකතු කිරීම ආරම්භ කරන්න (උදා: පරිප්පු වැනි ඇට වර්ගයක්).
- වරකට එක අලුත් ආහාරයක් බත් සමග මිශ්‍ර කර, දින 2-3 ක් වත් එක දිගට දීම අවශ්‍යයි. වෙනත් අලුත් ආහාරයක් මිශ්‍ර කිරීම කළ යුත්තේ ඉන් පසුවය.
- වරකට තේ හැඳි 3-4 බැගින් දිනකට දෙවරක් දෙන්න.
- මෙම බත් තලපය දීමෙන් පසුව ඉතා හොඳින් පොඩි කර ගත් පලතුරු තේ හැඳි එකක් දෙන්න.
  උදා: ගස්ලබු, කෙසෙල්
- **මව්කිරි දීම නොකඩවා කරගෙන යන්න.**

අමතර ආහාර ආරම්භ කර දින 7 සිට 9 දක්වා

- පරිප්පු වැනි ඇට වර්ගයක් සහ බත් තලප මිශ්‍රණයට දැන්, යකඩ අඩංගු සත්ත්වමය ආහාරයක්, එනම් වියළි හාල්මැස්සන් කුඩු, මාළු, කුකුල් මස්, පීකුදු වැනි දෙයක් එකතු කරන්න. මෙම ආහාර වර්ග ඉතා ඉක්මණින් එකතු කිරීම ඉතාම වැදගත්ය.

හිස ඉවත් නොකළ හාල්මැස්සන් ඉතා හොඳින් සෝදා පවනේ හෝ උදුනක වේලා හෝ කබලේ බැද, සිහින්ව කුඩු වන සේ අඹරා ගන්න.

මෙය බෝතලයක අසුරා තබාගෙන, ආහාර පිළියෙල කරන විට තේ හැන්දක් පමණ එකතු කරන්න.

මේ වයසේදීම සත්ත්වමය ආහාර ඇරඹීම වැදගත් වන්නේ ඇයි දැයි ඔබ දන්නවාද?

ජීවිතයේ පළමු වසර දෙක යනු මොළයේ වැඩීම වේගවත්වම සිදුවන කාලය වන නිසා යකඩවලින් ඉතා පොහොසත් මෙම සත්ත්වමය ආහාර ඒ සඳහා මහෝපකාරී වේ.

- ආහාරවල ශක්ති ජනක බව වැඩි කිරීම සඳහා උකු පොල් කිරි (මිටි කිරි) දමා පිසගන්න. නැතහොත් තෙල් හෝ බටර් ස්වල්පයක් සමඟ තෙම්පරාදු කරන්න.
- පොඩි කරන ලද පලතුරු කැවීම සහ මව්කිරි දීම නොකඩවා කරගෙන යන්න.

අමතර ආහාර ආරම්භ කර දින 10 සිට 15 දක්වා

- **තරමක් පොඩි කරන ලද බත් සමග,**

පරිප්පු, මුං ඇට, කඩල වැනි ඇට වර්ගයක්.

+

මාළු/කුකුල් මස්/ පිකුදු/හාල්මැස්සන් වැනි සත්ත්වමය ආහාරයක්.

+

වට්ටක්කා/කැරට්/කහ බතල (කහ පාට එළවළු).

උකු පොල් කිරි දමා පිස ගන්න. නැතහොත් තෙල් හෝ බටර් ස්වල්පයක් යොදා තෙම්පරාදු කර ගන්න.

- දිනකට දෙවරක් මෙම බත් මිශ්‍රණයෙන් තේ හැඳි 5-6 බැගින් දෙන්න.

- ප්‍රධාන කෑම වේල් දෙකක් අතරට හෝ ප්‍රධාන ආහාර වේලෙන් පසුව පොඩි කරන ලද කෙසෙල් ගෙඩි/පැපොල් වැනි පලතුරකින් තේ හැඳි 1-2 ක් දෙන්න.
- **මව්කිරි දීම නොකඩවා කරගෙන යන්න.**

