

ආහාර ද්‍රව්‍ය සීමිතව ඇති විට දරුවාට පෝෂ්‍යදායී ආහාරයක් දෙන්නේ කෙසේද?

- දරුවකුට ඇති උසස්ම කිරි ආහාරය මව්කිරියි. එයින් දරුවාට මනා පෝෂණයක් මෙන්ම රෝගවලට විරෝධී ප්‍රතිශක්තිකරණයක් ලැබෙයි. ඔබ තවමත් දරුවාට මව්කිරි ලබා දෙන්නේ නම් දරුවාට පිරි කිරි හෝ වෙනත් කිරි ආහාර ලබා දීම අවශ්‍ය නැත.
- සෑම විටම වඩාත්ම සුදුසු හා හොඳම ආහාර වන්නේ නිවසේදීම සකසාගත් ආහාරයි. පිටතින් මිලදී ගන්නා විවේලේම කෑමට හැකි සේ සකසා ඇති ආහාර මිලෙන් අධික වන්නා සේම සෞඛ්‍යයටද අහිතකර විය හැකියි.
- ඔබගේ අත ඇති මුදල් පෝෂ්‍යදායී ආහාර වර්ග මිලදී ගැනීම සඳහාම වැය කරන්න - සහල්, ඇට වර්ග, මාළු, හාල් මැස්සන්, කුනිස්සන්, බිත්තර, චිළුවළු, පලා වර්ග, පළතුරු, තෙල් සහ පොල් වැනි දේ - ඉන්පසු නිවසේදීම ඒවා උයා පිළියෙල කරගන්න.
- කිරි පිටි, අනිකුත් කිරි ආහාර, රස්කි බිස්කට්, වානිජමය අමතර ආහාර, බිස්කට්, ආනයනය කරන ලද ආහාර, පැණිරස කෑම, ක්ෂණික ආහාර, 'කඩවෝරු', මිලදීගත් සැනින් කෑමට හැකි සේ සැකසූ අනෙකුත් ආහාර වර්ග වැනි දේ සඳහා කරන අනවශ්‍ය වියදම් කපා හරින්න
- ගෙවත්තෙන් ලබාගත හැකි පෝෂ්‍යදායී ආහාර වර්ග උපරිමයෙන් ප්‍රයෝජනයට ගන්න - පලා වර්ග, කොස්, දෙල්, කොස් ඇට, කපු, කොට්ටම්බා, පළතුරු, මයිසොක්කා, බතල හා අනෙකුත් අල වර්ග වැනි දේ
- එක වර්ගයකින් ප්‍රමාණවත් තරම් නැතිවිට ආහාර වර්ග කිහිපයක් එක්කර ඉතා පෝෂ්‍යදායී කලවම් මාළුවක් පිළියෙල කරගත හැකිය.
- දරුවාගේ ආහාරයට තෙල් ස්වල්පයක් එකතු කරගන්න - පොල් තෙල් / තල තෙල් / උකු පොල් කිරි / මාගරින් / බටර් / ගාන ලද හෝ අඹරාගත් පොල් / චිළු තෙල් ආදී වශයෙන් නිවසේ ඇති ආහාරයට සුදුසු තෙල් වර්ගයක් විය හැකිය.... මෙසේ කිරීමෙන් දරුවාට වැඩි ශක්තියක් ආහාරයෙන් ලබා දෙයි. විශේෂයෙන්ම දිනකට නිර්දේශිත ආහාර වේල් ගණන හෝ ආහාර ප්‍රමාණය ලබාදිය නොහැකි නම් මෙසේ කිරීම ඉතා වැදගත්ය.
- හොඳින් තම්බා හෝ බැදගත් බිත්තර ඉතා පෝෂ්‍යදායී ආහාරයකි. ප්‍රධාන වේලකට හෝ කෙටි වේලකට හැකි සෑම විටකම සම්පූර්ණ බිත්තරයක් නැතිනම් බිත්තර කැබැල්ලක් හෝ එක්කර ගැනීම ඉතා හොඳ තේරීමකි.
- කබලේ බැද කුඩු කරගත් හාල් මැස්සන් - දරුවාගේ කෑම වේලට ස්වල්පයක් එකතු කරන්න.
- බැද කුඩු කරගත් ඇට/ මාශ හෝග වර්ග - දරුවාගේ කෑම වේලට ස්වල්පයක් එකතු කරන්න.
- ආහාර දියාරු නොකළ යුතුය. සෑම විටම ඝන ස්වභාවයෙන් ආහාර ලබා දෙන්න.
- තවමත් බත් තලපය ලබා දෙන ළදරුවන්ට වියට මාළු, හාල්මැස්සන්, චිළුවළු, ඇට වර්ග වැනි නිවසේ ඇති ඕනෑම පෝෂ්‍යදායී ආහාර ද්‍රව්‍යයක් එකතු කරගත හැකිය.
- වයසින් වැඩෙද්දී විශේෂයෙන්ම වයස අවුරුද්දෙන් පසු දරුවන්ට පවුලේ ආහාරම ලබා දිය හැක. ඔවුන් සඳහා පවුලේ ආහාරය ලුණු සහ මිරිස් අඩුවෙන් පිළියෙල කරගන්න. දරුවාගේ කොටස වෙන් කිරීමෙන් පසුව වැඩිහිටියන් සඳහා ලුණු සහ වැඩිපුර කුළුබඩු එකතු කරගත හැක.
- පවුලේ සෙසු අයට සකසන ආහාරයට වඩා එක් වර්ගයක් හෝ දරුවාගේ ආහාරයට අමතරව එක්කර එහි පෝෂ්‍ය ගුණය වැඩි කිරීමට උත්සාහ ගන්න - තෙල්, පොල් ස්වල්පයක්, බැදගත් හෝ බැද කුඩු කරගත් හාල් මැස්සන්, බිත්තරයක් හෝ කැබැල්ලක්, මාළු කැබැල්ලක් වැනි.

