# விரல்களால் சாப்பிட உணவுகள்

உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் அபிவிருத்தியில் விரல்களால் சாப்பிடுவது ஒரு முக்கியமான படி ஆகும். இந்த படி உங்கள் குழந்தை தானாகவே சாப்பிடுவதற்குக் கற்பிக்கிறது. சாப்பிடும் நேரம் என்பது தேவையான ஊட்டச்சத்துகளை பூர்த்தி செய்வதற்கான நேரம் மட்டுமல்ல. புதிய சுவைகள் மற்றும் கட்டமைப்பு பற்றித் தெரிந்து கொள்ளவும், அத்துடன் மெல்வதற்கும் மற்றும் சுயமாகச் சாப்பிடுவது போன்ற முக்கியத் திறமைகளை உருவாக்கிடவும் இது ஒரு நேரம் ஆகும்.

கட்டமைப்புள்ள உணவுகளை அறிமுகம் செய்வதற்கு 10 மாதங்களுக்கு அப்பாலும் தாமதிப்பது உணவு எடுப்பதில் பிரச்சனைகளுக்கு இட்டுச் செல்லலாம். உங்கள் குழந்தைக்கு விரல்களால் சாப்பிடும் உணவுகளைக் கொடுப்பது பற்றி உறுதியாகத் தெரியாவிட்டால், குழைத்த மற்றும் விரலால் சாப்பிடும் உணவுகளை கூட்டி தொடங்கவும்.

## 8 - 12 மாதங்கள் வயதிலிருந்து

எட்டு மாதங்கள் ஆனதும், பல குழந்தைகளுக்குப் பொருட்களைப் பொறுக்கி எடுத்து தங்களின் வாய்கு கொண்டு செல்ல முடிகிறது. விரல்களால் சாப்பிடுவதை உங்கள் குழந்தைக்கு அறிமுகம் செய்வதற்கு இது ஒரு நல்ல சமயம் ஆகும். குழந்தை எளிதாக உணவைப் பிடிக்கும் வகையில் ½ முதல் 1 செமீ வரை அளவுள்ள உணவுகளில் தொடங்குகங்கள். உங்கள் குழந்தைக்கு சில பற்களே இருந்தாலும் தங்கள் உணவை அவை அரைக்க முடியும் எனவே நீங்கள் விரல்களால் சாப்பிடும் உணவுகளை அளிக்கலாம். உங்கள் குழந்தையை மேஜை உணவுகளுக்கு மாற்றும் பொழுது கீழ்கண்ட உணவுகளின் சிறிய துண்டுகளை முயற்சி செய்யுங்கள்:

**தானியப் பொருட்கள்**

- உலர்ந்த டோஸ்ட்*, நாண்* அல்லது ரோட்டி*
- உப்பில்லாத கிராக்கர்கள்*
- சமைத்த பாஸ்தா* அல்லது அரிசி*
- சீரியோஸ்® அல்லது நுட்ரியோஸ்® போன்ற O-வடிவிலான தானியம்*
- பார்லே பிஸ்கட்® அல்லது பேபி மம் மம்® போன்ற சீரியல் பிஸ்கட்டுகள்* (Cheerios, Nutrios)

*சாத்தியமானால் முழு தானியங்களைத் தேர்வு செய்யவும்

**காய்கறிகள் மற்றும் பழம்**

- பழுத்த வாழைப்பழங்கள், பீச்சுகள், கிவிக்கள், மாம்பழங்கள், பப்பாளிகள், ராஸ்ப்பெரிகள், ஸ்ட்ராபெர்ரிகள், நார்த்தைகள் அல்லது அவகெடோக்கள்
- இனிப்பு ஊட்டாத டின்னில் அடைக்கப்பட்ட அல்லது சமைக்கப்பட்ட மிருதுவான மற்றும் தோலுரிக்கப்பட்ட ஆப்பிள்கள் அல்லது பியர்கள்
- சமைத்த காரட்டுகள், சக்கரைவள்ளி கிழங்குகள், பச்சைப் பட்டானி, ப்ராக்கோலி அல்லது உருளைகள்
- துறுவிய ஆப்பிள்கள், பியர்கள் மற்றும் காரட்டுகள்

**பால் மற்றும் மாற்றுப் பொருட்கள்**

- சீவிய சீஸ்

**மாமிசம் மற்றும் மாற்றுப் பொருட்கள்**

- சமைத்து அரைத்த கோழி, வான்கோழி, வீல், மாட்டு மாமிசம் அல்லது பன்றிக்கறி
- சமைத்த மாமிச ரொட்டி அல்லது மாமிச உருண்டைகள்
- சமைத்த அல்லது டின்னில் அடைக்கப்பட்ட முள்ளில்லாத தோலுரித்த மீன்
- சமைத்த அல்லது டின்னில் அடைக்கப்பட்ட பீன்ஸ் அல்லது பருப்புகள்
- சமைத்த முட்டை மஞ்சள் கருக்களைத் துண்டுகளாக்கியது
- தோஃபு கட்டிகள் / பனீர் துண்டுகள்

