

## குழந்தைகளுக்கு உப உணவு ஊட்டல்

- ◆ வளரும் பிள்ளையின் மேலதிக போசாக்கு தேவையினை பூர்த்தி செய்ய தனித் தாய்ப்பால் ஊட்டலில் இருந்து குடும்ப உணவு ஊட்டலை தாய்ப்பாலுடன் சேர்த்து ஊட்டுதல் உப உணவு ஊட்டல்.
- ◆ உப உணவு ஊட்டலில் குழந்தைகளுக்கு சரியான காலத்தில், சரியான அளவில், சரியான உணவுப் பொருட்களை கொடுத்தல் மிக அவசியம்.
- ◆ பிறந்த குழந்தைக்கு ஒரு நாளைக்கு கிட்டத்தட்ட 400 kcal சக்தி தேவைப்படுகிறது. கலோரித் தேவை குழந்தை வளர படிப்படியாக அதிகரிக்கும் போது அத்த தேவையை பூர்த்தி செய்யும் வகையில் தாய்ப்பாலின் அளவும் அதிகரிக்கின்றது.
- ◆ தொடர் மருத்துவ ஆய்வுகளின் படி இவ் அதிகரித்த சக்தித் தேவையை அதிகரிக்கும் அல்லது சுரக்கும் தாய்ப்பால் 6 மாதங்கள் முடியும் வரை ஈடு செய்வதனை விஞ்ஞான பூர்வமாக நிரூபித்துள்ளனர்.
- ◆ 6 மாதங்களின் பின் சக்தி தேவை கிட்டத்தட்ட ஒரு நாளைக்கு 600 kcal ஆகும். இதில் 200 kcal சக்தி உப உணவு பொருட்களால் நிரப்பப்பட வேண்டும்.

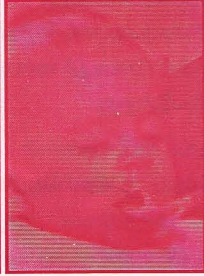
### உப உணவு வகைகளை அறிமுகப்படுத்த 6 மாத முடிவே சரியான கலப்புகுதல் என்பதற்கான காரணங்கள்

- ◆ நரம்பு விருத்தி முதிர்ச்சி அடைய ஆரம்பித்தல்
  - நாக்கு வெளித்தள்ளும் தெறிவில் இல்லாது போய் நாக்கினை கட்டுப்படுத்தல்
  - மேல், கீழ் மெல்லும் அசைவு ஏற்படத் தொடங்குதல்.
  - தலையினை நிறுத்தி வைக்கப் பழகுதல்
- ◆ பல் வெளிவரத் தொடங்குதல்

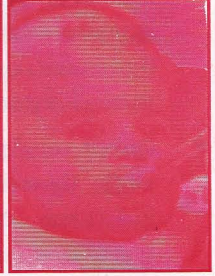
- ◆ எல்லாப் பொருட்களையும் வாயினுள் வைக்க விரும்புதல்
- ◆ சுவை அரும்புகள் ஏற்படுதல். இதனால் புதிய சுவைகளை அறிய முயலுதல்.
- ◆ சமிபாட்டுத் தொகுதி நொதியங்கள் விருத்தி அடைதல்.
- ◆ உணவுக்கான ஒவ்வாமை (Allergy) ஏற்படுவது குறைத்தல்
- ◆ மேலதிக உப்பு பாரத்தை சிறுநீரகம் கையாளக் கூடிய தன்மை அடைதல்.
- ◆ ஊட்டல் கலை விருத்தி (படங்களில் அவதானிக்கலாம்)



படம் - 1



படம் - 2



படம் - 3

படம்-1 : உணவுட்டலிற்கு தயாரற்ற நிலை நாக்கால் உணவை வெளித்தள்ளல்.