අමතර ආහාර ආරම්භ කර දින 16 සිට 30 දක්වා

- **පොඩි කරන ලද බත් සමඟ,**

පරිප්පු/කඩල/මුං ඇට/කව්පි

හාල්මැස්සන්/මාළු/ කුකුල් මස් /පීකුදු

බිත්තර කහ මද/ වට්ටක්කා/කැරට්/කහ බතල

ගොටුකොළ/මුරුංගා කොළ/සාරණ/ තම්පලා/ මුකුණුවැන්න

- උකු පොල් කිරි දමා පිස ගන්න. නැතහොත් තෙල් හෝ බටර් ස්වල්පයක් සමඟ තෙම්පරාදු කරගන්න. එසේත් නැතහොත් පිසින ලද ආහාරයට බටර් හෝ මාගරින් මිශ්‍ර කළ හැකිය.
- එක් වරකට තේ කෝප්පයකින් කාලක් (¼) පමණ ආහාර දිනකට දෙවරක් හෝ තුන්වරක් දෙන්න. ප්‍රධාන ආහාර වේල් දෙකක් අතරට හෝ ආහාර වේලෙන් පසුව, පොඩි කරන ලද කෙසෙල්/පැපොල්/අඹ/පේර/අලිගැට පේර වැනි පලතුරු වර්ගයකින් තේ හැඳි 1-2 ක් දිය හැකිය.
- වරකට එකක් බැගින්, ක්‍රමක්‍රමයෙන් විවිධ අළුත් ආහාර වර්ග දිගටම හඳුන්වා දීම මනා කායික වර්ධනයකට මෙන්ම මොළයේ වර්ධනයට ද ඉතා වැදගත් වේ. විවිධ ආහාර වර්ග, විවිධ වේල් සඳහා දීමට උත්සාහ කරන්න (උදා: ගොටුකොළ දිවා ආහාරයට දුන්නේ නම් රාත්‍රි කෑමට සාරණ දෙන්න).
- **මව්කිරි දීම නොකඩවා කරගෙන යන්න.** සෑම ආහාර වේලකටම පසුව මව්කිරි දෙන්න. ඉන්පසුව දරුවාට උතුරවා නිවාගත් වතුර ස්වල්පයක් බීමට දෙන්න.

අමතර ආහාර දීම ආරම්භ කර මාසයක් සම්පූර්ණ වූ විට (මාස 7 සම්පූර්ණ වූ විට)

- **රළුවට පොඩි කරන ලද බත් සමඟ,**

කඩල/මුං ඇට/සෝයා/පරිප්පු/කව්පි වැනි ඇට වර්ගයක්

යකඩ බහුල සත්ත්වමය ආහාරයක් (හාල් මැස්සෝ/මාළු/කුකුල් මස්/ පීකුදු වැනි)

එළවළු, පලා වර්ග

උකු පොල් කිරි සමඟ පිස ගන්න. නැතහොත් තෙල් හෝ බටර් ස්වල්පයක් සමඟ තෙම්පරාදු කරගන්න. එසේත් නැතහොත් බටර් හෝ මාගරින් පිසින ලද ආහාරවලට එකතු කළ හැකිය.

- එක් වේලකට තේ කෝප්ප භාගයක් (½) තරම් ආහාර ප්‍රමාණයක්, දිනකට දෙවරක් හෝ තුන්වරක් දෙන්න.
- පොඩි කරන ලද පලතුරු තේ හැඳි දෙකක් හෝ තුනක් දිනකට වරක් හෝ දෙවරක් දෙන්න. (ප්‍රධාන ආහාර වේලට පසුව හෝ ප්‍රධාන වේල් දෙකක් අතරට කෙටි ආහාරයක් ලෙස දෙන්න).
- **මව්කිරි දීම නොකඩවා කරගෙන යන්න.** ප්‍රධාන හෝ කෙටි ආහාර වේලකට පසුව මව්කිරි දෙන්න. ඉන්පසුව උතුරවා නිවාගත් ජලය ස්වල්පයක් දෙන්න.

වෛද්‍ය උපදෙස් මත දරුවකුට මාස 6 සම්පූර්ණ වීමට පෙර මව්කිරි සමඟ අමතර ආහාර දීමත් පටන් ගන්නේ නම් මේ පොතෙහි මාස 7 වන තෙක් ඇති ආහාර රටාව එහි දක්වා ඇති වයසට වඩා කලින් අරඹා, මාස 7 සම්පූර්ණ වන තෙක් එම රටාවම පවත්වා ගන්න. එම දරුවාට මාස 7 සම්පූර්ණ වීමෙන් පසුව දරුවාගේ ආහාර රටාව මෙම පොතෙහි දක්වා ඇති ලෙසම වයසට නිසි ලෙස පවත්වා ගන්න.

