

ආර්ථික අර්බුද කාලය තුළ අවුරුදු 5ට අඩු දරුවන්ට ආහාර දීම පිළිබඳව දෙමව්පියන්ට හා රැකබලාගන්නන්ට උපදෙස්

ආහාර හිඟබව/ඉහල නගින ආහාර සහ ඉන්ධන මිල දරුවකුට ලබා දෙන ආහාර ප්‍රමාණය සහ වීම ආහාර වල පෝෂණ ගුණය කෙරෙහි බලපෑ හැකි අතර එය පෝෂණ සහ වර්ධන ගැටළු ඇති වීමට හේතු වේ. මේ දුෂ්කර කාලයේදී දරුවන්ගේ වර්ධනය සහ පෝෂණය රැක ගැනීමටත් වමගින් මෙම අහිතකර ප්‍රතිඵල වලක්වා ගැනීමටත් දෙමව්පියන් හා රැකබලාගන්නන් දරුවාට ආහාර ලබා දෙන නිවැරදි ආකාරය පිළිබඳ දැනුවත්ව සිටීම ඉතා වැදගත්ය.

සැලකිය යුතුයි-

- වැඩිහිටියන් සහ වයසින් වැඩි දරුවන් හා සැසඳීමේදී අවුරුදු 5ට අඩු දරුවන්ගේ වර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ සාපේක්ෂව කුඩා ආහාර ප්‍රමාණයකි.
- දරුවන්ට (සහ පවුලේ සියලු දෙනාට) පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් පිළියෙල කර ගැනීමට, සාපේක්ෂව මිලෙන් අඩු විකල්ප පවතී.
- වයසට සරිලන ලෙස මව්කිරි ලබා දීම දරුවකුට වයස අවුරුදු 2 දක්වා සහ ඉන් පසුවත් ඉතා වටිනා පෝෂණ ප්‍රභවයකි.

වමගිසා, සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය විසින් තම ප්‍රදේශයේ සුලභව පවතින හා අඩු මිලට සපයා ගත හැකි ආහාර දූව්‍යවලින් සකසා ගන්නා පෝෂ්‍යදායී ආහාර දරුවාගේ වයසට නිසි වේල් ගණනක් ලබා දීමට දෙමව්පියන් සහ රැකබලා ගන්නන් දිරිමත් කිරීමත් ඔවුන්ට සහාය දීමත් කළයුතුය.

පහත දැක්වෙන්නේ ආහාර සීමිත මෙම තීරණාත්මක කාලයේදී දරුවන්ගේ වර්ධනය කෙරෙහි වන අහිතකර බලපෑම අවම කිරීම සඳහා දරුවන්ට ආහාර ලබාදීම සහ ඔවුන්ගේ පෝෂණය පිළිබඳ දෙමව්පියන් සහ රැකබලාගන්නන් දැනුවත් කිරීම සඳහා සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයට මග පෙන්වයි. නිවැරදි පෝෂණයට බාධාවක් වන ළමා පෝෂණය හා බැඳුණු මිත්‍යා මත නිවැරදි කරමින් තරමක් දුරට හෝ දරුවන්ට ලබා දෙන ආහාරවල පෝෂණ ගුණය සහතික කිරීමට මෙම මගපෙන්වීම උපකාරී වනු ඇත.

මව් කිරි

වයසට සරිලන ලෙස මව්කිරි ලබා දෙන දරුවකුට පිරි කිරි හෝ වෙනත් කිරි ආහාර ලබා දීමේ අවශ්‍යතාවයක් නැත. ඊට අමතරව පිරි කිරි දරුවාට සෞඛ්‍ය ගැටළුද ඇති කළ හැකිය. තවද, අධික වියදමක් දැරීමට සිදුවීම හැර වයස අවුරුද්දෙන් පසුව දෙන 1+, 2+ ආදී පිරිකිරි වර්ග (growing up milks or follow on formulas) පෝෂණය ලබා දෙන වැදගත් ප්‍රභවයන් නොවේ.

