

சுகாதார பணியாளர்களுக்கான வழிகாட்டி

பொருளாதார நெருக்கடியான காலத்தில் ஜந்து வயதிற்கு கீழான குழந்தைகளிற்கான உணவூட்டல் தொடர்பான பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களிற்கான ஆலோசனை

உணவு மற்றும் எரிபொருளின் தட்டுப்பாடு / உணவுப்பொருட்களின் அதிகரிக்கும் விலை குழந்தைகளின் உணவு உட்கொள்ளும் அளவு மற்றும் குழந்தைகளிற்கு வழங்கப்படும் உணவின் போஷணைத்தரம் என்பவற்றை பாதிப்பதுடன், இது குழந்தையினை போஷணை மற்றும் வளர்ச்சிப் பிரச்சனைகளிற்கு இட்டுச் செல்லும். இவ்வாறான பாதகமான விளைவுகளைத் தடுப்பதற்கு, பெற்றோர்கள் மற்றும் கவனிப்பாளர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் வளர்ச்சி மற்றும் போஷணையைப் பாதுகாக்க இக்கடினமான காலங்களில் எவ்வாறு உணவூட்ட வேண்டும் என்பதை அறிந்து கொள்வது மிகவும் முக்கியமாகும்.

தயவு செய்து பின்வருவனவற்றை கவனத்திற்கொள்ளவும்

- வயதான சிறுவர்கள் அல்லது வளர்ந்தோருடன் ஒப்பிடும் போது ஜந்து வயதிற்கு கீழான சிறுவர்களிற்கு மிகவும் குறைந்தளவு உணவு அவர்களின் வளர்ச்சிக்கு போதுமானது.
- சிறுவர்களிற்கான (மற்றும் குடும்பம்) போஷணை உணவினை ஒப்பீட்டளவில் குறைந்த செலவில் தயாரிப்பதற்கான மாற்று வழிகளுள்ளன.
- வயதிற்கேற்ற தாய்ப்பாலூட்டலானது 2 வயது வரை அல்லது அதற்கப்பாலும் கூட பெறுமதியான ஊட்டமாகத் தொடர்கிறது.

எனவே உள்ளூரில் கிடைக்கப்பெறும் உணவுப்பொருட்களைப் பயன்படுத்தி போதுமானளவு எண்ணிக்கையில் போஷணையானதும் ஆனால் குறைந்த செலவிலும் தயாரிக்கப்படும் உணவுகளை குழந்தைகளிற்கு வழங்குவதற்கு பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களை சுகாதார ஊழியர்கள் ஊக்குவித்து ஆதரவளிக்க வேண்டும்.

குறைந்தளவிலான உணவுப் பொருட்கள் கிடைக்கப்பெறும் பொருளாதார நெருக்கடியான இக்காலத்தில் குழந்தைக்கான உணவூட்டல் மற்றும் போஷணை தொடர்பான பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களிற்கு பொது சுகாதார அலுவலர்கள் ஆலோசனை வழங்கும் போது கீழ்வருவன ஒரு வழிகாட்டியாக அமைவதுடன் இதன் காரணமாக குழந்தை வளர்ச்சியில் எதிர்மறையான விளைவுகள் குறைக்கப்படும். இவ் வழிகாட்டியானது குழந்தைகளிற்கு வழங்கும் உணவின் போஷணைத்தரத்தை ஓரளவாவது உறுதிப்படுத்தும் என்பதுடன் சிறந்த போஷணையினை குழந்தைக்கு வழங்குவதற்கு இடையூறாக இருக்கின்ற குழந்தை போஷணை தொடர்பான சில கட்டுக்கதைகளையும் சரிசெய்யும்.

தாய்ப்பால்

குழந்தை வயதிற்கேற்ப தாய்ப்பாலூட்டப்படின் குழந்தைக்கு வேறு பாலுணவுகள் மற்றும் பால் பொருட்கள் தேவையற்றது அத்துடன் பால்மா குழந்தைக்கு ஆபத்தான விளைவையும் ஏற்படுத்தும். மேலும் குழந்தை வளர்வதற்கான பால்மா வகைகள் அல்லது குழந்தையின் ஒரு வயதிற்குப் பின்னர் வயதிற்கேற்ப வழங்கப்படும் பால்மா வகைகளில் பெறுமதியான போஷணைகள் எவையும் இல்லை என்பதுடன் இவை செலவு கூடியதுமாகும்.

