

உங்கள் பிள்ளை குடும்பத்துடனிருந்து உணவருந்தத் தொடங்கல்



Tamil

அன்னை – தந்தையர் ஆலோசனை, St. Gallen

Mütter- und Väterberatung, St. Gallen

Version 07.2008

உங்கள் பிள்ளை குடும்பத்துடனிருந்து உணவருந்தத்தொடங்கல்
தனக்குப் பொருத்தமான, வளர்ந்தோரின் உணவுண்ணத் தொடங்கும்
இடைப்பட்ட காலம்

„பதிவுக்கு முன்மாதிரி குடும்பம்“. இதன் கருத்தாவது, எந்த உணவைப் பெற்றோர் பகிர்கிறார்கள், உணவு பற்றிய அவர்களது பார்வை, அவர்களது தனிப்பட்ட உணவு விருப்பு வெறுப்புகள் அனைத்தும் பிள்ளையின் உணவுப்பழக்கவழக்கத்தில் பெரிய செல்வாக்கைச் செலுத்தும். தொலைக்காட்சிப் பெட்டிக்கு முன்பிருந்து, தகரத்தில் அடைத்த உணவை அவசரமாக உண்ணும் குடும்பப் பழக்கத்தை விட, பெற்றோர் கவனமெடுத்து, சமைத்து ஒன்றாயிருந்து உண்ணும் உணவானது, பிள்ளைக்கு ஒரு தனியான அர்த்தத்தைக் கொடுக்கும்.

„Essverhalten wird weit weniger anerzogen als durch Nachahmung erworben.“¹

¹ Largo R.: Babyjahre, Piper-Verlag, 1997

9 – 12 மாதங்கள்

- ஆகக்குறைந்தது 9 மாதங்களின் பின், உங்கள் பிள்ளை குறைந்த வாசனைத்திரவியம் சேர்க்கப்பட்ட அல்லது உப்புக் குறைந்த உணவை உங்களுடன் மேசையிலிருந்து உண்ணலாம். ஒவ்வாமைப் பிரச்சினையுள்ளவர்களாயின் 2 வயதின் பின் உண்பதே சிறந்தது.
- பல் முளைத்திருக்குமாயின், கடிக்கக் கூடியவாறு கொடுங்கள்.
- பெரிய பசிவேறுபாடுகள், சுகதேகியான குழந்தைகளைப் பொறுத்த வரையில் சாதாரண உணவுப்பழக்கமாகும். பிள்ளைக்கு எவ்வளவுக்கு வயது கூடுகிறதோ, அவ்வளவுக்கு, ஒவ்வொரு நாட்களுக்கிடையிலான வேறுபாடும் கூடும். உங்கள் பிள்ளையின் உணவுப்பழக்கத்தில் நீண்டகாலமாக அவதானிக்கக் கூடிய மாற்றம் இருப்பின், தயவுசெய்து, உங்கள் அன்னையர்ஆலோசகியுடனோ அல்லது உங்கள் வைத்தியருடனோ பேசுங்கள்.

சாப்பாட்டுக்கும் திறமைக்கும் சம்பந்தமில்லை. பிள்ளையின் உணவின் அளவைக் காரணமாகக் கொண்டு அவரைப் புகழுவோ கண்டிக்கவோ வேண்டாம். அவர் தானாகத் தனது உணவை உண்ண முயற்சிப்பதற்கு அவரைப் புகழுங்கள்.