• මෙවැනි දුෂ්කර කාල සීමාවකදී ද ඔබේ දරුවාට ලබා දිය හැකි උසස්ම කිරි ආහාරය මව්කිරි වේ.

- මව්කිරි ඔබේ දරුවාට පෝෂණය මෙන්ම විෂබීජ වලින් ආරක්ෂා වීමට ප්‍රතිශක්තිකරණයද ලබා දෙයි.
 - o ඔබ තවමත් දරුවාට මව්කිරි ලබා දෙන්නේ නම් එය අඛණ්ඩව සිදු කරගෙන යෑම ඉතා වැදගත්.
 - o මාස 6 සම්පූර්ණ වන තෙක් මව්කිරි පමණක්ම ලබා දෙන්න.
 - o ඉන්පසු අවුරුදු 2 දක්වා හෝ ඊට වැඩි කාලයක් පෝෂ්‍යදායී ආහාර සමඟ වයසට සරිලන ලෙස මව්කිරි ලබා දෙන්න. එනම් දෙවන මාස 6දී දහවල් කාලයේදී 3-4 වරක් සහ රාත්‍රියේදී අවශ්‍යතාවයේ පරිදි බොහෝ විට එක් වරක් ලෙස, අවුරුද්දෙන් පසුව දහවල් කාලයේදී 2-3 වරක්.
 - o නමුත් ආහාර ඉතාමත් සීමිත වන අති දුෂ්කර කාලපරිච්ඡේදවලදී මෙම නිර්දේශ නොසලකා පෝෂ්‍යදායී ආහාර ප්‍රභවයක් වන මව්කිරි වැඩි වාර ගණනක් දීම මගින් පෝෂණයක් ලබා දීම කළ හැකිය.

- මව්කිරි දීම පවත්වා ගන්නා නිවැරදි ආකාරය පිළිබඳ දැනුවත් වන්න.

- මව්කිරි පමණක්ම ලබා දෙන පළමු මාස 6 ඇතුළතදී මව්කිරි ලබා දෙන වාර ගණන-
 - o ප්‍රදර්ශන ඉල්ලන සෑම විටම මව්කිරි ලබා දෙන්න. කිරි ඉල්ලීම යනු හැඬීම ම නොවේ.
 - o ප්‍රදර්ශන කුසගිනි බව හෝ මව්කිරි වේලක් බලාපොරොත්තු වන බව හඟවන ඉඟි හඳුනා ගන්න. එනම් තොල් ලෙව කෑම, දිව ච්ඡියට දැමීම, පියයුර සෙවීම හා ඒ වෙතට යොමු වීම වැනි ලක්ෂණයි.
 - o හැඬීමට පෙර ප්‍රදර්ශන කුසගිනි බව හඟවන ඉඟි හඳුනාගත යුතුය. හඬන ප්‍රදර්ශක පියයුරට සම්බන්ධ කිරීම ඉතාමත් අපහසු බැවින් එවිට මව්කිරි දීම ආරම්භ කිරීමට ප්‍රමාද වැඩි විය හැක. එබැවින් ප්‍රදර්ශන කේන්ති ගොස් හැඬීමට පෙර දරුවාට කුසගිනි බව හඟවන ඉඟි හඳුනා ගැනීමට සුපරික්ෂාකාරී වන්න.
 - o සෑම විටම මතක තබා ගන්න - හැඬීමට විවිධ හේතු ඇත. දරුවා අඬන සෑම විටම කුසගිනි නිසා යැයි නොසිතන්න. කුසගින්න හැඬීමට එක් හේතුවක් පමණි.
- මාස 6 සිට අමතර ආහාර ආරම්භ කිරීමෙන් පසු -
 - o වයසට නිර්දේශිත ලෙස මව්කිරි ලබාදෙන වාර ගණන ක්‍රමයෙන් අඩු විය යුතු අතර අමතර ආහාර දෙන වාර ගණන වැඩිවිය යුතුය.
 - o ආහාර ගැනීමට පෙර දරුවාට හොඳින් කුසගිනි දැනිය යුතු අතර ඒ සඳහා ආහාර දීමට පෙර මව්කිරි ලබානොදී ආහාර වේලෙන් පසුව මව්කිරි ලබාදීමට හුරුවන්න.
 - o වැදගත් - ආහාර හිඟවීම නිසා වයසට නිර්දේශිත ආහාර වේල් ගණන ලබාදිය නොහැකි නම් පෝෂ්‍යදායී ආහාර ප්‍රභවයක් ලෙස වැඩි වාර ගණනක් මව්කිරි ලබා දීමට උපදෙස් දෙන්න.
- රාත්‍රියේදී මව්කිරි ලබාදීම
 - o වයසින් වැඩිමත් සමග වැඩි කාලයක් එක දිනට නිදා ගැනීමට ප්‍රදර්ශන් හුරු වේ. එමනිසා රාත්‍රී කාලයේදී ප්‍රදර්ශන නින්දෙන් ඇහැරවා කිරි දීම නොකළ යුතුය.
 - o මාස 6න් පසු රාත්‍රියේදී (මෙන්ම දිවා කාලයේදීත්) නිතර නිතර මව්කිරි දීම නිසා දිවා කාලයේදී ආහාර ගැනීම සඳහා දරුවාට කුසගිනි නැතිවේ.