உங்கள் குழந்தை விரல்களினால் சாப்பிடக் கற்கும் பொழுது ஒரு அலங்கோலத்தை எதிர்பாருங்கள். உங்கள் குழந்தைக்கு உணவை நேர்த்தியாக மற்றும் விரைவாக உண்பதற்கு நிறைய உதவிகள் புரிவதற்கு உங்களுக்கு ஈர்ப்பு தோன்றலாம் ஆனால் உங்களது குழந்தையின் இந்த புதிய திறனை அது சொந்தமாகப் பயிற்சி பெற அனுமதிப்பதே சிறந்தது ஆகும்.

உங்கள் குழந்தை சாப்பிடுவதற்கு நேராக உடகார்வது மிகவும் பாதுகாப்பான நிலை ஆகும். உங்கள் குழந்தையுடன் உட்கார்ந்து சாப்பிடுவதற்கு முயற்சியங்கள். ஒரு நல்ல முன் உதாரணத்தை அமைப்பது ஆரோக்கியமாக சாப்பிடும் வழக்கங்களை கற்பிப்பதற்குச் சிறந்த வழியாகும்.

"ப..ப்ஸ்" என்று சில குழந்தை உணவு நிறுவனங்களால் விற்கப்படும் உணவில் அதிக ஊட்டச்சத்து மதிப்பு இல்லை. பெயர்களில் காய்கறிகள் மற்றும் பழம் எனக் குறிப்பிட்டிருந்தாலும், கனடாவின் உணவு வழிகாட்டியின் கீழ் அவை காய்கறிகள், பழ பறிமாறல்கள் என ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவதில்லை.

சுத்தம் செய்யும் நேரத்தைக் குறைக்க எளிதாக சுத்தம் செய்யக்கூடிய ஒரு பாயைத் தரையில் விரிக்கவும், பாக்கெட் கொண்ட பிப் ஒன்றை அணிவித்தால் சிந்தும் உணவுத் துண்டுகள் அதில் விழுந்து விடும் மற்றும் ஒரு ஈரமான துணியால் சிதறிய மற்றும் பிசுபிசுப்பான கைகளை உணவிற்குப் பின்னர் துடைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

## 12 மாதங்களிலிருந்து

தவழும் குழந்தைகள் தன்னிச்சையாக இருக்க விரும்புகின்றன. குழந்தைகளைத் தாங்களே சாப்பிட அனுமதித்தால் தாங்கள் சாப்பிடுவதைக் கட்டுப்பாட்டில் வைக்கச் செய்கிறது. சில தவழும் குழந்தைகள் சிறிய உணவுத் துண்டுகளை விரும்புகின்றன. மற்றவர்கள் பெரிய துண்டுகள் அல்லது மெல்லிய கீற்றுகளாகத் தங்கள் கையில் பிடித்துக் கடிக்கத் தோதாக விரும்புகின்றனர். உணவுத் துண்டுகள் ½ முதல் 1 செமீ அளவில் இருக்க வேண்டும். தவழும் குழந்தைக்கு எது சிறந்தது என்று உங்களுக்குத் தெரியும். உங்கள் குழந்தை சாப்பிடும் பொழுது பாதுகாப்பாகக் கண்காணிப்பது இன்னமும் முக்கியமாகும்..

8-12 மாதங்களுக்கான உணவு யோசனைகளின் பட்டியலுடன், தவழும் குழந்தைகளுக்குக் கீழ்கண்ட சவாலான இந்த உணவு யோசனைகளையும் முயற்சியுங்கள்:

### தானியப் பொருட்கள்

- இங்கிலீஸ் ம..ப்பின்ஸ்*(muffins)
- பிட்டா பிரெட்* வெட்ஜஸ் அல்லது மினி பிட்டாஸ்*
- சமைத்த பாஸ்தா*, பென்னி, டார்டெல்லினி அல்லது ரேவியோலி போன்றவை
- உலர்ந்த சீரியல்* ஸ்ரெட்டிஸ்® போன்றவை
- மினி ம..ப்பின்ஸ்*
- பான்கேக்குகள்*

