

# HEALTHY BEGINNINGS

## ஆரோக்கியமான உணவு உண்பவராக நான் இருக்கிறேன் (ஒன்று முதல் ஐந்து வயது வரை)

என்னை நம்புங்கள். என்னுடைய வயிற்றை நம்புங்கள்.

### 12 மாதத்தில், கிரமமான உணவு மற்றும் சிற்றுண்டி நேரத்துக்கு நான் தயார்

- ஒவ்வொரு நாளும் 3 உணவுகளும் 2-3 சிற்றுண்டிகளும் எனக்குத் தேவை
- உணவு மற்றும் சிற்றுண்டிகளுக்கு இடையில் 2½ முதல் 3 மணி நேர இடைவேளை விடவும்
- நான் பின்வருவனவற்றைத் தெரிவு செய்வதற்கு என்னை அனுமதியுங்கள்
  - நீங்கள் வழங்கும் உணவுகளில் எதைச் சாப்பிடுவது
  - எவ்வளவு சாப்பிடுவது
- உணவுகளுக்கும் சிற்றுண்டிகளுக்கும் இடையில் எனக்கு தண்ணீர் மட்டுமே தேவை. அடுத்தநேர உணவு அல்லது சிற்றுண்டி நேரத்தின் போது உணவில் ஆர்வம் வருவதற்கு எனக்கு இது உதவிசெய்யும்.
- நாங்கள் இருவரும் விரும்பும் காலம் வரைக்கும் தொடர்ந்து எனக்குத் தாய்ப்பாலூட்டுங்கள்
- எனக்குத் தாய்ப்பாலூட்டப்பட்டால், எனக்கு இரண்டு வயது ஆகும் வரைக்கும் எனக்கு விறற்றின் D குறைநிரப்பி தாருங்கள்

### ஒவ்வொரு நாளும் எனக்கு இரும்புச்சத்து அதிகமான உணவுகள் 2-3 தடவைகள் தேவை

- என்னுடைய வளர்ச்சிக்கும் மூளை விருத்திக்கும் இரும்புச் சத்து மிகவும் அவசியம்

- இறைச்சி, மீன், சிறுநீரக வடிவ அவரை, கடலை, பருப்பு, tofu மற்றும் இரும்புச் சத்து சேர்க்கப்பட்ட cereals போன்ற உணவுகளை எனக்கு வழங்குங்கள்
- இரும்புச் சத்தை என்னுடைய உடல் உறிஞ்சுவதற்கு, காய்கறிகளிலும் பழங்களிலும் உள்ள விறற்றின் C உதவிசெய்கின்றது.
- அளவுக்கு அதிகமான பால், என்னுடைய இரும்புச் சத்தின் அளவை குறைவடையச் செய்யலாம்.

### நீங்கள் என்னுடைய முன்மாதிரியாக இருக்கிறீர்கள்

- உணவு நேரங்களின் போது என்னுடன் இருங்கள். கதையுங்கள் அத்துடன் உணவு உன்னுங்கள்
- உணவில் நான் கவனம் செலுத்துவதற்காக, விளையாட்டுப் பொருள்கள் மற்றும் கைத் தொலைபேசிகள், tablets, தொலைக்காட்சி போன்ற மின்னணுப் பொருள்களைத் தள்ளி வைப்புகள்
- நீங்கள் சாப்பிடும் எதையும் நான் சாப்பிட முடியும், ஆனால் சிறிய அளவில், நான் மெல்லுவதற்குச் சலபமான உணவுகளை எனக்கு வழங்குங்கள்
- நான் சாப்பிடும்போது நான் ஏற்படுத்தக்கூடிய அலங்கோலங்களைப் பற்றிக் கவலைப்படாதீர்கள்
- காய்கறிகளைக் கழுவுதல், பாத்திரத்துக்குள் கூறுகளைச் சேர்த்தல் போன்ற இலகுவான வேலைகளைச் செய்வதன் மூலம் உணவு பற்றி நான் கற்கின்றேன்.
- நீங்கள் உணவு தயாரிப்பதற்கு நான் உதவிசெய்தால். அதை அனேகமாக நான் சாப்பிடுவேன்.



PUBLIC HEALTH

1-877-464-9675

TTY 1-866-512-6228

york.ca

  
York Region

## முடியற்ற ஒரு கோப்பையிலிருந்து என்னால் தண்ணீர் குடிக்க முடியும்

- எனக்கு தாகம் வரும்போதெல்லாம் எனக்குத் தண்ணீர் தாருங்கள்
- எனக்குத் தேவையான பால் தாய்ப்பாலாகவோ அல்லது 3.25% M.F. பசுப்பாலாகவோ இருக்கலாம். எனக்கு 24 மாதங்கள் ஆனதும், என்னுடைய பால் 3.25% இலிருந்து skim, 1% அல்லது 2% பாலாக மாற்றுங்கள்
- ஒவ்வொரு நாளும் எனக்கு இரண்டு கப் பால் மட்டுமே தேவை (16 அவுன்ஸ் அல்லது 500 மில்)
- பழரசமோ அல்லது வேறு பானங்களோ எனக்குத் தேவையில்லை

