

# FEEDING YOUNG CHILDREN (ONE TO FIVE YEARS)

## இளம் சிறார்களுக்கு உணவு வழங்குதல்

உங்கள் பிள்ளையின் ஊட்டச்சத்துத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கும், உணவுடன் நேர்மறையான உறவை வளர்ப்பதற்கும் அவர்களுக்கு உணவளிப்பது பற்றிய புதுப்பித்த தகவலை வைத்திருப்பது முக்கியம்.

உங்கள் பிள்ளையின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கும், அபிவிருத்திக்கும் தேவையான ஊட்டச்சத்தைப் பெற உதவும் தகவலை இந்தத் தாள் கொண்டுள்ளது.

தாவர உணவை உண்பவர்கள், அல்லது பல்வேறு வகையான உணவுகள் அல்லது முழு உணவுத் தொகுதியைக் கட்டுப்படுத்தும் உணவு அணுகுமுறைகளுக்கு 811 ஐ அழைப்பதன் மூலம், Health811 இல் பதிவுசெய்யப்பட்ட உணவியல் நிபுணரிடம் பேசவும்.

உங்கள் பிள்ளைக்கு ஊட்டச்சத்துத் தேவைகளைப் பாதிக்கும் மருத்துவ நிலை இருந்தால், உங்கள் பிள்ளையின் சுகாதார வழங்குநரிடம் பேசவும்.

## உணவு மற்றும் சிற்றுண்டி வழக்கத்தை உருவாக்கவும்

இப்போது உங்கள் பிள்ளை ஒரு சிறு பிள்ளையாக இருப்பதால், ஒவ்வொரு நாளும் மூன்று வேளை உணவு மற்றும் இரண்டு முதல் மூன்று சிற்றுண்டிகளை உள்ளடக்கிய உணவு மற்றும் சிற்றுண்டி வழக்கத்தை வழங்கவும்.

உணவு மற்றும் சிற்றுண்டிகளுக்கிடையில் இரண்டரை முதல் மூன்று மணி நேர இடைவெளி விடவும். உணவு மற்றும் சிற்றுண்டிகளுக்கிடையில் இடைவெளி விடுவது, உங்கள் பிள்ளைகளின் கவனத்தை மற்றய நடவடிக்கைகளில் திருப்ப அனுமதிப்பதோடு, பசியையும் சாப்பிடுவதில் ஆர்வத்தையும் உருவாக்க அனுமதிக்கிறது.

பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவு

1-800-361-5653

இலவச இல. 1-866-512-6228

[york.ca/FeedingKids](http://york.ca/FeedingKids)

York Region

உங்கள் பிள்ளையை அடிக்கடி சிற்றுண்டி சாப்பிட, அல்லது உணவு மற்றும் சிற்றுண்டிகளுக்கிடையில் தண்ணீரைத் தவிர வேறு பானங்களை அருந்த அனுமதித்தால், உணவருந்தும் நேரத்தில் பசி குறைவாக இருக்கும் மேலும் அவர்கள் குறிப்பிட்ட உணவுகளை மட்டுமே உண்ணும் நடத்தைகளை வெளிக்காட்டலாம்.

## உங்கள் பிள்ளைக்கு எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும் என்று தெரியும்

உங்கள் பிள்ளையின் வயிறு சிறியது மற்றும் வளர்ச்சிக் காலம் அல்லது பல் முளைக்கும் காலம் போன்ற விடயங்கள் அவர்களது பசியார்வத்தைப் பாதிக்கலாம். பசி ஆர்வமானது சீரற்றதாக இருக்கும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. உங்கள் பிள்ளை தான் எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானிக்க நீங்கள் அனுமதிக்கிறீர்கள் என்றால், அவர்கள் நிறைவாக உணர்வதன் அறிகுறிகளை மதிக்கிறீர்கள் என்றால் அவர்கள் தங்களுக்குப் போதுமான அளவு சாப்பிடுவார்கள்.

