



**சுகாதாரமான வாழ்விற்கு
வயதுக்கேற்ற
உணவு ஊட்டல் முறை**



unicef 

ஆறு மாத முடிவில் மேலதிக ஆகாரத்தை கொடுப்பதற்கு ஆரம்பிக்கவும்

உங்களது குழந்தையின் வெற்றிகரமான எதிர்காலத்திற்கு முதல் இரண்டு வருடங்களில் கொடுக்கும் போசணை மூலம் முதலீடு செய்யுங்கள்.

குழந்தையின்

- புத்திக் கூர்மை
- சுறுசுறுப்பு
- ஆரோக்கியம்

ஆகியவை நீங்கள் சிறு பராயத்தில் கொடுக்கும் போசணையிலேயே தங்கியுள்ளது.



வயதுக்கேற்ற போசணையை வழங்குவதன் மூலம் புத்தி சாதூரியம் உள்ள பிள்ளையாக வளர்ப்பதற்கு உங்களுக்கு பொறுப்பும் தகமையும் இருக்கின்றது.

தாய்பாலூட்டல்

முதல் 6 ஆறு மாத காலத்திற்கு தனியே தாய்ப்பாலை மட்டும் கொடுத்தல் மிகவும் முக்கியமாகும்.

ஏனென்றால்

தாய்ப்பாலில் குழந்தைக்கு அவசியமான போசணைப் பதார்த்தங்கள் அடங்கியுள்ளன. இவை குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சி, உள வளர்ச்சி, மற்றும் மூளை வளர்ச்சிக்கு அவசியமாகும். முதல் 6 மாத காலத்திற்கு தனியே தாய்ப்பாலை மட்டும் ஊட்டுவதன் மூலம் எதிர் பார்க்கின்ற உடல் வளர்ச்சி மற்றும் புத்தி சாதூரியத்தை அடைய முடியும்.



மேலதிக உணவு ஊட்டல்

6ம் மாத முடிவிலிருந்து (180 நாட்களுக்கு பின்) ஆரம்பிக்கப்படல் வேண்டும்.

6ம் மாத முடிவிலிருந்து குழந்தை விரைவாக வளர்ச்சி அடைவதால் தாய்ப்பாலில் உள்ள போசணைச் சத்துக்கள் போதுமானது அல்ல. ஆகவேதான் அவசியமான மேலதிக ஆகாரங்கள் 6ம் மாத முடிவிலிருந்து கொடுக்கப்படல் வேண்டும்.

இல்லையாயின்

எதிர் பார்க்கப்படுகின்ற உடல் வளர்ச்சி மற்றும் புத்தி சாதூரியத் தன்மைக்கு தேவையான போசணையை குழந்தை பெற முடியாது போகும். இதனால் குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சி, உள விருத்தி மற்றும் புத்தி சாதூரியம் பாதிக்கப்படும்.

மேலதிக ஆகாரங்களை கொடுக்கின்ற அதே நேரம் இரண்டு வருடங்களுக்கு தாய்ப்பாலுட்டலையும் தொடர்வது முக்கியமாகும்

மேலதிக உணவு கொடுப்பது எப்படி?

6ம் மாத முடிவிலிருந்து (180 நாட்களுக்கு பின்) மேலதிக உணவு கொடுப்பதை ஆரம்பிப்பது ஆரம்பத்தில் இருந்தே மேலதிக உணவு தடிப்பானதாக அதாவது கூழ்த்தன்மையாக இருக்க வேண்டும்.



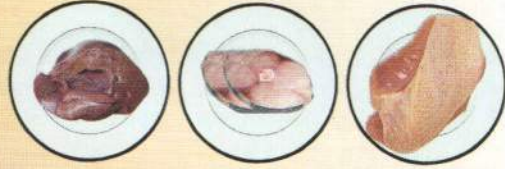
ஆரம்பத்தில் சிறிய அளவில் அதாவது 1-2 தேக்கரண்டி அளவில் அறிமுகப்படுத்தவும், படிப்படியாக அளவை அதிகரிக்கும் போது இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களில் குழந்தை குறிபிட்ட உணவிற்கு தன்னை பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளும்.



கீரைகள், மஞ்சள் காய் கறிகள், பழங்கள், கௌபி, கடலை, பலாக் கொட்டை, நிலக்கடலை, பயறு, பருப்பு, சோயா, போன்ற பல வகையான உணவுகளை படிப்படியாக அறிமுகம் செய்வதன் மூலம் குழந்தை அவற்றைப் பழக்கப் படுத்திக் கொள்ளும்.



