

தானாக உண்பதற்கான வழி



Fotografie: aus Privatsammlung

ஒரு வயதுக்குட்பட்ட, ஒவ்வாமைநோய்
அபாயமுள்ள - அபாயமற்ற (Allergie) பிள்ளைகளுக்கான
சத்துணவு உருவாக்கம்

எது உதவக் கூடியது?

5-6 மாதங்களின் பின்

- களி உணவுகளை மிக முன்பாகவே ஆரம்பிக்காமல், பிள்ளை இயக்க விருத்தியடையும் வரை காத்திருக்கவும். அநேகமான பிள்ளைகள் 5-6 மாதங்களின் பின்பே அதற்கு ஆயத்தமாயிருப்பார்கள். கவனம்: தங்கள் பிள்ளை அப்போதுதான் ஏதாவது நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால், உணவு கொடுக்கத் தொடங்க வேண்டாம்
- உணவுப்பட்டியல்: ஒரு மாதத்திற்கு ஒரே வகையான களி உணவு. மரக்கறி அல்லது பழக்களியில் ஆரம்பிக்கவும்
- புதிய உணவுகளை ஒவ்வொன்றாக அறிமுகப்படுத்தவும். ஏற்கனவே சாப்பிட்டுப் பழகிய உணவுடன் புதிய உணவைச் சிறியளவில் கலக்கவும். இவ்வாறு புதிய மரக்கறி அல்லது பழத்தை தனித்தனியாகக் கொடுப்பீர்களானால், எதனை உங்கள் பிள்ளை சீரணிக்கின்றது அல்லது சீரணிக்கவில்லை என்று உங்களால் நன்கு அறிந்து கொள்ள முடியும் (உடலில் தடிப்பு ஏற்படுதல், வயிற்றோட்டம், வாந்தி, மலச்சிக்கல் போன்றன, ஏற்படக் கூடிய எதிர்விளைவுகள்)
- ஆரம்பிக்கும் போது குறைந்தளவு கொடுங்கள். உங்கள் குழந்தை இந்தப் புதிய உணவுக்கு, புதிய உருசிக்குப் பழக்கப்பட வேண்டும். இந்தக்களியுணவின் பின் உங்கள் பிள்ளைக்கு தாய்ப்பாலோ அல்லது புட்டிப்பாலோ புகட்டுங்கள். களியுணவைக் கூட்டும் அதேநேரம், தாய்ப்பாலூட்டுதலை அல்லது புட்டிப்பாலூட்டுதலைக் குறையுங்கள். உங்கள் பிள்ளைக்குப் பால் தேவைப்படாத பட்சத்தில், அதற்குத் தண்ணீர் அல்லது இனிப்பில்லாத தேநீர் கொடுங்கள். உங்கள் பிள்ளை தனக்குத் திரவப்பதார்த்தம் வேண்டுமா, எவ்வளவு வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானிக்கும்
- பிள்ளையின் அளவையும் உணவின் சத்துப்பெறுமதியையும் பொறுத்துக் களியுணவின் அளவு பெரிதும் வேறுபடும். சந்தேகமேற்பட்டால் அல்லது பசி தீராத பட்சத்தில், தங்கள் அன்னையராலோசகியை (Mütterberaterin) நாடுங்கள்
- சாப்பாடு என்னும் போது உணவை உட்கொள்வது என்பது மட்டும் கருத்தல்ல, கவனிப்பைப் பெற்றுக்கொள்வதும், புதியவற்றைக் கண்டுபிடித்தலுமாகும். உங்களுக்குப் பொறுமையிருக்கின்றதா! உங்கள் பிள்ளையின் வேகத்துக்குப் பொருத்தமாக உங்களை மாற்றுங்கள். புதிய உருசியையும் புதிய உணவையும் வாய் பழகுவதற்குப் பிள்ளைக்கு நேரம் தேவை. எப்போதும் சாத்தியமாயிருந்தால், குடும்பத்தினர் உணவுண்ணும் நேரத்தில் உங்கள் பிள்ளைக்குக் களியுணவை ஊட்டுங்கள்
- திருப்தியாகச் சாப்பிட்டதற்கான அறிகுறியை அவதானித்து, (இறுதியாக ஊட்டிய கரண்டி உணவை விட அதிகமாகத் துப்புதல், வாயைத் திறக்காமலிருத்தல், தலையை மறுபுறம் திருப்புதல்) உணவுட்டுதலை நிறுத்துங்கள்

