

මගේ බිළිලුට නිසි වයසින් නැණා ගුණා දේ නිසි අහරින්



මගේ බිළිඳුට නිසි වයසින් හැණ ගුණ දේ නිසි අහරින්



ළදරු ළමා අවදියේදී නිවැරදි පෝෂණය ලබා දීම දරුවා සාර්ථක අනාගතයකට යොමු කරන මහඟු ආයෝජනයක් වන්නේය.

සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව පිළියෙල කළ පෝෂ්‍යදායක ආහාර වයසට ගැලපෙන ප්‍රමාණ වලින් සහ නියමිත වේල් ගණනින් ලබා දීම මගින් ඔබේ දරුවා බුද්ධිමත්, නිරෝගී, ක්‍රියාශීලී දරුවකු බවට පත් කළ හැකිය.

අමතර ආහාර ලබා දීම

අමතර ආහාර යනු කවරේද?

- මව්කිරි වලට අමතරව ලබා දෙන ආහාරයි.
- වේගයෙන් වර්ධනය වන ක්‍රියාශීලී දරුවකුට වයස මාස 6 න් පසුව මව්කිරි පමණක්ම ලබා දීම ප්‍රමාණවත් නොවන නිසා එයට අමතරව ලබා දෙන ආහාරයි.
- වයස මාස 6 කට පසුව, කායික වර්ධනය සඳහාද, මොළය වැඩීම සහ මනා සෞඛ්‍යය තත්ත්වයක් පවත්වාගෙන යාම සඳහාද අවශ්‍ය වැඩිමනත් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සහ ශක්තිය අමතර ආහාර මගින් ලබා දෙයි.
- නිසි කලට ප්‍රමාණවත් ලෙස අමතර ආහාර ලබාදෙන අතර, ඒ සමගම මව්කිරිද වයස අවුරුදු 2 ක් වනතුරු හා ඉන්පසුවද වයසට නිසි ලෙස ලබා දීම ඉතා වැදගත් වේ.

ආහාර ලබාදීම පහසු හා ප්‍රියජනක වන්නට මේ උපදෙස් මූල සිටම පිළිපදින්න

අමතර ආහාර අරඹන පළමුවන දිනයේ සිටම වයසට නියමිත ආකාරයට ආහාර දෙන්නට හුරු නොකලොත් දරුවා ඉතා ඉක්මණින්ම වැරදි ආහාර පුරුදු ඇති කරගනියි. එවිට වයසින් වැඩෙද්දී ආහාර දීම අපහසු හා ගැටළු සහගත වන අතර වැඩිමදු අඩාල වනු ඇත.

එම නිසා අමතර ආහාර අරඹන මුල් අවස්ථාවේ සිටම නිවැරදි ආහාර පුරුදු දරුවාට හුරු කරවන්න. වයස අවුරුද්දක් වන විට වැඩිහිටි ආහාරයට බොහෝ සේ සමාන පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීමට දරුවා ක්‍රම ක්‍රමයෙන් හුරුකරවීම අවශ්‍යයි.

දරුවාගේ ආහාරය මේ පොතෙහි දක්වා ඇති ආකාරයට වයසට ගැලපෙන පරිදි දිනපතාම වෙනස් කරමින් ලබා දෙන්න. මෙසේ ආහාර දීම දරුවා ආහාර ගැනීමට දිරි ගන්වන අතර මොළයේ වැඩිමටද උපකාරී වේ.

දරුවා ආහාර වේලට සූදානම් කිරීමේදී

- දරුවකුට කුසගිනි වූ විට කැමැත්තෙන්ම ආහාර ගනියි. ඔබේ දරුවා කුසගිනි බව හඟවන ආකාරය හඳුනා ගන්න. ආහාර වේලට පෙර දරුවාට කුසගිනි වෙන්නට ඉඩ හරින්න.
- කුසගිනි වන්නට නම්
 - ආහාර වේලේ අතර මනා පරතරයක් තබා ගනිමින් වයසට නියමිත ආහාර වේලේ ගණන දෙන්න.
 - නිතර නිතර පොඩි පොඩි කෑම දීම මෙන්ම නිතර නිතර කිරි බීමද කුසගිනි නැති කරයි.
 - පැණි රස, ලුණු රස හා අධික තෙල් සහිත ආහාර වලට දරුවා ඇබ්බැහි වෙයි. ඒවා නිතර නිතර හෝ වැඩි ප්‍රමාණවලින් ගතහොත් දරුවාට වයසට නියමිත ආහාර වේලේ සඳහා කුසගිනි නැති වෙයි.
 - වයසට ගැලපෙන පරිදි සෙල්ලම් කිරීම, කෑම උයද්දී දරුවාවන් උදව් කර ගැනීම, නිවසේ ගෙවත්තේ වැඩ වලට හවුල් කර ගැනීම වැනි දේ මගින් ක්‍රියාශීලී වීම කුසගිනි ඇති කරවයි.
- දරුවාට කෑම කන්නට නියමිත තැනක් - බාධා අවම ස්ථානයක් වෙන් කර තබා ගන්න.
- දරුවා සඳහා වෙන් කළ පිගානක්, කෝප්පයක්, හන්දක් තබාගන්න.

දරුවාට ආහාර දීමේදී

- අත් සෝදා පිරිසිදුවී එක තැනක වාඩිවී කෑම ගැනීමට මූල සිටම පුරුදු කරන්න. වැදගත් - දරුවාගේ ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර සහ කැවීමට පෙර සබන් යොදා අත් හොඳින් සෝදන්න.



