healthy BEGINNINGS
FEEDING BABIES AND CHILDREN

உங்கள் குறுநடை போடும் குழந்தைக்கு உணவு ஊட்டுவது

12 மாதங்கள் முதல் 3 வயதுவரை (36 மாதங்கள்)

இந்த சிற்றேட்டில்....

- குழந்தைகளிடையே பொதுவாக காணப்படுவது என்ன?
- குடும்பத்துடன் உணவு
- குழந்தைக்கு எவ்வளவு உணவு தேவை?
- ஆரோக்கியமான பானங்கள்
- ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிகள்
- உணவு யோசனைகள்
- விட்டமின்கள் பற்றி?

யோர்க் பகுதி சமூக மற்றும் சுகாதார சேவைகளின் *ஆரோக்கியமான தொடக்கங்கள்* தொடரின் ஒரு பகுதியே இச்சிற்றேடு.

Tamil

உணவு ஊட்டுவது எனும்பொழுது நடைக்குழந்தை பருவம் ஒரு கிளர்வூட்டும் நேரமாகும். உங்கள் குழந்தை தனக்கென்ற உணவிலுருந்து குடும்பத்துக்கு பொதுவான உணவிற்கு முன்னேறுகிறால். உங்கள் நடைக்குழந்தை குடும்பத்தின் மற்றவர் போன்றே உணவு உண்ணலாம். மேசையிலிருக்கும் உணவை உங்கள் குழந்தைகள் அபாயமில்லாமல் ஆராய நீங்கள் உதவ முடியும். ஆரோக்கியமான உண்ணும் திறன் இதனால் வளரும்.

குழந்தைகளிடம் பொதுவாக காணப்படுவது என்ன?

- நடைக்குழந்தைகள் தன் விரல்களால் உணவின் சிறு துண்டுகளை உண்ணவும், ஸ்பூனை பிடித்துக்கொள்ளவும், ஒரு சிறு கோப்பையிலுருந்துக் குடிக்கவும் முடியும். குட்டையான, பரந்த, உறுதியான பிடிகள் உள்ள பாத்திரத்தையும், மழுங்கிய முட்கரண்டியும் கொடுக்கவும்.
- 12 முதல் 18 மாதங்களுக்கு பிறகு, குழந்தைகளின் வளர்ச்சி குறையும். ஆகவே, முன்னைவிட அவர்கள் குறைவாக உண்ணக்கூடும்.
- அவர்களுக்கு தெரிந்துக் கொள்ள ஆர்வம் அதிகம், தாங்களே தேர்ந்தெடுக்க விரும்புவார்கள். தம் சாதாரண உள வளர்ச்சியின் ஒரு அம்சமாக நடைக்குழந்தைகள் தங்கள் வரம்பை சோதிக்கவேண்டும்.
- பல நடைக்குழந்தைகள் புது உணவு வகைகளை முயற்சி செய்ய விரும்பமாட்டார்கள்.
- ஒரே உணவை தினமும் கேட்கக்கூடும். இந்த வழக்கம், நீங்கள் அதிகமாக அலட்டிக்கொள்ளாத வரை அதிக நாள் நீடிக்காது.
- நடைக்குழந்தைகள் தாமே உண்ணக் கற்றுக்கொள்ள விரும்புவார்கள்.
- குழந்தைகள் குழப்பி சாப்பிடுபவர்கள். குழந்தைகள் தங்கள் விரல்களால் அல்லது ஸ்பூன் போன்றவற்றால் சாப்பிடும்போது, உணவின் சுவை, வாசனை, தொடு உணர்வு ஆகியவற்றை அறிந்துகொள்கிறார்கள். சிறிது உணவே அவர்களின் வாயில் செல்லும். அதிகபடி உணவு தரையில், உடைகளில், முகத்தில் அல்லது தலைமுடியில் சேரும். குழப்பல் நேரிடும் என்று எதிர்பாத்து ஒய்ந்திருக்கப் பாருங்கள்.

உணவுக்கு பிறகு சுத்தம் செய்வதை எளிதாக்க யோசனைகள்..

- திறந்த பாக்கெட் உள்ள பிப்ஜ குழந்தைக்கு அணிவியுங்கள்.
- உயர நாற்காலிக்கு கீழே ப்ளாஸ்டிக் ஷீட்டை விரியுங்கள் அல்லது காரட்லெஸ் வாக்யூம் க்லீனர் ஒன்றில் பணமிடுங்கள்.

உணவு உண்பதில் கட்டுப்பாட்டை கொண்டுவர குழந்தையை அனுமதியுங்கள்

பசி மற்றும் வயிறு நிரம்பியிருப்பது போன்ற உடலின் உணர்வுகளை அறிந்து, அது பற்றி கற்றுக்கொள்வது, குழந்தைக்கு அவசியமானது.

ஆரோக்கியமான உணவு வழக்கங்களை உருவாக்குவது, குழந்தை மற்றும் பெற்றோர் ஆகிய இருவரின் பொறுப்பாகும். குறப்பிட்ட நேரங்களில் விதவிதமான சத்துள்ள உணவு அளிப்பது பெற்றோரின் பொறுப்பாகும். எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும், நீங்கள் கொடுக்கும் உணவு வகைகளை சாப்பிட வேண்டுமா, வேண்டாமா என்பதைக்கூட முடிவு செய்வது உங்கள் குழந்தையின் வேலை.