• கடினமான இக்காலத்தில் **தாய்ப்பாலே சிறந்த பாலுணவாக** குழந்தைக்கு இருக்க வேண்டும்.

- தாய்ப்பால் உங்களுடைய குழந்தைக்கு போஷணையை வழங்குவதுடன் குழந்தையை தொற்றுநோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பதற்கான நிப்பீனத்தையும் வழங்குகிறது.
 - o நீங்கள் இப்போதும் தாய்ப்பாலூட்டுவீர்களானால் அது மிகவும் முக்கியமானது என்பதுடன் அதனைத் தொடரவும்.
 - o ஆறு மாதங்கள் முடிவடையும் வரை தனித் தாய்ப்பாலூட்டவும்.
 - o அதன் பின்னர் வயதிற்கேற்ப தாய்ப்பாலூட்டலானது 2 வயது வரை அல்லது அதற்கப்பாலும் போஷணையான உணவுடன் தொடரவும். அதாவது 2வது ஆறு மாதகாலத்திற்கு பகல் வேளை 3-4 தடவைகளும் இரவு வேளை ஒரு தடவையும், ஒரு வருடங்களிற்கு பின்னர் பகல் வேளை 2-3 தடவைகளும் தாய்ப்பாலூட்டவும்..

- ஆனால் உணவுப்பொருட்கள் கிடைத்தல் மிகவும் வரையறுக்கப்பட்ட தீவிரமான இக்காலத்தில் தாய்ப்பால் சிறந்த தரமான போஷணை மூலம் என்பதனால் , தாய்ப்பாலூட்டலின் தடவைகளை, பரிந்துரைகளை பொருட்படுத்தாது அதிகரிக்க முடியும்

• தாய்ப்பாலூட்டலை நிலைநிறுத்துவதற்கான சரியான வழிகளை அறிவோம்.

- முதல் 6 மாத காலத்திற்கு தனியான தாய்ப்பாலூட்டல் காலத்தில் தாய்ப்பாலூட்டல் தடவைகள் எப்படி
 - தேவைப்படும்போதெல்லாம் தாய்ப்பாலூட்ட வேண்டும் (குழந்தைக்கு தேவையேற்படும் போது தாய்ப்பாலூட்டல்). தேவையேற்படல் என்பது குழந்தை அழுதால் மட்டும் ஊட்டுதல் என்பது இல்லை
 - பசிக்கின்றது அல்லது உணவு உண்ண வேண்டும் என்பதைக்காட்டும் சமிக்ஞைகளை அடையாளம் காண கற்றுக் கொள்ளுங்கள் (உதடுகளை அடித்தல், நாக்கை வெளியே நீட்டி தேடுதல் போன்றவை)
 - குழந்தை அழுவதற்கு முன்னராக குழந்தையின் பசிக்கான அறிகுறிகளை அடையாளம் கண்டுகொள்ள வேண்டும். குழந்தை அழ ஆரம்பித்த பின்னர் குழந்தையை ஒரு நிலைப்படுத்தி தாய் தன்னுடைய மாப்பகத்தில் குழந்தையை கொண்டுவந்து இணைத்து பாலூட்டுவது மிகவும் தாமதமானது என்பதுடன் சிரமமானதொன்றாகும். எனவே உங்களுடைய குழந்தையின் பசியை குழந்தை விரக்தியடைந்து அழ ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னராக அடையாளப்படுத்திக் கொள்வதில் விழிப்புணர்வுடன் இருங்கள்.
 - ஏப்போதும் இதை ஞாபகம் வைத்திருங்கள் - அதாவது அழுவதற்கு பல்வேறு காரணங்கள் உண்டு. குழந்தை அழும் போது அது பசிக்காக மட்டுமே அழுகின்றது என்று தவறாக நினைக்க வேண்டாம். பசியை நிறைவேற்றாமை என்பது ஒரு காரணமாகும்.
- ஆறு மாதங்கள் முடிவடைந்த பின்னர் மேலதிக உணவு ஆரம்பித்ததிலிருந்து
 - பாலூட்டும் தடவைகளை படிப்படியாக குறைப்பதுடன் மேலதிக உணவுட்டல் தடவைகளின் எண்ணிக்கையினை வயதிற்கேற்ற பரிந்துரைத்தலின் படி அதிகரித்தல் வேண்டும்.
 - மேலதிக உணவிற்குப் பின்னர் தாய்ப்பால் கொடுக்கப்படல் வேண்டுமென்பதுடன் குழந்தைக்கு நல்ல பசியை ஏற்படுத்துவதற்காக உணவிற்கு முன்னர் தாய்ப்பால் கொடுத்தலாகாது.
 - முக்கியம் - உணவுத்தட்டுப்பாடு ஏற்படுமாயின் அதன் விளைவாக பரிந்துரைக்கப்பட்ட உணவுட்டல் தடவைகளின் எண்ணிக்கையினை வழங்க முடியாது எனவே தயவு செய்து தாய்ப்பாலூட்டல் தடவைகளின் எண்ணிக்கையினை அதிகரிப்பதற்கு ஆலோசனை வழங்கவும்.
- இரவு நேரங்களில் தாய்ப்பாலூட்டல் -
 - வயது அதிகரிப்புடன் குழந்தைகள் நீண்ட வேளை நித்திரை கொள்வார்கள். குழந்தையை நித்திரையிலிருந்து எழுப்பி இரவில் பாலூட்டல் ஆகாது.
 - குழந்தையின் வயது 6 மாதங்களிற்கு மேற்படின் இரவு வேளைகளில் அடிக்கடி பாலூட்டல் (மற்றும் பகல் வேளையில் அடிக்கடி பாலூட்டலும் கூட) பகல் வேளைக்கான குழந்தையின் பசியை குறைக்கும்.