සෞඛ්‍යාරක්ෂිත, පෝෂ්‍යදායී සහ අඩු වියදම් ආහාර තෝරා ගනිමු

- හොඳම ආහාර නිවසේදීම සකසාගත් ආහාරයි (සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව, ඉහළ පෝෂණ ගුණය සහ අඩු වියදම).
- නිවසේදීම සකසාගත් පෝෂ්‍යදායී ආහාර ඔබේ දරුවාට දෙන්න
 - o පිටතින් මිලදී ගන්නා කෑමට හැකි සේ සකසා ඇති ආහාර මිලෙන් අධිකයි. වැරදි ආහාර පුරුදු හේතුවෙන් දරුවන්ගේ සෞඛ්‍යයට ඉතා අහිතකර ලෙස බලපාන මෙවැනි ආහාරවලට ඔවුන් ඇබ්බැහි වී ඇත්නම් එවැනි අයහපත් පුරුදු ආපසු හරවා ගැනීමට මෙය හොඳ අවස්ථාවක් බවට රැකබලාගන්නන් දැනුවත් කරන්න.
 - o එමනිසා ඔබගේ අත ඇති මුදල් නිවසේදී පිළියෙල කරගත හැකි පෝෂ්‍යදායී ආහාර වර්ග සුළු ප්‍රමාණයක් හෝ මිලදී ගැනීම සඳහාම වැය කරන්න - සහල්, මාග හෝග සහ ඇට වර්ග, මාළු, පාල් මැස්සන්, කුනිස්සන්, බත්තර, චුළුවළු, පලා වර්ග, පළතුරු, තෙල් සහ පොල් වැනි...
 - o නමුත් සැකසූ ඇසුරුම් කළ ආහාර (උදා: බිස්කට්) හෝ කෂණික ආහාර, කිරි ආහාර වැනි දේ සඳහා වියදම් නොකරන්න.
 - o ඔබගේ ගෙවත්තේ පෝෂ්‍යදායී ආහාර වර්ග කිහිපයක් හෝ වගා කර ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.
 - o තවමත් ඔබ තලපය ලබා දෙන ප්‍රදර්ශනට එයට මාළු හෝ පාල්මැස්සන්, මාග හෝග, චුළුවළු වැනි නිවසේ ඇති ඕනෑම පෝෂ්‍යදායී ආහාර ද්‍රව්‍යයක් එකතු කරගත හැකිය.

