

සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයට මගපෙන්වීමක්

ආර්ථික අර්බුද කාලයේදී අවුරුදු 5ට අඩු දරුවන්ට ආහාර දීමේදී කළ යුතු හා නොකළ යුතු දේ

තම ප්‍රදේශයෙන් අඩු මිලට සහ පහසුවෙන් සොයා ගත හැකි ආහාරවලින් පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් සකසා ගැනීමට සහ විය දවසට හිසි වාර ගණනක් ප්‍රමාණවත් තරම් දරුවන්ට ලබා දීමට දෙමාපියන් සහ රැකබලාගන්නන් දැනුවත් කිරීමත් ඒ සඳහා ඔවුන්ට මගපෙන්වීමත් සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය විසින් සිදු කළ යුතුය.

මෙම තීරණාත්මක කාලය තුළදී දරුවන්ගේ පෝෂණය සහ දරුවන්ට ආහාර ලබා දීම පිළිබඳ දෙමව්පියන්ට සහ රැකබලාගන්නන්ට ලබාදිය යුතු තොරතුරු පිළිබඳව ප්‍රජා සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයට කෙරෙන මගපෙන්වීම පිළිබඳ සාරාංශයක් පහත දැක්වේ.

කළ යුතු

- මාස 6 සම්පූර්ණ වන තෙක් මව්කිරි පමණක්ම ලබා දෙන්න.
 - දරුවාට කුසගිනි බව හෝ මව්කිරි බලාපොරොත්තු වන බව හඟවන ඉඟි හඳුනා ගනිමින් ඒ අනුව දරුවා ඉල්ලන සෑම විටම මව්කිරි ලබා දෙන්න.
- පෝෂ්‍යදායී ආහාර සමග වයස අවුරුදු 2 දක්වා සහ ඉන් පසුවත් වයසට සරිලන ලෙස මව්කිරි ලබා දෙන්න.
 - දෙවන මාස 6 දී දිවා කාලයේ වේල් 3-4ක් සහ රාත්‍රී කාලයේදී එක් වේලක් ලෙස
 - වයස අවුරුද්දෙන් පසු දිවා කාලයේදී මව්කිරි වේල් 2-3ක්
 - **ආහාර ඉතාමත්ම සීමිත නම්** - ඉහත නිර්දේශයන්ගෙන් බැහැර ව මව්කිරි දෙන දරුවකුට වැඩි වාර ගණනක් මව්කිරි ලබා දෙන්න. පෙර දිනකට එක් වේලක් හෝ මව්කිරි ලබා දුන්නේ නම් දරුවාට කිරි උරන්නට දෙන වාර ගණන වැඩිකර ගැනීමෙන් මව්කිරි නිපදවීම ක්‍රමයෙන් වැඩි කර ගත හැකි වේ.
- මාස 6න් අමතර ආහාර දීම ආරම්භ කළපසු වයසට නිර්දේශිත පරිදි අමතර ආහාර දෙන වාරගණන වැඩි කරන්න.
- ආහාර ගැනීමට පෙර දරුවාට නොඳිත් කුසගිනි දැනිය යුතු අතර ඒ සඳහා ආහාර වේල දීමට පෙර මව්කිරි ලබානොදී ඒ වෙනුවට ආහාර වේලෙන් පසුව ලබාදීමට හුරුවන්න.
- නිවසේදීම සකසාගත් පෝෂ්‍යදායී ආහාර ඔබේ දරුවාට දෙන්න.
 - ඔබගේ අත ඇති මුදල් නිවසේදී පිළියෙල කරගත හැකි පෝෂ්‍යදායී ආහාර වර්ග මිලදී ගැනීම සඳහාම වැය කරන්න - සහල්, ඇට වර්ග, මාළු, හාල් මැස්සන්, කුනිස්සෝ, බත්තර, චුළුවළු, පලා වර්ග, පළතුරු, තෙල් සහ පොල් වැනි
 - ඔබගේ ගෙවත්තේද පෝෂ්‍යදායී ආහාර හෝඟ වර්ග කිහිපයක් හෝ වගා කිරීමට උත්සාහ කරන්න.
- ඔබගේ දරුවාගේ වයසට අදාළව ආහාර ලබාදිය යුතු වාර ගණන පිළිබඳ දැනුවත් වන්න.
- **ආහාර ඉතාමත්ම සීමිත නම්** - අඩුම තරමින් ප්‍රධාන ආහාර වේල් ගණන හෝ ලබාදීමට උත්සාහ කරන්න.