ஆரோக்கியமானதும் , போஷணையுடையதும் மற்றும் செலவு குறைந்த உணவுகளிற்குமான தெரிவு

- வீட்டில் தயாரித்த உணவுகள் சகல நேரங்களிலும் சிறந்தது (கூடிய ஆரோக்கியமானதும் கூடிய போஷணையுடையதும் மற்றும் செலவு குறைந்ததும் ஆகும்)

- உங்களுடைய குழந்தைக்கு வீட்டில் தயாரித்த போஷணையான உணவை வழங்கவும்.

உண்பதற்கு தயாரான வெளியிலிருந்து பெறப்பட்ட உணவுகள் செலவு கூடியது. தவறான உணவூட்டல் நடைமுறைகளின் விளைவாக குழந்தைகள் அவ்வாறான உணவுகளில் தங்கியிருப்பின் அவர்களுடைய ஆரோக்கியத்திற்கு ஆபத்தானது என்பதுடன் இது போன்ற எதிர்மறையான பழக்கங்களை திரும்பப்பெறுவதற்கு இது ஒரு சிறந்த சந்தர்ப்பம் என்பதை பராமரிப்பாளர்களுக்கு உணர்த்துங்கள்.

- வீட்டில் சமைப்பதற்கு தேவையான போஷணை உணவுப் பொருட்களான அரிசி, பருப்பு, மீன், நெத்தலி, இறால் கருவாடு, முட்டை, காய்கறிகள், பச்சை இலைவகைகள், பழங்கள், எண்ணெய் மற்றும் தேங்காய் போன்றவற்றை வாங்குவதற்கு , உங்கள் கையில் எவ்வளவு பணம் இருப்பினும் அவற்றினை வாங்குவதற்கு செலவழிக்கவும். பதப்படுத்தி தயாரிக்கப்பட்ட உணவு (உ-ம் பிஸ்கட்) அல்லது சீனி/எண்ணெய் கூடியளவில் அடங்கிய நொறுக்குத்தீனி , பால் உற்பத்திப் பொருட்கள். போன்றவை வாங்குவதற்கு அல்ல. வீட்டு வளாகத்திலும் சில ஆரோக்கியமான உணவுப் பயிர்களை வளர்க்க முயற்சி செய்யுங்கள்.
- **இளம் குழந்தைகளிற்கு** இன்னும் சோறு கெட்டியான பசைத்தன்மையாக வழங்கப்படுமாயின் அதற்கு மீன் அல்லது நெத்தலி/பருப்பு வகை/மரக்கறி வகைகள் போன்றவற்றை சேர்த்து தயாரிக்கப்பட வேண்டும். இதற்காக தற்போது வீட்டில் எவை கிடைக்கக்கூடியதாகவுள்ளதோ அவற்றினை பயன்படுத்த முடியும்.
- **11 மாதங்களிற்கு மேற்பட்ட வயதான குழந்தைகள்** மற்றும் விசேடமாக ஒரு வயதிற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள் குடும்ப உணவை உண்ண முடியும். குழந்தைக்கான உணவை காரம் மற்றும் உப்புச் சுவை குறைந்ததாக தயாரிக்கவும். (குழந்தைக்கான உணவை வேறாக்கிய பின்னர் வளர்ந்தவர்களிற்காக உணவிற்கு வாசனைத்திரவியங்களை சேர்க்க முடியும்.)
- **தேவையற்ற செலவுகளைக் குறைக்கவும்** - குழந்தைகளிற்கான பால்மா, வேறு பாலுணவுகள், குழந்தைகளிற்கான றஸ்க், வர்த்தக ரீதியில் தயாரிக்கப்பட்ட மேலதிக உணவுகள், இறக்குமதி செய்யப்பட்ட பழங்கள்/தகரத்திலடைக்கப்பட்ட/பக்கற் உணவுகள், இனிப்புகள், சிற்றுணவுகள், வேறு களஞ்சியத்தில் இருந்து வாங்கப்பட்ட உண்பதற்கு தயாரான உணவுகள் உள்ளடங்கலான இறக்குமதி செய்யப்பட்ட உணவு வகைகள் போன்றவை. இவ்வாறான தேவையற்ற செலவுகளிற்கான பணத்தினை ஆரோக்கியமானதும் போஷணையுடையதுமான உணவினை சிறிதளவில் கூட வாங்குவதற்காக பயன்படுத்த முடியும்.
-

