

പരിപൂരക ഭക്ഷണം നൽകൽ

പരിപൂരക ഭക്ഷണങ്ങൾ

- ❖ നിങ്ങളുടെ ശിശുവിന് 6 മാസം പ്രായമാകുമ്പോൾ, മുലയൂട്ടലിനൊപ്പം ഖരപദാർത്ഥങ്ങളും ക്രമേണ അവതരിപ്പിച്ചു തുടങ്ങാനുള്ള സമയമാണത്.
- ❖ ഇരുമ്പ് സമൃദ്ധമായി അടങ്ങിയ ആഹാരങ്ങൾ (ഉദാ: ശർക്കര, ഇഴന്തപ്പഴം, നിലക്കടല, ഉലുവ, മുളുങ്കി ഇലകൾ തുടങ്ങിയവ പോലെ പച്ചിലകളുള്ള പച്ചക്കറികൾ), അയഡിൻ ചേർത്ത ഉപ്പ്, വൈറ്റമിൻ എ സമ്പുഷ്ടമാക്കിയ ഭക്ഷണം (ഉദാ: പപ്പായ, കാരറ്റ്, തുടങ്ങിയവ പോലെ മഞ്ഞയും ഓറഞ്ചും നിറമുള്ള പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും, പച്ചിലകളുള്ള പച്ചക്കറികൾ, പാൽ, ക്ഷീരോൽപ്പന്നങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ) എന്നിവ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കപ്പെടേണ്ടതാണ്.

ഭക്ഷണങ്ങൾ വളരെ നേരത്തെ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത്

മുലപ്പാലിന്റെ സ്ഥാനം അപഹരിക്കുന്നു വരാം	പോഷകം കുറഞ്ഞ ഒരു ഭക്ഷണത്തിൽ കലാശിച്ചേക്കാം	രോഗങ്ങളുടെ അപകടസാധ്യത വർദ്ധിപ്പിച്ചേക്കാം	അമ്മ ഗർഭം ധരിക്കുന്നതിനുള്ള അപകടസാധ്യത വർദ്ധിപ്പിച്ചെന്നു വരാം
---	--	---	--



ഭക്ഷണങ്ങൾ നേരത്തെ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത്

കുട്ടിക്ക് ആവശ്യമുള്ള പോഷകങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നില്ല	വളർച്ചയും വികാസവും സാവധാനത്തിലാകുകയോ നിലയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുന്നു	അപര്യാപ്തതകളുടെയും പോഷകാഹാരക്കുറവിന്റെയും അപകടസാധ്യത	ആരോഗ്യമില്ലായ്മയുടെ അപകടം വർദ്ധിക്കുന്നു
---	--	--	--