6ம் மாத முடிவிலிருந்து (180 நாட்களுக்கு பின்) மேலதிக உணவு கொடுத்தலுடன் அசைவ உணவை அறிமுகம் செய்யவும்.



6ம் மாத முடிவின் பின் ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது இரண்டு மேலதிக ஆகாரங்களை கொடுக்கவும். பின்னர் படிப்படியாக 3பிரதான உணவுகளாகவும் 2 சிறுசிறுசுக்களாகவும் அதிகரிக்கலாம்.



தேங்காய் பால், பட்டர், மாஜரின் அல்லது எண்ணெய் வகைகளை சேர்ப்பதன் மூலம் மேலதிக சக்தியை குழந்தைக்கு வழங்கலாம்



7ம் மாதத்தின் ஆரம்பத்தில் இருந்து 7ம் மாதத்தின் முடிவு வரை

ஒரு நேர சாப்பாட்டிற்கு 2-3

தேக்கரண்டி நன்றாக மசிக்கப்பட்ட

உணவை ஆரம்பித்து படிப்படியாக

அதிகரிக்கவும்



8ம் மாதத்தின் ஆரம்பத்தில் இருந்து 8ம் மாத முடிவு வரை

அரை தேக்கோப்பை அளவு, குறைவாக

மசிக்கப்பட்ட உணவு அதாவது சிறு சிறு

துண்டுகள் உள்ளவாறு கொடுக்க வேண்டும்.



9ம் மாதத்தில் இருந்து 11ம் மாதம் முடியும் வரை

ஒரு நேர சாப்பாட்டிற்கு முக்கால் பங்கு

தேக்கோப்பை உணவைக் கொடுக்கவும்.

இப்பொழுது குழந்தை தன் கையால் பற்றக்

கூடிய உணவை அறிமுகம் செய்வது முக்கியம்.

இது விரல் உணவு எனப்படும்.



1ம் வருடத்தில் இருந்து 2ம் வருடம் வரைக்கும்

ஒரு நேர சாப்பாட்டிற்கு ஒரு தேக்கோப்பை

அல்லது அதற்கு சற்று கூடிய குடும்ப

உணவைக் கொடுக்க வேண்டும்.



மேலதிக உணவு கொடுப்பதை எவ்வாறு அறிமுகம் செய்வது

ஆறு மாதம் முடிந்து 1ம் நாள் தொடக்கம் 3ம் நாள் வரை.

நன்கு மசிக்கப்பட்ட சோறு

தாய்ப்பாலுடன் சேர்த்து



ஒரு நேர சாப்பாட்டிற்கு 2-3

தேக்கரண்டி கொடுக்கவும்.

இரு சாப்பாட்டிற்கு இடையில்
தாய்ப்பால் கொடுக்கவும்.



ஆறு மாதம் முடிந்து 4ம் நாள் தொடக்கம் 7ம் நாள் வரை

நன்றாக மசிக்கப்பட்ட சோறு பருப்புடன்
கலந்த உணவை ஒரு நேர
சாப்பாட்டிற்கு 3-4

தேக்கரண்டி கொடுக்கவும்

அத்துடன் துருவி எடுக்கப்பட்ட பழுத்த வாழைப்பழம்
அரை-01 தேக்கரண்டி கொடுக்கவும்.

இரு சாப்பாட்டிற்கு இடையில் தாய்ப்பால் கொடுக்கவும்.



ஆறு மாதம் முடிந்து 8ம் நாள் தொடக்கம் 10ம் நாள் வரை

நன்கு மசிக்கப்பட்ட சோறு பருப்பு, மீன்,
அல்லது இறைச்சி அல்லது நெத்தலிக்
கருவாடு கலவையுடன் அரை

தேக்கரண்டி எண்ணெய் (பட்டர், அல்லது மாஜரின்)

அத்துடன் துருவி எடுக்கப்பட்ட பழுத்த வாழைப்பழம்
அல்லது பப்பாளிப்பழம் 1-2 தேக்கரண்டி கொடுக்கவும்.

இரு சாப்பாட்டிற்கு இடையில் தாய்ப்பால் கொடுக்கவும்.



