

healthy

BEGINNINGS



FEEDING BABIES AND CHILDREN

உங்கள் குழந்தைக்கு உணவு ஊட்டுவது

(பிறந்ததிலிருந்து ஒரு வயது வரை)

இந்த புத்தகத்தில்

- புதிது! திட உணவு தொடங்குதல்
- எவ்வாறு புதிய உணவு வகைகளை சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்
- உணவு அலர்ஜிகள்
- வீட்டில் தயாரித்த உணவா அல்லது கடையில் வாங்கியதா?
- மாதிரி உணவு வகைகள்
- பெற்றோர் மற்றும் குழந்தை இணைந்து செயல்படுவது

யோர்க் பகுதி சுகாதார சேவைகளின் ஆரோக்கியமான தொடக்கங்கள் தொடரின் ஒரு பகுதியே இப்புத்தகம்.



Feeding Your baby - Tamil

மேலும் விபரங்களுக்கு யோர்க் பகுதி சுகாதார சேவைகளின் ஆரோக்கிய இணைப்பை 1-800-361-5653 என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

புதிய சிசுவின் பெற்றோராக, முதல் வருடத்தின் போது குழந்தைக்கு எதை, எப்போது, எவ்வாறு உணவு அளிக்க வேண்டும் என்ற கேள்விகள் உங்களுக்கு எழலாம். நல்ல ஆரோக்கியமாக பிறந்த குழந்தைகளின் பெற்றோருக்கு, 6 மாதம் முதல் ஒரு வயது வரை என்ன உணவு அளிக்கலாம் என்பது பற்றி நடைமுறைக்கு ஏற்ற தகவல் அளிக்கவே இந்த புத்தகம் எழுதப்பட்டுள்ளது. சிறப்புத் தேவைகள் உடைய குழந்தை பற்றி கேள்விகள் இருந்தால் 1-800-361-5653 என்ற எண்ணில் யோர்க் பகுதி சுகாதார சேவைகளின் ஆரோக்கிய இணைப்பை தொடர்பு கொள்ளவும்.



6 மாதங்களுக்கு முன்பு

உங்கள் குழந்தைக்கான சிறந்த உணவு தாய்பால் மட்டுமே. தாய்பால் அருந்தும் குழந்தைகளை நோய்களும், அலர்ஜிகளும் அதிகமாக தாக்குவதில்லை, காதை பாதிக்கும் கிருமிகள், வயிற்றுப்போக்கு, ஆஸ்துமா மற்றும் தீரென சிசு இறக்கும் நோய் (சிட்ஸ்) ஆகியவையும் தாக்கும் அபாயம் குறைகிறது. உங்கள் குழந்தையோடு ஒட்டி உறவாடவும் தாய்பால் அளிப்பது ஒரு சிறந்த வழி. இந்த காரணங்களினால், தாய்பால் அளிப்பதை முடிந்தவரை தொடர்வது மிக முக்கியமாகிறது.

கானடாவில் உள்ள, நல்ல ஆரோக்கியமாக பிறந்த தாய்பால் அருந்தும் குழந்தைகள் தினமும் 10µg (மைக்ரோகிராம்) (400 ஐயூ) வைட்டமின் டி கூடுதலாக பெற வேண்டும் என்று பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. பிறந்தவுடன் தொடங்கி விடுங்கள், மற்ற உணவு பொருட்களிலிருந்து குழந்தைக்கு தினமும் 10µg (400 ஐயூ) வைட்டமின் டி கிடைக்கும் வரையோ அல்லது குழந்தைக்கு ஒரு வயாதாகும் வரையோ இதைத் தொடர வேண்டும்.

தாய்பால் பற்றி தகவல் அறிய வேண்டுமானால் அல்லது வைட்டமின் டி பற்றிய விவரங்கள் பெற யோர்க் பகுதி சுகாதார சேவைகளின் ஆரோக்கிய இணைப்பை 1-800-361-5653 என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

முதல் 6 மாதங்களில், உங்கள் குழந்தை உண்ண வேண்டியது தாய்பால் அல்லது பவுடர்பால் மட்டுமே. ஒரு வருடமோ அதற்கு மேலோ உங்கள் குழந்தை தாய்பால் அருந்துவது நல்லது.

நீங்கள் தாய்பால் அளிக்கவில்லையானால், உங்கள் குழந்தைக்கு கடைகளில் கிடைக்கும், இரும்பு சத்து சேர்க்கப்பட்ட சிசு பால்பவுடரை கொடுக்கவும். பால் கொடுக்கும் நேரம் தான் நீங்கள் குழந்தையுடன் ஒட்டி உறவாடும் நேரம், அதனால் உங்கள் குழந்தையை கொஞ்சி, பேசி மகிழுங்கள்.

குழந்தைக்கான பால்பவுடரை எவ்வாறு தாரிப்பது அல்லது கொடுப்பது போன்ற கேள்விகள் இருந்தால் உங்கள் சுகாதார நிபுணரிடமோ அல்லது யோர்க் பகுதி சுகாதார சேவைகளின் ஆரோக்கிய தொடர்பை 1-800-361-5653 என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

இது வெறும் திடீர் வளர்ச்சிதானா?

3 வாரங்கள், 6 வாரங்கள் மற்றும் 3 மாதங்கள் ஆகும் போது திடீர் வளர்ச்சி ஏற்படுவது இயல்பு. இந்த நேரங்களில் உங்கள் குழந்தைக்கு அடிக்கடி தாய்பாலோ அல்லது பவுடர் பாலோ தேவைப்படலாம். உங்கள் குழந்தைக்கு திட உணவு தேவை என்பதன் அறிகுறி அல்ல இது.

உணவு ஊட்டுவதற்கான குறிப்புகள்

சிசுக்களுக்கு உணவு அளிப்பதற்கான ஒரு எளிய விதி, அவர்களுக்கு பசி எடுக்கும் போது பாலூட்ட வேண்டும். உங்கள் குழந்தையின் பசிதான் உங்களுக்கு சிறந்த வழிகாட்டி.

உங்கள் குழந்தை வாயைத் திறந்து கொண்டு உங்கள் பக்கம் திரும்பினாலோ அல்லது கையை நன்றாக சப்பினாலோ, குழந்தைக்கு பசி எடுக்கிறது என்று கூறலாம். பசி எடுத்து சிறிது நேரத்திற்கு பின்பே அழுகை தொடங்குகிறது.

திட உணவை தொடக்கிய பின், குழந்தைகள் தங்கள் வாயை இறுக்க மூடிகொண்டாலோ, சாப்பாட்டை தள்ளினாலோ, தலையை திருப்பிக் கொண்டாலோ, குழந்தையின் வயிறு நிரம்பியுள்ளது என்று தெரிந்து கொள்ளலாம். குழந்தையின் குறிப்புகளை கவனித்து, அவர்களுக்கு வயிறு நிரம்பியவுடன் உணவு ஊட்டுவதை நிறுத்தி விடுங்கள்.