- නිවස හෝ ගෙවත්ත වටා ඇවිදීමෙන් හෝ රූපවාහිනිය, ජංගම දුරකථනය වැනි දේ පෙන්වමින් හෝ දරුවාට කෑම කැවීමෙන් වළකින්න.
- ඇසට ඇස ගැටෙන සේ ආදරයෙන් බලමින් කෑම කවන්න.
- දරුවාට කතා කරමින් සෙමෙන් සෙමෙන් ආහාර ගැනීමට ඉඩ හරින්න. දරුවාගේ වයසට ගැලපෙන සේ
 - කතාපිංවක් කියන්න.
 - කෑමවල විවිධ රස හඳුන්වා දෙන්න.
 - කෑමවල විවිධ පාට ගැන කතා කරන්න.
 - කෑමවල විවිධ හැඩ ගැන කතා කරන්න.
 - කෑම කටවල් ගණන ගණින්න.



- දරුවා ආහාර ගැනීමට ඉගෙන ගන්නා බව මතක තබා ගන්න. ඉවසීමෙන් කටයුතු කරන්න.
- දරුවාට කෑම ගැනීම හුරු වන්නට දෙන්න.
 - කෑම කවද්දී දරුවාටත් අතින් කන්න අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
 - ඇඟිලිවලින් කෑම අහුලන්න හා කටේ දමාගන්නට ඉඩ දෙන්න.
 - හැන්දෑ, කෝප්පය හසුරුවන්නටත් ඉඩදෙන්න.
- ආහාර ගන්නට නියමිත වෙලාවක් ටිකෙන් ටික හුරු කර ගන්න.
- හැකි සෑම විටම නිවසේ හැම දෙනාම එක් වී ආහාර ගන්න.
- ඔබත් දරුවාට ආදර්ශමත් වන්න. නිතර නිතර නොයෙක් කෙටි ආහාර ගැනීම, විවිධ තැන්වල හිඳ නොයෙක් දේ කරමින් ආහාර ගැනීම ආදියෙන් වළකින්න.

දරුවාට ආහාර සැකසීමේදී මේ ගැනත් සිතන්න

- එකම ආකාරයේ ආහාර දිනපතාම දීම නිසා ද ආහාර ගැනීමට අප්‍රිය කළ හැකිය.
- වැඩි මහන්සියක් නැතිව විවිධත්වයක් ඇතිව ආහාර දෙන්න.
 - මාස 6 සිට අවුරුද්දක් වනතුරු ආහාරයේ කැබලි සහිත බව දිනෙන් දිනම ටිකෙන් ටික වැඩි කරන්න.
 - ආහාරයේ රස, ස්වභාවය, පාට, උයන ආකාරය වෙනස් කරමින් විවිධත්වයක් ඇතිව ආහාර සකසන්න.
 - වයසට ගැලපෙන ලෙස සැර අඩුවෙන් කිරි දමා, තෙල් දමා, බැදුමක් ලෙස, මැල්ලුමක් ලෙස, සලාදයක් ලෙස ආදී වශයෙන්.
 - තනි මාළුවක් හෝ කලවමි මාළුවක් ලෙස එක් එක් දිනට විවිධ දේ මිශ්‍ර කරන්න.
 - ඉඳහිට දිනක නිවාඩු ඇතිවිට නිවසේම සෑදූ විශේෂ පෝෂ්‍යදායී කෑමක් දෙන්න. කාලය ඇති පරිදි ආහාර වේල ලස්සනට හැඩ ගන්වන්නටද හැකියි.

අමතර ආහාර දීම ආරම්භ කරනුයේ කොයි වයසේදීද?

දරුවාගේ වයස මාස 6 සම්පූර්ණ වූ විගස.

අමතර ආහාර දීම ආරම්භ කරන්නේ කෙසේද?



පළමු දිනයේ දී

- අමතර ආහාර අර්ධ ඝන මෘදු තලපයක් සේ සකස් කරගන්න.
- ඔත් ඉතා හොඳින් මත්ගා ගන්න (ඔත් ඉතා සියුම් තලපයක් වන තුරු පොඩි කර ගන්න).
- දරුවාට පුරුදු රසයක් ලබා දීම සඳහා මෙම ඔත් තලපයට දොවා ගත් මව්කිරි ස්වල්පයක් මිශ්‍ර කළ හැකිය.
- මෙසේ සකස් කර ගත් තලපයෙන් තේ හැඳි 2-3 ක ප්‍රමාණයක් වේලකට ලබා දෙන්න.



අමතර ආහාර ආරම්භ කර 2 වන සහ 3 වන දිනවල දී

- ඉතා හොඳින් මත්ගා ගත් ඔත් දිනකට වේල් එකක් හෝ දෙකක් දෙන්න.
- සෑම වේලකදීම දෙන ආහාර ප්‍රමාණය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වැඩි කරන්න.
- දරුවාගේ ඉල්ලීම අනුව මව්කිරි දීම නොකඩවා කරගෙන යන්න.



