

HEALTHY BEGINNINGS

வெறுப்பதை விருப்பமான உணவாக மாற்றுதல் (ஒன்று முதல் ஐந்து வயதுடையவர்களுக்கு)

உங்கள் குழந்தை குறிப்பிட்ட உணவை மட்டும் தான் சாப்பிடுகிறதா? உங்கள் குழந்தை இன்னும் சிறப்பாக உண்ண வேண்டுமா? நீங்கள் குழந்தைக்கு உணவுகொடுக்கும் நேரங்களை வெறுக்கிறீர்களா? உங்களுக்கு சரியாக என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது தெரியவில்லையா?

நீங்கள் மட்டும் இல்லை. பல பெற்றோர்கள் இந்த பொதுவான கவலையை கொண்டிருக்கின்றனர்.

பிரச்சினைக்குரியதாக உணரக்கூடிய உண்ணும் பழக்கம் உண்மையில் சாதாரணமாக இருக்கலாம் மற்றும் உங்கள் குழந்தையின் வயதுக்கு இவை எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. உண்ணும் நடைமுறைகளும் காலப்போக்கில் மாறிவிட்டன, எனவே நீங்கள் குழந்தையாக இருந்தபோது எப்படி உணவு எடுத்துக்கொண்டீர்கள் என்பது இப்போது பரிந்துரைக்கப்படுபவற்றுடன் வேறுபடலாம்.

பெற்றோர் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறார்கள்

நீங்கள் உங்கள் குழந்தைக்கு எவ்வாறு உணவு கொடுக்கிறீர்கள் மற்றும் உங்கள் ஒட்டுமொத்த குடும்பத்தின் உணவு நேர அனுபவம் போன்றவை அவர்களின் உண்ணும் பழக்கவழக்கங்களில் பெரும் விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்

உங்கள் குழந்தை அவர்களின் பசியை நிர்வகிப்பதை நம்புங்கள். உங்கள் குழந்தையை அவர்கள் எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும் (அவர்களின் பசி மற்றும் வயிறு நிரம்பியிருப்பதற்கான அறிகுறிகளை பின்பற்றவும்) என்று முடிவு செய்ய அனுமதித்தால், இது அவர்கள் இன்னும் சிறப்பாக சாப்பிடுவதற்கு உதவும். மேலும் பின்னர் உணவு மற்றும் எடை பிரச்சினைகளுக்கான வாய்ப்புகளையும் குறைக்கும்.

உங்கள் பிள்ளையின் பசி பின்வருபவற்றால் பாதிக்கப்படுகிறது:

- செயல்பாட்டு நிலை.



- மனநிலை அல்லது ஆற்றல் நிலை (எ.கா. உற்சாகமாக அல்லது சோர்வாக இருத்தல்)
- வளர்ச்சிக்கான தேவை (எ.கா. திடீர் வளர்ச்சியை நிறைவு செய்தல்)

பசியானது நாளுக்கு நாள் மற்றும் உணவுக்கு-உணவு மாறுபடலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள், மேலும் இது சாதாரணமானது. உணவுகள் பிடிப்பதும், பிடிக்காமல் போவதும் விரைவாக மாறக்கூடியது.

நீங்கள் இன்றே தொடங்கக்கூடிய நடைமுறை குறிப்புகள்

உணவு மற்றும் சிற்றுண்டி வழக்கத்தை ஏற்படுத்துதல்

- ஒவ்வொரு நாளும் மூன்று முறை உணவு மற்றும் இரண்டு முறை தின்பண்டங்களை வழங்கவும்.

PUBLIC HEALTH

1-877-464-9675

TTY 1-866-512-6228

york.ca/feedingkids

York Region

- ஆரோக்கியமான உணவு அல்லது தின்பண்டங்களை ஒவ்வொரு இரண்டரை மணி நேரம் முதல் மூன்று மணிநேரத்திற்குள் வழங்கவும்.
- உணவு மற்றும் சிற்றுண்டி நேரங்களுக்கு இடையே உங்கள் குழந்தை உண்பதையும், குடிப்பதையும் (எ.கா. பால், பழச்சாறு) தவிர்க்கவும். அதற்கு பதிலாக தண்ணீர் வழங்கவும்.