- මාස 10-11ක් වැනි වයස වෙද්දී සහ විශේෂයෙන්ම අවුරුද්දෙන් පසු දරුවන්ට පවුලේ ආහාර ලබා දිය හැක. ඔවුන් සඳහා පවුලේ ආහාරය ලුණු සහ මිරිස් අඩුවෙන් පිළියෙල කරගන්න. දරුවාගේ කොටස වෙන් කිරීමෙන් පසුව වැඩිහිටියන් සඳහා ලුණු සහ වැඩිපුර කුළුබඩු එකතු කරගත හැක.
- අනවශ්‍ය වියදම් අඩු කරන්න - කිරි පිටි, අතිකුත් කිරි ආහාර, රස්කේ බස්කටි, වානිජමය අමතර ආහාර, පලතුරු/ටිත් කළ හෝ ඇසුරුම් කරන ලද ආනයනික ආහාර, පැණිරස කෂම, ක්ෂණික ආහාර, 'කඩවෝරු', මිලදීගත් සැතින් කෂමට ගත හැකි සේ සැකසූ අනෙකුත් ආහාර වර්ග වැනි දේ සඳහා මුදල් වියදම් නොකරන්න. විවෘත අනවශ්‍ය වියදම් අඩු කිරීමෙන් ඉතුරු කර ගන්නා මුදල් සෞඛ්‍යාරක්ෂිත හා පෝෂ්‍යදායී ආහාර සුළු ප්‍රමාණයක් හෝ මිලදී ගැනීමට යොදවන්න.

පවුල තුල ආහාර බෙදාගැනීමේදී දරුවන්ට ප්‍රමුඛතාවය ලබා දෙන්න.

- දරුවකුට ලබාදිය යුතු ආහාර ප්‍රමාණය -
 - ප්‍රදරුවන්ට සහ කුඩා දරුවන්ට එක වේලකට අවශ්‍ය වන්නේ සාපේක්ෂව කුඩා ආහාර ප්‍රමාණයකි.
 - ඔබගේ දරුවාගේ වයසට අනුව එක් ප්‍රධාන වේලකට ලබාදිය යුතු ආහාර ප්‍රමාණය පිළිබඳ දැනුවත් විය යුතු අතර අඩුම තරමින් එම ප්‍රමාණයෙන් දීමට උපරිමයෙන් උත්සාහ කළයුතුය. වේලකට නිර්දේශිත ආහාර ප්‍රමාණය ලබාදිය නොහැකි නම් දරුවාට දෙන ආහාරයේ ශක්ති ඝනත්වය වැඩි කරගන්න (උදා :- තෙල්, අඹරා ගත් හෝ ගාගත් පොල් වැනි දෑ එකතු කිරීමෙන්)

වයස අවුරුදු 5ට අඩු දරුවකුට පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ලබා දීමට අවශ්‍ය වන්නේ කුඩා ආහාර ප්‍රමාණයක් පමණි.

- ඔබේ දරුවාට ලබාදියයුතු ආහාර වේල් ගණන පිළිබඳ දැනුවත් වෙන්න
 - ආහාර ඉතාමත්ම සීමිත නම් - අඩුම තරමින් වයසට නිර්දේශිත ප්‍රධාන ආහාර වේල් ගණන හෝ ලබාදීමට උත්සාහ කරන්න.
 - ත්‍රිපෝෂ හෝ වෙනත් ආදේශකයක් ඇත්නම් (පෝෂණ ගැටළු ඇති දරුවන්ට) - කෙටි ආහාරයක් ලෙස ලබා දෙන්න.

මව්කිරි දෙන දරුවකුට කෙටි ආහාර වේල් සඳහා වෙනත් පෝෂ්‍යදායී ආහාරයක් නැත්නම් ඒ වෙනුවට මව්කිරි වේලක් දෙන්න.