අමතර ආහාර ආරම්භ කර දින 4 සිට 6 දක්වා

- ඔත් තලපයට අනෙකුත් ආහාර වර්ග එකතු කිරීම ආරම්භ කරන්න (උදා: පරිප්පු වැනි ඇට වර්ගයක්).
- වරකට එක අලුත් ආහාරයක් ඔත් සමඟ මිශ්‍ර කර, දින 2-3 ක් වත් එක දිනට දීම අවශ්‍යයි. වෙනත් අළුත් ආහාරයක් මිශ්‍ර කිරීම කළ යුත්තේ ඉන් පසුවය.
- වරකට තේ හැඳි 3-4 බැගින් දිනකට දෙවරක් දෙන්න.
- මෙම ඔත් තලපය දීමෙන් පසුව ඉතා හොඳින් පොඩි කර ගත් පලතුරු තේ හැඳි එකක් දෙන්න. උදා: ගස්ලබු, කෙසෙල්
- මව්කිරි දීම නොකඩවා කරගෙන යන්න.



අමතර ආහාර ආරම්භ කර දින 7 සිට 9 දක්වා

- පරිප්පු වැනි ඇට වර්ගයක් සහ බත් තලප මිශ්‍රණයට දැන් යකඩ අඩංගු සත්ත්වමය ආහාරයක්, එනම් වියළි හාල්මැස්සන් කුඩු, මාළු, කුකුල් මස්, පීකුදු වැනි දෙයක් එකතු කරන්න. මෙම ආහාර වර්ග ඉතා ඉක්මණින් එකතු කිරීම ඉතාම වැදගත්ය.

මේ වයසේදීම සත්ත්වමය ආහාර ඇරඹීම වැදගත් වන්නේ ඇයි දැයි ඔබ දන්නවාද?



හිස ඉවත් නොකළ හාල්මැස්සන් ඉතා හොඳින් සෝද පවහේ හෝ උදුනක වේලා හෝ කබලේ බැද, සිහින්ව කුඩු වන සේ අඹරා ගන්න.

මෙය බෝතලයක අසුරා තබාගෙන, ආහාර පිළියෙල කරන විට තේ හැන්දක් පමණ එකතු කරන්න.

පීචිතයේ පළමු වසර දෙක යනු මොළයේ වැඩිම වේගවත්වම සිදුවන කාලය වන නිසා යකඩවලින් ඉතා පොහොසත් මෙම සත්ත්වමය ආහාර ඒ සඳහා මහෝපකාරී වේ.

- ආහාරවල ශක්ති ජනක බව වැඩි කිරීම සඳහා තෙල් හෝ බටර් තේ හැඳි 1-2 ක් සමඟ තෙම්පරාදු කරන්න. නැතහොත් උකු පොල් කිරි (මිටි කිරි) දමා පිස ගන්න.
- පොඩි කරන ලද පලතුරු කැවීම සහ මවිකිරි දීම නොකඩවා කරගෙන යන්න.

අමතර ආහාර ආරම්භ කර දින 10 සිට 15 දක්වා

■ තරමක් පොඩි කරන ලද බත් සමඟ,



පරිප්පු, මුං ඇට,
කඩල වැනි ඇට
වර්ගයක්.

+



මාළු/කුකුල් මස්/
පිකුදු/ හාල්මැස්සන්
වැනි සත්ත්වමය
ආහාරයක්.

+



වට්ටක්කා/කැරට්/කහ
බතල(කහ පාට
ඵලවළු).



තෙල් හෝ බටර් තේ හැඳි 1-2 ක්
සමඟ තෙමිපරාදු කරන්න /
හැනහොත් උකු පොල් කිරි දමා
පිස ගන්න.

■ දිනකට දෙවරක් මෙම බත් මිශ්‍රණයෙන් තේ හැඳි 5-6 බැගින් දෙන්න.



■ ප්‍රධාන කෂම වේල් දෙකක් අතරට හෝ ප්‍රධාන ආහාර වේලෙන් පසුව පොඩි කරන ලද කෙසෙල් ගෙඩි/පැපොල් වැනි පළතුරකින් තේ හැඳි 1-2 ක් දෙන්න.

■ මව්කිරි දීම නොකඩවා කරගෙන යන්න.

අමතර ආහාර ආරම්භ කර දින 16 සිට 30 දක්වා

■ පොඩි කරන ලද බත් සමඟ,



පරිප්පු/කඩල/මුං
අරට/කවිපි



හාල්මැස්සන්/මාළු
/කුකුල් මස් /පිකුදු



බිත්තර කහ මද/
වට්ටක්කා/කැරට්/කහ
බතල



ගොටුකොළ/මුරුංගා
කොළ/ සාරණ/
තම්පලා/
මුගුණුවැන්න

- තෙල් හෝ බටර් තේ හැන්දක් සමඟ තෙම්පරාදු කර ගන්න. නැතහොත් උකු පොල් කිරි දමා පිස ගන්න. එසේ නැතහොත් පිසින ලද ආහාරයට බටර් හෝ මාගරින් මිශ්‍ර කළ හැකිය.
- එක් වරකට තේ කෝප්පයකින් කාලක් (1/4) පමණ ආහාර දිනකට දෙවරක් හෝ තුන්වරක් දෙන්න. ප්‍රධාන ආහාර වේලේ දෙකක් අතරට හෝ ආහාර වේලෙන් පසුව, පොඩි කරන ලද කෙසෙල්/පැපොල්/අඹ/පේර/අලිගැට පේර වැනි පලතුරු වර්ගයකින් තේ හැඳි 1-2 ක් දිය හැකිය.
- වරකට එකක් බැගින්, ක්‍රම ක්‍රමයෙන් විවිධ අළුත් ආහාර වර්ග දිගටම හඳුන්වා දීම මනා කායික වර්ධනයකට මෙන්ම මොළයේ වර්ධනයටද ඉතා වැදගත් වේ. විවිධ ආහාර වර්ග, විවිධ වේලේ සඳහා දීමට උත්සාහ කරන්න (උදා: ගොටුකොළ දිවා ආහාරයට දුන්නේ නම් රාත්‍රී කෂමට සාරණ දෙන්න).
- මව්කිරි දීම නොකඩවා කරගෙන යන්න. සෑම ආහාර වේලකටම පසුව මව්කිරි දෙන්න. ඉන්පසුව දුරුවාට උතුරවා නිවාගත් වතුර ස්වල්පයක් බීමට දෙන්න.

