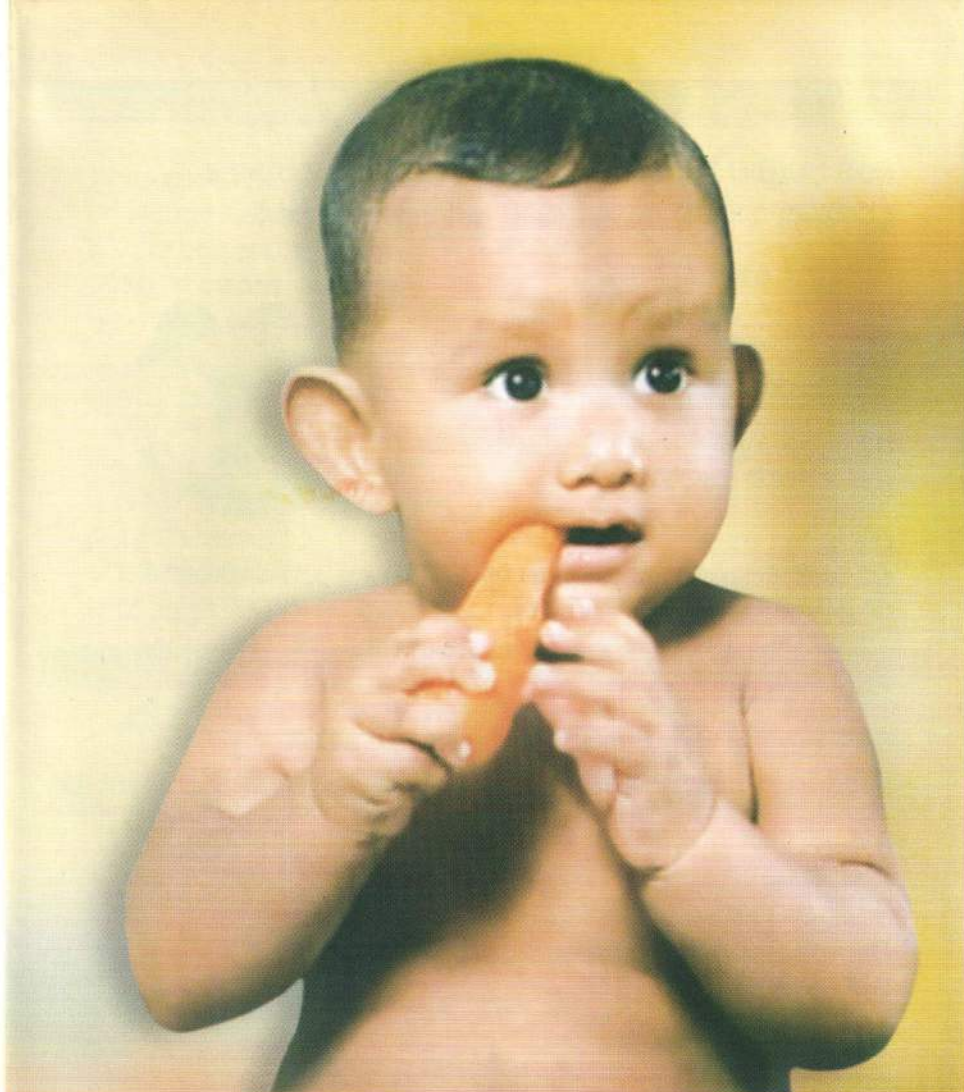




**නිසි වයසට නිසි අතර
සුව දිවියක නිති ඇරඹුම**



unicef 

මාස 6 සම්පූර්ණ වීමත් සමග අමතර ආහාර අරඹමු

ඔබේ දරුවාට මුල් අවුරුදු 2 ක තුළ ලබා දෙන පෝෂණය දරුවාගේ සාර්ථක අනාගතයකට කරන ආයෝජනයකි.

දරුවාගේ

- බුද්ධිමත් බව
- ක්‍රියාශීලී බව
- නිරෝගිමත් බව

තිරණය කෙරෙනුයේ මුල් කාලයේදී ඔබ දරුවාට ලබා දෙන පෝෂණය ආහාර මතයි.



එබැවින්

නිසි වයසට නිසි ආහාර නිසි ප්‍රමාණයෙන් ලබාදීම තුළින් මතු බුද්ධිමත් දරුවකු බිහි කිරීමේ වගකීම හා හැකියාව ඔබ සතුවේ.