உங்கள் வேலை முடிவெடுக்கவேண்டியது

- என்ன உணவு அளிப்பதென்று
- எப்பொழுது உணவையும் சிற்றுணவையும் அளிப்பதென்று
- குழந்தை எங்கே சாப்பிடும் என்று

உங்கள் குழந்தை வேலை முடிவெடுக்கவேண்டியது

- சாப்பிடுவதா வேண்டாமா என்று
- எவ்வளவு சாப்பிடுவதென்று

கெஞ்சுவது, ஏமாற்றி உணவு சாப்பிடச் செய்வதும் வல்லமை போராட்டத்திற்கும், மகிழ்ச்சியற்ற சாப்பாட்டு வேளைகளுக்கும் வழிவகுத்திடும்.

உணவு சாப்பிட வேண்டுமா வேண்டாமா, எவ்வளவு சாப்பிடுவது போன்றவற்றை உங்கள் குழந்தையே முடிவு செய்யவிடுவது எளிதல்ல. பசி எப்படி இருக்கும், வயிறு நிரம்பிய உணர்வு ஆகியவற்றை கற்பது மிக அவசியம். உங்கள் குழந்தையின் உணவு அளவை நீங்கள் கட்டுப்படுத்த முயற்சி செய்தால், இயற்கையான பசி கட்டுப்பாடு முறை பற்றி அவர்களுக்கு தெரியாமலேயே போய்விடும். இதனால் எடை பிரச்சனை, பசியில்லாதம்போதோ அல்லது உள அமைத்திக்காகவோ சாப்பிடும் வழக்கம் போன்றவை ஏற்படலாம்.

சாப்பிட மறுப்பது, குழந்தைகள் தங்கள் சுதந்திரத்தை பறை சாற்றும் ஒரு வழி. ஆரோக்கியமான குழந்தை பட்டினியாக இருக்காது என நினைவுக்கொள்ளுங்கள். பசி எடுத்தால், தானாக சாப்பிடும்.

உங்கள் குழந்தை அதிகமாக சாப்பிடலாம், அது பெரிய விஷயமல்ல. நீங்கள் உணவு அளிப்பதை குறைக்காமல் இருப்பது நல்லது. வயிறு நிரம்பியதாக உணரும் போது, குழந்தைகள் சாப்பிடுவதை நிறுத்தி விடுவார்கள்.

உணவு நேரம் உங்கள் குடும்ப நேரம்

உங்கள் குழந்தையுடன் அமர்ந்து உணவு உண்ணுங்கள். உணவு வேலை உங்கள் உணவை ஒன்றாக ரசிக்கும் வேலையாக்குங்கள். உணவு நேரம் மகிழ்ச்சியாக இருந்தால், பலவகை உணவுகளை குழந்தைகள் ஏற்றுக்கொள்ளும்.

முழு குடும்பத்திற்கும் ஒரே உணவை தயாரியுங்கள். உங்கள் குழந்தைக்கு பிடிக்கும் என்று தெரிந்த சத்துள்ள ஒரு உணவை மேஜையில் அளியுங்கள். அப்படி செய்தால் சத்தானதொன்றை உண்ண உங்கள் குழந்தைக்குக் கிடைக்கும். எல்லாவற்றையும் உங்கள் குழந்தை சாப்பிடாது. அதனால் பரவாயில்லை.

குழந்தை உணவு மற்றும் சிற்றுணவை முடிக்க போதுமான நேரம் அளியுங்கள். உணவு போதும் என்பதை “வேண்டாம்” என்றும் தங்கள் முகத்தை உணவிலிருந்து திருப்பியும், உணவுடன் விளையாடி, தரையில் போடுவதன் மூலமும், குழந்தைகள் உங்களிடம் தெரிவிப்பார்கள். சாப்பாட்டை நீக்கி, குழந்தைகளை போக அனுமதியுங்கள். அவர்களை மேசையில், தொடர்ந்து உட்கார வைப்பதால், அவர்களை சாப்பிட செய்ய முடியாது.

ஞாபகமிருக்கட்டும், குழந்தை உங்களை பார்த்து கற்றுக்கொள்கிறது. பலவகை உணவுகளை சாப்பிட்டு, சிறந்த முன் உதாரணமாக திகழுங்கள்.

> **வெளியே சாப்பிடும்போது. . . . .**
>
> உங்கள் குழந்தைக்காக, ரெஸ்டாரண்டில் இருந்து குழந்தைகள் உணவை ஆர்டர் செய்யாதீர்கள். மெனுவில் இருக்கும் உணவையே பகிர்ந்துக்கொள்ளுமாறு ஆர்டர் செய்யுங்கள். வீட்டிலிருந்து க்ராகர் பிஸ்கெட், பழம் மற்றும் பால் கொண்டு செல்லுங்கள்.

நடைக்குழந்தைக்கு எவ்வளவு உணவு தேவை?

சிறு குழந்தைகளுக்கு, ஒரு நாளில் மூன்று உணவுகளும், இரண்டு முதல் மூன்று சிற்றுண்டிகளும் தேவை. பலவகை சத்துள்ள உணவுகள் அளியுங்கள், சீஸ் மற்றும் முழுபால் (3.25% M.F.) போன்ற கொழுப்புச்சத்துள்ள தேர்வுகள் உட்பட.

