

# పరిపూరకరమైన ఆహారం

## పరిపూరకరమైన ఆహారాలు

- ❖ మీ శిశువుకి 6 నెలల వయస్సు ఉన్నప్పుడు, తల్లిపాలతో పాటు ఘనాహారాన్ని క్రమేణా పరిచయం చేయాల్సిన సమయం అది.
- ❖ ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహార పదార్థాల్ని (బెల్లం, ఖర్జూరాలు, వేరు శనగలు, మెంతి కూర, ముల్లంగి ఆకులు మొదలైన ఆకు కూరలు), అయోడైజ్డ్ ఉప్పు, విటమిన్ ఏ సమృద్ధిగా గల ఆహారం (ఉదా. పసుపు, నారింజ రంగు పండ్లు, బొప్పాయి, క్యారట్ ఆకు కూరలు వంటి కూరగాయలు, పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తుల్ని) ఎక్కువగా ఇవ్వాలి.

### త్వరగా ఆహార పదార్థాల్ని చేర్చటం వల్ల

తల్లిపాల స్థానాన్ని ఆక్రమిస్తాయి	తక్కువ పోషకాహారానికి దారితీస్తుంది	అనారోగ్యం పెరిగే అవకాశం ఎక్కువ అవుతుంది	తల్లి గర్భవతి అయ్యే అవకాశం ఎక్కువ అవుతుంది
----------------------------------	------------------------------------	---	--



### చాలా ఆలస్యంగా ఆహార పదార్థాల్ని చేర్చటం వల్ల

అవసరమైన పోషకాల్ని పిల్లలు అందుకోలేరు	ఎదుగుదల మరియు అభివృద్ధి ఆగిపోతుంది లేదా తక్కువ అవుతుంది	లోపాలు మరియు పోషకాహార లోపం ప్రమాదం ఎక్కువ అవుతుంది	అనారోగ్యం పెరిగే అవకాశం ఎక్కువ అవుతుంది
--------------------------------------	---	--	---



## గుర్తుంచుకోండి



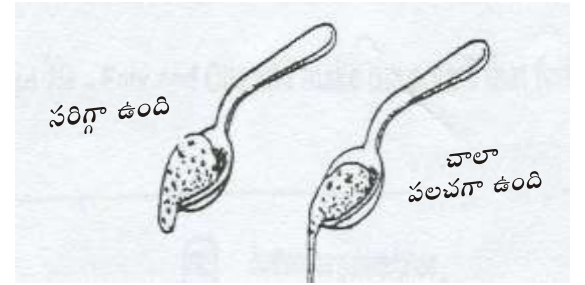
- ❖ మీ శిశువుకి ఆహారాన్ని అందించేటప్పుడు విశ్రాంతిగా ఉండండి.
- ❖ ఒకసారి కేవలం ఒక ఆహారాన్ని మాత్రమే పరిచయం చేయాలి.
- ❖ ఇంట్లో చేసిన స్థానిక కుటుంబపు ఆహారాన్ని అందించాలి. మిరప మరియు మసాలా పదార్థాలు ఇవ్వరాదు.
- ❖ మీ పిల్లవాడికి ఏడాది వయస్సు వచ్చినప్పుడు ఆహారాన్ని వేరుగా పళ్లెంలో లేదా గిన్నెలో ఇవ్వాలి.
- ❖ ఎన్నడూ బలవంతంగా తినిపించవద్దు.
- ❖ చక్కెర/బెల్లం/నెయ్యి/వెన్న/నూనె పదార్థాల్ని చేర్చి శక్తి ఎక్కువగా ఉండే విధంగా ప్రతీ భోజనం తయారు చేయబడాలి.
- ❖ పులిసిన జావ, మొలకెత్తిన లేదా మొక్కలు వచ్చిన పిండితో ఆహార పదార్థాలు తయారు చేయబడాలి.
- ❖ శిశువు కోసం ఆహారం తయారు చేయటానికి ముందు లేదా ఆహారం తినిపించేటప్పుడు ఎప్పుడూ చేతులు శుభ్రం చేసుకోవాలి.
- ❖ మాట్లాడుతూ, ఆడుతూ, శ్రద్ధ చూపిస్తూ, ప్రేమాభిమానాలు, ఆసక్తి చూపిస్తూ పిల్లలు తినేలా ప్రోత్సహించాలి.



