

ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಉಣಿಸುವುದು

ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳು

- ❖ ಮಗು 6 ತಿಂಗಳಾದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಉಣಿಸುವ ಸಮಯ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ.
- ❖ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳು (ಉದಾ: ಬೆಲ್ಲ, ಖರ್ಜೂರ, ಬಟಾಣಿಗಳು, ಮೆಂಥೆ, ಮೂಲಂಗಿ ಎಲೆಗಳು ಮೊದಲಾದ ಹಸಿರು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು), ಅಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪು, ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಯಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳು (ಹಳದಿ ಮತ್ತು ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಹಸಿರು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲು ಉತ್ಪನ್ನಗಳು) ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು.

ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಅವಧಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಉಣಿಸುವುದರಿಂದ

ಮೊಲೆ ಹಾಲು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ	ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ	ಖಾಯಿಲೆ ಅಪಾಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ	ತಾಯಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ ಸಂಭಾವ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
-------------------------	------------------------------	------------------------------	--

ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಅವಧಿಗಿಂತ ತಡವಾಗಿ ಉಣಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ

ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ	ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ನಿಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ	ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಅಪಾಯಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ	ಖಾಯಿಲೆ ಅಪಾಯಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ
--	---	--------------------------------	----------------------------

ನೆನಪಿರಲಿ



- ✚ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದಿರಬೇಕು.
- ✚ ಒಂದು ಬಾರಿಗೆ ಒಂದು ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು.
- ✚ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು.
- ✚ ಮಗು ಒಂದು ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡಬೇಕು.
- ✚ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವತ್ತೂ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಉಣಿಸಬಾರದು.
- ✚ ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ತುಪ್ಪ/ಬೆಣ್ಣೆ/ಎಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸುತ್ತಾ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಊಟವನ್ನೂ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಮೃದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ✚ ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಗಿವುಚಿದ ಮಣ್ಣಿಗೆ, ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಗಿವುಚಿ ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ.
- ✚ ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಉಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ✚ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, ಆಡುತ್ತಾ, ಮಗುವಿನತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಾ ಹಾಗೂ ಮಗುವನ್ನು ಮುದ್ದಿಸುತ್ತಾ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಉಣಿಸಬೇಕು.



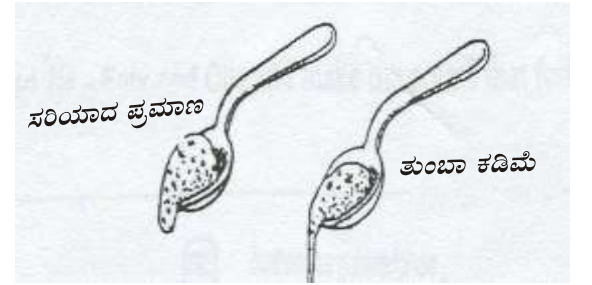


ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ, ಮತ್ತು ಸಮಯಾಂತರಗಳು

ಪ್ರಾಯ (ತಿಂಗಳುಗಳು)	ಆಹಾರಗಳ ಸಂರಚನೆ	ಅಂತರಗಳು	ಉಣಿಸುವಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣಗಳು
6-8	ಬೆನ್ನಾಗಿ ಗಿವುಚಿದ ಆಹಾರಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮಣ್ಣಿ ಉಣಿಸಬೇಕು	ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಊಟಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಆಗಾಗ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಹಸಿವೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ 1-2 ತಿಂಡಿ ಕೂಡಾ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ	2-3 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು 250 ಮಿಲಿ ಕಪ್‌ನ 1/2 ದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು
9-11	ಬೆನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿರುವ ಅಥವಾ ಗಿವುಚಿದ ಆಹಾರಗಳು, ಹಾಗೂ ಮಗು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಉಣಿಸಬೇಕು	3-4 ಊಟಗಳು ಮತ್ತು ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಹಸಿವೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ 1-2 ತಿಂಡಿ ಕೂಡಾ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ	250 ಮಿಲಿ ಕಪ್/ಬಟ್ಟಲಿನ 1/2
12-23	ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಅಥವಾ ಗಿವುಚಿದ ಮನೆಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಉಣಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ	3-4 ಊಟಗಳು ಮತ್ತು ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಹಸಿವೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ 1-2 ತಿಂಡಿ ಕೂಡಾ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ	250 ಮಿಲಿ ಕಪ್/ಬಟ್ಟಲಿನ 3/4

ಆಹಾರಗಳ ಮಾದರಿಗಳು: ಸಮೃದ್ಧ ಬೇಳೆ-ಕಾಳು ಜೊತೆಗೆ ಗಿವುಚಿದ ಚಪಾತಿ/ಬ್ರೆಡ್.

ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ತುಪ್ಪ/ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಖಚಿಡಿ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ/ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಊಟದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಉಣಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಸೇಮಿಗಿ/ಗೋಧಿ ಕಡಿ/ಹಲ್ವಾ/ಪಾಯಸ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದ ಮತ್ತು ಗಿವುಚಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು/ಚಿಕ್ಕು/ಬಿಸ್ಕೀಟ್/ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು/ಪಪ್ಪಾಯಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣ್ಣಿಸಿದಲ್ಲಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ನೀಡಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣ್ಣಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ 5 ಬಾರಿ ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು 1-2 ತಿಂಡಿ ಕೂಡಾ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಕಾಲ ಕ್ರಮೇಣ ದ್ರವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ-ಘನ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ಪೂರ್ತಿ ಘನ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಬೇಕು.



ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

- ❖ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಉಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು.
- ❖ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಂದು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ❖ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು ಎಂದು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ❖ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳು ಲಭ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅರ್ಹತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಅದನ್ನು ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದೆಂದು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಾಗ ಪರಾಮರ್ಶೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ❖ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕುರಿತಂತೆ ಕೂಡಾ ಅವರಿಗೆ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.