- විශේෂයෙන්ම දිනකට නිර්දේශිත ආහාර වේල් ගණන හෝ ආහාර ප්‍රමාණය ලබාදිය නොහැකි නම් දරුවාට දෙන ආහාරයේ ශක්ති ඝනත්වය වැඩි කරගන්න-
 - දරුවාගේ ආහාරයට තෙල් ස්වල්පයක් එකතු කරගන්න - පොල් තෙල් / තල තෙල් / උකු පොල් කිරි / මාගරින් / බටර් / ගාන ලද පොල් / චළඟි තෙල්/අඹරා ගත් හෝ තලා ගත් පොල් ආදී වශයෙන් නිවසේ ඇති ආහාරයට සුදුසු තෙල් වර්ගයක් විය හැකිය.
 - සෑම විටම ඝන ස්වභාවයෙන් ආහාර ලබා දෙන්න (දරුවාගේ වයසට ගැලපෙන පරිදි - එනම් මාස 6දී අර්ධ ඝන ආහාරවලින් අරඹා ඝනත්වය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වැඩි කරන්න). ආහාර දියාරුව සැකසීම නිසා ශක්ති ඝනත්වය අඩුවේ. එමනිසා දියාරු ආහාර නොදිය යුතුය.

- දරුවාට වඩාත් පෝෂ්‍යදායී වන ලෙස ආහාර පිළියෙල කරගන්නා ආකාරය

පවුලේ සෙසු අයට සකසන ආහාරයට වඩා එක් වර්ගයක් හෝ දරුවාගේ ආහාරයට අමතරව එක්කිරීමට උත්සාහ ගන්න - තෙල්, ගා ගත් පොල්, බැඳ කුඩු කරගත් හාල් මැස්සන්, කෑනිස්සන්, බිත්තරයක් හෝ අඩුම තරමින් බිත්තර කැබැල්ලක්, මාළු කැබැල්ලක් වැනි.

- කබලේ බැඳ කුඩු කරගත් හාල් මැස්සන් - දරුවාගේ කෂම වේලට ස්වල්පයක් එකතු කරන්න. වැඩුණු දරුවන්ට නම් බැඳුණු හාල් මැස්සන් කිහිපයක් එක්කළ හැකිය. මුළු පවුලටම සෑහෙන සේ සපයාගැනීමට අපහසු නම් කබලේ හෝ තෙලේ බැඳ දරුවන්ගේ ආහාරයට පමණක් එකතු කරගැනීමට වෙන් කර තබාගන්න.

