ඇමුණුම 10

මාස 7-23 අතර දරුවන්ගේ පැය 24 ආහාර රටාව ඇගයීම

පැය 24 ආහාර රටාව ගැනීමේදී:

- උදෑසන අවදිවූ අවස්ථාවේ සිට රෑ නින්දට ගොස් යළි පසුදා උදෑසන අවදිවන තෙක් දරුවා ආහාරයට ගන්නා ලද කෑම හා බීම වර්ග, ප්‍රමාණය, වාර ගණන හා ආහාර ගත් වේලාවද සමග සටහන් කරගන්න.
- ආහාර කාණ්ඩ අනුව එම ආහාර වර්ග කරගන්න. එක් එක් ආහාර වර්ගය ලබාගත් වාර ගණනද සටහන් කරගන්න.
- පැය 24 තුලදී දරුවා අනුභව කළ ආහාරයේ ප්‍රමාණාත්මක හා ගුණාත්මක බව අගයන්න (ආහාර ප්‍රමාණය ඇගයීමේදී තේ බීමට භාවිතා කරන මි.ලි. 200ක ධාරිතාවක් ඇති අඬු කෝප්පයක ප්‍රමාණයට සාපේක්ෂව අර්ථකතනය කරන්න).

පැය 24 ආහාර රටාව පිළිබඳව විමසීමෙන් පසු පහත පිරික්සුම් පත්‍රිකාව අනුසාරයෙන් එම ආහාර රටාවෙහි ප්‍රමාණාත්මක හා ගුණාත්මක බව **ඇගයීම** කළයුතුය. හඳුනාගත් අඩුපාඩු සඳහා උපදෙස් පත්‍රිකාව අනුසාරයෙන් උපදේශනය කරන්න.

මාස 7-23 දරුවන්ට ආහාර ලබා දීම පිළිබඳ තොරතුරු ගැනීම සඳහා වූ පිරික්සුම් පත්‍රිකාව		
දරුවාගේ නම		
උපන් දිනය	විස්තර ලබා ගන්නා දිනට වයස	
ආහාර දීමේ හුරුපුරුදු	**ඔව් / අදාල විට පමණක් වාර ගණන සටහන් කරන්න**	**ප්‍රධාන පණිවිඩයක් ලබාදුන්නේද?**
වර්ධන රේඛාව අදාල පරාසය තුල සමාන්තරව ඉහලට යයිද?		
දරුවාට මව්කිරි ලැබුනිද?		
ඊයේ දවස තුල උකු ආහාර වේල් කීයක් දරුවා කෑවාද? (ආහාරවල උකු බව පෙන්නුම් කරන අදාල පින්තූර භාවිතා කරන්න)		
ඊයේ දින තුල ආහාර පිලියෙල කිරීමට තෙල් එකතු කලාද?		
ඊයේ දවස තුල දරුවා සත්ත්වමය ආහාර අනුභව කලේද? (මස්/මාළු/පිකුදු/හාල්මැස්සන්)		
ඊයේ දවස තුල දරුවා කිරි ආහාරයක් අනුභව කලේද?		
ඊයේ දවස තුල දරුවා බිත්තර අනුභව කලේද?		
ඊයේ දවස තුල දරුවා රනිල ආහාරයක් හෝ ඇට වර්ගයක් ආහාරයට ගත්තේද?		
ඊයේ දවස තුල දරුවා තද කොළපැහැති පලා හෝ කහ/තැඹිලි පැහැති එළවළුවක් හෝ පළතුරක් කෑමට ගත්තේද?		
ඊයේ දින තුල දරුවාගේ වයසට නිර්දේශිත වේල් ගණනට සාපේක්ෂව දරුවා අනුභව කරන ලද ප්‍රධාන සහ කෙටි ආහාර වේල් ගණන ප්‍රමාණවත්ද?		
වේල් දෙකක් අතර කාල පරතරය ප්‍රමාණවත්ද?		
ඊයේ දින තුල ප්‍රධාන වේලකට දරුවා අනුභව කරන ලද ආහාර ප්‍රමාණය වයසට නිර්දේශිත ප්‍රමාණයන්ට අනුකූලද?		
ආහාර ගැනීම සඳහා මව දරුවාට සහය වුනිද?		
දරුවාට විටමින් හෝ ක්ෂුද්‍රපෝෂක ලැබුනිද?		
දරුවා රෝගීව පසුවේද නැතහොත් රෝගයකට පසුව සුවය ලබන්නේද?		

