

Annex 1

உணவுகள் மட்டுப்படுத்தப்பட்டளவில் உள்ள போது உங்களுடைய குழந்தைக்கு நீங்கள் எவ்வாறு போசணையான உணவை வழங்க வேண்டும் என்பதை உறுதிப்படுத்துவது பற்றிய குறிப்புகள்

- தாய்ப்பாலே சிறந்த பால் ஆகும். இது போஷணை மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி ஆகிய இரண்டையும் வழங்குகின்றது. குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் வழங்கப்பட்டால் ஏனைய பால் மற்றும் பால் உணவுகள் தேவையில்லை.
- வீட்டில் சமைத்த உணவுகளே சகல நேரங்களிலும் சிறந்தவை. வெளியில் இருந்து வாங்கிய உண்பதற்குத் தயாரான உணவானது விலை உயர்ந்தது மற்றும் ஆரோக்கியமற்றதுடன் சுகாதாரப் பாதிப்புகளையும் ஏற்படுத்தக்கூடும்.
- வீட்டில் சமைப்பதற்கு வேண்டிய போஷணையான உணவுப் பொருட்களை வாங்குவதற்காக உங்களுடைய கையிலுள்ள பணத்தை செலவிடுங்கள் - அரிசி, பருப்பு வகைகள், மீன், நெத்தலி, இறால் கருவாடு, முட்டை, காய்கறிகள், பச்சை இலைகள், பழங்கள், எண்ணெய் மற்றும் தேங்காய் போன்றவை
- தேவையற்ற செலவுகளை குறையுங்கள். - குழந்தைகளிற்கான பால்மா, வேறு பாலுணவுகள், குழந்தைகளிற்கான றஸ்க், வர்த்தக ரீதியிலான மேலதிக உணவுகள், பிஸ்கத் வகைகள், இறக்குமதி செய்த உணவுகள் இனிப்புகள்.
- உங்கள் வீட்டுத் தோட்டத்திலுள்ள போசாக்கான உணவு வகைகளின் உச்ச பயனைப் பெறுங்கள்- பச்சை இலைகள் ,பலா மற்றும் பலா விதைகள், முந்திரிகை, பழங்கள், மரவள்ளி, வற்றாளை போன்றன.
- போசாக்கான கறிகளை தயாரிக்க பல பொருட்களை கறிக்கு சேர்க்கவும். குறிப்பாக பல்வேறு உணவுப் பொருட்கள் சிறிய அளவில் கிடைக்கும் போது.
- குழந்தையின் உணவிற்கு சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்க்கவும். - இது குழந்தைக்கு அதிக சக்தியைக் கொடுக்கும் - தேங்காய் எண்ணெய் / நல்லெண்ணெய் / அடர்த்தியான தேங்காய்பால் /மாஜரின் / பட்டர் /துருவிய தேங்காய் / நெய் போன்றன கிடைப்பதனைப் பொறுத்து. குறிப்பாக உங்களால் குழந்தைக்கு தேவையான அளவு அல்லது பரிந்துரைக்கப்பட்ட தடவைகள் உணவு வழங்க முடியாது உள்ள போது இதனைச் செய்யவும்.
- முட்டை (முளுஅவியல் / பொரியல்) குறைந்த செலவுள்ள மற்றும் மிகவும் போசாக்கானது. சாத்தியமான வேளையெல்லாம் முட்டையின் ஒரு துண்டு அல்லது ஒரு முழு முட்டை குழந்தையின் பிரதான உணவுடன் அல்லது ஒரு சிறுநுண்ணடியாக வழங்குதல் ஒரு சிறந்த வழியாகும் .
- வறுத்து தூளாக்கப்பட்ட நெத்தலி - குழந்தையின் உணவுடன் சிறிதளவில் சேர்க்கவும்.
- வறுக்கப்பட்டு தூளாக்கப்பட்ட விதைகள் / பருப்பு - குழந்தையின் உணவுடன் சிறிது சேர்க்கவும்.
- உணவினைத் திரவத் தன்மையாக வழங்குவதனைத் தவிர்க்கவும். எப்போதும் உணவினைத் திண்ம வடிவில் கொடுக்கவும்.
- மேலதிக உணவுகள் ஆரம்பிக்கின்ற ஆரம்ப நாட்களில் இருந்தே இளம் குழந்தைகளுக்கு மீன் / நெத்தலி / பருப்புவகை / மரக்கறிகள் போன்றவற்றை சேர்த்து அரைக்கப்பட்ட சோற்றினை (தற்சமயம் கிடைக்கும் போஷணை எதுவோ அதனை சேர்த்து) ஊட்டவும்.
- வளர்ந்த குழந்தைகளிற்கு விசேடமாக ஒரு வயதிற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு குடும்ப உணவினை வழங்க முடியும். குறைந்த உறைப்பு மற்றும் குறைந்த உப்புடன் தயாரிக்கவும். (குழந்தைக்கான உணவை வேறாக்கிய பின்பு மற்றவர்களுக்கான உணவிற்கு மேலதிக உப்பு, உறைப்பு போன்றவற்றை சேர்க்க முடியும்).
- குடும்ப உணவிலும் பார்க்க குழந்தைக்கான உணவினை கூடியளவு போஷணையாக தயாரிப்பதற்கு முயற்சிக்கவும்.- இயலுமையின் - குழந்தைக்கான உணவத்தட்டில் வேறு குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கானவற்றிலும் விட மேலதிக போஷணையினை சேர்க்கவும். - எண்ணெய், துருவிய தேங்காய், வறுத்துப் பொடியாக்கப்பட்ட நெத்தலி, முட்டை அல்லது அதன் ஒரு பகுதியாவது , மீன் துண்டு ஒன்று போன்றவை.

