



உங்களுடைய குழந்தைக்கு உணவூட்டல்

திண்ம உணவுகளை
அறிமுகப்படுத்துவதற்கு
உங்களுக்கு உதவும்
ஒரு வழிகாட்டி

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

*best start
meilleur départ*

by/par health *nexus* santé



NUTRITION
RESOURCE
CENTRE

CENTRE DE
RESSOURCES
EN NUTRITION

நன்றிக்குரியவர்கள்

இந்த ஆதாரவளத்தினை உருவாக்குவதற்கு தங்களுடைய நேரத்தையும் நிபுணத்துவத்தையும் வழங்கிய போஷாக்கு ஆதாரவள நிலையத்துக்கும் ஆலோசனைக் குழுவின் அங்கத்தவர்களுக்கும், Best Start ஆதாரவள நிலையம் நன்றி சொல்ல விரும்புகிறது.

பொதுச் சுகாதாரப் போஷாக்கு நிபுணர்களின் ஒன்றாறியோ சங்கம் (OSNPPH), போஷாக்கு ஆதாரவள நிலையம், Marg La Salle, RN, BScN, IBCLC, CCHN(c), BFI தலைமை மதிப்பீட்டாளர் ஆகியோருக்கு, 2016 பதிப்பைப் பரிசீலித்தமைக்காக நாங்கள் நன்றி சொல்ல விரும்புகின்றோம்.



பொருளடக்கம்

குழந்தையின் முதல் உணவு	1
திண்ம உணவுகளை அறிமுகப்படுத்தல்	2
திண்ம உணவுகளை அறிமுகப்படுத்தும் விதம்	4-5
உணவு ஒவ்வாமைகள்	6
ஆறு முதல் ஒன்பது மாதங்கள்	7-8
ஒன்பது மாதம் முதல் ஒரு வருடம்	9
ஆரோக்கியமான உணவு உண்பவராக உங்களுடைய குழந்தை இருப்பதற்கு உதவுங்கள்	10
வீட்டில் தயாரித்த குழந்தை உணவு	11
உணவுப் பாதுகாப்பு	12
குழந்தைக்கான மாதிரி உணவுப்பட்டியல்	13
கடைசிப் பக்கம்	ஆதாரவளங்கள்

உங்களுடைய குழந்தைக்கு உணவூட்டல் – திண்ம உணவை அறிமுகப்படுத்துவதற்கு உங்களுக்கு உதவும் ஒரு வழிகாட்டி
இந்த ஆவணத்தைத் தயாரிப்பதற்கு ஒன்ராறியோ அரசாங்கம் நிதி வழங்கியுள்ளது.



குழந்தையின்
முதல்
உணவு

இந்த வழிகாட்டி, உங்களுடைய குழந்தைக்கு ஆறு மாதத்திலிருந்து ஒரு வயது வரை உணவூட்டுவது பற்றியதாக உள்ளது. தாய்ப்பாலூட்டல் மற்றும் திண்ம உணவை ஆரம்பித்தல் பற்றிய தகவல்களையும் அது பற்றி உங்களுக்கு இருக்கக்கூடிய கேள்விகளுக்கான பதில்களையும் இது கொண்டுள்ளது.

முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு, உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் மட்டுமே தேவையாகும். பின்னர், பல்வேறு திண்ம உணவுகளையும் திரவங்களையும் உங்களுடைய குழந்தைக்கு அறிமுகப்படுத்தும் அதேவேளையில், இரண்டு வருடங்களுக்கும் அதற்கப்பாலும் தாய்ப்பாலூட்டலைத் தொடருங்கள். திண்ம உணவுகளை ஆரம்பிக்கும்போதுகூட, முக்கியமான போஷாக்குகளையும் நோயெதிர்ப்புத் சக்தியையும் தாய்ப்பால் உங்களுடைய குழந்தைக்கு வழங்குகின்றது.

புட்டிப் பாலைப் போலன்றி, உங்களுடைய குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தை தாய்ப்பால் பல வழிகளில் பாதுகாக்கின்றது. உங்களுக்கும் உங்களுடைய குழந்தைக்கும் எவ்வளவு காலம் விருப்பமோ, அவ்வளவு காலத்துக்கு நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டலாம். குழந்தைக்கு வயதாகிவிட்டது என ஒரு வயதில்லை. எவ்வளவு கூடக் காலம் தாய்ப்பாலூட்டுகிறீர்களோ, அவ்வளவுக்கு உங்களுக்கும் உங்களுடைய குழந்தைக்கும் நல்லது.

திண்ம உணவுகளை அறிமுகப்படுத்தும்போது, புட்டிப்பாலையும் நீங்கள் உள்ளடக்கினால், உங்களின் தாய்ப்பால் சுரப்புக் குறையும். இது விரைவான பால் மறப்பித்தலுக்கு வழிகோலலாம். தாய்ப்பாலூட்டலை நீங்கள் நிறுத்தினால், மீண்டும் தாய்ப்பாலூட்டலை ஆரம்பித்தலும் உங்களுடைய குழந்தைக்குப் போதுமான பால்வழங்கலை மீளப் பெறலும் கடினமானதாக இருக்கலாம். புட்டிப்பாலைப் பாவிப்பது பற்றி நீங்கள் யோசித்தால், முதலில் அது சார்பான அனைத்துத் தரவுகளையும் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

தாய்ப்பாலூட்டப்படும் அல்லது தாய்ப்பாலைப் பெற்றுக்கொள்ளும் குழந்தைகளுக்கு 400IU (10 micrograms) உயிர்ச்சத்து D குறைநிரப்பி தினமும் தேவை. உங்களுடைய குழந்தை தாய்ப்பாலூட்டப்படும்வரைக்கும் அல்லது தாய்ப்பாலைப் பெற்றுக்கொள்ளும்வரைக்கும் தொடர்ந்து தினமும் அவருக்கு உயிர்ச்சத்து D குறைநிரப்பியை வழங்குங்கள். அல்லது இதை எப்போது நீங்கள் நிறுத்தலாம் என்பது பற்றி உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பாளருடன் பேசுங்கள். இரண்டு வயதின் பின்னர், உயிர்ச்சத்து D குறைநிரப்பி பரிந்துரைக்கப்படுவதில்லை. தாய்ப்பாலூட்டப்படாத குழந்தைகளுக்கு, உயிர்ச்சத்து D குறைநிரப்பி தேவையில்லை, ஏனெனில் அது புட்டிப்பாலில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது.

திண்ம
உணவுகளை
அறிமுகப்படுத்தல்



திண்ம உணவுகளை அறிமுகப்படுத்தல்

திண்ம உணவுகளை அறிமுகப்படுத்த ஆரம்பிக்கும்போது, உணவுக்குத் தயார் என்பதைக் காட்டும் உங்களுடைய குழந்தையின் சைகைகளைப் பின்பற்றுவது முக்கியமாகும்.

வேகமான வளர்ச்சி நிலைகள்

உங்களுடைய குழந்தையில் வேகமான பல வளர்ச்சி நிலைகள் இருக்கும். வேகமான வளர்ச்சி நிலைக்கும் உங்களுடைய குழந்தையின் திண்ம உணவுக்குத் தயாரான நிலைக்கும் இடையேயுள்ள வேறுபாட்டை அறிந்திருத்தல் அவசியமாகும். வேகமான வளர்ச்சி நிலை ஒன்றின்போது, சில நாட்களில் உங்களுடைய குழந்தை வழமையைவிட அதிக பசியுடையவராகத் தெரியலாம். அந்த நேரங்களில், அடிக்கடி உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டுங்கள். உங்களுடைய குழந்தைக்கு எவ்வளவு அதிகமாகத் தாய்ப்பாலூட்டுகின்றீர்களோ அவ்வளவு அதிகமாக உங்களுக்குப் பால் சுரக்கும். வேகமான வளர்ச்சி நிலைகள், உங்களுடைய குழந்தைக்குத் திண்ம உணவு தேவை என்பதன் ஒரு சைகை அல்ல. உங்களுடைய குழந்தை இரவுபூராவும் நித்திரை கொள்வதற்குத் திண்ம உணவை ஆரம்பித்தல் உதவிசெய்ய மாட்டாது.

என்னுடைய குழந்தை, திண்ம உணவுக்குத் தயார் என்பதை நான் எப்படிச் சொல்லலாம்?

பின்வரும் தயார்நிலைச் சைகைகளை உங்களுடைய குழந்தை காட்டும்போது, தொடர்ந்து தாய்ப்பாலூட்டுவதுடன் மேலதிகமாக திண்ம உணவுகளையும் நீங்கள் அறிமுகப்படுத்தலாம்:

- அவருடைய தலையை உறுதியாக வைத்திருத்தல்.
- நிமிர்ந்து இருத்தல் மற்றும் முன்னுக்குக் குனிதல்.
- நீங்கள் உணவு வழங்கும்போது அவருடைய வாயை அகலமாகத் திறத்தல்.
- அவருக்குப் போதும் என்பதை உங்களுக்கு தெரியப்படுத்தக் கூடியதாயிருத்தல் (உ + ம். தன்னுடைய தலையைத் திருப்பதல்).
- உணவைக் கையிலெடுத்து அதை அவருடைய வாயில் போடுவதற்கு முயற்சி செய்தல்.