கவனியுங்கள், ஆனால் அதைச் செய்யாதீர்கள்

- உங்கள் குழந்தையின் விருப்பு, வெறுப்புகள் மீது நீங்கள் அதிகம் கவனம் செலுத்தினால், அவர்கள் தேர்ந்தெடுத்து சாப்பிடக்கூடியவர்களாக மாறிவிடுவர்.
- குடும்பத்திலுள்ள அனைவரும் சாப்பிடும் உணவையே வழங்கவும், தேவைப்பட்டால் அமைப்புகளை மட்டும் மாற்றியமைக்கவும்.
- உங்கள் குழந்தை விரும்பக்கூடிய குறைந்தபட்சம் ஏதேனும் ஒரு ஆரோக்கியமான உணவை மட்டும் வழங்குக.
- குடும்பமாக சேர்ந்து சாப்பிட முயற்சி செய்க (மேஜை மீது தட்டுகளை வைத்து, உங்கள் குழந்தையை தானே சாப்பிட அனுமதிக்கவும்)
- உங்கள் பிள்ளை சாப்பிட மறுத்தால், வேறு உணவைப் பெற சமையலறைக்குச் செல்லாதீர்கள்.

குழந்தைக்கான அளவுகளை வழங்குதல்

- சிறிய வயிற்றுப்பகுதிகள் விரைவாக நிரப்பப்படுவதால், முதியவர்கள் சாப்பிடுவதின் கால் முதல் அரைப்பகுதி அளவு உணவை மட்டும் வழங்குங்கள்.
- உங்கள் குழந்தைக்கு பசித்தால், அவர்கள் இன்னும் கொஞ்சம் உணவினை கேட்பார்கள்.

அவர்கள் "போதும் நன்றி" அல்லது "தயவு செய்து, இன்னும் கொஞ்சம்" என்று கூற பழக்குங்கள்

- உங்கள் குழந்தை உணவு "வேண்டாம்" என்று கூற நீங்கள் அனுமதித்தால், அவர்கள் "ஆம் வேண்டும்" என்று அதிகம் கூறுவார்கள்.
- அவர்கள் பசியை கட்டுப்படுத்த அனுமதிக்க வேண்டும்
- உங்கள் குழந்தை உணவு பிடிக்கவில்லை வேண்டாம் என்று கூறினால், "ஓ, சரி," என்று கூறவும் அல்லது விட்டுவிடவும்.
- அவர்கள் விரும்பாத உணவுகளை அமைதியாக துப்ப அனுமதிக்க வேண்டும்.

கவனச்சிதறல்களை நீக்கவும்

- உங்கள் பிள்ளை நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்திருப்பதை நீங்கள் உணர்ந்தாலும், கவனத்தை திசை திருப்புவது நேரத்தை குறைக்க உதவாது.
- தொலைக்காட்சி, வரைப்பெட்டிகை, கணினி, செல்போன், விளையாட்டு பொருள்கள் அல்லது வேறு ஏதேனும் மின்னணு சாதனங்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்
- குறுஞ்செய்தி அனுப்புவதையும், தொலைபேசியில் பேசுவதையும் அல்லது மேஜையில் நீங்களே மின் சாதனங்களை வைத்து பயன்படுத்துவதையும் தவிர்க்கவும்.

- அதற்கு பதிலாக, உங்கள் குழந்தையை மையமாக ஆக்காமல், அவர்களுடன் பேசி, அவர்கள் மீது கவனம் செலுத்துங்கள்.

அவர்கள் என்ன அருந்துகிறார்கள் என்பது முக்கியம்.

