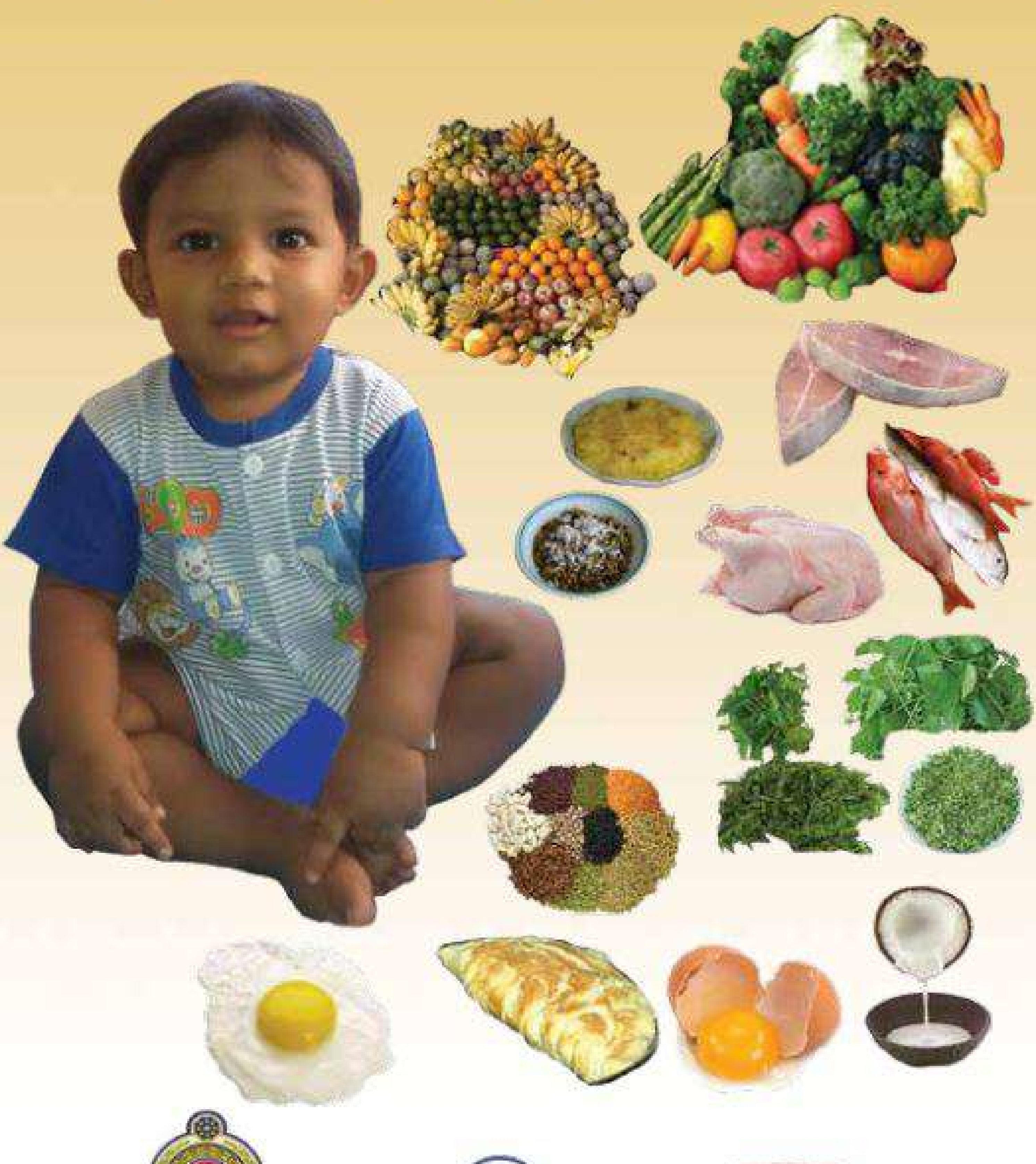
எனது குழந்தையை ஆரோக்கியமும் புத்திக்கூர்மையும் உடையதாக்குகின்ற சரியான வயதுக்கேற்ற சரியான உணவு



இக்கைநூலில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள உணவுக்கான பரிந்துரைகள் ஒவ்வொரு பிள்ளையினதும் வளர்ச்சி நிலைக்கு அமைய மாற்றியமைக்கப்பட வேண்டி ஏற்படலாம் என்பதைக் கருத்திற் கொள்ள வேண்டும். அதாவது, குழந்தையின் சுகாதார வளர்ச்சிப் பதிவேட்டில் (CHDR) குறிக்கப்பட்டதன்படி பிள்ளை அதிக உடல்நிறை அல்லது வளர்ச்சி குன்றுதல் அல்லது உடல்நிறைக் குறைவு ஆகிய நிலைமைகளில் காணப்படுவது உறுதி செய்யப்பட்டால் சுகாதார உத்தியோகத்தர்களிடமிருந்து உணவு முறை மாற்றியமைக்கப்பட வேண்டிய விதத்தைப் பற்றிய விசேட ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

புட்டிப்பால் வழங்குவதை ஒரு போதும் ஊக்குவிக்கக் கூடாது. புட்டிப்பாலை அறிமுகம் செய்தல் விசேட காரணங்களுக்காக ஒரு வைத்தியரினால் மாத்திரமே தீர்மானிக்கப்பட வேண்டும். முதலாம் வருடத்தில் புட்டிப்பாலை வழங்குதல், ஆரோக்கியத்தில் நீண்ட கால தீய விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

எனது குழந்தையை ஆரோக்கியமும் புத்திக்கூர்மையும் உடையதாக்குகின்ற சரியான வயதுக்கேற்ற சரியான உணவு

ஆரம்பக் குழந்தைப் பருவத்தில் வழங்கப்படும் முறையான போஷாக்கானது, வெற்றிகரமான எதிர்காலத்திற்கான பாரிய முதலீடாகும்.

பாதுகாப்பான, போஷாக்கு நிறைந்த உணவுகளை வயதிற்கேற்ப சரியான அளவுகளிலும் நேர இடைவெளிகளிலும் வழங்குவதன் மூலம் நீங்கள் உங்கள் குழந்தையைப் புத்திக்கூர்மையும் ஆரோக்கியமும் சுறுசுறுப்பும் உடைய குழந்தையாக்கலாம்.

குறைநிரப்பு உணவுகளை வழங்குதல்

குறைநிரப்பு உணவுகள் என்றால் என்ன?

- இவை **தாய்ப்பாலைவிட மேலதிகமாக** வழங்கப்படும் உணவுகள் ஆகும்.
- விரைவாக வளர்ச்சியடையும் சுறுசுறுப்பான குழந்தைக்கு **6 மாதங்களை அடைந்த பின்** தாய்ப்பால் மாத்திரம் போதுமற்றதாகையால் தாய்ப்பாலைக் குறைநிரப்புவதற்காக வழங்கப்படும் உணவுகள் ஆகும்.
- ஆறு மாத வயதிற்குப் பின் மிகச் சிறந்த வளர்ச்சிக்கும், மூளை விருத்திக்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும் வேண்டிய மேலதிக ஊட்டச்சத்துக்களையும் சக்தியையும் குறைநிரப்பு உணவுகள் வழங்குகின்றன.
- சரியான நேரத்தில் போதுமான அளவுகளில் குறைநிரப்பு உணவுகள் தேவைப்படும் போதிலும், இரண்டு வருடங்களுக்கும் அதற்குப் பிற்பாடும் கூட உணவுடன் சேர்த்துத் தாய்ப்பாலும் வழங்கப்படுகின்றது.