12 மாதங்களின் பின்

- நீங்கள் முன்மாதிரி என்பதைக் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்!
- குவளையில் குடிக்கப் பழக்கத் தொடங்குங்கள். முதலாவது பிறந்தநாளின் பின், புட்டியில் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டாமென்று பல்வைத்தியர்கள் சிபார்சு செய்கிறார்கள்.
- இறுதியாக இப்போ உங்கள் பிள்ளை மேசையில் குடும்பத்துடன் ஒன்றாயிருந்து சாப்பிடலாம்.
- முக்கியம்!
மேசைக்கு என்ன உணவு வருவதென்று நீங்கள் முடிவு செய்வீர்கள் - அதில் எவ்வளவு தன்னால் சாப்பிட முடியுமென்று உங்கள் பிள்ளை முடிவு செய்யும். முழுக்குடும்பத்துக்கும் சமையுங்கள். உங்கள் பிள்ளை தனது விருப்பையும் காண்பிக்கலாம். இது மற்றைய உணவுகளை விட அதிகமாக உணவுப்பட்டியலில் இடம் பெறக்கூடாது. பிள்ளை தனது விருப்பமான உணவில் களைப்படைந்து விடும் அபாயம் இதிலுள்ளது.
- உங்கள் பிள்ளைக்குச் சிறுசிறு பங்குகளாகக் கொடுங்கள். இதனால் அது அப்பங்கைச் சாப்பிட்டு விட்டு மேலதிகமாகக் கேட்க முடியும்.
- உங்கள் பிள்ளை உணவுடன் விளையாடிக் கொண்டு மட்டுமிருந்தால், உ+மாக நிலத்திலெறிந்து கொண்டிருந்தால், ஒரு அறிவுறுத்தலின் பின் எந்த விளக்கமும் கூறாமல் சாப்பாட்டை அகற்றி விடுங்கள்.
- விழுங்காமலிருப்பது உணவு போதுமென்பதன் அறிகுறி. உணவைத் துப்புதல், ஓங்காளித்தல், சத்தியெடுத்தல் என்பன உங்கள் பிள்ளை அழுத்தத்திலிருக்கிறது என்பதன் அறிகுறி.
- உங்கள் பிள்ளை பிரதான உணவின் போது, ஒரே உணவுப்பொருளையே உண்ணாமாயின், அவருக்குக் குறைவாகக் கிடைக்கின்ற உணவை, காலை அல்லது மாலைநேர இடையுணவாக, அதனை மட்டும் கொடுங்கள். (தேர்வுக்கு இடமில்லை)
- சாப்பாட்டு மேசையில் ஒரு போராட்டத்துக்கு இடம் கொடுக்காதீர்கள். மெதுவாகச் சாப்பிடல், புலம்புதல் அல்லது மறுத்தல் போன்றன பெற்றோரிடம் சுவாரசியமான விளைவை ஏற்படுத்துவதைப் பிள்ளைகள் மிக விரைவாகவே அவதானிப்பார்கள். மற்றைய நேரங்களில்லாமல் உணவில் நீங்கள் மிகுந்த அக்கறை எடுப்பதை உணர்வார்களாயின், ஒவ்வொரு உணவு நேரத்திலும் இவ்வாறான செய்கையை மேற்கொள்வார்கள்.
- பகல் முழுவதும் உங்கள் பிள்ளை சாப்பிடாமல் இருந்தாலும் கூட, இரவில் பால் கொடுக்க வேண்டாம்! இரவில் குறைவாக உமிழ்நீர் சுரக்கிறது. பாலிலிருக்கும் சீனி பற்கூத்தைக்கு வழி வகுக்கலாம்.

எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும், எந்தச் சூழ்நிலையிலும், எந்த வழியிலும் உங்கள் பிள்ளையை உண்ணும்படி கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம்!

