

இணைப்பு 10

6-23 மாதங்கள் வயதுடைய பிள்ளைகளின் கடந்த 24 மணித்தியாலத்தில் நுகரப்பட்ட உணவுகள் பற்றிய மதிப்பிடுதல்

24 மணித்தியால உணவுநுகர்வை மீட்டல்

- ஒரு பிள்ளை நித்திரை விட்டெழுந்தது முதல் இரவு படுத்து அடுத்தநாட்காலை எழுதல் வரைக்கும் நுகரப்பட்ட உணவுகள் நீராகாரம் அனைத்தையும் நினைவுகூர்ந்து பட்டியலிட்டு அவற்றின் வகை, அளவு, எடுத்த தடவைகள் என்பவற்றைப் பதிவு செய்க
- நுகரப்பட்ட உணவுகளை பாரிய உணவுக் கூட்டங்களில் வகைப்படுத்துக ஒவ்வொரு உணவுக் கூட்டத்திலிருந்தும் நுகரப்பட்ட உணவுகளின் தடவைகளை எண்ணுக.
- அளவை மதிப்பிடுக(உண்ட உணவுகளின் அளவு சாதாரணமாக வீடுகளில் பயன்படுத்தப்படும் அளவீடுகளாக இருக்கவேண்டும். உம்- ஒரு தேநீர் கோப்பை-200 மி.லீ.)அத்துடன் நுகரப்பட்ட உணவின் தரத்தையும் மதிப்பிடுக.

24 மணித்தியாலம் நுகரப்பட்ட உணவு விபரங்கள் சேகரிக்கப்படும்போது பின்வரும் பட்டியலை பயன்படுத்தி உணவின் அளவையும் தரத்தையும் மதிப்பிடுக. உணவு நுகர்வு உசாத்துணை அறிவித்தல் படிவத்தை பயன்படுத்தி, அடையாளம் காணப்பட்ட இடைவெளிகளை நிரப்ப உளவளத்துணைச் செயல்பாடுகளை மேற்கொள்ளலாம்.

பிள்ளைகளின் உணவுப் பழக்கங்கள் சம்பந்தமான தகவல் திரட்டும் பணிக்கான வழிகாட்டி		
பிள்ளையின் பெயர்:		
பிறந்த திகதி:	வருகை தரும் போது பிள்ளையின் வயது:	
உணவுப் பழக்கங்கள்	ஆம்./தடவைகளின் அளவு (தேவைப்படுமிடத்து)	வழங்கப்பட்ட முக்கிய செய்தி
விதந்துரைக்கப்பட்ட வலயத்தில் வளர்ச்சி வரைபு நியம வளர்ச்சி வரைபுகளுக்கு சமாந்தரமாக மேலெழுதல்		
பிள்ளைக்கு தாய்ப்பால் வழங்கப்பட்டதா?		
நேற்று பிள்ளை எத்தனை தடவைகள் தடிப்பமான உணவுகளை உட்கொண்டது? (தடிப்பான உணவு பண்டங்களை பயன்படுத்துக)		
நேற்றைய உணவின் தயாரிப்பில் எண்ணெய் சேர்க்கப்பட்டதா?		
பிள்ளை இரும்புச்சத்து நிறைந்த விலங்குணவுகளை நேற்று உட்கொண்டதா? (மீன்,இறைச்சி,ஈரல்,Sprats)		

பிள்ளை நேற்று பால் உணவுகள் உண்டதா?		
பிள்ளை நேற்று முட்டை சாப்பிட்டதா?		
பிள்ளை நேற்று பருப்புவகை,விதைவகை உணவுகளை உண்டதா?		
பிள்ளை நேற்று, கடும் பச்சைநிற இலைகளை அல்லது மஞ்சள்/செம்மஞ்சள் நிறமரக்கறிகளை/பழங்களை உண்டதா?		