தயவு செய்து இலகுவாகவும் மகிழ்வோடும் உங்களுடைய குழந்தைக்கு உணவூட்ட ஆரம்பிக்கும் முதல் நாளிலிருந்து கீழ்வரும் அறிவுறுத்தல்களை கவனமாக பின்பற்றவும்.

குறைநிரப்புணவை ஆரம்பிக்கும் நாளிலிருந்தே வயதிற்கேற்ப பொருத்தமான உணவுப்பழக்கங்களை குழந்தைக்கு பயிற்றுவிக்காவிட்டால் குழந்தை தவறான உணவுப்பழக்கங்களை மிக விரைவாக விருத்தி செய்துகொள்வதற்கு வழிவகுக்கும். இதன் விளைவாக வயதிற்குரிய உணவூட்டலில் சிக்கல்நிலை மற்றும் கடினத்தன்மை அதிகரிக்கும் என்பதுடன் வளர்ச்சியும் பாதிக்கப்படும்.

எனவே குழந்தைக்கு சரியான உணவுப்பழக்கங்களை குறைநிரப்புணவு ஆரம்பிக்கும் முதல் நாளிலிருந்து பழக்கப்படுத்திக்கொள்ளவும். குழந்தை ஒரு வயதினை அடையும் நிலையில் பெரியோர்களினை ஏறக்குறைய ஒத்த போஷணையுள்ள உணவினை உட்கொள்ள பழக்கப்படுத்திக் கொள்வது கட்டாயமாகும்.

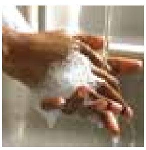
உணவானது இக்கைநூலில் குறிப்பிட்டது போல் கிட்டத்தட்ட ஒவ்வொரு நாளும் வயதுடன் மாற்றியமைத்தல் தேவையாகும். இது குழந்தை நன்றாக உண்பதனை மட்டுமன்றி அதனுடைய மூளை வளர்ச்சியையும் ஊக்குவிக்கும்.

உணவிற்காக குழந்தையை தயார்படுத்தல்

- குழந்தைக்கு பசியேற்படும் போது உணவினை தன்விருப்புடன் உண்ணும். குழந்தைக்கு பசியேற்படும் போது உங்களுடைய குழந்தை காட்டும் அறிகுறிகளை கற்றுக்கொள்ளவும். குழந்தைக்கு உணவூட்ட ஆரம்பிக்கும் முன் குழந்தைக்கு பசியேற்படும் வரை இருங்கள்.
  குழந்தைக்கு பசியினை ஏற்படுத்துவதற்காக
    - இரு உணவுகளிற்கிடையில் பொருத்தமான இடைவெளியை பேணுவதுடன் வயதிற்கு பொருத்தமான உணவு வேளைகளின் எண்ணிக்கையினை வழங்கல்.
    - அடிக்கடியான சிற்றுண்டிகள் மற்றும் பாலுணவுகள் குழந்தைக்கு பசியின்மையை ஏற்படுத்துவதுடன் உணவினால் நிரம்பல் நிலையையும் ஏற்படுத்தும்.
    - குழந்தைகள் இனிப்பு மற்றும் உப்பு சுவைகளிற்கும் அதிகளவிலான எண்ணெய்த்தன்மையான உணவுகளிற்கும் அடிமையாவார்கள். இவ்வாறான உணவினை அடிக்கடியும் அதிகளவாகவும் உட்கொள்வார்களாயின் அவர்களின் வயதிற்குரிய உணவினை உட்கொள்வதற்கு பசி ஏற்படாது விடும்.
    - குழந்தையை வயதிற்கேற்ப விளையாட அனுமதித்தல், சமையலறையில் உங்களிற்கு உதவுதல், வீடு மற்றும் தோட்ட வேலைகளில் ஈடுபடுத்தி சுறுசுறுப்பாக வைத்திருத்தல் மூலம் குழந்தைக்கு பசியினை ஏற்படுத்தும்.
- குழந்தைக்கு உணவு உண்பதற்காக குழப்பங்கள் அற்ற பொருத்தமான குறிக்கப்பட்ட இடத்தினை வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- குழந்தைக்கென வேறான உணவுத்தட்டம், கிண்ணம் மற்றும் கரண்டியினை வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

உங்களுடைய குழந்தைக்கு உணவு ஊட்டும்போது

- குழந்தையை உணவு உண்பதற்கு முன்பு அதனுடைய கைகளை கழுவிக்கொள்வதற்கும் உணவினை ஓர் இடத்திலிருந்து உட்கொள்வதற்கும் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
  முக்கியம் - குழந்தையின் உணவு தயாரிக்கும் முன்பும் உணவூட்டலின் முன்பும் கைகளைக் கழுவிக் கொள்ளுங்கள்



- வீட்டை அல்லது தோட்டத்தை சுற்றி நடந்து கொண்டோ அல்லது தொலைக்காட்சி, கையடக்கத்தொலைபேசி அல்லது வேறு திரைசாதனங்களில் குழந்தையின் கவனத்தை மாற்றுவதன் மூலம் உணவூட்டலினைத் தவிர்க்கவும்.
- உணவூட்டும் போது குழந்தையுடன் அன்புடனான கண்ணுடன் கண் தொடர்பினை வைத்திருத்தல்

- குழந்தையுடன் கதைத்தக்கொண்டு மெதுவாக அவனை உணவு உண்பதற்கு விடுங்கள். குழந்தையின் வயதிற்கு பொருத்தமான
  - சிறிய கதைகளை சொல்லுதல்
  - வெவ்வேறான சுவைகளை அறிமுகப்படுத்தல்
  - வெவ்வேறான நிறங்களை பெயரிடுதல்
  - வெவ்வேறான உணவு வடிவங்களை காட்டுதல்
  - உணவுக் கவளங்களின் எண்ணிக்கையை கணக்கிடுதல் போன்றன.
- குழந்தை இன்னும் உணவு உண்ணக் கற்றுக்கொள்கிறது என்பதனை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். பொறுமையாக இருங்கள்
- குழந்தையை எவ்வாறு உணவு உண்பது என்பதனை கற்றுக்கொள்ள விடுங்கள்
  - உணவு உண்ணும் போது உணவைக் கையாள குழந்தையை அனுமதியுங்கள்
  - சிறிய உணவுத்துணிக்கைகளை பற்றி எடுத்து அவன்/அவளுடைய வாயில் இடுவதற்கு அனுமதியுங்கள்
  - குழந்தையை கிண்ணம் மற்றும் கரண்டியினை கையாள விடுங்கள்.
- குழந்தையை ஒழுங்கான உணவு நேரத்தினை படிப்படியாக பழக்கப்படுத்திக்கொள்ள விடுங்கள்.
- சாத்தியமான நேரமெல்லாம் குடும்பமாக இருந்து உணவு உள்ளெடுங்கள்.
- குழந்தைக்கு முன்மாதிரியாக இருங்கள். அடிக்கடியான சிற்றுண்டிகளை தவிருங்கள். ஓரிடத்திலிருந்து உணவு உண்பதற்கான ஒழுங்கான இடத்தினை வைத்திருப்பதுடன் உணவு நேரங்களில் வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதனையும் தவிருங்கள்.