7-9 மாதங்களின் பின்

- படிப்படியாகக் களியுணவின் களிப்பதத்தைக் குறையுங்கள்: கலக்குதல் → முள்ளுக்கரண்டியால் மசித்தல் → சிறுதுண்டுகளாக்குதல். கண்டுபிடிப்பதிலுள்ள சந்தோசத்துக்கு ஆதரவளியுங்கள். உங்கள் பிள்ளையின் பரிசோதனைக்கு, அவருக்கு நேரம் கொடுங்கள்.
- வாய்க்கும் கைக்கும் அடக்கமான துண்டுகளைக் கொடுத்து, தனித்தியங்கலை ஊக்கப்படுத்தல்: பாண்கரை, அரிசிப்பொரி, ரொட்டி (Reiswaffel), பியர்ணன்பழத்துண்டு, வெள்ளரிக்காய்த்துண்டு, அவித்த மரக்கறித்துண்டு
- புதிய உணவைக் குறைந்தளவு கொடுக்கவும். வேற்று உருசிக்கு அல்லது பழக்கப்படாத பொருளுக்குப் பழக்கப்படுவதற்கு இதன்மூலம் நேரம் கொடுங்கள்
- பயப்பட வேண்டாம்: பிள்ளைக்குப் பிள்ளை, சாப்பாட்டுநேரத்துக்குச் சாப்பாட்டுநேரம் பசியுணர்வு வேறுபடும்

எது சாப்பிடும் ஆர்வத்தைக் குறைக்கும்?

- பொறுமையின்மை – பிள்ளை தானாக வாயைத் திறக்கும் வரையும் காத்திருக்காமை. பிள்ளையின் சுயமாக இயங்கும் தன்மைக்கும், கண்டறியும் ஆர்வத்துக்கும் உணவுண்ணும் போது அழுத்தம் கொடுத்தல்
- பிள்ளை பசித்து உண்பதை விட, விளையாட்டில் கவனம் செலுத்துதல்
- பிள்ளை விரும்பும் உணவை மட்டும் கொடுப்பதால், ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்துக்குப் பின் அதுவும் சலித்து விடும்
- குடும்பமாயிருந்து சாப்பிடும் போது, மேசையில் சுமுகமற்ற சூழ்நிலை

ஒரு வயதுக்குள் சத்துணவு உருவாக்கம்

இவை பொதுவான சிபார்சுகள். குழந்தைகளுக்கான சுவிஸ் சத்துணவு ஆணைக்குழுவினது சிபார்சுகளுக்கமையவும் எமது அனுபவத்தாலும், இது இலகுவாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. தயவுசெய்து, தனிப்பட்ட சத்துணவு உருவாக்கத்துக்கு உங்கள் அன்னையராலோசகியை நாடுங்கள்.

தாய்ப்பாலும் களியுணவு அறிமுகப்படுத்தலும்

- உலக சுகாதார நிறுவனம் (WHO) பிள்ளைக்கு 6 மாதம் வரையும் கட்டாயம் தாய்ப்பாலூட்டும்படியும், முடியுமானால் 2 வயதுவரை தாய்ப்பாலூட்டிக் கொண்டு, அதனுடன் சேர்த்து வேறு சம உணவுகள் கொடுக்கும்படியும் பரிந்துரை செய்கின்றது.
- போதியளவு பால் கிடைப்பதற்காக, 12 மாதங்கள் வரையில் ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது 3 தடவைகள் தாய்ப்பாலூட்ட வேண்டும்.

புட்டிப்பாலும் களியுணவு அறிமுகப்படுத்தலும்

- மேலதிகச் சேர்க்கை „2“ அல்லது „3“ கொண்ட பின்னதாகக் கொடுக்கப்படும் ஒரு பாலைக் கொடுக்க ஆரம்பிப்பது, எப்போதும் அநேகமாக மேலதிகமானதாக இருக்கும். பின்னதாகக் கொடுக்கப்படும் பால் புரதச்சத்து அதிகமுள்ளதாகவும் தேவையற்ற மேலதிகச் சேர்க்கைகளான சீனி அல்லது மணத்தைக் கொண்டதாகவுமிருக்கலாம். அதிக புரதச்சத்து உடல்நிறை அதிகரிப்புக்கான ஒரு அபாயக்காரணியாகவுமிருக்கலாம்.
- நீங்கள் 1 வயது முழுவதும் ஆரம்பப்பாலான „start, pre, initial“ அல்லது „1“ என்னும் குறியீடுள்ள பாலைக் கொடுக்கலாம்

