



(Ausgabe Dezember 2018)

முதல் ஆண்டில் உணவு கட்டமைப்பு முறை  
தாய்-தந்தைமார்கள் ஆலோசகர் Kanton Schwyz

## முதல் ஆண்டில் உணவு கட்டமைப்பு முறை

«உணவு முறை கற்று கொடுப்பதை விட பின்பற்று முறையில் தான் அதிகம் உள்வாங்கப்படுகிறது» என்கிறார் "Babyjahre" புத்தகத்தின் எழுத்தாளர் Remo H. Largo. உருவாக்கம் தான் ஒரு குடும்பத்தின் முன்னுதாரணம். நீங்கள் உணவுக்கு கொடுக்கும் முக்கியத்துவம், மற்றும் உங்களின் தனிப்பட்ட விருப்பம் வெறுப்பும் உங்களின் பிள்ளையின் உணவு முறையை அதிகம் நிர்மாணிக்கின்றன. உணவுப்பழக்க முறையை கவனமாக கட்டஅமைக்கவும், குழந்தையுடன் சேர்ந்து உணவு உண்ணுங்கள், பிள்ளைகளும் உணவுக்கு அதிகம் கவனம் செலுத்துவார்கள். இந்த சிற்றேடு உங்கள் குழந்தையின் முதல் வருடத்தில் உணவு முறையை கட்டமைக்க உதவும்.

## பொதுவான குறிப்புகள்

- துணை உணவு முறையினை 5ல் இருந்து 6 மாதத்திலிருந்தே தொடங்கவும்.
- 3ல் இருந்து 4 நாட்களுக்கு ஒருதடவை வேறு உணவு கொடுக்கலாம்.
- உங்கள் குழந்தைக்கு உடல் நலம் குறைவான நேரத்தில் புது உணவு வகைகளை தவிர்க்கவும்
- பொறுமை: ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் ஒரு புதிய சுவையை உணர நேரம் தேவைப்படுகிறது.
- உண்ணுதல் என்பது உணவு வழங்குதல் மட்டுமல்ல பிள்ளைகளின் மேல் ஒரு வித அன்பு காட்டுதலும்கூட . புதியதாக ஒன்றை கண்டுபிடிக்கவும், அறிந்துகொள்ளவும் ஒரு குழந்தைக்கு கால அவகாசம் தேவை.
- குடும்பத்தாருடன் உணவு அருந்தும் போது குழந்தைகளும் அதில் பங்கெடுத்துக்கொள்வது நல்லது.
- குழந்தையிடம் இருந்து போதுமான உணவு உண்டதை அறியும் தருணத்தில் (தலையை திருப்புதல், வாயை இறுக்கி மூடுதல், துப்புதல்) உணவை முடிக்கவும்.
- மலத்தின் நிறமும் தன்மையும் உணவு வகைகளை பொறுத்து மாறுபடும்.

## உணவு பாதுகாக்கும் முறை

- புதிதாக தயார் செய்த களி ஒரு நாளைக்கு மேல் குளிர்சாதன பெட்டியில் வைக்காதீர்கள்.
- சூடு செய்த களியினை குளிர்சாதன பெட்டியில் மறுபடியும் வைத்து திரும்பவும் சூடேற்றக்கூடாது.
- எண்ணெயில்லாமல் தயாரித்த களியினை குளிர்சாதன பெட்டியின் உறையும் அறையில் (Freezer) வைக்கலாம்.

