

## குழந்தையின் போஷாக்கிற்காக ஆலோசனைகள் முதல் 6 மாதங்கள்

விசேடமாக முதல் 06 மாதங்களுக்குக் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் மட்டுமே ஊட்ட வேண்டும். தொழில் புரியும் தாய்மார், தாய்ப்பாலைப் போத்தலில் சேமித்து வைத்து வழங்கவும் முடியும். தாய்ப்பால் இலகுவில் பழுதடையாது.

மாதம்

6

முதல்

## குழந்தையின் போஷாக்கிற்காக ஆலோசனைகள்

### முழு நிறைவான உணவை அறிமுகம் செய்தல்

சோற்றுக் கஞ்சி வழங்க ஆரம்பித்தல் - ஆரம்பத்தில், 2 - 3 தேக்கரண்டி சிவப்பரிசிக் கஞ்சி கொடுக்கவும். சுமார் ஒரு வாரத்தின் பின், ஒரு மேசைக் கரண்டி பருப்பையும் கஞ்சியில் சேர்க்கவும். பின்னர், உலர்ந்த நெத்திலி, வெள்ளை மீன் என்பவற்றையும் சேர்க்கவும். படிப்படியாக, வெண்ணெய் அல்லது பட்டர், மரக்கறி, பச்சை இலைகள் என்பவற்றைச் சேர்க்கலாம்.

### இந்த உணவு அட்டவணைக்குக் குழந்தையைப் பழக்கப்படுத்தவும்

- மு.ப.6.00 - தாய்ப் பால்
- மு.ப. 8-9 - காலை உணவாக சிவப்பரிசிக் கஞ்சி, பழங்கள் மற்றும் தானிய உணவுகளைக் கொடுக்கலாம்.
- அதன் பின், சிவப்பரிசிக் கஞ்சியுடன் மரக்கறி, அவித்து நசித்த வெள்ளை மீன் அல்லது கோழியிறைச்சியைப் படிப்படியாகச் சேர்க்கவும்.
- மு.ப.10.00 - 2 முதல் 4 அவுண்ட்ஸ் பானம், பப்பாசி மற்றும் வாழைப்பழம் என்பவற்றைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கவும்.
- நண்பகல் 12.00 - பகல் உணவு: கஞ்சியில் (உப்பு மற்றும் சேர்மானங்கள் அற்றது). கரட், பூசனிக்காய் மற்றும் உருளைக்கிழங்கைச் சேர்க்கவும். போஞ்சி, பயற்றங்காய், பசளி, வல்லாரை, ஏனைய கீரை வகைகள் என்பவற்றைப் படிப்படியாகச் சேர்க்கலாம்.
- பி.ப.3.00 - தாய்ப் பால்
- பி.ப.6.00 - குழந்தைத் தானிய உணவை அல்லது சூப் (உருளைக்கிழங்கு, கரட், பருப்பு கலந்தது) அல்லது அவித்த கிழங்கை பட்டர் மற்றும் பாலுடன் சேர்த்து ஊட்டவும்.
- பி.ப.9.00 - தாய்ப் பால்

**Cereals** குழந்தைத் தானிய உணவை பிரதான உணவு வேளையில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

**முக்கிய அறிவித்தல் :** தாய்ப்பாலூட்டுலே குழந்தைகளுக்கான சிறந்த ஊட்டச்சத்தின் ஆரம்பம் என நாம் நம்புவதோடு, வாழ்க்கையின் முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு முழுமையான தாய்ப்பாலூட்டலையும் அதனை தொடர்ந்து இரண்டு வயது வரைக்கும் போதுமான ஊட்டச்சத்து நிறைந்த நிறை உணவுகளைத் தொடர்ச்சியாகத் தாய்ப்பாலூட்டலையும் மேற்கொள்ள வேண்டும் எனும் உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் விதந்துரையை நாம் முழுமையாக ஆதரிக்கின்றோம். தாய்ப்பாலூட்டலானது எப்போதும் பெற்றோர்களின் விருப்பத்திற்குரிய தெரிவல்லவென்பதே எமது கருத்து. உங்கள் குழந்தையின் உணவு முறை குறித்து உங்கள் சுகாதார நிபுணரிடம் பேசவும், ஊட்டச்சத்து நிறைந்த நிறை உணவை அறிமுகப்படுத்துவது தொடர்பாக ஆலோசனை பெறவும் நாங்கள் பரிந்துரைக்கின்றோம். உங்களுக்கு தாய்ப்பாலூட்டும் எண்ணில்லையெனில் அத்தகைய தீர்மானத்தை மாற்றிக்கொள்ளவது கடினமாவதுடன் சமூக மற்றும் நிதி தாக்கங்களைக் கொண்டுள்ளது என்பதை நினைவில் கொள்ளவும். பகுதியளவில் போத்தல் பாலூட்டும் அறிமுகமானது தாய்ப்பால் வழங்கலின் அளவை குறைக்கும்.

சுகாதார நிபுணர்களால் மட்டுமே விநியோகிக்கப்படும் பெற்றோருக்கான தகவல்.