0 இலிருந்து 5-6 மாதங்கள் வரை

- தாய்ப்பால் அல்லது அன்னையராலோசகியுடன் அல்லது வைத்தியருடன் கலந்தாலோசித்து, சிசுக்களுக்கான-ஆரம்பப்பால் கொடுக்கலாம்

5 தொடக்கம் 6 மாதங்கள் வரை

- ஒருநேரக் களியுணவு: ஆறுதலாக ஒருவகை களியுணவை அறிமுகப்படுத்தல் (செய்முறைக்கமைய தயாரிக்கப்பட்ட மரக்கறிக்களி அல்லது பழக்களி)
- மற்றைய சாப்பாட்டு நேரங்களுக்கு தாய்ப்பால் அல்லது சிசுக்களுக்கான ஆரம்பப்பால் கொடுக்கலாம்
- ஒவ்வாமை அபாயத்துக்காக (Allergierisiko) அல்லது ஏற்கனவே ஒவ்வாமையினால் பிள்ளை துன்பப்படுமானால், உங்கள் வைத்தியரிடம் ஒவ்வாமைக்கான குழந்தைகளுக்கான பிரத்தியேகப்பாலை எவ்வளவு காலத்துக்குக் கொடுக்க வேண்டும் என்று கேளுங்கள்

அதன் ஒரு மாதத்தின் பின்

- இரண்டுநேரக் களியுணவு: மேலதிகமாக இரண்டாவது வகைக் களியுணவை அறிமுகப்படுத்துதல்
- ஏறக்குறைய 3 முறை தாய்ப்பால் (போதியளவு பால் கிடைப்பதற்காக ஒரு வயது வரையும் ஒரு நாளைக்கு 3 முறை தாய்ப்பாலூட்டும்படி பரிந்துரைக்கின்றோம்) அல்லது 2 முறை சிசுக்களுக்கான புட்டிப்பால்

மேலும் ஒரு மாதத்தின் பின்

- **காலை:** தாய்ப்பாலூட்டல் அல்லது ஒவ்வாமைக்கான சிசுக்களுக்கான பால்
- **மதியம்:** மரக்கறிக்களியுடன் ஒரு கிழமைக்கு ஏறக்குறைய 100-150 கிராம் இறைச்சி, ஏனைய மரக்கறி வகை -களை ஒவ்வொன்றாகக் கொடுக்கலாம். → Zucchini, Fenchel, Broccoli- und Blumenkohlröschen, Kohlrabi, Tomaten, Spinat, Gurken, Avocado.
பின்பு இறைச்சிக்குப் பதிலாக 1 முறை மீனும் 1-2 முறை அவித்த முட்டைமஞ்சள்கரு பாதியும் கொடுக்கலாம் (ஒவ்வாமைநோய் அபாயமுள்ள பிள்ளைகளுக்கு முட்டை பரிந்துரைக்கப்படமாட்டாது).

- **பின்னேரம்:** பழங்களுடன் தானியங்கள்;(Hirse அவல், அரிசிஅவல் HA-Brei).
மேலதிக பழவகைகள் (Pfirsich, Aprikose, Nektarine, Zwetschgen, Pflaumen, Melone, Trauben, Beeren, Mandarin Kirschen) பழக்காலங்களுக்கேற்றவாறு கொடுக்கலாம்,
முடிந்தால் சிசுக்களுக்கான ஏனைய தானிய வகைகளான
Dinkel-, Hafermehl போன்றவற்றிலொன்றையும் அத்துடன்
தாய்ப்பாலையும் கொடுக்கலாம்
- **மாலை:** தாய்ப்பால் அல்லது ஆரம்பப்பட்டிப்பால் கொடுக்கலாம்,
பிள்ளையின் உறிஞ்சும் ஆற்றலைப்பொறுத்து, தானியமாவை
(Griess, Mais, Hirse, Reis) சிசுஆரம்பப்பாலுடன் கலக்கலாம்.
- **இடைநேரம்:**ஒரு நாளைக்கு 1-2 முறை அல்லது குடும்பத்தினர்
உணவுண்ணும் போது: கையடக்கமான அரிசிபிஸ்கட்,
பியர்ணன்பழத்துண்டு, அவித்த அப்பிள்துண்டு,
வெள்ளரிக்காய்த்துண்டு, அவித்த மரக்கறித்துண்டு
போன்றவற்றைத் தானே உண்ணக் கொடுக்கலாம்