## நடைமுறை குறிப்புகள்

- காலப் பருவநிலை சார்ந்த (சீசன்) பொருட்களை பயன்படுத்துங்கள்.
- களி அதிகமாக உண்ணும்பொது தாய்ப்பால் அல்லது புட்டிப்பால் கொடுப்பதை குறைக்கவும்.
- ஆரோக்கியமான குழந்தைகளுக்கு பசி கூடி குறைவது பொதுவாக இருக்கும். அதிக காலம் குறைபாடுகள் தெரிந்தால் தாய்மார்கள் ஆலோசகர் அல்லது மருத்துவரை தொடர்வு கொள்ளவும்.
- ஒரு நேர களி (உணவு) 180 - 250 கிராம் வரை இருக்கலாம் (ஒரு தயிர்க்கோப்பை அளவு 180 கிராம் இருக்கும்)
- தண்ணீர் மற்றும் இனிப்பு இல்லாத தேனீர் கொடுங்கள். எவ்வளவு குடிப்பது என்பதை குழந்தை முடிவு செய்யட்டும்.
- களியில் உப்பு, அரோமாட் (Aromat), Bouillon, இனிப்பு மற்றும் தேன் சேர்ப்பதை தவிர்க்கவும்.

## இன்பத்துடன் உணவு அருந்த

- உணவு அருந்துவதற்கான அமைதியான சூழல்: விளையாட்டு, தொலைக்காட்சி, வேறு தடைகளை தவிர்க்கவும்
- பொறுமை! குழந்தை வாயை திறக்கும் வரைக்கும் காத்திருங்கள்.
- குழந்தை தானே உண்ண உதவுங்கள்.

இவை அனைத்தும் பொதுவான பரிந்துரைகள். தனிப்பட்ட ஆலோசனைக்கு தாய்மார்கள் ஆலோசகர் அல்லது குழந்தை மருத்துவரை தொடர்வு கொள்ளவும்.

## உணவுப் பரிந்துரை

குழந்தை பிறந்து 5 ம் (6.) மாதம் வரை தாய்ப்பால் அல்லது ஆரம்பகால புட்டிப்பால் கொடுக்கவும்

## 5. முதல் 6. மாதங்களுக்குப் பிறகு

- காய்கறி அல்லது பழங்கள் களி செய்து உணவாக கொடுக்கத் தொடங்குங்கள் (பருவநிலை சார்ந்த (சீசன்) உணவுகள், வாய்வு உருவாக்கும் உணவை தவிர்க்கவும்)
- சாத்தியமான காய்கறிகள்: காரெட், Fenchel, Zucchetti , பூசணி
- பின்பு காய்கறியில் இருந்து காய்கறி-கிழங்கு களி அல்லது காய்கறி-தானிய களிக்கு விரிவாக்கம் செய்யுங்கள் (தானியம்: தினை, Dinkel தானியம் )
- அதிகபட்சம் இரண்டு வகையான காய்கறிகளுடன் சேர்த்து கிழங்கு அல்லது தானியம் (விகிதம்: 2/3 பங்கு காய்கறி, 1/3 பங்கு கிழங்கு அல்லது தானியம் )
- 100கிராம் களிக்கு ஒரு தேக்கரண்டி ராப்ஸ் எண்ணை (Rapsöl) எப்பொழுதும் சேர்க்கவும்
- இரும்பு சத்து உடம்பில் நன்றாக ஏற்க உணவில் விட்டமின் சி சேர்க்கவும். இதற்கு ஆப்பிள் சாறு, தேய்த்த ஆப்பிள் , புதிய Petersilie அல்லது 1/2 - 1 தேக்கரண்டி Sanddorn சாறு 200 கிராம் களிக்கு சேர்க்கவும்
- வாரத்தில் இரண்டு முறை 30 - 40 கிராம் இறைச்சி கொடுக்கவும்: மாட்டுக்கன்று, வான்கோழி, கோழி, ஆடு, மாடு ( இயன்றவரை இயற்கை முறையில் வளர்க்கப்பட்ட)
- சாத்தியமான பழ வகைகள்: ஆப்பிள், பேரீக்காய் அவித்து களி செய்தது சிலவேளைகளில் வாழைப்பழம்
- மற்ற நேரத்தில் - தாய்ப்பால் அல்லது ஆரம்பகால புட்டிப்பால் கொடுக்கவும்

குழந்தைகளுக்கு புதிய சுவை உணவுகளை உள்வாங்குவதற்கு (பழகுவதற்கு) கொஞ்சம் காலம் தேவைப்படும்.