குழந்தைக்கான உணவினைத் தயாரிக்கும் போது குறித்துக்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

- ஒரே உணவினை தினமும் கொடுப்பதனால் குழந்தை உணவினை மறுப்பதற்கு வழியமைக்கும்.
- மேலதிகமான முயற்சியின்றி உணவில் வெவ்வேறு வகைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
  - ஆறு மாதத்திலிருந்து ஒரு வயது வரை தினமும் படிப்படியாக உணவின் தன்மையினை (துணிக்கைகளின் பருமன்) அதிகரித்தல்.
  - உணவினை சமைக்கும் போது உணவில் வகைகளாக சேர்ப்பதற்காக உணவின் சுவை, தரம், நிறம், சமையல் முறை போன்றவற்றை மாற்றுவதற்கு முயற்சியுங்கள்.
  - வெவ்வேறு உணவினைத் தயாரியுங்கள்/ வெவ்வேறு வகையில் உணவினைத் தயாரியுங்கள் அதாவது தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து தயாரித்தல், பொரித்தல் அல்லது தாளிதம் செய்தல், வறை, சலட் போன்றனவற்றை வயதிற்கேற்ப குறைந்தளவிலான வாசனைத்திரவியங்களுடன் வெவ்வெறு வகையில் சேருங்கள்
  - ஒரு உணவுடன் கறியாக கொடுக்க முடியும்.
  - நேரம் கிடைக்கின்ற போதெல்லாம் வீட்டில் விசேடமானதும் போஷணை நிறைந்ததுமான உணவினைத் தயாரியுங்கள். குழந்தை கவரக்கூடிய வகையில் உணவினை அழகுபடுத்த முடியும்.

ஒரு வயது மட்டும் குழந்தையின் உணவுடன் உப்பு மற்றும் சீனி சேர்க்க வேண்டாம்.

குறைநிரப்பு உணவுகளை எப்பொழுது கொடுக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும்?

குழந்தைக்கு ஆறு மாதங்கள் பூர்த்தியானவுடன்.

குறைநிரப்பு உணவூட்டலை நான் எவ்வாறு ஆரம்பிக்க வேண்டும்?

குறைநிரப்பு உணவூட்டலின் முதலாம் நாள்

- குறைநிரப்பு உணவுகளை **மெதுமையான ஓரளவு கெட்டியான பதத்தில்** ஆரம்பிக்கவும்.
- சோற்றை மிகவும் நன்றாக மசிக்கவும.
- பிள்ளைக்குப் பழக்கப்பட்ட சுவையைக் கொண்டதாக ஆக்குவதற்காகச் சிறிதளவு தாய்ப்பாலுடன் அதைச் சேர்க்கவும்.
- இத்தயாரிப்பில் 2-3 தேக்கரண்டிகள் கொடுக்கவும்.

குறைநிரப்பு உணவூட்டலின் 2 - 3 நாட்கள்

- நன்கு மசித்த சோற்றில் ஒரு நாளைக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு வேளை ஆகாரம் கொடுக்கவும்.
- படிப்படியாக ஒவ்வொரு ஆகார வேளையினதும் அளவை அதிகரிக்கவும்.
- பிள்ளையின் தேவைக்கேற்ப தாய்ப்பாலூட்டுதலைத் தொடரவும்.

குறைநிரப்பு உணவூட்டலின் 4 - 6 நாட்கள்

- நன்கு மசித்த சோற்றுக்கு வேறு ஆகாரங்களைச் சேர்க்க ஆரம்பிக்கவும் (பருப்பு முதலியவை).
- சோற்றுடன் சேர்த்து ஒரு துணை ஆகாரத்தை தொடர்ச்சியாக 2-3 நாட்களிற்கு கொடுத்த பின்னரே வேறு ஒரு புதிய துணை ஆகாரத்தைச் சேர்க்கவும்.
- ஒரு நேரத்திற்கு 3-4 தேக்கரண்டிகள் வீதம் ஒரு நாளைக்கு இரு முறை கொடுக்கவும்.
- ஒரு சோற்று ஆகாரத்தின் பின்பு, நன்றாக மசித்த ஒரு தேக்கரண்டி பழத்தைக் கொடுக்கவும். உ-ம்: பப்பாசிப்பழம், வாழைப்பழம்.
- **தாய்ப்பாலூட்டலைத் தொடரவும்.**

குறைநிரப்பு உணவூட்டலின் 7 - 9 நாட்கள்

- தூளாக்கப்பட்ட உலர்ந்த நெத்தலி, மீன், கோழி இறைச்சி, ஈரல் போன்ற இரும்புச்சத்தைக் கொண்ட விலங்கு உணவுகளில் ஒன்றை ஆரம்பத்திலேயே, சோறு-பருப்புக் கலவைக்குச் சேர்த்துக் கொள்வது மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

இவ்வயதிலேயே விலங்கு உணவுகளைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்க வேண்டியது ஏன் அவசியம் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

விலங்கு உணவுகள் இரும்புச்சத்து நிறைந்தவையாகக் காணப்படுவதால், வாழ்க்கையின் முதல் இரண்டு வருடங்களில் மிக வேகமாக நடைபெறும் மூளை விருத்திக்கு உதவுகின்றன.

தலையை அகற்றாமல் நெத்தலியை நன்கு கழுவி காற்றில் அல்லது கணப்பு அடுப்பில் உலர வைத்து அல்லது வறுத்து முழுமையாக அரைத்து நன்கு தூளாக்கவும். அதை ஒரு போத்தலில் சேமித்து வைத்து, ஆகாரம் தயாரிக்கும் போது அதில் ஒரு தேக்கரண்டியளவு சேர்க்கவும்.

- உணவிலுள்ள சக்தி உள்ளடக்கத்தை அதிகரிப்பதற்கு உணவைக் கட்டித் தேங்காய்ப் பாலில் சமைக்கவும் அல்லது சிறிதளவு எண்ணெய் அல்லது வெண்ணெயில் வதக்கவும்.
- நன்கு மசித்த பழம் மற்றும் தாய்ப்பாலூட்டலைத் தொடரவும்.

வர்த்தக ரீதியில் தயாரிக்கப்பட்ட பதப்படுத்திய அல்லது அதீத பதப்படுத்திய குறைநிரப்புணவுகள் (மேலதிக உணவுகள்), சிற்றுண்டிகள் அல்லது பானங்கள், குழந்தைகள் மற்றும் இளம் சிறுவர்களிற்கு பரிந்துரைக்கப்படவில்லை.