## ఆహార పదార్థాల చిక్కదనం మరియు ఇవ్వాలిన్న తరచుజనం

వయస్సు (నెలలు)	ఆకృతి	ఎన్నిసార్లు	ప్రతీ భోజనం సగటు పరిమాణం
6-8	చిక్కటి జావ, చక్కగా పిసికిన ఆహార పదార్థాలతో ప్రారంభించాలి.	ప్రతీరోజూ 2-3 భోజనాలు ప్లస్ తరచుగా తల్లిపాలు పట్టాలి. ఆకలిని బట్టి 1-2 స్నాక్స్ ఇవ్వాలి.	2-3 టేబుల్స్పూన్స్ తో ఆరంభించి 250 మిలీ కప్పు యొక్క 1/2 వంతు ఇవ్వాలి.
9-11	సన్నగా తరిగిన లేదా పిసికిన పదార్థాలు మరియు శిశువు సులభంగా తీసుకోగలిగే పదార్థాలు.	3-4 సార్లు భోజనాలు ప్లస్ తల్లిపాలు. ఆకలిని బట్టి 1-2 స్నాక్స్ ఇవ్వాలి.	250 మిలీ కప్పు/ గిన్నెకి 1/2 వంతు ఇవ్వాలి.
12-23	కుటుంబపు ఆహారం, అవసరమైతే తరిగిన లేదా మెత్తగా పిసికినవి	3-4 భోజనాలు ప్లస్ తల్లిపాలు. ఆకలిని బట్టి 1-2 స్నాక్స్ ఇవ్వాలి	3/4 నుంచి ఒక 250 మిలీ కప్పు/గిన్నె

సమూహ ఆహారం: మెత్తగా పిసికిన రొట్టె/బ్రెడ్ ని చిక్కటి పప్పులో కలిపి దానికి నెయ్యి/నూనె చేర్చాలి లేదా నూనె/నెయ్యిలతో కిచిడి. వండిన కూరగాయల్ని లేదా సేమియా/దలియా/హాల్యా పాలతో చేసిన పాయసాన్ని లేదా మెత్తగా చేసిన ఉడకబెట్టిన బంగాళదుంపల్ని కూడా సర్వింగ్స్ చేర్చాలి.



అరటిపండు/బిస్కెట్/సపోట/మామిడి/బొప్పాయల్ని ఇవ్వండి.

తల్లిపాలు ఇచ్చేటట్లైతే రోజుకి 3 సార్లు. తల్లిపాలు ఇవ్వకపోతే ప్రతీరోజూ 5 సార్లు మరియు 1-2 స్నాక్స్. ఆహారం చిక్కదనం క్రమేణా ద్రవం నుంచి పాక్షిక ఘనాహారంగా మార్చాలి అవసరం ఉంది, తదుపరి పిల్లల వయస్సు పెరుగుతున్న కొద్దీ పూర్తి ఘనాహారంగా మార్చాలి.

### అంగన్ వాడి కార్యకర్త పాత్ర

- ❖ అనుబంధ ఆహారం గురించి కుటుంబాల్ని చైతన్యం చేయాలి, అనుబంధ ఆహారాల తయారీ ప్రదర్శించాలి.
- ❖ ప్రతీ మూడు నెలలకు ఒకసారి అంగన్ వాడి కేంద్రంలో బరువు చూడటానికి పిల్లల్ని తీసుకువెళ్లేలా తల్లలకి కాన్సిలింగ్ చేయాలి.
- ❖ బాలిక పోషకాహార అవసరాలు నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని తల్లలకు కాన్సిలింగ్ చేయవలెను.
- ❖ అంగన్ వాడి కేంద్రం నుంచి అనుబంధ ఆహారం లభించటానికి సంబంధించి తల్లలకు మీరు సలహా ఇవ్వాలి మరియు అర్హులైన పిల్లలంతా కేంద్రం నుంచి తమ హక్కుని పొందేలా బాధ్యతవహించాలి.
- ❖ పోషకాహార లోపం గల పిల్లల గురించి తెలుసుకోండి మరియు వాళ్లు క్రమబద్ధంగా అనుబంధ ఆహారం తీసుకునేలా ఖచ్చితంగా చూడవలెను. ఈ పిల్లల్లో బరువు పెరుగుదలని క్రమబద్ధ సమయాలలో తనిఖీ చేయాలి.
- ❖ పరిపూరకరమైన ఆహారాలకు సంబంధించి చేతులు శుభ్రం చేసుకోవటం, పారిశుధ్యం మరియు పరిశుభ్రతల ప్రాధాన్యతని వివరించండి.