අමතර ආහාර දීම ආරම්භ කර මාසයක් සම්පූර්ණ වූ විට (මාස 7 සම්පූර්ණ වූ විට)

■ රළුවට පොඩි කරන ලද බත් සමඟ,



කඩල/මුං ඇට
/සෝයා /පරිප්පු
/කවිපි වැනි ඇට
වර්ගයක්



යකඩ බහුල
සත්ත්වමය
ආහාරයක් (හාල්
මැස්සෝ/මාළු/
කුකුල් මස්/ පිකුදු
වැනි)



එළවළු, පලා වර්ග



තෙල් හෝ බටර් හෝ
හැඳි 1-2 ක් සමඟ
තෙම්පරාදු කර
ගන්න. නැතහොත්
උකු පොල් කිරි සමඟ
පිස ගන්න. එසේ
නැතහොත් බටර් හෝ
මාගරින් පිසින ලද
ආහාර වලට එකතු
කළ හැකිය

- එක් වේලකට හෝ කෝප්ප $\frac{1}{2}$ තරම් ආහාර ප්‍රමාණයක්, දිනකට දෙවරක් හෝ තුන්වරක් දෙන්න.
- පොඩි කරන ලද පලතුරු හෝ හැඳි දෙකක් හෝ තුනක් දිනකට වරක් හෝ දෙවරක් දෙන්න. (ප්‍රධාන ආහාර වේලට පසුව හෝ ප්‍රධාන වේලේ දෙකක් අතරට කෙටි ආහාරයක් ලෙස දෙන්න).
- මව්කිරි දීම නොකඩවා කරගෙන යන්න. ප්‍රධාන හෝ කෙටි ආහාර වේලකට පසුව මව්කිරි දෙන්න. ඉන්පසුව උතුරුවා නිවාගත් ප්‍රේම ස්වල්පයක් දෙන්න.

වෛද්‍ය උපදෙස් මත දරුවකුට මාස 6 සම්පූර්ණ වීමට පෙර මව්කිරි සමඟ අමතර ආහාරයන් දීම පටන් ගන්නේ නම් මේ පොතෙහි මාස 7 වන තෙක් ඇති ආහාර රටාව එහි දක්වා ඇති වයසට වඩා කලින් අරඹා, මාස 7 සම්පූර්ණ වන තෙක් එම රටාවම පවත්වා ගන්න. එම දරුවාට මාස 7 සම්පූර්ණ වීමෙන් පසුව දරුවාගේ ආහාර රටාව මෙම පොතෙහි දක්වා ඇති ලෙසම වයසට හිසි ලෙස පවත්වා ගන්න.

වයස මාස 7 යි සති 1 ක් වන විට

■ ප්‍රධාන ආහාර වේල - ඉතා කුඩා කැබලි සිටින සේ පොඩි කල බත් සමඟ

			
<p>පරිප්පු, පැල කරන ලද මුං ඇට, සෝයා, කඩල වැනි ඇට වර්ගයක්</p>	<p>යකඩ බහුල සත්ත්වමය ආහාරයක් (හාල්මැස්සෝ, මාළු, කුකුල් මස්, පිකුදු)</p>	<p>බිත්තර, එළවළු, පලා වර්ගයක්</p>	<p>තෙල් හෝ බටර් තේ හැඳි 1-2 ක් සමඟ හෝ උකු පොල් කිරි යොදා පිසගන්න</p>

■ වරකට ආහාර තේ කෝප්ප භාගයක් (1/2) පමණ දිනකට 2-3 වරක් දෙන්න. පොඩි කරන ලද පලතුරු තේ හැඳි 4 ක් පමණ ප්‍රධාන ආහාර වේලකට පසුව හෝ කෙටි ආහාරයක් ලෙස ආහාර වේල දෙකක් අතරට දෙන්න. දිනකට දෙවරක් පමණ මෙසේ කෙටි ආහාර ලබා දෙන්න.

විවිධ ආහාර වර්ග හා රස වලට මේ කාලයේ සිටම පුරුදු කිරීම වැදගත් වන්නේ ඇයි ඈයි ඔබ දන්නවාද?

- විවිධ ආහාර ගැනීමෙන්, අවශ්‍ය සම්පූර්ණ පෝෂණය ලැබීමේ හැකියාව වැඩියි.
- මේ කාලය විවිධ ආහාර හා රස හඳුනාගැනීමට දරුවා ඉගෙන ගන්නා විශේෂ කාලයක් වන නිසා.
- දරුවා වයසින් වැඩෙත්ම ඕනෑම පෝෂ්‍යද්‍රව්‍ය ආහාරයක් ගැනීමේ පුරුද්ද ඇතිවේ.