- ත්‍රිපෝෂ හෝ ඒ සඳහා ආදේශකයක් ඇත්නම් පෝෂණ ගැටළු ඇති දරුවන්ට එය කෙටි ආහාරයක් ලෙස ලබා දෙන්න.
- ඔබගේ දරුවාට ප්‍රධාන වේලකට ලබාදිය යුතු නියමිත ආහාර ප්‍රමාණය ලබා දීමට හැකි සෑම උත්සාහයක්ම දරන්න. ආහාර ලබාදීමේදී වැඩෙන දරුවන්ට ප්‍රමුඛතාවය ලබාදිය යුතුය.
- එසේ කිරීමට අපහසු නම් ආහාරයේ ශක්ති ඝනත්වය වැඩි කිරීමට උත්සාහ කරන්න.
- (උදා: තෙල්, උකු පොල් කිරි හෝ අඹරාගත් හෝ ගාගත් පොල් ස්වල්පයක් වැනි දේ එකතු කිරීමෙන්)
- නිවසේ ඇති ඕනෑම පෝෂ්‍යදායී ආහාරයක් දරුවන්ට ලබාදිය හැකිය (ලුණු සහ සීනි සඳහා වූ නිර්දේශයන්ට අනුකූලව)
- සරල ක්‍රම මගින් දරුවාගේ ආහාර වේල වඩාත් පෝෂ්‍යදායී කර ගන්න.
 - කබලේ බැඳ කුඩු කරගත් හාල් මැස්සන්/ ඇට/ මාශ හෝග, කුනිස්සෝ, බිත්තර, පලා වර්ග, දෙල්, කොස් සහ කොස් ඇට, පලතුරු, මයිශොක්කා, බතල, වෙනත් අල වර්ග, කොට්ටම්බා, කපු වැනි දේඅතරින් ඔබට සොයා ගත හැකි එක් වර්ගයක් හෝ කිහිපයක් දරුවාගේ ආහාර වේලට එකතු කර ගන්න.
- ලබාදෙන ආහාරයෙන් උපරිම ප්‍රතිලාභයක් ලබා දීමට ප්‍රතිචාරාත්මකව ආහාර ලබා දෙන්න.
- වයසට නිසි ආහාර වේල් ගණනම ලබාදෙන්න (එසේ නොකිරීමට වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාදී නැත්නම්).
- දරුවා තුල යහපත් ආහාර පුරුදු ඇති කරන්න.
- හැකි සෑම විටම පවුලේ සෙසු සාමාජිකයින් ආහාර ගන්නා වේලාවටම දරුවාට ද ආහාර ලබා දෙන්න.
- පවුලේ අය එකට හිඳ, රූපවාහිනිය, ජංගම දුරකථනය වැනි අවධානය වෙනතකට යොමු කරන දේවලින් ඉවත්ව ආහාර ගන්න
- ආහාර ගන්නා අතරතුර යහපත් අන්තර් සම්බන්ධතාවයක් පවත්වා ගන්න (ප්‍රමාණවත් තරම් ආහාර ගන්නා විට, සියලුම වර්ගවල ආහාර තෝරන්නේ නැතිව ආහාරයට ගන්නා විට, තමා විසින්ම ආහාර ගන්නා විට විවැනි පුරුදු දිරිමත් කිරීම සඳහා ප්‍රශංසා කරන්න).

නොකළ යුතු

- කිරි පිටි, රස්ක බිස්කට්, වානිජමය අමතර ආහාර, බිස්කට්, පලතුරු/ටීන් කළ හෝ ඇසුරුම් කරන ලද ආනයනික ආහාර, පැණිරස කෑම, ක්ෂණික ආහාර, 'කඩවෝරු', මිලදීමත් සැනින් කෑමට හැකි සේ සැකසූ අනෙකුත් ආහාර වර්ග වැනි දේ දරුවන්ට ලබා දීමෙන් වළකින්න.
- සීනි අධික ආහාරපාන වර්ග, කෝලා බීම සහ මෝල්ටිඩ් බීම වැනි බීම වර්ග දරුවන්ට දීමෙන් වළකින්න. ඒවා දරුවන්ට අහිතකර සේම පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීමට ඇති කුසගින්න නැති කරයි.

වැදගත් - මෙවැනි දේ සඳහා වැය කරන මුදල් සෞඛ්‍යමත්, පෝෂ්‍යදායී ආහාර සඳහා වැය කළ හැකිය.
- බලහත්කාරයෙන් කැවීම නොකරන්න.