பிள்ளை தன் வயதுக்குரிய போதுமான அளவு முக்கிய உணவுகளையும் சிற்றுண்டிகளையும் நேற்று அருந்தியதா?		
இரண்டு அடுத்தடுத்த உணவுகளுக்கிடையான கால இடைவெளி போதுமானதா?		
நேற்று பிள்ளை முக்கிய உணவு வேளைகளில் உண்ட உணவுகளின் அளவு அதன் வயதுக்கு பொருத்தமானதா?		
தாய்/பிராமரிப்பவர் பிள்ளையின் உணவு வேளைகளில் உதவியாய் இருந்தனரா?		
பிள்ளை ஏதாவது விற்றமீன்கள் அல்லது நுண்போஷணப் பதார்த்தங்களைப் பெற்றுக்கொண்டதா?		
பிள்ளை சுகவீனமாயுள்ளதா அல்லது ஒரு சுகவீனதிலிருந்து குணமாகி வருகிறதா?		

பிள்ளைக்கு உணவு வழங்கலின்போது உணவு நுகர்வு தொடர்பான தகவல் படிவம்		
உணவு வழங்கல் பழக்கங்கள்	சிறந்த உணவு வழங்கல் பழக்கங்கள்	தாய்க்கு உதவதற்கு முக்கிய செய்தி
விதந்துரைக்கப்பட்ட வலயத்தில் வளர்ச்சி வரைபு நியம வளர்ச்சி வரைபுகளுக்கு சமாந்தரமாக மேலெழுகிறதா ?		வளர்ச்சி வரைபின் திசைபற்றி விழிப்புடன்ருக்க- அதுவே பிள்ளையின் வளர்ச்சி, விதந்துரைக்கப்பட்ட வகையில் நிகழ்வதை குறிப்பது
பிள்ளைக்கு தாய்ப்பால் வழங்கப்பட்டதா?	ஆம்	6 மாதம் நிறையும் வரையும் தாய்ப்பால் மட்டும் கொடுத்து 6 மாதம் முடிந்த உடனேயே மேலதிக உணவுகளை கொடுக்க ஆரம்பித்தலும் அத்துடன் தாய்ப்பாலும் 2 வயது வரையும், முடியுமாயின் அதற்கு மேலும் கொடுத்தலும் குழந்தை நல்ல வகையில் வளர்வதற்கு உதவியாயிருக்கும்.
நேற்று பிள்ளை எத்தனை தடவைகள் தடிப்பமான உணவுகளை உட்கொண்டது? (தடிப்பான உணவு பண்டங்களை பயன்படுத்துக)	3 உணவு வேளைகள்	கரண்டியில் தங்கிநிற்கத்தக்க அளவு தடிப்பமான உணவு குழந்தைக்கு அதிக சக்தியையும் போஷாக்கையும் வழங்கவல்லது.
நேற்றைய உணவின் தயாரிப்பில் எண்ணெய் சேர்க்கப்பட்டதா?	ஆம். 1-2 தேனீர் கரண்டிகள்	மேலதிக உணவுகள் கொடுக்க ஆரம்பித்து ஒரு வாரத்தின் பின் மேலதிக உணவில் எண்ணெய் சிறிதளவு சேர்த்தல் அதிகளவு சக்தியை குழந்தைக்கு வழங்கும்.
பிள்ளை இரும்புச்சத்து நிறைந்த விலங்குணவுகள் ஏதாவது நேற்று உட்கொண்டதா? (மீன்,இறைச்சி,ஈரல்,ஞிசயவள)	இரும்புச்சத்து நிறை விலங்குணவுகள் பிள்ளையின் தினசரி உணவில் கட்டாய தேவையாகும்.	குழந்தைக்கு இரும்புச்சத்து நிறைந்த விலங்குணவுகளை விரைவிலேயே (மேலதிக உணவு கொடுத்து ஒரு வாரத்தினுள்ளேயே) அறிமுகப்படுத்தல் குழந்தையின் அறிவு வளர்ச்சி, உடல் வளர்ச்சி, உடல்உறுதி மற்றும் சுறுசுறுப்பு என்பவற்றுக்கு மிகமுக்கியமாகும்.
பிள்ளை நேற்று பால் உணவுகள் உண்டதா?	தினசரி உணவில் பாலுணவு ஒன்றை சேர்க்கவும்	ஏழாவது மாதத்தின் பின் பாலுணவு வகைகளைக் கொடுப்பதால் அது பிள்ளை நன்கு வளர்வதற்கான சிறந்த போஷாக்கை வழங்கும்.