குடும்ப உறுப்பினர்களிற்கு உணவை பரிமாறும் போது குழந்தைகளிற்கு முன்னுரிமை வழங்கவும்.

- குழந்தைக்கு வழங்கும் உணவின் அளவு

- குழந்தைகளிற்கும் இளம் சிறார்களிற்கும் ஒரு உணவு வேளைக்கு ஒப்பிட்டளவில் குறைந்தளவிலான உணவே தேவை.
- உங்களுடைய குழந்தைக்கான பிரதான உணவு வேளைக்கு பொருத்தமான உணவு அளவினை தெரிந்து கொள்வதுடன் ஒவ்வொரு தடவையும் இவ்வளவினை வழங்குவதற்கான சாத்தியமான முயற்சிகளை மேற்கொள்வதுடன் இது சாத்தியப்படாவிடில் உணவின் சக்தியின் அளவினை அதிகரிக்க முயற்சிக்கவும் (உ-ம் சில எண்ணெய் வகைகள், அரைக்கப்பட்ட / இடிக்கப்பட்ட தேங்காய்த் துருவல் போன்றவற்றை சேர்த்தல்)

ஐந்து வயதிற்கு கீழான குழந்தைகளிற்கு போஷணையான உணவினை வழங்குவதற்கு குறைந்தளவிலான உணவுப் பொருள் மட்டுமே தேவைப்படும்

- உங்களுடைய குழந்தைக்கு பொருத்தமான உணவூட்டல் தடவைகளை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

-

- மிகக்குறைந்தளவிலான உணவு உள்ள போது – பிரதான உணவினை மாத்திரமாவது வழங்குவதற்கு முயற்சிக்கவும்.
- திரிபோஷா அல்லது அதற்கு சமமான ஏதாவதொன்று இருப்பின் (போஷணைக் குறைபாடுள்ள குழந்தைக்காக) அதனை சிற்றண்டியாக கொடுக்கவும்.

தாய்பாலூட்டப்படும் குழந்தைக்கு – வேறு ஏதாவதொரு போஷணை உணவு குழந்தைக்கு கொடுப்பதற்கு கிடைக்காவிடின் விசேடமாக சிற்றுண்டி வேளையில் தாய்பாலூட்டலை ஞாபகப்படுத்துங்கள்

- விசேடமாக உங்கள் குழந்தைக்கு தேவையானளவு உணவு அல்லது ஒரு நாளிற்கான பரிந்துரைக்கப்பட்ட உணவு வேளைகளின் அளவினை வழங்க முடியாதுவிடின் குழந்தையின் உணவின் சக்தி அடர்த்தியினை மேம்படுத்தவும்.