වයස මාස 7 හි සති 2 ක් වන විට

- ප්‍රධාන ආහාර වේල - ඉහත සඳහන් කර ඇති පරිදි ඉතා කුඩා කැබලි වන සේ පොඩි කල විවිධ ආහාර දෙන්න. විවිධ ඵලවළු වර්ග දෙන්න.



- වරකට ආහාර තේ කෝප්ප භාගයක් පමණ දිනකට 2-3 වාරයක් දෙන්න.



- ප්‍රධාන ආහාර වේලට පසුව සුරා ගත් පලතුරු තේ හැඳි 4-5 ක් දෙන්න.
- මව්කිරි දීම නොකඩවා කරගෙන යන්න.
- කෙටි ආහාර වේලේ ප්‍රධාන ආහාර වේලේ දෙකක් අතරට දිනකට 1-2 ක් දෙන්න.
- ආහාර වේලකට පසුව මව්කිරි දෙන්න. ඉන්පසු උතුරවා නිවාගත් ප්‍රයෝජන සම්පන්න දුරුවාට දිය හැකිය.

කෑම කවන විටදී,

- විවිධ ආහාර වර්ගවල නම් සඳහන් කරමින් ඒවා පෙන්වන්න.
- ඒවායේ වෙනස් වෙනස් පාට පෙන්වන්න.
- විවිධ රස ආදිය ගැන කතා කරන්න.
- මෙය ඉගෙන ගැනීමටද, මොළයේ වර්ධනයටද උපකාර වන අතර ඔබේ දුරුවා ආහාර ගන්නා වේලාව මේ නිසා ඉතා ප්‍රියජනක වනු ඇත.

වයස මාස 8 සම්පූර්ණ වන විට

- ප්‍රධාන ආහාර වේලේ වලට - විවිධ ආහාර වර්ග දීම ඉතා වැදගත්ය.
උදා: කොස්, දෙල් වැනි ශක්ති ජනක පෝෂ්‍යදායී ආහාරද පුරුදු කළ යුතුයි.
ප්‍රධාන ආහාරය තරමක් පොඩි කළ ස්වභාවයෙන් තිබිය යුතුය.



- දිනකට ප්‍රධාන වේලේ 2-3 ක්, වරකට හෝ කෝප්ප $\frac{1}{2}$ කට තරමක් වැඩි ප්‍රමාණයක් ආහාර දෙන්න. ඒ අතරට හෝ ප්‍රධාන ආහාර වේලෙන් පසුව පලතුරු හෝ කෝප්ප $\frac{1}{4}$ ක් පමණ දෙන්න.
- කෙටි ආහාර - දිනකට වරක් හෝ දෙවරක් දෙන්න. මේ සඳහා විවිධ ආහාර වර්ග දීම වැදගත්ය.
- දැන් දරුවා තමන් විසින්ම ආහාර ගැනීමට පුරුදු වන කාලයයි. එම නිසා දරුවාට තම ඇඟිලි වලින් අල්ලා කෑමට ගත හැකි ආහාර දිය හැකිය (උදා: ආප්පයක මැද කොටසින් කෑල්ලක්, කුඩා අලිගැට පේර කෑල්ලක්, බට් තැවරූ කුඩා පාන් කෑල්ලක්). ඇඟිලි වලින් අල්ලා ගත හැකි ආහාර දරුවාට තනිවම කෑමට නොදී රැකබලන්නාගේ උදව්ව හා දිරිමත් කිරීම ඇතිව පරිස්සමින් ලබාදිය යුතුය.
- ඕනෑම පළතුරු වර්ගයක් කෙටි ආහාරයක් ලෙස දිය හැකිය.



- මව්කිරි දීම නොකඩවා කරගෙන යන්න.

වයස මාස 9 සම්පූර්ණ වන විට

- ප්‍රධාන ආහාර වේල - විවිධ ආහාර වර්ග කිහිපයක් තරමක් රළුවට පොඩි කර දිය යුතුය.



- ප්‍රධාන ආහාරය සඳහා වරකට කෝප්ප භාගයකට ස්වල්පයක් වැඩි ආහාර ප්‍රමාණයක් දෙන්න. දිනකට වේල් 3 ක් හෝ 4 ක් දෙන්න. ප්‍රධාන ආහාර වේල් වලට පසුව පලතුරු කෝප්ප $\frac{1}{4}$ ක් පමණ දෙන්න.
- දිනකට පෝෂ්‍යදායක කෙටි ආහාර වේල් එකක් හෝ දෙකක් දෙන්න.



- ආහාර වේල් වලට පසුව මව්කිරි දෙන්න.
- පවුලේ අනෙක් සාමාජිකයින් ආහාර ගැනීමට පුරුදු වී ඇති වෙලාවටම ඔවුන් සමඟම දරුවාට ද ආහාර දීමට උත්සාහ කරන්න.

වයස මාස 9 සිට 11 දක්වා



විවිධ ආහාර වර්ග දීම ඉතා වැදගත්ය. එසේ නොවුනහොත් දරුවා වෙනස්-වෙනස් ආහාර වර්ග කෑමට ඉගෙන නොගන්නා අතර නිරෝගී කායික, මානසික වර්ධනයකට අවශ්‍ය වන පෝෂක සංඝටකද දරුවාට නොලැබී යයි. ඔන් සහ ව්‍යංජන වෙන වෙනම දිය හැකි අතර, කවන වේලාවේදී මිශ්‍ර කළ හැකිය.