6 மாதங்கள்

திட உணவுகளைத் தொடங்குவதற்கான காரணங்கள்

குழந்தைக்கு 6 மாதமாகும் போது (26 வாரங்கள்) அது வளர்ந்து ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்குத் தேவையான நியூட்ரியன்டுகள் மற்றும் சக்தி அளிக்க திட உணவுகள் தேவைப்படுகிறது. 6 மாதமாகும் போது குழந்தைக்கு தொடர்ந்து தாய்பால் அல்லது பவுடர் பால் தேவைப்படுகிறது. அத்துடன் கூட அதிக கலோரிகள், இரும்புச் சத்து மற்றும் வேறு நியூட்ரியன்டுகள் தேவைப்படுகின்றன. ஒரு வயதாகும் வரை தாய்பால் அல்லது பவுடர் பால், குழந்தையின் மிக முக்கிய உணவாக தொடர்ந்து இருக்கும்.

திடமான உணவைத் தொடங்குவது உண்பதற்கான புதிய வழியை அறிமுகப்படுத்துவதாகும். இதை உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் ஒரு ஆக்கபூர்வமான அனுபவமாக இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

“6 மாதத்தில் திட உணவை தொடங்கு” என ஏன் நாம் இப்போது கூறுகிறோம்?

உங்கள் குழந்தைக்கு எவ்வாறு உணவு ஊட்ட வேண்டும் என்று பலரிடமிருந்து உங்களுக்கு பல விதமான யோசனைகள் கிடைக்கும்.

ஆரோக்ய கானடாவிலிருந்து (நவம்பர் 2004) சிசுவிற்கு உணவு ஊட்டுவதற்கான புதிய வழிமுறைகளை பின்பற்ற இந்த புத்தகம் எழுதப்பட்டுள்ளது.

ஒரு வழிகாட்டு முறை என்னவென்றால்:

“அதிகபட்ச வளர்ச்சிக்கு தாய்பாலே சிறந்த உணவு என்பதால், நல்ல ஆரோக்யமாக பிறந்த சிசுகளின் முதல் 6 மாதங்களுக்கு தாய்பால் மட்டுமே பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. சத்துகள் நிறைந்த திட உணவு குறிப்பாக, 6 மாதத்தில் இரும்புச் சத்து உள்ள உணவு சிசுவிற்கு அறிமுகப்படுத்தப்பட வேண்டும். இத்துடன் கூட 2 வருடம் மற்றும் அதற்கு பின்பும் தாய்பால் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.”

முன்பு வழக்கத்தில் இருந்த போதிலும் கூட, குழந்தைகளுக்கு எந்த காரணத்திற்காகவும் நான்கு மாதத்திற்கு முன்பாக திட உணவு எடுத்துக் கொள்ளத் தேவையில்லை. 6 மாதம் ஆகும் வரை பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்கு எந்த திட உணவும் தேவையில்லை. உங்கள் குழந்தை திட உணவுக்குத் தயாராக உள்ளதா என்பது பற்றி உங்களுக்கு நிச்சயமாக தெரியவில்லை என்றால் உங்கள் சுகாதார நிபுணரிடம் கலந்து பேசவும்.

உங்கள் குழந்தை திட உணவிற்குத் தயாரா?

உங்கள் குழந்தை திட உணவிற்குத் தயாராகும் வரை காத்திருப்பது, உங்கள் குழந்தையின் உடல் திட உணவு செரிக்க தயாராக உள்ளதை மற்றும் உணவு உண்பது வெற்றிகரமாக அமைய, புதிய உணவுகளுக்கான ஆர்வம், திறமையும் உள்ளதை உறுதிப்படுத்தும்.

இப்பக்கத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள திட உணவுக்-கான தயார் நிலை பற்றிய அறிகுறிகளை கவனியுங்கள். இத்துடன் கூட உங்கள் குழந்தையின் உண்ணும் முறையில் நீங்கள் மாற்றங்களை பார்க்கவும். உங்கள் குழந்தைக்கு அதிகமாக தாய்பாலோ, பவுடர் பாலோ தேவைப்படலாம் (உடல்நலக் குறைவு, பற்கள் முளைப்பது, அல்லது வழக்கத்தை மாற்றுவது போன்றவையுடன் சம்பந்தப்படாதது) மற்றும் இது நான்கு நாட்களுக்கு மேல் நீடிக்குமானால், உங்கள் குழந்தை திட உணவை எடுத்துக் கொள்ள தயாராக இருக்கலாம்.

திட உணவிற்கு உங்கள் குழந்தை தயார் என்பதற்கான அறிகுறிகள்.

உங்கள் குழந்தை ஸ்பூன் முலமாக திட உணவிற்குத் தயார் என்றால்:

- > சிறு உதவியுடன் உட்கார முடியும்
- > தலையை நிமிர்த்த முடியும்
- > ஸ்பூனால் உணவு கொடுத்தால் வாயை நன்றாக திறக்க வேண்டும்
- > வயிறு நிரம்பிவிட்டது அல்லது பசியில்லை என்று உங்களுக்கு காட்ட முகத்தை திருப்பிக் கொள்வது
- > வாயிலிருந்து உணவை வெளியே தள்ளாமல் இருக்க, நாக்கை நன்றாக கட்டுப்படுத்த முடியும்
- > ஸ்பூனிலிருந்து உணவை உதடுகளால் எடுத்துக் கொள்வது
- > நீங்கள் உண்ணும் உணவில் ஆர்வம் காட்டுவது

திட உணவை தொடக்குவது

திட உணவை உட்கொள்ளத் தயார் என்று உங்கள் குழந்தை அறிகுறிகள் காண்பித்தால்:

- > திட உணவு கொடுக்குமுன் தாய்பால் அல்லது பவுடர் பால் கொடுக்கவும்.
- > குழந்தை விழிப்புடன் இருக்கும் போது திட உணவு கொடுங்கள்
- > திட உணவு உண்ணும் போது உங்கள் குழந்தை உயர்ந்த நாற்காலி மேல் நிமிர்த்தி உட்காத்திருங்கள்.
- > ஸ்பூன் மூலம் திட உணவு கொடுக்கவும் ஏனென்றால் ஸ்பூனிலிருந்து உண்பது குழந்தைக்கு ஒரு புதிய கலையாகும்.
- > இரும்புச் சத்து நிறைந்த சிசு உணவு அதாவது அரிசி போன்ற ஒரே வகை உணவுடன் தொடங்கவும்.

- அதே புதிய தானிய உணவை தொடர்ந்து 3 அல்லது 4 நாட்களுக்கு புதியதை தொடங்குமுன் கொடுக்கவும்.
- இந்த தானிய உணவில் முன்பே பால் அல்லது பவுடர் பால் இருந்தால் (அப்போது தண்ணீர் சேர்த்தால் போதும்,) இல்லாவிட்டால் தாய்பால் அல்லது பவுடர் பால் கலக்கவும்.
- முதலில் திட உணவை நன்கு மசித்து கொடுக்கவும் பின்னர் குழந்தை வளரும்போது படிப்படியாக, மசிப்பதை குறைக்கலாம்.

எவ்வளவு?