10-12 மாதங்களில்

ஆறுதலாக பொருத்தமான வளர்ந்தோருக்கான உணவுக்கு மாறுதல். புதிய
உணவுப்பொருட்களை எப்போதும் ஒவ்வொன்றாக அறிமுகப்படுத்தவும்.
தயவுசெய்து எம்மிடம் „Ihr Kind kommt an den Familientisch“ என்னும்
பிரசுரத்தைக் கேட்டுப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

பால், பாலுற்பத்திப்பொருட்கள்

தண்ணீர் கலக்கப்படாத பசுப்பால் ஒரு வயதுக்குப் பின்பே பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது.
தயிர் (Joghurt) பழக்களிக்கும், தானியக்களிக்கும் மேலதிகமாக 7 ஆம் மாதத்தின்
பின்பே கொடுக்கப்பட வேண்டும். சாதாரணமாக பொறுத்திருந்து கொடுப்பது பிர-
யோசனமானது. புரதச்சத்து அதிகமுள்ளதால், Quark குழந்தையுணவுக்குப்
பொருத்தமானதல்ல.

ஒவ்வாமைநோய்ச் சாத்தியமுள்ளோருக்கான சத்துணவு உருவாக்கம்

பெற்றோரில் ஒருவர் அல்லது இருவரும் அல்லது மூத்த சகோதரங்கள் ஒவ்வாமைநோயினால் (Allergie) அவஸ்தைப்படுபவர்களாகவிருந்தால், வைத்தியருடன் கலந்தாலோசித்து, பிரத்தியேகமாக ஒவ்வாமையை உருவாக்கும் உணவுவகையை, ஒரு வயது வரை கொடுக்காமலிருப்பது புத்திசாலித்தனமாகும்.

கீழ்வரும் விடயங்கள் உங்கள் பிள்ளையின் ஒவ்வாமைநோய் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவும்: (குழந்தைகளுக்கான சுவிஸ் சங்கத்தின் 2008 ஆம் ஆண்டு பரிந்துரைக்கமைவானது)

- விதிவிலக்கில்லாமல் 6 மாதங்கள் வரை தாய்ப்பாலூட்டல்
- தாய்ப்பாலூட்டல் (மேலும்) சாத்தியப்படாதுவிடும் பட்சத்தில், „HA“ குறியீட்டுடனான ஒரு ஒவ்வாமைநோய்க்குரிய குழந்தைகளுக்கான-ஆரம்பப்பாலைப் புகட்டும்படி பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது.
- 6 மாதங்களின் பின்பு உணவு கொடுக்கத் தொடங்குவதுடன், ஒரு கிழமைக்கு ஒரு புதுஉணவை மாத்திரம் அறிமுகப்படுத்தல்
- ஒவ்வாமைநோய் அபாயத்தை அதிகமாகக் கொண்டுள்ள பால், பாலுற்பத்திப்பொருட்கள், முட்டை, சோயா, மீன் போன்ற உணவுப்பொருட்களைப் 12 மாதங்களின் பின்பே கொடுத்தல்
- ஒரு வயதுக்குள் உங்கள் பிள்ளைக்கு முட்டை, முட்டையில் செய்யப்பட்ட பொருட்கள் உதாரணமாக நூடில்ஸ், பிள்ளைகளுக்கான பிஸ்கட், வெக்லி (Weggli) போன்றவற்றைக் கொடுத்தலாகாது
- அதிஉயர்ந்த ஒவ்வாமைநோய் அபாயமுள்ள பட்சத்தில் மீனும், கிவி பழமும் ஒரு வயதின் பின்பும், கச்சான், பருப்புவகைகள், பாதாம்பருப்பு போன்றவை மூன்று வயதின் பின்பும் கொடுக்கலாம்
- தானியங்கள், பியர்ணன் அல்லது சிற்றூள் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பழங்களைப் பாதுகாப்புக்காக இனிமேல் தவிர்க்கத் தேவையில்லை, ஏனெனில் அவை அரிதாகவே ஒவ்வாமைநோய் எதிர்விளைவை ஏற்படுத்துகின்றன. தனித்தனியான சில உணவுப்பொருட்கள் (உதாரணமாக. சிற்றூள்பழங்கள், தக்காளிப்பழம் போன்றவை) சில சமயம் தோலரிப்பை உண்டாக்கலாம்
- கடையில் வாங்கும் தயார் நிலையிலுள்ள உணவுப்பொருட்களைப் பாவிக்கும் போது அவற்றில் சேர்க்கப்பட்டுள்ள பொருட்களின் பட்டியலைக் கவனியுங்கள் அல்லது A அல்லது HA என்னும் குறியீடுள்ள உணவுப்பொருட்களைப் பாவியுங்கள்
- **பிள்ளையினது சுற்றாடலில் புகைபிடிக்க வேண்டாம்!**

