

“யக்!” என்று சொல்வதை “யம்” எனச் சொல்லும்படி மாற்றுவது...

உணவுநேரங்களில் மன்றாடுவதைக் குறைக்க 10 குறிப்புகள்



குழந்தைகளுக்கு உணவு அளிப்பது பெற்றோருக்கும் கவனிப்பாளர்களுக்கும் ஒரு சவாலாகவே இருக்கலாம். கவலை வேண்டாம்,

உங்களுக்கு மட்டுமே இந்த பிரச்சனை இல்லை.

ஒரு குழந்தை சாப்பிடும் அளவு நாளுக்கு நாள் மற்றும் உணவுக்கு உணவு, அவர்களின் பசியைப் பொறுத்தும், செயல்பாட்டு அளவினைப் பொறுத்தும் மற்றும் அவர்களது வளர்ச்சியின் துரிதத்தினாலும் மாறும். அவர்களின் பசி அவர்கள் உணர்ச்சி வசப்பட்டிருக்கும் பொழுதோ அல்லது களைப்பாக இருக்கும் பொழுதோ மாறக்கூடும். உணவு நேரங்களை எளிதாக்கிட இதோ பத்து குறிப்புகள்.

1. ஒழுங்கான நேரங்களில் உணவுகள் மற்றும் நொறுக்குத் தீனிகளை அளிக்கவும்

உங்கள் குழந்தை விரும்பும் பொழுதெல்லாம் உண்பது அல்லது குடிப்பதற்கு அனுமதிப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

உணவு நேரங்களுக்குக் குறைந்தது இரண்டு மணி நேரங்கள் முன்னதாக நொறுக்குத் தீனிகள் அளித்தால் அடுத்த உணவு நேரத்தில் போதிய பசியுடனும் அதே நேரத்தில் மிகுந்த பசியுடன் இல்லாமலும் இருக்கும். மிகவும் பசியான குழந்தை எரிச்சலாகவும் கையாள்வதற்குக் கடினமாகவும் இருக்கும். உணவு நேரத்தை 20-30 நிமிடங்களாகச் சுருக்கவும்.

2. பழச்சாறு மற்றும் பால் அளவை வரையறுக்கவும்

உணவு நேரங்களிலோ அல்லது இடையிலோ பழச்சாறு அல்லது பால் குடித்து வயிற்றை நிரப்பினால் உணவு மற்றும் நொறுக்குத் தீனி நேரங்களில் குழந்தைகள் பசியுடன் இருக்காது. தினமும் பால் இரண்டு கப்புகள் மற்றும் பழச்சாறு அரைக் கப் என்ற அளவுடன் வைக்கவும். பழங்களின் வாசனை கொண்ட பானங்கள் அல்லது பாப் தருவதைத் தவிர்க்கவும். உணவு, நொறுக்குத் தீனி நேரங்களுக்கு இடையில் உங்கள் குழந்தைக்குத் தாகமாக இருந்தால் தண்ணீர் அளிக்கவும்.

3. சத்துள்ள உணவுகள் மற்றும்

நொறுக்குத் தீனிகளை வழங்கவும்

இளங்குழந்தைகளுக்குத் தினமும் மூன்று வேளை உணவும் இப்பண்டு அல்லது மூன்று முறை நொறுக்குத் தீனியும் தேவையாகும்.

கனடாவின் உணவு வழிகாட்டியில் உள்ள மூன்று அல்லது நான்கு உணவுக் குழுமங்களிலிருந்து உணவுகள் அடங்கியிருக்க வேண்டும்.

உணவுகளுக்கிடையே தரப்படும் நொறுக்குத் தீனிகளில் குறைந்தது இரு உணவுக் குழுமங்கள் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

உங்கள் குழந்தை விரும்புகிற ஒரு சத்தான உணவை எப்பொழுதும் மேஜையில் வைத்திருங்கள். இந்த வழியில் உங்கள் குழந்தை சாப்பிடக்கூடிய ஒரு சத்தான பொருளைக் கண்டு கொள்ளும்.

4. நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் என ஒவ்வொருவரும் செய்ய ஒரு வேலை உள்ளது எனப் புரிந்து கொள்ளவும்

வெற்றிகரமாக உணவளிப்பதற்கு முக்கியமான அம்சம் உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் இடையே பொறுப்பைப் பிரித்துக் கொள்வதாகும். பெற்றோர் மற்றும் குழந்தைகள் இரு பிரிவினருக்குமே உணவு ஊட்டுவதில் பொறுப்புகள் உள்ளன. ஆரோக்கியமான உணவுகளை அளிப்பது உங்களைப் பொறுத்ததே. எவ்வளவு சாப்பிடுவது எனத் தீர்மானிப்பது உங்கள் குழந்தையைப் பொறுத்ததே.

உங்கள் வேலை இவற்றை முடிவு செய்வது :

- என்ன உணவுகளை அளிப்பது
- உணவு மற்றும் நொறுக்குத் தீனிகளை எப்பொழுது கொடுப்பது
- குழந்தை எந்த இடத்தில் உண்பது

உங்கள் குழந்தையின் வேலை இவற்றை முடிவு செய்வது :

- அவர்கள் சாப்பிடுவதா அல்லது இல்லையா
- அவர்கள் எவ்வளவு சாப்பிடுவார்கள்

5. உங்கள் குழந்தையை நம்புங்கள் குழந்தைகள் தங்களுக்கு எப்பொழுது பசிக்கிறது மற்றும் எப்பொழுது வயிறு நிரம்புகிறது என்று தெரிந்து கொள்ளும் ஒரு திறனுடனேயே பிறந்துள்ளன. குழந்தைகள் பசித்திருக்கும் பொழுது, அவை சாப்பிடுவதிலேயே குறியாக இருக்கும். திருப்தியுற்றதும், அவர்களின் கவனம் வேறு எங்கோ இருக்கும். உங்கள் குழந்தை எவ்வளவு சாப்பிடுகிறது என்ற கவலைப்படாதீர்கள். காலப்போக்கில் ஒரு குழந்தை சாப்பிடும் அளவுகளில் உள்ள மாற்றங்கள் அவர்களுக்குத் தேவையான சக்தி மற்றும் ஊட்டச்சத்துகளை அளிக்கும் சராசரிக்கு வந்துவிடும்.

