



# போசாக்கு



சமுதாயமருத்துவத்துறை  
மருத்துவலிம்  
யாழ் பல்கலைக்கழகம்  
2010



# உண்ணக்கூடிய உணவுகள்

<b>கிறங்கு வகை</b> உருளைக்கிழங்கு -தனி -கறி வற்றாளை } -தனி மரவள்ளி } -கறி	3முட்டைஅளவு 1 மே.க 1½முட்டை அளவு 1 மே.க	6முட்டைஅளவு 2 மே.க 3முட்டைஅளவு 1 மே.க	8முட்டைஅளவு 2-4 மே.க 4முட்டைஅளவு 1-2 மே.க
<b>பழவகை</b> வாழைப்பழம் பப்பாசி தோடம்பழம்	1 ½-1 துண்டு 1	1-2 1-2 துண்டு 1	1-2 1-2 துண்டு 1
<b>மரக்கந்தவகை(சமைத்தது)</b>	3 மே.க	3-6 மே.க	3-6 மே.க
<b>பச்சையலைக்கநீ</b>	½ கப்(சூப்)	½ கப்(சூப்)	½ கப்(சூப்)
<b>எண்ணெய்</b> நல்லெண்ணெய்/ மரக்கறியெண்ணெய்	30மி.லீ 3 மே.க	30மி.லீ 3 மே.க	30மி.லீ 3 மே.க
<b>சீனி / சர்க்கரை</b>		1½மே.க 25கிராம்/நாள்	1½மே.க 25கிராம்/நாள்
<b>சிற்பூண்டு உணவுகள்</b> லீஸ்கட் கலவை மா இலைக்கஞ்சி உருளைக்கிழங்கு மீன்(பொரித்தது)	தேவைக்கேற்ப சேர்க்கலாம்		



# 1-5 வயதுடைய சிறுவர்கள் 2

உணவு வகை	6-12மாதம்	1-2 வயது	2-5 வயது
<b>தானிய உணவு</b>			
சோறு	1-2 கப்	1½ - 2கப்	2கப்/மேல்
பாண்	2-3 துண்டு	3-4 துண்டு	4துண்டு/மேல்
சிட்டு	½-1	1-2	1-2
தோசை	½-1	1-2	1-2
இடியப்பம்	2-3	3-4	5
பயறு/ கௌசி	2-3 மே.க	1-2கப்	1-2கப்
<b>பால் உணவுகள்</b>			
பசுப்பால்		100மி.லீ	100-200மி.லீ
உலர் பால்மா		3 மே.க	3-6மே.க
தயிர்	½ - 1கப்	1கப்	1-2 கப்
<b>வீண்து உணவுகள்</b>			
முட்டை (முழு அவியல்)	1	1	2
மீன்	25-50 கி	50-100 கி	100 கிராம்
இறைச்சி(ஈரல்)	25-50 கி	50-100 கி	100 கிராம்
நெத்தலிகருவாடு(தூளாக)	½-1 மே.க	1-2 மே.க	1-2 மே.க
<b>பருப்பு வகை</b>			
பருப்பு கச்சான் கொண்டல் அவரை	2-3 மே.க	3-6 மே.க	3-6 மே.க



### கலவைமா

- 1) குத்தரிசி 200கிராம்
- 2) உழுந்து 100கிராம்
- 3) பயறு 100கிராம்
- 4) கடலை பருப்பு 100கிராம்
- 5) எள்ளு 50கிராம்
- 6) கச்சான் 50கிராம்

மேற்கூறியவற்றை சரியான அளவில் எடுத்து கழுவி துப்புரவு செய்து(எள்ளு உழுந்து பயறு - கோதுநீக்கியது) தனித்தனியாக வறுத்து நன்றாக சீர்த்து மாவாக்கவேண்டும்.

கலவை மாவுடன் தேங்காய்ப்பூ சீனி சேர்த்து பரிமாறலாம்.

### ஒரு நாளிற்கு உள்ளெடுக்கப்பட வேண்டிய கலவை மாவின் அளவு

வயது	அளவு
6 – 12 மாதம்	3 மேசைக்கரண்டி(50 கிராம்)
01 – 03 வயது	4 மேசைக்கரண்டி(70 கிராம்)
03 – 05 வயது	5 மேசைக்கரண்டி(100கிராம்)
கர்ப்பிணி தாய்மார்/பாலூட்டும் தாய்மார்	7 மேசைக்கரண்டி(125கிராம்)

Source: Ministry of Health care & Nutrition  
Tamilu Health- Bureau