5-6 மாதங்களின் பின் முதலாவது களியுணவு

1. மரக்கறிக்களி

பொதுவானவை:

- எப்போதும் உருளைக்கிழங்கு அடிப்படையானது. பின்பு ஒரு கிழமையில் 1 அல்லது 2 தடவைகள் உருளைக்கிழங்குக்குப் பதிலாக அரிசி, சோளம் (Polenta), Hirse போன்றவற்றைச் சேர்க்கலாம். ஒரு தடவையில் பல மரக்கறி வகைகளைச் சேர்ப்பது அவசியமில்லை
- பருவகால மரக்கறி வகைகளைப் பாவிப்பதுடன், செய்முறையில் கூறப்பட்டளவு கொழுப்புச்சத்தையும் சேருங்கள் (கொழுப்பில் கரையக் கூடிய விட்டமின்கள் உறிஞ்சப்படுவதற்கு அந்த உணவுடனேயே போதியளவு கொழுப்புச்சத்தும் தேவைப்படும்)
- பிள்ளை களியுணவு முழுவதையும் உண்ணாமாயின், ஒரு கிழமைக்கு 100-150 கிராம் இறைச்சி கொடுக்கப்படலாம். இறைச்சியை மரக்கறியுடன் சேர்த்து அவித்து அரைக்கவும்
- இரும்புச்சத்து உறிஞ்சப்படுவதை ஊக்குவிப்பதற்காக, விட்டமின் சி உள்ள தோடம்பழச்சாறு அல்லது அப்பிள்சாற்றை மரக்கறிக்களியுடன் சேர்க்கவும்
- குழந்தைகள் வளர்ந்தோரை விட சுவையுணர்வு மிக்கவர்களாதலால், உணவுப்பொருட்களிலுள்ளவற்றை அப்படியே துல்லியமாக உணர்வார்கள். அதனால் உப்பு அல்லது Bouillon போன்றவை, தேவையற்ற மேலதிகச் சேர்க்கைகளாக இருப்பதுடன், குழந்தைகளின் முதிர்ச்சியடையாத சிறுநீரகத்தைப் பாதிப்பதாகவும் இருக்கலாம்
- மரக்கறிக்களியுணவை அதிகரிக்கும் போது, தாய்ப்பாலினளவை அல்லது புட்டிப்பாலினளவைப் படிப்படியாகக் குறையுங்கள். பால் இனித் தேவையில்லை என்னும் பட்சத்தில் தண்ணீர் அல்லது சீனி போடாத தேநீரைக் கொடுக்கலாம்
- தயாரித்து வைக்கப்பட்ட உணவுப்பொருட்களை வாங்கிக் கொடுக்க நீங்கள் விரும்பினால், அதனுடன் கொழுப்புச்சத்தையும் சேருங்கள் (பார்க்க. செய்முறை மரக்கறிக்களி)
- ஒவ்வாமைநோய் அபாயமுள்ள பிள்ளைகளுக்கு அநேகமாக A குறியீடுள்ள போத்தல்களே பொருத்தமானவை

மரக்கறிக்களி செய்முறை (1 பங்கு)

தேவையான பொருட்கள்	செய்முறை
<p>2 கரட் அல்லது பூசணிக்காய்த்துண்டுகள் (ஏறக்குறைய 2/3 பங்கு)</p> <p>1-2 உருளைக்கிழங்கு (ஏறக்குறைய 1/3 பங்கு)</p>	<p>கழுவி, உரித்து குறைந்தளவு நீரில் மென்மையாக அவிக்கவும்;. Passe-Vite, Mixer அல்லது முள்ளுக்கரண்டியால் மரக்கறித்தண்ணீருடன் அரைக்கவும். ஆரம்பத்தில் கரட் அல்லது பூசணிக்காய்க்களி (4 நாட்கள்) மட்டும், அதன்பின்பு 1/3 பங்கு கரட் அல்லது பூசணிக்காய்ப்பங்கிற்குப் பதிலாக உருளைக்கிழங்கைப் பிரதியீடு செய்க</p>
<p>1 மேசைக்கரண்டி ற்ப்ஸ் அல்லது ஒலிவ் எண்ணெய் (குளிரில் பிழிந்த எண்ணெய் கூடாது) பின்பு மேலதிகமாக அப்பிள் அல்லது தோடம்பழச்சாறு</p>	<p>சாப்பாட்டு நேரத்துக்கு முன்பாக களியுணவைச் சேர்க்கவும்</p>

பின்பு, பருவகாலத்துக்கேற்றவாறு இதர மரக்கறி வகைகளைச் சேர்க்கலாம் 1/3 பங்கு உருளைக்கிழங்கும், 2/3 பங்கு மரக்கறியும் இருக்க வேண்டும்).

