

PACKING LUNCHES IN KINDERGARTEN

மழலையர் பாடசாலையில் மதிய உணவுகளைப் பொதிசெய்தல்

மழலையர் பள்ளி (Kindergarten) என்பது பிள்ளைகளுக்கு ஒரு பெரிய மாற்றமாக இருக்கலாம். சிறுவர் பராமரிப்பு நிலையங்கள் போன்ற இடங்களில் சில பிள்ளைகளுக்கு ஒன்றாக உணவு உண்பது பழக்கப்பட்டிருந்தாலும், சில சிறுவர்களுக்கு இதுவொரு புதிய அனுபவமாக இருக்கலாம். பாடசாலை மதியஉணவு மற்றும் தின்பண்டங்களை இலகுவாக்குவதற்கான சில உத்திகள் குறித்து வாசியுங்கள்.

உங்கள் பிள்ளைக்குச் சத்தான உணவுகளை மதிய உணவு மற்றும் தின்பண்டங்களாக நாள் முழுவதும் பொதிசெய்வது, கற்றுக்கொள்வதற்கும் விளையாடுவதற்கும் அவர்களுக்கு ஆற்றலை அளிக்கும். உங்களுக்கும் உங்கள் பிள்ளைக்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் உணவு மற்றும் சிறுநுண்ணி நேரங்களுக்கான பங்குகள் (roles) உள்ளன. இந்தப் பங்குகளைப் பராமரிப்பது உங்கள் பிள்ளை ஆரோக்கியமாக உண்பவராக மாற உதவும்.

உங்களது பங்கு இதனைத் தீர்மானிப்பது:

- என்ன உணவுகளை வழங்குவது
- எப்போது இந்த உணவுகளை வழங்குவது
- உங்களது பிள்ளை எங்கு உண்ணும்

பாடசாலையில் இருக்கும்போது, பாடசாலைச் செயல்முறையின் அடிப்படையில் எப்போது மற்றும் எங்கு உணவை உண்பது என்பதைப் பாடசாலை தீர்மானிக்கும்.

உங்களது பிள்ளையின் பங்கு இதனைத் தீர்மானிப்பது:

- வழங்கப்பட்ட உணவுகளில் எந்த உணவுகளை உண்பது
- எவ்வளவு உண்பது

சில சமயங்களில், பிள்ளைகள் உண்ணாமலேயே இருக்கலாம். தமக்குத் தேவையானவற்றை உங்கள் பிள்ளைகள் உண்ணும் என நம்புங்கள்.

மதியபோசன நடைமுறைகள்

பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவு

1-800-361-5653

இலவச இல. 1-866-512-6228

york.ca/FeedingKids



ஒவ்வொரு பாடசாலையும் வெவ்வேறு தினசரி நடைமுறைகளைக் கொண்டுள்ளது. எப்பொழுது மதியபோசன மற்றும் தின்பண்டங்களுக்கான நேரங்கள் எனப் பாடசாலையைத் தொடர்புகொண்டு அறிந்துகொள்ளவும்.

சில பாடசாலைகளில் இரண்டு 20 நிமிட ஊட்டச் சத்து இடைவேளைகள் உள்ளன, காலையின் பின்பகுதியிலும், பிற்பகலின் பின்பகுதியிலும். இந்தப்

பாடசாலைகளுக்கு, மதியபோசனப் பையை இரண்டு பிரிவுகளாகப் பிரிப்பது சில பெற்றோருக்கு உதவிகரமானதாக இருக்கும்.

ஏனைய பாடசாலைகளில் நண்பகலில் ஒரு மதிய உணவு இடைவேளையும், இரண்டு சிறிய இடைவேளைகளும் உள்ளன. இடைவேளையின்போது தின்பண்டத்தை உண்பதற்கான வாய்ப்பைப் பிள்ளைகள் பெறமுடியும். பாடசாலையின் மதியபோசன மற்றும் தின்பண்ட நேரங்களுக்கு ஏற்ப உங்களது தினசரி அட்டவணையை முடிந்தால் மாற்றவும்.