- சிறிய அளவுடன் தொடங்குங்கள், அதாவது ஒரு டீஸ்பூன் உலர்ந்த தானிய உணவு
- இந்த சீரியலின் அளவை நாள் ஒன்றுக்கு ½ கப் என்ற அளவை எட்டும் வரை அதிகரிப்புகள். இது ஒரு நாளைக்கு இரு முறை சரிபாதியாக கொடுக்குப்பட வேண்டும். இதற்கு சில வாரங்கள் எடுக்கலாம்.
- உங்கள் குழந்தை உங்களுக்கு உதவட்டும். வயிறு நிரம்பிவிட்டது அல்லது பசி இல்லை என்பதை தலையை திருப்பிக் கொண்டோ, ஸ்பூனை தள்ளிவிட்டோ அல்லது வாயை மூடிக்கொண்டோ குழந்தை உங்களுக்குத் தெரிவிக்கிறது.

அசுத்தமாகும் என்று எதிர்பாருங்கள்! சாப்பிடும் போது குழந்தை தமது ஐம்புலன்களையும் பயன்படுத்துகிறது. வண்ணம், வாசனை, உணர்வு மற்றும் ஒலிகள் இவற்றினால் மகிழ்ந்து அவை தெரிந்துகொள்கின்றன குறிப்பாக உணவு தரையில் விழும்போது!

உணவு ஊட்டுவதற்கான நேரங்கள்

முதல் வருடத்தில் தாய்பால் அல்லது பவுடர் பால் குழந்தை வளர்ச்சி அடையத் தேவையான போஷாக்கை அளிக்கிறது. இது உங்கள் குழந்தையின் சாப்பாட்டின் முக்கிய பாகம் என்பதால் ஒவ்வொரு திட உணவின் முன்பும் தாய்பால் அல்லது பவுடர் பால் கொடுங்கள். இதன் மூலம் குழந்தைக்குத் தேவையான அனைத்து போஷாக்களும், நீர் ஆகாரமும் கிடைக்கும் என உறுதியாகிறது.

ஆனாலும் சில குழந்தைகளுக்கு உடனடியாக திட உணவு வேண்டாமாம். அப்படியானால் 15-20 நிமிடம் வரை காத்திருந்து பின் திட உணவு கொடுக்கவும். தாய்பால் அல்லது பவுடர் பால் கொடுத்த பின் நீண்ட நேரம் காத்திருக்க வேண்டாம். இதனால் அடுத்த முறை பால் குடிப்பது தாமதப்படுகிறது. முதலில் திட உணவு கொடுத்தாலோ அல்லது அடுத்த முறை பால்

குடிப்பதற்கு சற்று முன்பாக திட உணவு கொடுத்தாலோ, குழந்தைகள் தாய்பால் அல்லது பவுடர் பால் குடிப்பதை குறைத்து விடலாம். இதனால் மலச்சிக்கல், பால் சுரப்பது குறைவது மற்றும் தாமதமான வளர்ச்சி போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்.

உணவு ஊட்டுவதற்கான நேரத்தை கணக்கிட உதவிடவே இந்த புத்தகத்தில் மாதிரி உணவு ஊட்டும் மெனுக்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. எவ்வளவு உண்ண வேண்டும் என்பதை உங்கள் குழந்தை முடிவு செய்யட்டும். நீங்கள் திட உணவு கொடுத்து, குழந்தை உண்ண மறுத்தால் அல்லது சிறிது ஸ்பூனால் மட்டும் உண்டால், அது பரவாயில்லை.

ஊட்டுவதற்கான பாதுகாப்பு குறிப்புகள்

- குழந்தையின் ஸ்பூனை உங்கள் வாயில் வைத்தபின் குழந்தை வாயில் கொடுக்க வேண்டாம். ஒரு குழந்தைக்கும் அதிகமான குழந்தைகளுக்கு ஊட்ட வெவ்வேறு ஸ்பூன்கள் பயன்படுத்தவும். ஸ்பூனை பகிர்ந்து கொள்வது என்பது கிருமிகளை பகிர்ந்து கொள்வது போலாகும்.
- குழந்தை உண்ணும்போது எப்போதும் கவனிக்கவும். சில சமயம், புதிய உணவை அல்லது உணவின் புதிய தன்மையினால், குழந்தைகள் கக்கலாம், இது இயல்பானதுதான். உணவு மூச்சுக் குழாய் அடைத்துக்கொள்ளாமல் இருக்க குழந்தை கக்குகிறது, ஆனால் இது தொண்டை அடைப்பு இல்லை.
- முதல் வருடத்தில் குழந்தைக்கு தேன் கொடுக்க வேண்டாம். தேனில் போடுலிஸம் (ஒரு வகை உணவுநஞ்சேறல்) இருக்கலாம். உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் உணவில் தேன் இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்த வெளியிலுள்ள லேபிளை சரிபார்க்கவும்.
- எந்தவொரு சாப்பாட்டிற்கு பின்பும், ஒரு சுத்தமான துணியால் குழந்தையின் ஈறு மற்றும் பற்களை சுத்தப்படுத்தவும்.

பெற்றோர் மற்றும் குழந்தை இணைந்து செயல்படுவதற்கான குறிப்பு

உணவு நேரம் அசுத்தமாக மாறுவது இயல்புதான். உணவுடன் விளையாடுவதால் குழந்தைகள் உணவின் தன்மை, ருசி, வண்ணம் மற்றும் பிடித்த, பிடிக்காத உணவுகளை பற்றித் தெரிந்து கொள்கிறார்கள். உங்கள் குழந்தைக்கு பிப் அணிவித்து, அதன் உயரமான நாற்காலிக்கு அடியே ப்ளாஸ்டிக் ஷீட் விரிப்பதால், சுத்தம் செய்ய உதவியாக இருக்கும். தங்கள் உணவை ஆராய குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பிடிக்கும்- இப்படிதான் அவர்கள் தெரிந்து கொள்கிறார்கள்.

குழந்தையின் பற்களின் பராமரிப்பு பற்றித் தகவல் தாள்களை பெற யோர்க் பகுதி சுகாதார சேவைகளின் பற்களுக்கான சேவைகளை 905-895-4512 அல்லது 1-800-735-6625 என்ற எண்களில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

உணவு அலர்ஜிகள்

ஒரே ஒரு பொருள் கொண்ட உணவை, சிறு அளவில், ஒரு நேரத்தில் ஒன்றை மட்டும், தொடர்ந்து மூன்று அல்லது நான்கு நாட்களுக்கு கொடுப்பதால், அலர்ஜி ஏற்படுவதை கண்டுபிடிக்கலாம்.

அலர்ஜி ஏற்பட்டதற்கான அறிகுறிகள்: வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி, தோல் அரிப்பு அல்லது ஹைவஸ், வீங்கிய உதடுகள், நாக்கு அல்லது முகம் உட்பட்டவை. தீவிரமான அலர்ஜி ஏற்பட்டதற்கான அறிகுறிகள், முச்சு விடுவதில் திணறுவது உட்பட்டவை, இதற்கு உடனடி அவசர உதவி தேவை.

