

Dienststelle Volksschulbildung



Gesunde Ernährung für Kinder. Elterninformation tamilisch

பிள்ளைகளுக்கான சத்துள்ள உணவு.
பெற்றோருக்கான தகவல்கள்

பிள்ளைகளுக்குச் சத்துள்ள உணவைக் கொடுப்பது இலகுவானதல்ல. பெற்றுக்கொள்ளக் கூடிய வழங்கல்கள் அதிகமாக இருந்தாலும், அவை சக்தியை மிகுதியாகக் கொண்டிருப்பவை. அநேகமாக கிடைக்கும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் உணவு அருந்தப்படுகின்றது. இவ்வாறு உடலானது அதனது பாவனைக்குத் தேவையான சக்தியை விட அதிகமாகவே பெற்றுக் கொள்கின்றது.

உணவுடன் அசைந்துதிரியும் பழக்கவழக்கங்களும் மாறுகின்றது. ஓடியாடித்திரிவதற்கான இடமும் விளையாட்டுக்களும் பல இடங்களில் இல்லாதிருக்கின்றது. அநேகமான பிள்ளைகள் அதிக நேரத்தை தொலைக்காட்சி பார்ப்பதிலும் கணினியிலும் கழிக்கின்றனர். அவர்கள் அதிக எடை கூடியவர்களாகின்றனர். அது அவர்களது தேகாரோக்கியத்திலும் அவர்களது சந்தோசத்திலும் எதிர்மறையான விளைவை ஏற்படுத்துகின்றது. எடை கூடிய பிள்ளைகள் அடிக்கடி பரிகரிக்கப்படுகின்றார்கள்.

சக்திநிலுவை

உட்கொள்ளப்படும் உணவும் சக்திக்காகச் சமிபாடடையும் உணவும் சமனாக இருக்க வேண்டும்:

சத்துள்ள உணவும் போதியளவு உடலசைவும் → சாதாரண நிறை
அதிகமாக உண்ணுதலும் சத்தில்லாத உணவை உண்ணுதலும் குறைவான உடலசைவும் →
அதிக நிறை
குறைவாக உண்ணுதலும் அதிக உடலசைவும் → நிறைக்குறைவு

ஒவ்வொரு பிள்ளையும் வெவ்வேறு விதமாக உண்கின்றது: அதிகமாக ஓடியாடித்திரியும் பிள்ளைகளுக்கும், பெரியபிள்ளைகளுக்கும் அதிக உணவு தேவைப்படும், சிறிய பிள்ளைகளுக்கும் அமைதியான பிள்ளைகளுக்கும் குறைவான உணவு தேவை.

பிழையான உணவுமுறை, உடல்நிறை அதிகரிப்பை ஊக்குவிக்கும்:

- அதிக கொழுப்பு (பொரித்த உருளைக்கிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு சீவல், சமைக்கப்பட்ட உணவுகள், தயாரித்து வைக்கப்பட்ட பிற்சா போன்றவை)
- அதிக சீனி கலக்கப்பட்ட குடிபானங்கள் (உ-ம்: ஐஸ்தேநீர், கோலா)
- அதிகளவான உணவு
- மிகக்குறைவான பழங்களும் மரக்கறிகளும்

பிள்ளைகளுக்கான சத்துணவு

பிள்ளைகளுக்கான சத்துள்ள உணவை ஒரு பிரமிட்கோபுர வடிவில் காட்டலாம் (பார்க்க. பிரசுரம் „Gesunde Ernährung für Kinder“ பக்கம் 8). பிரமிட்கோபுர வடிவத்தில் மேலுள்ளவை குறைவாகவே தேவைப்படுகின்றது, அவற்றை விட கீழுள்ளவற்றில் அதிகம் உண்ண வேண்டும். சமபோசாக்குள்ளதும், வெவ்வேறானதுமான உணவு மகிழ்ச்சியைத் தரும். தானே சமைத்த, புதிதாக ஆயத்தப்படுத்திய, பிரதேசத்தில் கிடைக்கின்ற, பருவகாலத்துக்குரிய உணவு உருசியாக இருக்கும்.

ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட உணவு நேரங்கள்

உணவு நேரங்கள் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டிருப்பது முக்கியம். பிள்ளைகளுக்கு ஒரு நாளைக்கு ஐந்து சிறிய ஆகாரநேரங்கள் சிறந்தது. நல்ல காலையுணவு, இரண்டு சிறுநேரங்கள், மதியச்சாப்பாடு, இரவுச்சாப்பாடு அத்துடன் போதியளவு நீராகாரம் என்பவை அவையாகும். பசியுணர்வு பெரிதாக ஏற்படாது. பிள்ளைக்குப் போதியளவு சக்தியிருப்பதுடன் பாடநேரத்தில் பிள்ளையினால் நன்றாகக் கிரகிக்கவும் முடியும்.