#### சுமார் 4 வாரங்களுக்கு பிறகு

- பழக்களி அல்லது காய்கறிகளிகளை கூடுதலாக கொடுக்கத் தொடங்கவும்.
- மற்ற நேரத்தில் - 2 முதல் 3 முறை தாய்பால், ஆரம்பகால புட்டிப்பால் கொடுக்கவும்.
- கொழுப்பு கூடிய மீன் வகைகளை (லாக்ஸ், மாக்ரெலென்) இறைச்சிக்கு மாற்றாக சில வேளைகளில் கொடுக்கலாம்.

#### மேற்கொண்டு 2 முதல் 4 வாரங்களுக்குப் பிறகு

காலை நேரங்களில் தாய்பால் அல்லது ஆரம்பகால புட்டிப்பால் (அடுத்த நிலை புட்டிப்பால் 7வது மாதத்திலிருந்து) இடைப்பட்ட நேரங்களில் ரொட்டியின் (Brotrinde) புறப்பகுதிகள் (விதைகள் இல்லாமல்) மதியங்களில் காய்கறி-உருளைக்கிழங்கு-/தானியக்களி மதிய உணவுக்கு பிறகான சிற்றுண்டிகள் - பழங்களுடன் சேர்த்து தானியங்கள் (திணை, Dinkel தானியம், அரிசி, ஓட்ஸ், பார்லி) நீருடன் மட்டும் கலந்து கொடுக்கவும் மாலை நேரங்களில் பால்-தானிய களியுடன் சேர்த்து தாய்ப்பாலூட்டுதல்/ புட்டிப்பால்

#### 7 முதல் 8 மாதங்கள் தொடக்கத்திலிருந்து

- இயற்கையான தயிர் மற்றும் முட்டை அனுமதி.
- கொழுப்பு குறைக்கப்பட்ட வெண்ணை (குவார்க்) மற்றும் தூய்மையான பசும்பால் 12 வது மாதத்திலிருந்து மட்டும்
- நீங்கள் காய்கறி அல்லது பழங்களை குழந்தையிடம் கடித்து உண்ண கொடுக்கலாம். குழந்தையுடன் அமர்ந்து, உங்களின் மேற்பார்வையில் கடித்து உண்ணவிடுங்கள்.
- கடித்து உண்ண பழக்கப்படுத்த படவேண்டும்: கொஞ்சம் கொஞ்சமாக முழுமையாக அரைப்பதை குறைக்கவும், அதுவே உங்கள் குழந்தையை கடித்து சாப்பிட தூண்டும்.
- நீங்கள் உண்ணும் உணவை குழந்தை சாப்பிடும் பொழுது உப்பு மற்றும் மசாலா சாப்பாட்டில் குறைவாக இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- முடிந்தளவு நேரம் குழந்தைகளுடன் ஒன்றாக உட்கார்ந்து உணவு அருந்துங்கள்.
- உண்ணும் உணவில் மகிழ்ச்சியை உணர உதவுங்கள்.
- ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் வெவ்வேறு மாதிரி பசியெடுக்கும் என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