உங்கள் குழந்தைக்கு உணவு அளித்தபின் இந்த அறிகுறிகள் ஏதாவது தென்பட்டால், உடனடியாக அந்த உணவு அளிப்பதை நிறுத்தி விடவும். அலர்ஜி நின்றவுடன் வேறொரு உணவை முயற்சி செய்யலாம். அலர்ஜி ஏற்படுத்திய உணவை மீண்டும் கொடுக்குமுன் உங்கள் சுகாதார நிபுணரிடம் கலந்து பேசவும். குழந்தையின், பெற்றோர், சகோதரர் அல்லது சகோதரிக்கு அலர்ஜி இருந்தால், குழந்தைக்கு அலர்ஜி ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது.

உங்கள் குழந்தைக்கு உணவு அலர்ஜி ஏற்படும் அபாயம் இருப்பதாக நீங்கள் நினைத்தால், திட உணவு கொடுக்குமுன் சுகாதார நிபுணரிடம் பேசவும்.

உணவு அலர்ஜி ஏற்படும் அபாயம் இல்லாத குழந்தைகள் முட்டை வெள்ளை கரு, கொட்டை பருப்புகள் மற்றும் நிலக்கடலையை தவிர்த்து மற்ற எல்லா உணவு வகைகளையும் முதல் வருடத்தில் அறிமுகப்படுத்தலாம்.

உங்கள் குழந்தைக்கு உணவு அலர்ஜி இருந்தால், குழந்தையை பார்த்துக் கொள்பவருக்கு இந்த அலர்ஜியை பற்றித் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு இரும்புச் சத்து தேவை

உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் மூளை வளர்ச்சிக்கு இரும்புச் சத்து மிகவும் முக்கியம். உங்கள் குழந்தைக்கு போதுமான இரும்புச் சத்து கிடைப்பதை உறுதிப்படுத்த, 6 மாதத்திற்கு வெறும் தாய்பால் அல்லது பவுடர் பாலாக இருந்தால் இரும்புச் சத்து சேர்த்த பவுடர் பாலை கொடுக்கவும்.

6 மாதத்தில், குழந்தைக்கு மேலும் அதிக இரும்புச் சத்து தேவைபடுகிறது. குழந்தையின் அதிகரித்து வரும் இரும்புச் சத்து தேவையை பூர்த்தி செய்ய இரும்புச் சத்து சேர்த்த சிசுவிற்கான சீரியலை ஊட்டவும்.

உங்கள் குழந்தைக்கு சீரியல் பிடிக்கவில்லையானால், இயற்கையாக இரும்புச் சத்து உள்ள மாமிசங்களை கொடுக்கலாம், அல்லது இரும்புச் சத்து மிக்க மற்ற உணவுகள் பற்றி உங்கள் சுகாதார நிபுணரிடம் கலந்து பேசவும்.

பெற்றோர் மற்றும் குழந்தை இணைந்து செயல்படுவதற்கான குறிப்புகள்

நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் இணைந்து செயல்படுகிறீர்கள்

- உங்கள் குழந்தைக்கு உண்ண என்ன உணவு கொடுப்பது என்று முடிவு செய்வது தான் பெற்றோரான உங்கள் கடமை.
- எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும் என்பது உங்கள் குழந்தையின் பொறுப்பு.

குழந்தைகளுக்கான, உயர்ந்த நார்காலிகளில் அமரும் குழந்தைகள் குடும்பத்தார் உணவு உண்ணும் போது அதில் பங்கேற்கலாம். ஆரோக்கியமான உணவு பழக்கங்களுக்கு நீங்கள் ஒரு உதாரணமாக திகழ இது ஒரு அருமையான வாய்ப்பு, மேலும் உங்கள் குழந்தையுடன் பிணைப்பு ஏற்படுகிறது.

பாதுகாப்பான, சுமுகமான மற்றும் அமைதியான சாப்பாட்டு நேரத்தை உருவாக்குங்கள். சாப்பாட்டு நேரத்தில் சாப்பிட வேண்டும் என்று கட்டாயப்படுத்தினால், உங்கள் குழந்தைக்கு சாப்பிடாமல் இருப்பது அல்லது அதிகமாக சாப்பிடுவது போன்ற பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தலாம்.





6 முதல் 9 மாதம் வரை

உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் திட உணவை அறிமுகப்படுத்துவதை தொடரும் போது, எவ்வொரு புது உணவையும் அடுத்தடுத்து 3 அல்லது 4 நாட்களுக்கு கொடுங்கள், அடுத்த புது உணவை தொடங்குமுன்.

உங்கள் குழந்தை பொருட்களை தனது விரலால் எடுக்கத் துவங்கி விட்டால், அவர்கள் மேஜையில் வைக்கக்கூடிய நன்றாக நறுக்கப்பட்ட உணவை முயற்சிக்கத் தயார். இந்த தன்மை வித்தியாசத்தினால், அவர்களுக்கு பல் இல்லாத போதும் மென்று சாப்பிட பழகுகின்றனர்.

முதன்முறை நீங்கள் உணவு அளிக்கும்போது அது மறுக்கப்பட்டால், சிறிது நாட்கள் பொறுத்திருந்து மீண்டும் கொடுக்கவும். ஒரு உணவை ஒருமுறைக்கு மேல் கொடுத்தால் அதற்கு பிடிக்கவில்லை என்று தெரியவரும். புதிதாக ஏதாவது கொடுக்கும்போது அவர்களது முகம் ஒரு மாதிரியாக மாறுகிறது. இதற்கு அர்த்தம் அவர்களுக்கு பிடிக்கவில்லை என்பது அல்ல, அது புதிது என்று அறிந்து கொள்கிறார்கள்.

உங்கள் குழந்தையின் உணவுகளில் உப்பு, சர்க்கரை, மசாலா, வெண்ணை மற்றும் மார்க்ஸ் ஆகியவை தேவையில்லை. டப்பாக்களில் உள்ள குழந்தை உணவுகளில், இந்த பொருட்கள் இருக்கிறதா என்ற பார்த்து, இவை இருந்தால் தவிர்த்து விடவும்.

உங்கள் குழந்தையின் முதல் பல் முளைத்துவிட்டால், மெதுவாக சின்ன ஓத்திரஷ் கொண்டு குறைந்தது இரு முறை தேய்க்கவும்.

தானிய பொருட்கள்

அரிசி, பார்லி, ஓட்ஸ் போன்ற எல்லா ஒரே தானிய சிசு சீரியல்களையும் நீங்கள் கொடுத்த பின், பல தானியங்கள் கலந்த சீரியல்களை தொடங்கலாம்.

சில சீரியல்கள் தயிர் மற்றும் பழங்கள் போன்று மற்ற உணவுகளுடன் கலந்ததாகவும் உள்ளன. இந்த உணவுகளை குழந்தை தனித்தனியாக உண்ணும் வரை காத்திருந்து, பின்னர் இந்த மாதிரியான சீரியல்களை தொடங்கவும்.

