healthy BEGINNINGS

FEEDING BABIES AND CHILDREN

காய்கறிகளைச் சாப்பிட உங்கள் குழந்தை மறுக்கும் பொழுது

காய்கறிகள் முக்கியமானவை

காய்கறிகள் வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் சி மற்றும் போலேட் போன்ற வைட்டமின்கள் மற்றும் கனிமப்பொருட்களின் ஒரு சிறந்த ஆதாரமாக உள்ளது. வைட்டமின்கள் மற்றும் கனிமங்கள் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதற்கு முக்கியமானவையாகும்.

இரண்டு முதல் எட்டு வயதுள்ள குழந்தைகளுக்கு தினமும் 4 முதல் 5 காய்கறிகள் மற்றும் பழ வகை உணவு பறிமாறல்களை கனடாவின் உணவு வழிகாட்டி பரிந்துரைக்கிறது.

ஒரு உணவு வழிகாட்டி பறிமாறல் இவற்றுக்குச் சமமானது:

- 1 மத்திம அளவான காய்கறி அல்லது பழம்
- ½ கப் புதிய, உறைய வைத்த அல்லது டின்களில் அடைக்கப்பட்ட காய்கறிகள் அல்லது பழம்
- ½ கப் வேகவைத்த கீரை வகைகள்
- 1 கப் பச்சையான கீரை வகைகள்
- ½ கப் 100% காய்கறி அல்லது பழச்சாறு

ஒரு உணவு வழிகாட்டி பறிமாறலை சிறிய அளவுகளாக நாள் முழுவதுமாகப் பிரித்துக் கொள்ளலாம்.

குழந்தைகள் காய்கறிகளை வெறுப்பதற்கான ஒரு சில காரணங்கள்

- குழந்தைகளுக்கு பெரியவர்களைக் காட்டிலும் அதிகமாக சுவை மொட்டுகள் உள்ளன மற்றும் அவர்கள் சில காய்கறிகளில் உள்ள தீவிரமான நறுமணங்களுக்கு மிகவும் கூறுணர்வுடன் இருக்கின்றனர். குழந்தைகள் பழங்கள் மற்றும் மிதமான சுவை கொண்ட காய்கறிகளான சோளம் மற்றும் உருளைகிழங்கு போன்றவற்றை அதிகமாக ஏற்பவர்களாக இருக்கலாம்

உங்கள் குழந்தை காய்கறிகளைச் சாப்பிடுவதில்லை ஆனால் பழத்தைச் சாப்பிடுகிறது என்றால் கூட, அதற்குத் தேவையான ஊட்டச் சத்துகளைப் பெற்று விடும்.

- குழந்தைகள் பொதுவாக மொறுமொறுவென்று இருக்கும் உணவுகளை விரும்புகின்றனர். ஆஸ்பாரகஸ், பசலைக் கீரை மற்றும் காளான்கள் போன்ற சமைத்த மிருதுவான அல்லது கூழ் போன்ற உணவுகள் அவரிகளுக்கு பிடிப்பதில்லை.

மூச்சுக் குழாயை அடைத்து விடாமல் தடுக்க

நான்கு வயதிற்குக் குறைவான குழந்தைகளுக்கு காரட் வளையங்கள் போன்ற கடினமான உருண்டையான பச்சைக் காய்கறித் துண்டுகள் மூச்சுக் குழாயில் அடைக்கும் அபாயம் கொண்டவையாகும். உங்கள் குழந்தை நான்கு வயதிற்கும் குறைவானது என்றால், *பெற்றோர்களுக்கான மூச்சுக் குழாயில் அடைப்பதைத் தடுக்கும் குறிப்புகள்* தகவல் தாளைப் பார்க்கவும்.

உங்கள் குழந்தை காய்கறிகளைச் சாப்பிட ஊக்குவிப்பதற்குக் குறிப்புகள்

- அமைதியாக இருக்கவும் மற்றும் காய்கறிகளைச் சாப்பிட கட்டாயப்படுத்தவோ அல்லது கெஞ்சவோ செய்யாதீர்கள்
- ஒவ்வொரு உணவு வேளையிலும் (1-2 மேசைக்கரண்டி) அளவு குறைவான காய்கறிகளை அளியுங்கள், ஆனால் அவற்றைச் சாப்பிட வேண்டி உங்கள் குழந்தையை வற்புறுத்தாதீர்கள்
- காய்கறிகளைச் சாப்பிட்டு நீங்களே ஒரு முன்னுதாரணத்தை ஏற்படுத்துங்கள்
- காய்கறிகளைத் தயார் செய்ய உங்கள் குழந்தையை உதவி செய்ய அனுமதியுங்கள்