- **බිත්තර** - හොඳින් තම්බා හෝ බැඳ - ඉතා පෝෂ්‍යදායී ආහාරයකි. ප්‍රධාන වේලකට හෝ කෙටි වේලකට හැකි සෑම විටකම සම්පූර්ණ බිත්තරයක් නැතිනම් බිත්තර කැබැල්ලක් හෝ චික්කර ගැනීම ඉතා හොඳ තීරණයකි.
 - **ගෙවත්තෙන් ලබාගන්නා පලා වර්ග, කොස් ඇට වැනි දෑ චික්කර ගන්න** - පලා වර්ග, දෙල්, කොස්, කොස් ඇට, දේශීය පලතුරු, මයිසොක්කා, බතල, වෙනත් අල වර්ග, කජු, කොට්ට්ඨා වැනි ගෙවත්තේ/ප්‍රදේශයේ ඒ වාරයට ඇති දේවල්
 - **බැඳ කුඩු කරගත් ඇට/ මාග හෝග** - මුං ඇට, කවුපි, රටකජු, වට්ටක්කා ඇට වැනි දේ බැඳ කුඩු කර හොඳින් වැසිය හැකි භාජනයක අසුරා තබා දරුවාගේ කෑම වේලට ස්වල්පය බැගින් චිකතු කරගන්න.
 - චික වර්ගයකින් ප්‍රමාණවත් තරම් නැතිවිට ආහාර වර්ග කිහිපයක් චික්කර ඉතා පෝෂ්‍යදායී කලවම් මාළුවක් (හත් මාළුව වැනි) පිළියෙල කරගත හැකිය.
- **ඔබ සතු ආහාර ප්‍රමාණයෙන් දරුවාට උපරිමය ලබා දීමට ප්‍රතිචාරාත්මකව ආහාර ලබා දෙන්න.**
- අසීරු කාලයන්හිදී වුවද සීමිත ආහාර සම්බන්ධ ආදරය හා රැකවරණය හොඳින් ලැබෙන දරුවකු, සීමිත ආහාර සම්බන්ධ ආදරය හා රැකවරණය නොලැබෙන දරුවකුට වඩා හොඳින් වර්ධනය වෙයි. ආරම්භයේ සිටම ප්‍රතිචාරාත්මකව ආහාර ලබාදීමට හුරු නොවූ විට දරුවන් ආහාර ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට පෙළඹේ. එවිට දරුවාට ආහාර ලබාදීම ඉතා ගැටළුකාරී දෙයක් බවට පත්වන අතර ආහාර අපතේ යාමටත් හේතු වේ. එබැවින් ප්‍රතිචාරාත්මකව ආහාරදීමට හුරුවීම විශේෂයෙන්ම මේ කාලයේදී ඉතා වැදගත්ය.
- **දරුවාට කෑම රුචිය ඇති වීමට ඉඩ හරින්න. කුසගිනි බව හඟවන ඉඟි හඳුනාගෙන ඒ අනුව පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා දෙන්න.**
- වයසට නිසි ආහාර වේල් ගණනම ලබාදෙන්න (ඊට වෙනස් ආකාරයකට ආහාර ලබාදීමට වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාදී නැත්නම්).
 - **ආහාර වේල් අතර නිසි පරතරය පවත්වා ගන්න** - වේල් දෙකක් අතර අඩුම තරමින් පැය 2- 2½ ක වත් පරතරයක් පවත්වා ගන්න.
 - නිතර නිතර පැණිරස ආහාර, කෂණික ආහාර, කඩවෝරු වැනි දෑ ලබා දීමෙන් ඔබගේ මුදල් නාස්ති වන අතර දරුවාට පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීමට ඇති කුසගින්න නැති කරයි.
- **යහපත් ආහාර පුරුදු ඇති කිරීමට උපකාරී වන්න -**
- ආහාර ලබා දීමේ කුසලතා -**
- ප්‍රදරුවන්ට කෑම කැවිය යුතුය. ඒ අතරම වයස මාස 8-9 පමණ වනවිට අතින් ආහාර ගැනීමේ හුරුව ඇති කරගැනීමට උදව් කළයුතුය. (ඇඟිලි දෙකට අල්ලා ගත හැකි ආහාර වලින් අරඹන්න).
 - දෙමාපියන් විසින් ආහාර ඇල්ලීමට පවා ඉඩ නොදී වැඩි වයස් දරුවන්ට ද කැවීම නිර්දේශ නොකෙරේ.
 - ඒ වෙනුවට වැඩි වයස් දරුවන්ට තනිවම ආහාර ගැනීමට සලස්වන්න. ඔබගේ අධීක්ෂණය සහ සහය යටතේ යහපත් ආහාර පුරුදු ඉගෙන ගැනීමට සලස්වන්න.
 - ආහාර ගන්නා වෙලාවේදී ඉවසීමෙන් යුතුව දරුවාට අවධානය යොමු කරන්න.
- **ආහාර ලබා දෙන වේලාව, ස්ථානය සහ ආහාර ලබා දෙන වේලාව තුළදී යහපත් අන්තර් සම්බන්ධතාවයක් ගොඩ නගා ගැනීම**
- වාඩිවී ආහාර ගැනීමට දරුවාට නියමිත තැනක්, දරුවාටම කියා වෙන් වූ පිඟානක්, කෝප්පයක් තිබිය යුතුය.
 - හැකි සෑම විටම පවුලේ සෙසු සාමාජිකයින් ආහාර ගන්නා වේලාවටම දරුවාට ද ආහාර ලබා දෙන්න.
 - පවුලේ අය එකට හිඳ, රූපවාහිනිය, ජංගම දුරකථනය වැනි අවධානය වෙනතකට යොමු කරන දේවලින් ඉවත්ව ආහාර ගන්න
 - ආහාර ගන්නා අතරතුර ධනාත්මක අන්තර් සම්බන්ධතාවයක් පවත්වා ගන්න (ප්‍රමාණවත් තරම් ආහාර ගන්නා විට, සියලුම වර්ගවල ආහාර තෝරන්නේ නැතිව ආහාරයට ගන්නා විට, තනිවම ආහාර ගන්නා විට දිරීමත් කරමින් ප්‍රශංසා කරන්න).

