

# HEALTHY BEGINNINGS

## உணவு நேரங்களைக் கையாளல்

### உங்களுடைய இளம் பிள்ளைக்கு சாதகமான உணவுநேரங்களை உருவாக்குங்கள்

பிள்ளை ஒருவரை நல்லதொரு உணவு உண்பவராக வளர்ப்பது என்பது, உங்களுடைய பிள்ளைக்கான ஆரோக்கியமான உணவுகளை தேர்ந்தெடுத்தல், குடும்பத்தினருடன் உங்களுடைய பிள்ளை உணவுக்காக இணைந்துகொள்ளல் மற்றும் உணவை அனுபவித்துச் சாப்பிட உங்களுடைய பிள்ளை கற்றுக்கொள்ளல் எனப் பொருள்படும்.

பிள்ளைகள் மற்றும் பெற்றோர் அல்லது பராமரிப்பாளர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் உணவு மற்றும் சிற்றுண்டி நேரத்தில் பங்கிருக்கின்றது. உங்களுடைய பிள்ளை ஆரோக்கியமானதொரு உணவு உண்பவராக வரவும் குடும்ப உணவு நேரங்களை விரும்புவதற்கும், இந்தப் பங்கினைப் பின்பற்றுவது உதவிசெய்யும்.

எந்த உணவுகளை வழங்குவது, எப்போது இந்த உணவுகளை வழங்குவது மற்றும் உங்களுடைய பிள்ளை எங்கே இருந்து சாப்பிடுவது என்பவற்றைத் தீர்மானிப்பது, வளர்ந்தோராகிய உங்களுடைய பங்காக உள்ளன.

நீங்கள் வழங்கிய உணவில் எவ்வளவைச் சாப்பிடுவது எனத் தீர்மானிப்பது உங்களுடைய பிள்ளையின் பங்காகும். எதையும் சாப்பிடுவதில்லை என உங்களுடைய பிள்ளை தீர்மானிப்பதும் இதன் கருத்தாகலாம். நீங்கள் வழங்கும் உணவில், அவர்களின் உடலுக்கும் வளர்ச்சிக்கும் தேவையானதை உங்களுடைய பிள்ளை சாப்பிடுகிறார் என நம்புங்கள். உங்களுடைய பிள்ளையின் உணவுண்ணலை அவர் முடிவுசெய்வதற்கு அனுமதிப்பது, அவருடைய ஆரோக்கியமான சுயமதிப்பு மற்றும் மனநல விருத்திக்கு ஆதரவளிக்கும்.

இந்த விதிமுறைகளை உருவாக்குவதுடன் தொடர்ந்து பின்பற்றுங்கள். அத்துடன் உங்களுடைய பிள்ளையின் பசி மற்றும் வயிறு நிரம்பலுக்கு மதிப்பளியுங்கள். அவர்கள் எந்த உணவை, எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டுமெனக் கட்டுப்படுத்த முயற்சித்தல், ஆரோக்கியமான உணவு உண்பவராக உங்களுடைய பிள்ளை வருவதற்கு உதவிசெய்ய மாட்டாது, உணவு நேரப் போராட்டங்களைத்தான் உருவாக்கும்.

உணவு நேரங்களின்போது நீங்கள் சொல்வதும், செய்வதும் கூட உங்களுடைய பிள்ளையின் உணவுப் பழக்கங்களில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம். உணவு நேரங்களின்போது பிள்ளைக்குச் சாதகமாகவோ அல்லது பாதகமாகவோ அழுத்தம் கொடுப்பது,

ஏதாவதொரு உணவை அவர்கள் அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ உண்பதற்கு உதவிசெய்யாது.

பிள்ளைகளைச் சாப்பிடும்படி நினைவூட்டுதல் அல்லது சாப்பிடாதவிடத்து அவர்களைத் தண்டித்தல் போன்ற செய்கைகள் பாதகமான அழுத்தங்களில் அடங்கும். சாப்பிட்டதற்காக சன்மானம் வழங்கப்படும்போது ஒரு பிள்ளையில் சாதகமான அல்லது “நல்ல” அழுத்தங்கள் ஏற்படுகின்றன. ஏதாவதொரு உணவை அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ உங்களுடைய பிள்ளை உண்பதற்காக நீங்கள் சொல்லும் அல்லது செய்யும் யாவும் அழுத்தம் ஆகும்.

உணவூட்டும்போதுள்ள எந்த வகையான அழுத்தமும், சாதகமானதோ அல்லது பாதகமானதோ, முடிவில் நீங்கள் திட்டமிட்ட விளைவைத் தரமாட்டாது.