குறைநிரப்பு உணவூட்டலின் 10 - 15 நாட்கள்

- **அரைவாசி மசித்த சோற்றுடன்,**

பருப்பு, பாசிப்பயறு அல்லது கடலை போன்ற ஒரு அவரை வகை

+

மீன்/ கோழி இறைச்சி/ இறைச்சி/ ஈரல்/ நெத்தலி போன்ற ஒரு விலங்கு உணவு

+

பூசனிக்காய்/ கரட்/ மஞ்சள் வற்றாளைக் கிழங்கு

உணவை கட்டித் தேங்காய்ப் பாலில் சமைக்கவும் அல்லது சிறிதளவு எண்ணெய் அல்லது வெண்ணெயில் வதக்கவும்.

- இவ் உணவில் ஒரு நேரத்திற்கு 5-6 தேக்கரண்டிகள் வீதம் ஒரு நாளைக்கு இரு முறை கொடுக்கவும்.

- அத்துடன் பிரதான உணவுகளுக்கிடையிலோ அல்லது, பின்போ நன்றாக மசித்த வாழைப்பழம் அல்லது பப்பாளிப் பழத்தில் 1-2 தேக்கரண்டிகள் கொடுக்கவும்.
- **தாய்ப்பாலூட்டுதலைத் தொடரவும்.**

குறைநிரப்பு உணவூட்டலின் 16 - 30 நாட்கள்

- **நன்கு மசித்த சோற்றுடன்**

பருப்பு/ கடலை/ பாசிப்பயறு/ கௌப்பி

நெத்தலி/ மீன்/ கோழி இறைச்சி/ ஈரல்

முட்டை மஞ்சட்கரு/ பூசனிக்காய்/ கரட்

வல்லாரை/ முருங்கையிலை/ சிறுகீரை/ முளைக்கீரை/ பொன்னாங்காணி

- உணவைக் கட்டித் தேங்காய்ப் பாலில் சமைக்கவும் அல்லது சிறிதளவு எண்ணெய் அல்லது வெண்ணெயில் வதக்கவும் அல்லது சமைத்த ஆகாரத்திற்கும் வெண்ணெய் அல்லது மாஜரீன் சேர்க்கலாம்.
- ஒரு வேளைக்கு ¼ தேனீர் கோப்பையளவு ஆகாரத்தை ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று தடவைகள் கொடுக்கவும்.
- நன்கு மசித்த வாழைப்பழம், பப்பாளிப்பழம், மாம்பழம் 1-2 தேக்கரண்டிகள் பிரதான உணவுகளிற்கிடையில் அல்லது பின்னர் ஆனைக்கொய்யா போன்றன.
- சிறந்த உடல் வளர்ச்சிக்காகவும், மூளை விருத்திக்காகவும், ஒரு நேரத்திற்கு ஒரு புதிய உணவு வீதம் தொடர்ச்சியாக, படிப்படியாக புதிய உணவுகளை அறிமுகப்படுத்துதல் மிகவும் முக்கியமானதாகும். வெவ்வேறு உணவு வேளைகளில் வெவ்வேறு ஆகாரங்களைக் கொடுக்க முயற்சிக்கவும். (உதாரணம் :- மதிய உணவுடன் வல்லாரை கொடுக்கப்படுமாயின், இரவு உணவுடன் சிறுகீரையைக் கொடுக்கவும்.)
- **தாய்ப்பாலூட்டுவதைத் தொடரவும்.** ஒரு ஆகார வேளையைத் தொடர்ந்து தாய்ப்பாலூட்டுதலை மேற்கொள்ளலாம். அதன் பின்பு, சிறிதளவு கொதித்தாறிய நீரைக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம்.

குறைநிரப்பு உணவூட்டலை ஆரம்பித்து ஒரு மாதம் நிறைவடையும் போது (குழந்தைக்கு 7 மாதங்கள் நிறைவடையும் போது)

- **ஓரளவு மசித்த சோற்றுடன்**

கடலை, பாசிப்பயறு, சோயா, பருப்பு, கௌப்பி போன்ற ஒரு அவரை வகை

இரும்புச்சத்து நிறைந்த விலங்கு உணவுகள் (நெத்தலி/ மீன்/ கோழி இறைச்சி/ ஈரல் முதலியவை)

மரக்கறிகள், பச்சை இலை வகைகள்

உணவைக் கட்டித் தேங்காய்ப் பாலில் சமைக்கவும் அல்லது சிறிதளவு எண்ணெய் அல்லது வெண்ணெயில் வதக்கவும் அல்லது சமைத்த ஆகாரத்திற்கு வெண்ணெய் அல்லது மாஜரீன் சேர்க்கலாம்.

- இவ் உணவில் ஒரு நேரத்திற்கு ½ தேனீர்க் கோப்பை அளவில், ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று தடவை கொடுக்கவும்.
- நன்றாக மசித்த பழங்களை ஒரு நேரத்திற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று தேக்கரண்டி அளவில், ஒரு நாளைக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு தடவைகள் கொடுக்கவும். (ஒரு பிரதான உணவின் பின்பாக அல்லது இரண்டு பிரதான உணவுகளுக்கிடையில் ஒரு சிற்றுண்டியாகக் கொடுக்கவும்)
- **தாய்ப்பாலூட்டுவதைத் தொடரவும்**. ஒரு பிரதான உணவு வேளையைத் தொடர்ந்து அல்லது சிற்றுண்டியின் பின் தாய்ப்பாலூட்டலாம். இதன் பின்னர், கொதித்து ஆறிய நீரில் சிறிதளவு கொடுக்கவும்.

தாய்ப்பாலூட்டப்படும் குழந்தைக்கு வைத்திய ஆலோசனையின் படி ஆறு மாதங்கள் நிறைவடைவதற்கு முன்னராகவே குறைநிரப்புணவினை ஆரம்பித்திருந்தால் ஏழு மாதங்கள் நிறைவடையும் வரை இவ் கைநூலில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள உணவு வழங்கும் முறையை குறிப்பிட்ட வயதிற்கு முன்னராக ஆரம்பிக்கப்பட முடியும் என்பதுடன் ஏழு மாதங்கள் வரை இதனைத் தொடரவும். அதன் பின்பு ஏழு மாதங்கள் நிறைவடைந்ததிலிருந்து இவ் கைநாலில் குறிப்பிட்டது போன்று குழந்தைக்கான உணவு வழங்கும் முறை வயதிற்கு பொருத்தமானதாக இருத்தல் வேண்டும்.

ஏழு மாதம் முடிவடைந்து ஒரு வாரமளவில்

- **பிரதான உணவுகள் :-** ஓரளவு மசித்த சோறும்

பருப்பு, முளைப்பயறு, சோயா, கடலை, கௌப்பி போன்ற ஒரு அவரை வகை

இரும்புச்சத்து நிறைந்த ஓர் விலங்கு உணவு (நெத்தலி, மீன், கோழி இறைச்சி, ஈரல்)

முட்டை, மரக்கறிகள் மற்றும் பச்சை இலை வகைகள்

உணவை கட்டித் தேங்காய்ப் பாலில் சமைக்கவும் அல்லது சிறிதளவு எண்ணெய் அல்லது வெண்ணெயில் வதக்கவும் அல்லது சமைத்த ஆகாரத்திற்கு வெண்ணெய் அல்லது மாஜரின் சேர்க்கலாம்.