உங்கள் குழந்தைக்கு 8 மாதம் ஆகும்போது ரொட்டிபுறத்துண்டுகள், சுட்ட ரொட்டி வில்லைகள்,

நான் ரொட்டி, நூடுல்ஸ், பீடா, சாதம், சாதா ரொட்டி, வேகவைத்த பன், வட்ட O வடிவிலான சீரியல்கள் மற்றும் உப்பு இல்லாத பிஸ்கெட்டுகளை கொடுக்கலாம்.

காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்

பலவிதமான சீரியல்களை கொடுத்த பின்பும், சிசுக்களுக்கான சீரியல்களை முறையாக கொடுக்கும் பழக்கம் ஏற்பட்ட பின்பும், காய்கறி மற்றும் பழங்கள் கொடுக்க தொடங்கவும். நன்றாக மசித்தவற்றுடன் தொடங்கி பின் மெதுவாக நறுக்கிய உணவுகளுக்கு மாறவும்.

உங்களுக்கு பிடித்த மற்றும் பிடிக்காத உணவுகளுடன் கட்டுப்படுத்தாமல் பல்வேறு விதமான காய்கறிகளை தேர்ந்தெடுக்கவும். பீட், பிட்டர் மெலன், போக்சோய், ப்ராக்கலி, செலரி வேர், சோய் சும், கத்திரிக்காய், காய் லோன், வெண்டைக்காய், உருளைகிழங்கு, கீரை, முள்ளங்கி அல்லது வினடர் மெலன் போன்ற பல்வேறு விதமான காய்கறிகளை கொடுக்கவும். குழந்தைக்கு கொடுக்கும் காய்கறிகள் சமைத்ததாக இருக்க வேண்டும்.



பழங்களுக்கு முன்பாக காய்கறிகள் கொடுக்கப்படுகின்றன, என்னென்றால் பழத்தின் இனிப்பு சுவை குழந்தைகளுக்கு பழக்கப்பட்டுவிட்டால் அவர்களுக்கு காய்கறிகளின் சுவை பிடிக்காமல் போகலாம். ஆனால் இது குழந்தைக்கு குழந்தை மாறுபடுகிறது.

ஆப்பிள், ஆப்பிரிக்காட், சப்போட்டா, வாழைபழம், பல வித பெர்ரி பழங்கள், செரிகிகள், மாண்டரின் ஆரஞ்சு சுவைகள், மாம்பழம், மெலன், பீச், பேரிக்காய், ப்ளம் மற்றும் அன்னாசிபழம் போன்ற பல்வேறு வித பழங்களைக் கொடுக்கலாம்.

மாமிசம் மற்றும் மாற்று உணவுகள்

உங்கள் குழந்தைக்கு, மாமிசத்திலிருந்து நல்ல இரும்புச் சத்து கிடைக்கிறது.

சிசுக்களுக்கான சீரியல், காய்கறி மற்றும் பழங்களை உங்கள் குழந்தை எடுத்துக் கொண்டபின், சமைக்கப்பட்ட கோழிக்கறி, மாட்டுக்கறி, வான்கோழி, ஆட்டுக்கறி, பன்னிக்கறி, மீன், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, மசிக்கப்பட்ட சோயா பாலாடைகட்டி, பருப்புகள் மற்றும் சோய் பீன்ஸ் போன்ற முளையிர்களை நீங்கள் கொடுக்கத் தொடங்கலாம். நன்றாக அரைத்த அல்லது மசித்த உணவுடன் தொடங்கி, பின்னர் அரைத்த மாமிசம், அதற்குபின் சிறிய சிறிய ஈரபசை-யுடன் கூடிய மிருதுவான மாமிச துண்டுகளை படிப்படியாக கொடுக்கவும். முட்டையின் வெள்ளை கரு மிகவும் அலர்ஜி அளிக்கக்கூடியது, அதனால் குழந்தைக்கு 12 மாதமாகும் வரை காத்திருந்து முட்டை வெள்ளை கருவை கொடுக்கவும்.

பால் பொருட்கள்

மிருதுவான சீஸ் புதிதாக தயாரிக்கப்பட்ட சீஸ், அல்லது தயிர் ஆகியவற்றை இப்போது கொடுக்கலாம். ஆனால் பவுடர் பாலிலிருந்து, பசும்பாலிற்கு மாற, குழந்தை 9 முதல் 12 மாதமாகும் வரை காத்திருக்குமாறு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

உங்கள் குழந்தையின் பசிக்கு ஏற்றவாறு, தொடர்ந்து தாய்பால் கொடுக்கவும், எந்த ஒரு நேர அட்டவணையையும் பின்பற்ற வேண்டாம்.

எதை தேர்ந்தெடுப்பது - வீட்டில் தயாரித்த உணவா அல்லது கடையில் வாங்கிய உணவா? வீட்டில் தயாரிக்கப்படும் குழந்தை உணவு

- ✓ விலை குறைந்தது
- ✓ உணவின் தன்மையை மாற்ற முடியும்.
- ✓ குழந்தைக்கு பல்வேறு உணவுகளை அளிக்க வாய்ப்பு அளிக்கிறது.

உங்கள் குழந்தைக்கான உணவை தானே தயாரித்துக் கொள்வது பற்றிய புத்தகம் பெற யோர்க் பகுதி சுகாதார சேவைகளின் ஆரோக்கிய இணைப்பை 1-800-361-5653 என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

கடையில் வாங்கிய குழந்தை உணவு

கடையில் வாங்கும் குழந்தை உணவுகளில் மிக குறைந்த மாதிரிகளே கிடைக்கின்றன மேலும் இவற்றில் தேவையில்லாத பொருட்களும் இருக்கலாம். வாங்கும் முன், லேபிளை நன்கு

பார்க்கவும்.

பாட்டில்களில் உள்ள குழந்தை உணவை திறக்கும்

போது, பாப் சத்தம் கேட்கிறதா என கவனிக்கவும். இந்த சத்தம் கேட்கவில்லையானால் பாட்டிலை கடையில் திருப்பிக்கொடுக்கவும். ஏனென்றால் இது குழந்தைக்கு பாதுகாப்பானதல்ல.

உணவு முழுவதுமாக கொடுக்கப்படுமானால் மட்டுமே அதன் பாட்டில் அல்லது டப்பாவிலிருந்து கொடுக்கவும். இல்லாவிட்டால் வேறொரு கிண்ணத்தில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு கொடுக்கவும். இதற்கான காரணம் என்னவென்றால், ஸ்பூனிலிருந்து எச்சில் மற்றும் கிருமிகள் பாட்டிலில் உள்ள மீதமுள்ள உணவில் கலந்து, அது கெட்டுவிடக்கூடும்.

கடையில் வாங்கிய உணவின் பாட்டில்களை மூடியால் மூடி, ப்ரிட்ஜில் வைத்து 3 நாட்கள் வரை

பயன்படுத்தலாம்.

