

உங்கள் பிள்ளை குடும்பத்துடனிருந்து வளர்ந்தோரின் உணவு அருந்துதல்



Fotografie: www.z-fotostudio.ch

MIGES BALÜ – Ein Teilprojekt des Luzerner Aktionsprogramms Gesundes Körpergewicht

Partnergemeinde:



In Zusammenarbeit mit:

Mütter- und VäterBeratung
Region Luzern



CARITAS Luzern

பிள்ளை வளர்ந்தோரின் உணவை குடும்பத்துடனிருந்து அருந்தல்

பெற்றோரை முன்மாதிரியாகக் கடைப்பிடித்து பிள்ளைகள் கற்பார்கள். குறிப்பிட்ட உணவைப் பற்றிய பெற்றோரின் கருத்து, விருப்பு, வெறுப்பு, மதிப்பீடுகள் மற்றும் உணவுப் பழக்கவழக்கங்களைப் பொறுத்தே பிள்ளையும் கடைப்பிடிக்கிறது. பெற்றோர் உணவை முக்கியமாகக் கருதி சமைத்து தொலைக்காட்சியின் முன்னிருந்து உணவருந்தலை விடுத்து ஒன்றாக உணவருந்தலை முக்கியப்படுத்தினால் பிள்ளையும் இதைக் கடைப்பிடிக்கும்.

9 முதல் 10 மாதங்கள்

- 8ம் மாதத்தின் பின்பு பிள்ளை மிகக் குறைவாகக் காரம், உப்பு மசாலா போன்றன கலந்த வளர்ந்தோரின் உணவை அருந்தலாம்.
- பல் முளைத்துவிட்டால் கடித்துச் சப்பிச் சாப்பிட ஊக்குவியுங்கள். பாண் கரை சிறிய பழத்துண்டுகள் கொடுக்கலாம். இந்த வேளையில் பிள்ளை நிமிர்ந்திருத்தலும் பெற்றோர் பக்கத்திலிருத்தலும் முக்கியம்.
- பசி நிலையில் வேறுபாடுகள் ஏற்படல் ஆரோக்கியமான பிள்ளைக்கும் ஏற்படுத்தல் சாதாரணமாகும். பிள்ளை வளர வளர இந்தப் பசி வேறுபாடுகளின் நிலையை அதிகமாகக் கவனிக்கலாம். நீண்ட காலப்பகுதிக்குச் சாப்பாட்டு முறையில் வேறுபாடுகளைக் காட்டினால் தாய்மார்களுக்கான ஆலோசனையாளரிடம் அல்லது வைத்தியரிடம் அறி வியுங்கள்.

உணவு செய்யும் கடமையுடன் தொடர்புடையதல்ல. பிள்ளையின் சாப்பாட்டு அளவுக்காக வாழ்த்தவோ அல்லது கண்டிக்கவோ செய்யாதீர்கள். சுயமாக தானே எடுத்து உணவருந்தியதற்காக வாழ்த்துங்கள்.

12 ம் மாதங்களின் பின்

உங்கள் முன்மாதிரிக் கடமையைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள் !

