

சமூகத்தில் பொதுவாகக் காணப்படும்
 பிள்ளைப்பராய உணவூட்டல் மற்றும்
 போசணை தொடர்பான தவறான
 அபிப்பிராயங்களும் அவை
 தொடர்பான உண்மைத் தன்மையும்

1

தவறான அபிப்பிராயம்:

பிள்ளைகள் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் போது வழமை போன்று உணவூட்டல் உகந்ததல்ல சமிபாட்டுப் பிரச்சனைகள் ஏற்படும் குறிப்பாக வயிற்றோட்டத்தில் போது உணவூட்டினால் வயிற்றோட்டம் அதிகமாகும்.

உண்மைத் தன்மை:

நோய்வாய்ப்பட்ட பிள்ளைகளிற்கு உணவு, வழங்குவதை கட்டுப்படுத்துதல் மிகவும் ஆபத்தானதாகும். நோயின் போது அவர்களிற்கு உணவில் விருப்பின்மை காணப்பட்டாலும், உணவூட்டல் எந்த விதமான தீங்கையும் ஏற்படுத்தாது, உண்மையில் தேவையான போசணை கிடைக்காமைதான் நோய்நிலைமையை மேலும் மோசமாக்கும். பிள்ளைகள் நீரிழுப்பால் பாதிக்கப்படுவதைத் தடுக்க போதுமானளவு திரவ உணவுகள் வழங்கப்பட வேண்டும்.

2

தவறான அபிப்பிராயம்:

பாற் தயாரிப்புக்களை உண்பதால்
சளிபிடிக்கிறது.

உண்மைத் தன்மை:

பாற் தயாரிப்பு உணவுகளை உண்பதால்
சளிபிடிப்பதாகவோ குளிர்காய்ச்சல்
போன்றவை மோசமடைவதாகவோ எந்த
விஞ்ஞான பூர்வமான ஆதாரமோ இல்லை.

3

தவறான அபிப்பிராயம்:

பழச்சாறு மிகவும் ஆரோக்கியமான
பானம் என்பதுடன் அதிகமாக
வழங்கப்படவும் முடியும்.

உண்மைத் தன்மை:

சோடா போன்ற மென்பானங்களை விட
பழச்சாறு ஆரோக்கியமானதெனினும்
அதிகமாக வழங்கப்படுவதால் அதன்
இனிப்புச் செறிவு தீங்கு பயக்கலாம்
என்பதுடன் நீர், பால் போன்ற
ஆரோக்கியமான பானங்கள்
உள்ளெடுக்கும் அளவு குறைவடையும்.
அத்தோடு பொதி செய்யப்பட்டு விற்பனை
செய்யப்படும் பழச்சாறு உடலுக்கு தீங்கு
பயக்கக்கூடிய இரசாயன கலவைகளை
கொண்டிருக்கலாம்.

4

தவறான அபிப்பிராயம்:

பிள்ளைகளிற்கு அடிக்கடி பிரதான உணவு வேளைகளுக்கு இடையில் சிற்றுணவுகள் வழங்கல் கூடாது.

உண்மைத் தன்மை:

பிள்ளைகளிற்கு மூன்று பிரதான உணவு வேலைகளிற்கிடையில் மூன்று தடவைகள் சிற்றுணவு வழங்கப்படலாம். குழந்தையின் சக்தித் தேவை மிக அதிகமாக இருப்பதுடன் அவர்களின் இரைப்பைக் கொள்ளளவு சிறிதாகும்.

5

தவறான அபிப்பிராயம்:

பிள்ளை வழமையிலும் சற்று அதிகமாக அல்லது குறைவாக உணவுட்கொள்ள முனைந்தால் அதை அனுமதிக்கக் கூடாது.

உண்மைத் தன்மை:

பிள்ளையின் பசியார்வம், மற்றும் உண்ணும் உணவினளவு நாளாந்தம் சிறிது மாறுபட்டிருக்கும். அதனால் வற்புறுத்தக்கூடாது.

தவறான அபிப்பிராயம்:

பிள்ளைகளிற்கு விற்றமின் மாத்திரைகள் வழங்கப்பட்டால் அவர்களின் முழுப் போசனைத் தேவையும் ஈடுகட்டப்பட்டு விடும்.

உண்மைத் தன்மை:

விற்றமின் மாத்திரைகளில் பிள்ளைகளின் முழுப்போசனைத் தேவையில் ஒரு பகுதி தான் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது. இது ஒருபோதும் ஒரு சிறந்த பிரதியீடு அல்ல.

தவறான அபிப்பிராயம்:

எண்ணெத்தன்மையான அல்லது கொழுப்பு தன்மையான உணவுகள் எவ்வளவு குறைக்கப்படுகின்றதோ அந்தளவிற்கு பிள்ளை ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

உண்மைத் தன்மை:

இல்லை இவை பிள்ளைகளின் முளை வளர்ச்சி, நீர்ப்பீடணம், மற்றும் சில இயக்குநீர்களின் உற்பத்திக்குத் தேவையான அத்தியாவசியமான கொழுப்பமில்லம் போன்ற போசனைப் பதார்த்தங்களை கொண்டிருக்கின்றன. அத்தோடு அநேகமான கொழுப்புத் தன்மை குறைந்த உணவுகளை தெரிவு செய்ய முனையும் போது அவை அதிகப்படியான இனிப்புப் பதார்த்தத்தைக் கொண்டிருக்கின்றன.

8

தவறான அபிப்பிராயம்:

பாற்பற்கள் பிரதியிடப்படும் என்பதால் பற்குத்தை பிள்ளைகளில் எவ்வித பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தாது.

உண்மைத் தன்மை:

பாற்பற்கள் பாதிக்கப்பட்டு அகற்றப்பட்டால் அவை நிரந்தரப் பற்களின் சீர்வரிசையைப் பாதிக்கும் பாற்பற்கள் நிரந்தரப் பற்களை விட பற்குத்தையால் இலகுவில் பாதிக்கப்படும் என்பதால் சிறந்த வாய்ச்சுகாதாரம் மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவூட்டும் அவசியமாகும்.

9

தவறான அபிப்பிராயம்:

பிள்ளைகள் வளர்ந்தவர்களை விட மாறுபட்ட சுவைகளை விரும்புவதால் அவர்களுக்கென பிரத்தியேக சுவையுடனான உணவுத் தயாரிப்பு தேவை.

உண்மைத் தன்மை:

பிள்ளைகளிற்கு முற்தீர்மானிக்கப்பட்ட
சுவை விருப்புகள் இல்லை மாறாக
இக்காலப் பகுதியிலேயே அவற்றை
அவர்கள் வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள்.

வெளியீடு:

கல்விசார் பொருட்கள் தயாரிப்பலகு,
சமுதாய, குடும்ப மருத்துவ துறை,
மருத்துவ பீடம், யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

தயாரிப்பு உதவி :

பா. மஞ்சுதன்(2006/FM/025)

மருத்துவ பீடம், யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

தயாரிப்பு ஆலோசனை :

வைத்திய கலாநிதி. நிருபா உமாசங்கர்
குழந்தை வைத்திய நிபுணர்,
போதனா வைத்தியசாலை,
யாழ்ப்பாணம்.

வைத்திய கலாநிதி. எஸ். குமரன்

விரிவுரையாளர்,

மருத்துவ பீடம், யாழ் பல்கலைக்கழகம்.