இந்த புத்தகத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள வயது வரம்பு ஆலோசனைகளுள், கடை உணவின் லேபிள்களில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது வேறு மாதிரியாக இருக்கலாம். இதனால் எந்த பாட்டில் உணவை தேர்ந்தெடுப்பது என்று உங்களுக்கு குழப்பம் ஏற்படலாம். சந்தேகம் இருந்தால் யோர்க் பகுதி சுகாதார சேவைகளின் ஆரோக்கிய இணைப்பை 1-800-361-5653 என்ற எண்ணில் அழைத்து உதவிபெறவும்.

இரசாயனமன்றி இயற்கையாக தயாரிக்கப்பட்ட / விளையும் உணவு (ஆர்கானிக் உணவு) எப்படி?

ஆர்கானிக் உணவு குழந்தைக்கு வாங்குவது உங்கள் தனிப்பட்ட விருப்பத்தை பொறுத்தது. இவை குழந்தைக்கு பாதுகாப்பானதுதான் என்றாலும் இவை ஆர்கானிக் அல்லாத உணவை விட அதிக சத்தை அளிப்பதில்லை, மேலும் ஆர்கானிக் விலை அதிகம்

உணவு லேபிள்களை படிப்பது
சிசு சீரியல் மற்றும் பாட்டிலில் அடைக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கான உணவு பாட்டிலில் அதில் சேர்க்கப்பட்டுள்ள பொருட்களின் பட்டியல் இருக்க வேண்டும். இவை பெரும்பாலும் எடையில் அதிக அளவு உள்ள பொருட்களிலிருந்து குறைந்த அளவு சேர்க்கப்பட்டுள்ள பொருட்கள் வரை குறிப்பிடப்படுகிறது. அதாவது பட்டியலில் முதலில் உள்ள பொருள் அதிக அளவில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. உதாரணமாக, காய்கறி மற்றும் மாட்டுக்கறி கொண்ட உணவு பாட்டிலின் பட்டியலில், காய்கறி உள்ளதில் காய்கறிகளின் பெயர் முதல் இருக்கும். அதேபோல் மாட்டுக்கறியுடன் காய்கறி உள்ள உணவு பாட்டிலில், பட்டியலின் முதலில் மாட்டுக்கறி இருக்கும்.



பெற்றோர் மற்றும் குழந்தை இணைந்து செயல்படுவதற்கான குறிப்பு

குழந்தை சாப்பிடவில்லை என்றால் அதை கட்டாயப்படுத்தவோ அல்லது தண்டிக்கவோ செய்தால், உணவு ஊட்டுவதில் பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். உங்கள் குழந்தைக்கு அன்பும், பரிவும் கிடைப்பது உங்களிடமிருந்துதான், உணவிலிருந்து அல்ல.

சாராவிற்கான மாதிரி உணவு பட்டியல் - 7 முதல் 8 மாத வயது

முதல் உணவு	காலை	மதியம்	மாலை	படுக்கை நேரம்
	சிசுக்களுக்கான சீரியல்	காய்கறிகள்	சிசுக்களுக்கான சீரியல்	
			பழம்	

திடீர் உணவிற்கு முன்பும், சாப்பாட்டிற்கு இடையிலும் சாராவிற்கு தாய்பால் அல்லது பவுடர்பால் கொடுக்கப்படுகிறது. இரவு தாய்பாலிற்காக விடித்துக்கொள்ளலாம்.

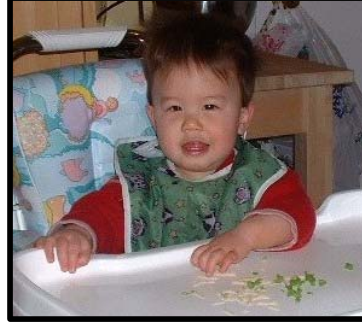


9 முதல் 12 மாதங்கள் வரை

9 மாதம் ஆகும்போது உங்கள் குழந்தை மிருதுவான, சிறியதாக உள்ள மேஜையில் வைக்கப்படும்

உணவுகளை உண்ணத் தொடங்கலாம். மசாலா சிறிய அளவில் சேர்க்கப்பட்டலாம் என்றாலும், குழந்தைக்கான உணவில் உப்பு அல்லது சர்க்கரை சேர்பதை தவிர்த்திடுங்கள்.

குழந்தைகள் வேகமாக வளருவதால், அவர்களுக்கு பெரியவர்களை விட அதிக அளவு கொழுப்பு சத்து தேவை. அதனால் நீங்கள் குழந்தைக்கான உணவை தேர்ந்தெடுக்கும் போது முழுகொழுப்பு சத்து உள்ளதையே தேர்ந்தெடுக்கலாம்.



குழந்தைகள் தாமே சாப்பிடுவதை ஊக்குவியுங்கள். அவர்களால் பிடித்துக் கொள்ள முடிந்த, மெல்லுவதற்கு எளிதான உணவையே கொடுக்கவும். உங்கள் குழந்தைக்கான உயர்ந்த நாற்காலியின் ட்ரேயில் சிறு அளவிலான உணவு பொருட்களை வைத்திடுங்கள், அவர்கள் தேவையானதை எடுத்துக் கொள்ளட்டும்.

பெற்றோர் மற்றும் குழந்தை இணைந்து செயல்படுவதற்கான குறிப்பு
இந்த வயதில் தாமே சாப்பிடுவது முக்கியம். உங்கள் குழந்தை ஸ்பூன் அல்லது முள்கரண்டி மூலமாக சாப்பிடட்டும். முதலிலேயே நிறைய உணவை சாப்பிட வெண்டும் என்று ஏதிர்பார்க்காதீர்கள். ஆனால் தெரிந்து கொள்வதில் அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சி ஏற்படுகிறது!

9 முதல் 12 மாதத்தில் உங்கள் குழந்தை பெரும்பாலும் மேஜை உணவுக்கு மாற நீங்கள் உதவுவீர்கள். கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள உணவைத் தவிர, 6 முதல் 9 மாதங்களுக்குக் குறிப்பிடப்பட்ட உணவுகளை விரலால் எடுத்து சாப்பிடக்கூடிய உணவுகளாக கொடுக்கலாம்.

தானிய பொருட்கள்

- பன்கள், சாதம், நாடுல்ஸ், பாஸ்தா மற்றும் டார்ட்டியா போன்ற மிருதுவான தானிய பொருட்கள்.

காய்கறி மற்றும் பழம்

- குழந்தைக்காக சிறிதாக நறுக்கிய மிருதுவான சமைத்த காய்கறி துண்டுகள்.

- மிருதுவான, பழுத்த, தோல் நீக்கிய நறுக்கப்பட்ட பழம் அல்லது டின்னில் தண்ணீர் அல்லது பழச்சாற்றில் உள்ள பழத் துண்டுகள்.
- திராட்சை நான்காக வெட்டியது
- காரட் அல்லது வெள்ளரிக்காய் போன்று துருவப்பட்ட காய்கறிகள்

மாமிசம் மற்றும் மாற்று உணவு

- மாமிசம், கோழி, மாட்டுக்கறி, ஆட்டுக்கறி, பன்னிகறி, மீன், முட்டை மஞ்சள் கரு மற்றும் சோயா பாலாடை கட்டியின் சிறு துண்டங்கள்.
- கிட்னி பீன்ஸ், பருப்பு வகைகள் மற்றும் மசித்த கொண்டைக்கடலை.
- பதப்படுத்தப்பட்ட மாமிசங்கள் வீனர்ஸ் மற்றும் சாஸேஜஸ் போன்றவற்றை குறைத்திடுங்கள்.

