

குழந்தையின் போஷாக்கிற்காக ஆலோசனைகள்

இந்த வயதில் உங்கள் குழந்தைக்கு உணவூட்டுவது மிகவும் கஷ்டமாக இருக்கலாம். இது இயல்பானதே. எனினும், உங்கள் குழந்தைக்கு உரிய போஷாக்குகள் கிடைப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

விசேட குறிப்புகள்

- * வளர்ந்தவர்கள் உண்ணும் உணவுகளைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். சற்று உறைப்பான உணவுகளையும் கொடுக்கலாம்.
- * 6-7 அவுண்ட்ஸ் பால் கொடுப்பது நல்லது.
- * தினமும் எந்த முறையிலாவது முட்டை ஒன்றைக் கொடுக்கலாம்.



Cereals குழந்தைத் தாணிய உணவை பிரதான உணவு வேளையில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

18ஆம் மாதத்தில் குழந்தையை கிளிசினிக் 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.