ഓർമ്മിക്കുക



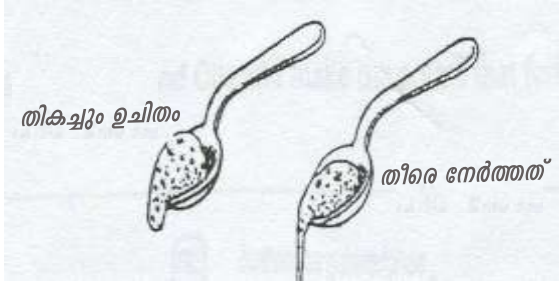
- ✚ നിങ്ങളുടെ ശിശുവിന് ആഹാരം നൽകുമ്പോൾ സ്വസ്ഥമായി കഴിയുക.
- ✚ ഒരു സമയത്ത് ഒരു ആഹാരം മാത്രമേ നൽകിത്തുടങ്ങാവൂ.
- ✚ വീട്ടിലുണ്ടാക്കുന്ന പ്രാദേശിക മട്ടിലുള്ള ആഹാരം നൽകുക. മസാലകളും എരിവും ഒഴിവാക്കുക.
- ✚ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് ഒരു വയസ്സ് പ്രായമായിക്കഴിഞ്ഞാൽ അവന്/അവൾക്ക് ഒരു പ്രത്യേക പ്ലേറ്റിൽ അല്ലെങ്കിൽ കോപ്പയിൽ ആഹാരം വിളമ്പിക്കൊടുക്കണം.
- ✚ കുട്ടിയെ ഒരിക്കലും നിർബന്ധിച്ച് ആഹാരം കഴിപ്പിക്കരുത്.
- ✚ പഞ്ചസാര/ശർക്കരയും നെയ്യ്/വെണ്ണ/എണ്ണ എന്നിവ ചേർത്തും ഓരോ ഭക്ഷണവും ഉൾജ്ജ്വലിപ്പിക്കണം.
- ✚ പുളിപ്പിച്ച കഞ്ഞി, മുളപ്പിച്ച അല്ലെങ്കിൽ നാമ്പുവരുത്തിയ ധാന്യപ്പൊടി എന്നിവ വഴി ആഹാരം സമ്പുഷ്ടമാക്കാൻ കഴിയും.
- ✚ ശിശുവിനുള്ള ആഹാരം കഴിപ്പിക്കുന്നതിനും തയ്യാറാക്കുന്നതിനും മുൻപ് എപ്പോഴും നിങ്ങളുടെ കൈകൾ കഴുകണം.
- ✚ സംസാരിക്കുക, കളിക്കുക, ശ്രദ്ധ പതിപ്പിക്കുകയും താത്പര്യം കാണിക്കുകയും ചെയ്യുക. സ്നേഹവാത്സല്യങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുക എന്നിവ വഴി കുട്ടിയെ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.



ആഹാരത്തിന്റെ സാന്ദ്രതയും ഇടവേളയും

പ്രായം (മാസങ്ങൾ)	തന്തുരചന	ഇടവേള	ഓരോ ഭക്ഷണത്തിന്റെയും ശരാശരി അളവ്
6-8	കട്ടിയുള്ള പോറിഡ്ജ്, നന്നായി ഇടിച്ചു കലക്കിയ ആഹാരങ്ങൾ എന്നിവ മുഖേന തുടങ്ങുക.	ദിവസേന 2-3 ഭക്ഷണവും കൂടെക്കൂടെയുള്ള മൂലയുട്ടലും. വിശപ്പിനെ ആശ്രയിച്ച് 1-2 ലഘുഭക്ഷണങ്ങളും നൽകുക.	2-3 മേശക്കരണ്ടി നിറയെ കൊടുത്തുകൊണ്ട് ആരംഭിക്കുക വർദ്ധിപ്പിച്ച് ഒരു 250 മില്ലി കപ്പിന്റെ 1/2 വരയാക്കുക.
9-11	നന്നായി നുറുക്കിയ അല്ലെങ്കിൽ ഇടിച്ചുകലക്കിയ ഭക്ഷണങ്ങളും കുട്ടിക്ക് എടുത്തുയർത്താൻ കഴിയുന്ന ആഹാരങ്ങളും	3-4 ഭക്ഷണവും മൂലയുട്ടലും. വിശപ്പിനെ ആശ്രയിച്ച് 1-2 ലഘുഭക്ഷണങ്ങളും നൽകുക.	ഒരു 250 മില്ലി കപ്പിന്റെ/കോപ്പയുടെ 1/2
12-23	വീട്ടിലുണ്ടാക്കിയ ഭക്ഷണം, ആവശ്യമെങ്കിൽ നുറുക്കിയത് അല്ലെങ്കിൽ ഇടിച്ചുകലക്കിയത്	3-4 ഭക്ഷണവും മൂലയുട്ടലും. വിശപ്പിനെ ആശ്രയിച്ച് 1-2 ലഘുഭക്ഷണങ്ങളും നൽകുക.	ഒരു 250 മില്ലി കപ്പിന്റെ/കോപ്പയുടെ 3/4