වයස මාස 7 යි සති 1 ක් වන විට

■ **ප්‍රධාන ආහාර වේල** - ඉතා කුඩා කැබලි සිටින සේ පොඩි කළ බත් සමඟ

පරිප්පු, පැල කරන ලද මුං ඇට, සෝයා, කඩල වැනි ඇට වර්ගයක්

යකඩ බහුල සත්ත්වමය ආහාරයක් (හාල්මැස්සෝ, මාළු, කුකුල් මස්, පීකුදු)

බිත්තර, එළවළු, පලා වර්ගයක්

උකු පොල්කිරි යොදා පිසගන්න. නැතහොත් තෙල් හෝ බටර් ස්වල්පයක් සමඟ තෙම්පරාදු කරගන්න. එසේ නැතහොත් පිසින ලද ආහාරයට බටර් හෝ මාගරින් එකතු කළ හැකිය

■ වරකට ආහාර තේ කෝප්ප භාගයක් (½) පමණ දිනකට 2-3 වරක් දෙන්න. පොඩි කරන ලද පලතුරු තේ හැඳි 4 ක් පමණ ප්‍රධාන ආහාර වේලකට පසුව හෝ කෙටි ආහාරයක් ලෙස ආහාර වේල් දෙකක් අතරට දෙන්න. දිනකට දෙවරක් පමණ මෙසේ කෙටි ආහාර ලබා දෙන්න.

විවිධ ආහාර වර්ග හා රසවලට මේ කාලයේ සිටම පුරුදු කිරීම වැදගත් වන්නේ ඇයි දැයි ඔබ දන්නවාද?

- විවිධ ආහාර ගැනීමෙන්, අවශ්‍ය සම්පූර්ණ පෝෂණය ලැබීමේ හැකියාව වැඩියි.
- මේ කාලය විවිධ ආහාර හා රස හඳුනාගැනීමට දරුවා ඉගෙන ගන්නා විශේෂ කාලයක් වන නිසා.
- දරුවා වයසින් වැඩෙත්ම ඕනෑම පෝෂ්‍යදායී ආහාරයක් ගැනීමේ පුරුද්ද ඇතිවේ.

වයස මාස 7 යි සති 2 ක් වන විට

- **ප්‍රධාන ආහාර වේල** - ඉහත සඳහන් කර ඇති පරිදි ඉතා කුඩා කැබලි වන සේ පොඩි කළ විවිධ ආහාර දෙන්න. විවිධ එළවළු වර්ග දෙන්න.

- වරකට ආහාර තේ කෝප්ප භාගයක් පමණ දිනකට 2-3 වාරයක් දෙන්න.

- ප්‍රධාන ආහාර වේලට පසුව සූරා ගත් පලතුරු තේ හැදි 4-5 ක් දෙන්න.
- කෙටි ආහාර වේල් ප්‍රධාන ආහාර වේල් දෙකක් අතරට දිනකට 1-2 ක් දෙන්න.
- **මව්කිරි දීම නොකඩවා කරගෙන යන්න.** ආහාර වේලකට පසුව මව්කිරි දෙන්න. ඉන්පසු උතුරවා නිවාගත් ජලය ස්වල්පයක් දරුවාට දිය හැකිය.

කෑම කවන විටදී,

- විවිධ ආහාර වර්ගවල නම් සඳහන් කරමින් ඒවා පෙන්වන්න.
- ඒවායේ වෙනස් වෙනස් පාට පෙන්වන්න.
- විවිධ රස ආදිය ගැන කතා කරන්න.
- මෙය ඉගෙන ගැනීමට ද, මොළයේ වර්ධනයට ද උපකාර වන අතර ඔබේ දරුවා ආහාර ගන්නා වේලාව මේ නිසා ඉතා ප්‍රියජනක වනු ඇත.

වයස මාස 8 සම්පූර්ණ වන විට

- **ප්‍රධාන ආහාර වේල** - විවිධ ආහාර වර්ග දීම ඉතා වැදගත්ය.
  උදා: කොස්, දෙල් වැනි ශක්තිජනක පෝෂ්‍යදායී ආහාරද පුරුදු කළ යුතුයි.
  ප්‍රධාන ආහාරය තරමක් පොඩි කළ ස්වභාවයෙන් තිබිය යුතුය.

