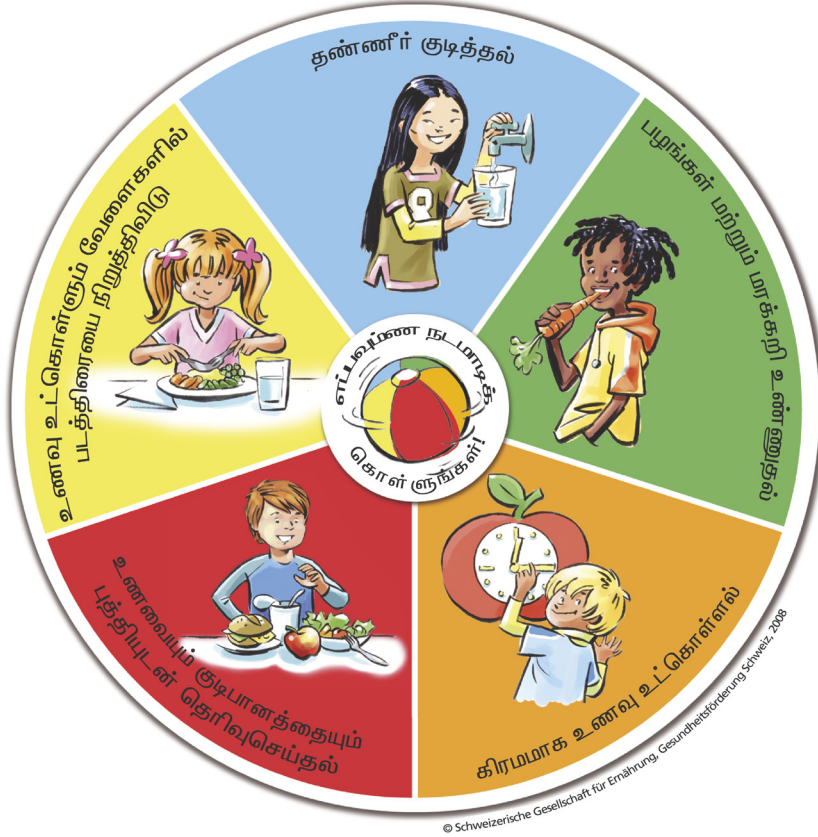


உணவு உட்கொள்ளும் வழிமுறை அட்டை

பிள்ளைகளுக்கான சுகாதார மற்றும் சுவைநிறைந்த உணவு, குடிபானங்களுக்கான விதந்துரை



தண்ணீர் குடித்தல்

தண்ணீரில் இருந்து நீங்கள் எப்பொழுதும் காணக்கூடியவற்றைப் பெற்றுக்கொள்வதில்லை. ஒவ்வொரு உணவு வேளை யிலும் அத்துடன் இடைக்கிடையாகவும் அதைக் குடித்துக்கொள்ளவேண்டும். தண்ணீரை உனது விருப்பமான குடிபானமாக ஆக்கிக்கொள். அது இனிப்பூட்டப்பட்ட பானங்களிலும் பார்க்க நல்லதும் குளிர்மையானதுமாகும்.



பழங்கள் மற்றும் மாக்கறி உண்ணுதல்

உங்களுக்குத் தெரிவுசெய்ய உள்ளது: பலவகையான பழங்கள் மற்றும் மாக்கறிகளைத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். எப்பவும் ருசியானது; பழங்களும் மாக்கறிகளும் முக்கிய உணவு வேளைகளிலும் மற்றும் இடைக்கிடை கெ- ராறித்துக்கொள்ளும் வேளைகளிலும் சுவையுள்ளதாக அமைந்து கொள்கின்றது.



கிரமமாக உணவு உட்கொள்ளல்

ஒரு நாளை நல்ல முறையில் ஆரம்பித்தல்: ஒரு சுகாதாரமான காலைஉணவு உனக்கு தேவையான சக்தியைத் தருகின்றது. முழு நாளிலும் ஆரோக்கியமாக இருத்தல்: கிரமமாக சாப்பாட்டு வேளைகளில் உணவை நீ உட்கொள், அதைத்தவிர எப்பொழுதும் இடைக்கிடை கொறித்துக் கொள்ள வேண்டாம்.



