

## குழந்தையின் போஷாக்கிற்காக ஆலோசனைகள்

- \* சிறிதளவு முட்டை மஞ்சட் கருவைக் கொடுக்கவும். படிப்படியாக அளவை அதிகரிக்கலாம். பின்னர், அவித்த வெண்கருவையும் கொடுக்கலாம்.
- \* ஆரம்பத்தில், ஒன்று விட்டு ஒரு நாள் முட்டை கொடுக்கவும்.
- \* வாரத்திற்கு இரு தடவைகள் மரக்கறிகளுடன் இறைச்சி அல்லது கோழியிறைச்சி ஈரல் கலந்த சூப் கொடுக்கவும். (விருப்பத்திற்கேற்ப)
- \* வாரத்திற்கு மூன்று தடவைகள் இரவு உணவாக உருளைக்கிழங்கை அவித்துப் பிசைந்து ஊட்டலாம்.
- \* குழந்தைக்கு 8 மாதங்கள் நிரம்பியதும் கையில் பிடித்து உண்பதற்கு இலகுவான உணவுகளுக்குப் பழக்கப்படுத்தவும்.
- \* அடுத்த பரிசோதனைக்காக குழந்தையை கிளிசிக் கொண்டுசெல்லவும்.

**Cereals** குழந்தைத் தாணிய 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 உணவுகளோடு 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.