මව්කිරි

ඔබේ දරුවාට මාස 6 සම්පූර්ණ වන තෙක් මව්කිරි පමණක් ම ලබාදීම ඉතා වැදගත් වේ.

එ මන්ද

ප්‍රදරුවාගේ ශරීරයේ හා මොළයේ වර්ධනයට අවශ්‍ය සියලුම පෝෂක වර්ග එහි අඩංගු වේ. එමගින් දරුවාගේ බුද්ධි වර්ධනයත් ශක්තිමත් කායික වර්ධනයත් ඉතා හොඳින් සිදුවී නිරෝගි බව සුරැකේ.



අමතර ආහාර

මාස 6 සම්පූර්ණ වූ දින සිට ම ඇරඹිය යුතුය. (දින 180ට පසු)

දරුවා වේගයෙන් වැර්ධන නිසා මාස 6 අවසන් වන විට මව් කිරි වල අඩංගු ඇතැම් පෝෂක පමණක් දරුවාට ප්‍රමාණවත් නොවේ. එම නිසා මාස 6 සම්පූර්ණ වන විට ම අමතර ආහාර ලබා දීම නිසි පරිදි ආරම්භ කළ යුතුය.

එසේ නොමැති විට

ප්‍රදරුවාගේ කායික මානසික වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂක නොලැබී වර්ධනය අඩාල වීම ඇරඹේ, බුද්ධි වර්ධනය හීන වේ.

දරුවාට අවුරුදු 2 දක්වා අමතර ආහාර සමග මව්කිරි දිගටම ලබාදීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ

අමතර ආහාර දීම ඇරඹිය යුත්තේ කෙසේද?

මාස 6 සම්පූර්ණ වූ (දින 180ට පසු) දිනයේ පටන්ම අමතර ආහාර දීම ඇරඹන්න.

අමතර ආහාර හඳුන්වා දෙන මුල් අවස්ථාවේ සිට උකු ස්වභාවයකින් දෙන්න.



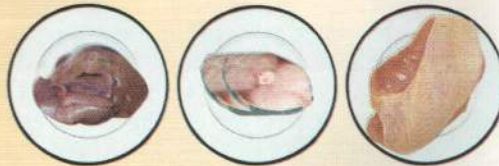
වරකට එක් ආහාර වර්ගයක් කුඩා ප්‍රමාණයකින් (තේ හැන්දෙන් 1 - 2) හඳුන්වා දෙන්න. එහි ප්‍රමාණය ක්‍රමයෙන් වැඩි කරමින් දින 2 - 3 ක් පමණ ළදරුවා එම ආහාරයට හුරු කරන්න.



තද කොළ පැහැ පළා වර්ග, කහ පැහැ එළවලු, පළතුරු, කජු, කඩල, කොස් ඇට, කජු මද, කොට්ටත් මද, පරිප්පු, සෝයා වැනි විවිධ ආහාර වර්ග ක්‍රමයෙන් හඳුන්වා දෙමින් දරුවා ආහාර වර්ග වලට හුරු කරන්න.



මාස 6 සම්පූර්ණ වීමෙන් පසු අමතර ආහාර වලට සත්ත්වමය ආහාර හඳුන්වා දෙන්න. (දින 190 වන විට)



මාස 6 සම්පූර්ණ වූ පසු සිටම අමතර ආහාර වේල 2 ක් හෝ අවම වශයෙන් ලබා දෙන්න. එය ක්‍රමයෙන් ප්‍රධාන ආහාර වේල 3 ක් හා අමතර කෙටි ආහාර වේල 2ක් දක්වා වැඩි කරන්න.



ආහාර පිළියල කිරීමේදී ආහාරයට තෙල්, බවර, පොල් කිරි හෝ මාපරින් එක් කිරීමෙන් වැඩි පෝෂණයක් ලබා දෙන්න.



මාස 7 ආරම්භ වූ දින සිට මාස 7 අවසානය තෙක්

කැබලි රහිත ආහාර වරකට හෝ
හැන්දෙන් 2 - 3ක ප්‍රමාණයකින්
පටන් ගෙන ක්‍රමයෙන්
වැඩි කරන්න.