போதுமானவரை உங்களுடைய பிள்ளை சாப்பிடுவதற்கு, அவரை அனுமதியுங்கள். உங்களுடைய பிள்ளை அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ சாப்பிடலாம். இது பொதுவானது. குழந்தைகளாலும் பிள்ளைகளாலும் அவர்களுடைய உணவு உட்கொள்ளுகையை சுயகட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவர முடியும்.

பெற்றோராக அல்லது பராமரிப்பாளராக உங்களுடைய பங்கினை நீங்கள் பின்பற்றினால், அவருடைய பசியைப் பற்றியும் வயிறு நிரம்பலைப் பற்றியும் உங்களுடைய பிள்ளை கற்றுக்கொள்வார். உங்களுடைய பிள்ளையின் வயதைப் பொறுத்து, அவருடைய பசி அல்லது வயிறு நிரம்பல் பற்றிக் கற்றுக்கொள்வதற்கு உங்களுடைய பிள்ளைக்கு ஒரு சில நாட்களோ அல்லது ஒரு சில மாதங்களோ எடுக்கலாம்.

உங்களுடைய பிள்ளை எவ்வளவை மற்றும் எதைச் சாப்பிடுகிறார் என்பதில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் பொதுவானவை. உங்களுடைய பிள்ளைக்கு இன்று பிடிப்பது நாளைக்குப் பிடிக்காமல் போகலாம்.

### உணவு நேரங்களைக் கையாள்வதற்கு உதவக்கூடிய உத்திகள்

- அடிக்கடி, மேசையில் குடும்பமாக ஒன்று சேர்ந்து சாப்பிடுங்கள்
- ஆரோக்கியமான ஒரு உணவை அல்லது சிற்றுண்டியை இரண்டரை அல்லது மூன்று மணித்தியாலத்துக்கு ஒரு முறை வழங்குங்கள்

## PUBLIC HEALTH

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

York Region

- மின்னணுப் பொருள்களையோ அல்லது விளையாட்டுப் பொருள்களையோ மேசையில் அனுமதிக்காதீர்கள்
- பொறுமையாக இருங்கள். பொறுமை அழுத்தத்தை விடச் சிறந்தது
- மேசையில் தனக்குத் தானே பரிமாறுவதற்கு உங்களுடைய பிள்ளையை அனுமதியுங்கள். முதலில் சிறிய அளவில் எடுப்பதற்கு அவர்களுக்குக் கற்பியுங்கள். அவர்களுக்குப் பசித்தால் மேலும் அவர்கள் எடுக்கலாம் என அவர்களுக்குச் சொல்லுங்கள்.
- உணவைப் பற்றியும், உங்களுடைய பிள்ளையுடன் உண்பது பற்றியும் கதைக்கும் போது நடுநிலைமையாக இருங்கள். நீங்கள் உண்பதை அனுபவிக்கின்றீர்கள் என்பதைப் பகிர்வது பரவாயில்லை, ஆனால் ஒரு உணவைப் பற்றி அளவுக்கதிகமாக சாதகமாகவோ அல்லது பாதகமாகவோ கதைப்பது உங்களுடைய பிள்ளைக்கு அழுத்தத்தைக் கொடுக்கலாம்.

### உணவு நேரத்தின் போது தவிர்க்க வேண்டிய அழுத்தங்கள்

உங்களுடைய பிள்ளையின் உணவு உண்ணல் பற்றி அழுத்தம் கொடுப்பது, அவர்கள் ஏதாவதொரு உணவை முயற்சித்துப் பார்க்கவோ அல்லது அதிகமாக அல்லது குறைவாக சாப்பிடுவதற்கோ உதவிசெய்ய மாட்டாது. அதிகமாக உண்பவர்களுக்கும் குறைவாக உண்பவர்களுக்கும் அவர்களுடைய ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டுமென்பது தெரியும். உணவூட்டலின் போது பிள்ளைகள் அழுத்தத்தை உணரக்கூடிய பொதுவான வழிகளுள்ள பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களையும் அவற்றுக்குப் பதிலாக நீங்கள் சொல்லக்கூடியவை மற்றும் செய்யக்கூடியவை பற்றி வாசியுங்கள்.