- அதிகப்படியான பால் அல்லது பழச்சாறு, சாப்பாட்டிற்கு இடையே குடிப்பது உட்பட, அனைத்தும் அவர்களின் பசியை பாதிக்கலாம்.
- பால் - அவர்கள் தாய்ப்பால் அருந்தவில்லையென்றால், ஒரு நாளைக்கு 500 மில்லி பால் (இரண்டு கப்) வழங்கவும். சாப்பாட்டின் போது 125 மில்லி (அரை கப்) மற்றும் ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்த பட்சம் ஒரு சிற்றுண்டியாவது முயற்சி செய்து பாருங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளை விரும்பும் அளவுக்கு எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் வழங்கலாம். தண்ணீர் அவர்களின் பசியை குறைக்காது
- பழச்சாறு (வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட சாறு உட்பட)
 - ஒரு வயதுக்கு குறைவாக இருந்தால் - பழச்சாறு வழங்குவது சிறந்தது அல்ல
 - 1 முதல் 3 வயது - நாள் ஒன்றுக்கு ½ கோப்பையாக (125 மில்லி) தவிர்க்கவும் அல்லது குறைக்கவும்
 - 4 முதல் 6 வயதுடையவர்கள் - நாள் ஒன்றுக்கு ½ முதல் ¾ கோப்பை (125 முதல் 175 மில்லி) வரை தவிர்க்கவும் அல்லது குறைக்கவும்
- மற்ற அனைத்து பானங்கள் - தவிர்க்கவும்
- திறந்த கோப்பையில் பானங்களை ஊற்றவும்; பாட்டிலில் ஊற்ற வேண்டாம்.

கனடாவின் உணவு வழிகாட்டியைப் பின்பற்றவும்

உங்கள் பிள்ளை தானே உணவருந்த அனுமதிக்கவும்

- உணவுகளை சிறிதாக வெட்டி கொடுங்கள், இதனால் உங்கள் பிள்ளை விரல்கள், ஸ்பூன் அல்லது முட்கரண்டி போன்றவற்றை எளிதாகப் பயன்படுத்தலாம்
- அவர்களின் வாயில் உணவு வைப்பதை தவிர்க்கவும்.
- ஆரம்பத்தில் அவர்கள் சிதறி சாப்பிடலாம்; காலப்போக்கில் நன்றாக சாப்பிட பழகிவிடுவார்கள்.

குடும்பமாக ஒன்றாக உண்ணுங்கள்

- ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணும் முன்மாதிரியாக இருங்கள்
- ஒன்றாக கழிக்கும் நேரத்தை மகிழ்ச்சியாக அனுபவியுங்கள்
- உங்கள் பிள்ளையின் வயது நிரம்பியதும் அவர்கள் மேசையை விட்டு செல்ல அனுமதியுங்கள் (15 முதல் 20 நிமிடங்கள் பொதுவாக போதுமான நேரம் ஆகும்)
- உணவு மற்றும் சிற்றுண்டிகளுக்கு 30 நிமிடங்கள் நிர்ணயிக்கவும்.

விசேட வகைத் தயாரிப்புகளையோ அல்லது உணவுகளையோ நீங்கள் வாங்க வேண்டிய தேவையில்லை

உணவுநேரத்தை ஆசுவாசமாகவும், மன அழுத்தம் இல்லாததாகவும் ஆக்கவும்

- உங்கள் பிள்ளையை கட்டாயப்படுத்துவதையும், ஆசைக்காட்டுவதையும் தவிர்க்கவும், ஒரு புதிய உணவை பற்றி

- அறிந்து, அவற்றை ருசித்து உண்ண பிள்ளைகளுக்கு பல முறை எடுக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.
- "ஒரு வாய் கடி" அல்லது "ஒரு முறையாவது ருசித்து பார்" போன்ற விதிகள் வற்புறுத்தலின் வடிவங்களாகும்.
- "நீ இதை சாப்பிட்டால், நல்ல பிள்ளை" அல்லது "இதை நீ சாப்பிட்டால், வலுவாக ஆவாய்" என கூறுவதும் வற்புறுத்தலாகும்.
- உணவை பரிசாக வழங்குவதும் அல்லது குழந்தை அனைத்து உணவையும் சாப்பிட்டு முடிக்கும் வரை இனிப்பு பண்டங்களை கொடுக்காமல் வைத்திருப்பதும் தந்திரமல்ல. அது நெடு நாளைக்கு பலனளிக்காது. மாறாக, உங்களிடம் இனிப்பு பண்டங்கள் இருந்தால், குழந்தை எவ்வளவு உணவு சாப்பிட்டிருந்தாலும், அதனை உடனே கொடுத்து விடவும்.
- உங்கள் குழந்தை எவ்வளவு குறைவாக சாப்பிடுகிறது அல்லது எவ்வளவு அளவு உண்ணுகிறது என்பதைப் பற்றி கருத்துக் கூறாதீர்கள். அதற்கு பதிலாக, மற்ற தலைப்புகள் பற்றி இனிமையாக உரையாடவும்.