- குழந்தையின் உணவில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்க்கவும் - உ-ம் தேங்காய் எண்ணெய்/ நல்லெண்ணெய்/தடிப்பான தேங்காய்ப்பால் / மாஜரின் / பட்டர் / தேங்காய்த்துருவல் / நெய் / அரைக்கப்பட்ட / இடிக்கப்பட்ட தேங்காய்த்துருவல் கிடைக்கின்ற அளவினைப் பொறுத்து
- எப்போதும் கெட்டியான நிலையில் உணவினை வழங்கவும். (குழந்தையின் வயதிற்கேற்ப, 6 மாதங்களில் அரைத்த திண்ம நிலையிலும் படிப்படியாக தடிப்புத்தன்மையினை அதிகரிக்கவும்). உணவினை நீர்த்தன்மையாக தயாரிப்பின் உணவின் சக்தி அடர்த்தி குறைவடையும் எனவே அதனைத் தவிர்க்கவும்.

○

- குழந்தைக்கான உணவினை கூடியளவு போஷணையுள்ளதாக தயாரிக்கவும்

குடும்பத்திற்காக தயார் செய்த உணவினை விட குழந்தைக்கான உணவில் மேலதிக உணவுப் பொருட்களைச் சேர்ப்பதன் மூலம் அவற்றினை கூடியளவிலான போஷணையுள்ளதாக் குவதற்கு முயற்சிக்கவும் - எண்ணெய், துருவிய தேங்காய், வறுத்து பொடியாக்கப்பட்ட நெத்தலி, சில இறால் கருவாடு, ஒரு முட்டை அல்லது அதில் ஒரு பகுதி , மீன் துண்டொன்று போன்றனவற்றைச் சேர்க்கலாம்.

- வறுத்து பொடியாக்கப்பட்ட நெத்தலி - இதனை உணவில் சிறிதளவு சேர்க்கவும். வளர்ந்த சிறுவர்களிற்கு அவர்களின் உணவில் சிறிதளவு நெத்தலியையாவது சேர்க்க முடியும்.
- முட்டைகள் - முட்டைகள் (நன்றாக அவித்த / பொரித்த) மிகவும் போஷணையானது. சாத்தியப்படும் போதெல்லாம் ஒரு முட்டை அல்லது முட்டையின் ஒரு பகுதியையாவது குழந்தையின் பிரதான உணவில் சேர்க்கவும் அல்லது ஒரு சிற்றண்டியாக வழங்கல் சிறந்தது.
- வீட்டுத் தோட்டத்திலிருந்து பெறப்பட்ட பச்சை இலைவகைகள் / பலாக்கொட்டை போன்றன- பச்சை இலைவகைகள் , ஈரப்பலா , பலா மற்றும் பலாக்கொட்டை , உள்ளூர் பழங்கள் , மரவள்ளிஇ வற்றாளைக்கிழங்கு , வேறு கிழங்கு வகை , தேக்கங்காய் , மரமுந்திரிகை பருவ காலத்தில் / உள்ளூரில் கிடைக்கின்றவற்றினைப் பொறுத்து
- வறுத்து பொடியாக்கப்பட்ட விதைகள் / பருப்பு வகை – கௌபீ , கடலை , pea nut seeds – காற்றுப் புகாத கொள்கலன்களில் வைத்திருப்பதுடன் குழந்தையின் உணவுடன் இதனை சேர்க்கவும்.
- பல்வேறு உணவுப்பொருட்கள் குறைந்தளவில் இருக்கும் போது அவற்றினை ஒன்றாக சேர்த்து போஷணையான கறியினை தயாரிக்க (உ-ம் சாம்பாறு)

- பிள்ளை உண்ணும் உணவிலிருந்து அதிக அளவில் நன்மையை பெற்றக்கொள்வதற்கு பதிலுடன் கூடிய ஆதரவான உணவூட்டல் முறையை (Responsive Feeding) அதிகளவில் கடைப்பிடிப்புகள்.

விசேடமாக உணவு குறைந்தளவில் கிடைக்கும் கடினமான காலங்களில் குழந்தையை பேணிப் பாதுகாக்கும் போதுள்ள குழந்தையின் வளர்ச்சியானது அதே காலங்களில் குழந்தையை பேணிப் பாதுகாக்காது விடும் நிலையுடன் ஒப்பிடும் போது ஒப்பீட்டளவில் சிறந்ததாக அமையும். மேலதிக உணவுட்டல் ஆரம்பிக்கும் காலத்திலிருந்தே குழந்தைகள் பதிலுடன் கூடிய ஆதரவான உணவுட்டல் முறையை பழக்கப்படாதுவிடின் குழந்தை உணவை மறுப்பதனால் உணவு வீணாவதுடன் உணவு வேளை கடினமானதாக இருக்கும். எனவே இக்காலங்களில் பதிலுடன் கூடிய ஆதரவான உணவுட்டல் முறையை செய்வது முக்கியமானதாகும்.