புதிய உணவுகளை உங்களுடைய குழந்தை முதலில் மறுக்கலாம். தன்னுடைய வாயை மூடுவதன் மூலம் அல்லது திரும்புவதன் மூலம் உணவை வேண்டாம் என அவர் உங்களுக்குச் சொன்னால், இன்னொரு தடவை வேறொரு நாளில் முயற்சித்துப் பாருங்கள். வேறுபட்ட விதங்களில் உள்ள உணவுகளை முயற்சிப்பதற்கும் இது உதவிசெய்யக்கூடும். திண்ம உணவைச் சாப்பிடத் துவங்குவதற்கு உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பற்கள் இருக்கத் தேவையில்லை. வேறுபட்ட வித உணவுகளை மெல்லுவதற்கு அவருடைய முரசுகளுக்குப் போதுமான பலமுண்டு.

திண்ம உணவுகளை எப்போது அறிமுகப்படுத்தலாம்?

ஒவ்வொரு குழந்தையும் வேறுபட்டவர்கள். ஏனைய குழந்தைகளுடன் உங்களுடைய குழந்தையை ஒப்பிடாமல் இருப்பதற்கு முயற்சியுங்கள். உணவுக்குத் தயார் என்பதைக் காட்டும் உங்களுடைய குழந்தையின் சைகைகளைப் பின்பற்றுங்கள். ஆறு மாதங்கள் பூர்த்தியானவுடன் திண்ம உணவுகளை அறிமுகப்படுத்துங்கள். இரும்புச் சத்து அதிகமிருக்கும் உணவுகளில் இருக்கும் அந்த மேலதிக இரும்புச் சத்து உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தேவை. இரும்புச் சத்து அதிகமிருக்கும் உணவுகளுக்கு 4ம் பக்கத்தைப் பாருங்கள்.

திண்ம உணவுகளுக்கு உங்களுடைய குழந்தை தயாராக இருக்கும் நேரம் பற்றி மேலும் தகவல்கள் தேவையாயின் உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பாளர், பதிவுசெய்த உணவுமுறை வல்லுநர் (dietitian), அல்லது பொதுச் சுகாதாரத் தாதி ஒருவருடன் கதையுங்கள்.

ஆரோக்கியமான குழந்தைகள் எல்லாவகையான நிறையிலும், வடிவத்திலும் பருமனிலும் இருப்பார்கள் என்பதை நினைவில் வைத்திருங்கள். ஏனைய குழந்தைகளுடன் உங்களுடைய குழந்தையை ஒப்பிடாமல் இருப்பதற்கு முயற்சியுங்கள். உங்களுடைய குழந்தையின் நிறை அதிகரிப்பு நிலையானதாக இருந்தால் அவர் நன்கு வளர்கின்றார் எனலாம்.

திண்ம
உணவுகளை
அறிமுகப்படுத்தும்
விதம்



திண்ம உணவுகளை அறிமுகப்படுத்தும் விதம்

உங்களுடைய குழந்தை மெல்லுதலைக் கற்றுக்கொள்வதற்கு வேறுபட்ட உணவு வகைகளைச் சாப்பிடுவது முக்கியமாகும். மசித்த உணவில் நீண்ட காலம் இருக்கும் அல்லது காலம் தாழ்த்தி சொரசொரப்பான உணவைச் சாப்பிட ஆரம்பிக்கும் குழந்தைகளுக்கு பிற்காலத்தில் உணவு உட்கொள்வதில் சிரமங்கள் இருக்கலாம். மேற்பார்வையுடன் கையால் உண்ணும் மென்மையான உணவுகளையும் நீங்கள் வழங்க ஆரம்பிக்கலாம்.

பிறந்ததிலிருந்து, உங்களுடைய குழந்தை தாய்ப்பாலில் வளர்கின்றது. ஆறு மாதங்களிலும் தாய்ப்பால் மிகவும் முக்கியமான உணவாக இருக்கின்றது, எனினும் இது திண்ம உணவுகளை, விசேடமாக இரும்புச் சத்து நிறைந்த உணவுகளைச் சேர்க்கும் நேரமாகவும் உள்ளது. திண்ம உணவுகள், உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பல்வேறு போஷாக்குகள், வாசனைகள் மற்றும் வேறுபட்ட அமைப்புகளை வழங்குகின்றன.

உங்களுடைய குழந்தைக்கு முதலில் நீங்கள் வழங்கும் உணவுகள் கீழ்வருவன போன்ற இரும்புச் சத்து நிறைந்த உணவுகளாக இருக்க வேண்டும்.

- நன்கு சமைக்கப்பட்ட இறைச்சி அல்லது இறைச்சிக்கான மாற்றுணவுகள்;
 - மாட்டிறைச்சி • கோழி இறைச்சி • வான்கோழி இறைச்சி (turkey) • ஆட்டுக்குட்டி இறைச்சி
 - மீன் • பன்றி இறைச்சி • முழு முட்டை • tofu • அவரையினங்கள் (அவரை, பருப்பு, கடலை)
- இரும்புச் சத்துடைய சிசுக்களுக்கான தானியங்கள் (infant cereals);
 - rice infant cereal • oats infant cereal • barley infant cereal • wheat infant cereal • mixed cereals

எவ்வகையான உணவு வகைகளை நான் ஆரம்பிக்கலாம்?

கையால் சாப்பிடும் உணவுகள் மற்றும் சொரசொரப்பாக இருக்கும் மற்றும் சாதுவாகச் சமைத்தபின் மிகச் சிறிய துண்டுகளாக்கப்பட்ட, பிசைந்த, மசித்த அல்லது அரைத்த உணவு போன்ற வெவ்வேறு மென்மையான அமைப்புள்ள உணவுகளை உங்களுடைய குழந்தைக்கு வழங்குங்கள்.

உங்களுடைய குழந்தை உணவுக்காக கையை நீட்டும்போது அல்லது தானாகச் சாப்பிட விரும்புவதுபோலத் தெரியும்போது, சிறிய துண்டுகளாக்கப்பட்ட சமைத்து அரைத்த இறைச்சி, எலும்பு அகற்றப்பட்ட மீன், மற்றும் கோழிவகை இறைச்சி; முழுமையாகச் சமைக்காத காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்; பழுத்த வாழைப் பழங்கள் போன்ற மென்மையான பழங்கள், சிறு துண்டுகளாக்கப்பட்ட சீஸ்; மற்றும் பாண் கரை அல்லது வாட்டிய பாண் போன்ற கையால் சாப்பிடும் உணவுகளை வழங்குங்கள்.

முயற்சிப்பதற்கான சில வகைகள் இதோ:



சிறுசிறு துண்டுகளாக்கப்பட்டது



அரைத்தது



சொரசொரப்பானது



பிசைந்தது



மசித்தது



கையால் சாப்பிடும் உணவுகள்

ஏனைய உணவுக் குழுக்களில் இருந்தும் வேறுபட்ட உணவு வகைகளை அறிமுகப்படுத்தல் முக்கியமாகும். ஏனைய உணவு குழுக்களை அறிமுகப்படுத்தும் விதம் பற்றிய மேலதிக விபரங்களுக்கு 7&8 ம் பக்கங்களைப் பாருங்கள்.



பாதுகாப்பான ஒரு உணவு நாற்காலியில் அல்லது உயர் நாற்காலியில் உங்களுடைய குழந்தையை உட்கார வைத்தல் பாதுகாப்பானது. உங்களுடைய குழந்தையைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பதற்காக பாதுகாப்புப் பட்டிகளைப் போடுங்கள். உங்களுடைய குழந்தை சாப்பிடும்போது எப்போதும் மேற்பார்வை செய்யுங்கள்.

என்னுடைய குழந்தைக்குப் புதிய உணவொன்றை நான் எப்படி அறிமுகம் செய்யவேண்டும்?

