# கிரேட் அளிக்கும் நொறுக்குத் தீனிகள்

## நொறுக்குத் தீனியின் தாக்குதல்

சிறுவர்களுக்கு நாள் முழுவதும் பெரும் சக்தியை உணவில் இருந்து பெறத் தேவை உள்ளதால் நொறுக்குத் தீனிகளின் தாக்குதல் குறிப்பாகப் பொதுவானதாகும். மேலும் குழந்தைகளின் இரைப்பை சிறியன, எனவே அவற்றை அடிக்கடி நிரப்ப வேண்டியுள்ளது. நொறுக்குத் தீனிகள், குழந்தைகள் உணவுகளுக்கு இடையே களைப்படைந்து பசியால் வாடாது தடுக்கின்றன.

## ஆரோக்கியமான நொறுக்குத் தீனிகள் அவசரத்திற்கு உதவுகிறது

நொறுக்குத் தீனிகள், நீங்கள் தேர்வு செய்யும் பொருளைப் பொறுத்து வேடிக்கையாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும். ஆரோக்கியமான நொறுக்குத் தீனிகள் குழந்தைகள் வளர்வதற்கு, கற்பதற்கு மற்றும் விளையாடுவதற்கு உதவும் ஊட்டச்சத்துகளைக் கொண்டுள்ளன.

சிறுவர்கள் அவ்வப்பொழுது ஆரோக்கியம் குறைவான ஆரோக்கியமான நொறுக்குத் தீனிகளை உண்பது தபரவாயில்லை. ஆனால் பல வசதியான நொறுக்குத் தீனிகள் அன்றாடம் உண்ண முடியாத அளவு மிகையாக கொழுப்பு, உப்பு அல்லது சர்க்கரை கொண்டுள்ளதை ஞாபகம் வைக்க வேண்டும். பதனஞ் செய்த உணவுகளால் வயிற்றை நிரப்பும் குழந்தைகள் பழங்கள், காய்கறிகள், முழுத் தானியங்கள்

**சிறந்த நொறுக்குத் தீனிகள் கணடாவின் உணவு வழிகாட்டியிலுள்ள நான்கு உணவுக் குழுக்களில் இரண்டைக்**

மற்றும் பாலின் பலன்கள் மற்றும் அவைகளின் சுவையை இழக்கிறார்கள்.

உங்கள் சிறுவர்களுக்கு ஆரோக்கியமான தேர்வை அளியுங்கள். உதாரணமாக, உருளைச் சிப்ஸ்களுக்குப் பதிலாக வீட்டில் தயாரித்த ட்ரெயில் மிக்ஸ் (Trail Mix) மிட்டாய்க்குப் பதிலாக இனிப்பான ஆரோக்கியமான உறைந்த திராட்சைகள் அல்லது தயிர் மீது பழங்களை இட்டு ஐஸ்க்ரீமிற்குப் பதிலாகத் தரலாம்.

## நொறுக்குத் தீனியை ரசிக்க வைக்க கெட்டிக்காரத்தனமான யோசனைகள்

உங்கள் குழந்தைகள் ஆரோக்கியமான நொறுக்குத் தீனிகளை அனுபவிப்பதற்கு ஊக்குவிப்பது எப்படி? இந்த குறிப்புகளை முயற்சி செய்யுங்கள்:

- உங்கள் குழந்தையுடன் முன்னதாகத் திட்டமிடுங்கள். அவர்களின் விருப்பு வெறுப்புகளைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு உணவுக் குழுவிலும் பல்வகைத் தேர்வுகள் உங்கள் வசம் இருப்பதை மனதில் கொள்ளுங்கள்.
- ஒன்றாகச் சென்று பொருள் வாங்குங்கள். எந்த பொருட்கள் ஆரோக்கியமான ஒரு நொறுக்குத் தீனியாகிறது என்று உங்கள் குழந்தையுடன் கலந்து பேசுங்கள் மற்றும் அவர்கள் முயற்சிக்க விரும்பும் உணவுப் பரிந்துரைகளைக் கேளுங்கள்.
- கிராக்கர், யோகர்ட் குழல்கள் மற்றும் பழங்கள் போன்ற "எடுத்தவுடன் கொண்டு செல்லும்" பொருட்களை வாங்கி நிரப்புங்கள். பயணத்திற்குத் தோதான, தயாரிக்கும் வேலை குறைவாக உள்ள மற்றும் சாப்பிட எளிதான பொருட்கள் உள்ளதா எனப் பாருங்கள்.
- நொறுக்குத் தீனிகளைத் தனிப்பட்ட கொள்கலன்களில் பேக் செய்து வைத்தால் பரிமாறல் அளவுகளை தெரிந்து கொள்ள ஏதுவாக இருக்கும். பெரிய பெட்டி அல்லது பையில் நொறுக்குத் தீனிகளை வைத்தால் மனம்போல் அள்ளித் தினிக்கவும் பசி அடங்கியபின்பும் சாப்பிடவும் தோன்றும்.
- சமையலறைக் குழு ஏற்படுத்துங்கள். அந்த வாரத்திற்கான, பள்ளிநேரத்திற்குப் பிறகான ஆரோக்கியமான நொறுக்குத் தீனிகளைச் செய்ய உங்கள் குழந்தைகளுடன் சிறிது நேரம் செலவழியுங்கள்.
- குளிர்பதனப் பெட்டியில் உங்கள் குழந்தைகளின் நொறுக்குத் தீனிகளுக்கென ஒரு விசேட இடம் ஒதுக்குங்கள். அதை வேடிக்கையான, சுவையான, ஊட்டச்சத்து கொண்ட உணவுகளால் நிரப்பி அந்த பகுதியில் இருந்து குழந்தைகள் நொறுக்குத் தீனிகளைத் தேர்வு செய்ய ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