உணவாலோசனை – சிறுபிள்ளைகட்குப் பொருத்தமானது (12 மாதங்களின் பின்)

காலையுணவு

குடிபானம்	<ul style="list-style-type: none"> • முழுஆடைப்பால்(பாலுற்பத்திப்பொருட்களுட்பட ஒரு நாளைக்கு 3-5 டெசிலீற்றர்) • சாத்தியமானால், பழம் அல்லது மரக்கறிச்சாறு • சாத்தியமானால், தேநீர்
தானியம்	<ul style="list-style-type: none"> • தவிட்டுப்பாண், Knäckebrot • Flockenmischung (கவனம்:கலந்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் கலவையில், அதிகளவு சீனி இருக்கும்)
மேலதிக, தேவைக்கேற்ப	<ul style="list-style-type: none"> • பாலாடைக்கட்டி • முட்டை (கிழமையில் ஆகக்கூடியது 1-2) • தயிர் அல்லது Quark, பழம் • வெண்ணெயுடன் பாண், ஜாம் (சந்தர்ப்பத்துக்கேற்றவாறு)

காலை அல்லது மாலைச் சிற்றுண்டி

	<ul style="list-style-type: none"> • புதிய பழங்களுடன் தயிர் அல்லது Quark (நாளுக்குரிய பால் தேவையைக் கருத்திற் கொள்க) • பழப்பால் (பாலில் குறைந்த விருப்பமுடைய பிள்ளைகளுக்கு) • பழமும் பாணும் • அவிக்காத மரக்கறி (உ+ம் கரட், பெருஞ்சீரகம், கெக்கரிக்காய், Zucchini, தக்காளி, தவிட்டுப்பாண்)
--	---

கீழ்க்காணும் உணவுப்பொருட்களை மெதுவாகவும், குறைந்த அளவிலும் அறிமுகப்படுத்தவும்:

- போஞ்சிக்காய், கோவா வகை, காளான், கறிமிளகாய், கடலை வகை
- காரமான வாசனைத்திரவியங்கள், பொரித்த உணவுகள்

மதிய உணவு

பொதுவாக	<ul style="list-style-type: none"> • மரக்கறியுடன் உருளைக்கிழங்கு/நூடில்ஸ்/சோளன்களி/சோறு/Hirse/ Ebli வெண்ணெய்யுடன், பாலாடைக்கட்டி அல்லது எண்ணெய் • 30–40 கிராம் இறைச்சி, கோழி அல்லது மீன் /நாளுக்கு (எப்போதாவது!: Wienerli, Fleischkäse, Bratwurst)
உணவாலோசனை	<ul style="list-style-type: none"> • மீன், மூலிகை சேர்த்த உருளைக்கிழங்கும் அவித்த கரட்டும் • இறைச்சி, சோறு, தக்காளியும் புதிய மூலிகை போட்டுப் பிரட்டிய வெள்ளரிக்காய் • சோறு/கோதுமை/உருளைக்கிழங்கு அல்லது நூடில்ஸுடன் முட்டையும் மரக்கறியும் • கன்றிறைச்சி, இலைக்கீரையுடன் உருளைக்கிழங்குக்களி • நூடில்ஸ் „Bolognese“ கரட்டும் பாலாடைக்கட்டியும் • சோளன் களியுடன் மரக்கறியும், பாலாடைக்கட்டியும்
சம்பல்	<ul style="list-style-type: none"> • பீற்றூட், அப்பிள், தயிருடன் கொஞ்சம் வினாகிரியும் உப்பும் • வெள்ளரிக்காயுடன் Sauerrahm, சிறிதளவு Senf உம் உப்பும் • கரட்டுடன் தயிர் அல்லது Sauerrahm, சிறிதளவு எண்ணெய், எலுமிச்சஞ்சாறு
Dessert இனிப்புணவு	<ul style="list-style-type: none"> • மிகச்சிறிதாக அரிந்த பழச்சம்பல் • Kompott பழஅவியல் (Aprikosen, Äpfel, Pflirsiche, Zwetschgen)

