

பாலூட்டி குழந்தைகளுக்கும் இளம் சிறுவருக்கான உணவுப்பழக்கம்

பால் மற்றும் பாலின் அடிப்படையில் உள்ள உணவுப்பொருட்கள்

- தாய்ப்பால் குழந்தைகளுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும் உணவாகும். 4-6 மாதங்கள் வரை தாய்ப்பால் அல்லது குழந்தைகளுக்கான பால்மா தயாரிப்பு போதுமானது. உணவுகளை அறிமுகப்படுத்திய பிறகும் தாயும் குழந்தையும் இருவரும் விரும்பும் வரை தாய்ப்பால் கொடுக்கலாம்.
- 6 மாதங்களிலிருந்து: பழக் கூழில் சிறிதளவு வெறும் தயிர் அல்லது (கஞ்சியில் குழைத்த குழந்தை உணவு (**bouillie**) முழுஆடை பசுப்பால் (**entier**) அல்லது **drink** பால் சேர்க்கலாம்.
- 1 வயதிலிருந்து: ஒரு நாளைக்கு 3 தடவை. (1 தரம்= 100மில்லி பசு அல்லது ஆட்டுப்பால், அல்லது தயிர், 15 கிராம் கடினமான சீஸ் (**fromage à pâte dure**) அல்லது 30 கிராம் மென்மையான சீஸ்)



பானங்கள்

- தண்ணீர் அல்லது வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட சக்கரையற்ற மூலிகை தேநீர், மற்ற பானங்கள் அளவுடன், மற்றும் சக்கரைசேறிந்த பானங்களைத் தவிர்க்கவும். அவை பற்சிதைவை ஏற்படுத்துகின்றன மற்றும் உடல் பருமனை ஊக்குவிக்கின்றன.
- குழந்தை பகலில் குடிக்க வேண்டிய பாலின் அளவை குடிக்க தொடங்கியதில் இருந்து இரவு பால் சூப்பிப் போத்தலில் கொடுப்பதை நிறுத்தவும்.

காய்கறிகள்



பருவத்தைப் பொறுத்து கரட், சுரைக்காய், பெருஞ்சீரக கிழங்கு, பூசனிக்காய், கீரை, கொல்ரேவ் முள்ளங்கி, பீட்ரூட், கீரை, ஒந்திவ், கத்தரிக்காய், முட்டைகோஸ், ப்ரோக்கோலி, தக்காளி, கோவா, லீகஸ், பீன்ஸ் விதை, அஸ்பர்ஸ்.

மாச்சத்து உணவுகள்

5 மாத்திலிருந்து ஆக கூடியது 7 மாதத்தில், மாவுச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை அறிமுகப்படுத்துங்கள். முதலில் உருளைக்கிழங்கு, பின்னர் வகை வகையாக மாற்றிக் கொடுவுக்கவும். தானிய கஞ்சி (**Bouillie**) தினை, கோதுமை, எப்போத்ர் (**épaudre**), ஓட்ஸ் முதலியன, பாஸ்தா, பாண், அரிசி).



பச்சையாக அல்லது அவித்த பழங்கள்



பருவத்தைப் பொறுத்து வாழைப்பழம், அப்பிள், பியேஸ், அப்பிறிக்கோ, பீச், முலாம்பழம், பிளம்ஸ், பெர்ரி,...

கொழுப்பு சத்து



சமைத்து முடித்த உணவுகளில் ராப்சீட் (**colza**) எண்ணை அல்லது பச்சை ஆலிவ் எண்ணை ஒரு நாளைக்கு 1-2 தேக்கரண்டி சேர்க்கவும்.

புரதசத்து நிறைந்த உணவுகள்

- இறைச்சி (கோழி, மாட்டுக்கன்று, மாடு, குதிரை...), மீன் (**truite, carrelet, flétan, rascasse, sardine**, சால்மன், உள்ளூர் மீன் , **filet de perche** முதலியன), பருப்பு வகைகள் (பருப்பு, கொண்டக்கடலை, சிறுநீரக பீன்ஸ் போன்றவை)