உங்கள் குழந்தை காய்கறிகள் சாப்பிட விரும்பவில்லை என்றால்

உங்கள் குழந்தை காய்கறிகளை விரும்பி உண்ணுவதற்கு நேரமெடுக்கும். சில நேரங்களில், நல்ல கசப்பான சுவையின் காரணமாக, அவர்கள் சில காய்கறிகளை விரும்பி சாப்பிடுவதற்கு சிரமப்படுவார்கள்.

உங்கள் குழந்தை எத்தனை காய்கறிகளை உண்ணுகிறது என்று யோசிக்கும்போது, அவர்கள் சில நாட்களாக என்ன சாப்பிட்டார்கள் என்பது பிரதிபலிக்கும். நீங்கள் நினைப்பதை விட அவர்கள் அதிகமாக உண்ணலாம். குறிப்பாக, நீங்கள் காய்கறிகளையும் பழங்களையும் ஒரே உணவு அமைப்புகளாக மற்றும் ஒத்த ஊட்டச்சத்துக்களை கொண்டிருப்பதாக கருதும்போது.

பெற்றோருக்கான உதவிக்குறிப்புகள்

- காய்கறிகள் சாப்பிடும்படி உங்கள் குழந்தைகளை வற்புறுத்த வேண்டாம், ஆசைக்காட்ட வேண்டாம் அல்லது கெஞ்ச வேண்டாம்.
- ஒவ்வொரு முறை உணவு உண்ணும்போதும் சிறிய அளவு (ஒன்று முதல் இரண்டு தேக்கரண்டி) காய்கறிகளை வழங்குங்கள்; ஆனால் அவற்றை உண்ணும்படி அல்லது முயற்சி செய்து பார்க்கும்படி அவர்களை வற்புறுத்த வேண்டாம்.
- உங்கள் குழந்தையை காய்கறிகள் தயார் செய்ய உதவும் படி கேளுங்கள். அது அவர்கள் குளிர்சாதன பெட்டியில் இருந்து காய்கறிகளை எடுப்பதானாலும் அல்லது அவற்றை கழுவுவதானாலும் சரியே.
- நீங்களே காய்கறிகளை உண்ணுவதன் மூலம் எடுத்துக்காட்டாக இருங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளையை மளிகை கடைக்கு அல்லது விவசாயிகள் சந்தைக்கு அழைத்துச் சென்று, அவர்கள் காய்கறிகளை தேர்வு செய்ய அனுமதியுங்கள்.
- நீங்களே காய்கறிகளை பறிக்கும் பண்ணைக்கு அவர்களை அழைத்து செல்லுங்கள்.

காய்கறிகளை சமைப்பதற்கான யோசனைகள்

- மஞ்சள், ஆரஞ்சு, சிவப்பு அல்லது பச்சை குடைமிளகாய்களை சிறிய அளவிலான துண்டுகளாக (அரை முதல் ஒரு சென்டிமீட்டர் அல்லது ஒரு கால் அங்குலம்) அல்லது மெல்லிய கீற்றுக்களாக வெட்டவும்.
- கொசுக்கீரைகளை கோப்பையில் நிரப்பி (சமைத்தது அல்லது சமைக்காதது), அலங்கரித்து அல்லது எதனுடனும் தொட்டு உண்ணும்படி பரிமாறவும்