ආහාර දූව්‍ය ඉතාමත්ම සීමිත අවස්ථාවන්හිදී දරුවාට දියහැකි දේ

- පළමු මාස 6 තුල - දරුවා ඉල්ලන සෑම විටම මව්කිරි ලබා දීම
- කිරිපිටි සඳහාද වියදමක් දැරීමට සිදුවීම පවුලේ ආර්ථිකයට හා සුභසාධනයට තවත් අමතර බරක් එකතු කිරීමකි. දවසට එක්වරක් හෝ මව්කිරි දෙන්නට හැකි මවකට මව්කිරි දෙන වාර ගණන වැඩිකර ගැනීමෙන් මව්කිරි නිපදවීම ක්‍රමයෙන් වැඩි කර ගත හැකි වේ.
- ඔබගේ අත ඇති මුදල් නිවසේදී පිළියෙල කරගත හැකි පෝෂ්‍යදායී ආහාර වර්ග මිලදී ගැනීම සඳහාම වැය කරන්න - සහල්, ඇට වර්ග, මාළු, හාල් මැස්සන්, කුනිස්සෝ, බත්තර, එළවළු, පලා වර්ග, පළතුරු, තෙල් සහ පොල් වැනි....
- හැකිනම් ගෙවතු වගාවේ යෙදෙන්න හැකිනම් දරුවාට අවශ්‍ය එළවළු, පලා වර්ග, පළතුරු වැනි දේ ලබා ගැනීම සඳහා ගෙවතු වගාවේ යෙදෙන අසල්වැසියන්ගේ හෝ ප්‍රජාවෙන් සහාය ලබා ගන්න.
- ආහාර ඉතාමත්ම සීමිත නම් -
 - වැඩිහිටියන් හා සැසඳීමේදී කුඩා දරුවන්ට අවශ්‍ය වන්නේ ඉතා කුඩා ආහාර ප්‍රමාණයකි එම කුඩා ප්‍රමාණය හැකිතාක් පෝෂ්‍යදායී ලෙස ලබා දීමට උත්සාහ කරන්න.
 - අඩුම ගණනේ ප්‍රධාන ආහාර වේල් ගණන හෝ ලබාදීමට උත්සාහ කරන්න. මව්කිරි දෙන දරුවකුට - කෙටි ආහාර වේල් සඳහා වෙනත් ආහාර නැත්නම් ඒ වෙනුවට මව්කිරි වේලක් දෙන්න.
 - පෝෂ්‍යදායී ආහාර පවුලටම සෑහෙන්නට නැත්නම් අත්‍යවශ්‍ය අය සඳහා පමණක් ලබා දෙන්න - දරුවන්, ගර්භණී මව්වරුන්, කිරිදෙන මව්වරුන්
 - ත්‍රිපෝෂ ඇත්නම් (පෝෂණ ගැටළු ඇති දරුවන්ට) - කෙටි ආහාරයක් ලෙස ලබා දෙන්න.

අසීරු කාලයන්හිදී වුවද සීමිත ආහාර සම්පත් ආදරය හා රැකවරණය නොදිනේ ලැබෙන දරුවකු, සීමිත ආහාර සම්පත් ආදරය හා රැකවරණය නොලැබෙන දරුවකුට වඩා හොඳින් වර්ධනය වෙයි.