- දිනකට ප්‍රධාන වේල් 2-3 ක්, වරකට තේ කෝප්ප භාගය (½)කට තරමක් වැඩි ප්‍රමාණයක් ආහාර දෙන්න. ඒ අතරට හෝ ප්‍රධාන ආහාර වේලෙන් පසුව පලතුරු තේ කෝප්ප කාලක් (¼) පමණ දෙන්න.
- **කෙටි ආහාර** - දිනකට වරක් හෝ දෙවරක් දෙන්න. මේ සඳහා විවිධ ආහාර වර්ග දීම වැදගත්ය.
- දැන් දරුවා තමන් විසින්ම ආහාර ගැනීමට පුරුදු වන කාලයයි. එම නිසා දරුවාට තම ඇඟිලි වලින් අල්ලා කෑමට ගත හැකි ආහාර දිය හැකිය (උදා: ආප්පයක මැද කොටසින් කෑල්ලක්, කුඩා අලිගැට පේර කෑල්ලක්, බටර් තැවරූ කුඩා පාන් කෑල්ලක්). **ඇඟිලි වලින් අල්ලා ගත හැකි ආහාර දරුවාට තනිවම කෑමට නොදී රැකබලන්නාගේ උදව්ව හා දිරිමත් කිරීම ඇතිව පරිස්සමින් ලබාදිය යුතුය.**
- ඕනෑම පලතුරු වර්ගයක් කෙටි ආහාරයක් ලෙස දිය හැකිය.

- **මව්කිරි දීම නොකඩවා කරගෙන යන්න.**

වයස මාස 9 සම්පූර්ණ වන විට

- **ප්‍රධාන ආහාර වේල** - විවිධ ආහාර වර්ග කිහිපයක් තරමක් රළුවට පොඩි කර දිය යුතුය.

- ප්‍රධාන ආහාරය සඳහා වරකට කෝප්ප තුන්කාලක් (¾) පමණ වන ආහාර ප්‍රමාණයක් දෙන්න. දිනකට වේල් 3 ක් හෝ 4 ක් දෙන්න. ප්‍රධාන ආහාර වේල්වලට පසුව පලතුරු කෝප්ප කාලක් (¼) පමණ දෙන්න.
- දිනකට පෝෂ්‍යදයක කෙටි ආහාර වේල් එකක් හෝ දෙකක් දෙන්න.

- ආහාර වේල්වලට පසුව මව්කිරි දෙන්න.
- **පවුලේ අනෙක් සාමාජිකයින් ආහාර ගැනීමට පුරුදු වී ඇති වෙලාවටම ඔවුන් සමගම දරුවාට ද ආහාර දීමට උත්සාහ කරන්න.**

වයස මාස 9 සිට 11 දක්වා

විවිධ ආහාර වර්ග දීම ඉතා වැදගත්ය. එසේ නොවුනහොත් දරුවා වෙනස්-වෙනස් ආහාර වර්ග කෑමට ඉගෙන නොගන්නා අතර නීරෝගී කායික, මානසික වර්ධනයකට අවශ්‍යවන පෝෂක සංඝටක ද දරුවාට නොලැබී යයි. බත් සහ ව්‍යංජන වෙන වෙනම දිය හැකි අතර, කවන වේලාවේදී මිශ්‍ර කළ හැකිය.

දරුවාට ආහාර ඇල්ලීමට හා අතට ගැනීමට ඉඩ හරින්න. දරුවා විසින්ම ආහාර (කෑම) ගැනීම උනන්දු කළ යුතු අතර ඔබ දරුවාට ආහාර ගැනීමට උදව් කරන අතරම දරුවාට ද තම අතින් ආහාර ගැනීමට ඉඩ හැරිය යුතුය.

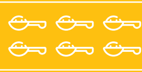
ප්‍රධාන ආහාරය සඳහා දිනකට තුන් - හතර වතාවක්,
වරකට තේ කෝප්ප තුන්කාලක් (¾) පමණ වන ආහාර ප්‍රමාණයක් දෙන්න.

- අතින් අසුලා ගෙන කෑමට හැකි ආහාර වර්ග දීම වැඩි කරන්න.
- ප්‍රධාන ආහාර වේල් වලට පසු පලතුරු දෙන්න.
- දිනකට පෝෂ්‍යදයක කෙටි ආහාර වේල් එකක් හෝ දෙකක් දෙන්න.
- **ආහාර වේල් වලට පසුව මව්කිරි දෙන්න.**