මාස 7-23 දරුවන්ට ආහාර ලබා දිම පිලිබඳ උපදෙස් පත්‍රිකාව		
ආහාර දීමේ හුරුපුරුදු	**ආහාර දීමේ ප්‍රශස්ථ හුරුපුරුදු**	**මවට උපකාර කිරීම සඳහා ප්‍රධාන පණිවිඩය**
වර්ධන රේඛාව අදාල පරාසය තුල සමාන්තරව ඉහලට යයිද?		දරුවාගේ වර්ධන රේඛාව ගමන් කරන දිශාව පිලිබඳව විමසිලිමත් වන්න. දරුවාගේ වර්ධනය නියමිතව සිදුවේදැයි බලන්න.
දරුවාට මව්කිරි ලැබුනිද?	ඔව්.	දරුවාට මාස 6 සම්පූර්ණ වන තුරු මව්කිරි පමණක්ද මාස 6 සම්පූර්ණවු වහාම අමතර ආහාර හඳුන්වා දෙන අතරම අවුරුදු 2ක් හෝ ඊට වඩා වැඩි කාලයක් මව්කිරි දිගටම ලබා දීම දරුවාගේ යහ වර්ධනයට උපකාරී වේ.
ඊයේ දවස තුල උකු ආහාර වේල් කියක් දරුවා කැවාද? (ආහාරවල උකු බව පෙන්නුම් කරන අදාල පින්තූර භාවිතා කරන්න)	වේල් 3ක්.	හැන්දේ රැඳෙන උකු ආහාර දරුවාට වැඩි ශක්තියක් ලබාදේ.
ඊයේ දින තුල ආහාර පිලියෙල කිරීමට තෙල් එකතු කලාද?	ඔව්. තේ හැඳි 1-2ක් අතර ප්‍රමාණයක්.	අමතර ආහාර අරඹා සතියක් පමණ ගිය පසු ආහාර පිළියෙල කිරීමට තෙල් එකතු කිරීමෙන් දරුවාට වැඩි ශක්තියක් ලැබේ.
ඊයේ දවස තුල දරුවා යකඩ බහුල සත්ත්වමය ආහාර අනුභව කලේද? (මස්/මාළු/පිකුදු/හාල්මැස්සන්)	විශේෂයෙන්ම යකඩ සුලබ ආහාර ඇතුලත් සත්ත්වමය ආහාර දිනපතා ආහාරයට එකතු කරගත යුතුයි.	යකඩ බහුල සත්ත්වමය ආහාර මාස 6 සම්පූර්ණ වූ පසු ඉක්මණින්ම (පළමු සතියේදීම) හඳුන්වා දිම දරුවන්ගේ බුද්ධි වර්ධනයට, ශක්තිමත්ව වැඩෙන්නට සහ ක්‍රියාකාරිත්වයට අතිශයින් වැදගත්ය.
ඊයේ දවස තුල දරුවා කිරි ආහාරයක් අනුභව කලේද?	කිරි ආහාරයක් දිනපතා ආහාරයට එකතු කරගන්න.	7 වන මාසයෙන් පසු කිරි ආහාර ලබාදීම දරුවන්ගේ වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය ද්‍රව්‍ය ලබා දෙයි.
ඊයේ දවස තුල දරුවා බිත්තර අනුභව කලේද?	බිත්තර සතියකට කිහිප වතාවක් ආහාරයට එකතු කරගන්න. අමතර ආහාර අරඹා සති දෙකකට පමණ පසු බිත්තර කහමදය ඇරඹිය හැකිය.	අමතර ආහාර අරඹා සති දෙකකට පමණ පසු බිත්තර හඳුන්වා දිම දරුවන්ගේ ශක්තිමත් වර්ධනයට සහ ක්‍රියාකාරිත්වයට අතිශයින් වැදගත්ය.
ඊයේ දවස තුල දරුවා රනිල ආහාරයක්, මාශ භෝගයක් හෝ ඇට වර්ගයක් ආහාරයට ගත්තේද?	මාළු හෝ මස් ආහාරයට නොගන්නේ නම් දිනපතාම රනිල භෝගයක්, මාශ භෝගයක් හෝ ඇට වර්ගයක් සමග යකඩ උරා ගැනීම උත්තේජනය කරන විටමින් සී බහුල ආහාර වර්ග එකතු කර ගැනීම වැදගත්වේ.	රනිල ආහාරයක්, මාශ භෝගයක් හා ඇට වර්ග යනාදිය දරුවන්ගේ වර්ධනයට හිතකරය. තෙල් සහිත ඇට වර්ගවල මේද අම්ල හා ප්‍රතිඔක්සිකාරක අඩංගු වේ.
ඊයේ දවස තුල දරුවා තද කොළපැහැති පලා හෝ කහ/තැඹිලි පැහැති එලවළුවක් හෝ පලතුරක් කෑමට ගත්තේද?	තද කොළපැහැති පලා හෝ කහ/තැඹිලි පැහැති එලවළුවක් හෝ පලතුරක් දිනපතාම ආහාරයට එකතු කර ගත යුතුයි.	තද කොළපාට පලා සහ තැඹිලි/කහ පාට එළවළු සහ පළතුරු දරුවන්ගේ නිරෝගී ඇස් පෙනීමට සහ ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂාවට උපකාරී වේ.
ඊයේ දින තුල දරුවාගේ වයසට නිර්දේශිත වේල් ගණනට සාපේක්ෂව දරුවා අනුභව කරන ලද ප්‍රධාන සහ කෙටි ආහාර වේල් ගණන ප්‍රමාණවත්ද?	මාස 6+ සිට 8: වේල් 2-3 ක් සහ පෝෂ්‍යදායී කෙටි වේල් 1 හෝ 2ක් (ප්‍රධාන වේල් 2ක් අතරට එක් කෙටි වේලක් වැටෙන සේ) මාස 9-23: ප්‍රධාන වේල් 3-4ක් සහ සහ කෙටි වේල් 1 හෝ 2ක් (ප්‍රධාන වේල් 2ක් අතරට එක් කෙටි වේලක් වැටෙන සේ)	වැඩෙන දරුවකුට දිනකට ප්‍රධාන වේල් 2-4ක් හා අතරමැදට කෙටිවේල් 1-2ක් අවශ්‍ය වේ. මෙම වේල් සඳහා විවිධත්වයක් සහිතව ආහාර වර්ග ඇතුල් කළයුතුය.

