

HEALTHY BEGINNINGS

திண்ம உணவுகளுக்கு நான் தயாராக உள்ளேன் (ஆறு முதல் 12 மாதங்கள் வரை)

என்னை நம்புங்கள். என்னுடைய வயிற்றை நம்புங்கள்.

ஆறு மாதமளவில், பின்வருவனவற்றை என்னால் செய்ய

முடியுமானபோது, திண்ம உணவுகளைச் சாப்பிடத் துவங்குவதற்கு

நான் தயாராக உள்ளேன்

- தலையை நிமிர்த்தி வைத்திருத்தல்
- நிமிர்ந்து இருத்தல் மற்றும் முன்னோக்கிச் சாய்தல்
- எனக்குப் போதுமானபோது அதை உங்களுக்குத் தெரிவித்தல்
- உணவை எடுத்து என்னுடைய வாய்க்குள் போட முயற்சித்தல்

சாப்பிடுவதில் எனக்கு ஆர்வமுள்ளது என்பதைப்

பின்வருவனவற்றைச் செய்வதன்மூலம், உங்களுக்கு நான்
காட்டுவேன்

- முன்னோக்கிச் சாய்ந்து உணவைப் பெறல்
- உணவு வழங்கப்படும்போது, எனது வாயை அகலமாகத் திறத்தல்

எனக்குப் போதும் என்பதைப் பின்வருவனவற்றைச்

செய்வதன்மூலம், உங்களுக்கு நான் காட்டுவேன்

- என்னுடைய தலையை அல்லது முகத்தைத் திருப்பல்
- என்னுடைய வாயை மூடி வைத்திருத்தல்
- உணவிலிருந்து விலகுவதற்காகப் பின்பக்கமாகச் சாய்தல்

நான் சாப்பிடும்போது

- உணவு நேரங்களின் போது உங்களுடன் சேர்ந்து இருக்கவும், கதைக்கவும், சாப்பிடவும் எனக்கு விருப்பம்
- உணவில் நான் கவனம் செலுத்துவதற்காக, கைத்தொலைப்பேசிகள், tablets, தொலைக்காட்சி போன்ற மின்னணுப் பொருள்களைத் தள்ளி வைப்புகள்
- கரண்டியால் சாப்பிடுவதை அல்லது எனக்கு நானே ஊட்டுவதை நான் விரும்பக்கூடும். எனக்கு இரண்டுமே பிடிக்கலாம் என்பதால் எனக்கு எது விருப்பம் என்பதை உங்களுக்குத் தெரிவிப்பதற்கு என்னை அனுமதியுங்கள்
- என்னுடைய கரண்டியை நான் பற்றியிருப்பதற்கு என்னை அனுமதியுங்கள். எனக்கு நானே ஊட்டுவதற்கு என்னை ஊக்கப்படுத்துங்கள்

பின்வருவனவற்றைத் தீர்மானிப்பதில் என்னை நம்புங்கள்

- எவ்வளவு சாப்பிடுவது
- நீங்கள் வழங்கும் உணவுகளில் எதைச் சாப்பிடுவது
- எப்போது சாப்பிடுவது

உங்களுடைய வேலை

- எந்த உணவுகளை வழங்குவது எனத் தீர்மானித்தல்
- சாப்பிடும்போது பாதுகாப்பான இடம் ஒன்றில் என்னை இருத்தல்