- ආහාරවල වර්ණය, වර්ගය පිළිබඳ දරුවාට කියා දෙමින් දරුවා කන කටවල් ගණන ගණන් කරමින් ආහාර ගන්නා වේලාව ප්‍රසන්න අවස්ථාවක් බවට පත් කර ගන්න.

• දරුවාට දීමෙන් වැළකිය යුතු අත්‍යවශ්‍ය නොවන ආහාර වර්ග

මෙම අත්‍යවශ්‍ය නොවන ආහාර වර්ග දීමෙන් වැළකීම කෙටි කාලීනව මෙන්ම දිගු කාලීනව ද ඔබගේ දරුවාගේ සෞඛ්‍ය සහ පෝෂණය ඉහළ නංවන අතර ඔබගේ මුදල්ද ඉතිරි කරදෙයි.

- **කෝලා ඩිම සහ මෝල්ටිඩ් පාන වැනි සීනි අධික පාන වර්ග**
 - සීනි අධික ආහාර (උදා:-පැණි රස කෑම) දීම දරුවන් ගන්නා පෝෂ්‍යදායී ආහාර ප්‍රමාණය අඩු කිරීමට හේතුවක් වන බැවින් එම ආහාර දීමෙන් වළකින්න.
 - මුල් වසර තුලදී ආහාරයට සීනි එකතු නොකරන්න.
 - ඉන් පසුවද සීනි පැණිරස හැකිතාක් දුරට අවම කරන්න. සීනි එකතු නොකරම සිටිය හැකි නම් එය වඩාත් සුදුසුයි.
- **ළදරු කිරි පිටි සහ අනෙකුත් කිරි පිටි (උදා:- 1+, 2+)**
 - මව නොමැති අවස්ථාවලදී හෝ මවට මව්කිරි ලබාදීමට කිසිසේත්ම නොහැකි අවස්ථාවලදී උදා:- මව පිළිකා නාශක ඖෂධ ගන්නා විට වැනි, පමණක් අනුමත කෙරේ.
 - කිරිපිටි සඳහාද වියදමක් දැරීමට සිදුවීම පවුලේ ආර්ථිකයට හා යහපැවැත්මට තවත් අමතර බරක් එකතු කිරීමකි.
 - දවසට එක්වරක් හෝ මව්කිරි දෙන්නට හැකි මවකට මව්කිරි දෙන වාර ගණන වැඩිකර ගැනීමෙන් මව්කිරි නිපදවීම ක්‍රමයෙන් වැඩි කර ගත හැකි වේ.
- **ක්ෂණික ආහාර (බයිට් වර්ග, චප්ස් වර්ග වැනි)**
 - පෝෂණ ගුණයෙන් අඩු සහ සෞඛ්‍යයට හානිකර නිසා මෙන්ම අත්‍යවශ්‍ය වියදමක් ද වන හෙයින් මෙම ආහාරවලින් වැළකීම සුදුසුය.
- **අධි සැකසූ ආහාර (උදා:- ඩස්කට්)**
 - අධික සීනි/ ලුණු/ රසකාරක අඩංගු බැවින් සහ දරුවන්ට සෞඛ්‍ය සම්පන්න සහ පෝෂ්‍යදායී ආහාර කාණ්ඩයක් නොවන බැවින් - මෙවැනි ආහාර මිලදී ගැනීමට වැය කරන මුදල්වලින් පෝෂ්‍යදායී සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර මිලදී ගත හැකිය.

වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා ඔබේ දරුවාගේ සෞඛ්‍ය සහ සංවර්ධන සටහන්පත සහ සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය මගින් බෙදා හැරෙන අමතර ආහාර දීම පිළිබඳ පොත් පිංච කියවන්න.