- கேரட் அல்லது சீமை சுரைக்காய் போன்ற காய்கறிகளை அரைத்து, சாப்பிடுவதற்கு பாதுகாப்பாக வைக்கவும்
- மென்மையாகும் வரை குட்டி கேரட்டுகளை சமைத்து, குளிர்சாதனப்பெட்டியில் குளிர் செய்யுங்கள். குளிர்ச்சியான கேரட்டுகளை மெல்லிய துண்டுகளாக வெட்டி, ஹம்முசுடன் பரிமாறவும்.
- உறைந்த காய்கறிகளைப் பயன்படுத்தி முயற்சிக்கவும் (சாஸ்கள் அல்லது உப்பு சேர்க்கப்பட்டதை தவிர்க்கவும்)
- ஒரு தொட்டியில் திராட்சை தக்காளியை நடவு செய்து, அவை வளர்வதை கவனிக்கவும். பின்னர் அவற்றை பறித்து, சுத்தம் செய்து, ருசித்து மகிழவும் (4 வயதிற்கு குறைவான குழந்தைகளுக்கு, சிறு துண்டுகளாக வெட்டவும்)
- பட்டாணி, கேரட் மற்றும் உருளைக்கிழங்கு போன்ற குறைந்த கசப்பான ருசியை உடைய காய்கறிகளை முயற்சி செய்க
- வாசனைக்காக தண்ணீருக்கு பதிலாக குறைந்தளவு சோடியத்தை உடைய கோழி, மாட்டிறைச்சி அல்லது காய்கறி குழம்புகளை சமைக்கவும்.
- சமைத்த பரங்கிக்காய் அல்லது இனிப்பு உருளைக்கிழங்கின் மீது ஜாதிக்காய் மற்றும் இலவங்கப்பட்டையை(கறுவா) தூவவும்.
- அரைத்த சீஸ், மூலிகைகள், மசாலா அல்லது குறைந்த சோடியம் உடைய சோயா சாஸ் போன்றவற்றை சமைத்த காய்கறிகள் மீது தூவி வாசனை சேர்க்கவும்.

உணவில் காய்கறிகளை சேர்த்தல்

உணவில் காய்கறிகளை வெட்டி, அரைத்து அல்லது மசித்து சேர்ப்பது ஊட்டச்சத்துக்களை வழங்கினாலும், தனியாக காய்கறிகளை சாப்பிடுவது மிகவும் முக்கியம். உங்கள் பிள்ளை ஒவ்வொரு காய்களின் தனித்துவமான சுவையையும் மற்றும் வேறுபட்ட காய்கறிகளின் வடிவமைப்பையும் அறிய வேண்டும்.

நீங்கள் உணவிலேயே காய்கறிகளை எப்போதும் கலந்தால், உங்கள் குழந்தைக்கு காய்கறிகளை எவ்வாறு ருசித்து சாப்பிடுவது என்பது தெரியாமல் போய்விடும். இவற்றுள் பழங்கள் கலந்து முன்னரே பேக் செய்யப்பட்ட அல்லது சிறுபையில் அடைக்கப்பட்ட மசித்த காய்கறிகளும் அடங்கும்.

உங்கள் குழந்தை இறைச்சி சாப்பிட விரும்பவில்லை என்றால்

உங்கள் இறைச்சியை ருசித்து உண்பதற்கு நேரம் எடுக்கக்கூடும்.

மாமிசத்தின் தோற்றமானது அவற்றை மெண்டு உண்பதற்கு சவாலாக இருந்தாலும், உங்கள் குழந்தை மாமிசத்தை ருசித்து உண்ண உதவும் வகையில் நீங்கள் செய்யக்கூடிய விஷயங்கள் உள்ளன.

பெற்றோருக்கான உதவி குறிப்புகள்

காய்கறிகளை மறைத்து அல்லது பதுக்கி சமைப்பதை ஊக்குவிக்கும் ஆன்லைன் உணவு செய்முறை அல்லது சமையல் புத்தகங்கள் குறித்து அறிந்து வைத்திருங்கள்.