මාස 8 ආරම්භ වූ දින සිට මාස 8 අවසානය තෙක්

සියුම් කැබලි සහිත ආහාර වරකට
අඩු කෝප්ප 1/2ක් හෝ ඊට ටිකක් වැඩිපුර දෙන්න.



මාස 9 ආරම්භයේ දී සිට මාස 11 අවසාන වන තෙක්

ආහාරය අඩු කෝප්ප 3/4ක් දෙන්න. අතින්
අල්ලා කෑමට හැකි ආහාර ද එකතු කරන්න.



අවුරුදු 1 සිට 2 දක්වා

පවුලේ ආහාර වරකට අඩු කෝප්ප 1ක්
හෝ ඊට ටිකක් වැඩිපුර දෙන්න.



අමතර ආහාර දීම අරඹන අයුරු

මාස 6 සම්පූර්ණ වී දින 1 සිට දින 3 දක්වා

හොඳින් මත් හා ගත් බත් තලපය → වරකට හෝ හැන්දෙන්
මව් කිරි සමඟ මිශ්‍ර කොට 2 - 3ක් පමණ
අතර මැදට මව්කිරි



මාස 6 සම්පූර්ණ වී දින 4 සිට දින 7 දක්වා

බත් හා පරිප්පු මිශ්‍ර තලපත වරකට
 තේ හැන්දෙන් 3 - 4 ක්,
 සුරා ගත් ඉඳුණු කෙසෙල්
 වරකට තේ හැන්දෙන් 1/2 - 1 ක්
 අතර මැදට මව්කිරි



මාස 6 සම්පූර්ණ වී දින 8 සිට දින 10 දක්වා

හොඳින් මත් ගාගත් බත්, පරිප්පු හා මාලු හෝ
 පීකුදු හෝ හාල් මැස්සන් මිශ්‍ර තලපතට
 තෙල් හෝ මාපරින් තේ හැඳි 1/2 එක්කර
 සුරා ගත් ඉඳුණු කෙසෙල්, පැපොල්
 වරකට තේ හැන්දෙන් 1 - 2 ක්
 අතර මැදට මව්කිරි

වරකට තේ
 හැන්දෙන්
 4 - 5 ක්



මාස 6 සම්පූර්ණ වී දින 11 සිට දින 15 දක්වා

හොඳින් මත් ගාගත් බත් හා වට්ටක්කා, කැරට්ටි
 හා මාලු හෝ මස් හෝ හාල් මැස්සන් මිශ්‍ර
 තලපතට තෙල්, මාපරින් තේ හැඳි 1/2 එක්කර
 සුරා ගත් ඉඳුණු කෙසෙල්, පැපොල්
 වරකට තේ හැන්දෙන් 1 - 2
 අතර මැදට මව්කිරි

වරකට තේ
 හැන්දෙන්
 4 - 5 ක්



මාස 6 සම්පූර්ණ වී දින 16 සිට දින 20 දක්වා

හොඳින් මත් ගාගත් බත් හා වට්ටක්කා, කැරට්ටි
 හා මාලු හෝ මස් හෝ බිත්තර කහ මද තේ හැඳි
 1/2, හොටු කොළ, ස්වල්පයක්, තෙල්, මාපරින්
 තේ හැඳි 1ක් පොඬි කර සාදා ගත් මිශ්‍රණය.

වරකට අඬු
 කෝප්ප 1/4 හෝ
 ඊට වැඩි දිනකට
 වාර 2 - 3 ක්

සුරා ගත් ඉඳුණු කෙසෙල්, පැපොල්, අඹ
 එයට දෙගි හෝ නාරං යුෂ ස්වල්පයක් එක්කර
 ගන්න.