உங்களுடைய பிள்ளையின் உணவு உண்ணலுக்கு உதவி செய்யாத அழுத்தங்கள்	அதற்குப் பதிலாக, உங்களுடைய பிள்ளையின் உணவு உண்ணலுக்கு உதவிசெய்யக்கூடிய விதத்தில் நீங்கள் செய்யக்கூடியவை அல்லது சொல்லக்கூடியவை
<p><b>பாராட்டுதல்</b> உங்களுடைய பிள்ளை புதியதொரு உணவை உண்ண முயற்சித்திருக்கிறார், அதை உறுதிப்படுத்த நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள். நீங்கள் சொல்கிறீர்கள், “நீ நல்ல பிள்ளை, பட்டாணியைச் சாப்பிட முயற்சித்திருக்கிறாய்.”</p>	<p>“நீ முயற்சித்ததை நான் பார்க்கிறேன்.” “என்ன நினைக்கிறாய்?” அழுத்தத்தை உணராமல் இருப்பதுடன், வழங்கப்பட்ட உணவுகளில் தங்களுடைய தெரிவுகளைச் செய்ய முடியுமானபோது, பிள்ளைகள், அனேகமாக புதியதொரு உணவை உண்ண முயற்சிக்கின்றனர்.</p>
<p><b>விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள் அல்லது உணவை லஞ்சமாக அல்லது வெகுமதியாகக் கொடுத்தல்</b> “இதை நீ சாப்பிட்டுப் பார்த்தால், நாங்கள் parkக்குப் போகலாம்.” “உன்னுடைய காய்கறிகளை நீ சாப்பிட்டால், நீ இனிப்புச் சாப்பிடலாம்.”</p>	<p>“அடுத்த தடவை இந்தக் காய்கறிகளை நாங்கள் திரும்பவும் சாப்பிடலாம். அடுத்த முறை சமைக்காமல் இதைப் பச்சையாகச் சாப்பிட நீ விரும்புகிறாயா?” உங்களுடைய பிள்ளை உணவு ஒன்றைச் சாப்பிடுவதற்காக வெகுமதி அளிக்காமல் இருத்தல் முக்கியமாகும். காய்கறிகளை அதிகமாகச் சாப்பிடுவதற்காக இனிப்புக் கொடுக்கும்போது, இனிப்புச் சாப்பிடுவதற்கான ஆசை அதிகரிக்கும். சில பிள்ளைகள் பசி இல்லாவிட்டாலும் இனிப்பைப் பெறுவதற்காகவே உணவு ஒன்றை அதிகமாகச் சாப்பிடுவார்கள்.</p>
<p><b>சாப்பிடாமெக்காகத் தண்டித்தல்</b> “நீ சாப்பிடாததால், நாங்கள் வெளியே போய் விளையாட முடியாது.”</p>	<p>தண்டனைவழங்கல், உங்களுடைய பிள்ளையின் விருத்திக்கு ஊறு விளைவிக்கும். உங்களுடைய பிள்ளை சாப்பிடுவதை அல்லது சாப்பிடாமல் விடுவதைப் பற்றி எதுவும் கூறாதீர்கள். தங்களுக்குப் பசிக்கின்றது என்றால் சாப்பிடுவதிலும் அவர்களுக்குப் போதும் என்றால் நிறுத்துவதிலும் பிள்ளைகள் கவனம் செலுத்தலாம்.</p>
<p><b>ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு உணவு எனக் கதைத்தல்</b> “இவை உன்னைப் பெரியவனாகவும் பலமுள்ளவனாகவும் மாற்றும்.”</p>	<p>போஷாக்குள்ள உணவுகளை வழங்குங்கள். நீங்கள் வழங்கும் உணவுகளிலிருந்து தெரிவுசெய்வதற்கு உங்களுடைய பிள்ளையை அனுமதியுங்கள்.</p>
<p><b>இணங்கச் செய்தல் அல்லது நினைவூட்டல்</b> “முன்பு நீ இதைச் சாப்பிட்டிருக்கிறாய்.” “இறைச்சியைச் சாப்பிட மறக்காதே.”</p>	<p>“உனக்கு விருப்பமில்லை என்றால் நீ இதைச் சாப்பிடவோ/ முயற்சிக்கவோ அல்லது விழுங்கவோ தேவையில்லை.” உணவை நாகரீகமாகத் துப்புவதற்காக உங்களுடைய பிள்ளைக்கு napkin ஒன்றைக் கொடுங்கள். “அது உனக்குப் பிடித்ததா?” மேல் கூறப்பட்டவை போன்ற சொற்றொடர்கள், தெரிவுகளை தான் மேற்கொள்வதாக உங்களுடைய பிள்ளையை உணரவைக்கும். குறித்த உணவு ஒன்றைப் பிள்ளை சாப்பிடுவதற்கு அவரை இணங்கச் செய்தல் அல்லது அவருக்கு நினைவூட்டல் அந்த உணவில் அவரின் விருப்பத்தை மேலும் குறைக்கும்.</p>
<p><b>ஒரு வாய் அல்லது இரண்டு வாய் விதி</b> “உனக்கு இது பிடிக்கத் தேவையில்லை ஆனால் ஒவ்வொரு உணவிலும் ஒரு வாய் சாப்பிட வேண்டும்.”</p>	<p>உங்களுடைய பிள்ளையின் உணவூட்டலுக்கு, இந்த ஒரு வாய் விதி மதிப்பளிக்காது. எந்த உணவை உண்ண வேண்டும் எனத் தீர்மானிப்பது உங்களுடைய பிள்ளையைப் பொறுத்தது. மேசையில் உள்ள ஒன்று அல்லது இரண்டு உணவுகளை மட்டும் அவர் சாப்பிட்டாலும்கூட, அது பரவாயில்லை என்பது இதன் கருத்தாகலாம். சிலவேளைகளில் புதிய உணவைச் சாப்பிடுவதற்கு நேரம் எடுக்கலாம்.</p>

