Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

▶ **Kinder- und Jugendgesundheitsdienst**

குழந்தைகளின் உணவுமுறை மற்றும் உடற்பயிற்சி

குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக வளர வேண்டும். மேலும் தனது சொந்த உடலைப் பற்றி மகிழ்சி அடைய வேண்டும். நல்ல வளர்ச்சிக்கு சமச்சீர் உணவு மற்றும் அன்றாட உடற்பயிற்சி முக்கியம்.

ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வு

சமச்சீர் உணவு மற்றும் சீரான இடைவெளிகளில் உடற்பயிற்சி

- … ஆரோக்கியமான உடல் எடையை ஊக்குவிக்கிறது.
- … எலும்புகளை உறுதியாக்குகிறது.
- … நோய் தடுப்புச் சக்தியை மேம்படுத்துகிறது.
- … செரிமானத்தைத் தூண்டுகிறது.
- … தூக்கம் மற்றும் ஒருமுக சிந்தனையை மேம்படுத்துகிறது.
- … நல்வாழ்வு மற்றும் மனதைச் சமநிலையில் வைத்துக்கொள்வதில் உதவுகிறது.

ஒவ்வொரு அசைவும் கணக்கில் அடங்கும்

ஒரு நாளுக்கு குறைந்தது ஒரு மணி நேரம்
உடற்பயிற்சிக்கான வாய்ப்புகள் எல்லா இடங்களிலும் உள்ளன. உங்கள் குழந்தைகளின் இயற்கையான விளையாட்டு ஆர்வத்திற்கு உறுதுணையாக இருங்கள். அன்றாட வாழ்க்கையின் வழக்கமான செயல்களோடு கூடுதலாக ஒரு நாளுக்கு குறைந்தது ஒரு மணி நேரமாவது உடற்பயிற்சி செய்வதற்கான வாய்ப்பை அளியுங்கள்.

பள்ளிக்கு செல்லும் வழியில் உடற்பயிற்சி
பள்ளிக்கு செல்லும் வழி தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்வதற்கும் மற்றும் சுவாரசியமான விஷயங்களைக் கண்டறியவதற்கும் நல்ல வாய்ப்பைத் தருகிறது. ஆகவே நீங்கள் குழந்தைகள் பள்ளிக்கோ அல்லது பாலர் பாடசாலைக்கோ நடந்து செல்வதை அனுமதியுங்கள்.

வெளியே விளையாடுதல்
வீட்டின் உட்புறத்தை விட வெளியே உடற்பயிற்சிக்கான வாய்ப்புகள் அதிகமாக உள்ளன. எல்லாவித வானிலையிலும் வெளியியே விளையாடும் வாய்ப்பை உங்கள் குழந்தைகளுக்கு அளியுங்கள்.

இணைந்து செயல்படுதல்
குழந்தைகள் எப்பொழுதும் மற்றவரோடு இணைந்து செயல்பட விரும்புவார்கள். உங்கள் குழந்தைகள் மற்றவர்களைச் (குழந்தைகளை) சந்திப்பதை ஊக்கவியுங்கள். உங்கள் குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து கூட்டுசைக்கிள்(மிதிவண்டி) பயணம், நடைபயிற்சி, பந்துவிளையாட்டு மற்றும் நீச்சல் போன்றவற்றை மேற்கொள்ளுங்கள். குழந்தைகளுக்கு விருப்பம் இருந்தால், அவர்களை விளையாட்டில் (உதாரணமாக ஜிம்னாஸ்டிக் போன்ற உடற்பயிற்சிக் குழு) பங்கேற்க அனுமதியுங்கள்.

ஆரோக்கியமான மற்றும் இன்சுவையுள்ள உணவு சாப்பிடுதல்

அதிகப்படியான தாகத்தைத் தணித்தல் - சர்க்கரை இல்லாமல்
குழாய் நீர், கனிமநீர் அல்லது சர்க்கரை சேர்க்கப்படாத தேநீர் போன்றவை தாகத்தைத் தணிக்க சிறந்தவை ஆகும்.

