கெட்டியான உணவுகளை ஆரம்பித்தல்
(கைக் குழந்தைகளுக்கு உணவை அறிமுகப்படுத்துவதற்க்குரிய ஒரு வேகமான வழிகாட்டி)

பிறந்த உடன்
கைக் குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் தான் மிகவும் சிறந்த உணவு. இது முதல் ஆறு மாதங்களுக்கும் ஒரு கைக் குழந்தைக்கு தேவையான எல்லா போசனையையும் அளிக்கின்றது. தாய்பால் கொடுக்கப்படாத கைக் குழந்தைகளுக்கு உணவாக கைக் குழந்தையின் உணவுச் சூத்திரம் தேவைப்படுகிறது.

6 மாதங்களின் பின்
6 மாதங்களின் பின் அல்லது அதற்க்கு அண்மையான காலப் பகுதியில் கெட்டியான உணவைக் கொடுக்கத் தொடங்குங்கள். ஆனால் 4 மாத வயதை அடையமுன் ஒரு விதமான கெட்டியான உணவையும் கொடுக்க வேண்டாம்.

சிபாரிசு செய்யப்படும் முதல் உணவுகள் வருமாறு:

- றைஸ் சீரியல் (இரும்புச் சத்தால் வளப்படுத்தப்பட்ட) தாய்பாலுடன் கலந்தவை, உணவுச் சூத்திரம் அல்லது ஆறிய கொதி நீர். அரைக்கப்பட்ட சோறு உபயோகிக்கலாம் ஆனால் இதில் அதிகம் இரும்புச்சத்து இருக்காது.
- கிழங்கு, பூசணி, வற்றாலங் கிழங்கு, கரட், புரோக்கலி, பயறு வகைகள், சூச்சினி (Zucchini) போன்ற காய் கறி வகைகள்.
- ஆப்பிள், அவக்காடோ, வாழைப்பழம், பியர்ஸ், முலாம் பழம், கோடைகாலப் பழங்கள் ஆகியவற்றின் வடிசாறு அல்லது அரைக்கப்பட்டவை)

இந்தக் காலப் பகுதியில் தாய்ப்பால் அல்லது உணவுச்சூத்திரம் தான் உணவின் முக்கிய பகுதி. ஆகையால் தாய்பால் அல்லது உணவுச் சூத்திரம் ஊட்டப்பட்ட பின்பு இந்த உணவுகளைக் கொடுக்கவும்.

6 தொடக்கம் 12 மாதங்கள் வரை
இந்தக் காலப் பகுதியில் கெட்டியான உணவுகள் மிகவும் பிரதானமாக அமைய வேண்டும். மற்ற எல்லா உணவுகளும் ஒரு முறைக்கு ஒன்று என்ற வகையில் அறிமுகப்படுத்தப் பட வேண்டும்.

உணவுகள் அறிமுகப்படுத்துவதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட வரிசை இல்லை ஆனால் இரும்புச் சத்து அடங்கிய உணவுகள் (இறைச்சி மற்றும் இறைச்சி வகைகள்) முடியுமானவரை கூடிய சீக்கரத்தில் 6 மாதத்தின் பின் ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும்.

அறிமுகப்படுத்தக்கூடிய உணவுகள் வருமாறு:

- இறைச்சிகளும் இறைச்சி வகைகளும் – உதாரணமாக மாட்டிறைச்சி, ஆட்டுக்குட்டி இறைச்சி, பன்றி இறைச்சி, கோழி இறைச்சி மற்றும் வளர்ப்பு பறவை இறைச்சிகள், மீன் மற்றும் கடல் உணவு, ஈரல், கிட்னி, பயறு வகைகள் (அவரைகள், சோயாப் பருப்புகள், டோபு, கிட்னிப் பருப்புகள், வேகவைத்து சுட்ட பருப்புகள் ஆகியன).
- காய் கறிகளும் பழங்களும் – படிப்படியாக குடும்பத்தால் உபயோகிக்கப்படும் மற்ற எல்லா காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களையும் சேர்க்கவும்.
- தானிய உணவுகள் – கோதுமை (உதாரணமாக பாஸ்டா, நூடில்ஸ், வீட் பிக்ஸ், பாண்/டோஸ்ட் போன்ற கோதுமைத் தானியங்கள், சிறு தானிய உணவுகள் உதாரணமாக சுருட்டப்பட்ட ஓட்ஸ், அரிசி)
- பால் உணவுகள் – சீஸ், யோக்கேட், கஸ்டட்