உங்கள் குழந்தைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று மணிநேரத்திற்கு ஒருமுறை உணவு அல்லது சிற்றுணவு அளியுங்கள். கனடாவின் உணவு வழிகாட்டியிலுள்ள மூன்று அல்லது நான்கு உணவு பிரிவுகளில் இருந்து உணவு பொருட்கள் உட்படவேண்டும். உணவுக்கிடையே சிற்றுணவுகள் இரண்டு உணவு பிரிவுகளில் இருந்து உணவு பொருட்கள் உட்படவேண்டும். தூங்கும்முன் குழந்தைக்கு சிற்றுணவு தேவைப்பட்டால், ஒன்றல்லது இரண்டு உணவு பிரிவுகளில் இருந்து உணவு பொருட்களை அளியுங்கள். சிறு குழந்தைகளுக்கான உணவு பரிமாறல் அளவுகளுக்கு 5வது பக்கத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள “நடைக்குழந்தைகளுக்கான உணவு வழிகாட்டி” 12-24 மாதங்கள் மற்றும் 24-36மாதங்கள் பாருங்கள்.

முதலில் ஒன்று அல்லது இரண்டு டேபிள்ஸ்பூன் அளவு ஒவ்வொரு உணவையும் கொடுங்கள். குழந்தைகளே இன்னும் வேண்டும் என்று கேட்கட்டும். உணவு மற்றும் சிற்றுண்டி நேரங்களில், வேண்டிய அளவு அதிகமாக அல்லது குறைவாக, குழந்தை சாப்பிட அனுமதியுங்கள். மீண்டும் உணவு அல்லது நீர் தவிர மற்ற பானங்கள் கொடுக்க, அடுத்த உணவு அல்லது சிற்றுண்டி நேரம் வரை காத்திருங்கள்.

ஒவ்வொரு தினமும் கநோலா, ஆலிவ் மற்றும் ஸோய்பீன் எண்ணை, மெதுவான மார்ஜரீன் மற்றும் மேயோநேஸ் போன்ற அன்ஸேச்சுரேட்டட் கொழுப்பை சேர்த்திடுங்கள். உதாரணமாக, வதக்கலில் சிறிதளவு கநோலா எண்ணை அல்லது ஸேண்ட்விச்சுகளில் சிறிதளவு மார்ஜரீன் அல்லது மேயோநேஸ் உபயோகியுங்கள்.

எவ்வளவு பால் குடிக்க வேண்டும்?

சிறு குழந்தைகள் தினம் இரண்டு கப் (500 மிலி) பால் குடிக்க வேண்டியது அவசியம். ஏனெனில், விட்டமின் டி-ன் முக்கிய ஆதாரமே அதுதான். நாளொன்றுக்கு குழந்தை மூன்று கப்புகளுக்கு (750 மி.லி) மேல் பால் குடிக்க கூடாது. ஏனெனில், நிறைய பால் குடித்து விட்டால், வயிறு நிரம்பி பிற உணவுகளுக்கு பசி எடுக்காது. இதன் காரணமாக, இரும்பு சத்து குறைபாடு ரத்த சோகை ஏற்படலாம்.

12 முதல் 24 மாதங்கள் வரையிலான குழந்தைகளுக்கு முழு (3.25% எம்.எப்) பால் கொடுக்கவும். 24 மாதங்களில் குறைந்த கொழுப்பு சத்துள்ள 1% அல்லது 2% இரண்டு பால் கொடுக்கத் துவங்கலாம்.

24 மாதங்களுக்குப்பின் வலுவூட்டப்பட்ட ஸோய் பானங்கள் பாலுக்கு மாற்றாக கொடுக்கலாம். 24 மாதங்களுக்கு குறைந்த நடைக்குழந்தைகளுக்கு ஸோய் பானங்கள் சரியானவையல்ல ஏனெனில் 2 வயதுக்கு குறைந்த குழந்தைகளுக்குத் தேவையான கொழுப்புச்சத்து அவற்றில் அடங்காமல் போகலாம்.

உங்கள் குழந்தை தாய்பால் குடித்தால். . .

நடைக்குழந்தைப் பருவத்தில் தாய்பால் சத்துக்களை தொடர்ந்து அளித்துவரலாம். தாய்பால் தவிர, கோப்பை மூலமாகவும் வேறு பானங்களை அளிக்கலாம். உங்கள் குழந்தையின் முக்கிய பால் ஆதாரம், தாய்பாலாக இருந்தால், விட்டமின் டி சேர்க்கை தேவைப்படலாம். குழந்தை மருத்துவர் அல்லது டயடீஷியனை கேளுங்கள்.

இரண்டு வயதிற்கு குறைவான குழந்தைகளுக்கு சோயா மற்றும் அரிசி பானங்கள், தாய்பால் அல்லது பசும்பாலுக்கு மாற்றாக இருக்காது. இரண்டு வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு தேவைப்படும் புரதம் மற்றும் கொழுப்பு சத்தும் அதில் இருக்காது.

பழரசம் பற்றி?

உங்கள் குழந்தை அதிக பழரசம் குடித்தால், வயிறு நிரம்பி வேறு உணவுகளை சாப்பிடாது. அதிக பழரசம் காரணமாக, பல் சொத்தை, எடை பிரச்சினை, வயிற்று போக்கு போன்றவை ஏற்படலாம்.