දරුවන්ට ප්‍රතිචාරාත්මකව ආහාර ලබාදෙන්නේ කෙසේද?

ආරම්භයේ සිටම ප්‍රතිචාරාත්මකව ආහාර ලබාදීමට හුරු නොවූ විට දරුවන් ආහාර ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට පෙළඹේ. එවිට දරුවාට ආහාර ලබාදීම ඉතා ගැටළුකාරී දෙයක් බවට පත්වන අතර ආහාර අපතේ යාමටත් හේතු වේ. එබැවින් ප්‍රතිචාරාත්මකව ආහාරදීමට හුරුවීම විශේෂයෙන්ම මේ කාලයේදී ඉතා වැදගත්ය.

- දරුවාගේ වයසට දියයුතු නිසි ආහාර වේල් ගණන දැනගන්න. නිතර නිතර කෙටි ආහාර දීමෙන් වළකින්න. නිතර නිතර කෙටි ආහාර දීම නිසා ප්‍රධාන ආහාර වේල් ගැනීම සඳහා දරුවාට කෂම රුචිය නැතිවේ.
- දරුවාගේ වයසට අනුව එක් ප්‍රධාන වේලකට ලබාදිය යුතු ආහාර ප්‍රමාණය පිළිබඳ දැනුවත් වන්න. කුඩා දරුවන්ට එක වේලකට අවශ්‍ය වන්නේ සාපේක්ෂව කුඩා ආහාර ප්‍රමාණයකි. මීට වඩා කන්නට බල කිරීම ආහාර ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට හේතුවිය හැකිය.
- දරුවාට ආහාර ගැනීම සඳහා ස්වාභාවිකවම කෂම රුචිය ඇති වීමට ඉඩ හරින්න.
 - නිතර නිතර පැණිරස ආහාර, ක්ෂණික කෙටි ආහාර, 'කඩවෝරු' දීමෙන් හැකිතාක් වළකින්න. ඒවාට දරුවන් ඇබ්බැහි වන අතර එවිට පෝෂණදායී ආහාර ප්‍රතික්ෂේප කරයි.
 - මව්කිරි දීමේදී වයසට නිසි වාර ගණනම දෙන්න (වෛද්‍ය උපදෙස් මත එය වැඩි කරන්නට සිදුවී නැත්නම්). ආහාර වේලක් දීමට පෙර මව්කිරි ලබානොදී ඒ වෙනුවට ආහාර වේලෙන් පසුව ලබාදීමට හුරුවන්න.
- ආහාර වේල් අතරතුරදී දරුවා සමග ගුණාත්මක සබඳතාවයක් පවත්වා ගන්න
 - පවුලේ අය එකට හිඳ ආහාර ගන්න. රුචිකතාවය, ජංගම දුරකථනය වැනි අවධානය වෙත අතකට යොමු කරන දේවලින් ඉවත්ව ආහාර ගන්න.
 - ළදරුවන්ට කෂම කවන්න. ඒ අතරම ළදරුවාට ආහාර අතින් අල්ලන්නට ඉඩ ලබා දී අතින් ආහාර ගැනීමේ හුරුව ඇති කරගැනීමට උදව් කරන්න .
 - දෙමාපියන් වැඩිමහල් දරුවන්ටද කැවීමට පෙළඹෙන නමුත් එය සුදුසු නොවේ. වැඩිමහල් දරුවන්ට ඔවුන් විසින්ම ආහාර ගැනීමට සලස්වන අතරේ ඔබේ අධීක්ෂණය යටතේ ඔවුන්ටද නොඳ ආහාර පුරුදු ඇති කර ගැනීමට උදව් කරන්න. ආහාර ගන්නා වෙලාවේදී ඉවසීමෙන් යුතුව දරුවාට අවධානය යොමු කරන්න.
 - ආහාර ගන්නා වෙලාව ප්‍රීතිමත් සහ දරුවාට ධනාත්මක උත්තේජන ලබා දෙන වෙලාවක් කර ගන්න. ඔවුන්ට ආහාර සහ ආහාර ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ ඉගෙනුමට ඉඩ ලබා දෙන්න. ආහාර ගැනීමේ හැකියාවට සහ හොඳ පුරුදුවලට ඔවුන්ට ප්‍රශංසා කරන්න.

ලැබෙන ආහාර සීමිත වුවත් ආදරය හා රැකවරණය නොදිනි ලැබෙන දරුවකු සීමිත ආහාර සමගින් ආදරය හා රැකවරණය නොලැබෙන දරුවකුට වඩා නොදිනි වර්ධනය වෙයි.