தொடர்ந்து தாய்பால் அல்லது சூத்திர உணவு ஊட்டுவதை 12 மாதங்கள் வரை செயலாற்றுங்கள் ஆனால் 6 மாதத்திற்கும் 9 மாதத்திற்குமிடையில் வேறு கொடுக்கப்படும் உணவுகளைத் தாய்பால் அல்லது சூத்திர உணவு ஊட்டுவதற்கு முன் சேர்த்துக்கொள்ளும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

நினைவுகூர வேண்டியவை:

- 7 மாதத்தின் பின் தாங்களே உணவை உண்பதை கற்பியுங்கள். அத்தோடு கைகளால் உண்ணக்கூடிய உணவுகளை அவர்களுக்கு கொடுங்கள். **எப்போதும் குழந்தைகள் உண்பதை மேற்பார்வை செய்யுங்கள்.**
- பசிக்கு ஏற்றதாக குழந்தை உண்பதை அனுமதியுங்கள்.
- 7 தொடக்கம் 9 மாத காலப்பகுதியில் கோப்பையை அறிமுகப் படுத்துங்கள். அத்தோடு கோப்பையை எப்படி உபயோகிப்பது என்பதை கற்பியுங்கள்.
- குழந்தை கூடுதலான உணவை உண்ணத் தொடங்கியபின் தாய்ப்பால் அல்லது சூத்திர உணவின் அளவைக் குறையுங்கள்.
- 6 மாதத்தின் பின் மிருதுவான வடிசாறுகளிலிருந்து அரைக்கப்பட்ட உணவுகள் ஊட்டுவதை செயலாற்றுங்கள். 7 மாதத்தை அடையும் போது மிருதுவான கட்டி உணவை ஊட்டுங்கள். அதன் பின் 8 முதல் 9 வயது அடையும் போது பெரிய மிருதுவான கட்டி உணவுகள் அதன் பின் 9 தொடக்க்கம் 10 வயது வரை சிறிய துண்டுகளாக வெட்டப்பட்ட உணவுகளை ஊட்டுங்கள்.
- கெட்டியான உணவை ஊட்டும் போது கவனமாயிருங்கள் ஏனென்றால் இவ்வுணவுகள் குழந்தையின் தொண்டையை அடைக்கக் கூடும் – (உதாரணமாக பச்சையான கரட் துண்டுகள், பெரிய ஆப்பிள் துண்டுகள்), சிறிய உருண்டையான உணவுகள் (உதாரணமாக முந்திரிகைப் பழம்) மற்றும் தோல்/எலும்புகள் உள்ள இறைச்சி/மீன்). நீங்கள் அவற்றை குழந்தைக்கு கொடுக்கமுன் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டலாம், அல்லது எல்லாத் தோல்கள் எலும்புகளை அகற்றி சிறு துண்டுகளாக வெட்டலாம் அல்லது மிருதுவாக வரும்வரை சமைக்கலாம்.

உணவு உட் கொள்ளும் போது எதிர்விளைவுகளினால் (உதாரணமாக தோல் நோய்கள், சளிக்காய்ச்சல் (hayfever), ஆஸ்துமா) பாதிக்கப்படும் குடும்பங்களின் குழந்தைகள் கெட்டியான உணவை வித்தியாசமாக ஆரம்பிக்க வேண்டும். – மேலதிகத் தகவல்களுக்கு உணவு முறை வல்லுநர், தாதி, அல்லது வைத்தியரைக் கேளுங்கள்.

12 மாதங்கள் மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய குழந்தைகளுக்கு

இந்த வயதுடைய குழந்தைகள் “தளர் நடையிடும் குழந்தைகள்” இவர்கள் குடும்பத்துக்குரிய சாதாரண உணவு உட் கொள்ளலாம் – சிறு துண்டுகளாக வெட்டுங்கள். அவர்கள் ஒரு கரண்டியினால் அல்லது தங்கள் கரங்களினால் உணவை உட் கொள்ளலாம்.

