

சுகாதார பணியாளர்களிற்கான வழிகாட்டி

சுருக்கம்

பொருளாதார நெருக்கடியான காலத்தில் ஜந்து வயதிற்கு கீழான குழந்தைகளிற்கான உணவூட்டல் தொடர்பாக செய்யக்கூடியவையும் செய்யத்தகாதவையும்

உள்ளூரில் கிடைக்கக்கூடிய உணவுப் பொருட்களைக் கொண்டு போதுமானளவு போஷணையான ஆனால் செலவு குறைந்த உணவுகளை குழந்தைகளுக்கு ஊட்டுவதற்கு பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள் சுகாதாரப் பணியாளர்களை ஊக்குவித்து ஆதரவளிக்க வேண்டும்.

இப் பொருளாதார நெருக்கடியான காலங்களில் குழந்தைகளிற்கு உணவூட்டல் மற்றும் போஷணை குறித்து பெற்றோர்கள் / பராமரிப்பாளர்களிற்கு ஆலோசனை வழங்கும் போது அனைத்து சுகாதார ஊழியர்களுக்கும் வழிகாட்டுதலாக பின்வருவன உதவுகின்றன.

செய்யக்கூடியவை

- ஆறு மாதங்கள் முடிவடையம் வரை தனியான தாய்ப்பாலுாட்டல்
 - குழந்தை பசிக்கான அறிகுறிகளை காட்டும் வேளை அதற்கு தேவையேற்படும் போது தாய்ப்பாலுாட்டுவதற்கு பயின்றுகொள்ளவும்.
- இரண்டு வயது வரையும் தனியான தாய்ப்பாலுாட்டலுடன் அதற்கப்பாலும் போஷணை உணவுடன் வயதிற்கு பொருத்தமான முறையில் தாய்ப்பாலுாட்டவும்.
 - இரண்டாவது ஆறு மாத காலப்பகுதிக்கு பகல் வேளையில் 3-4 தடவைகளும் இரவு வேளை ஒரு தடவையும் தாய்ப்பாலுாட்டவும்.
 - ஒரு வயதிற்குப் பின்னர் பகல் வேளை 2-3 தடவைகள் தாய்ப்பாலுாட்டவும்.
- உணவு கிடைப்பது மிகவும் குறைவாக இருக்கும் நெருக்கடியான சூழ்நிலைகளில் இப்பரிந்துரைகளை பொருட்படுத்தாமல் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தடவைகளின் எண்ணிக்கையினை அதிகரிக்கலாம்.
 - ஆகக்குறைந்தது ஒரு நாளிற்கு ஒரு தடைவை தாய்ப்பாலுாட்டுவதாயின் பால் உறிஞ்சும் தடவைகள் அதிகரிக்கும் போது அது மார்பகத்திற்கான பால் வழங்கலை அதிகரிக்கிறது.
- வயதிற்கான பரிந்துரைகளின் படி ஆறு மாதங்கள் நிறைவடைந்ததிலிருந்து மேலதிக உணவூட்டல் தடவைகளின் எண்ணிக்கையினை அதிகரிக்கவும்.
- குழந்தைக்கு சிறந்த பசியினை ஏற்படுத்துவதற்கு உணவிற்கு பின்னர் தாய்ப்பாலுாட்டவும் உணவிற்கு முன்னர் ஊட்டலாகாது.
- வீட்டில் தயாரித்த போஷணை உணவினை குழந்தைக்கு வழங்கவும்.
 - குறைந்தளவு போஷணை உணவுப்பொருட்களைக் கொண்டாவது வீட்டில் உணவு தயாரிக்கப்பட வேண்டும் - அரிசி, பருப்பு வகை, மீன், நெத்தலி, இறால் கருவாடு, முட்டை, மரக்கறிகள், பச்சை இலைவகை, பழங்கள், எண்ணெய் மற்றும் தேங்காய் போன்றன
 - வீட்டு வளவில் சில போஷணை உணவுப் பயிரை பயிரிடவும் முயற்சிக்கலாம்.
- உங்களுடைய குழந்தைக்கு பொருத்தமான உணவூட்டல் தடவைகளின் எண்ணிக்கையினை தெரிந்திருக்கவும்.
- உணவு மிகக்குறைந்தளவில் கிடைக்குமாயின் - பிரதான உணவுகளையாவது கொடுப்பதற்கு முயற்சிப்பதுடன் இரண்டு உணவுகளிற்கிடையில் தாய்ப்பாலுாட்டவும்.
- திரிபோஷா அல்லது அதற்கு சமமான உணவு கிடைக்குமாயின் (போஷணை குறைந்த குழந்தைகளிற்காக) அதனை இடையுணவாக கொடுக்கவும்.