*சாத்தியமானால் முழு தானியங்களைத் தேர்வு செய்க

### காய்கறிகள் மற்றும் பழம்

- மெல்லிய துண்டுகளாக்கிய ஆப்பிள் அல்லது பியர்
- மான்டரின் ஆரஞ்சு துண்டுகள்
- பழுத்த அண்ணைச்சிப் பழம்
- ப்ளூபெர்ரிகள், பெரிதாக இருந்தால் பாதியாக வெட்டியது
- திராட்சைகள் பாதியாக வெட்டியது அல்லது பெரிதாக இருந்தால் கால் பங்காக வெட்டியது
- தோல் சீவிய மெல்லிய துண்டுகளாக்கிய வெள்ளரி அல்லது தக்காளி போன்ற மிருதுவான பச்சைக் காய்கறிகள்

### பால் மற்றும் மாற்றுப் பொருட்கள்

- மொஸ்ஸாரல்லா, ஸ்விஸ் அல்லது செட்டார் போன்ற சீஸ் கட்டிகள்

### மாமிசம் மற்றும் மாற்றுப் பொருட்கள்

- மிருதுவான சமைத்த மாமிசம் எதுவும் (எளிதாக மெல்லக்கூடியதாக இருக்க கொதித்து, வெவித்து அல்லது மெதுவாக சமைத்து பார்க்கவும்)
- வேகவைத்த சிக்கன் பிங்கர்ஸ் அல்லது மீன் குச்சிகள்
- டின்னில் அடைக்கப்பட்ட செதில் நீக்கம் செய்த தோலுரித்த சால்மன் அல்லது "லைட்" டூனா
- முழுவதுமாகச் சமைக்கப்பட்டு கிளறிய முட்டைகள்

## 12 மாதங்களில் இருந்து பிற யோசனைகள்

- மாமிசம், சீஸ், மாமிச அல்லது மீன் சாலட் சான்ட்விச்சுகள் கால்பங்குகளாக அல்லது கீற்றுகளாக வெட்டியது, ஓரங்களுடன் அல்லது ஓரங்கள் இல்லாமல்.
- ஒரு கத்தி அல்லது சிசு தேக்கரண்டி உபயோகித்து, ஒரு சிறிய அளவு மாமிசம் அல்லது மீன் சாலட்டை(உதாரணம் சால்மன்) O-வடிவ சீரியலில் இடவும்
- பிரஞ்ச் டோஸ்ட் கீற்றுகள்
- ஆமலட்டுகள் அல்லது டெவில்ட் முட்டைகள்
- உணவுகளை முக்கிக் கொள்ள ஹம்மஸ், ஜாட்ஸ்கி, சாலட் டிரஸ்ஸிங், தயிர் போன்றவைகளைப் பயன்படுத்தவும். குழந்தைகள் தங்களின் உணவை முக்கி எடுக்க ஆசைப்படுகின்றன.

கடினமான, சிறிய மற்றும் உருண்டையான, மிருதுவான மற்றும் ஒட்டக்கூடிய, மெல்வதற்குக் கடினமான, அல்லது வாயில் விரைவாகக் கரையாத உணவுகள் ஒரு சிசுவிற்கு அல்லது சிறிய குழந்தைக்கு மூச்சுக்குழாயை அடைக்கச் செய்யலாம். மூச்சுக்குழாயை அடைக்கும் அபாயங்கள் பற்றிய விபரங்களுக்கு யார்க் ரீஜின் கம்யுனிட்டி அன்ட் ஹெல்த் சர்வீசஸ் *ஹெல்த் கனெக்ஷ*னை இந்த எண்ணில் தொடர்பு கொள்க 1-800-361-5653.

மாமிச சாலட்டிற்கு சமையற்குறிப்பு: 75 கிராம் அல்லது ½ கப் டின்னிலடைக்கப்பட்ட தோல் நீக்கப்பட்ட மாமிசம் அல்லது முல்லற்ற மீன், 1 தே.க சாலட் டிரஸ்ஸிங், 1 தே.க ரொட்டித் துண்டுகள், 2 தே.க கேரட் போன்ற தோல் நீக்கப்பட்ட காய்கறிகள், மற்றும் 1 தே.க துண்டுகளாக்கப்பட் சீஸ். இவற்றை நன்றாகக்


தயாரித்து விநியோகித்தது நியுட்ரிசன் சர்வீசஸ், யார்க் ரீஜியன் கம்யுனிட்டி அன்ட் ஹெல்த் சர்வீசஸ் டிபார்ட்மென்ட் www.york.ca/nutrition (ரிவைஸ்ட் 2008). ஆதாரத்திற்கு அங்கீகாரம் வழங்கிய பின்னர் இவற்றை அனுமதியில்லாமல் மறுபதிப்பு செய்யலாம். ஒரு பதிவு செய்த ஊட்டச்சத்து நிபுணருடன் பேசுவதற்கு EatRight ஒன்டேரியோவை அழையுங்கள் 1-877-510-5102.