දරුවාට ආහාර ඇල්ලීමට හා අතට ගැනීමට ඉඩ හරින්න. දරුවා විසින්ම ආහාර (කෑම) ගැනීම උනන්දු කළ යුතු අතර ඔබ දරුවාට ආහාර ගැනීමට උදව් කරන අතරම දරුවාටද තම අතින් ආහාර ගැනීමට ඉඩ හැරිය යුතුය.



ප්‍රධාන ආහාරය සඳහා දිනකට තුන් - හතර වතාවක්, වරකට තේ කෝප්ප $\frac{3}{4}$ පමණ වන ආහාර ප්‍රමාණයක් දෙන්න.












- අතින් අසුලා ගෙන කෑමට හැකි ආහාර වර්ග දීම වැඩි කරන්න.
- ප්‍රධාන ආහාර වේලේ වලට පසු පලතුරු දෙන්න.
- දිනකට පෝෂ්‍යදායක කෙටි ආහාර වේලේ එකක් හෝ දෙකක් දෙන්න.
- ආහාර වේලේ වලට පසුව මව්කිරි දෙන්න.

වයස අවුරුදු 1 සිට 2 දක්වා




- දැන් දරුවා පෝෂ්‍යදායී පවුලේ ආහාරයට හුරුවී සිටිය යුතුය.
- දිනකට ප්‍රධාන වේල් 3 ක්, වරකට තේ කෝප්පයකට මඳක් වැඩි වන සේ, පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා දෙන්න.
- විවිධත්වයක් ඇතිවීම සඳහා දිනකට විවිධ ඵලවළු සහ පලතුරු වර්ග පහක් (5) දීමට උත්සාහ කරන්න.
- ආහාර ගන්නා වේලාවේදී, පවුලේ සාමාජිකයින් සමඟ එකට වාඩි වී ආහාර ගැනීමට දරුවාට ඉඩ සලසා දිය යුතුය.
- ප්‍රධාන ආහාර වේල් අතරට එක් කෙටි ආහාර වේලක් වන සේ දිනකට පෝෂ්‍යදායී කෙටි ආහාර වේල් 1-2 ක් ලබා දෙන්න.



වයස අවුරුදු 1 සිට 2 දක්වා දිනකට අවශ්‍ය සම්පූර්ණ ආහාර ප්‍රමාණය

ආහාර වර්ගය	දිනකට අවශ්‍ය සම්පූර්ණ ආහාර ප්‍රමාණය	
බත්, කිරිබත්, ඉඳි ආපේප, ආපේප, තෝසේ ආදිය	තේ කෝපේප දෙකක ප්‍රමාණය	
පිසින ලද අරට, කඩල, කවිපි, පරිප්පු, මුං අරට වර්ග	මේස හැඳි 3 - 6 පමණ	
විවිධ එළවළු වර්ග	මේස හැඳි 3 - 6 පමණ	
පලා වර්ග	තේ කෝපේප ½ ප්‍රමාණය	
හාල්මැස්සන් හෝ	6 ක් 8 ක් පමණ	
මාළු/කුකුල් මස් / මස්/ පිකුදු හෝ	ගිනිපෙට්ටියක තරම් කුඩා කැබලි 2ක්	
කුනිස්සන් හෝ	මේස හැඳි දෙකක්	
බිත්තර	1 ක්	
පලතුරු	දිනකට දෙවරක්, උදා: මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ කෙසෙල් ගෙඩියක්, එක දෙඩමි ගෙඩියක්	
මව්කිරි	ආහාර වේලකට පසුව දිනකට 2 - 3 වාරයක්	
මව්කිරි නොලැබෙන්නේ නම් කිරි ආහාර:		
මුදුවාපු කිරි හෝ	කෝපේප එකක්	
යෝගට් හෝ	කෝපේප එකක්	
විස්	ගිනිපෙට්ටියක තරම් කැබැල්ලක්	

ඔබේ දරුවාගේ අමතර ආහාර වේලේ ඔබම සකසා ගන්න...

ආහාර වේල	සලසා	අගහරුවාදා	බදාදා	බුහස්පතින්දා	සිකුරාදා	සෙනසුරාදා	ඉරිදා
උදේ 	කිරිබත් මාළු	කඩල පොල්	ආපේප පරිපේපු	බතල පොල් සම්බෝල
කෙටි ආහාර 	කහ බතල සමග පොල්	උකු සවි කැඳ	කෙසෙල් ගෙඩියක්
දවල් 	බත් පරිපේපු ගොටුකොළ කැරට්	බත් කුකුල් මස් සාරණ මුරුංගා	බත් පිකුදු හිවිති බටු	බත් මාළු වැටකොළ මුරුංගා කොළ
කෙටි ආහාර 	අල සමග පොල් හෝ බට්	අලිගැට පේර	බිත්තර	අඹ	වඬි	පේර
රාත්‍රියට 	පොල් රොට් බිත්තර චුළුවළු සලාද	ඉඳිආපේප කිරි හොඳි මාළු	තෝසේ පොල් සම්බෝල මාළු	නුඬිල්ස් පරිපේපු කුකුල් මස්

කෙටි ආහාර යනු මොනවාද?

කෙටි ආහාර යනු ශක්තිජනක බවින් හා පෝෂක ගුණයෙන් සපිරි වරකට කුඩා ප්‍රමාණයකින් ලබාදෙන ආහාර වේලකි.



දරුවාට කෙටි ආහාර අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි පැය ෧෧ දන්නවාද?
මෙම ආහාර කුඩා ප්‍රමාණයකින් ප්‍රධාන වේල් දෙකක් අතරමැදිදී අමතර ශක්තිය හා පෝෂණය ලබාදෙන නිසා.