වරකට තේ
 හැන්දෙන්
 1 - 2 ක්

අතර මැදට මව්කිරි



මාස 7 සම්පූර්ණ කළ විටදී

බත්, එළවලු, පළා, මස්, මාලු හෝ පරිප්පු හෝ බිත්තර මිශ්‍ර ආහාර වේල

වරකට අඩු කෝප්ප 1/2 හෝ ඊට වැඩි, දිනකට වාර 2 - 3 ක්

සුරා ගත් පළතුරු, වරකට හෝ හැඳි 2 - 3, දිනකට වාර 1 - 2

මීට අමතරව යෝගට්, මුදුවපු කිරි හෝ හැඳි 2 - 3 හෝ තම්බා ගත් බිත්තර කහ මදය 1/4

ආහාරයට පසු මව්කිරි



මාස 7 සම්පූර්ණ වී දින 7 ක් වන විට

සීයුම් කැබලි ලෙස පොති කර ගත් බත්, පරිප්පු හෝ මුං ඇට (අකුර ඇඳුනු එවා නම් වඩාත් සුදුසුය) නැති නම් මස් හෝ මාලු හෝ හාල් මැස්සන් සමග කැරට්, අලු කෙසෙල්, වට්ටක්කා වැනි එළවලුවක් හා කොළ වර්ගයක් පොල් කිරිපාට හෝ තෙලින් තෙම්පරාදු කොට

ආහාරයට පසුව මව්කිරි

මීට අමතරව අමතර ආහාර ලෙස තම්බාගත් අරනාපල් හෝ බතල පොති කර ගත් මාලු හෝ බිත්තර කහ මද 1/2ක් සමග මිශ්‍ර කොට තෙල් හෝ හන්දකින් තෙම්පරාදු කොට

සුරාගත් පළතුරු

වරකට අඩු කෝප්ප 1/2ක් හෝ ඊට වැඩි දිනකට වාර 2 - 3 ක්

අඩු කෝප්ප 1/4ක් පමණ

හෝ හැඳි 4ක් පමණ



මාස 7 ශි දින 15 වන විට

පෙර සඳහන් පරිදි සකස් කළ ආහාරය (බත්, එළවලු මිශ්‍ර ප්‍රධාන ආහාරය) අඩු කෝප්ප 1/2ක් හෝ ඊට ටිකක් වැඩිගත් දිනකට වාර 2-3 ක්

ඊට අමතරව අතරමැදි වේලක්

හෝ හැඳි 4ක්

සඳහා යෝගට් හෝ මුදුවපු කිරි

උකුවට සාදා ගත් කොළ කැඳ තලප (හාල් පිටි, මුං පිටි මිශ්‍ර)

අඩු කෝප්ප 1/2ක්

අතර මැදට මව්කිරි



මාස 8 අවසානයේ දී

පෙර සඳහන් පරිදි සකස් කළ ආහාර
(බත්, එළවලු මිශ්‍ර ප්‍රධාන ආහාරය)
පොඬි කරගත් පළතුරු

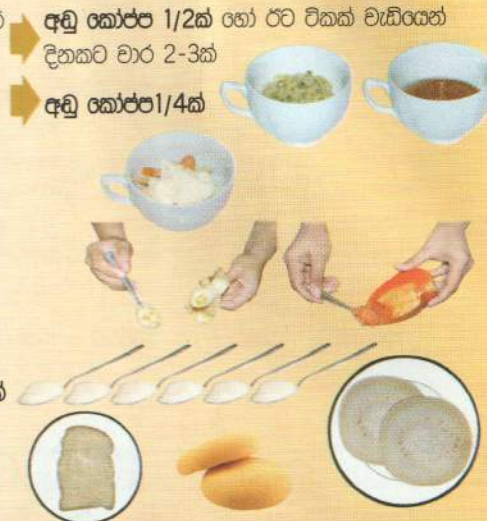
අතර මැදි වේලක් සඳහා

- යෝගට් හෝ හැඳි 6ක් හෝ
- විවිධ පළතුරු මිශ්‍ර කොට එයට
යෝගට් හෝ මුදුවු කිරි මිශ්‍ර කර
සාදා ගත් ආහාරය

අඩු කෝප්ප 1/2ක්

- මාපරින් හෝ බටර් තවරන ලද
පාන් පෙති 1/2ක් හෝ බිස්කට් 1ක්
හෝ ආප්ප මැද කොටසක්
ප්‍රදරුවාගේ අතට කෑමට දෙන්න.

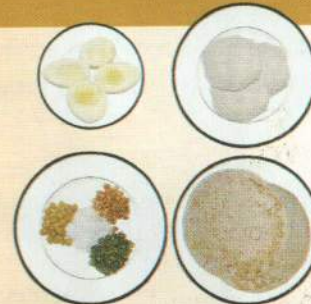
ආහාරයට පසු මව්කිරි



මාස 9 ආරම්භයේ දී

- ඉහත ආහාර වලට අමතරව කහ මදය සමග
බිත්තර සුදු මදය ද ආහාරයට එක් කරන්න.
- හොඳින් තම්බා පොත්ත ඉවත් කරන ලද කඩල,
කපීපි, බඩ ඉරිඟු, පොල් සමග දෙන්න.
- ඉඳි ආප්ප, තෝසෙ, රොටි වැනි ආහාර දරුවා
අතට කෑමට දෙන්න.