மரக்கறிக்களியைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருத்தல்

- மரக்கறி ஆகக்கூடியது 2 நாட்களுக்கு தயாரிக்கப்பட முடியும். அரைவாசியை உடனடியாகக் குளிர்ப்பண்ணி (குளிர் தண்ணீருக்குள் உணவுப் பாத்திரத்தை வைத்து) குளிர்சாதனப்பெட்டிக்குள் வைக்கவும். மறுபாதியைத் தயாரித்தவுடன் பிள்ளைக்கு ஊட்டவும்.
- மரக்கறியைக் கடுங்குளிரூட்டலாம். ஆரம்பத்தில் ஐஸ்கட்டியாக்கும் சிறிய பாத்திரமே சிறிதளவு மரக்கறியைப் போடுவதற்கு உகந்ததாகும். பின்பு தயிர்க்கட்டி சேமிக்கும் பாத்திரம் கண்ணாடிப்பாத்திரம், பிளாஸ்டிக்பாத்திரம் அல்லது கடுங்குளிரூட்டிப்பைகளைப் பாவிக்கலாம். சூடான மரக்கறிகளை குளிர் தண்ணீருக்குள் உடனடியாகக் குளிர்ப்பண்ணிய பின், கடுங்குளிரில் பதனப்படுத்துவதனால், விட்டமின் இழப்பைக் குறைக்கலாம்.

2. பழக்களி – சுயமாகத் தயாரித்தல்

பொதுவானவை:

- பழக்களிக்குச் சீனி சேர்க்க வேண்டாம்! சீனி சேர்க்காத பழக்களியை உங்கள் பிள்ளை சாப்பிடாது விட்டால், அது சில வேளை மிகச் சின்ன வயதில் களியுணவைக் கொடுக்கத் தொடங்கியதன் காரணமாக அல்லது பழம் நன்கு கனியாததால் இருக்கலாம்.
- பழக்களியுணவின் பின் உங்கள் பிள்ளைக்கு பால் தேவைப்படாவிடின், தண்ணீர் அல்லது சீனி போடாத தேநீர் கொடுங்கள். உங்கள் பிள்ளையே தனக்கு மேலதிகமாக திரவப்பதார்த்தம் வேண்டுமா அப்படியாயின் எவ்வளவு வேண்டும் என்று தீர்மானிக்கலாம்.

பழக்களி செய்முறை (1 பங்கு)

தேவையான பொருட்கள்	செய்முறை
2-3 செமீ. வாழைப்பழம்	வாழைப்பழத்தை நன்கு மசிக்கவும். பழத்தினளவை ஆறுதலாகப் பிள்ளையின் பசிக்கேற்றவாறு 1/2 பழம் வரையும் அதிகரிக்கலாம். வாழைப்பழத்தில் ஆரம்பித்து, 4 நாட்களின் பின் அதனுடன் அப்பிள்பழத்தையும் சேருங்கள்.
1/4 இனிப்பான அப்பிள் அல்லது கனிந்த பியர்ணன்	அப்பிள் அல்லது பியர்ணனை மெலிதாகத் துருவி அல்லது அரைத்து வாழைப்பழத்தை அத்துடன் சேர்க்கவும். பிள்ளையின் பசிக்கேற்ப அளவை ஆறுதலாக அதிகரிக்கவும். (1-2 அப்பிள், பியர்ணன்). மலச்சிக்கல் இருந்தால், வாழைப்பழத்தினளவைக் குறைக்கவும் அல்லது முற்றாக நிறுத்தவும்.

குறிப்பு: பழக்களி பழக்கத்துக்கு வந்த பின், பசியடங்கும் விதத்தைப் பொறுத்து, அதற்குள் 1-3 மேசைக்கரண்டி தானியஅவல் (Getreideflocken) சேர்க்க வேண்டும். பழத்திலுள்ள நீர்த்தன்மையைப் பொறுத்து, தேவையேற்பட்டால், அத்துடன் நீர் சேர்க்கவும்.