சத்துள்ள இடைவேளையுணவு

ஒரு பிரயோசனமான இடைவேளையுணவு

- நீண்ட நேரத்துக்குப் பசியையடக்கும்,
- விட்டமின், தாதுப்பொருட்சத்து நிறைந்தது,
- சீனியில்லாமலும் குறைந்தளவு கொழுப்புச்சத்துள்ளதும்,
- சீனியில்லாத குடிபானங்கள்.

இடைவேளையுணவு பற்றி அறிவதற்கு பிரசுரத்தின் 17 ஆம் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்.

பொருத்தமில்லாதவையாவன:

- சொக்கலேட்டும் தானிய உணவும் (Schookalade- und Getreideriegel)
- பாலுற்பத்திப் பொருட்கள் (Milchschnitten)
- வெதுப்பப்பட்ட இனிப்புப் பதார்த்தங்களும் கிப்பலியும் (süßes Gebäck und Gipfeli)
- இனிப்பான குடிபானங்கள் (Eistee, Cola, Energy Drinks etc.)
- கொழுப்புச்சத்துள்ள இடைத்தீனி (Pommes Chips etc.)

இடைத்தீனியைப் பிள்ளைகள் விரும்பும் போது என்ன செய்யலாம்?

இனிப்புப்பண்டங்களும் இனிப்பும் கொடுக்கலாம், ஆனால் அவை குறைவாக அருந்தப்பட வேண்டும். உதாரணமாக ஒரு நாளைக்கு இரண்டு துண்டு சொக்கலேட் அல்லது 2 டெசீலீற்றர் இனிப்பான குடிபானம் போதுமானது.

- ஒரு கிழமைக்கான பங்கீட்டை கட்டாயமாக முன்வையுங்கள்.
- உணவுக்கு முன் இனிப்புப் பண்டங்களை உண்ண, உங்கள் பிள்ளையை அனுமதிக்காதீர்கள்.
- இனிப்புப் பதார்த்தங்கள் அங்கிங்கு கிடக்க விடாதீர்கள்.
- பதிலீடாக புதுப்பழங்களை அல்லது காயவைத்த பழங்களைக் கொடுங்கள்.
- சாதாரண உணவுநேரங்களுக்கு முன்பு, இடைத்தீனியைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

உணவு இவ்வாறு மகிழ்ச்சியைத் தருகின்றது

இதைப் பற்றி நினைவுங்கள்: ஒரு சத்துள்ள உணவுக்கான அனைத்து நல்ல நிபந்தனைகளையும் விட, உணவானது மகிழ்ச்சியையும் உருசியையும் தர வேண்டும். ஒன்றாக அமர்ந்திருந்து உணவருந்துவது குடும்பக்கலந்துரையாலுக்குப் பொருத்தமானது. அவை உணவுப்பழக்கவழக்கங்கள், சமூகநடத்தைகள் என்பவை விருத்தியடைவதற்கு முக்கியமாகும். ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது ஒரு முறையாவது குறிக்கப்பட்ட நேரத்துக்கு ஒரு சாப்பாட்டு நேரத்தை வைத்துக்கொள்ளுங்கள் (உதாரணம் 12 மணி அல்லது 18 மணி). உணவை இரசித்து உண்பதற்கு எல்லோரும் போதியளவு நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும். விரும்பத்தகாத விடயங்களைத் தவிர்த்துக் கொண்டு, உணவருந்தும் போது ஒரு நல்ல சூழ்நிலையை உருவாக்குங்கள்.

இக்கட்டுரை, அரசகல்விச்சேவைமையத்தின் „rundum fit“ என்னும் சுகநலசெயற்றிட்டத்தின் கீழ் பிரசுரிக்கப்பட்ட „Gesunde Ernährung für Kinder“ என்னும் பிரசுரத்தின் சுருக்கமாகும். செயற்றிட்டத்தின் இரண்டாவது பெற்றோர்தகவலையும் வாசியுங்கள்: „Bewegung fördert gesundes Körpergewicht“.
www.volksschulbildung.lu.ch > Projekt

லுற்சேர்ண், ஆவணி 2009