

1 - 5 வயதுடைய சிறுவர்கள் உண்ணவேண்டிய உணவு வகைகள்

| உணவு வகை | 12 - 24 மாதம் | 2 - 5 வயது |
|--|--|--|
| தானிய உணவு சோறு பாண் பிட்டு/தோசை இடியப்பம் | ½ - 2கப் 3 - 4 துண்டு 1 - 2 3 - 4 துண்டாக்கியது | 2கப் அல்லது அதற்கு மேல் 4துண்டு அல்லது அதற்குமேல் 1 - 2 5 துண்டாக்கியது |
| பால் உணவுகள் பசுப்பால் பால்மா தயிர் | 100 மில்லிலீற்றர் 3 மேசைக்கரண்டி 1 கப் | 100 - 200 மில்லிலீற்றர் 3 - 6 மேசைக்கரண்டி 2 கப் |
| விலங்கு உணவுகள் கோழி முட்டை மீன் இறைச்சி | 1 50 - 100 கிராம் 50 - 100 கிராம் | 2 100 கிராம் 100 கிராம் |
| பருப்பு வகை பருப்பு நிலக்கடலை கொண்டல் | 3 -6 மேசைக்கரண்டி | 3 -6 மேசைக்கரண்டி |
| கிழங்கு வகை உருளைக்கிழங்கு - தனிஉணவு - கறி வற்றாளை/மரவள்ளி - தனிஉணவு - கறி | முட்டைஅளவு -6 2 மேசைக்கரண்டி முட்டைஅளவு -3 1 மேசைக்கரண்டி | முட்டைஅளவு -8 2 - 4 மேசைக்கரண்டி முட்டைஅளவு -4 1 - 2 மேசைக்கரண்டி |
| பழவகை வாழைப்பழம் தோடம்பழம் பப்பாசி | நடுத்தர அளவு 1 - 2 1 2 துண்டு | நடுத்தர அளவு 1 - 2 1 2 துண்டு |
| மரக்கறி வகை (சமைத்தது) | 3 - 6 மேசைக்கரண்டி | 3 - 6 மேசைக்கரண்டி |
| பச்சை இலைக்கறி | ½ கப் | ½ கப் |
| எண்ணெய் வகை | 30மில்லிலீற்றர்/நாள் | 30மில்லிலீற்றர்/நாள் |
| சீனி வெல்லம் சர்க்கரை | 25 கிராம்/நாள் | 25 கிராம்/நாள் |

கலவைமா

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

மேற்கூறியவற்றை சரியான அளவில் எடுத்து கழுவி துப்புரவு செய்து(எள்ளு உழுந்து பயறு - கோதுநீக்கியது) தனித்தனியாக வறுத்து நன்றாக திரித்து 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(100 கிராம்) |
| கர்ப்பிணி தாய்மார் / பாலூட்டும் தாய்மார் | 7 மேசைக்கரண்டி(125 கிராம்) |

சமுதாயமருத்துவத்துறை
மருத்துவபீடம்
யாழ் பல்கலைக்கழகம்