உணவினால் சமிபாட்டில் ஏற்படும் விளைவு

அநேகமாக வயிற்றோட்டத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியது:

- பெருஞ்சீரகம், பசளி, பியர்ணன், அவித்த அப்பிள், Hirse
- மலச்சிக்கலின் போது பொதுவாகச் செய்ய வேண்டியவை

- போதியளவு திரவம் → பிள்ளை நீரைப் போத்தலினால் அல்லது குவளையினால் குடிக்காவிட்டால், பழக்களியை நீர் விட்டு நன்கு திரவத்தன்மையாக்குங்கள்.

- அதிகம் அசைய விடுங்கள் → அதிகமாக நிலத்தில் விடுதல், பிள்ளையைத்தூக்கும் துணிக்குள் குறைவான நேரம் வைத்திருத்தல், Babysitter க்குள் வைக்காமல் விடுதல், நடைவண்டியில் நடைபழக விடல், இருத்தி வைக்க வேண்டாம்

அநேகமாக மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்தக் கூடியது:

- வாழைப்பழம், அவிக்காத அப்பிள், கரட், நெல்லரிசிச்சோறு, வெக்லி (Weggli) > சொப்வ் (Zopf), வெள்ளைப்பாண், மிக அதிகமாகச் சேர்க்கப்பட்ட புட்டியில் கொடுக்கும் உணவு,

சமிபாட்டுப் பிரச்சினைகளின் போது, தனிப்பட்ட வயதுக்குப்பொருத்தமான தீர்மானங்களுக்காக உங்கள் அன்னையராலோசகியை நாடுங்கள்.

சுயமாகத் தயாரித்தல் - கடையில் வாங்கும் தயாரிக்கப்பட்டபொருள்?

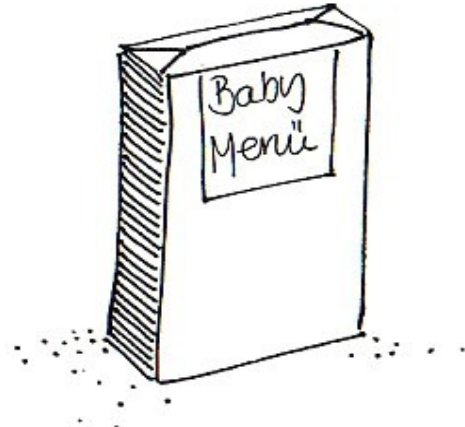
சுயமாகத் தயாரித்தல்

நன்மைகள்	தீமைகள்
<ul style="list-style-type: none"> • மலிவு, கிருமிநாசினிகளற்ற மரக்கறி பழவகை • சரியான அளவுகளைச் சேர்ப்பது தெரியும் • சேர்க்கைகளைப் பொருத்தமாகச் செய்து கொள்ளலாம் (உருசி, சமிபாடடையும் தன்மை, ஒவ்வாமைநோய்ப் பாதுகாப்பு) • வளர்ந்தோர் உணவுக்கு மாறுதல் இலகு (உருசி, அளவை ஆறுதலாக மாற்றலாம்) 	<ul style="list-style-type: none"> • தீமை விளைவிக்கக் கூடிய பொருட்களைப் பரிசோதிக்க முடியாது • நேரம் தேவைப்படும் • தவறான பாதுகாப்பு முறையால் அல்லது பிழையாகத் தயாரித்தலால், விட்டமின் கொள்ளளவு குறையலாம் <p>→ அநுகூலமாக்குதல்</p> <ul style="list-style-type: none"> • பருவகால – கிருமிநாசினியற்ற உற்பத்திப்பொருட்களைப் பாவிக்கவும் • சரியாகத் தயாரித்து, சரியான முறைப்படி பாதுகாக்கவும்



களியுணவு மா

நன்மைகள்	தீமைகள்
<ul style="list-style-type: none"> • இலகுவாகத் தயாரிக்கலாம் அத்துடன் சிறியளவில் செய்து கொள்வதும் சாத்தியம் • நேரடியான குப்பைகளேயில்லை • தீமை விளைவிக்கக்கூடிய பொருட்களிருந்தால் பரிசீலித்துக்கொள்ளலாம் • பயணத்தின் போது சௌகரியமானது • ஒப்பீட்டு ரீதியில் மலிவானது 	<ul style="list-style-type: none"> • அநேகமாக அதிக எண்ணிக்கையிலான வெவ்வேறு வகையான மரக்கறிவகைகள் அல்லது பழங்கள் சேர்க்கப்பட்டிருக்கும் (விசேட HA களியுணவுகளாயிருந்தால் -லொழிய, ஒவ்வாமைநோய்த்தடுப்புக்காக, தனித்தனியாக அறிமுகப்படுத்துவது சாத்தியமற்றது) • சில சமயங்களில் அதிகளவான சீனியைக் கொண்டிருக்கும் <p>→ அநுகூலமாக்குதல்</p> <ul style="list-style-type: none"> • சேர்க்கப்பட்டிருக்கும் பொருட்களைத் தேவையான பொருட்களின் பட்டியலுடன் எப்போதும் கவனமாக ஒப்பிட்டுப் பரிசீலித்தல் (அநேகமாக தூரதீர்ஷ்டவசமாக மாறுகின்றது) • மேலதிகக் கலப்புகளற்ற (பால், சீனி, வாசனைப்பொருட்கள்), தூய்மையான தானியமாவைப் பாவியுங்கள்