- ஒரு நேரத்திற்கு ½ தேனீர்க் கோப்பை அளவு உணவை ஒரு நாளைக்கு 2-3 தடவை கொடுக்கவும்.
- நன்றாக மசித்த பழங்களில் 4 தேக்கரண்டிகளை பிரதான உணவு வேளைகளுக்குப் பின்போ அல்லது இரண்டு பிரதான உணவு வேளைகளுக்கிடையில் ஒரு சிற்றுண்டியாகவோ கொடுக்கவும்.
- ஒரு நாளுக்கு, இவ்வாறாக இரு முறை சிற்றுண்டிகளைக் கொடுக்கவும்.

பல்வேறு வகையான உணவுகளுக்கும் சுவைகளுக்கும் இக்காலத்திலிருந்தே குழந்தையைப் பழக்குவிப்பது ஏன் அவசியம் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- பல்வேறு வகையான உணவுகளை உட்கொள்வதன் மூலம், அவசியமான முழுமையான போஷாக்கைப் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய வாய்ப்புகள் அதிகம்.
- இக்காலப்பகுதியானது, பிள்ளை பல்வேறு வகையான உணவுகளையும் வித்தியாசமான சுவைகளையும் இனங்காண்பதற்குக் கற்றுக்கொள்ளும் விசேடமான காலமாகும்.
- இதன் மூலம், பிள்ளை வளரும் போது எத்தகைய போஷாக்கான ஆகாரத்தையும் உண்பதற்குப் பழகிக் கொள்ளும்.

ஏழு மாதங்கள் முடிவடைந்து இரண்டு வாரங்கள் அளவில்

- **பிரதான உணவுகள்** :- மேலே குறிப்பிடப்பட்டது போல், ஓரளவு பெரிய துணிக்கைகளாக வெட்டப்பட்ட பல வகையான உணவுகள், பல வகையான மரக்கறிகளைக் கொடுக்கவும்.

- ஒரு நேரத்திற்கு ½ தேனீர்க் கோப்பை அளவு உணவை ஒரு நாளைக்கு 2-3 தடவை கொடுக்கவும்.

- அத்துடன் பிரதான உணவுகளின் பின்பு 4-5 தேக்கரண்டி துருவிய பழங்களைக் கொடுக்கவும்.

- **சிற்றுண்டிகளை** - பிரதான உணவுகளுக்கிடையில் ஒரு நாளைக்கு 1-2 தடவை கொடுக்கவும்.
- **தொடர்ந்து தாய்ப்பாலூட்டவும்.** தாய்ப்பாலூட்டுதல் ஒரு உணவு வேளையைத் தொடரலாம். இதன் பின்பு சிறிதளவு கொதித்து ஆறிய நீரைக் குழந்தைக்குப் பருகக் கொடுக்கவும்.

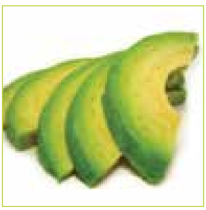
உணவு ஊட்டும் போது

- வித்தியாசமான உணவுகளைச் சுட்டிக்காட்டி அவற்றின் பெயர்களைக் கூறவும்.
- அவற்றின் வித்தியாசமான நிறங்களைக் காண்பிக்கவும்.
- வெவ்வேறான சுவைகளைக் குறித்துப் பேசவும்.
- இது கற்றுக் கொள்ளுதலுக்கும் மூளை விருத்திக்கும் உதவுவதோடு மட்டுமன்றி குழந்தை உணவு நேரங்களை விரும்புவதற்கும் வழியமைக்கும்.

எட்டு மாதங்கள் முடிவடையும் போது

- **பிரதான உணவுகள்** :- பல்வேறு வகையான உணவு வகைகள் கொடுக்கப்பட வேண்டியது அவசியமாகும். உதாரணம் :- பலா, ஈரப்பலா போன்ற சக்தி நிறைந்த போஷாக்கான ஆகாரங்கள். பிரதான உணவானது ஓரளவு பெரிய துணிக்கைகளாக வெட்டப்பட்டு இயற்கைத் தன்மையைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

- ஒரு நேரத்திற்கு ½ தேனீர்க் கோப்பையை விட சற்றுக் கூடிய அளவு உணவை ஒரு நாளைக்கு 2-3 தடவை கொடுக்கவும். அத்துடன் ¼ தேனீர்க் கோப்பையளவு துருவிய பழங்களைப் பிரதான உணவுகளுக்கிடையிலோ அல்லது பிரதான உணவுகளுக்குப் பின்போ கொடுக்கவும்.
- **சிற்றுண்டிகள்** - ஒரு நாளைக்கு 1-2 தடவை கொடுக்கவும். இவற்றில் வெவ்வேறு வகைகளைக் கொடுப்பது மிக முக்கியமானதாகும்.
- தற்பொழுது குழந்தை தானாகவே உணவு உட்கொள்ளக் கற்றுக் கொள்ளும் காலமாகும். எனவே தனது விரல்களால் பற்றிப் பிடித்து உண்ணக்கூடிய உணவுகள், (உ-ம்: அப்பத்தின் மெதுமையான நடுப்பகுதியில் ஒரு சிறிய துண்டு, பட்டர் தடவப்பட்ட சிறு பாண் துண்டு, பழுத்த ஆனைக் கொய்யாவில் ஒரு துண்டு) அல்லது வேறு ஏதாவது துருவப்பட்ட பழம் போன்றவற்றை ஒரு சிற்றுண்டியாக வழங்கலாம். **விரல்களால் பற்றிப் பிடிக்கக் கூடிய உணவுகளுடன் குழந்தையைத் தனியாக விடுவதைத் தவிர்ப்பது மிகவும் முக்கியமானதாகும். குழந்தையைப் பராமரிக்கும் ஒருவருடைய உதவியுடன் கவனமாக இவ்வகை உணவுகள் கொடுக்கப்படுவதுடன், குழந்தை தானாகவே உணவு உட்கொள்வதற்குக் குழந்தைக்கு அவர் உதவி செய்து ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.**



- **தாய்ப்பாலூட்டலைத் தொடரவும்.**

ஒன்பது மாதங்கள் முடிவடையும் போது

- **பிரதான உணவுகள்** :- பல விதமான ஓரளவு பெரிய துணிக்கைகளாக வெட்டப்பட்ட உணவு கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

- பிரதான உணவுக்கு ஒரு நேரத்திற்கு ¾ தேனீர்க் கோப்பை அளவு உணவை ஒரு நாளைக்கு 3-4 தடவைகள் கொடுக்கவும். அத்துடன் ¼ தேனீர்க் கோப்பையளவு துருவிய பழங்களை பிரதான உணவுகளின் பின்பு கொடுக்கவும்.
- ஒரு நாளைக்கு 1-2 போஷாக்கான சிற்றுண்டிகளை வழங்கவும்.