- உங்களுடைய குழந்தைக்கு ஒவ்வொரு பிரதான உணவு வேளையின் போதும் பொருத்தமான அளவு உணவினை வழங்குவதற்கு ஒவ்வொரு தடவையும் சாத்தியமான முயற்சியை மேற்கொள்ளவும். உணவு வழங்கலின் போது வளரும் குழந்தைகளிற்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்பட வேண்டும்.
- இது சாத்தியப்படாவிடில் உணவு அடர்த்தியை அதிகரிக்க முயற்சிக்கவும் (உ-ம் எண்ணெய் சேர்த்தல், இடித்த/அரைத்த தேங்காய்த் துருவல் போன்றவற்றை சேர்த்தல்)
- வீட்டில் அவ்வேளைகளில் எவ்வகையான போஷணை உணவு கிடைக்கின்றதோ அதனை குழந்தைக்கு கொடுக்க முடியும். (உப்பு மற்றும் சீனி பற்றிய பரிந்துரைகளை கடைப்பிடித்து நடக்கவும்)
- எளிய முறைகளினால் கூடியளவு போஷணை உணவைத் தயாரிக்கவும்
 - வறுத்து பொடியாக்கப்பட்ட நெத்தலி/விதைகள்/பருப்பு வகைகள், இறால் கருவாடு, முட்டை, பச்சை இலைவகைகள், ஈரப்பலாக்காய், பலாக்காய் மற்றும் பலாக் கொட்டை, பழங்கள், மரவள்ளி, வற்றாளைக்கிழங்கு, வேறு வகைக் கிழங்கு, தேக்கங்காய், மரமுந்திரிகை போன்றன கிடைக்கின்ற தன்மையைப் பொறுத்து சிலவற்றை ஒன்றாக சேர்த்து தயாரிக்கலாம்.
- பிள்ளை உண்ணும் உணவிலிருந்து அதிக அளவில் நன்மையை பெற்றக்கொள்வதற்கு பதிலுடன் கூடிய ஆதரவான உணவூட்டல் முறையை (Responsive Feeding method) அதிகளவில் கடைப்பிடியுங்கள்.
- வயதிற்கேற்ப உணவு வேளைகளின் எண்ணிக்கையினை கடைப்பிடிக்கவும்.(மருத்துவ காரணங்களுக்காக வேறுவிதமாக அறிவுறுத்தப்படாவிட்டால் ஒழிய).
- நல்ல உணவுப்பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- இயலுமானவரை குழந்தையின் நேரத்தை குடும்ப உணவு நேரத்துடன் ஒத்திசைக்கவும்.
- வேறு கவனச்சிதறல்கள் (தொலைக்காட்சி, மொபைல்போன் ...) இல்லாமல் குடும்பத்தை ஒன்றாக அமர்ந்து உணவருந்தச் செய்யுங்கள்.
- உணவு நேரத்தின் போது நேர்மறையான தொடர்புகளைப் பயிற்சி செய்யுங்கள் (தேவையானளவு உண்பது, பலவகையான உணவுகளை உண்ணுதல், சுயமாக உண்ணுதல் போன்ற நல்ல உணவுப் பழக்கங்களைப் பாராட்டி ஊட்டுவதை ஊக்கவிக்கவும்).

செய்யத்தகாதவை

- வெளியிலிருந்து வாங்கிய உண்பதற்கு தயாரான உணவுகளான குழந்தைகளிற்கான பால்மா, வேறு பாலுணவுகள், குழந்தைகளிற்கான றஸ்க் வகைகள், வர்த்தக ரீதியிலான மேலதிக உணவு, பிஸ்கட், இறக்குமதி செய்யப்பட்ட பழங்கள்/ தகரத்திலடைக்கப்பட்ட/அல்லது பக்கற் உணவுகள், இனிப்புகள், எண்ணெய், சீனி அடங்கிய ஐங்க் ஃபூட், வேறு உண்பதற்கு தயாரான களஞ்சியத்திலிருந்து பெறப்பட்ட உணவுகள் போன்றவை.
- சீனி அடங்கிய உணவுகள் (உ - ம் இனிப்புகள்) மற்றும் கோலா/மோல்ட் உள்ளடங்கலாக குடிபானங்கள் போன்றவை கூடுதலான போஷணை உணவு உள்ளெடுத்தலை குறைப்பதுடன் இவை குழந்தைகளுக்கு பொருத்தமற்றவை. எனவே இவற்றை தவிர்க்கவும்.
- வற்புறுத்தி உணவூட்ட (forceful feeding) வேண்டாம்.