മാതൃകാ ആഹാരം: ഇടിച്ചുടച്ച ചപ്പാത്തി/റൊട്ടി കട്ടിയുള്ള പരിപ്പുകറിയും നെയ്യ്/എണ്ണയും ചേർത്ത് അല്ലെങ്കിൽ വിച്ചടി നെയ്യ്/എണ്ണയും ചേർത്ത്, നൽകുന്ന ആഹാരത്തിൽ പാകം ചെയ്ത പച്ചക്കറികളും ഉൾപ്പെടുത്തുക അല്ലെങ്കിൽ പാലിൽ വേവിച്ചെടുത്ത സേവിയൻ/നുറുക്കുഗോതമ്പ്/റവ/പായസം അല്ലെങ്കിൽ വേവിച്ചുടച്ച പച്ചക്കറികൾ. വാഴപ്പഴം/ബിസ്ക്കറ്റ്/സപ്പോട്ട്/മാങ്ങ/പപ്പായ നൽകുക. മൂലപ്പാൽ നൽകുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ദിവസേന മൂന്ന് തവണ. മൂലപ്പാൽ നൽകുന്നില്ലെങ്കിൽ ദിവസേന 5 തവണ കൂടാതെ 1-2 ലഘുഭക്ഷണം. ഭക്ഷണത്തിന്റെ സാന്ദ്രത ക്രമേണ ദ്രാവകത്തിൽ നിന്ന് അർദ്ധഖരമായും കുട്ടിയുടെ പ്രായം വർദ്ധിക്കുന്നതനുസരിച്ച് ഖരമായും മാറ്റേണ്ടതുണ്ട്.



അംഗൻവാടിപ്രവർത്തകയുടെ പങ്ക്

- ❖ പരിപൂരക ഭക്ഷണം നൽകുന്നതിനെപ്പറ്റി കുടുംബങ്ങളെ പഠിപ്പിക്കുക, പരിപൂരക ഭക്ഷണം തയ്യാർ ചെയ്യുന്ന വിധം കാണിച്ചുകൊടുക്കുക.
- ❖ കുട്ടിയുടെ തൂക്കം നോക്കാൻ വേണ്ടി ചുരുങ്ങിയത് മൂന്നുമാസത്തിൽ ഒരിക്കലെങ്കിലും അംഗൻവാടി കേന്ദ്രത്തിലേക്കു കൊണ്ടുപോകാൻ അമ്മമാരെ ഉപദേശിക്കുകയും കുട്ടികൾക്ക് പോഷകക്കുറവുണ്ടോ എന്നു പരിശോധിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ❖ പെൺകുട്ടിയുടെ പോഷകാവശ്യങ്ങൾ അവഗണിക്കരുതെന്ന് അമ്മമാരെ ഉപദേശിക്കുക.
- ❖ അംഗൻവാടി കേന്ദ്രത്തിൽ നിന്ന് പൂരക ഭക്ഷണം ലഭിക്കും എന്ന വിവരം നിങ്ങൾ അമ്മമാരോട് ഉപദേശിക്കുകയും അർഹരായ എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും കേന്ദ്രത്തിൽ നിന്നു ഭക്ഷണം കിട്ടുന്നു എന്ന് ഉറപ്പാക്കുകയും വേണം.
- ❖ പോഷകക്കുറവുള്ള കുട്ടികളെ പിന്തുടർന്ന് അവർക്ക് പൂരക ഭക്ഷണം ക്രമമായി കിട്ടുന്നു എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക. ഇത്തരം കുട്ടികളിലെ തൂക്കവർദ്ധനവ് ക്രമമായ ഇടവേളകളിൽ പരിശോധിക്കണം.
- ❖ പൂരക ഭക്ഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് കൈ കഴുകുക, ശുചീകരണം, ശുചിത്വം ഇവയുടെ പ്രാധാന്യം വിശദീകരിക്കുക.