மாலைபுணவு

	<ul style="list-style-type: none"> • 1 குவளை முழுஆடைப்பால் • தவிட்டுப் பாணுடன் பாலாடைக்கட்டி • தவிட்டுப்பாணுடன் Quark, 1/2 முட்டை, கரட், தக்காளி, Radiesli, முடியுமானால் பாணுக்குப்பூச Schnittlauch • ரவைக்களியுடன் சமைத்த பியர்னன் அல்லது அப்பிள் • Apfelrösti , Früchteauflauf • Birchermüesli mit Butterbrot • அவித்த உருளைக்கிழங்கு, Hütten- உம் Frischkäse உம் • முட்டைப்பொரியலுடன் பழ அவியல் • Beerenschnitten அல்லது பாற்சோறு அல்லது தவிட்டுத்தானியக்களியுடன் புதிய பழம் • Wurstbrot, Rührei (சந்தர்ப்பத்துக்கேற்றவாறு)
--	--

உணவுப்பொருள் பற்றிய தகவல்கள்

(இவை பொதுவான தகவல்கள். விபரமான தகவல்களுக்குத் தயவுசெய்து, உங்கள் அன்னையர் ஆலோசகியை(Mutterberaterin) நாடுங்கள்)

பாலும் பால்உற்பத்திப்பொருட்களும்

- பாலும், பால்உற்பத்திப்பொருட்களும் தங்கள் பிள்ளையின் வளர்ச்சிக்குப் போதுமான கல்சியம், பொஸ்பரஸ், புரதச்சத்துடன், விட்டமின்களையும் நிச்சயமாக அளிக்க வேண்டும். ஒரு நாளைய பாற்தேவையானது, பால்உற்பத்திப் பொருட்களான தயிர், Quark, பாலாடை உட்பட 3-5 டெசிலீற்றர் ஆகும்.
- குழந்தைப் பாலிலிருந்து முழுஆடைப்பாலுக்கு மாறுதல்: சாதாரணமாகக் கொடுக்கும் குழந்தைப் பாலை ஏறக்குறைய 1/4 பங்கு குறைவாகத் தயாரித்து, மிகுதிக்குப் பிள்ளை குடிக்கும் அளவு வரை போத்தலை முழுஆடைப்பாலினால் நிரப்புங்கள்.. நன்றாகச் சமிபாடையும் பட்சத்தில், குழந்தைப்பாலை மேலும் மேலும் குறைத்து, முழுஆடைப்பாலினளவைக் கூட்டுங்கள். ஒரு கிழமைக்கு ஆறுதலாக மாற்றிக்கொண்டு வந்தால் இலகுவாகப் பழக்கத்துக்குக் கொண்டுவரலாம்.
- பிள்ளைக்குப் போதுமான தானியஉற்பத்திப்பொருள் கிடைக்குமாயின், (பாண், Müesli, நூடில்ஸ்)பாலுக்குள் எதுவும் சேர்க்க வேண்டியதில்லை.
- நாங்கள் 3.5 % கொழுப்புச்சத்தைக் கொண்ட பாஸ்பர் முறையில் சுத்திகரிக்கப்பட்ட பாலைப் பரிந்துரைக்கிறோம். பகுதிக்கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பாலில், பாலில் கரையக்கூடிய முக்கிய விட்டமின்களும் கொழுப்புச்சத்தும் இல்லை.
- Früchtequark, பழத்தயிர், என்பவற்றில் , விரும்பத்தகாத அளவு அதிகம் சீனி இருக்குமதேநேரம், பழத்தினளவு குறைந்திருக்கும். செறிவு குறைந்த இயற்கைத் தயிர் வகையுடன் புதிய பழங்களைச் சேர்த்துக் கொடுக்கும்படி நாம் பரிந்துரைக்கிறோம்.
- பாலாடைக்கட்டியில் அதிகளவு கனியுப்புக்கள் சேர்ந்திருப்பதால், குறைந்தளவே கொடுக்க வேண்டும்.