பொது செய்யப்பட்ட உணவை உண்பது உங்கள் பிள்ளையின் விருப்பம் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும். எந்த இடைவேளையில் பிள்ளை உணவை உண்ணலாம் என்பதைத் தீர்மானிப்பது பாடசாலையின் பங்கு அல்ல.

மழலையர் வகுப்பில் மதியபோசன நேரம் ஓய்வற்ற மற்றும் இரைச்சல் மிக்கதாக இருக்கலாம். புதிய சூழல் ஒன்றில் உணவை உண்ணும் வழக்கத்தை மாற்றிக்கொள்ள உங்கள் பிள்ளைக்கு நேரம் எடுக்கலாம்.

உணவு ஒவ்வாமை

உங்கள் பிள்ளைக்கு உணவு ஒவ்வாமை இருக்கறதா என்பதைப் பாடசாலைக்குத் தெரிவியுங்கள். பாடசாலையில் குறிப்பிடத்தக்க உயிருக்கு ஆபத்தான ஒவ்வாமை இருந்தால், உங்கள் பிள்ளையின் பாடசாலை குடும்பங்களுக்குத் தெரிவிக்கும். உணவு ஒவ்வாமைகளைக் கொண்ட மாணவர்களைப் பின்வருவன மூலம் நீங்கள் பாடசாலையில் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க முடியும்:

- பெரும்பாலான பாடசாலைகள் விதைகள் மற்றும் வேர்க்கடலைகள் அற்றது என்பதால், விதைகள் மற்றும் வேர்க்கடலை சார்ந்த பொருட்களை அனுப்புவதைத் தவிர்க்கவும். peanut butter இன் மாற்றீடுகளாக sunflower seed butter அல்லது soy butter அனுமதிக்கப்படுமா என்பதை உங்களது பாடசாலை வாரியத்துடன் தொடர்புகொண்டு தெரிந்துகொள்ளவும்.
- சில உணவுகளைச் சேர்க்க வேண்டாம் என்று பாடசாலை உங்களுக்குத் தெரிவித்தால், வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்.
- முழு வகுப்புக்கும் உணவை அனுப்புவதைத் தவிர்க்கவும்.
- உணவு உண்பதற்கு முன்பும், பின்பும் மற்றும் பாடசாலையின் முன்பும், பின்பும் கைகளைக் கழுவுவதை ஊக்குவிக்கவும்.

குப்பையற்ற மதிய உணவுகள்

பெரும்பாலான பாடசாலைகள் குப்பைகளற்றவை. எந்தவொரு உணவு உறைகள் அல்லது உண்ணாத உணவுகளும் வீடுகளுக்கு அனுப்பப்படும் என்பது இதன் அர்த்தமாகும். மீள் பாவனைக்கான கொள்கலன்களைப் பாவிப்பதன் மூலம் குப்பைகளற்ற மதிய உணவிற்கு நீங்கள் உதவ முடியும். சில பொருட்களுக்கு, மதிய உணவுப் பையில் சுத்தம் செய்வதைக் குறைக்க, அவற்றை ஒரு கொள்கலனில்

மீண்டும் பொதி செய்வது எளிதாக இருக்கும். உதாரணமாக, yogurtஐ ஒருமுறை பரிமாறும் yogurt கோப்பைக்குப் பதிலாக மீள்-பயன்படுத்தக்கூடிய கொள்கலனில் கசியாத மூடியுடன் பொதி செய்யவும்.

மதியபோசனப் பைகள், தண்ணீர்ப் போத்தல்கள் மற்றும் கொள்கலன்கள் அனைத்திலும் உங்களது பிள்ளையின் பெயர் எழுதப்பட்டிருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.