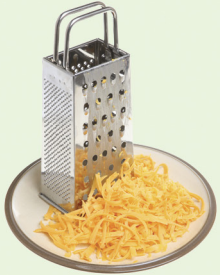
- உங்களுடைய குழந்தை மகிழ்வாகவும் பசியாகவும் இருக்கும்போது புதிய உணவொன்றை அறிமுகம் செய்யுங்கள்.
- நீங்களும் உங்களுடைய குடும்ப அங்கத்தவர்களும் சாப்பிடும்போது உங்களுடைய குழந்தைக்கு உணவூட்டுங்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தையை நிமிர்த்தி இருத்துங்கள். உங்களுடைய குழந்தை பாதுகாப்பாக இருப்பதற்காகப் பாதுகாப்புப் பட்டியைப் போடுங்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தை சாப்பிடும் போது எப்போதும் மேற்பார்வை செய்யுங்கள்.
- சாப்பாட்டு நேரங்களைச் சந்தோஷமான நேரமாக வைத்திருங்கள். தான் சாப்பிட்டது போதும் என்பதைத் தனது தலையைத் திருப்புவதன் மூலம் அல்லது வாயை மூடுவதன் மூலம் உங்களுடைய குழந்தை உங்களுக்குச் சொல்வார். உங்களுடைய குழந்தையை முடிவெடுக்க விடுங்கள்.
- கொஞ்ச உணவை சிறியதொரு கரண்டியின் நுனியில் போடுங்கள். உங்களுடைய குழந்தை பார்க்கக்கூடியதாகக் கரண்டியை பிடியுங்கள். பின்னர் அவருடைய உதட்டில் கொஞ்ச உணவைத் தடவுங்கள். அவர் வாயைத் திறந்தால் மட்டும் அவரின் வாய்க்குள் உணவை வையுங்கள்.
- சிறிய துண்டுகளாக்கப்பட்ட, மசித்த அல்லது சிறிய தும்புகளாக்கப்பட்ட உணவுத் துண்டுகளுடன் கையால் சாப்பிடும் உணவுகளையும் உங்களுடைய குழந்தைக்கு வழங்குங்கள். அவராகவே எடுப்பதற்கும் அவரது வாய்க்குள் அவற்றை வைப்பதற்கு அவரை அனுமதியுங்கள்.
- படிப்படியாக உங்களுடைய குழந்தைக்கு அதிக உணவை கொடுங்கள். உங்களுடைய குழந்தையின் பசிக்கான சமிக் கைகள் மற்றும் பசியைப் பொறுத்து, மெதுவாக ஆரம்பித்து தினசரி மூன்று முதல் ஐந்து தடவைகள் திண்ம உணவுகளை வழங்குங்கள்.
 - குவளை ஒன்றிலிருந்து உங்களுடைய குழந்தை குடிப்பதற்கு உதவிசெய்யுங்கள். குழாய்த் தண்ணீரை நீங்கள் வழங்கலாம். குழந்தைகளுக்குப் பழச்சாறு தேவையில்லை.

என்னுடைய குழந்தை புதிய உணவுகளை மறுத்தால், என்ன செய்வது?

- முதல் தரம் ஒரு உணவை நீங்கள் கொடுக்கும்போது உங்களுடைய குழந்தை மறுத்தால், வேறொரு நாளில் மீண்டும் முயற்சித்துப் பாருங்கள். உங்களுடைய குழந்தை புதிய உணவொன்றை ஏற்றுக்கொள்வதற்கு 8-10 தடவைகள் அல்லது அதற்கும் அதிகமான தடவைகள் முயற்சிக்க வேண்டியிருக்கலாம்.
- உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பழக்கப்பட்டதாக இருப்பதற்காகத் திண்ம உணவைத் தாய்ப்பாலுடன் கலவுங்கள்.
- அவருடைய விரல்களால் அல்லது கைமுட்டியால் தனக்குத்தானே உணவூட்ட உங்களுடைய குழந்தையை அனுமதியுங்கள்.
- வேறுபட்ட வெப்பநிலைகளிலுள்ள உணவுகளை பரிமாறுங்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தை மிகவும் பசியாக ஆனால் களைப்பில்லாமல் இருக்கின்றார் என நீங்கள் நினைக்கும்போது திண்ம உணவுகளை வழங்குங்கள்.



உணவு
ஒவ்வாமைகள்



உணவு ஒவ்வாமைகள் பற்றி எனக்கு என்ன தெரிந்திருக்க வேண்டும்?

உங்களுடைய குழந்தையின் முதல் உணவுகளின் ஒரு பகுதியாக பொதுவான உணவு ஒவ்வாமை ஊக்கிகளை நீங்கள் அறிமுகப்படுத்தலாம். ஏதாவது ஒவ்வாமைக்கான குடும்ப சரித்திரம் இருந்தால், உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் கதையுங்கள்.

அறிமுகப்படுத்துவதற்குப் பாதுகாப்பான, மிகப் பொதுவான உணவு ஒவ்வாமை ஊக்கிகளின் பூரணமான பட்டியல் இதோ.

பொதுவான உணவு ஒவ்வாமை ஊக்கிகள்

சில உதாரணங்கள்

முட்டைகள்,	பாஸ்ரா (pasta)
பால்*	சீஸ், யோகட்
கடுகு	தக்காளி சோஸ்
நிலக்கடலை	peanut butter
கடலுணவு	மீன், நண்டின நீர்வாழ்உயிரி (shellfish)
எள்	tahini (sesame paste)
சோயா	tofu (bean curd)
உலர் பழங்கள்	almond butter
கோதுமை	cereal, பாண்

பல்வேறுபட்ட உணவுகளிலும் உணவு ஒவ்வாமை ஊக்கிகள் இருக்கலாம் என்பதை நினைவில் வைத்திருங்கள். உணவு ஒவ்வாமை ஊக்கிகளைக் கொண்டிருக்கும் உணவுகள் பற்றி மேலும் அறிவதற்கு அல்லது ஏதாவது ஒவ்வாமைக்கான குடும்ப சரித்திரம் இருந்தால், உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் கதையுங்கள்.

* ஆடையகற்றப்படாத (3.25% M.F.) பசுப் பால் அறிமுகப்படுத்துவதற்கு 9 - 12 மாதங்கள் காத்திருங்கள் (9ம் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்).

பொதுவான உணவு ஒவ்வாமை ஊக்கி ஒன்றை முதன் முதலில் அறிமுகப்படுத்தும்போது, ஒரு நாளைக்கு ஒன்றை மட்டுமே அறிமுகப்படுத்துங்கள். பின்னர் இன்னொரு உணவு ஒவ்வாமை ஊக்கியை அறிமுகப்படுத்த முதல் இரண்டு நாட்கள் காத்திருங்கள். சாத்தியமான ஒவ்வாமை எதிர்த்தாக்கத்துக்கு எது காரணமானது என்பதை நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள இது உதவிசெய்யும். எதிர்த்தாக்கம் ஒன்று இருப்பின், அனேகமாக அது 48 மணித்தியாலத்துக்குள் தோன்றும். ஏனைய உணவுகளை அறிமுகப்படுத்துவதற்கு நீங்கள் காத்திருக்கத் தேவையில்லை, ஆனால் ஒவ்வாமை எதிர்த்தாக்கம் ஒன்றின் அறிகுறிகளை எப்போதும் கவனிக்க வேண்டும். உங்களுக்கோ, உங்களுடைய துணைவருக்கோ அல்லது சகோதரர்களுக்கோ உணவு ஒவ்வாமை இருக்கின்றது எனில், திண்ம உணவை எப்படிப் பாதுகாப்பாக அறிமுகப்படுத்துவது என்பது பற்றிய ஆலோசனைக்கு உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் கதையுங்கள்.

தோல் தடித்தல், சத்தி, வயிற்றோட்டம், சுவாசப் பிரச்சினைகள் என்பன ஒவ்வாமையால் ஏற்படும் எதிர்த்தாக்கத்தின் அறிகுறிகள் ஆகும். இந்த அறிகுறிகளில் எதையாவது குறித்த உணவு ஏற்படுத்துகிறது என்று நீங்கள் நினைத்தால், அந்த உணவை ஊட்டுவதை நிறுத்துங்கள். உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் கதையுங்கள். உங்களுடைய குழந்தைக்கு சுவாசிப்பதில் பிரச்சினை இருந்தால் 911ஐ அழையுங்கள்.

Peanut butter போன்ற பொதுவான ஒவ்வாமை ஊக்கியொன்றை உங்களுடைய குழந்தை உண்டதும் அந்த உணவுக்குச் சகிப்புத்தன்மையைத் தக்கவைத்துக் கொள்வதற்காகத் தொடர்ந்து கிரமமாக அதைக் கொடுங்கள். நிலக்கடலை, உலர்பழங்கள் போன்ற சிலஉணவுகள் சிக்கும் ஒரு அபாயத்தை ஏற்படுத்தலாம். உணவுப் பாதுகாப்பு மற்றும் உணவு சிக்கும் அபாயம் பற்றிய மேலதிக தகவல்களுக்கு 12ம் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்.



ஆறு முதல்
ஒன்பது
மாதங்கள்

உங்களுடைய குழந்தைக்கு ஆறு மாதம் முதல் ஒன்பது மாதம் வரை ஊட்டக்கூடிய உணவுகள்

கையால் சாப்பிடக் கூடிய சாப்பாடுகள் சிலவற்றை முயற்சியுங்கள்:

இறைச்சி மற்றும் மாற்றுணவுகள்:

- மிகச் சிறிதாக வெட்டப்பட்டவை, அரைத்தவை, அல்லது மசித்த சமைத்த இறைச்சி.
- எலும்பு அகற்றப்பட்ட மீன் மற்றும் கோழிவகை இறைச்சி.
- சமைத்த முட்டைத் துண்டுகள்.
- சிறிய மென்மையான - சமைத்த அவரையினம் (கறுப்பு அவரையினம், navy beans) அல்லது பாதியாக வெட்டிய பெரிய மென்மையான - சமைத்த அவரையினம் (kidney beans).