- போஷணை உணவிற்கான பசி ஏற்படும் வரை குழந்தையை விடுவதுடன் குழந்தை பசிக்கான அறிகுறிகளை காண்பித்தவுடன் போஷணை உணவினை கொடுக்கவும்.
 - வயதிற்கேற்ப உணவு கொடுக்கப்படும் தடவைகளின் எண்ணிக்கையினை கடைப்பிடிக்கவும் (மருத்துவ காரணங்களிற்காக வேறு விதமாக அறிவுறுத்தப்படாவிட்டால் ஒழிய)
 - உணவு வேளைகளிற்கிடையில் இடைவெளியைப் பேணவும் - இரு உணவு வேளைகளுக்கிடையில் ஆகக் குறைந்தது 2- 2.5 மணித்தியால இடைவெளியைப் பேணவும்.
 - ஆடிக்கடி இனிப்பான உணவுகள் அல்லது சீனி மற்றும் கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள் (junk food) கொடுத்தல் பணத்தினை விரயமாக்குவதுடன் குழந்தையின் பசியையும் இல்லாமலாக்கக்கூடியது.
- சிறந்த உணவுப் பழக்கங்களை வளர்த்துக் கொள்வதற்கு உதவிபுரியவும்.
- உணவு உட்கொள்ளும் திறன்கள்
 - குழந்தை அதன் 8-9 மாதமளவில் வளர்ந்தோரினால் உணவுட்டப்படும் வேளையிலிருந்தே உணவு உட்கொள்ளும் திறன்களை விருத்தி செய்வதற்கு அவர்களிற்கு உதவவும். (விரல்களால் எடுத்து உட்கொள்ளும் உணவிலிருந்து ஆரம்பிக்கவும்)
 - பெற்றோர்கள் வளர்ந்த குழந்தைகளை அவர்களை உணவைத் தொடாதவாறு அவர்களிற்கு உணவுட்டுவது பரிந்துரைக்கப்படவில்லை.
 - புதிலாக , வளர்ந்த குழந்தைகளை அவர்களாகவே உண்பதற்கு விடுவதுடன் அவர்களை சிறந்த உண்ணும் திறன்களை கற்றுக்கொள்வதற்கு விடுங்கள்.
 - குழந்தையிடம் கூடிய கவனம் செலுத்துவதுடன் உணவு வழங்கும் நேரங்களில் பொறுமையாக இருங்கள்

உணவளிக்கும் நேரம் மற்றும் இடம் , உணவு நேரத்தில் ஆரோக்கியமான தொடர்புகள் -

- குழந்தைக்காக கட்டாயமாக தனியான உணவுத்தட்டு மற்றும் கிண்ணம் போன்றன , மற்றும் நியமிக்கப்பட்ட இடம் போன்றவற்றை உணவு உண்பதற்காக வைத்திருத்தல் வேண்டும்
- இயலுமாயின் குடும்பத்தின் உணவு நேரத்தினை குழந்தையின் உணவு நேரத்துடன் ஒத்திசைக்கவும்.
- வேறு திசை திருப்பங்கள் இன்றி (தொலைக்காட்சி , கையடக்கத்தொலைபேசி போன்றனவற்றை நிறுத்தி) குடும்பத்தினர் குழந்தையுடன் ஒன்றாக அமர்ந்து குழந்தையை உண்பதற்கு செய்யுங்கள்.
- உணவின் போது நேர்மறைத் தொடர்புகளைப் பயிற்சி செய்யுங்கள் (தேவையானவு உண்பது , பல வகையான உணவுகளை உண்ணுதல் , சுயமாக உண்ணுதல் போன்றவை போன்ற நல்ல உணவுப் பழக்கங்களைப் பாராட்டி ஊட்டுவதை ஊக்குவிக்கவும்)
- உணவின் நிறங்கள் , வகைகள் , மற்றும் உண்ண வேண்டிய உணவுக் கவளங்களின் எண்ணிக்கையினை சுட்டிக்காட்டி உணவு நேரத்தினை சுவாரஸ்யமாக்குங்கள்.