மாற்றத்தை ஆதரித்தல்

மழலையர் பள்ளியைத் தொடங்குவதற்காக மதியபோசன மற்றும் தின்பண்ட நேரம் தொடர்பாக உங்களது பிள்ளையுடன் பேசுங்கள்.

மதிய உணவு நேரத்தில் ஆசிரியர்கள் மற்றும் சிறுவயதுக் கல்வியாளர்கள் இருப்பதில்லை மற்றும் மதிய உணவுப் பைகள் மற்றும் கொள்கலன்களைத் திறக்கப் பிள்ளைகளுக்கு உதவ முடியாது. சில பாடசாலைகளில் மதிய உணவு அல்லது ஊட்டச்சத்து இடைவேளையின்போது மதிய உணவுக் கண்காணிப்பாளர்கள் அல்லது தன்னார்வலர்கள் உள்ளனர். உங்களது பிள்ளை சுயமாக அவர்களது மதிய உணவை உண்பது முக்கியமானது. உதவியின்றிப் பின்வருவனவற்றைச் செய்ய வேண்டும்:

- அவர்களது முதுகுப் பையிலிருந்து அவர்களது மதியபோசனப் பையை எடுத்தல்
- மதியபோசனப் பையைத் திறத்தல் மற்றும் மூடுதல்
- எந்தவொரு கொள்கலன் அல்லது பொதிகளைத் திறத்தல் மற்றும் மூடுதல்
- உணவை உண்ண முடிதல் மற்றும் முள்ளுக்கரண்டி மற்றும் கரண்டி போன்றவற்றைத் தாமதவே பாவிக்க முடிதல்

இந்தத் திறன்களைப் பயிற்சி செய்வதற்குப் பாடசாலை ஆரம்பமாவதற்கு முன்பாகவே சிறிது நேரம் எடுக்கவும். அவர்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால் யாரிடம், எவ்வாறு கேட்க வேண்டுமென்பதை உங்களது பிள்ளைக்குப் பயிற்றுவிக்கவும். உணவுகளைச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டுவதன் மூலம் உணவுகளை உட்கொள்வதை இலகுவாக்கவும். மதியபோசனத்தைப் பொதிசெய்வதில் உங்கள் பிள்ளையையும் ஈடுபடுத்தவும். உங்கள் பிள்ளையை:

- கடையில் சிறப்பான மதியபோசனப் பையைத் தெரிவுசெய்ய வைக்கவும்
- அவர்களது மதியபோசனப் பையில் உணவைப் பொதி செய்ய வைக்கவும்
- பலசரக்குக் கடைக்கு உங்களுடன் அழைத்துச் சென்று கடையில் பொருட்களைத் தெரிவுசெய்ய வைக்கவும்
- அளவிடுதல், பொருட்களைக் கலக்குதல் போன்ற சிறிய சமையலறைச் செயல்பாடுகளில் உதவ வைக்கவும்
- பாடசாலையின் பின்னர் மதியபோசனப் பையைத் திறக்கச் செய்யவும்

ஆடம்பரமான மதியபோசனப் பெட்டிகளோ, bento பெட்டிகளோ அல்லது கொள்கலன்களோ உங்களுக்குத் தேவையில்லை. சிறு கைகளால் திறக்கக்கூடிய மற்றும் இலகுவாகச் சுத்தம் செய்யக்கூடிய கொள்கலன்களே மிகச் சிறந்தவை.

வகுப்பறையில் உணவுப் பாதுகாப்பு

பாடசாலையில் மைக்ரோவேவ்கள் (microwaves) இல்லை. மீதமுள்ள உணவுகள் மதியபோசனத்திற்காக மீள்-வெப்பமூட்டப்படுகிறதென்றால், அவை வீட்டில் வெப்பமூட்டப்படுவதுடன், உள்ளக வெப்பநிலையான 74°C (165°F) அல்லது அதற்கு மேல் வெப்பமூட்டப்படுவதை உறுதிசெய்யவும். வெப்பமூட்டப்பட்டதும், காப்பிடப்பட்ட (insulated) வெப்பம்காக்கும் (thermal) கொள்கலனில் மதிய உணவைச் சூடாக வைத்து, உற்பத்தியாளரின் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்.