## நிறைவாக உணர்வதன் அறிகுறிகள்

உங்கள் பிள்ளை அவர்களுக்குச் சாப்பிடுவதில் இனி ஆர்வம் இல்லை என்பதைப் பின்வருவனவற்றால் உங்களுக்குக் காட்டலாம்:

- தாமத உண்பதை நிறுத்துதல்
- சாப்பிடுவதைத் தவிர்த்து வேறு விடயங்களில் தங்கள் கவனத்தைத் திருப்புதல்
- உணவைத் தள்ளி விடுதல் அல்லது அதைத் தரையில் எறிதல்
- உணவிலிருந்து பின் தள்ளிச் செல்லல் அல்லது உயரமான நாற்காலி அல்லது உயர்த்திய இருக்கையிலிருந்து எழும்ப எத்தனித்தல்
- "இல்லை", "எல்லாம் முடிந்துவிட்டது", அல்லது "கீழே" என்ற வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துதல்

## உங்களது பணி இவற்றைத் தீர்மானிப்பது

- எப்போது சாப்பிட வேண்டும்
- என்ன உணவு கொடுக்க வேண்டும்
- எங்கிருந்து சாப்பிட வேண்டும் ( அதாவது உணவுக்கும், சிற்றுண்டிகளுக்கும் கவனச் சிதறல் எதுவுமில்லாது மேசையடியில் உயர்த்திய இருக்கையில் நேராக அமர்ந்து)

## உங்கள் பிள்ளைக்கு இவை தெரியுமென நம்புங்கள்

- எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும்

- நீங்கள் வழங்கும் உணவுகளில் எவற்றைச் சாப்பிட வேண்டும்

## ஒன்றாக உண்டு மகிழவும்

உங்கள் பிள்ளையுடன் சேர்ந்து சாப்பிடுவது ஆரோக்கியமான உணவுண்ணலை ஒரு முன்மாதிரியானதாக மாற்றுவதற்கான நல்ல வாய்ப்பாகும். இது அவர்களின் உணவுண்ணல் நடவடிக்கைகளில் ஒரு நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். குடும்பப் பாணியிலான (மேசையின் மீது வைக்கப்பட்ட பரிமாறும் பாத்திரங்களிலுள்ள உணவுகள்) உணவுகளை வழங்க முயற்சிக்கவும், இதனால் அவர்கள் எந்த உணவு மற்றும் மேசையிலிருப்பதிலிருந்து எவ்வளவு எடுத்துக் கொள்வது என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்க முடியும்.

## உணவு நேரத்தை நிதானமாக வைத்திருக்கவும்

மன அழுத்தம் இல்லாத மற்றும் வற்புறத்தல் இல்லாத உணவுண்ணல்கள் பிள்ளைகள் குடும்ப நேரத்தை ஒன்றாக அனுபவிக்க உதவுகிறது மற்றும் உணவு மற்றும் உண்ணல் பற்றிய நேர்மறையான உணர்வுகளை வளர்க்க உதவுகிறது. இனிமையான உரையாடலை நிகழ்த்தவும் மற்றும் அவர்கள் எவ்வளவு உண்கிறார்கள் அல்லது குறைவாக உண்கிறார்கள் என்பது பற்றிப் பேசுவதைத் தவிர்க்கவும்.

## கவனச் சிதறல்களைத் தவிர்க்கவும்

உங்கள் பிள்ளை சாப்பிடும் போது விளையாட்டுப் பொருட்கள் மற்றும் இலத்திரனியல் சாதனங்களை (கைப்பேசி, tablets, தொலைக்காட்சி) அணைத்து விடவும். கவனச்சிதறல்கள் உணவுண்பதிலிருந்து கவனத்தைத் திசை திருப்புகின்றன, மேலும் இது உங்கள் பிள்ளையின் உணவுண்ணும் நடத்தையில் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

## உங்கள் பிள்ளை தாமே உண்பதை ஊக்குவிக்கவும்

உங்கள் பிள்ளைக்கு நீங்கள் உணவளிக்க ஆசையாக இருந்தாலும், சூப் போன்று அவர்களுக்கு உதவி தேவைப்படும் உணவாக இல்லாத பட்சத்தில், அவர்கள் தாமே உணவுண்பதை அனுமதித்து, ஊக்குவிக்கவும். சுயமாக உண்ண அவர்கள் இன்னும்

கற்றுக் கொள்ளவில்லை என்றால், அவர்கள் சாப்பிடும் ஒவ்வொரு முறையும் சுயமாக உண்ணும் திறனை வளர்த்துக் கொள்வதற்கு வாய்ப்பளிப்பது முக்கியம். அவர்கள் அழுக்காகலாம் ஆனால் காலம் மற்றும் பயிற்சியுடன் அது சிறப்பானதாக மாறும்.