படம் - 2: உணவுட்டலுக்காக கரண்டி வாயைத் தொடும்போது வாய் திறக்கும் நிலை

படம் - 3 : உணவை வாயினுள் வைத்தபின் வாய்மூடி உணவு விழுங்கப்படும் நிலை

### ஆறு மாதத்திற்கு முன் ஊட்டுவதில் உள்ள பிரச்சனைகள்

- ◆ தாய்ப்பாலின் அளவு குறையும்
- ◆ நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் அதிகரிக்கும்
- ◆ வயிற்றோட்டம் ஏற்படும் ஆபத்து அதிகரிக்கும்

## குழந்தைகளிற்கான உணவுட்டல் அட்டவணை

வயது (மாதங்களில்)	ஒவ்வொரு உணவின் அளவு (தாய்ப்பாலுடன்)	
6-8 (200kcal / day)	100g x 2-3 உணவு வேளை	2-3 மேசைக்கரண்டியால் ஆரம்பித்து படிப்படியாக 3/4 கப் ஒரு வேளைக்கு
9-11 (300kcal / day)	150g x 3 உணவு வேளை + 2 சிற்றூண்டி வேளை	2-3 மேசைக்கரண்டியால் ஆரம்பித்து படிப்படியாக 3/4 கப் ஒரு வேளைக்கு
12-24 (550kcal / day)	200g x 3 உணவு வேளை + 2 சிற்றூண்டி வேளை	ஒரு கோப்பை அளவுக்கு மேல் ஒரு வேளைக்கு

### உணவின் சக்திச் செறிவு

- ◆ பிள்ளையின் உணவு செல்லும் இரப்பை சிறியது. எனவே உணவுப் பொருட்கள்
  - அதிக ஊட்டச் செறிவு உள்ளதாக இருக்க வேண்டும்
  - உணவு அடிக்கடி கொடுக்கப்பட வேண்டும்
  - குறைந்தளவு தண்ணீர்ரைப் பயன்படுத்தி உணவைத் தயாரிக்க வேண்டும்.

### உணவின் தன்மை

- ◆ பலவகையான உணவுப் பொருட்களை சேர்த்தல் இது உணவின் தரத்தையும் தேவையான எல்லா நுண் போசாக்கினையும் வழங்க உதவும்.

### விற்றலின் ஏ சத்து குறைபாட்டினை நிவர்த்தி செய்ய பின்வரும் உணவுகளைச் சேர்க்கவும்

- பச்சை இலை வகைகள், மரக்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்
- மீன் இறைச்சி
- பால் மற்றும் பாற் பொருட்கள்

உங்களால் முடியுமானால் 6ஆம் மாதத் தொடக்கத்தில் இருந்தே இறைச்சி, மீன் என்பவற்றை தினமும் அடிக்கடி ஊட்டவும்.

## உணவுட்டலிற்கு சீல வழிகாட்டல்கள்

- ◆ முதலில் பிள்ளைக்கும், தாய்க்கும் ஏற்ற நேரத்தில் உணவு ஊட்டவும். படிப்படியாக சாதாரண குடும்ப உணவு ஊட்டல் முறைக்கு மாற்றவும்.
- ◆ குடும்பத்தவர்கள் உணவு உண்ணும் போது பிள்ளைக்கும் அவ் உணவு ஊட்டல் அனுபவத்தை பழக சந்தர்ப்பம் அளித்தல் வேண்டும்
- ◆ உணவை மாவாக்காது பிசைந்து ஊட்டவும், குழந்தை வளர பிசையும் அளவை படிப்படியாகக் குறைத்து பிள்ளைக்கு உணவைக் கடிக்கும் மற்றும் துண்டாக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தல்.
- ◆ உணவுட்டல் தடவைகளின் எண்ணிக்கை, சேர்க்கும் எண்ணெயின் அளவு பிள்ளைக்கு பிள்ளை வேறுபடும். எனினும் உணவு தயாரிக்கும் போது எண்ணெய் சேர்க்கவும் இது பிள்ளைக்கு
  - உணவில் நல்ல வாசனையைத் தூண்டும்
  - சுவையைக் கூட்டும்
  - கூடிய சக்தியை வழங்கும்
- ◆ ஒரு தடவை ஒரு புதிய உணவை அறிமுகப் படுத்தவும்.
- ◆ புதிதாக அறிமுகப்படுத்திய உணவுப்பொருளினை தொடர்ந்து இரண்டு மூன்று தினங்களுக்கு கொடுப்பதன் மூலம் அதன் சுவையினை குழந்தை பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளும்.
- ◆ உள்ளூரில் கிடைக்கும் உணவு வகைகளை பயன்படுத்தவும்
- ◆ சொங்குருதிக் கலாங்களில் ஏற்படும் மாற்றத்தினால் அதிகளவு இரும்புச் சத்து பிள்ளைகளுக்குத் தேவைப்படும். எனவே இரும்புச்சத்தை கொடுக்கக்கூடிய உணவு வகைகளான கீரைவகை, சிறிய மீன்கள், புளிப்புச் சுவையுள்ள பழங்களை அதிகம் கொடுக்கவும்.
- ◆ பழுவகைகள் கட்டாயம் உணவுடன் சேர்க்கப்படல் வேண்டும். பழங்களினை சாறாகக் கொடுப்பதிலும் பார்க்க சிறு துண்டுகளாகக் கொடுத்தல் நன்று.
- ◆ சீனி / உப்பு சேர்க்க வேண்டாம்.