உணவையும் குடிபானத்தையும் பத்தியுடன் தெரிவுசெய்தல்

பலவிதமானவற்றையும் அறிந்துகொள்: உடல் காத்திரமாக இருக்க அதிக வித்தியாசமான உணவுகளை உட்கொள். இலகுவான உணவை உட்கொள்: கொழுப்பு மற்றும் இனிப்பான உணவுகளை இடைக்கிடை மற்றும் சிறிய அளவிலே மட்டும் சுவைத்துக் கொள்.



உணவு உட்கொள்ளும் வேளைகளில் படத்திரையை நிறுத்திவிடு

சுறுசுறுப்பாக இரு: விளையாடுதல், கைத்தொழில், வாசித்தல், உடற்பயிற்சி செய்தல்- இயலுமானவரை உணவு உட்கொள்ளும் வேளைகளில் தொலைக்காட்சிக்கு முதுகைக் காட்டுவதுடன் உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி தரக்கூடிய வேறுவிதமானவற்றைச் செய்து கொள்ளுங்கள்.

பகுதிவேளையாக இடைக்கிடை உண்ணாதீர்கள்: உணவு உட்கொள்ள நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள். அதை சுவைத்து உட்கொள்ளுங்கள் அதே நேரத்தில் வேறு வேலைகள் செய்யாதீர்கள்.



பெற்றோருக்கான தகவல்களும் எடுத்துக்காட்டுகளும்.

சுகாதாரமான உணவும் நிறைவான நடமாட்டமும் மகிழ்ச்சியைத் தருவதுடன் பிள்ளைகளின் உடலையும் மூளையையும் அபிவிருத்தியடையச் செய்கின்றது. ஒரு சில சாதாரணமான உதாரணங்களாக, எவ்வாறு ஒரு சுகாதாரமான உணவு அமைகின்றது என்பதைக் கீழே காட்டப்படுகின்றது. நீங்களும் இந்த நல்ல உதாரணங்களை முன்னெடுங்கள். இதிலிருந்து நீங்களும் உங்கள் பிள்ளைகளும் ஒரே வேளையில் ஒரேமாதிரியான பல நன்மைகளைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.



தண்ணீர் குடித்தல்

தாராளமாக தண்ணீர் குடித்தல் சுகம் தரும். இனிப்பான பானங்கள் அல்லது செயற்கையான முறையில் இனிப்பூட்டப்பட்ட மென்பானங்களுக்குப் பதிலாக தண்ணீருக்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள். இனிப்பூட்டப்பட்ட பானங்கள் தாகத்தைத் தீர்ப்பதற்கு உகந்தவையல்ல ஏனென்றால் அவை அதிகளவில் சீனியை உள்ளடக்கியுள்ளதுடன் அவை உங்கள் பிள்ளைகளை இனிப்பான சுவைக்கு அடிமையாக்கிவிடும். இதற்கு மாற்றீடாக கொடுக்கக்கூடியது இனிப்பு சேர்க்கப்படாத பழச்சாறு அல்லது மூலிகை கலந்த தேநீர் அல்லது தண்ணீர் கலந்த பழச்சாறு என்பவையாகும்.



பழங்கள் மற்றும் மரக்கறி உட்கொள்ளல்

பழங்களிலும் மரக்கறிகளிலும் உள்ள பல வகைகளைக் கண்டுகொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு காலநிலையிலும் விளையும் வெவ்வேறு புதிய வகைகளை உங்கள் சமையலறையில் அறிமுகம் செய்வதால் உங்கள் பிள்ளைகளை வித்தியாசமான சுவைகள் மூலம் அவர்களுக்கு ஆசையை உருவாக்கலாம். பழங்களும் மரக்கறிகளும் சுகாதாரமான உட்சத்துக்களைக் கொண்டுள்ளது. இவை ஒவ்வொரு உணவு வேளையிலும் பெறுமதிமிக்கதாக அமைவதுடன் இடைக்கிடை கொறித்துக் கொள்ளும் வேளையிலும் சரியான உணவாக அமைந்து கொள்கின்றது.