- பெரியவர்களைப் போல் குவளையில் குடிக்கப் பழக்குங்கள். 2ம் வயதில் புட்டிப்பாவனையை நிறுத்த மெதுவாகப் பழக்குதல் முக்கியம்.
- இப்போது பிள்ளை வழமையாகப் பெற்றோருடன் இருந்து உணவருந்தலைப் பழகியிருத்தல் வேண்டும்.
- முக்கியம் !
என்ன சமைப்பது சாப்பிடுவதென்பதை நீங்கள் தீர்மானியுங்கள். சமைத்ததில் எவ்வளவு சாப்பிடுவதென்பதைப் பிள்ளை தீர்மானிக்கட்டும். பிள்ளைக்கு விருப்பிய சாப்பாடு இருக்கலாம், ஆனால் பிள்ளை சகலதையும் அருந்தப்பழகுதலுக்காக ஒரே விரும்பியதை விட்டு சகலதையும் சமைத்தல் முக்கியம்.
- ஒரு தரம் பரிமாறியதைச் சாப்பிட்டு முடித்து மீண்டும் பரிமாறிச் சாப்பிட ஏற்ற வகையில் சிறிய அளவுகளாகச் சாப்பாட்டைப் பரிமாறுங்கள்.
- பிள்ளை உணவுடன் விளையகடி எறிந்து குழப்பங்கள் செய்தால் ஒரு தரம் எச்சரியுங்கள் அடுத்த தரம் உணவுக் கோப்பையை எடுத்துத் தூர வையுங்கள்.
- உணவை விழுங்காதிருந்தால் போதுமென்ற அறிகுறி. துப்புதல், ஓங்காளித்தல், சத்தி எடுத்தல் போன்றன பிள்ளை அழுத்தத்திற்குட்படுத்தப்படுகிறதென்ற அறிகுறி.
- பிரதான உணவில் எப்போதும் ஒரே வகை உணவை அருந்தினால் சாப்பிடதா விசேட உணவை ஒன்பது மற்றும் நான்கு மணிச் சாப்பாடாகக் கொடுங்கள். அதை மட்டுமே கொடுங்கள் (வேறு உணவைத் தெரிவு செய்ய விடாதீர்கள்).
- சாப்பாட்டு சேசையில் போராட்டத்திற்கு இடம் கொடுக்காதீர். வேண்டுமென்று மெதுவாகச் சாப்பிடல் புலம்புதல் அல்லது மறுத்தல் போன்றன பெற்றோரிடம் தமக்கு ஆச்சரியமான விளைவுகளை ஏற்படுத்துவதை பிள்ளைகள் அவதானிப்பார்கள். தமக்கு வேறு நேரத்தில் கிடைக்காத விசேட கவனம் இவ்வாறு பெறலாம் என்று கண்டால் ஒவ்வொரு சாப்பாட்டு நேரத்திலும் தங்கள் காரியங்களைச் சாதிப்பார்கள்.
- பகலில் சாப்பிட்டது குறைவாக இருந்தாலும் இரவில் பால் கொடுக்க வேண்டாம். இரவிய் குறைவாக உமிழ் நீர் சுரப்பதால் பாலின் இனிப்பு பற்களில் பற்சாத்தைக்கு வழிவகுக்கும்.

எக் காரணத்திற்காகவும் எந்த நிலையிலும் எந்த வழிமுறைகளிலும் பிள்ளையை உணவருந்தும்படி கட்டாயப்படுத்தாதீர்கள் !

சிறார்கள் குப் பொருத்தமான உணவு ஆலோசனை 12 ம் மாதங்களின் பின்

காலை உணவு

பானம்	- பாஸ்ட் முறைப்படி சுத்தமாக்கப்பட்ட பால் (சகல பால் உணவுகளுடன் நாளுக்கு 3 முதல் 5 டெசி லீற்றர்) - நீருடன் கலக்கப்பட்ட பழம் அல்லது மரக்கறிச் சாறு - குழாய் நீர்
தானியம்	- தவிட்டுப்பாண் காய்ந்த தவிட்டுப்பாண் - தானிய அவல் கலவைகள் (கடையில் வாங்கும் கலவைகளில் சீனி அளவு அதிக-முண்டு)
தேவைக்கேற்ப சேர்க்கும் உணவு	- பாலாடைக்கட்டி - முட்டை (வாரத்தில் 1 முதல் 2 மட்டும்) - தயிர் - வெண்ணெய்ப் பாண்

காலை மாலைச் சிறு நுண்டி

	- பழங்கள் சேர்த்த தயிர் (நாளாந்த பால் உணவுப் பொருட்கள் அளவில் சேர்க்கலாம்) - பழங்களும் பாணும் - காய்ந்த பாண் தட்டுக்கள் - அவிக்காத கரட், பெருஞ்சீரக்காய், கெக்கரிக்காய், சுக்கேற்றி, தக்காளி போன்ற மரக்கறிகள்
--	---

கீழ்காணும் உணவுகளைச் சிறியளவிலும் மெதுவாகவும் அறிமுகப்படுத்தவும்:

- அவரை, கோவா வகைகள், களான், மிளகாய், கடலைவகைகள்
- உறைப்பான மசாலாக்கள், பொரித்த உணவுகள்