மேலதிகத் திரவப்பதார்த்தம்

- பிள்ளைகளுக்குத் தாகம் தீர்ப்பதற்குப் பொருத்தமானது குழாயிலிருந்து கிடைக்கும் சாதாரண நீர். உங்கள் பிள்ளைக்கு எக்காரணத்தைக் கொண்டும் இனிப்புப் பானங்களான சீனித்தண்ணீர், ஐஸ்தேநீர், Citro, Cola போன்றவற்றை நாள் முழுவதும் கொடுக்கக் கூடாது. கீழ்க்காணும் தேநீர் வகைக்கு முன்னுரிமை கொடுக்கப்படலாம்: Kamille, Fenchel, Hagebutten, Malve, Eisenkraut, Pfefferminz oder Fruchtschalentee. தேநீர்வகையை அடிக்கடி மாற்றிக்கொடுப்பது நல்லது. உங்கள் பிள்ளைக்கு சீனி கலக்காத தேநீரையே கொடுங்கள்.

உங்கள் பிள்ளை மிக அதிகமாக நீர் அருந்துமாயின், முதலில் உப்புக் கலந்த உணவைப் பரிசோதித்துப் பார்த்து, உப்பைக் குறைத்துக் கொள்ளவும்.

•

- சிறுகுழந்தைகளுக்கிடையில் வயிற்றோட்டம் ஏற்படுவதற்கு, அதிகளவு தேநீர் (அதிக இனிப்புச் சேர்ந்த) குடிப்பது காரணமாக இருக்கலாம். செயற்கை இனிப்புக் கலந்த குடிபானங்களும் இதேபோல் நீர்த்தன்மையாக மலங்கழியக் காரணமாக இருக்கும். இனிப்பான குடிபானங்கள் பற்களைப் பாதிக்கும்.

- அதேபோல், பழச்சாறுகள் (பழ அமிலங்களும், சீனியும்) பற்களைப் பாதிக்கும். இதனை, நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைக்குக் கொடுப்பதாயின், 2 பங்கு நீரும், ஒரு பங்கு பழச்சாறும் கலந்து, பிரதான சாப்பாட்டின்பின் கொடுக்க வேண்டுமெயொழிய, தாகத்தைக் குறைப்பதற்காக இடைக்கிடையே கொடுக்கக் கூடாது.

உப்பு

- பச்சைச் சரவையிலுள்ள (der grünen Packung) உப்பைப் பாவியுங்கள். அதில் பற்களுக்குத் தேவையான Fluorid உம் Jod உம் உள்ளது.

உருளைக்கிழங்கு

- சத்துள்ள உணவுப்பொருள் விநியோகத்துக்கு (பிரத்தியேகமாக, நிறைந்த புரதச்சத்து, விட்டமின்கள், கனிப்பொருட்கள், Spurenelemente போன்றவற்றிற்கு) அரிசி, நூட்டினை விட உருளைக்கிழங்கே பெறுமதி மிக்கது. அதனால், ஒரு கிழமையில் பலமுறை உணவுப்பட்டியலில் உருளைக்கிழங்கு சேர்க்கப்பட வேண்டும்.

தானியரொட்டிகள், பழக்கூழ், பிள்ளைகளின் சொக்கலேட், காலையுணவுக் குடிபானங்கள் ..போன்றவை

- சத்தேயில்லாத உணவுப்பதார்த்தங்களின் விளம்பரங்களும் உங்களுக்குக் கிடைக்கும். அவை பெரும்பாலும் அதிகளவு சீனியையும், கொழுப்பையும் கொண்டிருக்கும். அதிலுள்ள அதிகளவான மாப்பொருள் பசித்தலில் பெரிய செல்வாக்கைச் செலுத்தும்.
- இவ்வகையான உணவுப் பொருட்களைப் பாவிப்பதானால், எப்போதாவது ஒரு முறை மிகக் குறைவாகவே நுகர வேண்டும்.
- இனிப்புப் பொருட்களைப் பரிசாகக் கொடுக்க வேண்டாம்.

Diese Broschüre wurde unterstützt von

MIGES BALÙ

Ein Projekt vom Ostschweizerischen Verein für das Kind OVK und von
Suisse Balance – Ernährung und Bewegung kinderleicht.
Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.