

බිලිඳුන්ගේ නිසි පෝෂණ උපදෙස්

මුල් මාස 06

විශේෂයෙන්ම මාස 06 දක්වා බිලිඳාට දිය යුත්තේ මව්කිරි පමණි. රැකියා නියුක්ත මව්වරුන්ට කිරි ගබඩා කර පසුව දිය හැක. එවැනි අවස්ථාවලදී ඔබගේ වෛද්‍යවරයාගෙන් උපදෙස් ලබාගන්න.

මාස

6

සිට

බිලිඳුන්ගේ නිසි පෝෂණ උපදෙස්

පරිපූරක ආහාර හඳුන්වාදීම

ඔත් තලපය ආරම්භ කරන්න - ප්‍රථමයෙන් ප්‍රදුරුවාට රතු ඔත් තලපය තේ හැඳි 2-3න් ආරම්භ කරන්න. සතියකට පමණ පසුව පරිපූර්ණ මේස හැන්දක් එකතු කර ගන්න. දින 8-10කට පසුව එම මිශ්‍රණයට වියළි හාල්මැස්සන් සහ සුදු මාළු එක් කර ගන්න. එසේම තෙල් හෝ බටර් තේ හැන්දක් ද එකතු කර ගන්න. සාදාගත් තලප මිශ්‍රණය ඝනකමට සාදා ප්‍රදුරු හැන්දක් ආධාරයෙන් කවන්න. එළවළු සහ තද කොළ පැහැති පළා වර්ග ද එක් කර ගන්න.

මෙම කාල සටහන් පිළිපැදීමට බිලිඳා හුරු කරන්න

පෙ.ව. 6.00 - මව් කිරි

පෙ.ව. 8-9 - උදෑසන ආහාරය ලෙස ඔත් තලපය සමග පලතුරු වර්ග සහ ධාන්‍යමය ආහාර ලබාදිය හැක. ඉන්පසුව ක්‍රමානුකූලව රතුඔත් තලපයට එළවළු සමග පොඩිකරගත් සුදු මාළු හෝ කුකුල් මස් එක්කර කවන්න.

පෙ.ව.10.00 - අවුන්ස 2-4 අතර ප්‍රමාණයක් බීම, ගස්ලබු සහ කෙසෙල් යන පලතුරු සමග ප්‍රදුරු ධාන්‍යමය ආහාරය ලබාදිය හැක.

ප.ව. 12.00 - දහවල් ආහාර ලෙස තලප මිශ්‍රණයට කැරට්, කහ වට්ටක්කා හා අරතාපල් හෝ බතල එක් කරන්න. ටිකෙන් ටික බෝංචි, මෑ, නිවිති, වැනි කොළ පැහැති එළවළු, පළා වර්ග හෝ ගොටුකොළ ද මිශ්‍රණයට එක් කරන්න.

ප.ව. 3.00 - මව්කිරි

ප.ව. 6.00 - ධාන්‍යයෙන් සෑදූ ප්‍රදුරු ආහාර වර්ග හෝ සුප් (අරතාපල්, කැරට්, පරිපූර්ණ සමග) නැතිනම් කිරි සහ බටර් සමග පොඩිකරගත් අරතාපල් ලබාදිය හැක.

ප.ව. 9.00 - මව්කිරි

සීරියල්ස් / Cereals ඔබගේ බිලිඳාගේ දෙනික ආහාර වේලට එකතු කළ හැක.

වැදගත් නිවේදනයයි : මව්කිරි කුඩා ප්‍රදුරුවන් සඳහා හොඳම පෝෂණීය ආරම්භය බව අප විශ්වාස කරන අතර ජීවිතයේ පළමු මාස හය (06) සඳහා මව්කිරි දීම පමණක් සිදු කළ යුතු බවට සහ ඉන්පසු ප්‍රදුරුවාගේ වයස අවුරුදු දෙකක් (02) වනතුරු මව්කිරි සමග ප්‍රමාණවත් පරිපූරක පෝෂණදායක ආහාර ලබා දිය යුතු බවට ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් කරන ලද නිර්දේශයට අපගේ පුරාණ සහයෝගය දක්වමු. මව්කිරි දීම සැමවිටම දෙමාපියන් සඳහා වූ විකල්පයක් නොවන බව අපි පිළිගනිමු. එවැනි අවස්ථා වලදී දරුවාට අතිරේක ආහාර ලබා දීමට සුදුසු වයසෙහි සිට දිය යුතු ආහාර තෙක් උපදෙස් ලබා ගැනීමට සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයන් හමුවීම අනිවාර්ය කරුණකි. මව්කිරි ලබා නොදීමට දෙමාපියන් තීරණය කළහොත් එවැනි තීරණයක් ආපසු හැරවීම දුෂ්කර විය හැකි බවත්, බෝතලයෙන් කිරි පෙවීම මගින් දරුවාගේ මව්කිරි උරා බීමේ හැකියාව අඩුවන බව දෙමාපියන් විසින් සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණකි. ප්‍රදුරු කිරි වට්ටෝරු භාවිත කිරීමේදී ඇතිවන සමාජීය සහ මූල්‍ය බලපෑම පිළිබඳව දෙමාපියන් සලකා බැලිය යුතු ය.

සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයන් විසින් දෙමව්පියන් අතර බෙදාදෙන අධ්‍යාපනික පත්‍රිකාවකි.