කෙටි ආහාර දෙනු ලබන්නේ කුමන වේලාවටද ?
ප්‍රධාන වේල් දෙකක් අතරට පෝෂ්‍යදායක කුඩා කෙටි ආහාරයක් දෙන්න.

උදා: නම්බන ලද බිත්තර කැබැල්ලක්/නම්බන ලද අල කුඩා කැබැල්ලක බටර් ටිකක් තවරා.

දරුවාගේ බර වැඩි වීම සහ බඩගිනි වීමේ සංඥා අනුව දිනකට වරක් හෝ දෙවරක් කෙටි ආහාර ලබා දෙන්න.



බිත්තර දරුවන්ට ඉතා පෝෂ්‍යදායී ආහාරයකි.
අමතර ආහාර පටන් ගෙන සති 2ක් පමණ ගිය පසු බිත්තර කහ මද ස්වල්පයකින් පටන්ගෙන තව සතියකින් පමණ සුදු මදය ද ලබාදෙන්න.
මිලෙන් අඩු ගුණයෙන් වැඩි දිනපතාම වුවත් දිය හැකි ආහාරයකි බිත්තර.
කෙටි ආහාරයක් ලෙස වුවත් ලබා දිය හැකිය.

පෝෂණයට හා වර්ධනයට වැදගත් අනෙකුත් පණිවුඩ මොනවාද ?

1. අසනීප වී සිටින විට ආහාර දීම

අසනීප වී සිටින කාලය තුළදී සහ ඉන්පසුව නිවැරදිව ආහාර දීම දරුවා ඉක්මණින් සුවපත් වීමට උපකාර වනවා මෙන්ම එය දරුවාගේ වර්ධනය හා සංවර්ධනය හොඳින් සිදු වීමටද රුකුලක් වේ.

රෝගී දරුවාට කෑම කවන විට ඉතාමත් ඉවසිලිවන්න වන්න. වරකට කුඩා ප්‍රමාණය බැගින් දිනකට වැඩි වාර ගණනක් කවන්න.

දරුවා කැමති පෝෂ්‍යදායක ආහාර පිළිගන්න. පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් ඉහළ බිත්තර, මාළු, කුකුල් මස් වැනි විවිධ ආහාර ලබා දෙන්න.

පුරුදු පරිදි තෙල් හා උකු පොල් කිරි ආහාර පිසීමේදී එකතු කරන්න. මව්කිරි දීම දිගටම කරගෙන යන්න.

දරුවා උණ ගතිය වැනි රෝග ලක්ෂණ වලින් පෙළෙන්නේ නම් ආහාර දීමට පෙර එම තත්ත්වයන් පාලනය කරගත යුත්තේ රෝගී ගතියෙන් පසුවන දරුවා ආහාර ප්‍රතික්ෂේප කරන බැවිනි.

සුවය ලබන කාලයේදී

රෝගී තත්ත්වය සුවවූ පසුවත් සති 2 ක් පමණ යන තුරු වැඩිපුර ආහාර වේලක් ලබාදෙන්න. ආහාර වේලකට, සාමාන්‍ය වේලකට වැඩි ආහාර ප්‍රමාණයක් දෙන්න. මව්කිරිද වැඩියෙන් දෙන්න. පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩි ආහාර ලබාදෙන්න. වෙනදාටත් වඩා වැඩි ඉවසීමකින් හා ආදරයකින් දරුවාට ආහාර කවන්න.