தளர் நடையிடும் குழந்தைகள் ஒரு கோப்பையின் மூலம் பானங்களை அருந்தலாம் (வெளியில் சிந்துவதை தவிர்க்க மூக்குள்ள கோப்பை அல்லது ஒரு ஸ்றோவை உபயோகிக்கவும்). புட்டிகள் இனிமெல் தேவையில்லை (இது குழந்தை பால் புட்டி மற்றும் அடைப்புத் தக்கை இழுக்கும் புட்டிகள் உட்பட). இது ஏனென்றால் தளர் நடையிடும் குழந்தைகள் மெதுவாக வளருவதாலும் அவர்கள் கைக் குழந்தையாக இருந்த போது இருந்த பசி இப்போ குறைவாக இருப்பதாலுமாகும். புட்டிகள் உபயோகித்தால் அவர்கள் கூடுதலாக பால் உட் கொள்ள நேர்ந்து அவர்களுக்கு தேவையான உணவை உண்ண பசி ஏற்படாது. நீண்ட காலத்திற்கு புட்டிகள் உபயோகித்தால் பற்கள் பழுதடையும் வாய்ப்பும் உண்டு.

சிறுவர்கள் இதன்பின் பசுப்பால் உட் கொள்ளலாம். ஒரு நாளுக்கு தேவைப்படும் மொத்த பால் உணவு 500 தொடக்கம் 600 மிலிகிராமாகும் (இது தாய்ப்பால், உணவுச் சூத்திரம், பசுப்பால், கல்சியம் சேர்க்கப்பட்ட சோயாப் பானங்கள், சீஸ், யோக்கேட், கஸ்டட், ஐஸ்கிரீம் ஆகிய எல்லாப் பால் உணவுகளும் உள்ளடங்கும்).

இன்னும் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதானால் 24 மணித்தியாலங்களில் மூன்று அல்லது நான்கு தரம் மட்டும் தாய்ப்பால் ஊட்டி வேறு பானமாக தண்ணீர் மட்டும் கொடுக்கவும். மற்றெல்லா உணவுகளை ஒரு நாளைக்கு 2 அல்லது அதற்கு குறைந்த "வேளை உணவு" என்ற வகையில் மட்டுப்படுத்தவும்.

இன்னும் சூத்திர உணவு உபயோகித்தால் சிபார்சிக்கப்படும் நாளாந்தம் கொடுக்கவேண்டிய மொத்த சூத்திர உணவு சக மற்றெல்ல்லா பால் உணவுகளின் அளவு 500 தொடக்கம் 600 மிலிகிராமாகும் (சூத்திர உணவு வைத்திய காரணத்திற்காக தொடர்ந்து கொடுக்க வேண்டியிருந்தால் கொடுக்க வேண்டிய அளவுகளை வைத்தியருடன் அல்லது உணவு முறை வல்லுநருடன் கலந்தாலோசிக்கவும்).

பின்வருவனவற்றைத் தவிருங்கள்

- கோடியல்கள், மெது பானங்கள், பழப் பானங்கள், விடமின் சீ கோடியல்கள்/சிரப்புகள், தேனீர், காபி, பூண்டுத் தேனீர்.
- தேன், ஜாம், மிட்டாய்கள், சாக்கலேட், பபுல்கம்.
- கிறீம் & சாக்கலெட் விஸ்கோத்துகள், உலர்ந்த/கெட்டியான அல்லது உவர்ப்பான சேவரி விஸ்கோத்துகள்.
- சோளம் மற்றும் கிழங்கு சிப்ஸ் மற்றும் வேறு இடைநேர உணவுகள்.
- முழுக் கொட்டைகள், பொப்கோன், விதைகள், உலர்ந்த திராட்சைப் பழம்.

இந்த உணவுகளும் பானங்களும் அவசியமற்றவை அல்லது குழந்தைகளுக்கும் தளர் நடையிடும் குழந்தைகளுக்கும் தொண்டையில் சிக்கும் அபாயம் இருக்கும்.