இந்த அணுகுமுறை காய்கறிகளை தனித்தனியாக வழங்குவதற்கான மாற்று முறை அல்ல, இதனால் குழந்தை நீங்கள் காய்கறிகளை பதுக்கி சமைக்கும் உணவை வெறுக்கக்கூடும் அல்லது நீங்கள் சமைக்கும் ஒவ்வொரு உணவையும் சந்தேகிக்கக்கூடும்.

- இறைச்சியை சாப்பிடும்படி உங்கள் குழந்தைகளை வற்புறுத்த வேண்டாம், ஆசைக்காட்ட வேண்டாம் அல்லது கெஞ்ச வேண்டாம்.
- ஒவ்வொரு முறை உணவு உண்ணும்போதும் சிறிய அளவு இறைச்சியை உண்ண வழங்குங்கள்; ஆனால் அவற்றை உண்ணும்படி அல்லது முயற்சி செய்து பார்க்கும்படி அவர்களை வற்புறுத்த வேண்டாம்.
- உங்கள் குழந்தையை இறைச்சியை சமைப்பதற்கு உதவும் படி கேளுங்கள். அது அவர்கள் குளிர்சாதன பெட்டியில் இருந்து இறைச்சியை எடுப்பதானாலும் அல்லது அவற்றை பிரட்டி வைத்தாலும் சரியே.
- நீங்களே இறைச்சியை உண்ணுவதன் மூலம் அவர்களுக்கு எடுத்துக்காட்டாக இருங்கள்.
- உங்கள் சாப்பாட்டில் இறைச்சிக்கான மாற்று உணவுகளை சேர்க்கவும்.

மாமிசத்தை எளிதாக மெல்லுவதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

- சுவை மற்றும் மென்மைக்கு, குறைந்த சோடியம் உடைய குழம்புகளில் மாமிசத்தை வேகவைக்கவும்.
- சூப்புகள் அல்லது கேஸிரோல்களாக இறைச்சியை துண்டுகளாக்கவும் அல்லது அரைக்கவும்.
- மினி பர்கர்கள், மீட்பால்ஸ் அல்லது இறைச்சி ரொட்டி செய்ய அரைத்த மாட்டிறைச்சி, வான்கோழி அல்லது கோழியை பயன்படுத்தவும்.
- சிறிதளவு ஹம்முஸ், தஜாட்ஜிக்கி, ரான்சு டிரஸ்ஸிங், சல்ஸா, தஹினி, கெட்ச்அப், ஆப்பிள் சாஸ் அல்லது வேர்க்கடலை சாஸ் போன்றவற்றுடன் மாமிசத்தை பரிமாறவும்.

இறைச்சிக்கான மாற்று யோசனைகள்

- **பிரஞ்சு வாட்டிய ரொட்டி** - முட்டை, சிறிது பால் மற்றும் இலவங்கப்பட்டை(கறுவா) கலக்கப்பட்ட கலவையில் வெட்டிய பாண் துண்டுகளை ஊறவைக்கவும். பொன்னிறமாகும் வரை அடுப்பில் வைத்து வாட்டவும். துண்டுகளாக அல்லது நீளமான துண்டுகளாக வெட்டவும். ஆப்பிள் சாஸ் மற்றும் தயிருடன் பரிமாறவும்.
- **நன்கு-வேகவைத்த முட்டைகள்** - தண்ணீர் நிரப்பப்பட்ட பாணையில் முட்டைகளை போட்டு மூடி, கொதிக்கவிடவும். மூடியை போட்டு, அடுப்பை அணைக்கவும். 15 நிமிடங்கள் கழித்து, நன்கு கழுவவும்.
- **முட்டை, சூரைமீன் அல்லது சால்மன் கலவை** - நன்கு-வேகவைத்த முட்டை, டின்னில் அடைக்கப்பட்ட சூரைமீன் அல்லது டின்னில் அடைக்கப்பட்ட சால்மன் மற்றும் சிறிது மயோனைசே ஆகியவற்றை கலந்து, அந்த கலவையை பாண், ரொட்டிகள் அல்லது பிட்டா பாண் மீது தடவவும்.
- **மீன் விரல் சிப்ஸ்கள்** - வெள்ளை மீன் துண்டுகளை (பல்லோக், திலபியா) பாலில் நனைத்து, பாண் தூள்கள் அல்லது பன்கோவில் புரட்டி எடுக்கவும். தேவையானால் மூலிகைகள் அல்லது மசாலாக்களை சேர்க்கலாம். அவற்றை பேக்கிங் தாளில் சுருட்டி 450 ° F (230 ° C) 10 முதல் 12 நிமிடங்கள் வரை ஓவனில் வைத்து வெதுப்பவும். பிடித்தமான தொட்டுகை அல்லது சாஸ் உடன் பரிமாறவும்
- **சோயாதயிர் பாணம்** - கலக்கும் இயந்திரத்தில், மென்மையான சோயாதயிர், பால் அல்லது செறிவூட்டப்பட்ட சோயா பாணம் மற்றும் பழங்கள் போன்றவற்றை சேர்த்து கலக்கவும்.
- **தக்காளி பருப்பு சாஸ்** - சிவப்பு பயறுகளை மசித்து (சமைத்தது அல்லது டின்னில் அடைக்கப்பட்டது) தக்காளி சாஸ் உடன் சேர்த்து, முழு தானிய ரொட்டிகளுடன், நூடுல்ஸ்களுடன் அல்லது சமைத்த காய்கறிகளுடன் அல்லது தொட்டுகையாக பரிமாறலாம்.