- **உணவு வேளைகளைத் தொடர்ந்து தாய்ப்பாலூட்டவும்.**
- **ஏனைய குடும்ப அங்கத்தினர்கள் உணவை உண்ணும் வேளைகளில் அவர்களுடன் சேர்த்து குழந்தைக்கு உணவைக் கொடுக்க முயற்சிக்கவும்.**

9 - 11 மாதங்கள்

உணவுகளில் பல்வேறுபட்ட தன்மை மிக முக்கியமானதாகும். இல்லாவிடின் குழந்தை வெவ்வேறு வகையான உணவுகளை உண்பதற்குப் பழகிக்கொள்ள சிரமப்படுவதுடன் ஆரோக்கியமான உடல் மற்றும் உள வளர்ச்சிக்கும் விருத்திக்கும் தேவையான சகல ஊட்டச்சத்துக்களையும் பெற்றுக் கொள்ளவும் மாட்டாது. சோறும் கறிகளும் வெவ்வேறாகப் பரிமாறப்பட்டு, உணவூட்டும் போது ஒன்றுடன் ஒன்று நன்றாகச் சேர்க்கப்பட வேண்டும்.

குழந்தைக்கு உணவைத் தொடுவதற்கும் கைகளில் எடுப்பதற்கும் இடமளியுங்கள். நீங்கள் குழந்தைக்கு உணவு உண்பதற்கு உதவி செய்யும் அதே வேளையில், குழந்தை உணவைத் தொட்டு, எடுத்துத் தானாகவே உணவு உண்பதற்கு ஊக்குவியுங்கள்.

பிரதான உணவாக ஒரு நேரத்திற்கு ¾ தேனீர்க் கோப்பையளவு உணவை ஒரு நாளிற்கு 3-4 தடவைகள் கொடுக்கவும்.

- விரல்களால் பற்றிப் பிடித்து உண்ணக்கூடிய உணவுகளைக் கொடுப்பதை அதிகரிக்கவும்.
- பழங்களைப் பிரதான உணவுகளிற்குப் பின்பு கொடுக்கவும்.
- ஒரு நாளைக்கு 1-2 போஷாக்கான சிற்றுண்டிகளை வழங்கவும்.
- **உணவு வேளைகளைத் தொடர்ந்து தாய்ப்பாலூட்டவும்.**

1 - 2 வயது

- இப்பொழுது குழந்தை போஷாக்கான குடும்பத்தினரின் ஆகாரத்திற்குப் பரிச்சயப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.
- பிரதான உணவுகளாக பல வகையான போஷாக்கு நிறைந்த குடும்பத்தினரின் உணவை ஒரு நாளைக்கு 3 முறை கொடுக்கவும். ஒவ்வொரு உணவு வேளையின் போதும், ஒரு தேனீர்க் கோப்பை அளவை விட சற்றுக் கூடிய அளவு உணவைக் கொடுக்கவும்.
- ஒரு நாளில், 5 வெவ்வேறு மரக்கறிகளையும் பழங்களையும் கொடுக்க முயற்சிக்கவும்.
- உணவு வேளைகளின் போது குழந்தையும் குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் அமர்ந்து உணவுண்ணச் செய்ய முயற்சிக்கவும்.
- ஒரு போஷாக்கான சிற்றுண்டியைப் பிரதான உணவுகளுக்கிடையில் வழங்கவும். ஒரு நாளைக்கு 1-2 சிற்றுண்டிகள். யங்க் ஃபூட் மற்றும் சிற்றுண்டிகள் அடிக்கடி கொடுப்பதனை தவிர்க்கவும்.

1 - 2 வயது வரை ஒரு முழு நாளுக்கும் வேண்டிய உணவின் அளவு

உணவுத் தொகுதிகள்	**ஒரு முழு நாளுக்கும் வேண்டிய உணவின்அளவு**	
சோறு, பாற்சோறு, இடியப்பம், அப்பம், தோசை முதலியவை	2 தேனீர்க் கோப்பையளவு	
சமைக்கப்பட்ட பருப்பு, கடலை, பாசிப்பயறு, கௌப்பி	3-6 மேசைக்கரண்டிகள்	
வெவ்வேறு வகையான மரக்கறிகள்	3-6 மேசைக்கரண்டிகள்	
பச்சை இலைவகைகள்	½ தேனீர்க் கோப்பையளவு	
நெத்தலி	6-8	
மீன்/ கோழியிறைச்சி/ இறைச்சி/ ஈரல் அல்லது	தீப்பெட்டியளவு இரண்டு சிறு துண்டுகள்	
கூனியிறால்	2 மேசைக்கரண்டிகள்	
முட்டை	ஒன்று	
பழங்கள்	ஒரு நாளைக்கு இரு முறை உதாரணம் : ஒரு நடுத்தர அளவு வாழைப்பழம், ஒரு தோடம்பழம்.	
தாய்ப்பால்	உணவு வேளைகளின் பின் ஒரு நாளைக்கு 2-3 தடவைகள்	
பால் உற்பத்திகள் - தாய்ப்பால் கிடைக்காதுவிடின்		
தயிர் அல்லது	ஒரு கோப்பை	
யோகட் அல்லது	ஒரு கோப்பை	
சீஸ் (பாலாடைக்கட்டி)	ஒரு தீப்பெட்டியளவு துண்டு	

உங்கள் குழந்தையின் உணவைத் திட்டமிடுங்கள்...

செயற்பாடு - ஒரு வார காலத்திற்கான உணவினைத் திட்டமிடல் - பொருத்தமான வெற்றிடத்தின் மேல் பூரணப்படுத்துக

உணவு வேளை	திங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி	சனி	ஞாயிறு
காலை 	பாற்சோறு மீன்	கடலை, தேங்காய்	....	அப்பம் பருப்பு	....	வற்றாளைக் கிழங்கு தேங்காய் சம்பல்	....
சிற்றுண்டி 	....	....	மஞ்சள் நிற வற்றாளை- க்கிழ- ங்குடன் தேங்காய்	தடித்த சவ்வரிசிக் கஞ்சி	....	....	வாழைப் பழம்
மதியம் 	சோறு பருப்பு வல்லாரை கரட்	....	சோறு கோழி இறைச்சி சிறுகீரை முருங்கை	....	சோறு ஈரல் பசளி கத்தரிக் காய்	....	சோறு மீன் பீர்க்கங் காய் முருங்கை இலை
சிற்றுண்டி 	உருளைக் கிழங்குடன் தேங்காய்ப்பூ அல்லது பட்டர்	ஆனைக் கொய்யா	....	முட்டை	மாம்பழம்	வடை	கொய்யா
இரவு 	தேங்காய்ப்பூ ரொட்டி முட்டை மரக்கறி சலாது	இடியப்பம் பால் சொதி மீன்	....	தோசை தேங்காய் சம்பல் மீன்	....	நூடில்ஸ் பருப்பு கோழி இறைச்சி	....

இச் சிற்றுண்டிகள் எவை?

சிற்றுண்டிகளாவன சிறியளவில் உண்ணப்படும் சக்தியும் போஷாக்கும் நிறைந்த உணவு வகைகளாகும்.

பிள்ளைக்கு எதற்காகச் சிற்றுண்டிகள் தேவைப்படுகின்றன என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

இவ்வுணவுகள் சிறிய அளவில் இரண்டு பிரதான உணவு வேளைகளுக்கிடையில் மேலதிக சக்தியையும் ஊட்டச் சத்துக்களையும் வழங்குகின்றன.