குளிரான உணவைக் குளிராக வைப்பதற்கு, குளிர்கட்டிப் பொதிகளையும் (icepacks) காப்பிடப்பட்ட மதியபோசனப் பையையும் பயன்படுத்தவும். காப்பிடப்பட்ட மதியபோசனப் பையைத் தினமும் கூடான சவர்க்கார நீர் கொண்டு கழுவவும். மீள்-பாவனைக்குரிய தண்ணீர்ப் போத்தல்கள் மற்றும் உணவுக் கொள்கலன்களைத் தினமும் முழுமையாகக் கழுவவும்.

நாள் முழுவதும் மதியபோசனப் பையில் இருந்த பழுதடையக்கூடிய உணவுப் பொருட்களைக் கழிக்கவும். பழுதடையக்கூடிய உணவுகளின் உதாரணங்களில் உள்ளடங்குபவை, மீதமிருந்து மீள்-வெப்பமுட்டப்பட்டவை அல்லது தயிர் (yogurt), துண்டாக்கப்பட்ட பழங்கள் அல்லது மரக்கறிகள் அல்லது சான்விச் (sandwiches) போன்ற குளிராக வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டிய உணவுகள்.

பாதுகாப்பான மதியபோசனங்களைப் பொதி செய்வது தொடர்பான மேலதிக உணவுப் பாதுகாப்புக் குறிப்புகளுக்குத், தயவுசெய்து பாதுகாப்பான மதியபோசனங்களைப் பொதிசெய்வதற்கான தகவல்தாளைப் பார்க்கவும்.

மதியபோசனப் பையில் எதனைப் பொதிசெய்வது

பிரத்தியேக மதிய உணவுத் தின்பண்டங்கள் அல்லது உணவுப் பெட்டிகள் போன்ற சிறப்புப் பொருட்கள் அல்லது உணவுகளை நீங்கள் வாங்கத் தேவையில்லை. [கனடா உணவு வழிகாட்டியிலுள்ள \(Canada's food guide\)](#) வெவ்வேறு வகையான உணவுகளைப் பொதிசெய்ய முனையுங்கள். மரக்கறிகள் மற்றும் பழங்களை வழங்குவதற்குத் தின்பண்டங்கள் சிறந்த வாய்ப்பை வழங்குகின்றன. உங்களது பிள்ளை பொதுவாக விரும்பும் மற்றும் பழக்கப்பட்ட உணவுகளைப் பொதிசெய்யவும்.

மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய தண்ணீர் போத்தலில் அடைக்கப்பட்ட குழாய் நீர் நீரேற்றமாக இருக்கவும் தாகத்தைத் தணிக்கவும் ஒரு சிறந்த வழியாகும். சுத்தமான, பாதுகாப்பான மற்றும் நம்பகமான குடிநீரை யோரக் பிராந்தியம் வழங்குகிறது.

மதிய உணவுக்கான ஏனைய தெரிவுகளாக இனிப்பூட்டப்படாத கொழுப்புக் குறைந்த பால் மற்றும் சில தாவர-அடிப்படையிலான பானங்கள் உள்ளதுடன், புரதம், கல்சியம் மற்றும் வைற்றமின் Dக்கான சிறந்த ஆதாரமாகவுள்ளன. தாவர-அடிப்படையிலான பானங்களைத் தெரிவுசெய்யும்போது, இனிப்பூட்டப்படாத, கல்சியம் மற்றும் வைற்றமின் D செறிந்த மற்றும் 250 mL கொள்ளவில் குறைந்தது 6 கிராம் புரத்தைக் கொண்ட பொருட்களைத் தெரிவுசெய்யவும். பால் அல்லது தாவர-அடிப்படையிலான பானங்களைப் பொதிசெய்யும்போது கசிவற்ற கொள்கலனொன்றை பனிக்கட்டிப் பொதியொன்றுடன் (ice pack) சேர்த்துப் பொதிசெய்யவும்.

