

HEALTHY BEGINNINGS

துவக்கத்திலிருந்து தானாக உணவுண்ணல்

ஆறு மாதமாக இருக்கும்போதே, தாமாகவே உணவுண்ணக் கூடியவர்களாகவும், வேறுபட்ட அமைப்புள்ள உணவுகளை உண்ணக்கூடியவர்களாகவும் குழந்தைகள் இருக்கிறார்கள். மசித்த உணவுகளை மட்டும் கரண்டியில் வழங்கிய காலம் மலையேறி விட்டது.

மசித்த உணவுகளுக்கு மேலாக வேறு உணவுகளையும் வழங்குங்கள்

உங்களுடைய குழந்தை, திண்ம உணவுகளைச் (கிட்டத்தட்ட ஆறு மாதமளவில்), சாப்பிட ஆரம்பிக்கும்போது, மசித்த, பிசைந்த, கரகரப்பான, சிறுநார்களாக்கப்பட்ட, அரைத்த, துண்டாக்கப்பட்ட மற்றும் கையால் சாப்பிடக்கூடிய உணவுகள் என பொதுவாக அழைக்கப்படும் மென்மையான உணவுகளின் சிறிய துண்டுகள் உள்ளடங்கலான வேறுபட்ட அமைப்பிலுள்ள உணவுகளை வழங்குங்கள். உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பற்கள் வரமுன்பே கையால் சாப்பிடக்கூடிய உணவுகளை கொடுக்க முடியும்!

ஆறு மாதங்களுக்கும் ஒன்பது மாதங்களுக்கும் இடையில் வேறுபட்ட அமைப்பிலுள்ள உணவுகளை அறிமுகப்படுத்தல் முக்கியமானது என ஆய்வு கூறுகின்றது, ஒன்பது மாதங்களுக்கு மேல் காத்திருத்தல் பின்வருவனவற்றுக்குக் காரணமாகலாம்:

- வளர்ந்த பின்பான உணவூட்டல் பிரச்சினைகள்
- காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களைக் குறைவாகச் சாப்பிடல்

தானாக உணவுண்ணல்

தானாக உணவுண்ண்பதற்கு, உங்களுடைய குழந்தை அல்லது குறுநடைபோடும் குழந்தைக்கு நீங்கள் ஆதரவளிக்க முடியும்.

தானாக உணவுண்ணல் போன்ற சுதந்திரமான செயற்பாடுகள் ஆரோக்கியமான பிள்ளை ஒருவரின் விருத்தியின் ஒரு பகுதியாக உள்ளது. தானாக உணவுண்ண்பதற்காக, கரண்டியை அல்லது உணவினை உங்களுடைய குழந்தை பற்ற முயற்சிப்பதை நீங்கள் பார்க்கக்கூடியதாக இருக்கலாம்.

கரண்டியால் சாப்பிடப் பழகுவதற்கு காலம் எடுக்கும், பொதுவாக கையால் சாப்பிடுவது சலபமானது.

முதலில், உங்களுடைய குழந்தை தன்னுடைய சாப்பாட்டுத் தட்டிலிருந்து சாப்பாட்டைத் தன்னுடைய கை முட்டியால் இழுத்து தன்னுடைய

வாய்க்குள் போடக்கூடும். பின்னர் தங்களுடைய பெருவிரலாலும் சுட்டுவிரலாலும் உணவை எடுப்பார்கள்.



உணவு சிந்திச் சிதறுவதை எதிர்பாருங்கள்

தானாக உணவுண்ணக் கற்பது, அலங்கோலமானது, அத்துடன் அதற்குப் பயிற்சியும் பொறுமையும் தேவை. சுத்தம்செய்வதற்கு உதவிசெய்வதற்காகத் தரையில் பாய் அல்லது துவாய் ஒன்றைப் போடுங்கள் அல்லது பொக்கற் ஒன்றுள்ள, கழுத்தில் கட்டும் துணி ஒன்றைப் (bib) பாவியுங்கள். உணவின் முடிவில் கொட்டுப்பட்டவற்றையும், ஒட்டும் கைகளையும் ஈரமான துணி (அல்லது குளிப்பு) ஒன்றினால் சுத்தம் செய்ய முடியும்.

ஓங்காளிப்பது சாதாரணமானது

புதிய அமைப்பிலுள்ள அல்லது புதிய உணவுகள் வழங்கப்படும்போது, பொதுவான கற்றல் செய்முறையாகவோ அல்லது தொண்டைக்குள் சிக்குவதைத் தடுப்பதற்காகவோ பிள்ளைகள் இருமக்கூடும் அல்லது ஓங்காளிக்கக்கூடும். ஓங்காளித்தால் அமைதியாக இருங்கள். அதிகமான ஓங்காளம் இருந்தால் அல்லது ஓங்காளம் மோசமானால் உங்களுடைய குழந்தையின் ஆரோக்கியப் பராமரிப்பாளரைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் சாப்பிடும் உணவுகளை வழங்கல்

குடும்பத்திலுள்ள ஏனையவர்களுக்கு நீங்கள் பரிமாறும் உணவின் அமைப்புகளைச் சற்று மாற்றியமையுங்கள்.

“Puffs” மற்றும் rice rusks போன்றவை பதப்படுத்திய உணவுகள் ஆகும். அவை மிகக் குறைந்த போஷாக்கையே வழங்குகின்றன, அத்துடன் ஆரோக்கியமான உணவுகளை வழங்குவதற்கு அவை மாற்றீடு ஆகமாட்டா.