மதிய உணவு

பொதுவானவை	• மரக்கறியுடன் காபோவைதரேற்றுக்காக உருளைக்கிழங்கு, கோதுமை, சோளன் அரிசி போன்றவற்றின் உணவுகள் • வாரத்தில் 2 முதல் 3 தடவை பாலாடைக்கட்டி • நாளாந்தம் 30 முதல் 40 கிராம் இறைச்சி, கோழி, மீன் • அரைத்து அடைக்கப்பட்ட இறைச்சி வகைகள் அதிக கொழுப்பு உப்புச் சேர்ந்ததால் வாரத்தில் ஒரு தரம் மட்டும்
உணவாலோசனை	• மீன், உருளைக்கிழங்கு, ஆவியில் அவித்த கரட் • இறைச்சி, மரக்கறி அவித்த துக்காளி சுக்கற்றி • அரிசி, சோளன், கோதுமை மாப்பொருட்களுடன் முட்டை மரக்கறி • மாட்டுக் கன்று இறைச்சி, கீரை, உருளைக்கிழங்குக்கள் • சோளம் கோதுமை ரவை வகைகள் மரக்கறி பாலாடைக்கட்டி
சலாது வகைகள்	• அவித்த பீற்றுாட், அப்பிள் சிறிதளவு உப்புடன் • குார்க்கன், தயிர், சிறிதளவு உப்புடன் • கரட், தயிர் சிறிதளவு எலுமிச்சைச் சாற்றுடன்
இனிப்புணவு	• மெல்லிதாக சிறிதாக வெட்டிய பழங்கள் • அவித்த அப்பிரிக்கோசன், அப்பிள், பீர்சிஹ், சுவெற்றிஞ்சன்

மாலை உணவு

	• 150 முதல் 200 மில்லி லிற்றர் முழுப்பாலுடன் கீழ்வரும் வழமையான உணவுகள் • பாணுடன் பாலாடைக்கட்டி • சோளன் மற்றும் தானிய அவல் களி அவித்த பழம் • அவித்த உருளைக்கிழங்கு மென்னையான பாலாடைக்கட்டி • எண்ணெய் அற்ற முட்டைப் பொரியல் அவித்த பழக்கள் • அல்லது மதிய உணவு போன்றவை
--	--

பாலும் பால் உணவுப் பொருட்களும்

- பாலும் பால் உணவுப் பொருட்களும் பிள்ளையின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான கல்சியம் பொஸ்பரஸ் புரதம் விற்றமீன் போன்றவற்றைத் தருகின்றன. பிள்ளைக்கு (18 மாதத்தின் பின்) தயிர் பாலாடைக்கட்டி உட்பட 3 முதல் 5 டெட்சி லிற்றர் பால் உணவுகள் கொடுக்கலாம்.
- குழந்தைப் பாலிலிருந்து சாதாரண முழுப் பாலுக்கு மாற்றுதல்: வழமை அளவில் கால் பங்கு குறைத்து குழந்தைப் பாலைத் தயார் செய்து இந்த கால் பங்கிற்கு முழுப்பாலைச் சேருங்கள் பிள்ளைக்குப் பொருந்துமிடத்தில் இவ்வாறு மெதுவாக முழுப்பாலைக்கலந்து மாற்றுங்கள். செயற்கைக் குழந்தைப்பால் சாதாரண முழுப்பாலை விட இனிப்புக் குறைந்தது. மெதுவான இக் கலப்பு முறை கிட்டத்தட்ட ஒரு வாரத்திற்கு பிள்ளைக்கு இலகு.
- பிள்ளை நாளாந்தம் தானிய உணவு உற்பத்திகளான அரிசி கோதுமையில் செய்யப்பட்ட உணவுகளை உண்பதால் பாலில் இனிப்புச் சேர்த்தல் ஆகாது.
- பாஸ்டர் முறை சுத்தமாக்கப்பட்ட 3.5 வீதம் கொழுப்புள்ள பால் சிறந்தது என்று கருதுகிறோம். பாலிருந்து கொழுப்பை அகற்றும் போது பல முக்கிய கனிப் பொருட்களும் அகற்றப்படுவதால் இது குழந்தைக்கு நன்றன்று.
- பழம் கலந்த தயிர் குவார்க் பொருட்களில் அதிக இனிப்பும் மிகக் குறைந்த பழமும் இருப்பதால் சாதாரண தயிருடன் அவித்த அல்லது அவிக்காத பழங்களைச் சேர்த்துப் பரிமாறுங்கள்.
- பாலாடைக்கட்டியின் உற்பத்திக்கு அதிக உப்பு பயன்படுத்தப்படுவதால் பிள்ளைக்கு மிகச் சிறிய துண்டு (20 முதல் 30 கிராம்) வாரத்தில் 2 முதல் 3 தடவைகள் மட்டுமே கொடுக்கலாம்.