වයස අවුරුදු 1 සිට 2 දක්වා

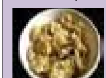
- දැන් දරුවා පෝෂ්‍යදායී පවුලේ ආහාරයට හුරුවී සිටිය යුතුය.
- දිනකට ප්‍රධාන වේල් 3 ක්, වරකට තේ කෝප්පයකට මඳක් වැඩි වන සේ, පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා දෙන්න.
- විවිධත්වයක් ඇතිවීම සඳහා දිනකට විවිධ එළවළු සහ පලතුරු වර්ග පහක් (5) දීමට උත්සාහ කරන්න.
- ආහාර ගන්නා වේලාවේදී, පවුලේ සාමාජිකයින් සමඟ එකට වාඩි වී ආහාර ගැනීමට දරුවාට ඉඩ සලසා දිය යුතුය.
- ප්‍රධාන ආහාර වේල් අතරට එක් කෙටි ආහාර වේලක් වන සේ දිනකට පෝෂ්‍යදායී කෙටි ආහාර වේල් 1-2 ක් ලබා දෙන්න. (කඩචෝරු දීමෙන් සහ නිතර නිතර කෙටි ආහාර දීමෙන් වළකින්න).

වයස අවුරුදු 1 සිට 2 දක්වා දිනකට අවශ්‍ය සම්පූර්ණ ආහාර ප්‍රමාණය

ආහාර වර්ගය	**දිනකට අවශ්‍ය සම්පූර්ණ ආහාර ප්‍රමාණය**	
බත්, කිරිබත්, ඉදිආප්ප, ආප්ප, තෝසේ ආදිය	තේ කෝප්ප දෙකක ප්‍රමාණය	
පිසින ලද ඇට, කඩල, කව්පි, පරිප්පු, මුං ඇට වර්ග	මේස හැඳි 3 - 6 පමණ	
විවිධ එළවළු වර්ග	මේස හැඳි 3 - 6 පමණ	
පලා වර්ග	තේ කෝප්ප (½) ප්‍රමාණය	
හාල්මැස්සන් හෝ	6 ක් 8 ක් පමණ	
මාළු/කුකුල් මස් / මස්/ පිකුදු හෝ	ගිනිපෙට්ටියක තරම් කුඩා කැබලි 2ක්	
කුනිස්සන්	මේස හැඳි දෙකක්	
බිත්තර	1 ක්	
පලතුරු	දිනකට දෙවරක්, උදා: මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ කෙසෙල් ගෙඩියක්, එක දෙඩම් ගෙඩියක්	
මව්කිරි	ආහාර වේලකට පසුව දිනකට 2 - 3 වාරයක්	
මව්කිරි නොලැබෙන්නේ නම් කිරි ආහාර:		
මුදවාපු කිරි හෝ	කෝප්ප එකක්	
යෝගට් හෝ	කෝප්ප එකක්	
චීස්	ගිනිපෙට්ටියක තරමේ කැබැල්ලක්	

ඔබේ දරුවාගේ අමතර ආහාර වේල් ඔබම සකසා ගන්න...

ක්‍රියාකාරකම - සතියේ ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම - අදාළ පරිදි හිස්තැන් පුරවන්න.

ආහාර වේල	සඳුදා	අඟහරුවාදා	බදාදා	බ්‍රහස්පතින්දා	සිකුරාදා	සෙනසුරාදා	ඉරිදා
උදේ	කිරිබත් මාළු	කඩල පොල්	....	ආප්ප පරිප්පු	....	බතල පොල් සම්බෝල	....
කෙටි ආහාර	....	....	කහ බතල සමග පොල්	උකු සව් කැඳ	....	....	කෙසෙල් ගෙඩියක්
දවල්	බත් පරිප්පු ගොටුකොළ කැරට්	....	බත් කුකුල් මස් සාරණ මුරුංගා	....	බත් පීකුදු නිවිති බටු	....	බත් මාළු වැටකොලු මුරුංගා කොළ
කෙටි ආහාර 	අල සමග පොල් හෝ බටර්	අලිගැට පේර	....	බිත්තර	අඹ	වඩේ	පේර
රාත්‍රියට	පොල් රොටි බිත්තර එළවළු සලාද	ඉඳිආප්ප කිරි හොදි මාළු	....	තෝසේ පොල් සම්බෝල මාළු	....	නූඩ්ල්ස් පරිප්පු කුකුල් මස්	....

කෙටි ආහාර යනු මොනවාද?

කෙටි ආහාර යනු ශක්තිජනක බවින් හා පෝෂක ගුණයෙන් සපිරි වරකට කුඩා ප්‍රමාණයකින් ලබාදෙන ආහාර වේලකි.