பிள்ளை நேற்று முட்டை சாப்பிட்டதா?	வாரத்தில் பலநாட்கள் முட்டை கொடுக்க. முட்டை மஞ்சள் கருவை மேலதிக உணவு கொடுத்து 2 வாரங்களின் பின்னர்கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம்.	மேலதிக உணவுகள் கொடுத்து இரண்டு வாரத்தின் பின் முட்டையை அறிமுகப்படுத்தல் ஒரு குழந்தை நன்கு வளர்வதற்கும் உறுதியாக சுறுசுறுப்பாக இருப்பதற்கும் அவசியமாகும்.
பிள்ளை நேற்று பருப்புவகை,விதைவகை உணவுகளை உண்டதா?	தினசரி விலங்குணவுகள் சாப்பிடவில்லை எனின், பிள்ளைக்கு பருப்புவகை, Legume என்பனவற்றை இரும்புச்சத்தை அகத்துறிஞ்சும் விற்றமின் 'சீ' உடன் சேர்த்து தினசரி கொடுக்கவேண்டும்.	பருப்புவகைகள், Legumes. விதைவகை, கொட்டைகள் ஆகியவை வளர்ச்சிக்கு மிக உதவியாயிருக்கும். கொட்டைகள் உணவில் சேர்த்தல்மூலம் antioxidants and fatty acids. என்பன கிடைக்கப்பெறுகின்றன.
பிள்ளை நேற்று, கடும்பச்சைநிற இலைகளை அல்லது மஞ்சள்/செம்மஞ்சள் நிறமரக்கறிகளை/பழங்களை உண்டதா?	கடும்பச்சைநிற இலைகள் அல்லது மஞ்சள்/செம்மஞ்சள் நிறமரக்கறிகள்/பழங்கள் என்பன தினசரி உணவில் சேர்க்கப்படவேண்டும்.	கடும்பச்சைநிற இலைகள் அல்லது மஞ்சள்/செம்மஞ்சள் நிறமரக்கறிகள்/பழங்கள் என்பன சிறந்த கண்பார்வைக்கும் தொற்று நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறவும் அவசியமாகும்.
பிள்ளை தனது வயதுக்குரிய போதுமான தடவைகள் முக்கிய உணவுகளையும் சிற்றுண்டிகளையும் நேற்று அருந்தியதா?	6+ இலிந்து 8 மாதங்கள் வரை 2-3 முக்கிய உணவுவேளைகள் அத்துடன் 1-2 போஷாக்குள்ள சிற்றுண்டிகள் (இரண்டு முக்கிய உணவுகளுக்கிடையில் ஒரு சிற்றுண்டி) 9-23 மாதங்கள்: 3-4 முக்கிய உணவு வேளைகள் இடையில் 1-2 போஷாக்குள்ள சிற்றுண்டிகள் (இரண்டு முக்கிய உணவுகளுக்கிடையில் ஒரு சிற்றுண்டி)	ஒரு வளரும் பிள்ளைக்கு ஒரு நாளுக்கு 2-4 முக்கிய உணவு வேளைகளும் இடையில் 1-2 சிற்றுண்டி வேளைகளும் வயதுக்கேற்ப தேவைப்படுகின்றன. இந்த உணவு வேளைகளில் பல வகையான உணவுப்பண்டங்கள் கொடுபட வேண்டும்..
இரண்டு அடுத்தடுத்த உணவுகளுக்கிடையான கால இடைவெளி போதுமானதா?	ஒரு பிள்ளை ஒரு உணவுவேளைக்குப்பின் அடுத்த உணவுக்கான பசியெயடுக்க சிலவேளை 2—2 ½ மணித்தியால இடைவெளியை எடுக்கலாம். இது பிள்ளைக்குப் பிள்ளை வேறுபடும்.	ஒரு பிள்ளைக்கு பசியெடுக்கு முன்னமே உணவுண்ண அழைத்தால் ஒன்றில் சிறிது உண்டுவிட்டு நிறுத்தலாம் அல்லது வேண்டாம் என ஒதுக்கலாம். ஆகவே அடிக்கடி உணவு கொடுக்கும் பழக்கமும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். 'இரண்டு உணவு வேளைகளுக்கு இடையில் பொருத்தமான கால இடைவெளி (குறைந்தது 2 மணித்தியாலங்கள்) பேணப்பட வேண்டும்.
நேற்று பிள்ளை முக்கிய உணவுவேளைகளில் உண்ட உணவுகளின் அளவு அதன் வயதுக்கு பொருத்தமானதா?	6+ இலிந்து 8 மாதங்கள் வரை படிப்படியாக உணவின் அளவை அதிகரித்து முக்கிய உணவு வேளையில் 200 மி.லி. கோப்பையின் ½ க்கு சற்று அதிகமாக உணவுண்ண பழக்குக. 9-11 மாதங்கள் ¾ கோப்பையளவு உணவு	ஒரு வளரும் பிள்ளைக்கு அதிகரிக்கும் அளவுள்ள உணவுகள் தேவைப்படும்.