• தவிர்க்கப்படக்கூடிய முக்கியமற்ற உணவுகள்

முக்கியமற்ற உணவுகளைத் தவிர்ப்பது உங்களுடைய குழந்தையின் ஆரோக்கியம் மற்றும் போஷணையினை மேம்படுத்துவதுடன் அதன் மூலம் உங்களுடைய பணத்தினை குறுகிய மற்றும் நீண்ட காலத்திற்கு சேமிக்க முடியும்.

- **சீனி & கொக்கோகோலா மற்றும் மோல்ட் அடங்கிய பானங்கள்**

- சீனி அடங்கிய உணவுகள் (உ-ம் இனிப்புகள்) உள்ளெடுப்பதன் காரணமாக கூடிய போஷணையுள்ள உணவுகளை உள்ளெடுப்பது தடுக்கப்படும்.
- முதலாம் வருடத்தில் சீனி சேர்க்க வேண்டாம்
- இயலுமான வரை தவிர்க்கவும் அதன் பின்னரும் கூட தொடர்ந்து சீனி சேர்க்காது விடல் விரும்பத்தக்கது.

- **குழந்தைகளிற்கான பால்மா மற்றும் வேறு பால்மா வகைகள் (உ-ம்.1+, 2+)**

- தாய் இல்லாமை போன்ற தீவிரமான நிலையினைத் தவிர (உ- ம் தாயின் இறப்பு) அல்லது சகல சந்தர்ப்பங்களிலும் தாய்ப்பாலூட்ட இயலாமை (உ- ம். கீமோதிராபி செய்யப்பட்ட நிலையில்) குழந்தைகளிற்கான பால்மா பரிந்துரைக்கப்படவில்லை
- குழந்தைகளின் பால்மாவிற்காக செலவழித்தல் உங்களிற்கும் உங்களுடைய குடும்ப நலனிற்கும் மேலதிக சுமையாகும்.
- ஆகக்குறைந்தது ஒரு நாளைக்கு ஒரு வேளையாவது தாய்ப்பாலூட்டல் , பாலை உறிஞ்சும் தடவைகளின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும் போது உங்களுடைய பால் கொடுக்கும் அளவும் அதிகரிக்கும்.

- **எண்ணெய் / சீனி சேர்க்கப்பட்ட நொறுக்குத்தீனி (உ-ம். பைற்ஸ் , சிப்ஸ் போன்றவை)**

- இவ்வாறான நொறுக்குத்தீனிகளை தவிர்க்கவும் எனெனில் இவை குறைந்தளவிலான போஷணையினை கொண்டுள்ளதுடன் ஆரோக்கியமற்றது அத்துடன் தேவையற்ற செலவுகளையும் ஏற்படுத்தும்.

- **அதிகளவில் பதப்படுத்திய உணவு (உ-ம் பிஸ்கட்)**

- கூடியளவு சீனி / உப்பு / சேர்மானங்கள் உள்ளடங்கிய உணவுகள் குழந்தைகளிற்கு ஆரோக்கியமும் போஷணையும் அற்ற உணவுகளாகும். அவ்வாறான உணவுகளை கொள்வனவு செய்வதற்கு பயன்படுத்துகின்ற பணத்தினை போஷணையும் ஆரோக்கியமானதுமான உணவுகளை வாங்குவதற்காக பயன்படுத்த முடியும்

மேலதிக விளக்கங்களிற்கு உங்களுடைய குழந்தையின் சிறுவர் ஆரோக்கிய மற்றும் விருத்திப் பதிவேடு மற்றும் சுகார அமைச்சினால் வழங்கப்பட்ட மேலதிக உணவூட்டல் கைநூலினைப் பார்வையிடவும்.

சாராம்சம்

- சாராம்சம்1 உணவு குறைவாக இருக்கம் போது உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் உணவின் போஷணைத் தரத்தை உறுதி செய்வதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்
- சாராம்சம் 2 உணவுப் பொருட்கள் மிகவும் குறைவாக இருக்கும்போது குழந்தைக்கு என்ன வழங்க வேண்டும்.
- சாராம்சம் 3 உணர்ந்து தாய்ப்பாலூட்டல் சம்பந்தப்பட்ட சில குறிப்புகள்