பல்வேறுபட்ட ஆரோக்கிய உணவுகள் எனக்குத் தேவை

- பின்வருவன போன்ற வேறுபட்ட அமைப்பில் உள்ளவற்றை எனக்கு வழங்குங்கள்
 - மசித்த (Pureed)
 - கரகரப்பான (Lumpy)
 - பிசைந்த (Mashed)
 - அரைத்த (Ground) அல்லது துண்டுகளாக்கப்பட்ட (minced)
 - சிறுநார்களாக்கப்பட்ட (Shredded)
 - சமைத்த அல்லது மென்மையான சிறுதுண்டுகளாக்கப்பட்ட (diced) உணவுகள்
- என்னுடைய உணவில் எனக்கு உப்பு அல்லது சீனி சேர்க்கத் தேவையில்லை என்பதை நினைவில் வைத்திருங்கள்
- நாங்கள் இருவரும் விரும்பும் காலம் வரைக்கும் தொடர்ந்து எனக்குத் தாய்ப்பாலூட்டுங்கள். திண்ம உணவுகளை எனக்குத் தர முன்பாகவோ அல்லது பின்பாகவோ நீங்கள் எனக்குத் தாய்ப்பாலூட்டலாம்
- எனக்குத் தாய்ப்பாலூட்டப்பட்டால், தினமும் எனக்கு 400 IU விறற்றின் D குறைநிரப்பி தாருங்கள்

நான் வளரவும் விருத்தியடையவும் உதவுவதற்காக, இரும்புச்சத்து அதிகமாகவுள்ள இது போன்ற உணவுகள் எனக்கு ஒவ்வொரு நாளும்தேவை

- அவரையினம் (அவரை, பருப்புலகை), tofuu
- முட்டைகள்
- மாட்டிறைச்சி, கோழிவகைகளின் கால் இறைச்சி, turkey, பன்றி இறைச்சி, மீன்
- இரும்புச் சத்து சேர்க்கப்பட்ட infant cereal

PUBLIC HEALTH

1-877-464-9675

TTY 1-866-512-6228

york.ca

York Region

- Smooth nut மற்றும் seed butterகளை வாட்டிய பாணில் மெல்லிய படலமாகப் பூசங்கள் அல்லது peanut, almond, என் போன்றவற்றை ஏனைய உணவுகளுடன் கலவுங்கள்
- இரும்புச் சத்தை என்னுடைய உடல் உறிஞ்சுவதற்கு, காய்கறிகளிலும் பழங்களிலும் உள்ள விற்றமின் C உதவிசெய்கின்றது

ஒவ்வொரு நாளும் நான் அனேகமான புதிய உணவுகளை முயற்சிக்கலாம்

- எந்த ஒழுங்கில் அவற்றை முயற்சிக்கிறேன் என்பது முக்கியமில்லை
- ஒரு சில உணவுகள் மற்றையவற்றைவிட அதிகம் ஒவ்வாமையுள்ளவையாக இருக்கின்றன. இந்த உணவுகளை முதன்முறையாக நீங்கள் எனக்கு வழங்கும்போது, ஒரு நாளைக்கு ஒன்று மட்டுமே வழங்குங்கள். அதன் பின்னர், இன்னொரு அதிக ஒவ்வாமையுள்ள உணவை வழங்குவதற்கு இரண்டு நாட்கள் காத்திருங்கள். இந்த உணவுகள் ஆவன:
 - முட்டைகள்
 - பால் – என்னுடைய பாலுணவாக முழு ஆடைப்பாலை (3.25% M.F.) எனக்கு வழங்குவதற்கு, எனக்கு ஒன்பது முதல் 12 மாதங்கள் ஆகும்வரை காத்திருங்கள்
 - சீஸ் அல்லது யோர்க்ட் போன்ற பாலுணவுகள்
 - நிலக்கடலை, tree nuts மற்றும் என் விதைகள், peanut butter, almond butter மற்றும் tahini போன்ற அவற்றின் butterகள்
 - மீன் மற்றும் நண்டின நீர்வாழ் உயிரி (shellfish)
 - Tofu போன்ற சோயாப் பொருள்கள்
 - கோதுமை