Annex 2

உணவுகள் மிகவும் மட்டுப்படுத்தப்பட்டளவில் உள்ளபோது குழந்தைக்கு எதனை வழங்குவது

- முதல் 6 மாதங்கள் - தேவைப்படும் போதெல்லாம் தாய்ப்பாலுட்டல் (Demand feeding) (குழந்தை வேண்டும் போதெல்லாம் தாய்ப்பாலுட்டல்).
- குழந்தைக்கான பால் மாவுக்காக (Formula milk) செலவிடுவது உங்களுடைய மற்றும் உங்கள் குடும்பத்தின் நல்வாழ்வுக்கு கூடுதல் சுமையாக அமையும். ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறையாவது தாய்ப்பால் கொடுப்பவராயின், உறிஞ்சும் தடவைகளை அதிகரிப்பதால் உங்கள் தாய்ப்பால் வழங்கலும் அதிகரிக்கும்.
- வீட்டில் சமைப்பதற்கு வேண்டிய போஷணை உணவுப் பொருட்களை வாங்க உங்களிடம் கையில் உள்ள பணத்தை செலவிடுங்கள் - அரிசி, பருப்பு வகைகள், மீன், நெத்தலி, இறால் கருவாடு, முட்டை, காய்கறிகள், பச்சை இலைகள், பழங்கள், எண்ணெய் மற்றும் தேங்காய் போன்றவை.
- இயலுமையின் வீட்டுத்தோட்டத்தில் பயிரிடுங்கள்/அயலவர்கள் வீட்டுத் தோட்ட சமூகமாக இருப்பின் அவர்களிடமிருந்து குழந்தைக்குத் தேவையான பச்சை இலை வகை மற்றும் வேறு மரக்கறிகள், பழங்கள் போன்றவற்றை பெற்றுக் கொள்வதற்கு அவர்களிடமிருந்து ஆதரவைப் பெறுங்கள்.
- உணவு மிகவும் மட்டுப்படுத்தப்பட்டளவில் இருக்குமாயின்
 - வளர்ந்தவர்களோடு ஒப்பிடும் போது குழந்தைகளிற்கு குறைந்தளவு உணவே தேவைப்படும்- எனவே அக் குறைந்தளவினை போஷணையுடையதாக கொடுப்பதற்கு இயலுமானவரை முயற்சிக்கவும்.
 - குறைந்தபட்சம் பிரதான உணவுகளையேனும் கொடுக்க முயற்சி செய்யுங்கள். தாய்ப்பால் கொடுக்கப்படும் குழந்தைக்கு - இடை உணவு நேரங்களில் விசேடமாக சிற்றுண்டிகள் கொடுக்க முடியாதுள்ள போது தாய்ப்பால் கொடுப்பதனை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.
 - போசாக்கான உணவுகளை குடும்பத்தில் தேவைப்படுவோருக்கென ஒதுக்கி வையுங்கள் - சிறுவர்கள், கர்ப்பிணித்தாய்மார் மற்றும் பாலூட்டும் தாய்மார் போன்றோர்களுக்கு.
 - திரிபோஷா இருப்பின் (போஷணைக் குறைவான குழந்தைகளுக்கு) அதனை இடை நேர சிற்றுண்டிகளாக (snacks) கொடுங்கள்.

மட்டுப்படுத்தப்பட்டளவில் உணவு கிடைக்கும் போது அரவணைப்புடன் கூடிய கவனிப்பானது, மட்டுப்படுத்தப்பட்டளவில் உணவு கிடைக்கும் போது அரவணைப்பற்ற கவனிப்புடன் ஒப்பிடும் போது குழந்தையை சிறந்த முறையில் வளரச் செய்யும் .