பால் பொருட்கள்

- மிருதுவான சீஸ், துருவப்பட சீஸ், புதிய சீஸ் பொருட்கள், தயிர், பாலாடைக்கட்டி மற்றும் ரிக்கோட்டா.
- குழந்தைகளுக்கு கூடுதல் கொழுப்பு சத்து தேவை என்பதால் அதிக கொழுப்பு சத்து உள்ளதை தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- ஆரோக்கியமான சாப்பட்டிற்கான கானடாவின் உணவு வழிகாட்டியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள நான்கு வித உணவு பிரிவுகளின் கீழ் இடம் பெற்றுள்ள உணவு வகைகளை உங்கள் குழந்தை சாப்பிடத் தொடங்கிய பின் ஹோமோஜெனைஸ்ட் 3.25% எம்.எப் உள்ள பசும்பாலை கொடுக்கலாம்.
- தாய்பால் குடிக்கும் குழந்தைகள் பசும்பால் குடிப்பதில் பெரிய ஆர்வம் காட்டுவதில்லை, அவர்கள் சற்று பெரியவர்கள் ஆகும் வரையோ தாய்பாலை நிறுத்தும் வரையோ.

குழந்தைகளுக்கான பருக்கக்கூடிய பானங்கள்

குழந்தைக்கு தாய்பால் அல்லது புட்டியால் மட்டுமே போதும், சில சமயத்தில் தண்ணீர் கொடுக்கலாம்.

சோயா அல்லது அரிசியிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் பானங்கள், தாய்பால் அல்லது பால்பவுடரில் கிடைக்கும் கலோரிகளையோ, சத்துக்களையோ தருவதில்லை.

குளிர்பானங்கள், பழ ரசங்கள், விளையாட்டு பானங்கள், காப்பி அல்லது மூலிகை கமோமீல் போன்றவை, குழந்தைக்கு ஏற்றதல்ல, இந்த பானங்கள் குழந்தையின் சத்துமிக்க தேவைகளை பூர்த்தி செய்யவதில்லை, உடலுக்கும் ஊறு விளைவிக்கக்கூடலாம்.

பழரசம், குழந்தைக்குத் தேவையில்லை. இது வயிற்றை நிரப்புகிறது ஆனால் தாய்பாலில் உள்ள முக்கிய சத்துக்களை தருவதில்லை. அப்படியே நீங்கள் விரும்பினாலும், மிகச் சிறிய அளவே

கொடுக்கவும். குழந்தை போதுமான தாய்பால் அல்லது பவுடர்பால் குடிக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும்.

6 மாதத்திலிருந்து, குழந்தை கப்பிலிருந்து குடிக்க உதவலாம். ஒரு வயதில் உங்கள் குழந்தை கப்பிலிருந்து பால், ஜூஸ் மற்றும் தண்ணீர் குடிக்கலாம். சாப்பிடும்போது மட்டுமே பானங்களை கொடுக்கவும். இது குழந்தைகளின் பல்லை ஆரோக்கியமாக வைக்க உதவுகிறது



டார்விஷின் மாதிரி உணவு பட்டியல் - 10 மாத வயது

	காலை உணவு	ஸ்நாக்ஸ்	மதிய உணவு	ஸ்நாக்ஸ்	இரவு உணவு
பால் பொருட்கள்	தாய்பால்	தாய்பால் பாலாடை கட்டி	தாய்பால்	தாய்பால்	உறிஞ்சும் கோப்பையில் ஹோமோ பால்
தானிய பொருட்கள்	சீரியல்		சின்ன பாஸ்தா (பாஸ்தீனா)	ஆவியில் வெந்த பன்	ப்ரெளன் அரிசி
காய்கறி மற்றும் பழங்கள்	சமைக்கப்பட்ட எப்ரிகாட்		அவகாடோ சிறிதாக நறுக்கப்பட்டது	மாண்டரின் ஆரஞ்சு சளை துண்டுகள்	துருவிய காரட்
மாமிசம் மற்றும் மாற்று உணவு			மசிக்கப்பட்ட கொண்டை கடலை		அரைத்த ஆட்டுக்கறி

குழந்தைகளுக்கு அவர்கள் பசிக்கு ஏற்றவாறு பால் கொடுக்க வேண்டும் திட்டமிட்ட நேரப்படி அல்ல. சாப்பாட்டிற்கு இடையில் டார்விஷ் தாய்பால் குடிப்பதுண்டு, இரவில் தாய்பாலிற்காக விழித்துக் கொள்ளலாம்.

தொண்டையில் சிக்கக் கூடியது

தொண்டையில் சிக்கக்கூடிய பொருட்கள், குழந்தையின் சுவாச குழாயை அடைக்கலாம் கவனிக்க வேண்டியவை:

- சிறிய உருண்டையான உணவு பொருட்கள், வீனர், திராட்சை, கொட்டை பருப்புகள் மற்றும் ஆலிவ் போன்றவை (இவற்றை சிறிதாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்)
- இருமல் மாத்திரைகள், கம், ஜுஜுப் வகையான மிட்டாய் மற்றும் சிறிய கப் ஜெல்லி பொருட்கள்
- பாப்கார்ன், நாசோஸ்
- கொட்டையுள்ள பழங்கள், செர்ரி லீச்சி போன்றவை
- மிருதுவான, ஒட்டக்கூடிய பொருட்கள், நட்டபட்டர் மற்றும் நிலக்கடலை பட்டர் போன்றவை ஸ்பூனால் கொடுக்கம்போது.

தொண்டையில் சிக்கி கொள்ளும் அபாயம் பற்றி மேலும் தகவலை அறிய யோர்க் பகுதி சுகாதார சேவைகளின் ஆரோக்கிய இணைப்பை 1-800-361-5653ல் தொடர்பு கொள்ளவும்.

முதல் வருடம், முதல் பார்வை
முதல் வருட முடிவில் குழந்தையின் மற்களை பல் மருத்துவர் அல்லது பல் சுகாதார நிபுணரிடம் காட்டவும்.

