

උදෑසන ආහාරය ලෙස පොඩිකරගත් බත් හෝ පාන්, බටර්, කිරි බත්, මුං ඇට, කඩල ලබා දිය හැක.

දහවල් ආහාරය ලෙස ගම්මිරිස් හා මිරිස් කුඩු නොදමන ලද ව්‍යංජන හුරුකළ හැක. පොල් කිරි, කහ කුඩු, තුනපහ කුඩු එක් කළ හැක. නමුත් දිනපතා සාමාන්‍ය බත් තලපය හෝ සුප් එක දීමට අමතක නොකරන්න.

දරුවා කෑම කන ආකාරය අනුව මේ සියළු ආහාර වර්ග දිය හැක. නමුත් ගැලපෙන අයුරින් එම ආහාරයන් වෙනස් කිරීමට උත්සාහ කරන්න. එමගින් දරුවා වැඩෙන විට ආහාර දත් වලින් සැපීමට පුරුදු වෙයි. ඉඳි ආප්ප සහ අරතාපල් ව්‍යංජන, තොස්, ඉඩලි පොඩිකරගත් අරතාපල් සමග ලබාදීම කළ හැකිය.

සීරියල්ස් / Cereals ඔබගේ බිලිඳුන්ගේ දෛනික ආහාර වේලට එකතු කළ හැක.

ර්ඳුග සායනය ඇත්තේ දරුවාට වසරක් සම්පූර්ණ වූ විටය



වැදගත් නිවේදනයයි : මව්කිරි කුඩා ළදරුවන් සඳහා හොඳම පෝෂණීය ආරම්භය බව අප විශ්වාස කරන අතර පිවිතයේ පළමු මාස හය (06) සඳහා මව්කිරි දීම පමණක් සිදු කළ යුතු බවට සහ ඉන්පසු ළදරුවාගේ වයස අවුරුදු දෙකක් (02) වනතුරු මව්කිරි සමග ප්‍රමාණවත් පරිපූරක පෝෂ්‍යදායක ආහාර ලබා දිය යුතු බවට ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් කරන ලද නිර්දේශයට අපගේ පුරුණ 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, බොහෝමයක් කිරි පෙවීම මගින් දරුවාගේ මව්කිරි උරා බීමේ හැකියාව අඩුවන බව දෙමාපියන් විසින් සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණකි. ළදරු කිරි වට්ටෝරු භාවිත කිරීමේදී ඇතිවන සමාජීය සහ මූල්‍ය බලපෑම පිළිබඳව දෙමාපියන් සලකා බැලිය යුතු ය.

සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයන් විසින් දෙමව්පියන් අතර බෙදාදෙන අධ්‍යාපනික පත්‍රිකාවකි.