நீங்கள் பழரசம் கொடுத்தால், 100% பழரசம் பயன்படுத்துங்கள். ஒரு நாளைக்கு 6 அவுன்ஸுகளுக்கு ½ கப் (175 மி.லி.) மேல் கொடுக்காதீர்கள். பழபானம், குளிர்பானம் போன்றவை குழந்தைக்கு ஏற்றது அல்ல. ஏனெனில், அதில் பெரும்பாலும் சர்க்கரையும், தண்ணீரும்தான் இருக்கிறது, மிக சறிதளவே ஊட்டச்சத்து.

பல் அழிவை தடுக்க. . . .

- பழரசத்தை கோப்பையில் அளியுங்கள், குழந்தை பால் புட்டியில் வேண்டாம்.
- உங்கள் குழந்தையின் பற்களை தினமும் சின்ன மிருதுவான பற்குச்சியால் தேயுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தையின் பற்களை பல் மருத்துநர் அல்லது பல் சுகாதார நிபுநரால் முறையாக சரிபாருங்கள்.

ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிகளை திட்டமிடுவது

சிற்றுண்டிகள், உங்கள் குழந்தையின் உணவின் ஆரோக்கியமான ஒரு பகுதியாக இருக்க வேண்டும். இன்ப விருந்து மட்டுமல்ல. அடுத்த உணவுக்கு குறைந்தது இரண்டு மணி நேரம் இருக்கும்போது சிற்றுண்டிகள் கொடுக்கவும், அப்போது தான் பசி எடுக்கும்.

சிற்றுண்டி நேரத்தில், பழம், சீஸ், பிஸ்கெட், தண்ணீர் போன்றவை கொடுக்கவும். கேண்டி, குக்கிகள், கேக், சிப்ஸ் போன்றவற்றை எப்போதேனும் கொடுங்கள். இவற்றில் அதிக சத்துகள் இல்லை.

பெற்றோர், குழந்தைகளுக்கென ஆரோக்கிய வரையறை வைப்பது அவசியம். சில நேரங்களில், உறுதியாக, ஆனால் மென்மையாக, "இல்லை" என்று சொல்லி அதை பின்பற்றுவது அவசியமாகிறது

நடைக்குழந்தைகளுக்கான உணவு வழிகாட்டி - 12 முதல் 24 மாதங்கள் வரை

கனடாவின் ஆரோக்கிய உணவிற்கான உணவு வழி காட்டியில் கூறப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு உணவு பிரிவிலிருந்தும் உங்கள் குழந்தைக்கு பல்வகை உணவு கொடுப்பது முக்கியம். 2 வயதுக்குக்கு குறைந்த குழந்தைக்கு ஒவ்வொரு உணவு பிரிவிலிருந்தும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட பரிமாறுதல் அளவு இல்லை. ஆனால் பின்வரும் விளக்க அட்டவணை நீங்கள் எவ்வளவு கொடுக்க வேண்டும் என்பதற்கு உதவிடும். எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும் என்று உங்கள் குழந்தை தீர்மானிக்கட்டும்.

உணவு பிரிவு	12 முதல் 24 மாதங்கள் வரையான குழந்தைகளுக்கு கருத்துரைக்கப்பட்ட பரிமாறுதல் அளவு
காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் தினமும் குறைந்தது ஒரு அடர்ந்த பச்சை மற்றும் ஒரு ஆரஞ்சு நிற காய்கறி அல்லது சில வகை ஆரஞ்சு நிற பழங்களை அளியுங்கள்.	¼-½ சிறிய காய்கறி அல்லது பழம் 15-60 மி.லி (1-4 டேபிள்ஸ்பூன்) சமைத்த காய்கறி அல்லது பழம், அல்லது துருவிய, அல்லது நறுக்கிய பச்சை காய்கறி அல்லது பழம் 30-60 மி.லி. (2டேபிள்ஸ்பூன் - - ¼ கப்) (1-2அவுன்ஸு)100% பழரசம்.
தானிய வகைகள் முழு தானிய பொருட்களை தினமும் அளியுங்கள்.	¼-½ ஸ்லைஸ் பிரெட் ¼-½ பேகல், பிடா, அல்லது டோர்டியா 5-15 கிராம் குளிர் ஸீறியல் 30-100 மி.லி. (2 டேபிள்ஸ்பூன் – ½ கப்) சமைத்த தானியங்கள் (ஸீறியல்) 50-60 மி.லி(1-4 டேபிள்ஸ்பூன்) பாஸ்டா, சாதம் அல்லது கௌஸ்கௌஸ்.
பால் மற்றும் அதற்கு பதில் வகைகள் 500மி.லி. (2 கப்) (16அவுன்ஸு) பால் தினமும் அளியுங்கள்.	60-125 மி.லி (¼-½கப்) (2-4அவுன்ஸு)முழுபால் (3.25% M.F.) 15-25 கிராம் (½-1அவுன்ஸு)சீஸ் 30-100 கி (2 டேபிள்ஸ்பூன் – ½ கப்) தயிர்
மாமிசம் மற்றும் அதற்கு பதில் வகைகள் பீன்ஸ், பருப்புகள் மற்றும் டோபு அடிக்கடி அளியுங்கள். வாரத்துக்கு இரு முறையாவது மீன் அளியுங்கள். பாதரசம் மற்றும் மீன் பற்றி மேலும் அறிய *ஹெல்த் கநெக்ஷனை* நாடுங்கள்.	10-35 கிராம் (¼-½அவுன்ஸு) (1-4 டேபிள்ஸ்பூன்) சமைத்த மாமிசம், மீன் அல்லது கோழி 15-100 மி.லி (2 டேபிள்ஸ்பூன் – ½ கப்) டோஃபூ, சமைத்த பீன்ஸ் அல்லது பருப்பு வகைகள் ¼ - 1 முட்டை 5-15 மி.லி (1டீஸ்பூன் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்) பீநட் பட்டர்