100% பழச்சாறு உட்பட இனிப்பான பானங்கள் பல் சொத்தை (cavities) ஆபத்தை அதிகரிக்கின்றன. ஒரு உணவுப்பொருள் எவ்வளவு சர்க்கரையைக் கொண்டுள்ளது என்பதை அறிய பொருளின் ஊட்டச்சத்துத் தகவல் அட்டவணையை வாசிக்கவும். அட்டவணையில் சர்க்கரைக்கான தினசரி அளவு 15%க்கும் அதிகமாக இருந்தால், அது மிக அதிகளவான சர்க்கரையைக் கொண்டிருக்கிறது.

தின்பண்ட யோசனைகள்

- வெட்டப்பட்ட (nectarine) உடன் சிறிய (bran muffin)
- தயிர் (Yogurt) மற்றும் துண்டாக்கப்பட்ட திராட்சை (grapes)
- Trail mix (இரண்டு வகையான முழுத் தானிய cerealகளை இணைக்கவும்) மற்றும் தோல் அகற்றப்பட்ட (mandarin)
- Edamame (இளம் பச்சை சோயாபீன்ஸ்) உடன் முழுத் தானியப் பாண்துண்டுகள்
- வெள்ளரிக்காய் துண்டுகள் மற்றும் சீஸ் (cheese) துண்டுகள்
- cottage cheese உடன் துண்டாக்கப்பட்ட (pear)

காப்பிடப்பட்ட வெப்பமாக்கும் கொள்கலனுக்கான (insulated thermal container) சூடான மதியபோசன

யோசனைகள்

- சோறுடன் எஞ்சிய பருப்பு, தயிருடன் மற்றும் பழவகை
- புளுபெறி (blueberries) மற்றும் தயிருன் Oatmeal
- துருவிய முட்டைகள் (Scrambled eggs), முழுத் தானிய கிறாக்கர்கள், நான்காக வெட்டப்பட்ட ச்செர்ரி தக்காளி (cherry tomatoes) மற்றும் ஒரு வாழைப்பழம்
- எஞ்சிய (pasta meatballs), தக்காளி (sauce) உடனான மற்றும் (pear) துண்டுகள்

குளிர்கட்டிப் பொதிகளுடனான குளிர்மையான மதியபோசன யோசனைகள்

- காய்ந்த முழுத் தானிய (cereal), வெள்ளரிக்காய்த் துண்டுகள், cantaloupe துண்டுகள் மற்றும் பால்
- குடைமிளகாய்த் துண்டுகள், ச்சீஸ் துண்டுகள் மற்றும் ஹமஸ் (hummus) உடன் முழுக் கோதுமை pita துண்டுகள் அல்லது நாண் (naan)
- Tuna (ரின்னில் அடைக்கப்பட்ட, மெல்லிய) அல்லது ஆரேஞ்சு துண்டுகள் மற்றும் ஸ்னாப் பட்டாணியுடன் (snap peas) முழுத் தானிய crackersஇல் முட்டை சலாது (egg salad)
- ஹமஸ் (hummus), துருவிய காய்கறிகள் மற்றும் ச்சீஸ் உடன் உருட்டப்பட்ட முழுத் தானிய tortilla
- மீதமுள்ளவற்றைக் குளிராகப் பொதிசெய்ய முயற்சிக்கவும்
- முழுக் கோதுமை (tortilla) மற்றும் தயிருடன் கொண்டல்கடலை அல்லது கறுப்பு பீன் சலாது (Chickpea or black bean salad)

செய்முறை யோசனைகள் மற்றும் உத்வேகத்திற்கு york.ca/LetsCook க்குச் செல்லவும்.