மேலதிகத் திரவப் பானங்கள்

- மேலதிகத் திரவப் பானங்கள் சிறார்களுக்கு சாதாரண குழாய் நீர் சிறந்தது. முழு நாளும் இனிப்புத் திரவங்கள் ஐஸ்தேனீர் பன்ரா கோலா போன்றன ஆரோக்கியத்திற்கு ஆபத்தான அதிகளவு சீனியைக் கலந்துள்ளதால் அறவே கொடுக்க வேண்டாம்.
- தேனீர் குடிக்கப் பிள்ளை விரும்பினால் கறுத்த தேனீர்ற்ற பெருஞ்சீரகம், கமில்ல, மால்வ, மின்ச மற்றும் பழத் தோல்கள் கலந்த தேனீரைச் சீனியின்றி குடிக்கக் கொடுக்கலாம்.
- பிள்ளை ஒரு லிற்றருக்கு மேலாக குடித்தால் தாகம் கொண்டால் பிள்ளை சாப்பிடும் உணவில் உப்பின் அளவைக் கவனித்துக் குறையுங்கள்.
- இனிப்புள்ள பழச்சாறுகள் (பழப்புளிப்பு சீனி கலந்ததால்) பற்களுக்கு கேடு விளைவிக்கும்.
- பழச்சாறுகளை ஒன்றுக்கு இரு பங்கு குழாய் நீர் கலந்து சாப்பாட்டுடன்- அருந்தக் கொடுக்கலாம்.

உப்பு

- பச்சைப் பெட்டியிலடைத்த புளோரைட் யோட் கலக்கப்பட்ட உப்புப் பெட்டியைப் பயன்படுத்தல் சகலருக்கும் நல்லது.

உருளைக் கிழங்கு

- முக்கியமான வளர்ச்சிக்குத் தேவையான சத்துக்கள் (முழுப் புரதம், விற்ற மீன்கள், கனிப்பொருட்கள் மற்றும் நரம்பு நார்களுக்கான சத்துக்கள்) அரிசி கோதுமை மாப் பொருட்களை விட மிக அதிகமாக உருளைக் கிழங்கில் உள்ளது. அதனால் உருளைக் கிழங்கை வாரத்தில் பல தடவை உவண்ணக் கொடுத்தல் நல்லது.

தானிய ரொட்டிகள், பழத்தயிர், சிறார்களுக்கான சாக்க லேட், காலை உணவு பானங்கள் போன்றன.

- விளம்பரங்களில் இவை மிகச் சிறந்தது என்று அறிவிக்கப்பட்டாலும் இவற்றில் குழந்தைகளுக்குச் சிறந்தது ஒன்றும் இல்லை. அளவுக்கதிக சீனியையும் தேவையற்ற கொழுப்பையும் கொண்டுள்ளன. இவற்றில் அதிக கலோரிச்சத்துள்ளதால் வழமையான உணவில் பசிக் குறைவுகள் ஏற்பட்டு சாதாரண உணவில் வெறுப்பு ஏற்படும்.
- இவற்றை அறவே தவிர்த்தல் நல்லது. அல்லது மிகக் குறைவாகவே உட்கொள்ளலாம்.
- இனிப்புப் பொருட்களைப் பரிசாகக் கொடுத்துப் பழக்குதல் கெட்டது.

Mütter- und Väterberatung

Region Luzern

Kasernenplatz 3

Postfach 7860

6000 Luzern 7

Tel.041 208 73 33

mvb@stadtluzern.ch

www.muetterberatung-luzern.ch

Diese Broschüre entstand im Rahmen von

MIGES BALÙ

Ein Projekt vom Ostschweizerischen Verein für das Kind OVK und von
Suisse Balance – Ernährung und Bewegung kinderleicht.
Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.

Version Febr.2012