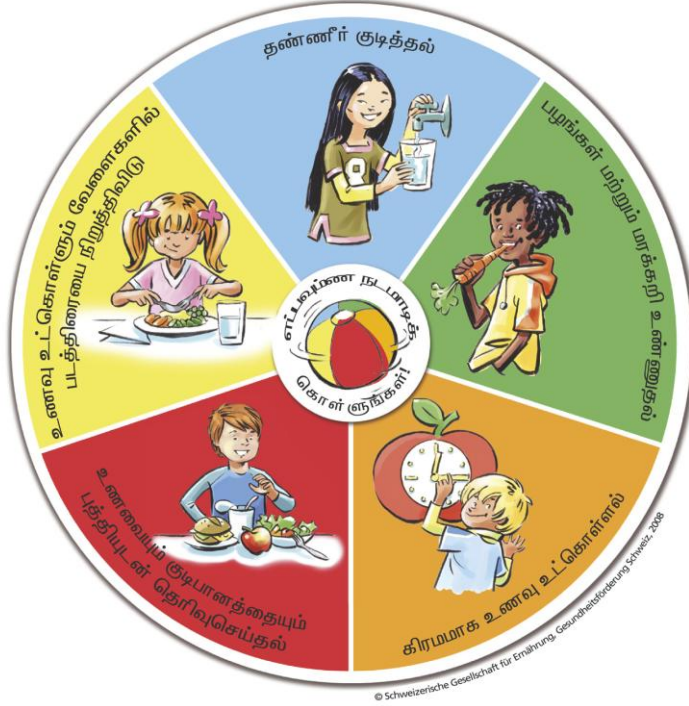




ஆரோக்கிய உணவு அட்டை

பிள்ளைகளுக்கான ஆரோக்கிய, சுவையுள்ள உணவுகள் மற்றும் குடிபானங்களுக்கான பரிந்துரைக்கள்



நீர் பருகுதல்

நீர் எவ்வளவு தான் நாம் பருகினாலும் போதுமானதாக இருக்காது: ஒவ்வொரு உணவுவேளைகளிலும் ஏனைய நேரங்களிலும் நீர் பருகுதல் வேண்டும். தண்ணீரை உங்கள் விருப்பமான பாணமாக்குங்கள்: இனிப்புக்கலந்த பானங்களைவிட, நீர் ஆரோக்கியமானதும் புத்துணர்ச்சியும் தரக்கூடியது.



பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்

நீங்களாகத் தெரிவு செய்தல்: பலதரப்பட்ட நிறங்கள் கொண்ட பழங்கள் மரக்கறிகளைத் தெரிவுசெய்தல். எப்போதும் சுவையானவை: பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் மூன்று வேளை சாப்பாட்டின் போது மட்டுமல்லாது, இடைவேளை உணவாக உண்ணும் போதும் சுவையாக இருக்கும்.



ஒழுங்கான சாப்பாட்டு நேரம்

நல்ல நாளாக ஆரம்பித்தல்: காலை உணவு, ஒரு நல்ல நாளுக்குரிய சக்தியைக் கொடுக்கின்றது. நாள் முழுவதும் புத்துணர்வோடு இருத்தல்: ஒழுங்கான மூன்று வேளை உணவை உண்பதோடு, தொடர்ந்து இடை இடையே சாப்பிடுவதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.



உணவு மற்றும் குடிபானங்களை புத்திசாலித்தனமாகத் தெரிவு செய்தல்

விநியோகங்களை அறிந்து கொள்ளல்: பலவகைப்பட்ட உணவுகளைத் தெரிவு செய்து சாப்பிடும் போது, ஆரோக்கியமான உடலைப் பெறலாம். எளிதான உணவுகளைச் சாப்பிடுதல்: சீனி மற்றும் கொழுப்புள்ள உணவுகளை இடை இடையே குறைந்தளவில் உண்ணவும்.



உணவு உண்ணும் போது தொலைக்காட்சி பார்ப்பதைத் தவிர்க்கவும்

சுறுசுறுப்பாக இருப்பதற்கு: விளையாடுதல், கைவேலைகள், வாசித்தல் மற்றும் உடற்பயிற்சிகளைச் செய்தல். தொலைக்காட்சி பார்ப்பதைத் தவிர்த்து, உற்சாகமும் மகிழ்ச்சியும் தரக்கூடிய பயிற்சிகளைச் செய்தல்.

ஏனைய வேலைகளின் போது சாப்பிடுதலைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்: உணவு உண்பதற்கேன்றே ஒரு நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். உணவுகளை உண்ணும்போது சுவைத்து உண்ணவும். சாப்பிடும் போது ஏனைய வேலைகளையும் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

பெற்றோர்களுக்கான தகவல்களும் குறிப்புக்களும்

ஆரோக்கியமான உணவும் போதுமான உடல் அசைவும் உற்சாகத்தைத் தருவதோடு மட்டுமல்லாது, உங்கள் குழந்தைகளின் உடல், உள வளர்ச்சிக்கும் உதவுகின்றது. சத்தான உணவுகளை எவ்வாறு பெற்றுக்கொள்வது பற்றிய ஒரு சில இலகுவான குறிப்புக்களும் தரப்பட்டுள்ளது. நல்ல உதாரணங்களுடன் செயற்பட்டால், அவற்றால் நீங்களும் உங்கள் பிள்ளைகளும் ஒரேநேரத்தில் பயனடைவீர்கள்.