தானியங்கள்:

- பாண் கரைகள் அல்லது வாட்டப்பட்ட பாண்.
- சமைத்த பால்ரா.
- Tortilla துண்டுகள்.
- Muffin
- Plain o-shaped cereal

- நல்ல ஆரோக்கியத்துக்காக உங்களுடைய குழந்தைக்கு இரும்புச் சத்துத் தேவை. உங்களுடைய குழந்தையின் சமிக் கைகளுக்கேற்பத் தொடர்ந்து தாய்ப்பாலூட்டுவதுடன் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று தடவைகள் இரும்புச் சத்து அதிகமுள்ள உணவுகளை வழங்குங்கள்.
- இரும்புச் சத்து அதிகமுள்ள உணவுகளை வழங்கிய பின்னர், ஏனைய உணவுக் குழுக்களை ஏதாவது ஒழுங்கில் அறிமுகப்படுத்துங்கள். நான்கு உணவுக் குழுக்கள் ஆவன: காய்கறிகள் & பழங்கள், தானிய உணவுகள், பால் & மாற்றுணவுகள், மற்றும் இறைச்சி & மாற்றுணவுகள்.
- உங்களுடைய குழந்தைக்கு ஒழுங்கான இடைவெளிகளில் தினம் உணவுகளை ஊட்டுங்கள். சாப்பாட்டு நேரங்களைச் சந்தோஷமானதாக வைத்திருங்கள். குடும்பமாக உணவுண்ணும் நேரங்களில் உங்களுடைய குழந்தையையும் உள்ளடக்குங்கள்.
- வெவ்வேறு மென்மையான அமைப்புள்ள உணவுகளை உங்களுடைய குழந்தைக்கு வழங்க மறக்காதீர்கள். உணவு வகைகள் பற்றிய மேலதிக தகவல்களுக்கு 4ம் பக்கத்தைப் பாருங்கள்.

எவ்வகையான இறைச்சி மற்றும் மாற்றுணவுகளை நான் என்னுடைய குழந்தைக்கு ஊட்ட வேண்டும் ?

- மாட்டிறைச்சி, கோழி இறைச்சி, வான்கோழி இறைச்சி (turkey), ஆட்டுக்குட்டி இறைச்சி, மீன், பன்றி இறைச்சி, முட்டை, tofu மற்றும் அவரையினங்கள் போன்ற நன்கு சமைக்கப்பட்ட இறைச்சி அல்லது மாற்றுணவுகளைத் தொடர்ந்து வழங்குங்கள்.
- சமைத்த இறைச்சி அல்லது இறைச்சிக்கான மாற்றுணவு உலர்வாக இருந்தால், தண்ணீர், பிதுக்கியெடுத்த தாய்ப்பால், குழம்பு (broth) அல்லது காய்கறி மசியலுடன் அதைக் கலவுங்கள். சமைத்த பின் கனவடிவமாக்குங்கள், மசியுங்கள், அல்லது tofuவுடன் பிசையுங்கள். முட்டையின் வெள்ளை மற்றும் மஞ்சள் கருவை நன்கு சமையுங்கள்.
- Salmon, halibut, sole, char, haddock, cod அல்லது trout போன்ற எலும்பு அகற்றப்பட்ட மீன்களை உங்களுடைய குழந்தைக்கு வழங்குங்கள்.
- பாதரசம் (mercury) அதிகமுள்ள மீன்களை மாதத்தில் ஒரு தடவைக்கு மேல் உங்களுடைய குழந்தைக்கு வழங்க வேண்டாம். Swordfish, சுறா, உடன் அல்லது உறையவைத்த tuna steak, marlin, orange roughy, escolar என்பவற்றை இவை உள்ளடக்குகின்றன. தகரத்திலடைத்த albacore tuna, உடன் tunaஐ விட குறைந்த பாதரசத்தைக் கொண்டுள்ளது. ஒரு கிழமையில் ஒரு தடவைக்கு மேல் கொடுக்க வேண்டாம். பிள்ளைகளுக்குப் பொருத்தமானவை பற்றிய மேலதிக தகவல்களுக்கு, Mercury in Fish, என்பதைப் பாருங்கள்: www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/chem-chim/enviro/mercur/cons-adv-etud-eng.php.
- Ham, wieners, bologna, salami, sausages போன்றவற்றை உங்களுடைய குழந்தைக்கு கொடுப்பதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள் அல்லது தவிருங்கள். இவற்றில் உப்பு அதிகமாகவும் அத்தியாவசிய போஷாக்கு குறைவாகவும் இருக்கின்றன. அத்துடன் கருவாடுகளைக் கட்டுப்படுத்துங்கள் அல்லது தவிருங்கள். ஏனெனில் அவற்றைப் பாதுகாப்பதற்காக பெருமளவில் உப்புச் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது.

என்னுடைய குழந்தைக்கு என்ன வகையான தானியங்களை நான் ஊட்ட வேண்டும்?

- சோறு, ஓட்ஸ், கோதுமை, பார்லி போன்ற இரும்புச் சத்து அதிகமான infant cerealகளைத் தொடர்ந்து வழங்குங்கள்.
- போஷாக்கை அதிகரிக்க தாய்ப்பாலுடன் dry cerealஐ கலவுங்கள். தாய்ப்பாலைக் கொஞ்சம் சேர்ப்பதால் cerealஐ நீங்கள் தடிப்பாக்கலாம்.
- எதுவும் சேர்க்கப்படாத infant cerealகளைத் தெரிவுசெய்யுங்கள். பழங்கள் சேர்க்கப்பட்ட cerealகளில் மேலதிக சீனி இருக்கும்.
- ஒவ்வாமை காரணமாக பால் புரத்ததை தவிர்க்க நீங்கள் முயற்சித்தால், பட்டியலிடப்பட்ட infant cereals பற்றி அறிந்திருங்கள் “தண்ணீர் மட்டும் சேர்க்கவும்” எனக் குறிப்பிடப்பட்டிருப்பவற்றில் பொதுவாக infant formula அல்லது milk solids இருக்கும். பெயரட்டையை வாசியுங்கள்.
- பால் போத்தலுக்குள் cerealஐச் சேர்க்க வேண்டாம்.
- பாண் கரை அல்லது வாட்டிய பாண், muffin, bran flakes, இனிப்புச் சேர்க்கப்படாத o-shaped cereal போன்ற ஏனைய தானியங்களையும் உங்களுடைய குழந்தைக்கு நீங்கள் வழங்கலாம்.





ஆறு மாதம் முதல் ஒன்பது மாதங்களுக்கு ஏனைய உணவுக் குழுக்களைச் சேர்த்தல்

பின்வரும் கையால் சாப்பிடக் கூடிய சாப்பாடுகள் சிலவற்றை முயற்சியுங்கள்:

காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்:

• மென்மையாகச் சமைத்த காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்.

• மென்மையான, பழுத்த பழம்.

பால் மற்றும் மாற்றுணவுகள்:

• சிறு துண்டுகளாக்கப்பட்ட, சிறு தும்புகளாகச் சீவப்பட்ட அல்லது கனவடிவாக்கப்பட்ட சீஸ்.

• எதுவும் சேர்க்கப்படாத யோகட்

உங்களுடைய குழந்தை இரும்புச் சத்து நிறைந்த உணவுகளைச் சாப்பிட ஆரம்பித்த பின்னர், நான்கு உணவுக் குழுக்களிலிருந்தும் உங்களுடைய குழந்தைக்கு உணவு தேவை. ஒரு நேரத்தில் ஒன்று என பொதுவான உணவு ஒவ்வாமை ஊக்கியை அறிமுகப்படுத்தவும், இன்னொரு பொதுவான உணவு ஒவ்வாமை ஊக்கியை அறிமுகப்படுத்த முன்னர் இரண்டு நாட்களுக்குக் காத்திருக்கவும் மறந்துவிடாதீர்கள் (6ம் பக்கத்தைப் பாருங்கள்). வளர்ந்த சிசுக்களுக்கும் இளம் பிள்ளைகளுக்கும்ான போஷாக்கின் ஒரு முக்கிய ஆதாரமாக தாய்ப்பால் இருப்பதால், நிரப்பு உணவுகளை அறிமுகப்படுத்தும்போதும், தொடர்ந்து தாய்ப்பாலூட்டுங்கள்.

தனிப்பட்ட அல்லது கலாச்சாரக் காரணங்களுக்காக குறிப்பிட்ட உணவுகளை அல்லது உணவுக் குழுக்களை உங்களுடைய குழந்தைக்கு அறிமுகப்படுத்த நீங்கள் விரும்பாவிட்டால், உங்களுடைய குழந்தை சமநிலையான உணவுத் திட்டமொன்றில் இருக்கின்றார் என்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்காக உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் அல்லது ஒரு பதிவுசெய்த உணவு வல்லுநருடன் கதையுங்கள்.

என்னுடைய குழந்தைக்கு எவ்வகையான காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் நான் கொடுக்க வேண்டும்?