PUBLIC HEALTH

1-877-464-9675

TTY 1-866-512-6228

york.ca

York Region

கையால் உண்ண முயற்சித்தல்

சுலபமாக எடுக்கக் கூடிய, மென்மையாகவுள்ள, வெட்டிய உணவுகள் கையால் உண்ணும் உணவுகள் எனப்படும். கீழே பட்டியலிடப்பட்ட உணவுகளுடன் நீங்கள் சாப்பிடும் உணவுகளையும் நீங்கள் வெட்டி வைக்கலாம்.

காய்கறிகளும் பழங்களும்

- சமைத்த, உடன் அல்லது உறைந்த காய்கறிகள்
- தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட, உப்புச் சேர்க்காத காய்கறிகள்
- மென்மையான பழுத்த பழம் அல்லது துண்டாக்கப்பட்ட அப்பிள் அல்லது பேரிக்காய்
- தகரத்தில் இருக்கும் தண்ணீரில் அல்லது பழரசத்தில் அடைக்கப்பட்ட பழம்

தானிய உணவுகள்

- வாட்டிய முழுத் தானியப் பாண், ரொட்டி, naan அல்லது tortilla
- முழுத் தானிய o-shaped cereal
- முழுத் தானிய muffins, pancakes அல்லது waffles
- சோறு, rice noodles அல்லது எந்த வடிவத்திலாவது pasta

இறைச்சி மற்றும் மாற்றுணவுகள்

- குழம்பில் (broth) அல்லது நீரில் சமைத்த மாட்டிறைச்சி, செம்மறி ஆட்டிறைச்சி, கோழிவகை அல்லது வான்கோழி (அரைத்தவை உள்ளடங்கலாக)
- உடன், உறைந்த அல்லது தகரத்திலடைத்த மீன் (முள் இல்லாதது)
- முட்டைகள் (உதாரணம்: துருவல், omelets, French toast)
- நீரில் கழுவிய அவித்த அல்லது தகரத்திலடைத்த அவரையினம் மற்றும் கடலை
- உறுதியான அல்லது அதிக உறுதியான tofu

பால் மற்றும் மாற்றுணவுகள்

- துருவிய அல்லது சிறிய கனவடிவான சீஸ் கட்டிகள்

கரண்டியால் உணவூட்டலையும் கையால் சாப்பிடும் உணவுகளையும் ஒன்றுசேர்த்தல்

உங்களுடைய பிள்ளைக்கு நீங்கள் கரண்டியால் உணவூட்டினால், அந்தக் கரண்டியை அவர் பற்றுவதற்கு அனுமதியுங்கள். அவருடைய கையைப் பிடித்துப் பழக்குவதன் மூலம், அவருடைய வாய்க்குள் கரண்டியைக் கொண்டுசெல்வதற்கு உதவிசெய்வதற்கு நீங்கள் முயற்சிக்கலாம்.

கையால் சாப்பிடும் மற்றும் கரண்டியால் ஊட்டும் உணவுகளை நீங்கள் ஒரே நேரத்தில் வழங்கலாம். கரண்டியால் ஊட்டப்படல் உங்களுடைய பிள்ளைக்கு விருப்பமில்லை என அவர் உங்களுக்குச் சைகை காட்டினால், தானாகவே கையால் சாப்பிடக்கூடிய உணவுகளை அவருக்கு வழங்குவதற்கான நேரமாக அது இருக்கும்.

தொண்டைக்குள் உணவு சிக்கும் ஆபத்தைக் குறைத்தல்

தொண்டைக்குள் உணவு சிக்குவதற்கான ஆபத்தைக் குறைப்பதற்காக, உணவுத் துண்டங்கள் மென்மையாக இருப்பதையும் அவற்றின் அளவு அரை சென்ரிமீற்றரிலிருந்து (¼ அங்குலம்) ஒரு சென்ரிமீற்றருக்குள் (½ அங்குலம்) இருப்பதையும் உறுதிப்படுத்துங்கள். சின்னக் கைகள் பற்றுவதற்கு போதுமான அளவிலும் சிக்காமலிருப்பதற்குப் போதுமான சிறிய அளவிலும் இவை இருக்கின்றன.



½ சென்ரிமீற்றர் (¼ அங்குலம்)

1 சென்ரிமீற்றர் (½ அங்குலம்)

உங்களுடைய பிள்ளை வளர்ந்துவரும்போது, துண்டுகள் கடிக்கும் அளவு பருமன் உடையவையாக இருக்கலாம் ஆனால் அவை தொடர்ந்தும் மென்மையானவையாகவே இருக்க வேண்டும்.

பெரிய துண்டுகள் உடைந்து தொண்டைக்குள் சிக்கலாம் ஆதலால், சமைக்காத காய்கறிகள் போன்ற கடினமான உணவுகளைக் கொடுப்பதைத் தவிருங்கள்.

மேலதிக தகவல்களை பெறக்கூடிய இடங்கள்

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

Telehealth Ontarioஐ, 1-866-797-0000ல் அழைப்பதன் மூலம் அல்லது unlockfood.ca க்குச் செல்வதன் மூலம் பதிவுசெய்யப்பட்ட உணவுவல்லுநர் (dietitian) ஒருவருடன் எந்தச் செலவும் இல்லாமல் பேசுங்கள்

பெற்றுக்கொண்ட மூலம் காட்டப்பட்டால், அனுமதியில்லாமல் மீள்பிரசுரிக்கப்படலாம். 2016.

Self-feeding right from the start - Tamil