

மல்வாது நரையினங்கள்

- வளர்ந்து வரும் குழந்தைகளுக்கு
- கர்ப்பிணித் தாய்மார்களுக்கு
- பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு
- போஷாக்கு குறைவான குழந்தைகளுக்கு



இவை சேர் பால் கஞ்சி

தேவையாவவை :-

- 1 ரம்ளர் சீவப்பு பச்சை அரிசி
- 6 தேக்கரண்டி சீனி
- 5 தேக்கரண்டி பயறு
- 5 தேக்கரண்டி மாஜரீன் / மரக்கறி எண்ணெய்
- 7 தேக்கரண்டி பால்மா
- 10 தேக்கரண்டி தேங்காய்த் துருவல்
- தேவையான அளவு சீறிதாக வெட்டிய இலைவகை
- தேவையான அளவு உப்பு
- 12 ரம்ளர் தண்ணீர்

செய்முறை :

- ❖ பயற்றைக் கழுவி தண்ணீரில் ஊற வைத்து வாடித்து வெள்ளைத் துணியில் ஊற வைத்து முளை வர வைக்கவும்
- ❖ பால்மா சீனியை சேர்த்து ஒரு ரம்ளர் தண்ணீரில் கரைத்து வைக்கவும்
- ❖ அரிசியைக்கழுவி தண்ணீரில் அவிய விடவும் . அரைப்பதத்திற்கு அரிசி அவிந்ததும் முளை பயறைச்சேர்த்து அவிக்கவும் .
- ❖ இவை நன்கு அவிந்ததும் சீறிதாக வெட்டிய இலை வகைகளைச் சேர்த்து 5 நிமிடங்கள் அவிய விடவும்.
- ❖ பின்னர் கரைத்து வைத்த பால்மா , தேங்காய்த்துருவல் , மாஜரீன் அல்லது மரக்கறி எண்ணெய் என்பவற்றை சேர்த்து அவித்து சீறிது நோரத்தில் இறக்கி பரிமாறலாம்.

உழுத்தம்மா சேர்த்த

வறுவல் மா

தேவையானவை :-

- 1 சுண்டு அரிசிமா
- ½ சுண்டு வறுத்த உழுத்தம்மா
- ¼ சுண்டு நல்லெண்ணெய்
- ¾ சுண்டு பசுப்பால்
- ¾ சுண்டு இடித்தரித்த சீனி
- ¼ சுண்டு நெய்

செய்முறை :

- ❖ அரிசி மாவை பால் வீட்டு பிட்டு போல் பிசிறி எடுக்கவும்
- ❖ தாச்சியில் நெய் / நல்லெண்ணெய் என்பவற்றை இட்டு நன்கு காய்ந்தவுடன் பிசிறி எடுத்தமாவை போட்டு வறுக்கவும் . (இல்லாவிடில் அடிப்பிடிக்கும் / குமையும்)
- ❖ பொன்னிறமாக வறுபட்ட பின் உழுத்தம்மா சேர்த்து வறுக்க வாசனை வரும் போது இடித்தரித்த சீனி போட்டு கலக்கவும்.

உழுத்தம்மரக் கனி

மேற்கூறிய மாவை சிறு குழந்தைகள் , வயது முதிர்ந்தோர் , மற்றும் நோயாளிகளுக்கு பரிமாறும் போது சுடு பாலிலோ , நீரிலோ அவற்றைக் கிண்டி களியாக பரிமாறுவது உண்பதற்கு இலகுவாக இருக்கும்.

பயற்றம்மா சேர்த்த பொரிமா

தேவயானவை :-

- 2 அண்டு நாட்டுப் புழுங்கல் அரிசி
- 1 அண்டு வறுத்த பயிற்றம்மா
- ¼ அண்டு தோல் நீக்கிய எள்ளு
- 1 தேங்காய்த் துருவல்
- 1 ½ அண்டு இடித்த சீனி
- ¼ அண்டு நெய்

செய்முறை :