දරුවාට කෙටි ආහාර අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි දැයි ඔබ දන්නවාද?
මෙම ආහාර කුඩා ප්‍රමාණයකින් ප්‍රධාන වේල් දෙකක් අතරමැද දී අමතර ශක්තිය හා පෝෂණය ලබාදෙන නිසා.

කෙටි ආහාර දෙනු ලබන්නේ කුමන වේලාවටද ?
ප්‍රධාන වේල් දෙකක් අතරට පෝෂ්‍යදායක කුඩා කෙටි ආහාරයක් දෙන්න.

උදා: තම්බන ලද බිත්තර කැබැල්ලක්/තම්බන ලද අල කුඩා කැබැල්ලක් පොල් හෝ බටර් ටිකක් සමඟ.

දරුවාගේ බර වැඩි වීම සහ බඩගිනි වීමේ සංඥා අනුව දිනකට වරක් හෝ දෙවරක් කෙටි ආහාර ලබා දෙන්න.

බිත්තර දරුවන්ට ඉතා පෝෂ්‍යදායී ආහාරයකි.
අමතර ආහාර පටන් ගෙන සති 2ක් පමණ ගිය පසු බිත්තර කහ මද ස්වල්පයකින් පටන්ගෙන තව සතියකින් පමණ සුදු මදය ද ලබාදෙන්න. මිලෙන් අඩු ගුණයෙන් වැඩි දිනපතාම වුවත් දිය හැකි ආහාරයකි බිත්තර. කෙටි ආහාරයක් ලෙස වුවත් ලබා දිය හැකිය.

පෝෂණයට හා වර්ධනයට වැදගත් අනෙකුත් පණිවුඩ මොනවාද ?

1. අසනීප වී සිටින විට ආහාර දීම

අසනීප වී සිටින කාලය තුළ දී සහ ඉන්පසුව නිවැරදිව ආහාර දීම දරුවා ඉක්මණින් සුවපත් වීමට උපකාර වනවා මෙන්ම එය දරුවාගේ වර්ධනය හා සංවර්ධනය හොඳින් සිදු වීමට ද රුකුලක් වේ.

රෝගී දරුවාට කෑම කවන විට ඉතාමත් ඉවසිලිවන්ත වන්න. වරකට කුඩා ප්‍රමාණය බැගින් දිනකට වැඩි වාර ගණනක් කවන්න.

දරුවා කැමති පෝෂ්‍යදයක ආහාර පිළිගන්වන්න. පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් ඉහළ බිත්තර, මාළු, කුකුල් මස් වැනි විවිධ ආහාර ලබා දෙන්න.

පුරුදු පරිදි තෙල් හා උකු පොල් කිරි ආහාර පිසීමේදී එකතු කරන්න. මව්කිරි දීම දිගටම කරගෙන යන්න.

දරුවා උණ ගතිය වැනි රෝග ලක්ෂණවලින් පෙළෙන්නේ නම් ආහාර දීමට පෙර එම තත්ත්වයන් පාලනය කරගත යුත්තේ රෝගී ගතියෙන් පසුවන දරුවා ආහාර ප්‍රතික්ෂේප කරන බැවිනි.

සුවය ලබන කාලයේදී

රෝගී තත්ත්වය සුවවූ පසුවත් සති 2 ක් පමණ යන තුරු වැඩිපුර ආහාර වේලක් ලබාදෙන්න. ආහාර වේලකට, සාමාන්‍ය වේලකට වැඩි ආහාර ප්‍රමාණයක් දෙන්න. මව්කිරි ද වැඩියෙන් දෙන්න. පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩි ආහාර ලබාදෙන්න. වෙනදාටත් වඩා වැඩි ඉවසීමකින් හා ආදරයකින් දරුවාට ආහාර කවන්න.

2. වර්ධනය තක්සේරු කිරීම

දරුවාගේ වර්ධනය ක්‍රමාණුකූලව පරීක්ෂා කිරීම වැදගත් වන අතර එය දරුවාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහනෙහි ලකුණු කර ගත යුතුය.