ஒரு நாளின் நல்ல தொடக்கத்திற்கு காலை உணவு மற்றும் சிற்றுண்டி
காலைஉணவு மற்றும் சிற்றுண்டி பள்ளியில் இருக்கும் நேரம் முழவதும் ஆற்றலைத் தருகிறது. உங்கள் குழந்தை காலை உணவைச் சாப்பிடவில்லை எனில், குடிப்பதற்கு ஏதாவது கொடுங்கள். மேலும் சத்தான காலைச் சிற்றுண்டியை பள்ளிக்கு கொண்டு செல்ல கொடுங்கள்.

ஒழுங்கான உணவுவேளை
உணவை ஒரு நாளில் பரவலாகப் பலமுறை பங்கிட்டு உண்பது, அகோரப் (அளவுக்குமீறிய) பசியைத் தவிர்க்கும். ஒரு நாளில் மூன்று நடுத்தர அளவிலான உணவு மற்றும் இரண்டு சிற்றுண்டி (காலைச் சிற்றுண்டி மற்றும் மதிய சிற்றுண்டி) சிறந்ததாகும்.

அதிக அளவிலான காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்
ஒவ்வொரு உணவுவேளைக்கும் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களைக் கொடுங்கள். இதனால் ஒருநாளில் ஐந்து பாகம் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை உணவில் சேர்ப்பது எளிதாகிறது.

Tamil/2019

தயவுசெய்து பக்கம் திருப்பவும →

பால் பொருட்கள் அவசியமானவையாக இருக்கின்றன
தினசரி உணவில் பால் பொருட்களைச் சேருங்கள். பால், ஏதும் சேர்க்கப் படாத தயிர், க்வார்க் (கட்டியான தயிர்) மற்றும் பாலாடைக்கட்டி (சீஸ்) போன்றவை எலும்புகளின் கட்டமைப்பு மற்றும் ஆரோக்கியமான பற்களுக்குத் தேவையான கால்ஷியம் என்ற சத்தைக் கொண்டுள்ளன.

குறைந்த அளவிலான இனிப்பு மற்றும் உப்பு தின்பண்டங்கள்
இனிப்பு மற்றும் உப்பு தின்பண்டங்களை உங்கள் குழந்தைகள் குறைந்த அளவு தான் உண்ண வேண்டும். இவை அதிகப்படியான இனிப்பு மற்றும் உப்பையும், குறைந்த அளவிலான சத்துக்களையும் கொண்டுள்ளன.

கூட்டான உணவுவேளை
குடும்பமாக உணவுவேளையை அனுபவிக்க மற்றும் குடும்பத்துடன் சாப்பாட்டு மேசையில் கலந்துரையாட நேரம் ஒதுக்குங்கள். உங்கள் குழந்தைகள் சமையலில், சாப்பாட்டு மேசையை அலங்கரிப்பதில் மற்றும் சுத்தம் செய்வதில் உடன் உதவ அனுமதியுங்கள்.

அதிகப்படியான உடல் எடை

சரியான உணவு முறை மற்றும் உடற்பயிற்சி ஆரோக்கியமான உடல் எடையை உறுதி செய்யும். உடல் செலவழிக்கும் (எரிக்கும்) சக்தியை விட உட்கொள்ளும் ஊட்டச்சத்து அதிகரிக்கும் போது உடல் பருமன் உண்டாகிறது.

உங்கள் குழந்தையின் உடல் எடை அதிகமாக இருந்தால், **உங்கள் குழந்தை நல மருத்துவரிடம் பேசி அவர்களது ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.** உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி பழக்கத்தின் மாற்றம் பெரும்பாலும் முழு குடும்பத்தையும் பாதிக்கிறது. மேலும் இதற்கு நேரம் மற்றும் பொறுமை தேவை.

ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கம்

குழந்தைகள் உணவை உணர்ந்து அனுபவித்து உண்பதும், எல்லாவித சுவைகளையும் அறிவதும் ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கத்தைப் பெற உதவும். இதன் மூலம் மகிழ்ச்சி மற்றும் உணவின் மீது ஆர்வமும் ஏற்படும்.

பலதரப்பட்ட உணவு
குழந்தைகளுக்குப் பிறப்பிலிருந்தே இனிப்பின் மேல் விருப்பம் இருக்கும். சிறிது காலத்திற்குப் பின்பே உப்பு, புளிப்பு மற்றும் கசப்பு போன்ற பிற சுவைகளில் விருப்பம் கொள்வார்கள். ஆகவே குழந்தைகளுக்கு எப்போதும் வெவ்வேறு விதமான மற்றும் அவர்கள் அறியாத உணவுகளைக் கொடுங்கள். அப்பொழுது தான் அவர்கள் பலதரப்பட்ட உணவுகளை உண்ணவும், அவற்றிக்குத் தங்களை பழக்கப்படுத்திக்கொள்ளவும் முடியும்.