முட்டை, கொட்டை வெண்ணெய், சோயாத் தயிர், பீன்ஸ், பயறு, மற்றும் சோயா சார்ந்த இறைச்சி மாற்றீடுகள் இறைச்சியின் ஊட்டச்சத்துக்களை கொண்டுள்ளது, மேலும் இது உங்கள் பிள்ளைக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களை வழங்கும் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இறைச்சி சாப்பிடாத சைவத்தினரும் மற்றும் சைவ பிரியர்களும், உணவு பட்டியலை கவனமாக திட்டமிடவும் அல்லது பதிவுசெய்யப்பட்ட உணவியல் வல்லுநரிடம் கலந்து ஆலோசியுங்கள்.

- எடமாமே (முதிர்ச்சியடையாத சோயாபீன்ஸ்) - வேகவைத்த எடமாமே மீது பர்மீலன் சீஸ் தூவவும். உங்கள் பிள்ளை பீன்ஸ் கொட்டைகளை பீன்ஸிலிருந்து வெளியே எடுத்து மகிழ்க்கூடும்.
- பாதாம் பாண்கேக்குகள் - ஒவ்வொரு பாண்கேக் மாவிலும் இரண்டு மேஜைக்கரண்டிகள் அரைத்த பாதாமை கலந்து, தயிர் அல்லது ஆப்பிள் சாஸ் உடன் பரிமாறவும்.
- **வாழை துண்டுகள்** - தட்டைப்பணியாரம் மீது பாதாம் வெண்ணெய்யை தடவவும். அந்த தட்டைப்பணியாரத்திற்குள் வாழைப்பழத்தை வைத்து சுருட்டவும். அந்த உருளையை சிறிய வட்டவடிவ துண்டுகளாக வெட்டவும்.

மேலும் தகவலை எங்கு பெறுவது

கூடுதல் தகவல் மற்றும் கூடுதல் ஊட்டச்சத்துக்கான ஆதாரங்களுக்கு, பின்வருபவற்றை பார்க்கவும்:

- யார்க் பகுதி பொது சுகாதாரம் - york.ca/feedingkids
- கனடாவின் உணவியல் வல்லுநர்கள் - unlockfood.ca
- எலின் சேட்டர் நிறுவனம் - ellynsatterinstitute.org

எந்தவொரு கட்டணமும் இல்லாமல், பதிவு செய்யப்பட்ட உணவியல் வல்லுனரிடம் தொலைபேசியில் உரையாட,

டெலிஹெல்த் ஒன்டாரியோவை 1-866-797-0000 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும்.

Changing Yuck to Yum – Tamil – 2019

அனுமதியின்றி ஆதாரங்களை மீண்டும் பிரசுரிக்கலாம்; மேலும் 2019.