## கனடாவின் உணவு வழிகாட்டியைப் பயன்படுத்தி உணவைத் திட்டமிடுதல்

### நீங்கள் சாப்பிடும் அதே உணவை வழங்கவும்

குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் உண்ணும் உணவுகளை வழங்குங்கள் மற்றும் உங்கள் பிள்ளை சுயமாக உண்பதை அனுமதிக்கும் வகையில் அளவையும், திடஅமைப்பையும் சரிசெய்யவும். குடும்பத்திற்கான உணவைத் திட்டமிடும் பொழுது [கனடா உணவு வழிகாட்டியைக்](#) கருத்திற் கொள்ளவும் மற்றும் பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்கவும்:

- காய்கறி அல்லது பழம் (அல்லது இரண்டும்)
- புரத உணவு (இரும்புச்சத்து நிறைந்தவற்றைக் கருதவும்)
- முழுத் தானியம்

### வளர்ச்சி மற்றும் விருத்திக்கு இரும்புச் சத்து முக்கியமானது

ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது இரண்டு முறை இரும்புச் சத்து நிறைந்த உணவுகளை வழங்கவும். மாமிச உணவு அடிப்படையைப் போன்று தாவர உணவு அடிப்படையிலான உணவுகளின் இரும்புச் சத்து உறிஞ்சப்படுவதில்லை என்பதால், உங்கள் பிள்ளை சைவ உணவு உண்பவராக இருந்தால், இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை அடிக்கடி வழங்கவும். சிறந்த மூலாதார உணவுகள் பின்வருவன உள்ளடங்கலாக:

- பயறு வகைகள் (வெள்ளை, சிவப்பு, லீமா, வேகவைத்தது, நேவி)
  - மாட்டிறைச்சி மற்றும் பிற இறைச்சி (ஆடு, பன்றி இறைச்சி)
  - கோழி மற்றும் கறுத்த இறைச்சி வான்கோழி
  - முட்டைகள்
  - மீன் (குறைந்த பாதரசத்தை அடிக்கடி தேர்வு செய்யவும்)
  - இரும்புச் செறிவூட்டப்பட்ட தானியங்கள்
  - பருப்பு மற்றும் பட்டாணி (கருப்புக்கண் கடலை, கொண்டைக்கடலை)
  - சோயா அடிப்படையிலான உணவுகள் (tofu, tempeh, edamame)
- வைட்டமின் சி (காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்) தாவர அடிப்படையிலான மூலங்களிலிருந்து இரும்பை உறிஞ்சுவதற்கு உதவும், எனவே உங்கள் பிள்ளை

சாப்பிடும் போது காய்கறி அல்லது பழங்களை (அல்லது இரண்டையும்) சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

## மூச்சுத் திணறல் அபாயத்தைக் குறைக்கவும்

உண்ணும் போது கவனச்சிதறல் இல்லாமல் உங்கள் பிள்ளையை மேசையில் உட்கார வைப்பதுடன், பின்வரும் உணவுகளைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் உங்கள் பிள்ளையைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கவும்:

- கடினமான, சிறிய மற்றும் வட்டமான (முழுத் திராட்சைகள், பச்சைக் கரட், விதைகள், விதையுடனான பழங்கள், hot dogs)
- மென்மையான மற்றும் ஒட்டும் தன்மையான உணவுகள் (கரண்டியால் எடுக்கக்கூடிய விதை வெண்ணெய்)

சில பாதுகாப்பற்ற உணவுகளைப் பின்வருவன மூலம் பாதுகாப்பானதாகக் முடியும்:

- பச்சைக் காய்கறிகளைத் துருவுதல் அல்லது சமைத்தல்
- திராட்சைகளை நான்காக வெட்டுதல்
- பழத்திலிருந்து விதைகளை அகற்றுதல்
- விதை வெண்ணெயை மெல்லியதாகப் பரப்புதல் அல்லது உணவுடன் கலத்தல்

## உணவுப் பாதுகாப்பு

சிறு பிள்ளைகளுக்கு உணவு விஷமாதல் ஏற்படும் அபாயம் அதிகம். ஆபத்தைக் குறைக்க நீங்கள் செய்யக்கூடிய விடயங்கள் இங்கே:

- உணவு தயாரிப்பதற்கு முன்பும், பச்சையான இறைச்சி, கோழி, மீன் மற்றும் கடல் உணவுகளைத் தொட்ட பின்பும் கைகளைக் கழுவவும்
- பச்சை இறைச்சி, கோழி, மீன் மற்றும் கடல் உணவுகளுடன் தொடுகை ஏற்பட்டவுடன் மேற்பரப்புகள் மற்றும் தட்டுகளைத் சுத்தம் செய்யவும்
- உணவைப் பாதுகாப்பாகச் சேமித்து, பாதுகாப்பான சமையல் மற்றும் மீதமுள்ளவற்றை என்ன செய்வது என்பதற்கு [இந்த வழிகாட்டியைப்](#) பின்பற்றவும்
- குளிர்ந்த, ஓடுகின்ற, குடிக்கக்கூடிய தண்ணீரின் கீழ் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளைக் கழுவவும்

தவிர்க்க வேண்டிய சில உணவுகளும் உள்ளன. அவற்றில் உள்ளடங்குபவை

- பச்சையான அல்லது பதப்படுத்தப்படாத பால்
- பதப்படுத்தப்படாத பழச்சாறு அல்லது சைடர்
- பச்சையான அல்லது மிதமாகச் சமைக்கப்பட்ட முட்டை (அல்லது ஒரு மூலப்பொருட்களில் ஒன்றாக)
- பச்சையான அல்லது குறைவாகச் சமைக்கப்பட்ட இறைச்சி அல்லது கோழி
- பச்சையான கடலுணவுகள், சூஷி போன்றன

alfalfa, முள்ளங்கி மற்றும் clover போன்ற பச்சையான முளைவகைகள் உங்கள் பிள்ளை மீன் அல்லது கடலுணவு சாப்பிடுபவராயின், குறைந்த mercury உள்ளவற்றை வழங்கவும்.

## உணவு திட்டமிடும்போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய வேறு குறிப்புகள்

- அவர்களின் விருப்பங்களைப் பற்றி அக்கறையுடன் இருங்கள், ஆனால் அவற்றை வழங்காதீர்கள். எடுத்துக்காட்டாக, உங்கள் பிள்ளை உண்ணும் என்று உங்களுக்குத் தெரிந்த அவர்களுக்குப் பிடித்த ஒரு உணவையாவது சேர்க்கவும்
- நீங்கள் வழங்கியதை உங்கள் பிள்ளை சாப்பிடவில்லை என்றால், வேறு உணவைப் பெற மீண்டும் சமையலறைக்குச் செல்ல வேண்டாம்
- வெவ்வேறு திடஅமைப்புகள், வர்ணங்கள் மற்றும் வடிவங்கள் கொண்ட பல்வேறு உணவுகளை வழங்குங்கள்
- உப்பு அல்லது சர்க்கரைக்குப் பதிலாக மூலிகைகள் மற்றும் மசாலாப் பொருட்களுடன் உணவைச் சுவையூட்டவும்
- அரிசி ரஸ்க் மற்றும் உணவு பஃப்ஸ் உட்பட கனடாவின் உணவு வழிகாட்டியின் ஒரு பகுதியாக இல்லாத அதிக பதப்படுத்தப்பட்ட பிள்ளைகளின் உணவுகளை மட்டுப்படுத்தவும் அல்லது தவிர்க்கவும்

## பானங்கள் முக்கியமானவை

### பால்

நீங்களும் உங்கள் குழந்தை விரும்பும் வரை தாய்ப்பால் (மனித பால்) அவர்களின் முக்கிய பால் மூலாதாரமாகத் தொடரலாம். நீங்கள் தாய்ப்பாலை வழங்கினால், கூடுதலாக தினசரி 400 IU வைட்டமின் D இரண்டு வயது வரை கொடுக்கவும்.