ஆறு மாத முடிவில் 7ம் மாதத்தின் 11ம் நாள் தொடக்கம் 15ம் நாள் வரை

நன்கு மசிக்கப்பட்ட சோறு பூசனிக்காய் அல்லது
கரட், மீன், அல்லது இறைச்சி அல்லது

நெத்தலிக் கருவாடு அரை **தேக்கரண்டி**

எண்ணெய் (பட்டர், அல்லது மாஜரின்) மேற்படி உணவுகளின்
கலவையை தயார் செய்து அத்துடன் துருவி எடுக்கப்பட்ட

பழுத்த வாழைப்பழம் அல்லது பப்பாளிப்பழம் 01-2

தேக்கரண்டி கொடுக்கவும்.

இரு சாப்பாட்டிற்கு இடையில்
தாய்ப்பால் கொடுக்கவும்.



7ம் மாதத்தில் 16ம் நாள் தொடக்கம் 20ம் நாள் வரை

அரைவாசி மசிக்கப்பட்ட சோறு
(சோற்றுத்துணிக்கைகள் இருக்க வேண்டும்)

பூசனிக்காய் அல்லது கரட், முட்டையின்

மஞ்சட் கரு அரை **தேக்கரண்டி** மீன்,

அல்லது இறைச்சி, கீரை, மற்றும் 01

தேக்கரண்டி எண்ணெய் மேற்படி உணவுகளின்

கலவையை தயார் செய்து

அத்துடன் துருவி எடுக்கப்பட்ட பழுத்த
வாழைப்பழம் அல்லது பப்பாளிப்பழம்

தேசிக்காய் சாற்றுடன்

இரு சாப்பாட்டிற்கு இடையில் தாய்ப்பால் கொடுக்கவும்.

கால்ப்பங்கு
தேக்கோப்பை அளவில்

அல்லது சற்று

அதிகமாக ஒரு

நாளான்கு

குறைந்தது 2-3

தடவை

கொடுக்கவும்

ஒரு நாளான்கு 1-2

தடவை **தேக்கரண்டி**

கொடுக்கவும்.



7ம் மாத முடிவில்

சோறு, மரக்கறி, கரும் பச்சை நிறக் கீரை உடன் மீன், அல்லது இறைச்சி அல்லது முட்டையின் மஞ்சட் கரு சேர்த்த உணவு

அத்துடன் துருவி எடுக்கப்பட்ட பழுத்த பழங்கள் ஒரு நாளைக்கு 2-3 தேக்கரண்டி 1-2 தடவை கொடுக்கவும்.

மேலதிகமாக தயிர் அல்லது யோகட் 2-3 தேக்கரண்டி மற்றும் அவித்த முட்டையின் மஞ்சட் கரு கால் தேக்கரண்டி கொடுக்கவும் சாப்பாட்டுக்கு பின்னர் தாய்ப்பால் கொடுக்கவும்.

அரை தேக்கோப்பை அல்லது சற்று அதிகமாக ஒரு நாளைக்கு 3 தடவை கொடுக்கவும்.



7ம் மாதத்தின் முடிவில் (8ம் மாதத்தில்) முதல் 7 நாட்களில்

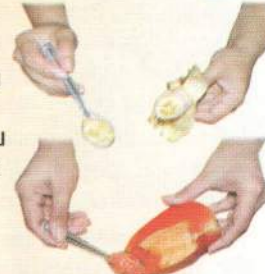
சிறு துண்டுகளாக்கப்பட்ட சோறு மீன், அல்லது இறைச்சி அல்லது நெத்தலிக்கருவாடு மற்றும் மரக்கறி பூசனிக்காய் அல்லது கரட், கறிவாழைக்காய் உடன் கரும் பச்சைக் கீரை போன்றவற்றை தேங்காய்ப்பாலில் சமைக்கவும்.

சாப்பாட்டுக்கு பின்னர் தாய்ப்பால் கொடுக்கவும்.

மேலதிகமாக அவித்த உருளைக் கிழங்கு அல்லது வற்றாளைக் கிழங்கு உடன் மீன் அல்லது முட்டையின் மஞ்சட் கருவின் அரைவாசி மற்றும் அரை தேக்கரண்டி எண்ணெயில் சமைக்கலாம்.

நொருக்கப்பட்ட பழங்கள்

இவ்வுணவை அரை தேக்கோப்பை அல்லது சற்று அதிகமாக ஒரு நாளைக்கு 2-3 தடவை கொடுக்கவும்



இவ்வுணவை அரை தேக்கோப்பை கொடுக்கவும்

4 தேக்கரண்டி கொடுக்கவும்.