- ஒரு நாளைக்கு 2 அல்லது 3 முறை மற்றும் உணவு வேளைகளுக்கு 2 மணி நேரம் முன்னதாக சிறிய அளவுகளாக நொறுக்குத் தீனிகளை வரம்பிற்குள் எடுக்கச் செய்து அவர்களின் பசியில் குறுக்கீடு இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

**கரோலினது செய்து பார்த்த மற்றும் உண்மையான விரைவான, எளிதான மஃப்பின்கள்**

ஒவனை 375ºF சூடாக்கிக் கொள்ளவும்
1 கப் முழுக்கோதுமை மாவு
1 கப் கோதுமைத் தவிடு
2 தேக்கரண்டி கோதுமை ஜெர்ம்
¾ கப் பிரவுன் சுகர்
1 தேக்கரண்டி பேக்கிங் சோடா
1 முட்டை
¼ கப் எண்ணெய்
¾ கப் மோர்*
1 கப் பழம் (உதாரணம்- ப்ளுபெர்ரிகள், நசுக்
விருப்பமானால்

1. எல்லா உலர்ந்த சேர்மானங்களையும் ஒன்றாகக் கலக்கவும்.
2. முட்டை, எண்ணெய் மற்றும் மோருடன் ஒன்று சேர்த்து கடையவும்.
3. மோர்க்கலவையை உலர்ந்த சேர்மானப் பொருட்களுடன் சேர்த்து ஈரமாகும் வரை கிளரவும்.
4. மெதுவாக பழத்தை மடக்கி கலவையில் இடவும்.
5. மஃப்பின் டின்னிற்குள் ஊற்றி 375ºF வெப்பத்தில் 12-15 நிமிடங்களுக்கு வேக வைக்கவும்.

கிடைப்பது: 8-12 மஃப்பின்கள்

**குறிப்பு:** உங்கள் குழந்தையின் மதிய உணவில் பேக் செய்வதற்கு உறைய வைக்கவும்.

*மோர் தயாரிப்பதற்கு, 1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சைப் பழச்சாறுடன் 1 கப் பாலைக் கலக்கவும். பயன்படுத்தும் முன் 10 நிமிடங்கள் அமைதியாக விடுங்கள்.

**சப்புக்கொட்ட வைக்கும் நொறுக்குத் தீனி யோசனைகள்**

- பர்மேசன் பாலடைக்கட்டி தெளித்த ஏர்பாப்டு பாப்கார்ன்
- மினி காரட், ஓட்மீல் அல்லது தவிட்டு மஃபின்கள் மற்றும் பால்
- லவங்கம் மற்றும் பாலடைக்கட்டி க்யுப்கள் தெளித்த ஆப்பிள் துண்டுகள்
- சீரியல் (Cereal) மற்றும் உலர்ந்த பழங்களுடன் செய்த கலவை
- பிஸ்ஸா துண்டு மற்றும்100% பழச்சாறு
- காய்கறித்துண்டுகள் மற்றும் தயிரில் அமிழ்த்தியது
- சீரியல் (Cereal) மற்றும் பால்
- ஆரஞ்சுப் பழச்சாற்றில் அமிழ்த்தி கிரனோலாவில் உருட்டிய வாழைப்பழம்
- முழுக்கோதுமை டோர்டில்லா அல்லது பிட்டா முக்கோணங்கள் ஹும்மசுடன் (Hummus)
- வனிலா தயிரில் அமிழ்த்திய பழத்துண்டுகள்
- பாலடைக்கட்டியுடன் பீன் புரிட்டோ (Burrito)
- சீரியலுடன் கலக்கிய தயிர்
- பாலடைக்கட்டிக் குச்சிகளுடன் பழங்களின் கபாபுகள்
- பழப்பஞ்சாமிர்தம் (தயிர், பழம், பழச்சாறு அல்லது பால் கலந்தது)
- க்ரீம் பாலடைக்கட்டி மற்றும் ஸ்ட்ராபெரிஸ் உடன் ½பேஜெல்

**மூச்சுத்திணறல் எச்சரிக்கை !**
நான்கு வயதுக்குக் குறைவான குழந்தைகளுக்குக் கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள் அல்லது வழுக்கிச் செல்லும் முழு திராட்சைகள் அல்லது கிஸ்மிஸ்கள் போன்ற சிறிய கடின உணவு வகைகள் மூச்சுத் திணற வைக்கும் அபாயங்களை

## தயிர் பாப்சிக்கிள்ஸ்

2 கப் குறைந்த கொழுப்புள்ள தனித் தயிர்
½ கப் உறைந்த பழச்சாறு கான்சென்ட்ரேட் அல்லது கூழாக்கப்பட்ட பழம்
2 தேக்கரண்டி சர்க்கரை

1. தயிர், பழச்சாறு கான்சென்ட்ரேட் அல்லது கூழாக்கப்பட்ட பழத்தை மிருதுவாகும் வரை கலக்கவும்.
2. பாப்சிகிள் அச்சுகளின் மீது ஊற்றி கடினமாகும் வரை உறைய வைக்கவும்.

ப்யுரீட் பழம் செய்வதற்கு, புதிய, கேனில் அடைத்த அல்லது உறையவைத்து உருகிய பழத்தை ஒரு பிளென்டரில் போடவும். பிளென்டர் கிடைக்கா விட்டால். மென்மையான பழங்களை நசுக்கி தயிர்க்கலவையில் சேர்க்கவும்.

அகாரம்: குக்கிங் ஹெல்க்கி டுகெகர். டொாண்டோ பப்ளிக் ஹெல்க். 1998.

Snacks that make the grade-Tamil
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.