காய்கறிகளை ஆர்வமூட்டும் விதத்தில் தயார் செய்யுங்கள்

பச்சைக் காய்கறி யோசனைகள்

- காய்கறிகளை பல்வேறு வடிவங்கள் மற்றும் அளவுகளில் வெட்டவும் அல்லது சீவல்களாக்கவும்
- டோர்டில்லா ரோல்-அப்புகளை கிரீம் சீஸ் மற்றும் சீவிய காரட்டுடன் பறிமாறவும்
- ஒரு நொறுக்குத் தீனியாகப் புதிய பசுமையான/மஞ்சளான பீன்ஸ், பேபி காரட்டுகள் அல்லது பனிப்பட்டானிகள் பறிமாறவும்
- செலரிக் குச்சிகளுள்ளே காட்டேஜ் சீஸ், நிலக்கடலை வெண்ணெய், அல்லது டுனா சாலட் திணித்து பறிமாறவும்
- காய்கறிகளை முக்கிச் சாப்பிட ராஞ்ச் டிரஸ்ஸிங், ஹம்மஸ், ப்ளம் சாஸ் அல்லது கெட்சப் போன்றவற்றை தருவது

சமைத்த காய்கறிகளுக்கான யோசனைகள்

- கூடுதல் சுவைக்காக காய்கறிகளை தண்ணீருக்கு பதிலாக கோழிக்கறி, மாட்டு மாமிசம் அல்லது காய்கறிகள் வேகவைத்து வடித்த தண்ணீருடன் சமையுங்கள்
- சமைத்த குழைத்த ஸ்குவாஷ், சக்கரைவள்ளி கிழங்கு அல்லது டின்களில் அடைக்கப்பட்ட பரங்கிக்காய் கூழுடன் சிறிது பிரவுன் சுகர், ஆரஞ்சுப் பழச்சாறு, ஜாதிக்காய் மற்றும் லவங்கப்பட்டையைச் சேருங்கள்

- பேக் செய்த காய்கறி வறுவல்கள் செய்ய முயற்சியுங்கள் (*குக்கிங் அப் ஸம் பன்* என்ற புத்தகத்தை ரெசிப்பிக்காகப் பாருங்கள்). முக்கிக் கொள்வதற்காக கெட்சப் அல்லது ப்ளம் சாஸை உடன் பறிமாருங்கள்
- சிறிய காய்கறித் துண்டுகள் அல்லது காய்கறி கூழு உபயோரித்து காய்கறி சூப்புகள் தயாரியுங்கள்
- கீழ்கண்டவற்றுள் ஒன்றினைச் சேர்த்து சமைத்த காய்கறிகளை கூடுதல் சுவை பெறச் செய்யுங்கள்
  - செட்டார், மொஸ்ஸாரெல்லா, அல்லது பர்மேசன் போன்ற துருவிய சீஸ்
  - புதிய கீரைகள் (தைம், டெரகோன், ரோஸ்மேரி, டில், பார்ஸ்லி அல்லது பேசில்)
  - குறைந்த சோடியம் சோயா சாஸ்
  - எலுமிச்சை அல்லது ஆரஞ்ச் பழச்சாறு
  - சால்ஸா

பெற்றோர்-குழந்தை குழுப்பணிக் குறிப்பு

உணவுகளை விசேடமாகத் தோன்றுவதைத் தவிர்க்க ஞாபகம் கொள்ளவும். முழுக்குடும்பத்திற்கும் ஒரே மாதிரி உணவு வழங்குங்கள். நீங்கள் உங்கள் குழந்தைகளுக்காக விசேட உணவுகளை செய்ய எவ்வளவு கடினமாக உழைக்கிறீர்களோ, அதை அவர்கள் அதைச் சாப்பிடும்படி நீங்கள் அத்தனை வற்புறுத்துவீர்கள். குழந்தைகள் சாப்பிடும்படி வற்புறுத்தப்பட்டால், பொதுவாக அவர்கள் குறைவாகச் சாப்பிட்டு தங்களின் உணர்வைக் காட்டுவார்கள்.

சமயர்குறிப்புகளுக்குக் காய்கறிகளைச் சேருங்கள்

பிளென்டர், உணவு புராசெஸ்ஸார் அல்லது கிரேட்டரை உபயோகித்து காய்கறிகளைப் பொடியாக நறுக்கியோ, கூழாக்கியோ அல்லது சீவியே உங்கள் சமையலில் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். இதன் மூலம் சுவையான ஊட்டச்சத்து மிக்க உணவை உங்கள் குடும்பத்திற்கு பரிமாறலாம். இதோ சில யோசனைகள்:

- காரட்டுகளைச் சீவி டூனா அல்லது கோழிக்கறி சாலட்டில் இடவும்
- காய்கறிச் சீவல்களை கேஸரோல்கள், பாஸ்தா சாஸ், மெக்கரோனி மற்றும் சீஸ், லாசான்யா, ஆமலட்டுகள், கீஷ், சூப்பு, பிரிட்டாட்டா, ஸ்டிர் வறுவல்கள், சிலி, ஸ்டு, பருப்பு, டோர்டில்லா உறைகள் அல்லது பிட்டா ரொட்டி இவைகளுடன் இடவும்
- சீவிய காரட்டுகளை அல்லது ட்சுக்கீனியை ம.்ப்பின், பான்கேக் அல்லது வா.்பிள் கறைத்த மாவுடன் சேருங்கள்
- சீவிய காரட்டுகளை அல்லது ட்சுக்கீனியை ஹேம்பர்கர், மாமிசஉருண்டைகள் அல்லது மாமிசரொட்டியில் இடுங்கள்

தயாரித்து வினியோகித்தது 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.

York Region