<p><b>உங்களுடைய பிள்ளையின் உணவு உண்ணலுக்கு உதவி செய்யாத அழுத்தங்கள்</b></p>	<p><b>அதற்குப் பதிலாக, உங்களுடைய பிள்ளையின் உணவு உண்ணலுக்கு உதவி செய்யக்கூடிய விதத்தில் நீங்கள் செய்யக்கூடியவை அல்லது சொல்லக்கூடியவை</b></p>
<p><b>திட்டுதல் அல்லது அவமானப்படுத்தல்</b>  “நீ உணவை வீணாக்குகின்றாய்.”  “உன்னுடைய சகோதரனைப் போல நீயும் ஏன் சாப்பிட்டு முடிக்கக்கூடாது?”  “கோப்பையிலுள்ள அணைத்து உணவையும் நீ சாப்பிடாவிட்டால், எனக்குக் கோபம் வரும்.”</p>	<p>வீணாகப் போவதைக் குறைப்பதற்காக, சிறிய அளவுகளில் உணவைத் தயாரியுங்கள்.  ஒரு பிள்ளையுடன் இன்னொரு பிள்ளையை ஒப்பிடாதீர்கள் ஒவ்வொரு பிள்ளையும் தங்களுடைய வளர்ச்சித் தேவைக்காகச் சாப்பிடுவார்.  தன்னுடைய கோப்பையிலுள்ள உணவு அனைத்தையும் சாப்பிடச் செய்ய முயற்சிப்பது, அவருடைய பசியையும் போதுமென்ற சைகைகளையும் புறக்கணிக்கும்படி உங்களுடைய பிள்ளைக்குச் சொல்கின்றது. நீங்கள் தயாரித்த உணவில் சிறிதளவோ அல்லது அதிகமாகவோ சாப்பிடுவதற்கு உங்களுடைய பிள்ளையை அனுமதியுங்கள்.</p>
<p><b>உணவினால் சௌகரியப்படுத்தல்</b>  “அந்தக் காயம் மாறுவதற்கு என்ன உதவும் என்று எனக்குத் தெரியும் - சிற்றுண்டி கொஞ்சம் சாப்பிடு.”</p>	<p>பிள்ளைகளைச் சௌகரியப்படுத்துவதற்கு, உணவுக்குப் பதிலாகச் சொற்களையும் அரவணைப்பையும் வழங்குங்கள். உங்களுடைய பிள்ளைக்குக் கவலையாக இருக்கும்போது, இனிப்பை வழங்குவது, நன்றாக உணர்வதற்கு இனிப்பைச் சாப்பிட வேண்டுமென அவர்களுக்குக் கற்பிக்கின்றது.</p>

உணவுநேரத்தில் ஏற்படும் பொதுவான பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கும் சாதகமான சாப்பிடும் பழக்கங்களை மேம்படுத்துவதற்குமான கருத்துகளை கீழுள்ள அட்டவணை வழங்குகின்றது. ஒரு நினைவூட்டல்:

- எந்த உணவை ஊட்டுவது, எங்கே, எப்போது உணவூட்டுவது என்பதைத் தீர்மானிப்பது உங்களுடைய வேலை
- எவ்வளவு சாப்பிடுவது என்றும் சாப்பிடுவதா இல்லையா என்றும் தீர்மானிப்பது உங்களுடைய பிள்ளையின் வேலை