நடைக்குழந்தைகளுக்கான உணவு வழிகாட்டி - 24 முதல் 36 மாதங்கள் வரை

2 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள் தமக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்து மற்றும் எரிச்சத்தை 4 உணவு பிரிவிலிருந்தும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட பரிமாறுதல்களை உண்றுப் பெறலாம். பின்வரும் விளக்க அட்டவணை கனடாவின் உணவு வழிகாட்டி பரிமாறுதல் அளவுகளுடன் 2-3 வயதுக்குழந்தைகளுக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட பரிமாறுதல் எண்ணிக்கைகளையும் வழங்குகிறது. உணவு வழிகாட்டி பரிமாறுதல்கள் நாள்முழுக்கக் கொடுக்க சிறு அளவுகளாகப் பிரிக்கப்படலாம்.

உணவு பிரிவு	கனடாவின் உணவு வழிகாட்டி பரிமாறுதல் அளவு	பரிமாறுதல் # / நாள்
காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் தினமும் குறைந்தது ஒரு அடர்ந்த பச்சை மற்றும் ஒரு ஆரஞ்சு நிற காய்கறி அல்லது சில வகை ஆரஞ்சு நிற பழங்களை அளியுங்கள்.	1 மித அளவு காய்கறி அல்லது பழம் 125 மி.லி காய்கறி அல்லது பழம் 125 மி.லி 100% பழரசம்.	4
தானிய வகைகள் முழு தானிய பொருட்களை தினமும் அளியுங்கள்.	1 ஸ்லைஸ் பிரெட் ½ பேகல், பிடா, அல்லது டோர்டியா 30 கிராம் குளிர் ஸீறியல்; 175 மி.லி. (3/4 கப்) சமைத்த தானியங்கள் (ஸீறியல்) 125மி.லி((½கப்) பாஸ்டா, சாதம் அல்லது கௌஸ்கௌஸ்.	3
பால் மற்றும் அதற்கு பதில் வகைகள் 500மி.லி. (2 கப்) (16அவுன்ஸு) பால் தினமும் அளியுங்கள்.	250 மி.லி (1கப்) பால் 50கிராம் (1½அவுன்ஸு)சீஸ் 175கி (3/4கப்) தயிர்	2
மாமிசம் மற்றும் அதற்கு பதில் வகைகள் பீன்ஸ், பருப்புகள் மற்றும் டோபு அடிக்கடி அளியுங்கள். வாரத்துக்கு இரு முறையாவது மீன் அளியுங்கள். பாதரசம் மற்றும் மீன் பற்றி மேலும் அறிய *ஹெல்த் கநெக்ஷனை* நாடுங்கள்.	75 கிராம் (2½அவுன்ஸு) சமைத்த மாமிசம், மீன் அல்லது கோழி 175மி.லி (3/4கப்) டோஃபூ, சமைத்த பீன்ஸ் அல்லது பருப்பு வகைகள் 2 முட்டைகள் 30மி.லி (2டேபிள்ஸ்பூன்) பீநட் பட்டர்	1

உங்கள் குழந்தையின் உணவுப்பட்டியலை இந்த சரிபார்ப்புப்பட்டியலைக்கொண்டு மதிப்பீடு செய்யலாம்

தினசரி உணவுப்பட்டியல் இவற்றை கொண்டுள்ளதா....?	ஆம்	இல்லை
சரியான இட்ட வேளைகளில் 3 உணவு மற்றும் 2-3 சிற்றுணவு?		
கனடா உணவு வழிகாட்டியின் ஒவ்வொரு பிரிவிலுருந்தும் பலவகை உணவுகள்?		
3-4 உணவு பிரிவிலுருந்து அளிக்கும் உணவுநேரம்?		
உணவுநேரங்களுக்கிடையே 2-3 உணவு பிரிவிலுருந்து சிற்றுணவு ?		
தினமும் ஒரு அடர்ந்த பச்சை (உதாரணமாக ப்ராக்கலி, பச்சை பட்டானி, பசலை, பாக்சாய்), மற்றும் ஒரு ஆரஞ்சு நிற காய்கறி அல்லது சில வகை ஆரஞ்சு நிற பழங்கள் (உதாரணமாக காரட், ஸ்குவாஷ், சக்கரைவல்லிக் கிழங்கு ஏப்ரிகாட், கிர்ணி, மாம்பழம், பப்பாயா)?		
முழு தானிய ரொட்டி, ஸீரியல் மற்றும் பாஸ்தா போன்ற முழு தானிய பொருட்கள்?		
500மி.லி. (2 கப்) பால்?		
மீன், கோழி, கொழுப்பற்ற மாமிசம் மற்றும் அதற்கு பதில் வகைகளான பீன்ஸ், பருப்புகள் மற்றும் டோபு?		
நடைக்குழந்தைகளுக்கேற்ற பரிமாறுதல் அளவுகள்?		
பொதுவாக மெதுவான, ஈரமான, எளிதில் மெல்லக்கூடிய உணவுகள்?		
நீங்களும் உங்கள் குடும்பமும் ரசிக்கும் உணவுகள்?		