நீர் பருகுதல்

போதுமானளவு தண்ணீர் குடிப்பது ஆரோக்கியமானது! இனிப்புப்பானங்கள் அல்லது செயற்கை இனிப்பு கலந்த பானங்களை விட, தண்ணீருக்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள். இனிப்புப்பானங்கள் தாகத்தை தீர்க்க உகந்ததல்ல, ஏனெனில் அவற்றில் அதிகமான சீனி உள்ளது அத்தோடு பிள்ளைகளும் இனிப்புச் சுவைக்கு பழக்கப்பட்டுவிடுவார்கள். சீனிசேர்க்கப்படாத பழச்சாறுகள் மற்றும் தேநீர் வகைகள் அல்லது தண்ணீர் அதிகமாக கலந்த பழச்சாறுகளைக் கொடுக்கலாம்.



பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் சாப்பிடுதல்

பல வகையான மரக்கறிகள் மற்றும் பழங்களை இனங்கண்டு தெரிவு செய்யுங்கள். அந்தந்த காலங்களில் கிடைப்பவற்றை உங்கள் சமையலில் பயன்படுத்தினால், பலதரப்பட்ட சுவைகளைப் பிள்ளைகள் தெரிந்துகொள்வார்கள். காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களில் அதிகமான ஊட்டச்சத்துக்கள் காணப்படுகின்றன. இவைகள் ஒவ்வொரு உணவுவேளைகளுக்கும் உகந்ததோடு, இடைநேரச்சாப்பாட்டிற்கும் பயன்படுத்தலாம்.



ஒழுங்கான சாப்பாட்டு நேரம்

ஒரு சமநிலையான காலை உணவு, நல்ல நாளாக ஆரம்பிப்பதற்கும், அன்றைய நாள் உற்சாகமாக அமையவும் உதவும். தானியங்கள் நிறைந்த பாண், பழங்கள், மற்றும் பாற்பொருட்களாகிய பால், தயிர் மற்றும் பாலாடைக்கட்டிகள், காலைநேரத்தில் உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு தேவையான உற்சாகத்தை கொடுக்கின்றன. ஒரு நாளுக்குரிய சாப்பாட்டு நேரங்களை வகைப்படுத்தி, ஒழுங்கான நேரத்திற்குச் சாப்பிடுதல் வேண்டும். ஒரு ஒழுங்கான உணவும், இடைநேர உணவு வகைகளும் பசியைப் போக்குவதனுடன் நல்ல சக்தியையும் கொடுக்கும்.



உணவு மற்றும் குடிபானங்களை புத்திசாலித்தனமாகத் தெரிவு செய்தல்

சில உணவுகள் மற்றும் குடிபானங்கள் உங்கள் கவனத்திற்கு வருவதற்குக் காரணம், அவற்றின் கெடுதல் தரக்கூடிய சுவைகள் மற்றும் அதிகப்படியான விளம்பரங்களே பிள்ளைகளின் கவனத்தை திருப்புவதாகும். உங்கள் பிள்ளைகளுக்காக பலதரப்பட்ட, ஆரோக்கியமான, மாறுபட்ட உணவுகளைத் தெரிவுசெய்யுங்கள் - நாளாந்தம் பழங்கள், காய்கறிகள், தானியவகைகள், பாற்பொருட்கள், மீன், முட்டை மற்றும் இறைச்சி வகைகள். விதம் விதமான உணவுவகைகள் முக்கியமானவை, பிள்ளைகள் மாற்று உணவுகள் மூலம் உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களைப் பெற்றுக்கொள்வார்கள். கொழுப்பு மற்றும் சீனி அதிகமான உணவுவகைகள் ஒருபகுதியான ஊட்டச்சத்துக்களை மட்டுமே வழங்கக்கூடியன. இந்த உணவுவகைகளை மிகக்குறைந்த அளவிலும், இடை இடையேயும் சாப்பிடலாம்.



உணவு உண்ணும் போது தொலைக்காட்சி பார்ப்பதைத் தவிர்க்கவும்

தொலைக்காட்சியைப் பார்ப்பவர்களுக்கு, அவர்களது உடல் அசைவதில்லை. இத்தோடு யார் தொலைக்காட்சியைப்பார்க்கும் வேளையில், உணவையும் உண்கிறார்களோ, அது இரண்டு மடங்காக தவறு செய்வதாக அமைந்துவிடும்.

பிரச்சனைகள்: தொலைக்காட்சியைப் பார்த்துக்கொண்டு உணவருந்தும் போது, நாம் எவ்வளவு சாப்பிடுகின்றோம், போதுமானது சாப்பிட்டோமா என்பதை உணரமாட்டோம். உங்கள் பிள்ளைகளை, தொலைக்காட்சிக்கு முன்பாகவோ, கணினிக்கு முன்பாவோ சாப்பிடுவதற்கு அனுமதிக்காதீர்கள். ஒரு ஆரோக்கியமான உணவை குடும்பத்தாரோடு மேசையில் அமர்ந்து, அவர்களுடன் உரையாடுவதோடு, உணவையும் சுவைத்துச் சாப்பிடுதல் வேண்டும்.