**பொதுவான உணவுநேரப் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கான கருத்துகள்**

<p><b>உங்களுடைய பிள்ளை சொல்வது அல்லது செய்வது</b></p>	<p><b>நீங்கள் சொல்லக்கூடிய பயனளிக்கும் விடயங்கள்</b></p>	<p><b>நீங்கள் செய்யக்கூடிய பயனளிக்கும் விடயங்கள்</b></p>
<p>பிள்ளை சொல்கின்றார்,  “எனக்குப் பசியில்லை” அல்லது சாப்பிடுவதற்காக மேசைக்கு வர விரும்பவில்லை</p>	<p>“பரவாயில்லை. நீ சாப்பிடத் தேவையில்லை. எங்களுடன் கொஞ்ச நேரத்துக்கு இரு.”</p>	<p>சாப்பிட்டாலென்ன, சாப்பிடா விட்டாலென்ன சாப்பாட்டு நேரத்தில் அனைவரையும் மேசையில் இணைய வைத்தல். குடும்ப உணவு நேரங்களின்போது அனைவருடனும் நேரத்தைச் சந்தோஷமாகக் கழியுங்கள்.</p>
<p>நீங்கள் சாப்பிட்டு முடிக்க முன்பே மேசையை விட்டு விலகுவதற்கு பிள்ளை விரும்புகின்றார்</p>	<p>“உனக்குப் போதும் என உன்னுடைய வயிறு சொன்னால் நீ போகலாம்.”</p>	<p>உங்களுடைய பிள்ளை சாப்பிட்டு முடித்தால், விலகுவதற்கு அவரை அனுமதியுங்கள்.</p>
<p>பிள்ளை உணவை கொட்டுகின்றார் அல்லது எறிகின்றார்</p>	<p>“உனக்கு போதுமென்றால், மேசையை விட்டு நீ விலகலாம்.”</p>	<p>நடத்தைப்பற்றிய புறக்கணியுங்கள். அது தொடர்ந்தால், ஒரு தடவை உங்களுடைய பிள்ளையை எச்சரிப்பது பின்னர் மேசையை விட்டு விலகும்படி அவரிடம் சொல்லுங்கள். இரண்டரை அல்லது மூன்று மணித்தியாலத்துக்கு ஒருமுறை உணவு அல்லது சிற்றுண்டி என அட்டவணை ஒன்றைப் பராமரியுங்கள்.</p>
<p>இரவுச் சாப்பாடு வேண்டாமென மறுத்துவிட்டு, 30 நிமிடங்களின் பின்னர் தனக்குப் பசிக்கின்றது எனப் பிள்ளை சொல்லல்.</p>	<p>“இப்போதுதான் இரவுச் சாப்பாட்டை நாங்கள் முடித்துள்ளோம். இது சாப்பிடும் நேரம் அல்ல. சிற்றுண்டி நேரம் வரை நீ காத்திருக்க வேண்டும். சிற்றுண்டி நேரம் வரும்போது, நீ ஏதாவது சாப்பிடலாம்.”</p>	<p>உணவு அல்லது சிற்றுண்டி அட்டவணை ஒன்றை வைத்திருங்கள். அத்துடன் இரண்டுக்கும் இடைப்பட்ட நேரத்தில் உணவை வழங்காதீர்கள். உணவு அல்லது சிற்றுண்டி நேரங்களின்போது சாப்பிடலாம், ஆனால் நாள் முழுக்க உணவைக் கொறிக்க முடியாது என்பதை உங்களுடைய பிள்ளை கற்றுக்கொள்ள உதவி செய்யுங்கள். இரண்டு முதல் மூன்று நாட்களின் பின்னர் உணவு அல்லது சிற்றுண்டி நேரத்தின்போது சாப்பிடுவதற்கு உங்களுடைய பிள்ளை கற்றுக்கொள்வார்.</p>
<p>உணவுநேரத்தின்போது, பிள்ளை அதிகம் சாப்பிடவில்லை அல்லது அதிகமாகச் சாப்பிடுகின்றார்</p>	<p>ஒன்றும் சொல்லாதீர்கள்.</p>	<p>ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு, எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும் என்பது உங்களுடைய பிள்ளைக்குத் தெரியும் என அவரை நம்புங்கள்.  உரையாடலில் பங்குகொள்வதற்கு தொடர்ந்தும் மேசையில் அவர்கள் இருக்கலாம்.</p>
<p>பிள்ளை குடிக்கத்தான்</p>	<p>உணவு அல்லது சிற்றுண்டி நேரம் விரைவில்</p>	<p>அட்டவணைப்படுத்தப்பட்ட உணவு அல்லது சிற்றுண்டி</p>