- ஸ்குவாஷ், பட்டாணி, சீனிவத்தாளங்கிழங்கு, பச்சை அல்லது மஞ்சள் அவரை, அப்பிள், பீச், பேரிக்காய், அப்ரிகொட், பிளம்ஸ், அவகாடோ, மற்றும் வாழைப்பழங்கள் உள்ளடங்கலாக உங்களுடைய குடும்பத்தவர்கள் சாப்பிடும் பழங்கள் அல்லது காய்கறிகளை, அவை எதுவானாலும் நீங்கள் கொடுக்க முடியும்.
- பயன்படுத்த முன்பாக உடன் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களைக் கழுவித் தோலுரியுங்கள்.
- மசித்த அல்லது சமைத்த காய்கறித் துண்டுகளையும் பழங்களையும் உங்களுடைய குழந்தைக்குக் கொடுங்கள். வாழைப்பழம், பப்பாசி, அவகாடோ, மாம்பழம், முலாம்பழம், மற்றும் தகரத்திலடைத்த பழங்களைச் சமைக்காமல் மசித்து அல்லது நீளப்பக்கத்துக்கு வெட்டி அவர்களுக்கு நீங்கள் கொடுக்கலாம்.
- கடையில் வாங்கிய குழந்தைகளுக்கான பழங்களை நீங்கள் பயன்படுத்தினால், “fruit desserts” என்பதைத் தவிருங்கள். அவற்றில் அதிகமாக இனிப்பு உள்ளது.
- கடையில் வாங்கும் காய்கறி மற்றும் இறைச்சிக் கலவை இரவு உணவுகளில், ஒற்றை உணவு கொள்கலன்களை விடக் குறைவான போஷாக்குக் காணப்படுகின்றது. அவற்றை நீங்கள் பயன்படுத்தினால், இறைச்சி அல்லது மாற்றுணவுகளையும் காய்கறிகளையும் உங்களுடைய குழந்தையின் உணவில் மேலதிகமாகச் சேருங்கள்.

என்னுடைய குழந்தைக்கு எவ்வகையான பால் மற்றும் மாற்றுணவுகள் நான் கொடுக்க வேண்டும்?

- சீஸ் மற்றும் எதுவும் சேர்க்காத யோகட் போன்ற பாலுணவுகளை 6 மாதத்தில் அறிமுகப்படுத்தலாம்.
- ஆடையகற்றிய, 1% மற்றும் 2% பாலுணவுகள் மற்றும் தேன் அல்லது செயற்கை இனிப்பூட்டிகளால் இனிப்பூட்டப்பட்ட உணவுகளைத் தவிருங்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தைக்கு 9-12 மாதங்கள் ஆகும்வரைக்கும் ஆடையகற்றாத (3.25% M.F.) பசுப் பாலைக் கொடுக்க வேண்டாம், அதுவும் இரும்புச் சத்து அதிகமான பல்வேறு உணவுகளையும் அவர் சாப்பிட்டால் மட்டுமே. குழந்தைகளுடைய பிரதானமான பால் ஆதாரமாக இருப்பதற்குத் தேவையான போஷாக்கைப் பசுப் பால் கொண்டிருக்காததால், அவர்களுக்கு 9 - 12 மாதங்கள் ஆகும் வரை அதன் அறிமுகப்படுத்தல் பிற்போடப்பட வேண்டும்.
- சோயா, அல்மண்ட், அரிசி, தேங்காய் அல்லது ஏனைய தாவர அடிப்படையிலான பானங்களைக் கொடுக்க வேண்டாம். உங்களுடைய குழந்தையின் சரியான வளர்ச்சி மற்றும் விருத்திக்குத் தேவையான போஷாக்குச் சத்துக்கள் அவற்றில் இல்லை.

தண்ணீர் மற்றும் பிற பானங்கள் கொடுக்கலாமா?

- தாய்ப்பாலில் இருந்து பொதுமான திரவத்தை உங்களுடைய குழந்தை பெறுகிறார். உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தண்ணீர் கொடுப்பதற்கு நீங்கள் விரும்பினால், குழாய் அல்லது போத்தல் தண்ணீரை ஒரு குவளையில் கொடுங்கள். ஆரம்பத்தில் அவருக்கு உதவி தேவைப்படும், இருந்தாலும் குவளையில் குடிப்பதை அவர் பழகுவதற்கு இது உதவிசெய்யும். காய்ச்சிவடித்த, காபனீரொட்சைட்டு சேர்க்கப்பட்ட மற்றும் கனியுப்புக்கள் கொண்ட நீரைக் கொடுக்காதீர்கள்.
- பழரசம், உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தேவையில்லை. பழரசத்தை விட்டு முழுப்பழத்தை அடிக்கடி கொடுங்கள். பழரசம் கொடுக்க நீங்கள் தீர்மானித்தால், நாள் ஒன்றுக்கு, 100% தனிப் பழச் சாற்றின் ½ கப் (125 மில்) என கட்டுப்படுத்துங்கள். பழரசத்துக்கு நீங்கள் தண்ணீர் சேர்க்க வேண்டியதில்லை.
- உங்களுடைய குழந்தைக்கு மூலிகைத் தேநீர், விளையாட்டுவீரர்களுக்கான பானங்கள் மற்றும் caffeine இருக்கும் பானங்கள் கொடுக்க வேண்டாம். கோப்பி, தேநீர், hot chocolate, மென்பானங்கள் (soft drinks) மற்றும் சக்தியளிக்கும் பானங்களும் இவற்றுள் அடங்கலாம்.



ஒன்பது மாதம் முதல் ஒரு வருடம்

உங்களுடைய குழந்தை
வளரும்போது, தொடர்ந்து
தாய்ப்பாலூட்டுவதுடன்
நீங்கள் வழங்கும்
பல்வேறு உணவுகளையும்
உணவு வகைகளையும்
அதிகரியுங்கள்.



உணவுக் குழு உதவிக் குறிப்புகள்

தனது கையால் அல்லது குழந்தைகளுக்கான கரண்டியால் தனக்குத் தானே உணவூட்ட உங்களுடைய குழந்தையை அனுமதியுங்கள். சாப்பிடுவதற்கு முன்பாக அவருடைய கைகள் சுத்தமாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

- ஒழுங்கீனம் ஒன்றை எதிர்பாருங்கள்! குப்பையாக்கல், சாப்பிடும் முறையைக் கற்றலின் ஒரு பகுதியாகும்.
- உங்களுடைய குழந்தையின் பசியைப் பொறுத்து, நாள் ஒன்றுக்கு 3 பெரிய உணவூட்டல்கள் (உணவுகள்) மற்றும் 1-2 சிறிய உணவூட்டல்களை (சிறுண்டிகள்) வழங்குங்கள்.

காய்கறிகள் பழங்கள்	மென்மையான, சமைத்த காய்கறிகளை கீற்றுகளாக வெட்டிய அல்லது கடிக்கும் அளவிலான துண்டுகளாக வழங்குங்கள். வாழைப்பழங்கள், பீச், கிவி, மற்றும் cantaloupe போன்ற மென்மையான, பழுத்த பழத்துண்டுகளை வழங்குங்கள்.
தானிய உணவுகள்	இரும்புச் சத்து அதிகமான infant cereal இரும்புச் சத்துக்கான நல்ல ஆதாரமாகும். இரும்புச் சத்து அதிகமான plain o-shaped cerealஐ, infant cerealஐச் சாப்பிட மறுக்கும் குழந்தைகளுக்குப் பிரதியிடு செய்யுங்கள். பேகல் (bagel) துண்டுகள், வாட்டிய பாண் கீற்றுகள், சோறு, ரொட்டி, நூட்டிஸ் சமைத்த பாஸ்ரா, Flat bread, மற்றும் உட்பற்ற கிராக்கர்கள் போன்ற கையால் சாப்பிடும் உணவுகளை வழங்குங்கள்.
பால் மற்றும் மாற்றுணவுகள்	உங்களுடைய குழந்தைக்கு இரண்டு வயது வரும்வரைக்கும் அல்லது அதற்கப்பாலும் தாய்ப்பாலூட்டலைத் தொடருங்கள். உங்களுக்கும் உங்களுடைய குழந்தைக்கும் எவ்வளவு காலம் விருப்பமோ, அவ்வளவு காலத்துக்கு நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டலாம். தேவையான அனைத்துப் போஷாக்கையும் தாய்ப்பால் கொண்டிருப்பதால், அது பிரதானமான பால் ஆதாரமாக இருக்கலாம். ஏனைய திரவப் பால் எதுவும் தேவையில்லை. ஒவ்வொரு நாளும் இரும்புச் சத்து அதிகமான பல்வேறு உணவுகளை உங்களுடைய குழந்தை சாப்பிட்டால், தாய்ப்பாலூடன் சேர்த்து, ஆடையகற்றாத (3.25% M.F.) பசுப் பால் நீங்கள் உங்களுடைய குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம். அவருடைய வயது ஒன்பது மாதங்களுக்கும் ஒரு வயதுக்குமிடையில் இருக்கவேண்டும். பால் ஒரு குவளையில் கொடுங்கள். ஆடையகற்றிய, 1%, 2% பால் மற்றும் குறைந்த கொழுப்புள்ள பாலுணவுகளைக் கொடுக்காதீர்கள். குழந்தைகள் வளர்வதற்கும் அவர்களுடைய மூளை விருத்தியடைவதற்கும் குழந்தைகளுக்கு கொழுப்புத் தேவை. சோயா, அல்மண்ட், அரிசி, தேங்காய் அல்லது ஏனைய தாவர அடிப்படையிலான பானங்களைக் கொடுக்க வேண்டாம். உங்களுடைய குழந்தையின் சரியான வளர்ச்சி மற்றும் விருத்திக்குத் தேவையான போஷாக்குச் சத்துக்கள் அவற்றில் இல்லை. பாய்ச்சர்முறைக்கு உட்படுத்தப்படாத பால் ஒருபோதும் கொடுக்க வேண்டாம். எதுவும் சேர்க்கப்படாத தயிர், cottage சீஸ், சிறிய கனசதுர வடிவமான சீஸ், சிறிய தும்புகளாக வெட்டப்பட்ட சீஸ் போன்றவற்றைத் தொடர்ந்து கொடுங்கள். 2% அல்லது அதற்குக் குறைவானவற்றுக்குப் பதிலாக முழுமையான கொழுப்புள்ள வகைகளைத் தெரிவுசெய்யுங்கள்.
இறைச்சி மற்றும் மாற்றுணவுகள்	மென்மையான இறைச்சி, சமைத்த அவரையினம், பாதரச அளவு குறைந்த மீன், மற்றும் tofu வை கடிக்கக்கூடிய அளவான துண்டுகளாகக் கொடுங்கள். அவரையினம், tofu போன்ற இறைச்சிக்கான மாற்றுணவுகளை முயற்சியுங்கள். உங்களுடைய குழந்தை இறைச்சிக்கு மறுப்புச் சொல்லாவிட்டாலும் இந்த மாற்றுணவுகளை முயற்சியுங்கள். வாசத்தையும் உணவின் அமைப்பையும் மேம்படுத்துவதற்காக, இறைச்சி அல்லது இறைச்சிக்கான மாற்றுணவுகளை சீனிவத்தாளாங்கிழங்கு அல்லது ஸ்குவாசில் கலக்கலாம். சமைத்த முழு முட்டைகளைக் (உ+ம். அவித்த, சிறுதுண்டாக்கப்பட்ட (chopped), துருவலாக்கப்பட்ட (scrambled)) கொடுங்கள். வாட்டிய பாணில் அல்லது கிராக்கரில் peanut butter போன்ற ஏதாவது உலர் பழ வெண்ணெயை மெல்லியதாகத் தடவுங்கள்.