6. சாப்பிடுவதற்காக உங்கள் குழந்தைக்கு அழுத்தமோ, லஞ்சம் கொடுப்பதோ அல்லது வற்புறுத்தவோ செய்யாதீர்கள்

அழுத்தம் செய்வது பலனளிக்காது என ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. சில உணவுகளைச் சாப்பிட குழந்தைகளை அழுத்தமோ அல்லது லஞ்சமோ கொடுத்தால், அல்லது கையில் கரண்டி எடுத்துக் கொண்டு அவரின் விரட்டி வந்தால் அந்த உணவுகளைக் குறைவாகவே விரும்புவர். இன்றைக்கு ஒரு உணவுப்பொருளை வற்புறுத்துவதைக் காட்டிலும் உணவுடன் ஒரு ஆரோக்கியமான உறவுமுறையை கொண்டிருத்தலே அதிக முக்கியமானதாகும்.

7. அளவுகளைச் சிறியதாக வைக்கவும் குழந்தைகளுக்கு இரைப்பை சிறியதாக இருப்பதால் அவை விரைவில் நிரம்ப முனைகின்றன. நாள்முழுவதும் சிறிய அளவுகளான உணவை அவர்கள் எடுக்கத்

தேவை உள்ளது. குழந்தைகளுக்கு உணவு வழிகாட்டி பரிமாறல்கள் படி ஒரு உணவுக் குழுவில் உள்ள மாமிசம் மற்றும் மாற்று உணவுகளைச் சிறிய அளவு உணவுகளாகப் பிரித்து நாள் முழுதும் கொடுக்கலாம். பெரியவர் அளவுகளில் ¼ முதல் ½ பங்கு உள்ள பகுதிகளை வழங்குங்கள், அதற்குப் பசித்தால் உங்கள் குழந்தை மேலும் கேட்கட்டும்.

8. புதிய உணவுகளை திரும்பத் திரும்ப அளியுங்கள்

உணவு ஒன்றைச் சாப்பிடா விட்டால் அழுத்தம் தராது மீண்டும் மற்றொரு நாள் முயற்சியுங்கள். குழந்தைகள் ஒரு புதிய உணவைச் சாப்பிட ஏற்கச் செய்யும் முன் 15 அல்லது 20 தடவைகள் முயற்சிக்கத் தேவைப்படலாம். உங்கள் குழந்தை அந்த உணவைப் பிடிக்கவில்லை என்று கூறினால் “ஓகே” என்று கூறுங்கள் அல்லது கண்டு கொள்ளாதீர்கள். உணவு “வேண்டாம்” எனக் கூறுவதற்கு உங்கள் குழந்தையை அனுமதித்தால், மிகவும் அடிக்கடி “ஆம்” எனச் சுதந்திரமாகக் கூற அவர்களுக்கு அது உதவுகிறது. தான் விரும்பாத உணவைத் துப்புவதற்கு மதிப்புடன் உங்கள் குழந்தையை அனுமதியுங்கள்.

9. அடிக்கடி ஒரு குடும்பமாக ஒன்றாக உட்கார்ந்து சாப்பிடுங்கள்

உணவுநேரம் என்பது இனிய உரையாடலுடன் நல்ல உணவுடன் தளர்வாக அமர்ந்திருக்கும் ஒரு குடும்ப நேரமாகும். பொம்மைகள், தொலைக்காட்சி அல்லது தொலைபேசி அழைப்புகள் போன்ற

கவனச் சிதறல்களைத் தவிர்க்கவும். முழுக் குடும்பத்திற்கும் ஒரே உணவைத் தயாரிக்கவும். குழந்தைகளின் விருப்புகள் மற்றும் வெறுப்புகளுக்கு ஏற்ப பெற்றோர் எவ்வளவு அதிகமாக சமைத்து வழங்குகிறார்களோ, குழந்தைகள் அவ்வளவு தெரிவு செய்வர்.



10. ஒரு நல்ல முன்மாதிரியாக இருங்கள்

குழந்தைகள் தங்களின் பெற்றோர் மற்றும் கவனிப்பாளர்களைக் கவனித்தே கற்றுக் கொள்கின்றன. தாய், பட்டானிகள் மற்றும் காரட்டுகளை விரும்பினால், அவளின் குழந்தையும் அவற்றை முயற்சிக்க முடிவு செய்யும். தந்தைக்கு ப்ரக்கோலி பிடிக்காது என்றால் உங்கள் குழந்தையும் அதை முயற்சிக்க விரும்பாது.

நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் உணவளிக்கும் பிரச்சனைகளால் திரும்பத் திரும்ப மன்றாடினால், பப்ளிக் ஹெலத் டயலீசியன் ஒருவரை யார்க் ரீஜின் கம்யூனிட்டி அன்ட் ஹெல்த் சர்வீஸில் அழைக்கவும்.

ஹெல்த் கனெக்டன் 1-800-361-5653

Changing Yuck to Yum-Tamil

தயாரித்து வினியோகித்தது நியூட்ரிசன் சர்வீஸ், யார்க் ரீஜியன் கம்யூனிட்டி அன்ட் ஹெல்த் சர்வீஸ் 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.