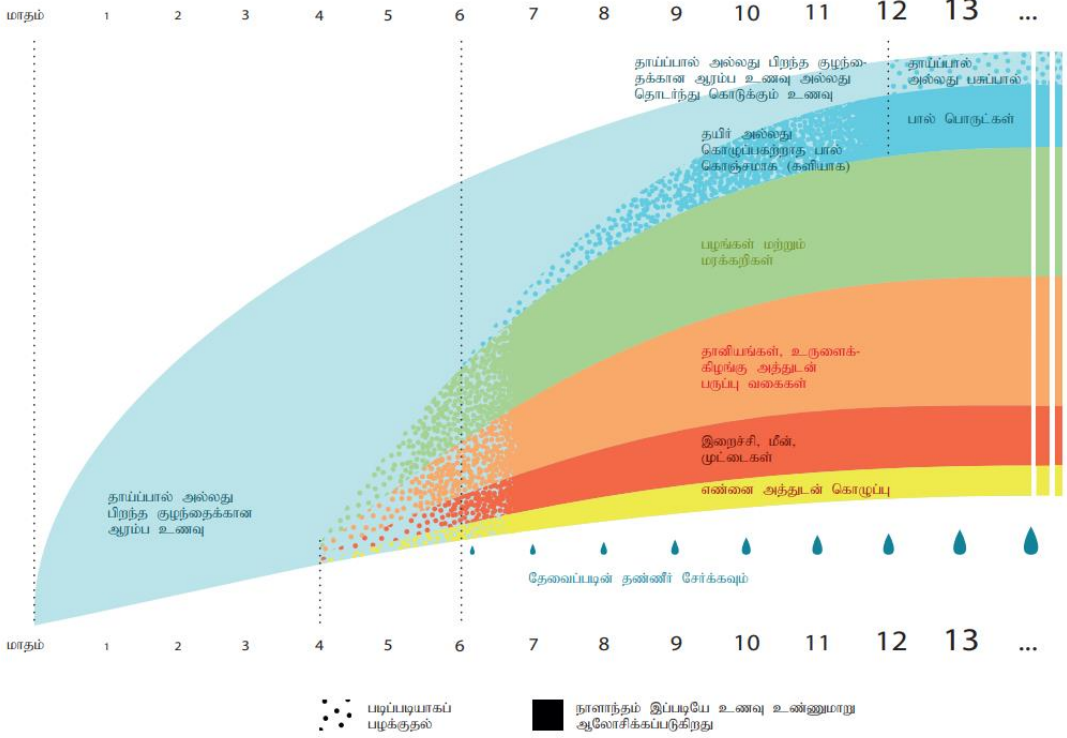
- மொதங்களில் இருந்து, இறைச்சி அல்லது மீன் அல்லது முழுமையாக அவித்த முட்டை, அல்லது தோபூ (**tofu**) அல்லது சோயா தயாரிப்புக்களை அறிமுகப்படுத்துவது அவசியம். முதலில் ஒரு நாளைக்கு புரதச்சத்து உணவு சுமார் 1 டீஸ்பூனில் இருந்து 1மேசைக்கரண்டிவரை.



முக்கியமானவை

- பிறந்ததிலிருந்து வைட்டமின் டி சத்து மருந்து கொடுப்பது அவசியம். ஒரு வயதிற்கு பிறகு, குழந்தை மருத்துவரிடம் ஆலோசனைப்படி மருந்தின் அளவை முடிவு செய்தல் வேண்டும்.
- குழந்தைக்கான உணவில் உப்பு அல்லது இனிப்பு இருக்கக் கூடாது. சமையல் மூலிகைகள் அல்லது வாசனைப் பொருட்கள் சேர்க்கலாம். மறைக்கப்பட்ட உப்பு பொருட்களில் கவனம் செலுத்துவது அவசியம். உதாரணத்திற்கு சூப்புக் கட்டிகள்.
- 1வயது கழிந்த பின் உப்பை பயன் படுத்த வேண்டும் என்றால் அயோடின் மற்றும் புளோரின் கலந்த உப்பைதேரிவு செய்யுங்கள்.
- உணவு அறிமுகம் படிப்படியாக செய்யப்படும்.
- உணவின் அமைப்பை குழந்தையின் பற்கள் மற்றும் ஆர்வத்தை பொறுத்து அமையும். விரல்களை பயன் படுத்தி சாப்பிட மென்மையான உணவுகளை அவருக்கு வழங்கலாம்.
- ஒரு குழந்தை உள்கொள்ளும் உணவின் அளவு நாளுக்கு நாள் மாறுபடும். இதற்கு யோசனை கொள்ள தேவையில்லை.
- இயன்றவுடன் குடும்ப உணவின் நேரத்தில் குழந்தையையும் இணைப்பது நன்று.
- ஊட்டச்சத்து சமநிலையின் காரணங்களுக்காக கொழுப்பு தயாரிப்புகள் பொரித்த உணவுகள், கொழுப்பு நிறைந்த இறைச்சி வகை போன்றவை தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.
- குழந்தைக்காக அரைத்த உணவு குளிர்ந்தவுடன் குளிர்சாதன பெட்டியில் 24மணி நேரம் வைத்திருக்கலாம். அல்லது அதிக பட்சம் 2மாதம் வரை உறைய வைக்கலாம். பின்னர் மீண்டும் சூ டாக்குவதற்கு கண்ணாடி, **inox** கொள்கலன்கள், **ceramic** போன்ற பாத்திரங்களை விரும்புங்கள்.
- மேலதிக தகவல்களுக்கு : www.bonappetitespetits.ch

பிறந்த குழந்தைக்கான உணவு அறிமுகம் செய்தல்



© பாதுகாப்பு திணைக்களம் மற்றும் மருகணைத்திய அலுவலகம் BLV, உணவு அருந்துவதற்கான கவிர்ப்பாட்டு நிறுவனம் SGE, கவிர்ப்பாட்டு சிறுவர்வைத்திய நிறுவனம் SGP, 2018



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section aVD 111e Wje
Fédération Suisse des Femmes



Centre cantonal de médecine générale et santé publique - Lausanne