ஒரு வயதில், உணவுக் குழு அனைத்திலிருந்தும் பல்வேறு உணவுகளை உங்களுடைய குழந்தை சாப்பிட வேண்டும். அத்துடன் குவளையிலிருந்து திரவங்களைக் குடிக்க வேண்டும். தாய்ப்பால் குடிப்பதிலிருந்து ஒரு குவளையிலிருந்து பால் குடிக்கும் நிலைக்குக் குழந்தைகள் நேரடியாக மாறலாம்.





ஆரோக்கியமான
உணவு உண்பவராக
உங்களுடைய குழந்தை
இருப்பதற்கு உதவுங்கள்

ஆரோக்கியமான உணவு உண்பவராக உங்களுடைய குழந்தை இருப்பதற்கு உதவுங்கள்.

உங்களுடைய குழந்தை மற்றும் உங்களுடைய பொறுப்புக்கள்:

திண்ம உணவுகளை அறிமுகப்படுத்தும்போது, பின்வருவனவற்றுக்கு நீங்கள் பொறுப்பாக இருப்பீர்கள்:

- உங்களுடைய குழந்தை சாப்பிடுவதற்காகக் கொடுக்கப்படும் உணவுகள்.
- சாப்பாடு வழங்கப்படும் நேரம்.
- உங்களுடைய குழந்தைக்கு உணவூட்டப்படும் இடம்.

பின்வருவனவற்றை உங்களுடைய குழந்தை தீர்மானிக்கலாம் என நம்புங்கள்:

- எவ்வளவு சாப்பிடுவது.
- சாப்பிடுவதா இல்லையா.
- எப்படிச் சாப்பிடுவது (கரண்டி அல்லது விரல்).

ஆரோக்கியமாகச் சாப்பிடும் ஒருவராக உங்களுடைய குழந்தை இருப்பதற்கு உதவ பின்வரும் உதவிக்குறிப்புகளைப் பின்பற்றுங்கள்:

- குடும்பமாகச் சாப்பிடும் நேரங்களில், உங்களுடைய குழந்தையையும் சேர்த்து மேசையில் இருத்துங்கள். குழந்தைகள் மற்றவர்களை அவதானிப்பதன் மூலம் கற்றுக்கொள்கின்றார்கள்.
- சாப்பாட்டு நேரங்களைச் சந்தோஷமானவையாக வைத்திருங்கள். குடும்பமாகச் சாப்பிடும் நேரங்கள் ஆசுவாசப்படுத்துபவையாகவும் மகிழ்ச்சியான வேளைகளாகவும் இருக்க வேண்டும்.
- முன்மாதிரியாக இருங்கள் மற்றும் வாழ்நாள் முழுவதுக்குமான ஆரோக்கிய உணவுப் பழக்கங்களை அறிமுகப்படுத்துங்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தை சாப்பிடும் போது, எப்போதும் அவருடன் இருங்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தை தானாகச் சாப்பிடக்கூடிய உணவுகளை வழங்குங்கள். குப்பையாகவிருக்கும் சாப்பாட்டு நேரம், கற்றல் செய்முறையின் ஒரு பகுதியாகும்.
- உங்களுடைய குழந்தையின் பசி மற்றும் போதும் என்ற சமிக்கைகளில் கவனம் செலுத்துங்கள். வெவ்வேறு நாட்களில் வித்தியாசமான அளவில் குழந்தைகள் உணவு சாப்பிடுவது இயற்கையானது.
- எவ்வளவு சாப்பிடுவது என்பதை உங்களுடைய குழந்தை முடிவு செய்ய விடுங்கள். உங்களுடைய குழந்தை ஒரு உணவை அல்லது இரண்டை மறுத்தால் அது பரவாயில்லை.
- அவர் சாப்பிட விரும்பும் அளவை விட அதிகமாகச் சாப்பிடும்படி உங்களுடைய குழந்தையைக் கட்டாயப்படுத்துவதையும் அவரது வாய்க்குள் உணவைத் திணிப்பதையும் தவிருங்கள்.
- அவர் பசியாக இருக்கின்றார் எனத் தெரியும்போது அவர் சாப்பிட விரும்புகின்ற அளவு உணவை அவருக்குக் கொடுங்கள்.
- புதிய உணவு வழங்கும் போது பொறுமையாக இருங்கள். வெவ்வேறு நாட்களில் பல்வேறு தடவைகள் நீங்கள் புதிய உணவை முயற்சிக்க வேண்டியிருக்கலாம்
- விளையாட்டுப் பொருள்கள், திரைகள் போன்ற கவனத்தைச் சிதறவைப்பனவற்றை அகற்றுங்கள்.
- உணவுடன் தொடர்பற்ற வெகுமதிகளையும் தண்டனைகளையும் தெரிவுசெய்யுங்கள். குறிப்பிட்ட நடத்தைகளுடன் உணவுகளைத் தொடர்புபடுத்துவதைத் தவிர்க்க இது உதவும்.

உங்களுடைய குழந்தை சாப்பிடுவது பற்றி உங்களுக்கு ஏதாவது கேள்விகள் அல்லது கரிசனைகள் இருந்தால், உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் அல்லது பதிவு செய்த உணவுவல்லுநருடன் கதையுங்கள்.



வீட்டில்
தயாரித்த
குழந்தை உணவு





வீட்டில் தயாரித்த குழந்தை உணவு

நீங்கள் விரும்பிச் சாப்பிடும் ஆரோக்கிய உணவுகளை உங்களுடைய குழந்தையும் விரும்பிச் சாப்பிடுவதற்கு, உங்களுடைய குழந்தைக்கு உணவு தயாரித்தல் ஒரு நல்ல வழியாக உள்ளது. உங்களுக்கு விசேட உபகரணம் எதுவும் தேவையில்லை. உங்களுடைய குழந்தைக்கு உணவு தயாரித்தல் பின்வருவனவற்றுக்கும் உதவுகின்றது:

- காசு சேமித்தல்
- பல்வேறுபட்ட உணவுகளையும் உங்களுடைய கலாச்சார உணவுகளையும் உங்களுடைய குழந்தை சாப்பிட்டுப் பார்ப்பதற்கு வழிசமைத்தல்.
- வேறுபட்ட உணவு வகைகள் மற்றும் ருசிகளுக்கு உங்களுடைய குழந்தை பழக்கப்பட உதவுதல்.
- உங்களுடைய குடும்பத்தவர்கள் சாப்பிடும் அதே உணவை உங்களுடைய குழந்தை சாப்பிட வழிசமைத்தல்.

என்னுடைய குழந்தைக்கு எப்படி நான் உணவு தயாரிக்கலாம்?

உங்களுடைய குழந்தைக்கு உணவு தயாரிப்பதற்கு, கத்தி, உணவு கலப்பான் (food blender), குழந்தை உணவு ஆலை (grinder), கம்பியிலான பின்னறை (wire sieve) மற்றும் கரண்டி, உருளைக்கிழங்கு மசிப்பது, அல்லது முள்ளுக்கரண்டி ஒன்றை நீங்கள் பாவிக்கலாம்.

உணவைத் தயாரிக்க முதல் உங்களுடைய கைகளைக் கழுவுங்கள். சுத்தமான பாத்திரங்கள் மற்றும் சட்டி, பானைகளைப் பயன்படுத்துங்கள். வேறுபட்ட உணவுகள், உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பல்வேறு ருசிகளை அறிமுகப்படுத்த உதவும். சீனி, உப்பு, மாஜரீன், வெண்ணெய் போன்றவற்றை நீங்கள் சேர்க்கத் தேவையில்லை. உங்களுக்கு விரும்பினால், வாசனைத் திரவியங்களை நீங்கள் சேர்க்கலாம்.