மெதுவாக, உணர்ந்து மேலும் சரியான நேரத்தில் சாப்பிடுதல்
மெதுவாக உண்பதும், நன்றாக மெல்லுவதும் உங்கள் குழந்தைகள் உணவை அனுபவித்து உண்ணவும், தேவையான அளவு சாப்பிட்டுவிட்டதை உணரவும் உதவும். உங்கள் குழந்தைகளின் வயிறு நிறைந்துவிட்டது என்றால், அதை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். மேலும் சாப்பிட வேண்டும் என்று அவர்களைக் கட்டாயப்படுத்தாதீர்கள். உணவு வேளைகளுக்கு இடையே தொடர்ந்து தின்பண்டங்கள் தின்பதையும் கொறிப்பதையும் தவிர்க்க வேண்டும். இதன் மூலம் குழந்தைகள் உணவு வேளையில் பசித்து உண்ண முடியும்.

உணவை நல்லறிவை வளர்க்கும் சாதனமாகப் பயன்படுத்தக்கூடாது
உணவு அதிலும் முக்கியமாக இனிப்பு வகைகள், அன்றாட வாழ்க்கையில் பல நேரம் குழந்தைகளை சமாதானப்படுத்துவதற்காகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இச்செயல் குழந்தைகளுக்கு உணவுடன் ஒரு தவறான தொடர்பை உண்டாக்கும். எனவே, இனிப்புகளைக் குழந்தைகளுக்கு பரிசாகவோ, தண்டிக்கவோ அல்லது சமாதானப்படுத்தவோ தரக்கூடாது. அதற்கு பதிலாக, உங்கள் கவனிப்பையும் அரவணைப்பையும் பரிசாகத் தாருங்கள்.

பரிந்துரை

மின்னணு ஊடகங்களுக்கான பொதுவானப் பரிந்துரை:

மழலையர்
ஒரு நாளுக்கு அதிகபட்சம் 30 நிமிடங்கள்

பள்ளிக் குழந்தைகள்
ஒரு நாளுக்கு அதிகபட்சம் 1 மணி நேரம்

மின்னணு ஊடகம்

தற்காலத்தில் குழந்தைகள் தொலைக்காட்சி, கணினி அல்லது பிற மின்னணு ஊடகங்கள் முன் அதிக நேரத்தை செலவிடுகிறார்கள். அதனால் அவர்களது உடற்பயிற்சி குறைந்து விடுகிறது, கூடவே அவர்கள் சாப்பிடுகிறார்கள்.

உட்காரும் நேரத்தை இயக்கத்தின் மூலம் ஈடு செய்யவும்
ஒரு நாளில் அல்லது வாரத்தில் எவ்வளவு நேரம் மின்னணு சாதனங்களைப் பயன்படுத்தலாம் என்பதையும், வெளியே விளையாடுவதற்கான நேரம் எப்போது என்பதையும் உங்கள் குழந்தைகளுடன் கலந்து ஆலோசியுங்கள்.

வண்ணத்திரை பார்ப்பதும், உண்பதும் ஒரே நேரத்தில் நடப்பதில்லை
உங்கள் குழந்தைகள் தொலைக்காட்சியின் முன் அமர்ந்து சாப்பிடக்கூடாது என்பதில் உறுதியாக இருங்கள். உணவு நேரத்தில் தொலைக்காட்சியை அணைத்து விடுங்கள்.

மற்ற செயல்களுக்கு நிறைய நேரம் ஒதுக்குங்கள்
எந்த அளவுக்கு குறைந்த நேரத்தை உங்கள் குழந்தைகள் மின்னணு சாதனங்களுடன் செலவிடுகிறார்களோ, அந்த அளவுக்கு நிறைய நேரம் அவர்களுக்கு விளையாட்டு, நண்பர்களைச் சந்தித்தல், படித்தல், இசை பழகுதல் மற்றும் கனவு காணுதல் போன்ற மகிழ்ச்சிகரமான செயல்களுக்குக் கிடைக்கும்.