புத்தகங்கள் மற்றும் வலைதளங்கள்

பெட்டர் பேபிபுட் டைனா கால்னின்ஸ், ஜோன் சாப், ராபர்ட் ரோஸ் இன்க், 2001

சைல்ட் ஆப் மைன்: பீடிங் வித் லவ் ஆண்ட் குட் சென்ஸ், எலின் சாட்டர். புல் பப்ளிஷிங் 2000

பீடிங் யுவர் பேபி தி ஹெல்தியஸ்ட் பூட்: ப்ரம் ப்ரேஸ்ட் மில்க் டு டேபிள் பூட்ஸ் லூயிஸ் லாம்பர்ட்-லகாஸே. ஸ்டொடார்ட் பப்ளிஷிங் கம், லிமி, 2000

ஹெல்த் கானடா
www.healthcanada.ca/nutrition

சிசு உணவிற்கான ஆலோசனைகள்




தானிய பொருட்கள்

மிருதுவான மசித்த உணவுகள்	கனமான மசித்த உணவுகள்	விரலால் உண்ணக்கூடிய உணவுகள்
<ul style="list-style-type: none"> • சிசுக்களுக்கான சீரியல் 	<ul style="list-style-type: none"> • சோள உணவு சமைத்தது • கோதுமை கரு சீரியல் • மேட்ஸோ உணவு • கம்பு • கலந்த தானியங்களின் சீரியல் • பாஸ்தா: அரிசி அல்லது முழுகோதுமை, சிறிய வடிவில் (பாஸ்தினா) 	<ul style="list-style-type: none"> • பேகல் • பார்லி • ப்ரேட், முழு கோதுமை • பக் கோதுமை • உப்பில்லாத பிஸ்கெட்டுகள் • உலர்ந்த டோஸ்ட் • ப்ரெஞ்ச் டோஸ்ட் அல்லது பான்கேக்குகள் • மபின்ஸ் • நான் • நூடுல்ஸ், பாஸ்தா • ஒட்ஸ் • 0-வடிவ சீரியல் • அரிசி • அரிசி கேக்குகள் • ரொட்டி • ஆவியில் வைக்கப்பட்ட பன் • முழுகோதுமை பீடா • மரவள்ளி கிழங்கு

பால் பொருட்கள்





மிருதுவான மசித்த பொருட்கள்	கனமான மசித்த பொருட்கள்	விரலால் உண்ணக்கூடிய பொருட்கள்
<ul style="list-style-type: none"> • முட்டை மஞ்சள் கருவால் செய்யப்பட்ட கஸ்டர்ட் • தயிர் 	<ul style="list-style-type: none"> • பாலாடை கட்டி • புதிதாக தயார் செய்யப்பட்ட சீஸ் 	<ul style="list-style-type: none"> • சீஸ்-சிறு சதுரங்கள் அல்லது துருவியது

மாமிசம் மற்றும் மாற்றுப் பொருட்கள்

மிருதுவான மசித்த பொருட்கள்	கனமான மசித்த பொருட்கள்	விரலால் உண்ணக்கூடிய பொருட்கள்
<ul style="list-style-type: none"> • முட்டை மஞ்சள்கரு • சோயா பாலாடைக்கட்டி 	<ul style="list-style-type: none"> • பீன்ஸ்: கிட்னி (சிவப்பு), பாவா, நேவி (ஊறி, வேகவைத்து மாவாக தயாரித்தது) • பருப்புகள் • மாமிசம்: கொழுப்பு இல்லாத நன்றாக வெந்த மிருதுவான மாமிச துண்டுகள், அரைத்தது. அல்லது மாட்டுக்கறி பொடியாக அரிந்தது, கோழிக்கறி, மீன், ஆட்டுக்கறி பன்னிகறி, வான்கோழி, கன்றின் இரைச்சி 	<ul style="list-style-type: none"> • பின்டோ பீன்ஸ், காராமணி, கொண்டைகடலை • நன்றாக சமைத்த மிருதுவான மாமிசம் மற்றும் மீன் துண்டுகள் • தாஹினி

சிசு உணவிற்கான ஆலோசனைகள்



காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்மிருதுவான மசித்த உணவுகள்	கனமான மசித்த உணவுகள்	விரலால் உண்ணக்கூடிய உணவுகள்
<p>குறிப்பு: காய்கறிகள் சமைக்கப்பட வேண்டும்</p> <ul style="list-style-type: none"> • ஆஸ்பிராகஸ் • பீன்ஸ் (பச்சை அல்லது மஞ்சள்) • பீட் • ப்ராக்கலி • ப்ருஸல் ஸ்ப்ரௌட்ஸ் • காரட் • காலிப்ளவர் • செலரி வேர் • பச்சை பட்டாணி • பார்ஸ்னிப்ஸ் • உருளைகிழங்கு • பூசணிக்காய் • ரூடாபாகா • ஸ்குவாஷ் • சக்கரை வள்ளிக் கிழங்கு • நூல்கோல் • சேனை கிழங்கு • ட்தூகீனி <p>நன்றாக மசித்த:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ஆப்பிள் • ஆபிரிக்காட் • அவகாடோ • வாழைப்பழம் • மாம்பழம் • நெக்டரின் • பப்பாளி பழம் • பீச் • பேரிக்காய் • வாழைக்காய் • வேகவைத்தது • ப்ளம் • ப்ருன்ஸ் வெகவைத்தது 	<p>முன்பே கொடுக்கப்பட்டுள்ள அனைத்து காய்கறி மற்றும் பழங்கள், கனமாக மசித்து</p> <p>அனைத்து காய்கறிகளும் சமைக்கப்பட வேண்டும்</p> 	<p>பட்டியலிடப்பட்ட காய்கறிகள் சமைத்தது அல்லது அப்படியே துருவப்பட்டது, அத்துடன்:</p> <ul style="list-style-type: none"> • பாகற்காய் • போக் சாய் • முட்டைகோஸ் • சோளம் • வெள்ளிக்காய் • கத்திக்காய் • பென்னல் • கைய் லோன் • காலான் • நாப்பா • வெண்டைக்காய் • வறுத்த குடை மிளகாய் (இனிப்பு) • சமைத்த ரூபார்ப் • கீரை • தக்காளி <p>சமைத்த அல்லது பழுத்த பழங்கள் (குழந்தைகளுக்கான சிறு அளவில்):</p> <ul style="list-style-type: none"> • பெர்ரிகள்: கருப்பு பேர்ரி, நீல பெர்ரி, பாய்சென்பெர்ரி, லோகன்பெர்ரி, ராஸ்பெர்ரி, ஸ்ட்ராபெர்ரி • செர்ரிகள் (கொட்டை எடுத்தது) • பேர்ச் சம்பழம் கொட்டை எடுத்து, வேகவைத்தது • அத்திப்பழம் • திராட்சை, நான்காக வெட்டப்பட்டது • கிவி • லீச்சி • மாண்டரீன் ஆரஞ்சு • மெலன் • அன்னாசி பழம் • நீரில் ஊறவைத்த உலர் திராட்சை • தர்பூசணிப்பழம்   

தயாரித்து விநியோகிப்பது யோர்க் பகுதி சுகாதார சேவைகள் 2005. இதன் மூலம் வெளியிடப்பட்டால், இந்த தகவல்களை வெளியிட அனுமதி உண்டு. மேலும் தகவல் அறிய யோர்க் பகுதி சுகாதார சேவைகளின் ஆரோக்கிய இணைப்பை 1-800-361-5653ல் தொடர்பு கொள்ளவும். அல்லது www.york.ca என்ற இணைய தளத்திற்குச் சென்று சர்ச் பாக்ஸில் "ந்யூட்ரீஷன்" என டைப் செய்யவும்.