சிற்றுண்டிகளை எப்பொழுது கொடுக்க வேண்டும்?

பிரதான உணவுகளுக்கிடையில் ஒரு சிறிய போஷாக்கான சிற்றுண்டியைக் கொடுக்கவும். உதாரணம்: வேக வைத்த முட்டையில் ஒரு துண்டு/ வேக வைத்த சிறிய உருளைக்கிழங்குத் துண்டுடன் துருவிய தேங்காய் அல்லது சிறிதளவான வெண்ணெய்.

குழந்தையின் எடை அதிகரிப்பு மற்றும் பசிக்கான அறிகுறிகளைப் பொறுத்து ஒரு நாளைக்கு 1-2 சிற்றுண்டிகளைக் கொடுக்கவும்.

முட்டை பிள்ளைக்கு மிகவும் போஷாக்கான ஓர் உணவாகும். குறைநிரப்பு உணவூட்டலை ஆரம்பித்து 2 வாரங்களின் பின் முட்டை மஞ்சட்கருவில் சிறிதளவைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கவும். முட்டையானது விலையில் குறைந்த, போஷாக்கு நிறைந்த ஒவ்வொரு நாளும் கூடக் கொடுக்கக் கூடிய ஓர் உணவாகும். இதனை ஒரு சிற்றுண்டியாகக் கூடக் கொடுக்கலாம்.

சிறந்த போஷாக்கினையும் விருத்தியையும் உறுதி செய்வதற்கு அவசியமான ஏனைய முக்கியமான செய்திகள் எவை?

1. நோய் உள்ள போது உணவூட்டல்.

நோய் உள்ள போதும், அதன் பின்னரும், உணவூட்டலில் சரியான நடைமுறைகளைக் கடைப்பிடித்தல், விரைவாகக் குணமடைவதற்கும், வளர்ச்சியையும் விருத்தியையும் பேணுவதற்கும் உதவும்.

நோயுற்ற பிள்ளைக்கு மிகவும் பொறுமையோடு உணவூட்டுங்கள். சிறிய அளவிலான உணவுகளை அடிக்கடி வழங்குங்கள்.

பிள்ளை விரும்பும் போஷாக்கான உணவுகளை வழங்குங்கள். போஷாக்கு நிறைந்த முட்டை, மீன், கோழியிறைச்சி போன்ற பல்வேறு வகையான உணவுகளை வழங்குங்கள்.

உணவு தயாரிக்கும் போது வழமை போல எண்ணெய், தடிப்பான தேங்காய்ப் பால் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். தாய்ப்பாலூட்டலைத் தொடருங்கள்.

உணவை வழங்குவதற்கு முன் காய்ச்சல் போன்ற அறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். ஏனெனில், காய்ச்சல் உள்ள பிள்ளை உணவு உட்கொள்ள மறுக்கும்.

உடல் தேறும் பொழுது - நோய் குணமாகி சுமார் 2 வாரங்கள் வரை மேலதிகமான ஒரு உணவை வழங்குவதுடன் ஒவ்வொரு உணவினதும் அளவைச் சற்று அதிகரித்துக் கொள்ளுங்கள். மேலதிகமான தாய்ப்பாலூட்டல்களையும் வழங்குங்கள். மேலதிகமான போஷாக்கு நிறைந்த உணவுகளை உபயோகியுங்கள். அதிகமான பொறுமையோடும் அன்போடும் உணவூட்டலைத் தொடருங்கள்.

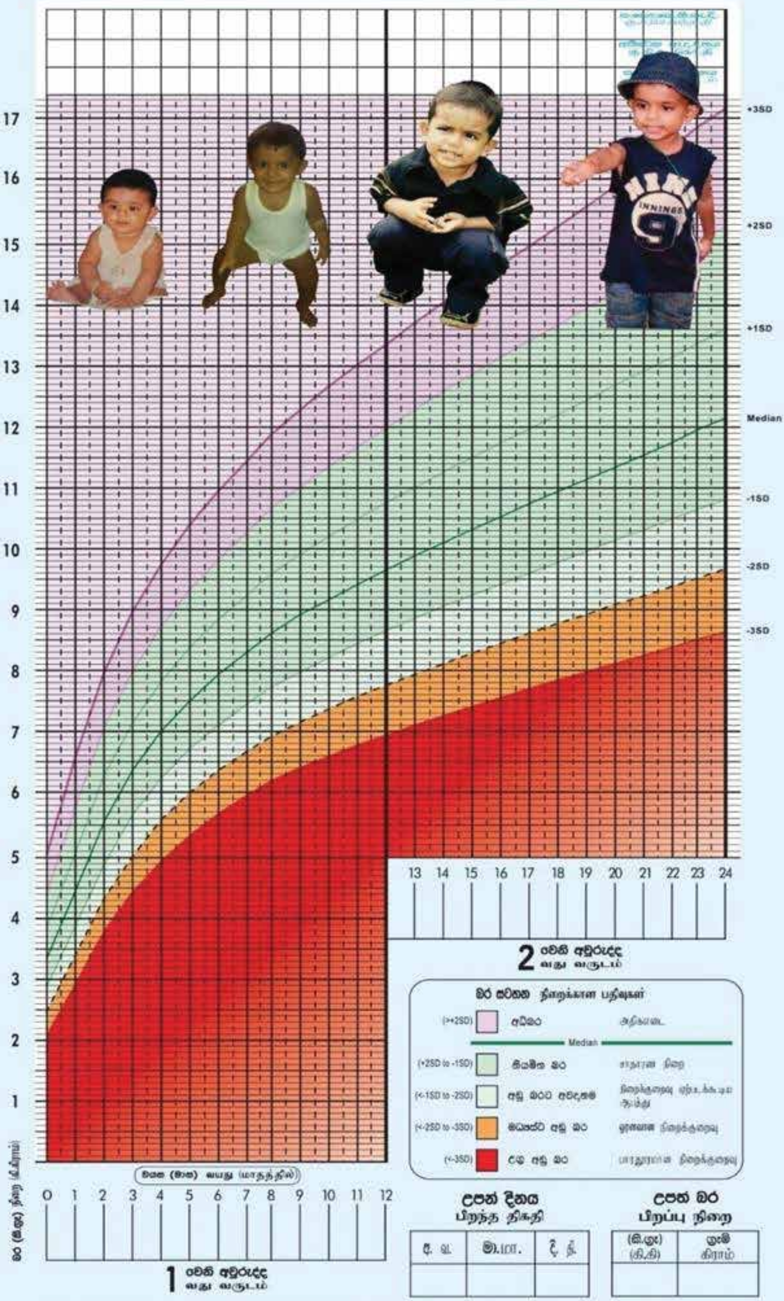
2. வளர்ச்சியை மதிப்பீடு செய்தல்.