Annex 3

பதிலளித்தலுடன் கூடிய ஆதரவான உணவூட்டலுக்குரிய குறிப்புகள்

உணவூட்டலை ஆரம்பித்த காலத்திலிருந்தே பதிலளித்தலுடன் கூடிய ஆதரவான உணவூட்டலுக்கு (responsive feeding) குழந்தைகள் பழக்கப்படாது இருப்பின் அவர்கள் உணவுகளை மறுப்பது (food refusal) பொதுவானது. இதன் காரணமாக உணவூட்டல் மிகவும் தொந்தரவானதாக அமைவதுடன் உணவு விரயமாவதும் ஏற்படுகின்றது. எனவே இக் காலப்பகுதியில் பதிலளித்தலுடன் கூடிய ஆதரவான உணவூட்டலைப்பற்றி அறிந்து அதனை மேற்கொள்வது முக்கியமானது.

- வயதிற்கேற்ற வகையில் உங்கள் குழந்தைக்கு உணவு வழங்க வேண்டிய தடவைகளை தெரிந்து கொள்ளுங்கள். குழந்தைக்கு அடிக்கடி சிறுநுண்டிகளை வழங்குவதனைத் தவிர்க்கவும் - இவை பிரதான உணவிற்கான பசியைக் குறைக்கும்.
- உங்கள் குழந்தையின் ஒரு பிரதான உணவினது அளவினை தெரிந்து கொள்ளுங்கள். குழந்தைகளுக்கு ஒப்பிட்டளவில் குறைந்தளவு உணவே தேவைப்படும். அவர்களை அதிகம் உண்ணுமாறு வற்புறுத்துவது உணவு மறுத்தலுக்கு (food refusal) இட்டுச்செல்லும்.
- குழந்தைக்கு உணவிற்கான பசி ஏற்படும் வரை காத்திருங்கள்.
 - சீனி சேர்க்கப்பட்ட இனிப்பான உணவுகளை இயலுமானவரை தவிர்க்கவும். போசணை அற்ற உணவுகளை (junk food) தவிர்க்கவும் - இவ்வாறான பொருட்களுக்கு சிறுவர்கள் அடிமையாவதனால் ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்பதற்கு மறுப்பார்கள்.
 - வயதிற்கேற்ற தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டிய தடவைகளின் எண்ணிக்கையினை கடைப்பிடியுங்கள். (மருத்துவ காரணங்களுக்காக வேறு விதமாக அறிவுறுத்தப்படாத சந்தர்ப்பத்தில்). குழந்தைக்கு உணவிற்கு பின்னர் தாய்ப்பால் வழங்கப்படல் வேண்டும். உணவிற்கு முன்னர் அல்ல.
- சாப்பாட்டு வேளையில் ஆரோக்கியமான தொடர்பாடலை (interactions) பேணுங்கள்.
 - குடும்பமாக உணவு உட்கொள்ளும் வேளையை வைத்திருங்கள். தொலைக்காட்சி, கைத்தொலைபேசி போன்றவற்றின் மூலமான கவனச்சிதறல்கள் இல்லாமல் குடும்ப உறுப்பினர்களை ஒன்றாக இருந்து சாப்பிடச் செய்யுங்கள்
 - இளம் குழந்தைகளுக்கு உணவூட்டவும். அவர்களுக்கு உணவளிக்கும் போது அவர்களுக்கு உணவைக் கையாளும் திறனை வளர்க்க உதவுங்கள். வளர்ந்த பிள்ளைகள் அவர்களது உணவை தாமாகவே உண்பதற்கு பெற்றோர்கள் முயற்சி எடுக்கவேண்டும். அவர்களின் உணவை பெற்றோர்கள். தொடுவதைத் தவிர்க்கவும். வயதான குழந்தைகள் உங்கள் கண்காணிப்பின் கீழ் தாங்களாகவே சாப்பிட்டு நல்ல உணவு உட்கொள்ளும் திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ள வழிசெய்யுங்கள். சாப்பாட்டு நேரங்களில் குழந்தையின் மீது கவனம் செலுத்துங்கள், பொறுமையைக் கடைப்பிடியுங்கள்.
 - உணவைப் பற்றியும் உணவூட்டலைப் பற்றியும் குழந்தை தெரிந்து கொள்வதை அனுமதிப்பதன் மூலம் உணவு நேரத்தை சுவாரஸ்யமானதாகவும் குழந்தையை தூண்டுவதாகவும் ஆக்குங்கள். அவர்களின் உணவு உண்ணும் திறன் மற்றும் சிறந்த உணவு உண்ணும் பழக்கங்களிற்காக அவர்களைப் பாராட்டவும்.

மட்டுப்படுத்தப்பட்டளவில் உணவு கிடைக்கும் போது அவரைப்பின் கூடிய கவனிப்பானது, மட்டுப்படுத்தப்பட்டளவில் உணவு கிடைக்கும் போது அவரைப்பற்ற கவனிப்புடன் ஒப்பிடும் போது குழந்தையை சிறந்த முறையில் வளரச் செய்யும் பிரதிபலனைத்தரும்.