

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
- 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 விறற்றமின் 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 விறற்றமின் C உதவிசெய்கின்றது.
- அளவுக்கு அதிகமான பால், என்னுடைய இரும்புச் சத்தின் அளவை குறைவடையச் செய்யலாம்.

நீங்கள் என்னுடைய முன்மாதிரியாக இருக்கிறீர்கள்

- உணவு நேரங்களின் போது என்னுடன் இருங்கள். கதையுங்கள் அத்துடன் உணவு உண்ணுங்கள்
- உணவில் நான் கவனம் செலுத்துவதற்காக, விளையாட்டுப் பொருள்கள் மற்றும் கைத் தொலைபேசிகள், tablets, தொலைக்காட்சி போன்ற மின்னணுப் பொருள்களைத் தள்ளி வையுங்கள்
- நீங்கள் சாப்பிடும் எதையும் நான் சாப்பிட முடியும், ஆனால் சிறிய அளவில், நான் மெல்லுவதற்குச் சுவலமான உணவுகளை எனக்கு வழங்குங்கள்

PUBLIC HEALTH

1-877-464-9675
TTY 1-866-512-6228
york.ca


York Region

- 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.



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 பாலை 3.25% இலிருந்து skim, 1% அல்லது 2% பாலாக மாற்றுங்கள்
- ஒவ்வொரு நாளும் எனக்கு இரண்டு கப் பால் மட்டுமே தேவை (16 அவுன்ஸ் அல்லது 500 மிஸீ)
- 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.

கனடா உணவு வழிகாட்டியில் உள்ள நான்கு உணவுக் குழுக்களிலும் இருந்து உணவுகள் ஒவ்வொரு நாளும் எனக்கு தேவை, பின்வருவனவற்றை எனக்கு வழங்குங்கள்:

- ஒவ்வொரு உணவு வேளையின் போதும் - மூன்று அல்லது நான்கு குழுக்களிலும் இருந்து

உணவுகள் - காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள், தானிய உணவுகள். பால் மற்றும் மாற்றுணவுகள், மற்றும் இறைச்சி மற்றும் மாற்றுணவுகள்

- ஒவ்வொரு சிற்றுண்டி வேளையின் போதும் குறைந்தது இரண்டு உணவுக் குழுக்களில் இருந்து உணவுகள்
- சிறிய அளவுகள் - என்னுடைய வயிறு சிறியது! எனக்கு மேலும் தேவையானால் நான் உங்களுக்குத் தெரியப்படுத்துவேன்
- அடிக்கடி பிரகாசமான நிறங்கள் உள்ள பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்

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

மேலதிக தகவல்களுக்கும், போஷாக்கு ஆதாரவளங்களுக்கும் பார்வையிடுங்கள்: york.ca/feedingkids

EatRight Ontarioஐ, 1-877-510-5102ல்

அழைப்பதன் மூலம் அல்லது Ontario.ca/eatright க்குச் செல்வதன் மூலம் பதிவுசெய்யப்பட்ட

உணவுவல்லுநர் (dietitian) ஒருவருடன் எந்தச் செலவும் இல்லாமல் பேசுங்கள்

இளம் பிள்ளைகளில் பசி மற்றும் வயிறு நிரம்பலில் அடையாளங்களைப் பற்றி அறிவதற்கு Trust me, Trust My Tummy ஐப் பாருங்கள்

உங்களுடைய பிள்ளை ஆரோக்கியமான உணவு உண்பவரா என்பதைக் கண்டறிவதற்கு பாருங்கள் : Nutri-eSTEP - Nutrition Screening Tool for Toddlers and Preschoolers

பீல் பிராந்தியத்தின் பொதுச் சுகாதாரத்தின் அனுமதியுடன், அதைத் தழுவி மீள உருவாக்கப்பட்டுள்ளது, 2017

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