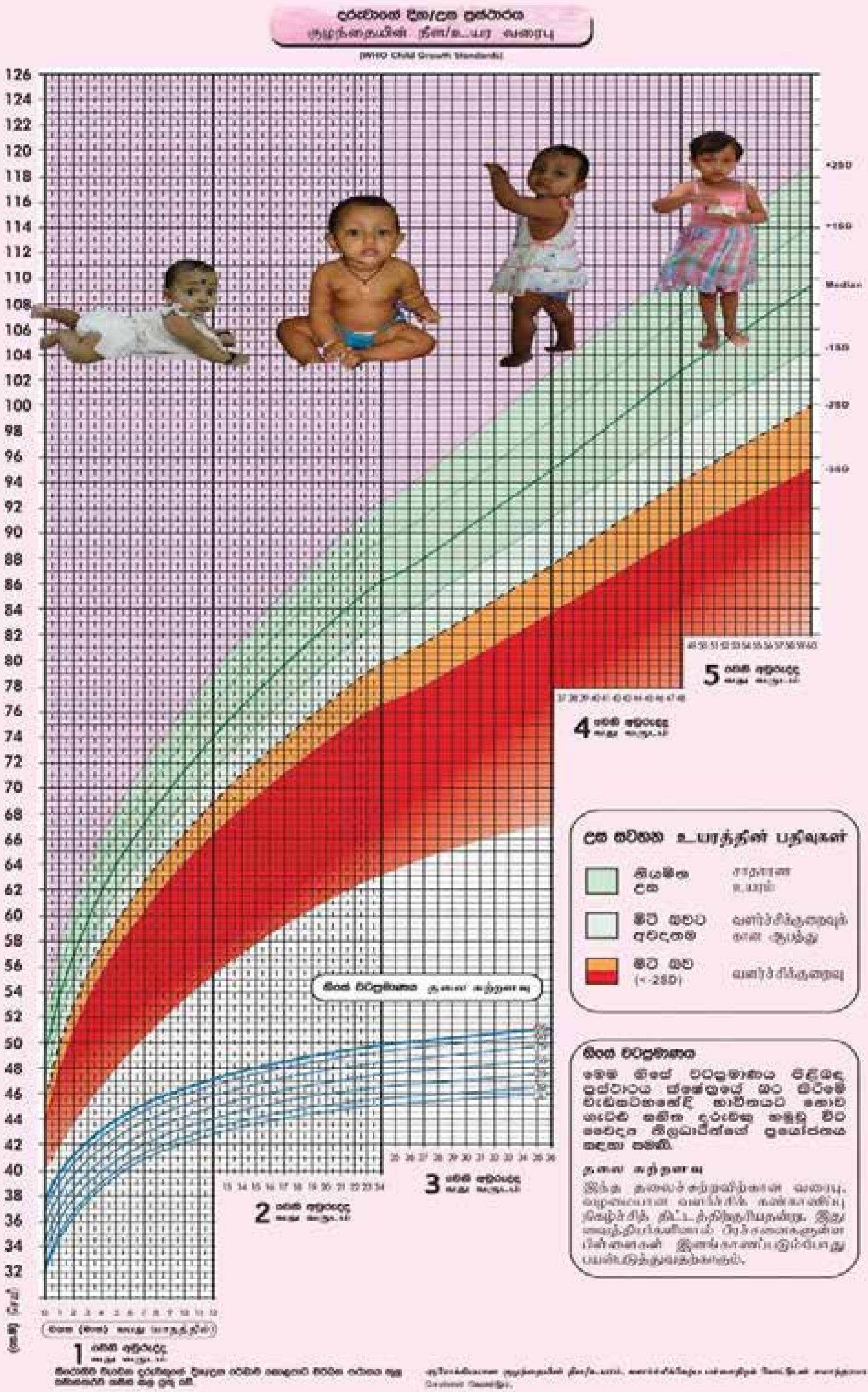
குழந்தையின் வளர்ச்சியைக் கிரமமாக அளவிடலும், குழந்தை சுகாதார வளர்ச்சிப் பதிவேட்டில் (CHDR) அதனைக் குறித்துக் கொள்ளுதலும் மிக முக்கியமானதாகும். முதல் இரண்டு வருடங்களிலும் உடல் நிறையானது ஒவ்வொரு மாதமும் அளவிடப்படுவதுடன் உடல் நீளமானது குறைந்த பட்சம் 4ம், 9ம், 12ம், 18ம் மாதங்களில் அளவிடப்பட வேண்டும்.

2 வது பிறந்த தினம் வரை, ஒவ்வொரு மாதமும் பிள்ளையின் உடல் நிறையை அளத்தல் மிக முக்கியமானதாகும்.

දරුවාගේ වයසට අදාල බර ප්‍රස්ථාරය
குழந்தையின் வயதுடனான நிறைக்குரிய வரைபு

(WHO Child Growth Standards)





දරුවාගේ දිග/උස ප්‍රස්ථාරය
குழந்தையின் நீள/உயர வரைபு
(WHO Child Growth Standards)
126 124 122 120 118 116 114 112 110 108 106 104 102 100 98 96 94 92 90 88 86 84 82 80 78 76 74 72 70 68 66 64 62 60 58 56 54 52 50 48 46 44 42 40 38 36 34 32
+2SD
+1SD
Median
-1SD
-2SD
-3SD
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
1
13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
2
25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36
3
37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48
4
49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60
5
උස සටහන உயரத்தின் பதிவுகள்
නියමිත උස
சாதாரண உயரம்
මිටි වීමට අවදානම
வளர்ச்சிக்குறைவுக் கான ஆபத்து
මිටි බව (<-2SD)
வளர்ச்சிக்குறைவு
தலை சுற்றளவு
இந்த தலைச்சுற்றளவுக்கான வரைபு, வழமையான வளர்ச்சிக் கண்காணிப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டத்திற்குரியதன்று. இது வைத்தியர்களினால் பிரச்சனைகளுள்ள பிள்ளைகள் இனங்காணப்படும்போது பயன்படுத்துவதற்காகும்.

குழந்தை சுகாதார வளர்ச்சிப் பதிவேட்டின் (CHDR) மஞ்சள் பக்கங்களை வாசித்து, உங்களுக்கு விளங்காதவற்றையும், நீங்கள் மேலதிகமாக அறிய விரும்புபவற்றையும் விளக்குமாறு உங்கள் குடும்ப சுகாதார சேவை உத்தியோகத்தரிடமும், வைத்திய அதிகாரியிடமும் கோருங்கள்.

குடும்ப சுகாதார பணியகம்
சுகாதார மற்றும் சுதேச வைத்திய சேவைகள் அமைச்சு
இல.231, டி சேரம் பிளேஸ், கொழும்பு 10.
தொலைபேசி : 0112696677, 0112693934
மின்னஞ்சல் : fhb_cnu@yahoo.com

சுகாதார மேம்பாட்டு பணியகம்
சுகாதார மற்றும் சுதேச வைத்திய சேவைகள் அமைச்சு
இல.2, கின்சி வீதி, கொழும்பு 08.
தொலைபேசி : 0112692613, 0112692606
தொலைநகல் : 0112692613
சுவசரிய : 0710 107 107
மின்னஞ்சல் : healthedu@sltnet.k

இரண்டாவது திருத்திய பதிப்பு 2022

ISBN 978-955-1829-19-3