கண்ணாடிப்போத்தல் உணவு

நன்மை	தீமை
<ul style="list-style-type: none"> • தயாரித்தல் இலகு • சேதம் விளைவிக்கும் பொருட்கள் பரிசோதிக்கப்பட்டிருக்கும் • பயணத்தின் போது இலகுவானதும், துப்பரவானதும் • அவசரத்துக்குச் சேமித்து வைக்க உகந்தது 	<ul style="list-style-type: none"> • சிலவேளைகளில் சேர்க்கப்பட்டுள்ள பொருட்கள் பிரச்சினைக்குரியவை (ஒவ்வாமைநோய்த் தடுப்பு) • அடிக்கடி குறைந்தளவான கொழுப்புச்சத்தைக் கொண்டிருத்தல் • விலை அதிகம் • கண்ணாடிக்குப்பை • சிறியளவு சாத்தியமில்லை, 24 மணித்தியாலங்களுக்குள் பாவித்து முடிக்க வேண்டும் <p>→ அநுகூலமாக்குதல்</p> <ul style="list-style-type: none"> • சேர்க்கப்பட்டுள்ள பொருட்களை தேவையானபொருட்களின் பட்டியலுடன் எப்போதும் கவனமாகப் பரிசீலிக்கவும் • கொழுப்புச்சத்து சேர்க்கவும், பார்க்க. மரக்கறிக்களியுணவு செய்முறை • அவசியத் தேவையின் போது, ஒவ்வாமைநோய்த்தடுப்புக்காக A குறியீடுள்ள போத்தல்களை மட்டும் பாவிக்கவும்



தயாரித்தலும், சுயமாகத் தயாரித்த குழந்தைகளுக்கான உணவைப் பாதுகாத்தலும்

சாத்தியம் 1 - அன்றாடம் தயாரிப்பது

- குறைந்தளவு நீரில் அல்லது ஆவியில் மென்மையாக அவித்து, அவித்த நீருடனேயே அரைக்கவும், கொழுப்புச்சத்து சேர்க்கவும்

சாத்தியம் 2 - இரண்டு நாட்களுக்குச் சமைப்பது

- செய்முறைக்கு சாத்தியம் 1 ஐப் பார்க்க, தயாரித்த உணவை உடனடியாக இரண்டாகப் பிரிக்கவும். ஒரு பகுதியை அன்றே கொடுக்கவும், அடுத்த அரைவாசியை அடுத்தநாள் வரை குளிர்சாதனப்பெட்டிக்குள் பாதுகாக்கவும்
- தரம், சுத்தம் காரணமாக, முதலாம் நாள் கொடுத்த உணவின் மிகுதியை, 2ஆம் நாள் கொடுக்கக் கூடாது

சாத்தியம் 3 - கடுங்குளிசூட்டல்

- பெரியளவில் செய்முறையினடிப்படையில் சமைத்து, அரைத்து, கடுங்குளிசூட்டப் பொருத்தமான பாத்திரங்களுக்குள் நிரப்பி, உடனடியாகக் குளிர்ப்பண்ணி (விட்டமின் இழக்காதிருக்க) கடுங்குளிரில் பதனப்படுத்துக
- பிள்ளை குறைவாகவே உண்ணுமாயிருந்தால், நீரைக்கட்டியாக்கப் பாவிக்கும் சிறிய பைகளே போதும், இடமும் மிகுதியாக இருக்கும், தேவையினைவைப் பொறுத்து அளவு அதிகரிக்கப்படலாம்
- இந்த ஐஸ்கட்டியாக்கும் பைகளில் பாதுகாக்கும் முறையானது, சிறியளவிலான இறைச்சிப்பங்குகளைப் பாதுகாக்க மிகப்பொருத்தமானது

Links

www.aktive-kindheit.ch

www.suissebalanCe.ch

www.swiss-paediatrics.org (Empfehlungen für die Säuglingsernährung 2008)

www.fke-do.de

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.