## எவ்வளவு உணவு சாப்பிட வேண்டுமென எனக்குத் தெரியும், பின்வரும் நிலைமைகள் இருந்தால் நான் நன்றாகச் சாப்பிடுவேன்.

- உணவு நேரங்கள் ஆசுவாசமானவை
- சாப்பிட வேண்டுமென வற்புறுத்தப்படுவதாக நான் உணரவில்லை
- நீங்கள் எனக்குத் தரும் அனேகமான உணவுகள், உங்களுடைய உதவியில்லாமல் என்னால் சுலபமாகச் சாப்பிடக்கூடியவையாக உள்ளன.
- எனக்குப் போதும் என்றால், சாப்பிடுவதை நிறுத்த அல்லது மேசையை விட்டு விலக எனக்கு அனுமதியுண்டு.

## கனடாவின் உணவு வழிகாட்டியைப் பின்பற்றவும்

- உணவு வேளைகளில் மற்றும் சிற்றுண்டிகளில் ஒரு பழம் அல்லது காய்கறி (அல்லது இரண்டும்) வழங்கவும்
- சிறிய பகுதிகளாக வழங்கவும்

## சில உணவுகள் என்னுடைய தொண்டையை அடைக்கலாம் (choking) ஆதலால் அவை எனக்குப் பாதுகாப்பானவை அல்ல

- முழுத் திராட்சைப்பழம், பச்சைக் கரட், அப்பிள், உலர் பழங்கள், விதைகள், விதைகள் உள்ள பழங்கள், hot dogs போன்ற கடினமான, சிறிய மற்றும் உருண்டையான உணவுகள்
- Nut butters போன்ற ஒட்டும்தன்மையுள்ள உணவுகளைக் கரண்டியால் வழங்கல்

- பின்வரும் முறைகளில், சில உணவுகளை பாதுகாப்பானவையாக நீங்கள் மாற்றலாம்
  - இந்த உணவுகளைச் சமைத்தல் அல்லது நறுக்குதல்
  - Peanut மற்றும் nut butterகளை மெல்லிய படலமாகப் பூசல்

## என்னுடைய பால்பற்கள் முக்கியமானவை

- சீஸ், யோகர்ட், பழங்கள், காய்கறிகள் போன்ற என்னுடைய பற்களுக்கு ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிகளை எனக்கு வழங்குங்கள்
- ஒவ்வொரு நாளும் இரண்டு தடவைகள் என்னுடைய பற்களைத் தீட்டுவதற்கும், ஒரு தடவை floss பண்ணுவதற்கும் எனக்கு உதவி செய்யுங்கள்
- பற்களைத் தீட்டுவது சாத்தியமில்லாதபோது, என்னுடைய பற்களைத் தண்ணீரால் அலசுவதற்கு எனக்கு உதவிசெய்யுங்கள்
- என்னுடைய முதலாவது பிறந்த நாள் அளவில், பல்மருத்துவருடனான எனது முதலாவது விஜயத்துக்கு என்னைக் கூட்டிச் செல்லுங்கள். கிரமமான சரிபார்ப்புகள் முக்கியமாகும்

## மேலும் தகவலை எங்கு பெறுவது

கூடுதல் தகவல் மற்றும் கூடுதல் ஊட்டச்சத்துக்கான ஆதாரங்களுக்கு, பின்வருபவற்றை பார்க்கவும்:

- யார்க் பகுதி பொது சுகாதாரம் - [york.ca/feedingkids](http://york.ca/feedingkids)
- கனடாவின் உணவியல் வல்லுநர்கள் - [unlockfood.ca](http://unlockfood.ca)
- எலின் சேட்டர் நிறுவனம் - [ellynsatterinstitute.org](http://ellynsatterinstitute.org)

எந்தவொரு கட்டணமும் இல்லாமல், பதிவு செய்யப்பட்ட உணவியல் வல்லுனரிடம் தொலைபேசியில் உரையாட,

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

இளம் பிள்ளைகளில் பசி மற்றும் வயிறு நிரம்பலில் அடையாளங்களைப் பற்றி அறிவதற்கு [Trust me, Trust My Tummy](http://Trust me, Trust My Tummy) ஐப் பாருங்கள்

உங்களுடைய பிள்ளை ஆரோக்கியமான உணவு உண்பவரா என்பதைக் கண்டறிவதற்கு பாருங்கள் : [Nutri-eSTEP - Nutrition Screening Tool for Toddlers and Preschoolers](http://Nutri-eSTEP - Nutrition Screening Tool for Toddlers and Preschoolers)

அனுமதியின்றி ஆதாரங்களை மீண்டும் பிரசுரிக்கலாம்; மேலும் 2019.

I am a healthy eater (one to five) - Tamil