- ❖ புழுங்கலரிசியை கழுவி, வாடித்து, சீவக்க வறுத்து மாவாக்கவும்.
- ❖ எள்ளு, தேங்காய்துருவலை தனித்தனியாக வறுக்கவும்.
- ❖ உரலில் எள்ளைப்போட்டு முழு எள்ளில்லாமல் நன்கு இடித்து தேங்காய்த்துருவலையும் சேர்த்து இடிக்கவும்.
- ❖ பின் பொரி அரிசிமா பயிற்றம்மா இடித்த சீனி போட்டு காம்பால் கிண்டி கலந்து.
- ❖ நெய்யை புகை கிளம்பும் வரை காய்ச்சிக் கலந்து நன்றாகச் சேர்த்துக்கலக்கவும்

பொரிமா உருண்டை

மேற்குறிப்பிட்ட மாக்களை பெரியோருக்கும் வளர்ந்த பிள்ளைகளுக்கும் பரிமாறும் போது வசதி கருதியும் அழகிற்காகவும் சுடுநீரில் குழைத்து உருண்டைகளாக பரிமாறலாம்.

முட்டை மா

தேவையானவை:-

- 1 சுண்டு அரிசி மா
- 2 முட்டை
- ½ சுண்டு உழுத்தம் மா
- ¼ சுண்டு நல்லெண்ணெய்
- ¾ இடித்தார்த்த சீனி
- ¼ சுண்டு நெய்
- சீறிதளவு ஏலக்காய்

செய்முறை: -

முட்டையை உடைத்து ஒரு கீண்ணத்தில் வைத்துக்கொள்க.

அரிசி மாவையும் உழுத்தம் மாவையும் நல்லெண்ணெய் , நெய் கலவையுள் போட்டு வறுக்க.

வறுக்கப்பட்ட மாவீனும் முட்டையை சீறிது சீறிதாக விட்டவாறே கலக்குக.

பின் சீனி , ஏலக்காய் ஆகியவற்றை போட்டு நன்கு கலந்து இறக்கலாம்

யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக கெள்ள்விரா கன்சாட்சி கெள்ள்ரிடு

தயாரிப்பு

கல்வி சார் பொதுக்கள் தயாரிப்பக

சமுதாய மருத்துவத் துறை

மருத்துவ பீடம்

ஒக்டோபர் 1999

யாழ் பல்கலைக்கழகம்

**குழந்தைகளுக்கு ஒரு வயது வரை
கொடுக்க வேண்டிய உணவுகள்**

| உணவு வகை | மாதம் | | | | | | | | | | | |
|--|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| தாய்ப்பால் | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| அரைஅவியல் முட்டை | | | | | | | | | | | | |
| வடித்த ஒத்தரிசிக் கஞ்சி | | | | | | | | | | | | |
| தயிர் | | | | | | | | | | | | |
| தேசீக்காய் /தோட்டாழ்ச் சாறு /கலிபொரெஞ்ச் | | | | | | | | | | | | |
| சூப் (மூக்கறி /மின்) | | | | | | | | | | | | |
| மசீத்த கிழங்குவகை | | | | | | | | | | | | |
| பொரி அரிசிமா களி | | | | | | | | | | | | |
| முட்டை மா | | | | | | | | | | | | |
| உழுத்தமாக்க களி | | | | | | | | | | | | |
| பழ வகை(வாழை/ப்பா) | | | | | | | | | | | | |
| இலை சோ பால்கஞ்சி | | | | | | | | | | | | |
| படிந் /கேக் | | | | | | | | | | | | |
| முழு அவியல் முட்டை | | | | | | | | | | | | |
| இட்டல் | | | | | | | | | | | | |
| இடிப்பம் | | | | | | | | | | | | |
| மின் | | | | | | | | | | | | |
| சோறு | | | | | | | | | | | | |
| நெந்தலத்தாள (உணவுடன்) | | | | | | | | | | | | |
| மூக்கறி | | | | | | | | | | | | |
| பனப்பால் | | | | | | | | | | | | |
| மசீத்த இறைச்சி | | | | | | | | | | | | |
| பால் நனைத்த ரஸ்க | | | | | | | | | | | | |

- ✦ பால் குழந்தைகளுக்கு மிக சிறந்த உணவு முடிந்த வரை 2 வயது வரை கொடுங்கள்
- ✦ குழந்தையின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு 6 மாதங்களின் பின் தாய்ப்பால் மாத்திரம் போதாது.