වේල් දෙකක් අතර කාල පරතරය ප්‍රමාණවත්ද?	එක් ආහාර වේලකින් පසුව යළි දරුවකුට කුසගිනි වීම සඳහා යම් කාලසීමාවක් ගතවේ. සාමාන්‍යයෙන් මෙම කාලය පැය 2 සිට 2 1/2 දක්වා කාලයක් විය හැකි වන නමුත් මෙය දරුවාගෙන් දරුවාට වෙනස්විය හැකිය.	කුසගිනිවීමට පෙර යළි ආහාර ලබා දෙනවිට කුඩා ප්‍රමාණයක් පමණක් ආහාරයට ගැනීම හෝ ආහාර ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට දරුවා පෙළඹෙනු ඇත. එම නිසා නිතර නිතර දරුවාට ආහාර නොදී පැය 2කවත් පරතරයක් ආහාර වේල් දෙකක් අතරට තබාගන්න.
ඊයේ දින තුල ප්‍රධාන වේලකට දරුවා අනුභව කරන ලද ආහාර ප්‍රමාණය වයසට නිර්දේශිත ප්‍රමාණයන්ට අනුකූලද?	මාස 6+ සිට 8: 200 මි.ලි. කෝප්පයකින් 1/2ට ටිකක් වැඩියෙන් වනතෙක් ක්‍රමයෙන් ආහාර ප්‍රමාණය වැඩි කරන්න මාස 9-11: කෝප්ප 3/4 ක් පමණ මාස 12-23: වරකට සම්පූර්ණ කෝප්පයක් හෝ ඊට වඩා ලබා දෙන්න.	දරුවා වැඩෙන නිසා ක්‍රමක්‍රමයෙන් ලබා දෙන ආහාර ප්‍රමාණයද වැඩි කරන්න.
ආහාර ගැනීම සඳහා මව දරුවාට සහය වුනිද?	ඔව්. උනන්දු කරමින් සහ ආහාර ගැනීම ඉගෙනීමට උදව් කරමින්.	කුඩා දරුවන් ආහාර ගන්නා ආකාරය පිලිබඳව ඉගෙන ගතයුතුය. එබැවින් ඒ පිලිබඳව ඉතා ඉවසීමෙන් ඔවුන්ව උනන්දු කර උදව් කිරීම වැදගත්ය.
දරුවාට විටමින් හෝ ක්ෂුද්‍රපෝෂක ලැබුනිද?	දරුවාගේ දෛනික විටමින් හෝ ක්ෂුද්‍රපෝෂක අවශ්‍යතා ආහාර සමග නොලැබෙන්නේ නම් පමණක් අතිරේකව ලබා දීමට කටයුතු කල යුතුය.	විටමින් ඒ නියමිත වයසට ලබා දිය යුතු අතර ආහාර සමග ප්‍රමාණවත් ලෙස යකඩ බහුල ආහාර නොලැබෙන්නේ නම් පමණක් වෛද්‍ය උපදෙස් මත අතිරේකව යකඩ ලබා දීමට කටයුතු කල යුතුයි.
දරුවා රෝගී හෝ රෝගයකට පසුව සුවය ලබන්නේද?	රෝගී අවස්ථාවේ සහ ඊට පසුවත් දිගටම වැඩිපුර ආහාර වේලක් පෝෂ්‍යදායී ලෙස සකසා ලබා දෙන්න.	රෝගී වූවිට වැඩිපුර දියර වර්ග පානය කිරීමට සහ ආහාර ගැනීමට දරුවන් උනන්දු කළයුතු අතර ඉක්මණින් නිරෝගී තත්ත්වයට පත්වීම සඳහා රෝගී තත්ත්වය පහවූ පසුවත් වැඩිපුර ආහාර ඔවුන්ට ලබාදිය යුතුය.