உங்கள் பிள்ளையின் பால்மூலாதாரம் தாய்ப்பால் இல்லையென்றால், 3.25% M.F. கொண்ட பசுப்பாலைக் கொடுக்கவும், ஏனென்றால் 12 மாதத்திற்குப் பின்னர் பொதுவாக குழந்தைப் பால்மா தேவையில்லை. இரண்டு வயதில் 1% or 2% M.F. கொண்ட செறிவு குறைந்த பாலிற்கு மாறலாம். இரண்டு வயதிற்கு முன்னர் தாவர அடிப்படையிலான பானங்கள் (சோயா, ஓட்ஸ், பாதாம், அரிசி, தேங்காய்) அவர்களின் முக்கிய பால் மூலாதாரமாகப் பரிந்துரைக்கப்படவில்லை.

இரண்டு வயதுக்கு முன்னர் சோயாத் தயாரிப்பு உணவுகள் வழங்கப்பட்டால், சோயா அடிப்படையிலான குழந்தைப் பால்மாவை வழங்கவும். இரண்டு மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதினருக்கு, முழுக்கொழுப்பு, சுவையூட்டப்படாத, இனிக்காத, வலுவூட்டப்பட்ட சோயா பானம் அவர்களது பிரதான பால் மூலாதாரத்திற்குரிய தெரிவாக இருக்கும்.

நீங்கள் மற்றைய தாவர அடிப்படையிலான பானங்களை வழங்கினால், "வலுவூட்டப்பட்ட" அல்லது "செறிவூட்டப்பட்ட" என்று பெயரிடப்பட்ட தயாரிப்புகளைத் தேர்ந்தெடுத்து, ஒரு கோப்பைக்குப் பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்கியதாக வழங்கவும் (8 அவுன்ஸ் அல்லது 250 மில்லிலீற்றர்):

- குறைந்தது 6 g புரதம்
- குறைந்தபட்சம் 23% தினசரி மதிப்பு (DV) கால்சியம் (300 மிகி)
- குறைந்தது 10% DV வைட்டமின் D (80 IU அல்லது 2 mcg)
- நாளாந்தம் 5% குறைவான சர்க்கரை (<15 g)

பால் எதுவாக இருந்தாலும், தினமும் இரண்டு கோப்பைகள் (16 அவுன்ஸ் அல்லது 500 மில்லி) வழங்கவும். திறந்த கோப்பையில் ½ கப் (நான்கு அவுன்ஸ் அல்லது 125 மில்லி) சிறிய பரிமாணங்களானது உணவு மற்றும் சிற்றுண்டி நேரங்கள் பாலால் நிரப்பப்படுவதைத் தவிர்க்க உதவும்.

தினசரி மூன்று கோப்பைகளுக்கு மேற்படாது(24 அவுன்ஸ் அல்லது 750 மில்லி) பால் அளவைக் கட்டுப்படுத்துங்கள், ஏனெனில் அதிகப்படியான பால் சிறிய வயிற்றை நிரப்பலாம் மற்றும் இரும்புச் சத்தின் அளவு குறையலாம்.

## தண்ணீர் மற்றும் ஏனைய பானங்கள்

உங்கள் பிள்ளை தாகமாக இருக்கும்போது தண்ணீர் வழங்குவது ஒரு நல்ல வழி, திறந்த கோப்பையில் இருந்து குடிக்கும் திறனை உங்கள் பிள்ளைக்குக் கற்றுக்கொடுக்க இது ஒரு சிறந்த வழியாகும். அவர்களின் திரவத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய உணவுக்கு இடையில் விரும்பியபடி தண்ணீரை வழங்குங்கள். பழச்சாறு மற்றும் சர்க்கரைப் பானங்கள் உள்ளிட்ட பிற பானங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

18 மாதத்தில், திறந்த கோப்பையில் அனைத்து பானங்களையும் வழங்கவும்

## குழந்தைப் பற்கள் முக்கியம்

பின்வருவனவற்றைச் செய்வதன் மூலம் உங்கள் பிள்ளையின் பால் பற்களை கவனித்துக் கொள்ளவும்:

- ஒரு சிறிய, மென்மையான பற்காரிகை மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தி, ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறையாவது, மெதுவாகப் பல் துலக்கவும். உங்கள் பிள்ளையால் துப்ப முடியும் வரை பற்பசை பரிந்துரைக்கப்படுவதில்லை. ஃவுளுரைடு பற்பசை அறிமுகப்படுத்தப்படும் போது, பற்காரிகையின் மேல் ஒரு பட்டாணி அளவு போதும்
  - பல் துலக்க முடியாதபோது, அவர்களின் பற்களை தண்ணீரால் கழுவவும்
  - ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை Floss செய்யவும்
- அவர்களின் முதல் பிறந்தநாளையொட்டி முதன்முதலாக பல் மருத்துவரைப் பார்வையிடவும், பின்னர் வழக்கமான சோதனைகளைத் தொடரவும்.

## மலம் கழிப்புப் பழக்கங்கள்

சிறு பிள்ளைகள் எவ்வளவு மற்றும் எவ்வளவு கால இடைவெளியில் மலம் கழிக்கிறார்கள் என்பது மாறுபடும். சில பிள்ளைகளுக்கு ஒரு நாளைக்கு ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட தடவைகள் மலம் கழிப்பதாக இருக்கும்போது, மற்றவர்கள் சில நாட்களுக்கு ஒருமுறை மலம் கழிக்கலாம்

## மலச்சிக்கல்

உங்களது பிள்ளை வலியுடன் கூடிய பெரிய மலங்களைக் கழித்தாலோ, அல்லது அதிகமான சிறிய உருண்டைகளைப் போன்ற மலங்களைக் கழித்தாலோ, அவர்களுக்கு மலச்சிக்கல் இருக்கிறதா என நீங்கள் எண்ணலாம்.

மலச்சிக்கல், வயிற்றுவலி, வீக்கம், அதிக வாயுத்தன்மை, பசியின்மை, குறைந்த ஆற்றல் மற்றும் வெறித்தன்மை ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தலாம் என்பதால், உங்கள் பிள்ளைக்கு மலச்சிக்கல் இருப்பதாக நீங்கள் நினைத்தால், உங்களது பிள்ளையின் சுகாதார வழங்குநரிடம் பேசி, சிகிச்சைத் திட்டத்தைத் தீர்மானிக்கவும். நீங்களே ஒரு நோயறிதலைச் செய்ய முயற்சிக்க வேண்டாம்.

## மேலதிகத் தகவலுக்கு

மேலதிக ஊட்டச்சத்து வளங்கள் மற்றும் காணொளிகளுக்கு, [york.ca/FeedingKids](http://york.ca/FeedingKids), [york.ca/Breastfeeding](http://york.ca/Breastfeeding) அல்லது [UnlockFood.ca](http://UnlockFood.ca) க்குச் செல்லவும்.

பிள்ளை வளர்ப்புச் சார்ந்த ஏனைய யோர்க் பிராந்தியப் பொதுச் சுகாதார விடயங்களுக்கு [york.ca/Parenting](http://york.ca/Parenting) க்குச் செல்லவும்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு உணவளிப்பது தொடர்பான கூடுதல் தகவல் மற்றும் ஆதரவுக்கு, யோர்க் பிராந்திய சுகாதார இணைப்பை 1-800-361-5653, TTY 1-866-252-9933 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும், அல்லது [york.ca/NurseChat](http://york.ca/NurseChat) இல் நேரடியாக chat செய்யவும்.

பதிவு செய்யப்பட்ட உணவியல் நிபுணரிடம் கட்டணம் எதுவுமின்றிப் பேச, 811 ஐ அழைப்பதன் மூலம் அல்லது [ontario.ca/Health811](http://ontario.ca/Health811) ஐப் பார்வையிடுவதன் மூலம் Health811 ஐ அணுகவும்

ஆதாரம் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டால், அனுமதியின்றி மீண்டும் உருவாக்கப்படலாம். 2023.

Feeding Young Children (one to five years). Tamil.