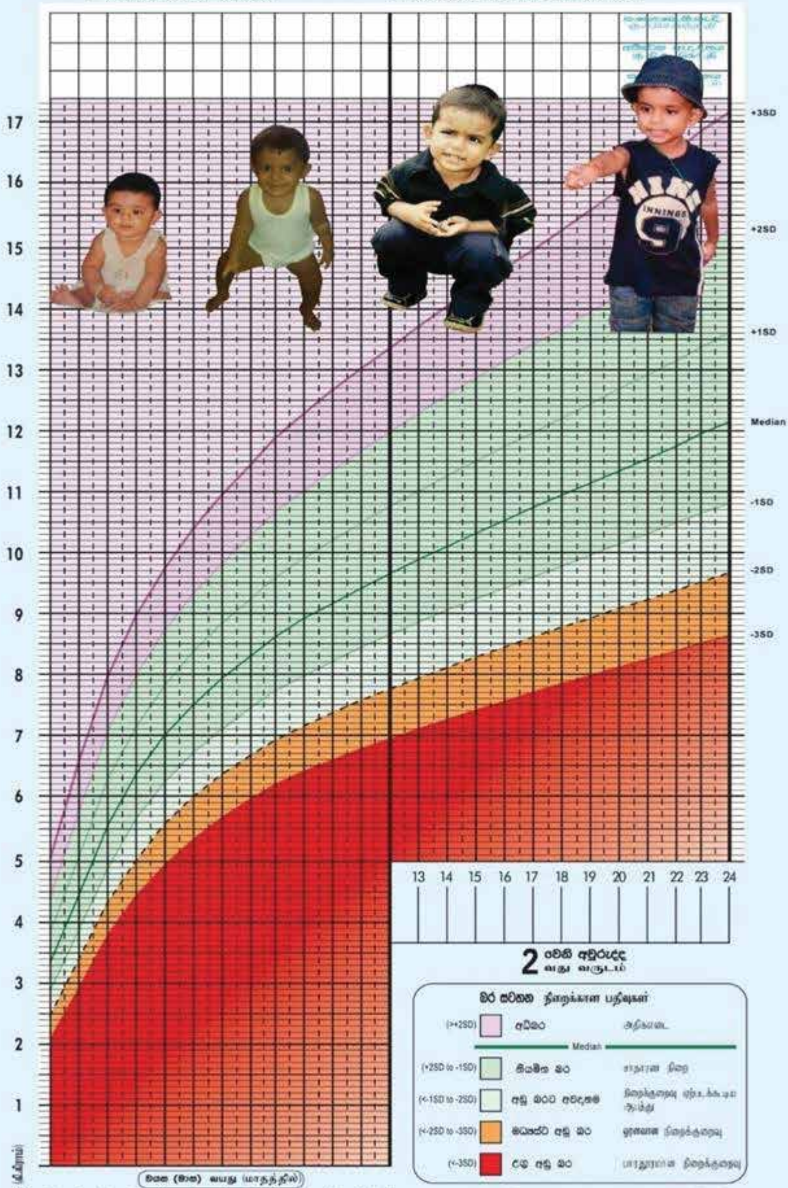
මුල් අවුරුදු දෙක තුළ සෑම මසකට වරක්ම බර කිරා බැලිය යුතුයි. තවද අඩු තරමින් මාස 4 දි, 9 දි, 12 දි සහ 18 දි දිග මැන බලා සටහන් කර ගත යුතුය.

දරුවාගේ දෙවන උපන් දිනය එළඹෙන තුරු සෑම මාසයකම දරුවාගේ බර මැනීම ඉතා වැදගත්ය.

දරුවාගේ වයසට අදාල බර ප්‍රස්ථාරය
குழந்தையின் வயதுடனான நிறைக்குரிய வரைபு

(WHO Child Growth Standards)

- උපතේ සිට අවු 2 දක්වා - මසකට වරක්
- பிறப்பிலிருந்து 2 வயது வரை - ஒவ்வொரு மாதமும்