அதிக ஒவ்வாமையுள்ள உணவொன்றை எனக்கு முதன்முறையாக நீங்கள் வழங்கினால்

- சில மணி நேரத்தின் பின் ஒவ்வாமை எதிர்தாக்கம் நடக்கலாம் என்பதால், நாளின் ஆரம்பத்தில் அதை வழங்குங்கள்
- சொறி, வாந்தி அல்லது வயிற்றுப்போக்கு போன்ற ஒவ்வாமை எதிர்தாக்கங்கள் நான் உணவு சாப்பிட்ட 24 மணி நேரம் வரை ஏற்படலாம். இப்படி நடந்தால் மருத்துவர் ஒருவருடன் கதையுங்கள்
- மூச்சு விடுவதில் சிரமம், நாக்கு அல்லது தொண்டையில் வீக்கம் உள்ளடங்கலான பாரதூரமான ஒவ்வாமை எதிர்தாக்கம் எனக்கு ஏற்படுமானால், அது பொதுவாக 30 நிமிடங்களுக்குள் நடக்கும். உடனடியாக 911ஐ அழையுங்கள்

முடியற்ற ஒரு கோப்பையிலிருந்து தண்ணீர் குடிக்க நான் துவங்கலாம்

- கற்பதற்கு நேரமும் பயிற்சியும் எனக்குத் தேவைப்படும்
- குழாய் நீர் நான் குடிப்பதற்குப் பாதுகாப்பானது
- எனக்குப் பழரசங்கள் தேவையில்லை

என்னுடைய முரசுகளுக்கும் பற்களுக்கும் பராமரிப்புத் தேவை

- தினமும் குறைந்தது இரண்டு முறை சுத்தமான, மென்மையான ஈரமான துணி ஒன்றினால் என்னுடைய ஈறுகளையும், கன்னங்களின் உள்ளேயும், அண்ணத்தையும் சுத்தம் செய்யுங்கள்

- எனக்குப் பற்கள் முளைத்ததும், சிறிய மென்மையான பல்துலக்கியையும் நீரையும் பாவிப்பதன் மூலம் தினமும் குறைந்தது இரண்டு முறை மென்மையாகப் பல்துலக்குங்கள்
- என்னுடைய முதலாவது பிறந்தநாள் அளவில், பல்மருத்துவருடனான எனது முதலாவது விஜயத்துக்கு என்னைக் கூட்டிச் செல்லுங்கள். கிரமமான சரிபார்ப்புகள் எனக்கு முக்கியமாகும்

சில உணவுகள் என்னுடைய தொண்டையில் சிக்கக்கூடும் (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
- Peanut butter போன்ற ஒட்டும்தன்மையுள்ள உணவுகளைக் கரண்டியால் வழங்கல்

இந்த உணவுகளை எனக்குப் பாதுகாப்பானவையாக மாற்றுங்கள்

- காய்கறிகளை துருவுங்கள் (Grate) அல்லது சமையுங்கள்
- திராட்சைப்பழங்களை நான்காக வெட்டுங்கள்
- பழங்களிலிருந்து விதைகளை அகற்றுங்கள்
- உணவுகளில் கூரான விளிம்புகளை அகற்றுங்கள்

குமட்டல் ஏற்படுவது எனக்கு இயற்கையானது

- புதிய அமைப்புள்ள உணவுகளை நான் சாப்பிடக் கற்கும்போது இது இயற்கையானது
- தொண்டைக்குள் அடைப்பை நிறுத்துவதற்கு இது எனக்கு உதவும்

தேன் எனக்கு நலமின்மையைத் தரலாம்

- தேனை எனக்குத் தருவதற்கு, அது சமைத்தலில் அல்லது வெதுப்புவதில் (baking) பயன்படுத்தப்பட்டிருந்தாலும் கூட, எனக்கு ஒரு வயதாகும் வரை காத்திருங்கள்

மேலதிக தகவல்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கான உணவை நீங்கள் எப்படித் தயாரிப்பது என்பது பற்றிய குறுகிய வீடியோ உள்ளடங்கலான 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

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

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

I am ready for solids – Tamil

PUBLIC HEALTH

1-877-464-9675

TTY 1-866-512-6228

york.ca