	ஒவ்வொரு முக்கிய உணவுவேளைக்கும் கொடுக்க வேண்டும். 12-23 மாதங்கள் ஒரு கோப்பையைவிட சற்று அதிகம் அல்லது மேலும் சிறிதளவு கொடுக்கவேண்டும்.	
தாய்/பிராமரிப்பவர் பிள்ளையின் உணவு வேளைகளில் உதவியாய் இருந்தனரா?	ஆம். பிள்ளை உணவுண்ண ஊக்குவிக்கப்படுகிறார் அத்தேசுடு எப்படி உணவுண்ண வேண்டும் என்பதைக் கற்பதற்கு உதவி செய்யப்படுகிறது.	இளங்குழந்தைகள் இன்னமும் உணவுண்பதற்கு கற்றுக்கொண்டிருப்பதால் பொறுமையுடன் அவர்களுக்கு ஒத்தாசை புரிந்து உணவுண்பதை ஊக்குவிப்புகள்.
பிள்ளை ஏதாவது விற்றமின்கள் அல்லது நுண்போஷணப் பதார்த்தங்களைப் பெற்றுக்கொண்டதா?	ஒரு பிள்ளையின் உணவிலிருந்து பெறப்படும் விற்றமின்கள்/ நுண்போஷணப் பதார்த்தங்கள் பிள்ளையின் தினசரித்தேவையை நிறைவுசெய்யப்போதாமலிருப்பின் மட்டுமே மேலதிக விற்றமின்கள் அல்லது நுண்போஷணப் பதார்த்தங்கள் கொடுபடவேண்டும்.	விற்றமின்கள் விதந்துரைத்தபடி வயதுக்கேற்ப வழங்கப்படவேண்டும். உணவுமூலம் கிடைக்கும் இரும்புச்சத்து போதாமலிருப்பின், வைத்திய ஆலோசனையின்படி (மட்டும்) இரும்புச்சத்து மாத்திரைகள் வழங்கப்பட வேண்டும்.
பிள்ளை சுகவீனமாயுள்ளதா அல்லது ஒரு சுகவீனதிலிருந்து குணமாகி வருகிறதா?	சுகவீனத்தின்போதும் குணமடையும் போதும் போஷாக்குநிறை உணவுகள் அந்தப் பிள்ளைக்கு வழங்கப்படவேண்டும்.	சுகவீனமுற்ற ஒரு பிள்ளை அதிக நீராகாரத்தையும் அதிக உணவுகளையும் உண்பதற்கு ஊக்குவிக்கப்படவேண்டும். குணமடையும் காலத்திலும் விரைவில் குணமடைய அதிக உணவு வழங்கவேண்டும்.