பசித்தல் தன்மையில் மாற்றங்கள்

உங்களது பிள்ளையின் பசியெடுக்கும் தன்மை பின்வருவனவற்றால் பாதிக்கப்படுகின்றன:

- செயல்பாட்டு அளவு
- உற்சாகம் அல்லது சோர்வு போன்ற மனநிலை அல்லது ஆற்றல் நிலை
- வளர்ச்சியைத் தொடங்குவது அல்லது முடிப்பது போன்ற வளர்ச்சித் தேவைகள்
- கடைவாய்ப்பற்கள், பல் இழப்பு அல்லது பல் சிதைவு போன்ற பல் பரிசீலனைகள்
- தொண்டை வலி, வயிற்று வலி உட்பட சுகவீனம்

பசியெடுக்கும் தன்மையில் மாற்றங்கள் நாளுக்கு நாள் அல்லது ஒவ்வொரு உணவு நேரத்திற்கும் ஒருமுறை மாற்றமடையலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும். உணவில் விருப்பம் மற்றும் விருப்பமின்மையிலும் விரைவில் மாற்றம் ஏற்படலாம். உங்களது பிள்ளை அவர்களுக்கு விரும்பிய உணவை உண்ணாமல் வீட்டிற்குக் கொண்டுவரலாம் அல்லது புதிய உணவை முழுமையாக உண்டிருக்கலாம்.

உணவு மீண்டும் வீட்டிற்குக் கொண்டுவரப்படுவதை எதிர்பார்க்கவும் மற்றும் உங்களது பிள்ளை போதுமானளவு உணவை உட்கொள்கின்றது என்பதை நம்பவும். உங்களது பிள்ளை பாடசாலையில் பெரிதாக உண்ணாவிட்டால் பரவாயில்லை என்பதை மீள்-உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள், அவர்கள் பெரும்பாலும் வீட்டில் வந்து அதனைச் சமப்படுத்திக்கொள்வார்கள். மழலையர்-பள்ளி அல்லது ஒரு புதிய

வகுப்புக்கு மாறும்போது பசித்தல் தன்மையில் மாற்றம் ஏற்படுவது சாதாரணமானது. மழலையர் பள்ளியில் மதியபோசன நேரம் நெருக்கடி மிக்கதாகவும் இரைச்சல் மிக்கதாகவும் இருக்கலாம். பாடசாலைக்குப் பின்னர் சத்தான சிற்றுண்டியை உட்கொள்வதன் மூலமோ அல்லது முன்கூட்டிய இரவு உணவைத் தேர்ந்தெடுப்பதன் மூலமோ உங்கள் பிள்ளைக்கு இந்த மாற்றத்தில் ஆதரவளிக்கலாம்.

மேலதிக தகவலுக்கு

மேலதிக ஊட்டச்சத்து வளங்கள் மற்றும் காணொளிகளுக்கு, visit york.ca/FeedingKids அல்லது UnlockFood.ca க்குச் செல்லவும்.

பிள்ளை வளர்ப்புச் சார்ந்த ஏனைய யோர்க் பிராந்திய பொதுச் சுகாதாரத் தலைப்புகளுக்கு, york.ca/Parenting க்குச் செல்லவும்.

உணவு வழங்குதல் அல்லது இளம் பிள்ளைகளை வளர்த்தல் தொடர்பான மேலதிக தகவல் மற்றும் உதவிக்காக பொதுச் சுகாதாரத் தாதி ஒருவருடன் பேசுவதற்கு யோர்க் பிராந்திய சுகாதார இணைப்பை (York Region Health Connection) 1-800-361-5653, TTY 1-866-252-9933 இல் அழைக்கவும் அல்லது நேரடியாக chat செய்வதற்கு york.ca/NurseChat.

ஆதாரம் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டால் அனுமதியின்றி மீண்டும் உருவாக்கப்படலாம். 2024.

Packing Lunches in Kindergarten. Tamil