ආහාරයට පසු මව්කිරි



මාස 9 සිට මාස 11 සම්පූර්ණ වන තෙක්

- පොඬි කර ගත් බත්
- පොඬි කර ගත් එළවලු හා පළා, මාලු හෝ බිත්තර
නැතිනම් බැඳ කුඩු කර ගත් හාල් මැස්සන් වෙත වෙනම
තබා ආහාරයට දෙන්න.
- අතින් අල්ලා කෑමට ගත හැකි ආහාර (තම්බා ගත් අල,
කැරට් වැනි) කෑමට දෙන්න. දරුවා අතට දී හුරු කරන්න.
- විවිධ ආහාර හා එළවලු වර්ග, නම් හා වර්ණ වශයෙන්
හඳුන්වා දෙමින් ආහාර සඳහා උනන්දුවක් ඇති කරන්න.

එක් වේලකට ප්‍රධාන ආහාරය අඩු කෝප්ප 3/4 බැගින් දිනකට
ප්‍රධාන වේල 3 ක් හෝ ඊට ටිකක් වැඩිපුර දෙන්න.

ආහාරයට පසු මව්කිරි



අවුරුදු 1 සිට 2 දක්වා

- පවුලේ ආහාර ලබා දෙන්න.
- ප්‍රධාන වේල 3 ට අමතරව කෙටි ආහාර වේල 2 ක් හෝ දිනකට ලබා දෙන්න.

පහත සඳහන් විවිධ ආහාර කාණ්ඩ (1 - 6) වලින් **දිනකට** අවම වශයෙන් පහත ආහාර ප්‍රමාණයන් හෝ ලබා දෙන්න.

ආහාර කාණ්ඩය

ප්‍රමාණය

- බත් _____ අඩු කෝප්ප 2
- එළවලු වර්ග _____ මේස හැඳි 3
- කොළ පැහැ පළා _____ අඩු කෝප්ප 1/2
- මවුන්ඩ් කිරි ආහාර _____

(එක් වර්ගයක් වුව ද සැහේ)

- _____ මේ 1 ක්

- එස් _____ කැෂි 1 (ගිනි පෙට්ටියක ප්‍රමාණයේ)

- යෝගට්, මුදුවලු කිරි _____ කෝප්ප 1

- _____ පැණි තේ හැඳි 3

5. පහත ආහාර වලින් එක් වර්ගයක් හෝ

- මස් හෝ මාලු _____ කැෂි 2 (ගිනි පෙට්ටියක ප්‍රමාණයේ)

- බිත්තර _____ 1

- හාල් මැස්සන් _____ 6 - 8

- කුනිස්සන් _____ මේස හැඳි 2

- මුං, පරිප්පු, කවිටි _____ මේස හැඳි 3

6. ඉඳුණු පළතුරු වර්ගයක් _____ වාර 1 - 2

ඉතා වැදගත්

- ඔබේ දරුවාගේ වර්ධනය නිසි පරිදි සිදු වන්නේ දැයි සොයා බැලීමට මසකට වරක් බර කිරා ප්‍රදර්ශන වර්ධන සටහනෙහි සටහන් කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.
- මව් කිරි දීමේ හැටිවලින් ඇතිවන හෝ එම කාලය තුළ දී වර්ධන සටහනට අනුව නියමිත පරිදි වර්ධනය සිදු නොවන්නේ නම් වෛද්‍ය උපදෙස් සඳහා යොමු වීම ඉතා වැදගත් වේ.
- මාස 6 ක් දක්වා මව්කිරි පමණක් ම දීමට අවස්ථාවක් නැත්තේ නම් (රැකියාවක නියුතු මවක් නම්) මාස 5 ආරම්භයේ සිට ම අමතර ආහාර ඇරඹීම ඉතා වැදගත් වේ.

පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණ හා පෝෂණ අමාත්‍යාංශය
නො 231 ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10
දුරකථන: 2696677, 2699332