උපන් දිනය
பிறந்த திகதி

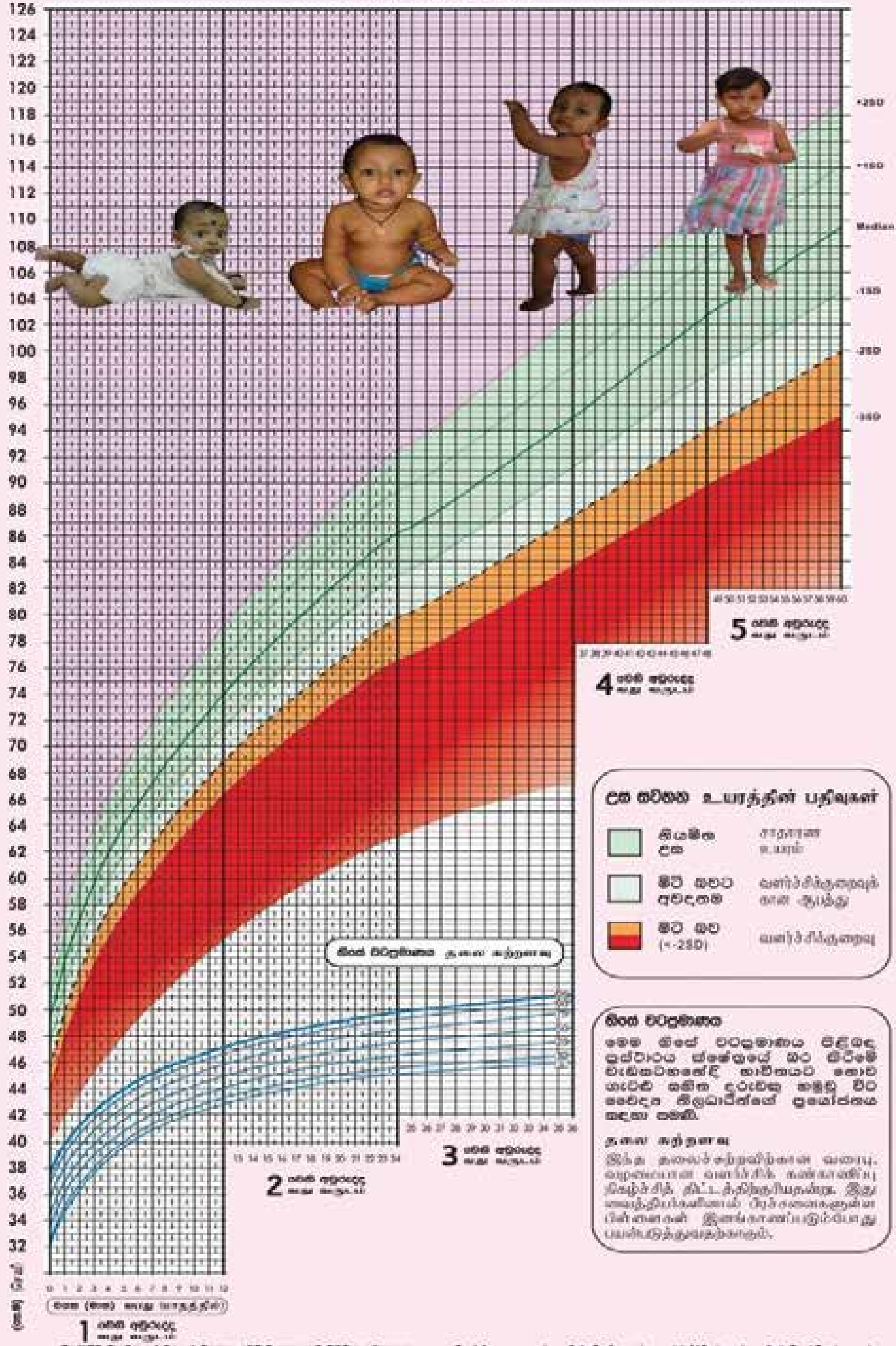
ඇ. ව.	මා.ஓா.	දි. தி.

උපත් බර
பிறப்பு நிறை

(කි.ග්‍රෑ) (கி.கி)	ග්‍රෑම් கிராம்

දරුවාගේ දිග/උස ප්‍රස්ථාරය
குழந்தையின் நீள/உயர வரைபு

(WHO Child Growth Standards)



දරුවාගේ ළමා සෞඛ්‍ය සහ සංවර්ධන සටහන් පතෙහි කහ පාට පිටු කියවන්න. තවදුරටත් දැනගැනීමට අවශ්‍ය කරුණු ඇත්නම් ඔබගේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණියගෙන් හෝ වෛද්‍යවරයාගෙන් විමසන්න.

පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය
අංක 231, ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10
දුරකථන: 011 2696677 / 011 2693034
ඊමේල්: fhb_cnu@yahoo.com

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය
අංක - 2, කිංසි පාර, කොළඹ 08
දුරකථන: 011 2692613 / 011 2696606
ෆැක්ස්: 011 2692613
ප්‍රවෘත්ති: 0710 107 107
ඊමේල්: healthedu@sltnet.lk

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශයේ ප්‍රකාශනයකි
දෙවන සංස්කරණය 2022

ISBN 978 955 3629 18 6