கிரமமாக உணவு உட்கொள்ளல்

ஒரு தரமுள்ள காலை உணவு ஆரோக்கியமான நாளை ஆரம்பித்து வைக்கின்றது. முஸ்லி, தானியங்களிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட பாண், பழங்கள், மரக்கறிகள் மற்றும் பான்கட்டி போன்ற பாலில் தயாரிக்கப்பட்ட பொருட்கள் யோகட் மற்றும் பால் போன்றவைகள் உங்கள் பிள்ளைகளை முழுக் காலை வேளையிலும் தேவையான அளவில் துடிதுடிப்பாக வைத்துக் கொள்ளும். சீழ்வரும் உணவு வகைகளை கிரமமாக நான் முழுவதும் பசிர்த்து கொள்ளுங்கள். கிரமமான மூவேளை உணவு மற்றும் இடைக்கிடை கொறிக்கும் சுகாதாரமான உணவு வகைகள் தொடர்ந்து இடைக்கிடை இனிப்பு மற்றும் கொழுப்பு நிறைந்தவைகளை உட்கொள்வதிலும் பார்க்க வயிற்றை நிரப்புவதுடன் உற்சாகம் கொள்ள வைக்கின்றது.



உணவையும் குடிபானத்தையும் புத்தியுடன் தெரிவு செய்தல்

அதிகமான உணவு வகைகளும் குடிபானங்களும் சாதாரணமானதும் அதிகளவிலான சுவையுடன் கவர்ந்து இழுக்கும் விளம்பரத்தின் மூலமும் பிள்ளைகளை கவர்ந்து கொள்கின்றது. நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு புத்திசாலித்தனமானதும் வித்தியாசமானதும் நிறைந்த உணவுகளைக் கொடுங்கள்- நாளாந்தம் பழவகைகள், மரக்கறிகள், முழுமையான தானிய வகைகள், பால் பொருட்கள் மற்றும் கிரமமாக மீன், முட்டை மற்றும் இறைச்சி வகைகளைக் கொடுக்க முயற்சியுங்கள். வெவ்வேறான உணவு வகைகள் முக்கியமாகின்றது. ஏனென்றால் இவை நிறைந்த சத்துக்களை உடம்புக்கு கொடுக்கின்றது. சீனி மற்றும் கொழுப்பு நிறைந்த உணவு வகைகள் சிறிய அளவில் அவர்கள் சுவைக்கும்போது அவை சில வேளைகளில் ஒரு பகுதியில் மாற்றீடான உணவாக அமையக்கூடும்.



உணவு உட்கொள்ளும் வேளையில் தொலைக்காட்சியை நிறுத்துங்கள்

யார் தொலைக்காட்சி பார்க்கின்றார்களோ அவர்கள் நடமாட மாட்டார்கள். யார் அவ்வேளையில் உண்கின்றார்களோ அவர்கள் இரு மடங்காகப் பிழைவிடுகின்றனர். பிரச்சினை என்னவென்றால்: தொலைக்காட்சிக்கு முன்பாக பல வேளைகளில் எம் வயிறு நிறைந்து விட்டதென்பதை நாம் தெரிந்து கொள்வதில்லை. இதன் விளைவு: மனிதர்கள் அதிக உணவை உட்கொள்கின்றனர். உங்கள் பிள்ளைகள் கணனிக்கு அல்லது தொலைக்காட்சிக்கு முன்பாக உணவருந்த விடாது மேசையில் ஒன்றாக சுகாதாரமான உணவை உட்கொள்ள நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள். உணவு உட்கொள்ளும் வேளையில் அதை இரசித்து உண்பதும் ஒருவரோடு ஒருவர் கதைத்துக் கொள்வதும் குடும்பத்துக்கு ஒரு முக்கிய நிகழ்வாக அமைகின்றது.

இந்த மொழிபெயர்ப்பு பாசல்-நகர நிர்வாகத்தின் சுகாதாரமான உடற்பருமன் எனும் நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் நட்புடனான உதவியுடன் மேற்கொள்ளப்பட்டது.