புதிய உணவுகளை விரும்ப கற்றுக் கொள்வது

புதிய உணவை கொடுக்கும் போது, முதல் சில தடவைகள் குழந்தை அதை விரும்பாது. குழந்தை அதை நிராகரித்தாலும் அதே உணவை தொடர்ந்து பறிமாறுங்கள். புதிய உணவை எவ்வளவு அதிகம் குழந்தை சுவைக்கிறதோ, அவ்வளவு அதிகமாக அது, உணவை விரும்ப தொடங்கும். புதிய உணவை, 10-15 உணவு வேளைகளில் சுவைத்த பின்னரே, குழந்தை அதை விரும்ப ஆரம்பிக்கும். உங்கள் குழந்தைக்கு பிடித்தமான உணவுடன் கூடவே சிறிதளவு புதிய உணவை கொடுக்கவும்.

புதிய உணவை உண்ணும்படி குழந்தையை வற்புறுத்தாதீர்கள். குழந்தையை வற்புறுத்தினால், அது அவ்வளவு நன்றாக சாப்பிடுவதில்லை என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. உணவுடன் ஒரு ஆரோக்கிய உறவு இன்று தம் பட்டாணியை உண்ணுவதைவிட முக்கியமாகும். தம்மை சுற்றியிருப்பவர்கள சாப்பிடுவதை பார்க்கும்போது, குழந்தை, முடிவில் பல வகை உணவுகளை உண்கிறது.

தொண்டையில் அடைத்துக்கொள்ளும் ஆபத்து

கடினமான, சிறிதான உருளையாக, மழுமழுப்பாக அல்லது ஒட்டிக்கொள்ளும்படி, வாயில் எளிதில் கரையாத உணவுகள் சிறுக்குழந்தையின் மூச்சுக்குழாய் பாதையை அடைத்துக் கொள்ளக்கூடும். தொண்டையில் அடைத்துக்கொள்ளும் ஆபத்து பற்றி மேலும் அறிய யார்க் ரீஜன் கம்யூனிடி அண்ட் ஹெல்த் ஸர்வீஸஸ் ஹெல்த் கநக்ஷனை 1-800-361-5653 என்ற எண்ணில் அழைத்து பெற்றோர்க்கான தொண்டை அடைப்பு தவிர்ப்பு யோசனைகள்-இன் ஒரு பிரதியைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

குழந்தையுடன் உணவு உண்ண சில யோசனைகள்

- தாங்களே சாப்பிட ஊக்குவியுங்கள்
- ஏற்கத்தக்க நன்னடத்தையை ஆதரித்து அதற்கு உதாரணமாக திகழுங்கள்.
- மேஜையில் சிறிய நடத்தை பிரச்சினைகளை கண்டுக்கொள்ளாதீர்கள்.
- ஸ்பூன் அல்லது போர்க் உபயோகிக்க சிறிது உதவி செய்யுங்கள்
- குழந்தைகள் மகிழ்ச்சியாக, பசியுடன் இருக்கும்போது புதிய உணவுகளை கொடுத்துப் பாருங்கள்.
- அவர்கள் சாப்பிடுவார்கள் என்று நீங்கள் நினைக்கும் அளவை காட்டிலும் குறைத்து கொடுக்கவும். அவர்களே இன்னும் கேட்கட்டும்.
- உணவை கீழே சிந்துவதை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- உணவு நேரத்தை மகிழ்ச்சியாக, அமைதியாக வையுங்கள்.
- ஒரு குழந்தை சாப்பிட 20-30 நிமிடம் போதுமானது அவர்கள் சாப்பிட்டு முடித்ததும், அங்கிருந்து செல்ல அனுமதியுங்கள்.
- உணவு மற்றும் சிற்றுண்டிகளுக்கு இடையே குறைந்தது இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரம் இருக்க வேண்டும். அப்போது தான் பசி எடுக்கும்.
- உணவு நேரத்தை, இனிமையான குடும்ப நேரமாக ஆக்கிடுங்கள்.

குழந்தைகளுக்கான உதாரண உணவுபட்டியல்கள்

நீங்கள் உங்கள் உணவுபட்டியல்களைத் திட்டமிட, ஒரு வாரத்துக்கான உணவு மற்றும் சிற்றுணவுக் கொண்ட உதாரண உணவுபட்டியல்