7ம் மாதத்தின் முடிவில் இருந்து 15ம் நாள் வரை

மேற்குறிப்பிட்ட உணவுக்கலவையை அரை தேக்கோப்பை அல்லது சற்று அதிகமாக ஒரு நாளைக்கு 2-3 தடவை

கொடுக்கின்ற அதே நேரம் பிரதான உணவு நேரங்களுக்கு இடை நடுவே பின்வரும் சிறுநீண்டிகள் கொடுக்கலாம்.

(தயிர் அல்லது யோகட்) கஞ்சி (இலைக்கஞ்சி) அரிசியில் அல்லது கடலை மாவு சேர்த்து தயாரிக்கவும். இவை சற்று தடிப்பானதாக இருக்க வேண்டும்.

இரு சாப்பாட்டிற்கு இடையில் தாய்ப்பால் கொடுக்கவும்.

4 தேக்கரண்டி



அரை தேக்கோப்பை



8ம் மாதத்தின் முடிவில்

மேற்குறிப்பிட்ட உணவுக்கலவையை கொடுக்கின்ற அதே நேரம் மசிக்கப்பட்ட பழங்கள் அதே நேரம் பிரதான உணவு நேரங்களுக்கு இடை நடுவே பின்வரும் சிற்றுண்டிகள் கொடுக்கலாம்.

அரை தேக்கோப்பை அல்லது சற்று அதிகமாக ஒருநாளைக்கு 2-3 தடவை கால் தேக் கோப்பை கொடுக்கவும்.

● யோகட் 6 தேக்கரண்டி அல்லது

● யோகட் மற்றும் பழங்கள் சேர்ந்த கலவை ஒரு நாளைக்கு அரை தேக்கோப்பை கொடுக்கலாம்.

● அல்லது அரை துண்டு பான், அல்லது 1 பிஸ்கட் அல்லது அப்பம் பட்டர் அல்லது மாஜரின் வைத்து பிள்ளையின் கையில் கொடுத்து சாப்பிட ஊக்குவிக்க வேண்டும்.



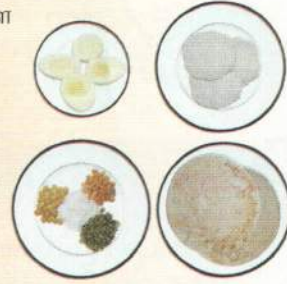
சாப்பாட்டுக்கு பின்னர் தாய்ப்பால் கொடுக்கவும்

9ம் மாதத்தின் ஆரம்பத்தில்

● மேற்குறிப்பிட்ட உணவு ஊட்டல் முறையோடு முட்டையின் வெள்ளை மற்றும் மஞ்சட் பகுதிகளை உணவுடன் சேரக்கவும்.

● நன்கு அவிக்கப்பட்ட தோல் உரித்த கடலை அல்லது சோளம் போன்றவற்றை தேங்காய்த் துருவலுடன் கொடுக்கலாம்

● இடியப்பம், தோசை, ரொட்டி போன்ற உணவுகளை பிள்ளையின் கையில் கொடுத்து சாப்பிட ஊக்குவிக்க வேண்டும்.



சாப்பாட்டுக்கு பின்னர் தாய்ப்பால் கொடுக்கவும்

9ம் மாதத்திலிருந்து 11ம் மாதம் முடியும் வரை

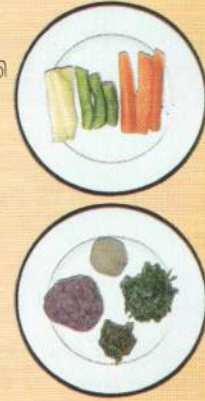
● மசிக்கப்பட்ட சோறு

● மசிக்கப்பட் மரக்கறி, கீரை, மீன், முட்டை அல்லது நெத்தலி போன்றவற்றை கொடுக்கவும்.

● அத்தோடு விரல் உணவுடன் சேர்த்து குழந்தை சாப்பிடுவதற்கு பழக்கவும்.

● பல வகையான உணவுகளை பல வகையான நிறங்களையும் பெயர்களையும் கொண்ட உணவுகளை சாப்பிடப் பழக்கவும்

ஒரு நாளைக்கு முக்கால் தேக் கோப்பை அல்லது சற்று அதிகமாக 3 தடவை கொடுக்கவும்.



சாப்பாட்டுக்கு பின்னர் தாய்ப்பால் கொடுக்கவும்

globalcatch@sltnet.lk