2. වර්ධනය තක්සේරු කිරීම

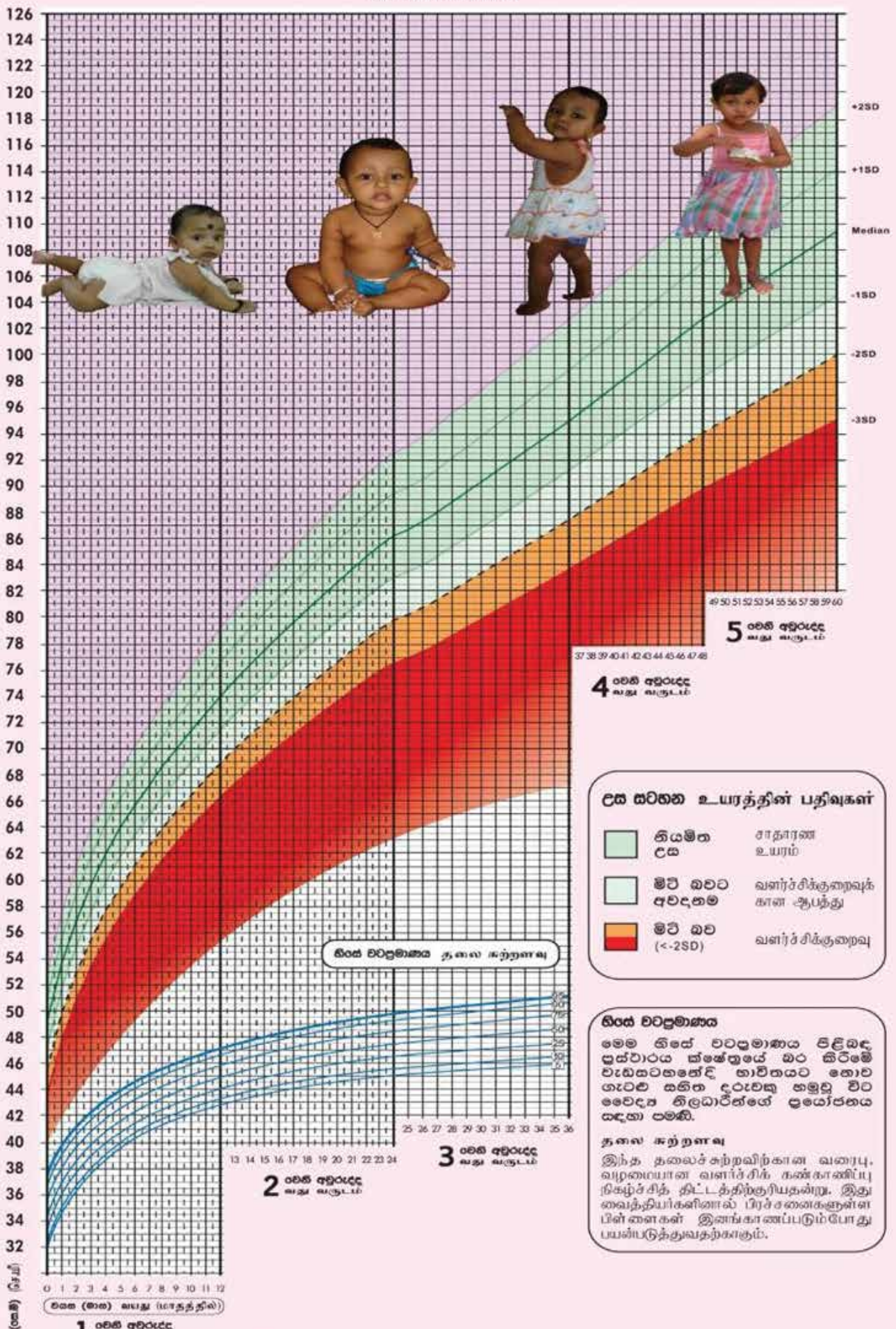
දරුවාගේ වර්ධනය ක්‍රමානුකූලව පරීක්ෂා කිරීම වැදගත් වන අතර එය දරුවාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහනෙහි ලකුණු කර ගත යුතුය.

මුල් අවුරුදු දෙක තුළ සෑම මසකම වරක්ම බර කිරා බැලිය යුතුයි. තවද අඩු තරමින් මාස 4 දී, 9 දී, 12 දී සහ 18 දී දිග මැන බලා සටහන් කර ගත යුතුය.

දරුවාගේ දෙවන උපන් දිනය එළඹෙන තුරු සෑම මාසයකම දරුවාගේ බර මැනීම ඉතා වැදගත්ය.

தமிழாக்கியவரான குழந்தைகளுக்கான தீவிர, வளர்ச்சிக்கெதிரான பச்சைகளுக்கு கொட்டுவது சமர்த்தவராக செயல்பட வேண்டும்.

(WHO Child Growth Standards)



සීමාවන්හි විවේචන දැරුවකුගේ දින/උස වර්ගයේ වෙනසට වර්ධන පරාසය තුළ සමානතරව ගම්මන් සතු ඉතු වේ.

ஆதோக்கியபாபா குழந்தைப்பின் தீவிர உடனாய்வு, ஊராட்சிச்சிகேதூர் பச்சைநீறுக் கோட்டின் சமர்த்தர்பாசு கோட்டின் கோட்டின்.

මෙම පොත් පිංවෙහි සඳහන් ආහාර නිර්දේශ එක් එක් දරුවාගේ වර්ධන තත්වය අනුව වෙනස් කළ හැකි බව සැලකිය යුතුයි. එනම් වර්ධන සටහනට අනුව දරුවාට අධිබරට අවදානමක් හෝ වර්ධනය අඩාල හෝ අඩුබර වැනි තත්ත්වයක් ඇතැයි තහවුරු වුවහොත් සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයෙන් ආහාර රටාව වෙනස් විය යුතු ආකාරය පිළිබඳව විශේෂ උපදෙස් ලබාගත යුතුය.

විශේෂ හේතුවක් නිසා වෛද්‍යවරයෙකු විසින් තීරණය කර හඳුන්වා දුන් අවස්ථාවකදී හැර අන් කිසිම අවස්ථාවකදී පිටි කිරි දරුවාට ලබාදීමට අනුබල නොදිය යුතුය. පළමු වසර තුළදී පිටි කිරි දරුවාට ලබාදීමෙන් දිරිස කාලීන අයහපත් සෞඛ්‍ය ගැටළු ඇති විය හැකිය.

දරුවාගේ ළමා සෞඛ්‍ය සහ සංවර්ධන සටහන් පතෙහි කහ පාට පිටු කියවන්න. තවදුරටත් දැනගැනීමට අවශ්‍ය කරුණු ඇත්නම් ඔබගේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගෙන් හෝ වෛද්‍යවරයාගෙන් විමසන්න.



පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය
අංක 231, ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10
දුරකථන: 011 2696677 / 011 2693934
ඊමේල්: fhb_cnu@yahoo.com

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය
අංක - 2, කිංසි පාර, කොළඹ 08
දුරකථන: 011 2692613 / 011 2696606
ෆැක්ස්: 011 2692613
සුවසාරිය: 0710 107 107
ඊමේල්: healthedu@slt.net.lk

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශයේ ප්‍රකාශනයකි.
පළමු සංශෝධනය 2020.

ISBN 978-955-1829-18-6