	திங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி	சனி	ஞாயிறு
காலை உணவு	ஓட்மீல் கேனிலிருந்து பீச் பழம் பால்	பான்கேக் துருவிய ஆப்பிள், பால்	0-வடிவ ஓட் சீரியல் நான்காக வெட்டிய திராட்சைப்பழம் பால்	திரட்டிய முட்டை மார்ஜரினுடன் முழு தானிய டோஸ்ட்,பால்	க்ரீம் ஆஃப் வீட் (கோதுமை) மாம்பழம் பால்	கிரில்ட் சீஸ் ஸேண்ட்விச் வாழைப் பழம், பால்	முழு தானிய வாபிள் யோகார்ட் கேனிலிருந்து பேரிகாய்,பால்
காலை சிற்றுண்டி	மார்ஜரினுடன் டோஸ்ட் அவித்த முட்டை தண்ணீர்	க்ராம் க்ரேகர்ஸ் ஆரஞ்சுசாறு	முழு தானிய ப்ரட் குச்சி ஸ்ட்ராபெரீ தண்ணீர்	முழு தானிய வாழைப்பழ ரொட்டி திராட்சை சாறு	யோகர்ட் ஆப்பிள் சாறு	0-வடிவ ஓட் சீரியல் நான்காக வெட்டிய சொர்ரி தண்ணீர்	முழு தானிய க்ரேகர்ஸ் ஆரஞ்சுசாறு
மதிய உணவு	சீஸ்க்யூப்ஸ் மார்ஜரினுடன் ப்ரெட் பட்டாணி ஆப்பிள் சாஸ் பால்	மேகரோனி மற்றும் சீஸ் ஹாம் போன்ற மாமிசம் சமைத்த வெண்டைக் காய், பால்	ப்ரென்ச் டோஸ்ட், தோய்த்துக்கொள்ள ஸிரப் தர்பூசினிபழம் பால்	பேக்கட் பீன்ஸ் பெபோகீஸ் சமைத்த ரபீநீ மார்ஜரின் மாம்பழம் பால்	பென்னே பாஸ்தா தக்காளி சாஸ் மற்றும் மாமி-ச உருண்டை சக்கீநீ வாழைப்பழம் பால்	லைட் ட்யூனா ஸான்ட்விச் மேயோநேசுடன் சோளம் மார்ஜரின் ஆப்ரிகாட் பால்	காய்கறி சூப் திரட்டிய முட்டை பேகல் மார்ஜரினுடன் பீச்பழ துண்டுகள் பால்
பிற்பகல் சிற்றுண்டி	0-வடிவ ஓட்மீல் அவகேடோ துண்டுகள் தண்ணீர்	மாட்ஸோ - க்ரேகர் பிளம் துண்டுகள் தண்ணீர்	மார்ஜரினுடன்முழு தானிய மினி மப்பின் ஆரஞ்சு சாறு	வாழைப்பழ ஸ்மூதி (வாழ்ப்பழம், யோகார்ட், பால்) க்ராம் க்ரேகர்	வேகவைத்த பன் ஆப்பிள் சாஸ் தண்ணீர்	முழு தானிய பிடா ஹூம்முஸ் ஆப்பிள் சாறு	சுக்கீநீ ப்ரெட் கிர்னிபழவகை தண்ணீர்
இரவு உணவு	சிக்கன் சாதம் சமைத்த காலிப்ளவர் மார்ஜரின் கிவிப்பழ துண்டுகள் பால்	பேக்ட் ஸாமன்மீன் பழுப்பு அரிசி சக்கரைகிழங்கு மார்ஜரின் டேன்ஜரீன் பால்	மாமிசலோஃப் மார்ஜரினுடன் மசித்த உருளைக்-கிழங்கு சமைத்த பச்சை பீன்ஸ் டோஸ்ட் அல்லது ரொட்டி புட்டிங்,பால்	பன்றிக்கறி பாக்சாய் ரோல் பழ சாலட் பால்	பருப்பு சாதம் சமைத்த காரட் மார்ஜரின் ப்ரான் மப்பின் பால்	ஸ்டிர்-ப்ரை சிக்கன் மற்றும் ப்ரோக்கோலி முழு தானிய நூடுல்ஸ் யோகர்ட் பால்	சில்லி முழு தானிய டார்டியா சமைத்த அஸ்பராகஸ் ஆப்பிள் க்ரிஸ்ப் பால்
சிற்றுணவு	பால்	பால்	பால்	பால்	பால்	பால்	பால்

இது ஒரு சிறந்த உதாரண உணவுப்பட்டியல், பெற்றோர் அளிக்கக்கூடியவைக்கும் மேலான வகைகளைக்கொண்டது. முந்தின உணவையோ அல்லது அந்த வாரத்தில் வேறு நாள் சமைத்த உணவையோ குழந்தைக்கு அளிப்பதில் தவறேதுமில்லை.

ஓடிவிளையாடுவதை ஊக்குவிக்க சில யோசனைகள்

உங்கள் நடைக்குழந்தையின் வாழ்வில் உடற்பயிற்ச்சி சேர்க்க இதோ சில யோசனைகள்.

- குதித்தல் போன்ற சுறுசுறுப்பான சட்டென்று தோன்றும் விளையாட்டை ஊக்குவியுங்கள்
- உடன் விளையாடுங்கள். உதாரணமாக, ஒளிந்து தேடுவது, பந்து உதைப்பது குழந்தையுடன் நடனம் ஆடுவது போன்றவை.
- தொலைகாட்சி அல்லது வீடியோ பார்க்கும் நேரத்தை, ஒரு நாளைக்கு ஒரு மணிநேரம் என்று கட்டுப்படுத்துங்கள்.
- ஒரு நல்ல உதாரணமாக திகழுங்கள். ஓடியாடி வேலை செய்யும் பெற்றோரின் குழந்தையும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்.