## குழந்தைக்கு ஒரு வயது வரை கொடுக்க வேண்டிய உணவுகள்

### முதல் 6 மாதங்கள்



- தாய்ப்பால் மட்டும்
- தண்ணீர், மல்லித்தண்ணீர், வேறு நீராகாரங்கள் கொடுக்க வேண்டாம்.
- சூப்பி பாவிக்க வேண்டாம்.
- இரவிலும் தாய்ப்பால் கொடுங்கள்

### 7ஆம் மாத தொடக்கம்

நன்கு மசித்த மென்மையான கட்டியற்ற உணவுகள் + தாய்ப்பால்

### 7ஆம் மாத முடிவு

மசித்த சிறு கட்டியான உணவுகள் + தாய்ப்பால்

### 8ஆம் மாதம்

மென்று சாப்பிடக்கூடிய கட்டியான உணவுகள் + தாய்ப்பால்

### 9ஆம் மாதம்

விரல்களின் உதவியால் குழந்தை தானே உண்ணக்கூடிய உணவுகள் + தாய்ப்பால்

### ஒரு வயது

ஏனைய குடும்ப அங்கத்தவர்களின் உணவுகள் + தாய்ப்பால்

### 6ஆம் மாத முடிவிலிருந்து.....

நன்கு மசித்த சோறு, இடியப்பம் ஆகியவற்றுடன் ஆரம்பித்து படிப்படியாக பருப்பு வகைகள், இலை வகைகள், மரக்கறிவகைகள், உருளைக்கிழங்கு, பழங்கள், இறைச்சி, மீன்வகைகள், ஒரு தேக்கரண்டி தேங்காய்ப்பால், நன்கு அவித்த முட்டை, தயிர், யோக்கட ஆகியவற்றைச் சேருங்கள்.

குழந்தைக்கு கொடுக்கப்படும் உணவு போதுமானதாவென அறிவதற்கு குழந்தையை மாதம் ஒருமுறை உங்கள் பகுதி நிறைபார்க்கும் மையங்களில் நிறுப்பது அவசியம்.



குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு  
கிரும்புச் சத்து நிறைந்த  
உணவு சிவசியம்

- ◆ குழந்தையின் வளர்ச்சி வீதம் வீழ்ச்சியடைந்தால் 5ஆம் மாதத் தொடக்கத்திலேயே உப-உணவைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம்.
- ◆ கொடுக்கப்படும் உப உணவு படிப்படியாக அதிகரிக்கப்படல் வேண்டும்.



7ஆம் மாதம்



9ஆம் மாதம்



1 வயது

- ◆ 9ஆம் மாத முடிவு வரை குழந்தைக்கு முட்டை வெண்கரு கொடுப்பதைத் தவிருங்கள்.

## வெளியீடு

சுகாதார கல்விசார் பொருட்கள் தயாரிப்பு அலகு  
சமுதாய மருத்துவத்துறை,  
மருத்துவபீடம்,  
யாழ்ப்பல்கலைக்கழகம்.  
ஆவணி 2009

**SPONSORED BY**



**BARTLEET**

BARTLEET குடும்பம் உங்களது வாழ்க்கையை வளமாக்க உங்களளுடன் இணைவதில் மகிழ்ச்சியடைகிறது.