பல்வேறு வகையான உணவுகளைத் தயாரிப்பது எப்படி என்பதைப் பின்வரும் அட்டவணை சுருக்கமாகக் கூறுகின்றது:

உணவு தயாரிக்கும் விதம்

காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்	உடன் காய்கறிகள் அல்லது பழங்களைக் கழுவித் தோலுரித்து, விதையகற்றி, மற்றும்/அல்லது துண்டுகளாக்குங்கள். அல்லது உறைந்த நிலையிலுள்ளவற்றைப் பாவியுங்கள். காய்கறிகள் அல்லது பழங்களை சிறிதளவு கொதிக்கும் நீரில் போடுங்கள். மென்மையாக வரும்வரை சமையுங்கள். சமைத்த நீரை வடித்து வைத்திருங்கள். நீளப்பக்கமாக துண்டுகளாக்கி அமைப்பை மாற்றுங்கள் அல்லது தேவைக்கேற்ற அளவில் சிறிதளவு கொதிக்கும் நீர் பாவியுங்கள். அவற்றைச் சமைக்காமல், நீளப்பக்கமாக நீங்கள் துண்டுகளாக வெட்டலாம், அரைக்கலாம், சிறு துண்டுகளாக்கலாம், சிறிய துண்டுகளாக்கலாம் அல்லது பழுத்த மென்மையான பழங்களையும் (வாழைப்பழம், மாம்பழம், அவகாடோ) மற்றும் தகரத்திலடைத்த பழங்களையும் (தண்ணீரில் பொதியிடப்பட்டவை) சமைக்காமல் மசிக்க முடியும்.
இறைச்சி மற்றும் மீன்	இறைச்சி அல்லது மீன் துண்டு ஒன்றை சிறிதளவு நீர் கொண்ட ஒரு சோஸ்பானில் போடுங்கள். கொதிக்க வைத்து, பின் வெப்பத்தைக் குறைத்து, இளங்கொதிநிலையில் விடுங்கள். எலும்புகளிலிருந்து இறைச்சி சுலபமாகப் பிரியும் வரை அல்லது முள்ளுக்கரண்டியால் மீனைத் துகள் ஆக்கக்கூடியதாக இருக்கும்வரை தொடர்ந்து சமையுங்கள். இறைச்சிகள் மற்றும் மீனை நீங்கள் வாட்ட, bake பண்ண, அல்லது பழுக்கவும் (braise) முடியும். எலும்புகள் மற்றும் தோலை நீக்கி மற்றும் கொழுப்பைக் கத்தரியுங்கள். சிறு துண்டுகளாக இறைச்சி அல்லது மீன் துகள்களை வெட்டுங்கள். சமைத்த தண்ணீரில் அல்லது stockல் கலவுங்கள்.
இறைச்சிக்கான மாற்றுணவுகள்	பொதியிலுள்ள அறிவுறுத்தல்களுக்கேற்ப, அவரை, பருப்பு, கடலை போன்ற அவரையினங்களைச் சமையுங்கள். தகரத்திலடைக்கப்பட்ட அவரையினத்தை நன்கு கழுவுங்கள். முட்டைகளை வேக வையுங்கள். எதுவும் சேர்க்கப்படாத tofu பாவியுங்கள். சிறிதளவு தண்ணீருடன் கலவுங்கள் அல்லது முள்ளுக்கரண்டி ஒன்றால் மசியுங்கள்.

நன்கு சமைத்த, மசித்த, சிறுசிறு துண்டுகளாக்கப்பட்ட, அரைத்த, பிசைந்த, சொரசொரப்பான, சிறு துண்டுகளாக்கப்பட்ட பல்வேறு உணவு வகைகளை உங்களுடைய குழந்தைக்கு வழங்குவதை நினைவில் வைத்திருங்கள். உணவு வகைகள் பற்றிய மேலதிக தகவல்களுக்கு 4ம் பக்கத்தைப் பாருங்கள்.

குழந்தைக்கான உணவு தயாரிப்பது பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களுக்கு பொதுச் சுகாதார அலகை அழையுங்கள் அல்லது EatRight Ontarioவின் வலைத்தளத்துக்கு (www.eatrightontario.ca) வருகை தாருங்கள். உங்களுடைய குழந்தைக்கான உணவு தயாரிப்பது பற்றிய வீடியோவைப் பார்ப்பதற்கு நீங்கள் www.york.ca/feedingkids க்கும் செல்லலாம்.



உணவுப்
பாதுகாப்பு

உங்களுடைய குழந்தைக்கு முழுவதையும் கொடுக்கப் போகிறீர்கள் என்றாலேயன்றி, குழந்தைக்கான உணவுக் கொள்கலனிலிருந்து உங்களுடைய குழந்தைக்கு நேரடியாக உணவூட்ட வேண்டாம்.



குழந்தையின் உணவை நான் எப்படிப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கலாம்?

- புதிதாகத் தயாரிக்கப்பட்ட குழந்தை உணவை உடனடியாக நீங்கள் பரிமாற வேண்டும். கடையில் வாங்கிய குழந்தைக்கான உணவுக் கொள்கலனைத் திறந்தவுடன் பரிமாற வேண்டும். அல்லது அவற்றை இரண்டு நாட்களுக்குக் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் மூடப்பட்ட ஒரு கொள்கலனில் நீங்கள் சேமிக்கலாம்.
- ஒரு குளிர்சாதன பெட்டியின் உறைவிப்பானில் இரண்டு மாதங்களுக்கு அல்லது ஒரு உறைவிப்பானில் (deep freezer) ஆறு மாதங்களுக்கு குழந்தைக்கான உணவை நீங்கள் சேமிக்க முடியும்.
- கடையில் வாங்கிய குழந்தைக்கான உணவுக் கொள்கலனின் பாதுகாப்பு முத்திரை உடையவில்லை என்பதை உறுதிசெய்யுங்கள் குழந்தைக்கான அந்த உணவுக் கொள்கலனை நீங்கள் திறக்கும் போது வெடிப்பொலி (popping) ஒன்று கேட்கிறதா எனப் பாருங்கள்.
- கடையில் வாங்கிய குழந்தை உணவின் மீதுள்ள “best before” திகதியைச் சரிபாருங்கள்.
- ஒரு கிண்ணத்தில் உங்களுடைய குழந்தைக்கு உணவைப் போடுங்கள். உங்களுடைய குழந்தையின் உமிழ்நீருடன் தொடர்புற்ற உணவை வீசுங்கள்.
- சமைக்காத இறைச்சி, கோழிவகை இறைச்சி, மீன் மற்றும் கடல் உணவின் உறைநிலையை பின்வரும் முறைகளில் அகற்றுங்கள் :
 - குளிர்சூட்டி • மைக்கிரோவேவ் • கொள்கலன் அல்லது குளிர்ந்த நீரில் மூழ்க வைத்த காற்றுப் புகாத (sealed) பை
 - மைக்கிரோவேவ் பாவித்தால், உறைநிலை அகற்றிய உடனேயே அதைச் சமையுங்கள்.
 - உறைநிலையகற்றிய உணவை மீளவும் உறையவைத்தல் பரிந்துரைக்கப்படவில்லை
 - பின்வரும் நிலைமைகளில் பழுதாகக்கூடிய உணவை வெளியே வைக்கக்கூடாது:
 - கோடை கால வெளிப்புறச் செயல்பாடுகளின் போது 1 மணி நேரத்துக்கு மேல்.
 - அறை வெப்பநிலையில் 2 மணி நேரத்துக்கு மேல்.

என்னுடைய பிள்ளையை எப்படிப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கலாம்?

- குழந்தைகளுக்கு இலகுவில் புரைக்கேறலாம் (choke). உங்களுடைய குழந்தை சாப்பிடும் போது, எப்போதும் அவருடன் இருங்கள்.
- குழந்தையின் உணவுண்ணல் சமிக்கைகளுக்கு மதிப்பளியுங்கள் (10ம் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்).
- உங்களுடைய குழந்தையின் உணவுண்ணல் சமிக்கைகளுக்கும் விருத்திக்கும் ஏற்ற உணவு வகைகளையும் கையால் உண்ணும் உணவுகளையும் வழங்குங்கள். உலர் பழங்கள், சோளன் பொரி, முழுத் திராட்சைப்பழம், கடினமான காய்கறிகள் போன்ற புரைக்கேறும் அபாயம் உள்ள உணவுகள் பற்றி அறிந்திருங்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தைக்கு ஆரோக்கியமான மீன், இறைச்சி மற்றும் மாற்றீடுகளுக்கான தெரிவுகளை வழங்குங்கள். 7ம் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்.
- உங்களுடைய குழந்தைக்கு, சல்மன், char, அல்லது நன்னீர் மீன் (trout) போன்ற குறைந்த பாதரசமுள்ள மீன்களை வழங்குங்கள். உடன் அல்லது உறைந்த சூரை (tuna), சுறா, ஸ்வார்டுபிஷ், மார்லின், ஆரஞ்சு ரஃபி மற்றும் Escolarல் பொதுவாக அதிகமான பாதரசம் உள்ளது. மாதத்திற்கு ஒருமுறைக்கு மேல் இந்த மீன்களை உங்களுடைய குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டாம். வாரத்திற்கு ஒருமுறைக்கு மேல் உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தகரத்திலடைத்த albacore சூரை கொடுக்க வேண்டாம்.
- சல்மொனெல்லா நச்சைத் தடுப்பதற்காக, வேகவைக்காத முட்டைகள் உள்ள குழந்தைக்கான உணவுகள், (உ + ம். வீட்டில் செய்த மயோனேஸ், sauces மற்றும் dressing, வீட்டில் செய்த ஐஸ் கிரீம்), சமைக்காத அல்லது சரியாக சமைக்கப்படாத இறைச்சி, பாய்ச்சர்முறைக்கு உட்படுத்தப்படாத பால் அல்லது பாலுணவுகளை உங்களுடைய குழந்தைக்குக் கொடுக்கக்கூடாது.
- சிசு botulism நச்சேற்றத்தைத் (உணவு நஞ்சாதல்) தடுப்பதற்காக, தேன் அல்லது தேன் கலந்து செய்யப்பட்ட எந்த உணவும் உங்களுடைய குழந்தைக்கு முதல் ஆண்டில் கொடுக்கக்கூடாது.



