

## குழந்தையின் போஷாக்கிற்காக ஆலோசனைகள்

**காலை உணவு:** பிசைந்த சோறு அல்லது பாண், பட்டர், பாற்சோறு, பயறு, கடலை என்பவற்றை ஊட்டவும்.

**பகல் உணவு:** மிளகு மற்றும் மிளகாய் சேர்க்காத கறிகளை வழங்கலாம். கறிகளில் தேங்காய்ப் பால், மஞ்சள், கறித்தூள் என்பன சேர்க்கலாம். சில தினங்களில் வழமையான கஞ்சி அல்லது சூப்பைக் கொடுக்க மறவாதீர்கள்.

குழந்தை உண்பதைப் பொறுத்து, இந்த எல்லா விதமான உணவுகளையும் கொடுக்கலாம். எனினும், பொருத்தமான முறையில் விதவிதமான உணவுகளை மாற்றி மாற்றிக் கொடுக்க முயற்சி செய்யவும். அதன் மூலம் குழந்தை உணவுகளைச் சப்பிப் புசிக்கப் பழகிக்கொள்ளும். இடியப்பமும் கிழங்குச் சொதியும், தோசை, இட்லி, பிசைந்த உருளைக்கிழங்கு என்பவற்றையும் கொடுக்கலாம்.

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

\*ஒரு வயது நிரம்பியதும் குழந்தையை கிளிளிக் கொண்டுசெல்லவும்.



**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 எண்ணமில்லையெனில் 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.