விட்டமின் மற்றும் மினரல் ஸப்ளிமெண்ட்கள் (சேர்ப்புகள்) பற்றி?

12 மாதங்களுக்கு பிறகு குழந்தை, கனடாவின் ஆரோக்கிய உணவுக்கான உணவு வழிகாட்டியில் குறிப்பிட்டுள்ள நான்கு பிரிவுகளிலிருந்தும் பல்வேறு உணவுகளை சாப்பிட வேண்டும். உணவு வழிகாட்டியில் கூறப்பட்டுள்ளபடி, குழந்தை சாப்பிட்டால், நன்றாக வளர்ந்து, ஆரோக்கியமாக இருந்தால், விட்டமின் மற்றும் மினரல் சேர்ப்பு எதையும் கொடுக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. சேர்ப்புகளிலிருந்தல்லாமல் உணவிலிருந்தே சத்துக்கள் கிடைக்கும் என்பதை குழந்தைக்கு கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

உங்கள் குழந்தைக்கு உணவு ஒவ்வாமை இருந்தாலும், ஏதொரு உணவு பிரிவிலிருந்து எதையும் சாப்பிட மறுத்தாலும், சேர்ப்புதல் கொடுக்க வேண்டிய அவசியம் பற்றி டாக்டரிடம் அல்லது டையடீஷியனிடம் (நல உணவு வல்லுனர்) கலந்து பேசுங்கள்.

விட்டமின் டி செறிவூட்டப்பட்ட இரண்டு கப் (500 மி.லி.) பால் குடிக்காத அல்லது தாய்பால் மட்டுமே குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு, விட்டமின் டி சப்ளிமென்ட் கொடுக்க வேண்டியிருக்கலாம். இது குறித்து டாக்டர் அல்லது டயடீஷியனிடம் பேசுங்கள்.

மருந்துகளை போலவே, சப்ளிமென்ட்களையும் குழந்தையின் கைக்கு எட்டாமல் வைக்க வேண்டும். சப்ளிமென்டில் உள்ள சத்துக்களின் அதிக டோஸ் காரணமாக குழந்தைக்கு விஷமேறலாம்.

புத்தகங்கள் மற்றும் இணைய தளங்கள்

பெட்டர் பேபி ஃபூட். டயனா கால்னின்ஸ் மற்றும் ஜோயன் சாப். தி ஹாஸ்பிடல் பார் ஸிக் சில்ரன்/ராபர்ட் ரோஸ் இன்க், 2001.

பெட்டர் ஃபூட் பார் கிட்ஸ். ஜோயன் சாப்/டயனா கால்னின்ஸ். தி ஹாஸ்பிடல் பார் ஸிக் சில்ரன்/ராபர்ட் ரோஸ் இன்க், 2002.

சைல்ட் ஆ்ஃப் மைன், பீடிங் வித் லவ் அண்ட் குட்ஸென்ஸ். எல்லன் ஸடர். புல் பப்லிஷிங், 2000.

ஸீக்ரெட்ஸ் ஆப் பீடிங் எ ஹெல்தி பாமிலி: ஆர்கெஸ்ட்ரேடிங் அண்ட் என்ஜாயிங் தி பாமிலி மீல். எல்லின் சாட்டர். கெல்ஸி பிரஸ், 2008.

கனேடியன் பீடியாட்ரிக் ஸொஸைட்டி
www.caringforkids.cps.ca

ஹெல்தி ஸ்டார்ட் பார் லைப்
www.dietitians.ca/healthystart/content/resources/index.asp

யார்க் ரீஜன் கம்யுனிடி அண்ட் ஹெல்த் ஸர்வீஸஸ், நீயூட்ரிஷன் ஸர்வீஸஸ், www.york.ca/nutrition

ஒரு இறுதி குறிப்பு

தங்கள் உலகை ஆராய குழந்தைகளுக்குப் பிடிக்கும். உணவு மற்றும் உண்பதை தாங்களே ஆராய்ந்து அறிந்துகொள்ளும் சுதந்திரத்தை உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள். உணவு நேரத்தின்போது, ஏற்றுக் கொள்ளத்தக்க நடத்தைகள் பற்றி தெளிவாக இருங்கள். சாப்பாட்டு நேரத்தை, சமூகமான மகிழ்ச்சிகரமான நேரமாக மாற்றுங்கள். குழந்தைகள் வரும் ஆண்டுகளில், நல்ல பழக்கங்களை கடைபிடிக்க, இப்படியே நீங்கள் உதவலாம்.

தயாரிப்பு மற்றும் வினியோகம், நீயூட்ரிஷன் ஸர்வீஸஸ், யார்க் ரீஜன் கம்யூனிடி அண்ட் ஹெல்த் ஸர்வீஸஸ் டிபார்ட்மென்ட், மறுபார்ப்பு அக்டோபர் 2007. ஆதாரம் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டால் அனுமதியின்றி இதை அச்சிடலாம். அதிக தகவலுக்கு, யார்க் பிராந்திய சமூக மற்றும் சுகாதார சேவைகளின் ஹெல்த் கநெக்ஷன், பொது சுகாதார டயடீஷியனை தொடர்பு கொள்ளவும் அல்லது www.york.ca/nutrition என்ற வலைதளத்தை பாருங்கள்.

York Region