#### 9 முதல் 12 மாத தொடக்கத்திலிருந்து

தனியாக சாப்பிட்டு பழக சில குறிப்புகள்

- குழந்தையை இப்பொழுதிலிருந்து உங்களுடன் சேர்ந்து உண்ணபழக்குங்கள்.
- கையில் எடுத்து வாயில் வைக்கிற அளவில் உணவை துண்டு செய்து கொடுங்கள், தனியாக சாப்பிட்டு பழக உதவும்.
- உங்களின் குழந்தைக்கு முன்னுதாரணமாக இருங்கள்
- உங்களின் குடும்பத்துக்கு சமைக்கும் பொழுது குழந்தைக்கு பிடித்த மாதிரி சிலவற்றை செய்யுங்கள் ஆனால் அதையே வழக்கம் ஆக்காதீர்கள்.
- நீங்கள் என்ன சாப்பாடு என்று முடிவு செய்யுங்கள் ஆனால் எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும் என்பதை குழந்தை முடிவு செய்ய விடுங்கள்
- குறைவான அளவு சாப்பாடு கொடுங்கள், அதை சாப்பிட்ட பின்பு குழந்தை உங்களிடம் கேட்டு வாங்கி சாப்பிடும். சிலவேளைகளில் குறைவாகவும் சாப்பிடும்.
- குறைவாக சாப்பிட்டால் குழந்தையை திட்டாதிர்கள். தானாக சாப்பிட்டால் பாராட்டுங்கள்.
- உணவுடன் விளையாடினால் அல்லது நிலத்தில் போட்டால் எச்சரித்துவிட்டு உணவை அப்புறப்படுத்துங்கள்.
- உணவு விழுங்கவில்லையென்றால் குழந்தைக்கு பசி இல்லையென்று அர்த்தம். உணவை துப்புதல், கட்டாய விழுங்குதல், வாந்தி எடுத்தல் எல்லாம் குழந்தை அழுத்தத்தில் இருக்கின்றது என்று அடையாளம் கண்டு கொள்ளுங்கள்.
- உணவு உண்ணும் பொழுது சில உணவுகளை தவிர்க்கிறது என்றால் கிடைக்கப்பெறாத சத்துகள் அடங்கிய உணவினை சிற்றுண்டியாக கொடுங்கள்.
- என்னதான் உங்கள் குழந்தை நாள் பொழுதில் குறைந்த அளவு உணவு உண்ணும் போதும், இரவில் நிறைய கொடுக்க வேண்டாம் மேலும் பால் அல்லது இனிப்பு கலந்த பானங்களை குடிக்க கொடுக்காதீர்கள் (பல் சொத்தை வந்து விடும்!)

## பொதுவான தகவல்கள்

### பால் மற்றும் பால் தயாரிப்பு பொருட்கள்

- இரண்டு வயதுக்கு பின் பால் மற்றும் பால் அடங்கிய உணவுகளான தயிர், பாலாடைக்கட்டி, பாலாடை (Rahm) உட்பட அரை லிட்டர் வரை கொடுக்கலாம்
- பால் மூலம் வளர்ச்சிக்கு தேவையான கால்சியம், பாஸ்பரஸ் மற்றும் புரதம் கிடைக்கிறது.
- பதப்படுத்தப்பட்ட பாலை (Vollmilch) உபயோகியுங்கள்.
- பழங்கள் உள்ள தயிரில் இனிப்பு அதிகம் சேர்க்கப்பட்டிருக்கும் ( 180கிராம் தயிரில் 3 இருந்து 5 சர்க்கரை கட்டிகள் சேர்க்கப்படுகிறது). வெறும் தயிரில் பழங்கள் சேர்த்து கொடுப்பது சிறந்தது.
- குவார்க் மற்றும் பழம் கலந்த குவார்க் முதல் வருடத்தில் தவிர்க்கவும்.
- சீஸ் (பாலாடைக்கட்டி) குறைவாக கொடுங்கள் ஏனென்றால் அதில் அதிகம் கனிம உப்புகள் (Mineralsalz ) உள்ளன.

### தேன்

முதல் வருடத்தில் தேன் தவிர்க்கவும்

### தாகத்தை போக்குவதற்கு

- குழாய் தண்ணீர் அல்லது இனிப்பு இல்லாத தேனீர் கொடுங்கள். 7வது மாதம் வரை கொதிக்க வைத்த தண்ணீர் பயன்படுத்தவும். உங்கள் குழந்தை தேனீர் விரும்பி குடித்தால் பெருஞ்சீரகம் (Fenchel ) Zitronenmelisse, Lindenblüte மற்றும் கமில்லே பயன்படுத்துங்கள்.
- இனிப்பு பானங்களை தவிர்க்கவும்.

### தானியங்கள் அடங்கிய கட்டி, பழங்கள் சேர்த்த குவார்க் , காலையில் குடிக்கிற பானங்கள் மற்றும் பல வகையான பொருட்கள்:

விளம்பரத்தில் சொல்வது போல் சத்துக்கள் இருப்பது இல்லை பதிலாக இனிப்பு அதிகம் சேர்க்கப்பட்டிருக்கும். இவைகளை குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்.