

சிற்றுண்டி உண்ணுவது என்

குழந்தைக்கு ஆரோக்கியமா?

குழந்தைகளுக்கு வாய் ஆரோக்கியம்

சாப்பாட்டு நேரங்களுக்கு நடுவே கொடுக்க சத்துள்ள சிற்றுண்டியை உங்கள் குழந்தைக்கு தேர்ந்தெடுங்கள். இவை பல் மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்தை உயர்த்தும்.

சர்க்கரை மிகுந்த உணவுகள் பல் குழியை உண்டாக்கலாம்.

பிளாக் என்பது தினமும் பல் மேல் படியும் பிசுபிசுப்பான தெலிவான மெல்லிய ஆடையாகும். அதில் உள்ள கிருமிகள் பல் மேல் ஒட்டிக்கொள்ளும். உணவிலும் பானங்களிலும் உல்ல சர்க்கரை பிளாக்டுடன் சேர்ந்து அமிலத்தை உருவாக்குகிறது. இந்த அமிலம் பல் மேல் உல்ல இனாமலை கரைத்து விடும். நாள் போக்கில் இந்த அமிலம் இனாமலில் ஓட்டை போட்டு பல் குழிவையோ அழிவையோ உண்டாக்கும்.



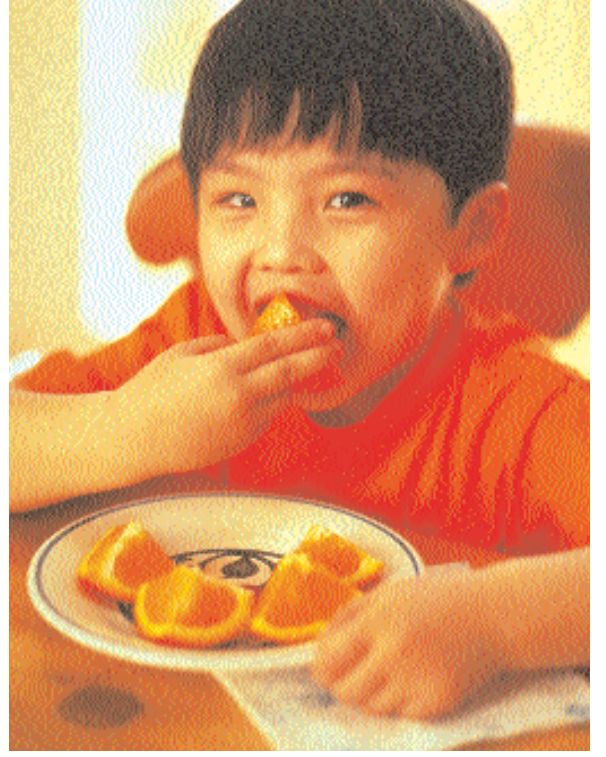
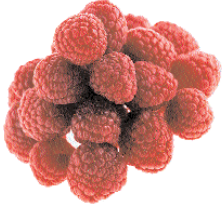
நல்ல சிற்றுணவை தேர்ந்தெடுத்தல் பல் அழிவை தடுக்கிறது.

சத்துள்ள உணவு உடல் மற்றும் பல் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.

- போஷாக்கான சர்க்கரையில்லாத சிற்றுணவையே தேர்ந்தெடுங்கள்.
- சிற்றுண்டி வாங்கும் பொழுது அதில் என்னவெல்லாம் அடங்கியுள்ளது என்று படியுங்கள். வெல்லப்பாகு, தேன், ஃபுருக்டோஸ், குளக்கோஸ், துக்ரோஸ் அனைத்தும் சர்க்கரை வகைகள்.
- சர்க்கரையை சிற்றுணவுடன் இல்லாமல் சாதாரண உணவுடன் சாப்பிடுவதே மேல். உணவு நேரத்தில் தயாரிக்கப்படும் உமிழ் நீர் சர்க்கரையை நீக்கச் செய்கிறது.
- வாயில் இனிப்பு பொருட்கள் தங்கும் நேரத்தை குறைக்கவும். இனிப்பான பானங்கள், மெல்லும் கோந்து, வெகு நேரம் மிட்டாய்ச் சப்புவதையெல்லாம் குறைக்கவும்.
- இனிப்பான, பிசுபிசுப்பான உணவிற்குப்பின் குழந்தையின் பற்களைத் தேய்த்து விடுங்கள்.
- தேய்க்க இயலவில்லையெனில், நீராலோ சர்க்கரையற்ற மெல்லும் கோந்தினாலோ வாயை சுத்தம் செய்யுங்கள்.

ஆரோக்கிய சிற்றுண்டிக்கு இவைகளை முயர்ச்சித்துப்பாருங்கள்:

சீஸ்	பழம்
மெல்பா டோஸ்ட்	அரிசி கட்டிகள்
மஃப்பின்	பேகலும் சீசம்
ரொட்டி குச்சிகள்	பீட்டா ரொட்டியுடன் சீஸ்
காட்டேஜ் சீஸ்	தயிர்
உலர்ந்த பழக்கொட்டைகள் (பெரிய குழந்தைகளுக்கு)	அரை ஸான்விச் (சீஸ், முட்டை, ஹாம், ஸாமன் மீன், டியுனா மீன்)
பீட்டா ரொட்டியுடன் ஹூம்முஸ்	இனிப்பற்ற பழச்சாறு
காய்கறிகள்	காய்கறிச்சாறு
பால்	வேகவைத்த முட்டை



தினசரி பல் தேய்த்தலும்
பலாஸ் செய்தலும் பல்
அழிவை தவிர்க்கும்

மேலும் தகவலுக்கு அணுகவும்:
இன்ஃபோ லைன் 1-800-268-1154
ரொரன்ரோவிலிருந்து 416-314-5518
காது கேலாதவர்களுக்கு 1-800-387-5559
இன்டெர்நெட் www.gov.on.ca/health

For information in English, contact:
1-800-268-1154 – Toronto 416-314-5518
TTY 1-800-387-5559
www.gov.on.ca/health

Based on materials developed by the City of Ottawa,
People Services Department