குழந்தைக்கான
மாதிரி
உணவுப்பட்டியல்கள்

குழந்தைக்கான மாதிரி உணவுப் பட்டியல்கள்

- திண்ம உணவு அறிமுகப்படுத்தப்படும்போது, சமீக்கைக்கேற்ப தாய்ப்பாலூட்டல் தொடரும்.
- திண்ம உணவுகளுக்கு முன் அல்லது பின் தாய்ப்பால் வழங்கப்படலாம்.
- இந்த உணவுப்பட்டியல்கள் ஒரு வழிகாட்டி மட்டுமே. உங்களுடைய வசதிக்கும் உங்களுடைய குழந்தையின் சமீக்கைகளுக்கும் ஏற்ப நீங்கள் முடிவு செய்யலாம்.
- ஒவ்வொரு குழந்தையும் வேறுபட்டவர்கள். எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டுமென உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தெரியும் என நம்புங்கள்.

நாளின் நேரம் 6 மாதங்கள்

6-9 மாதங்கள்

9-12 மாதங்கள்

அதிகாலை	தாய்ப்பாலூட்டல்/தாய்ப்பால்	தாய்ப்பாலூட்டல்/தாய்ப்பால்	தாய்ப்பாலூட்டல்/தாய்ப்பால்
காலை	தாய்ப்பாலூட்டல்/தாய்ப்பால் தாய்ப்பாலூடன் அல்லது தண்ணீருடன் கலந்த இரும்புச் சத்து நிறைந்த infant cereal	தாய்ப்பாலூட்டல்/தாய்ப்பால் தாய்ப்பாலூடன் அல்லது தண்ணீருடன் கலந்த இரும்புச் சத்து நிறைந்த infant cereal மசித்த பழம்	தாய்ப்பாலூட்டல்/தாய்ப்பால் தாய்ப்பாலூடன் அல்லது தண்ணீருடன் கலந்த இரும்புச் சத்து நிறைந்த infant cereal மென்மையான பழம்
சிற்றுண்டி	தாய்ப்பாலூட்டல்/தாய்ப்பால்	தாய்ப்பாலூட்டல்/தாய்ப்பால் சிறிய துண்டு வாட்டிய பாண், பாண், கிராக்கர்கள். ரொட்டி அல்லது pita	தாய்ப்பாலூட்டல்/தாய்ப்பால் அல்லது குவளையில் ஆடையகற்றாத பால் இனிப்புச் சேர்க்கப்படாத dry cereal
மதியம்	தாய்ப்பாலூட்டல்/தாய்ப்பால்	தாய்ப்பாலூட்டல்/தாய்ப்பால் மசித்த காய்கறி எதுவும் சேர்க்காத மசித்த அல்லது சிறிய சிறு துண்டுகளாக நறுக்கப்பட்ட இறைச்சி அல்லது இறைச்சிக்கான மாற்றுணவுகள்* சிறு துண்டுகளாக்கப்பட்ட சீஸ்	தாய்ப்பாலூட்டல்/தாய்ப்பால் அல்லது குவளையில் ஆடையகற்றாத பால் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கப்பட்ட இறைச்சி அல்லது இறைச்சிக்கான மாற்றுணவுகள்* சமைத்த பாஸ்ரா அல்லது சோறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கப்பட்ட காய்கறிகள் மென்மையான பழம்
சிற்றுண்டி	தாய்ப்பாலூட்டல்/தாய்ப்பால்	தாய்ப்பாலூட்டல்/தாய்ப்பால்	முழுத்தானியம் மற்றும் பழமுள்ள muffin சீஸ் கட்டிகள்
மாலை	தாய்ப்பாலூட்டல்/தாய்ப்பால் எதுவும் சேர்க்காத பிசைந்த அல்லது மசித்த இறைச்சி அல்லது இறைச்சிக்கான மாற்றுணவுகள் தாய்ப்பாலூடன் அல்லது தண்ணீருடன் கலந்த இரும்புச் சத்து நிறைந்த infant cereal	தாய்ப்பாலூட்டல்/தாய்ப்பால் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கப்பட்ட இறைச்சி அல்லது இறைச்சிக்கான மாற்றுணவுகள்** மசித்த காய்கறி அல்லது பழங்கள் தாய்ப்பாலூடன் அல்லது தண்ணீருடன் கலந்த இரும்புச் சத்து நிறைந்த infant cereal	தாய்ப்பாலூட்டல்/தாய்ப்பால் அல்லது குவளையில் ஆடையகற்றாத பால் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கப்பட்ட இறைச்சி அல்லது இறைச்சிக்கான மாற்றுணவுகள்* சமைத்த பாஸ்ரா அல்லது சோறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கப்பட்ட காய்கறிகள் மென்மையான பழம் மற்றும்/அல்லது எதுவும் சேர்க்காத யோகட்
சிற்றுண்டி	தாய்ப்பாலூட்டல்/தாய்ப்பால்	தாய்ப்பாலூட்டல்/தாய்ப்பால் சிறிய துண்டு வாட்டிய முழுக் கோதுமை பாண், bagel, bun, pita, ரொட்டி அல்லது naan bread	தாய்ப்பாலூட்டல்/தாய்ப்பால் அல்லது குவளையில் ஆடையகற்றாத பால் சிறிய துண்டு வாட்டிய முழுக் கோதுமை பாண், bagel, bun, pita, ரொட்டி, naan bread அல்லது இனிப்புச் சேர்க்கப்படாத dry cereal.

* மீன், சமைத்த அவரையினம், அவரை மற்றும் பருப்பு, tofu, முட்டை ஆகியவற்றை இறைச்சிக்கான மாற்றுணவுகள் உள்ளடக்கும்.

மேலதிக மாதிரி உணவுப் பட்டியலுக்கு, பார்வையிடவும்:

- EatRight Ontario www.eatrightontario.ca/en/Articles/Breastfeeding-Infant-feeding/Sample-meal-plans-for-feeding-your-baby.aspx
- Healthy Canadians www.healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/nutrition-alimentation-eng.php



உங்களுக்கு கேள்விகள் இருக்கின்றனவா?
EatRight Ontario,
பதிவுசெய்த உணவு வல்லுநர் அல்லது பொதுச் சுகாதாரத் தாதி ஒருவரைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

ஆதாரவளங்கள்

உங்களுடைய உள்ளூர் பொதுச் சுகாதாரத் திணைக்களம்

பதிவுசெய்த உணவு வல்லுநர்கள் அல்லது பொதுச் சுகாதாரத் தாதிகள் தகவல்கள் மற்றும் ஆதரவை வழங்குகின்றார்கள்: 1-800-267-8097 அல்லது www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx

Dietitians of Canada

உணவு மற்றும் போஷாக்குப் பற்றிய தகவல்கள்: கட்டணமற்ற இணைப்பை அழையுங்கள் 1-877-510-5102 அல்லது www.dietitians.ca

EatRight Ontario

பதிவுசெய்த உணவு வல்லுநருடன் இலவசமாகக் கதையுங்கள்: 1-877-510-5102 அல்லது www.eatrightontario.ca

உங்களுடைய Ontario Early Years Centres

இளம் பிள்ளைகளுக்கும் அவர்களுடைய குடும்பத்தவர்களுக்கும் கிடைக்கும் திட்டங்கள் சேவைகள் பற்றிய தகவல்களைப் பெறுங்கள். அத்துடன் ஆரம்ப வருட நிபுணர்களுடனும் சமூகத்திலுள்ள ஏனைய பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பு வழங்குபவர்களுடனும் கதையுங்கள்: www.todayfamily.ca/our-programs/ontario-early-years-centres/

முதல் வருடத்தில் உங்களுடைய குழந்தைக்கு உணவூட்டுதல், Canadian Paediatric Society: www.caringforkids.cps.ca/handouts/feeding_your_baby_in_the_first_year

சிசுக்களுக்கான போசாக்கு உணவுகள் – உங்களுடைய குழந்தைக்காக விவேகமாகத் திட்டமிடுங்கள் www.healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/nutrition-alimentation-eng.php

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

The Best Start Resource Centre என்பது Health Nexus (www.healthnexus.ca) இன் ஒரு செயற்திட்டமாகும்.