உங்களுடைய பிள்ளை சொல்வது அல்லது செய்வது	நீங்கள் சொல்லக்கூடிய பயனளிக்கும் விடயங்கள்	நீங்கள் செய்யக்கூடிய பயனளிக்கும் விடயங்கள்
விரும்புகின்றார் ஆனால் நாள் முழுவதும் எதையும் சாப்பிடவில்லை.	வரப்போகின்றது என்பதை உங்களுடைய பிள்ளைக்கு நினைவூட்டுங்கள்.	நேரத்தின்போது மட்டும், உங்களுடைய பிள்ளைக்கு, குவளை ஒன்றில் பாலை வழங்குங்கள். இரண்டு உணவு நேரங்களுக்கு இடையில் தண்ணீர் மட்டுமே கொடுங்கள், பாலோ அல்லது பழரசமோ கொடுக்காதீர்கள்.
பிள்ளை சொல்கிறார், “இது எனக்குப் பிடிக்காது” அல்லது “நான் இதைச் சாப்பிட மாட்டேன்.”	“வேண்டாம், நன்றி என்று தயவுசெய்து சொல்.” “உனக்குச் சாப்பிட விருப்பமானதை மேசையில் இருப்பதிலிருந்து நீ தெரிவுசெய்யலாம்.”	உணவுநேரங்களின்போது, உங்களுடைய பிள்ளை வழமையாகச் சாப்பிடும் உணவுகளில் ஒன்றை அல்லது இரண்டை உள்ளடக்குங்கள். அவர்களுக்கு விருப்பமானால் அந்த உணவுகளை அவர்கள் சாப்பிட அனுமதியுங்கள். அழுத்தம் இல்லாவிடில், தயாராக வரும்போது, அனேகமான உணவுகளைச் சாப்பிடுவதற்கு உங்களுடைய பிள்ளை முயற்சிப்பார். அவருக்கென பிறிம்பான உணவைச் சமைக்காதீர்கள் அத்துடன் சாப்பிடுவதற்கென வேறு எதாவது வழங்காதீர்கள். அப்படியானால், வேறுபட்ட அமைப்புள்ள உணவுகளை விரும்புவதற்கு உங்களுடைய பிள்ளை கற்றுக்கொள்ளுவார். உணவை மரியாதையாக எப்படி மறுக்கலாம் என்பதைப் பிள்ளைகளுக்குக் கற்பியுங்கள் .
மேசையில் பிள்ளை அழுகின்றார்	“நீ அழுகிறாய். உனக்கு மனசு சரியில்லாமல் இருக்கலாம் என நான் நினைக்கிறேன். எனக்குச் அதைப் பற்றி சொல்லேன்.”	உங்களுடைய பிள்ளையின் உணர்ச்சிகளை ஒப்புக்கொள்வது முக்கியமாகும். சாப்பிடுவதை நிறுத்திவிட்டு உங்களுடைய பிள்ளையை அணைத்துச் சௌகரியப்படுத்துங்கள். உங்களுடைய பிள்ளை அமைதியடைவதற்கும் தொடர்ந்து சாப்பிடுவதற்கும் உதவியெய்யுங்கள்.
ஒரே உணவைத் திரும்பவும் திரும்பவும் சாப்பிடுவதற்குப் பிள்ளை விரும்புதல்	எதுவும் சொல்லாதீர்கள்.	குறிப்பிட்ட உணவைக் குறித்தவொரு காலத்துக்குச் சாப்பிடும் கட்டங்களுக்கிடாக அனேகமான பிள்ளைகள் செல்கிறார்கள். ஏனைய உணவுகளுடன் அந்த உணவையும் தொடர்ந்து வழங்குங்கள். முடிவில் அந்த உணவு அவர்களுக்கு அலுத்துவிடும்.

மேலதிக தகவல்களுக்கும் போஷாக்கு ஆதாரவளங்களுக்கும் பார்வையிடுங்கள் [york.ca/feedingkids](http://york.ca/feedingkids)

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

பெற்றுக்கொண்ட மூலம் காட்டப்பட்டால், அனுமதியில்லாமல் மீள்பிரசுரிக்கப்படலாம். 2016.

Managing Mealtimes – Tamil