

# CHANGING YUCK TO YUM (ONE TO FIVE YEARS)

## YUCK இலிருந்து YUM ஆக மாற்றுதல் (ஒன்று முதல் ஐந்து வயது வரை)

உங்கள் பிள்ளை பிடித்ததை மட்டும் உண்பவர் என்று நீங்கள் உணர்கிறீர்களா? உங்கள் பிள்ளையைச் சாப்பிட வைக்க நீங்கள் பல்வேறு வழிகளில் முயற்சி செய்கிறீர்களா அல்லது புதிய உணவுகளை முயற்சிக்கிறீர்களா? உணவு நேரங்கள் மிகவும் நிதானமாகவும் சுவாரஸ்யமாகவும் இருக்க விரும்புகிறீர்களா? நீங்கள் தனியாக இல்லை. பெற்றோருக்குப் பெரும்பாலும் இந்தக் கவலைகள் உள்ளன. பிரச்சனைக்குரியதாகத் தோன்றும் உணவு நடத்தைகள் உண்மையில் சாதாரணமாகவும் உங்கள் பிள்ளையின் வயதிற்கு எதிர்பார்க்கப்படக்கூடியதாகவும் இருக்கலாம். உணவளிக்கும் நடைமுறைகளும் காலப்போக்கில் மாறிவிட்டன, எனவே நீங்கள் ஒரு குழந்தையாக எப்படி உணவளிக்கப்பட்டீர்கள் என்பது இப்போது பரிந்துரைக்கப்படுவதை விட வித்தியாசமாக இருக்கலாம்.

## பெற்றோர்கள் ஒரு முக்கிய பங்கை வகிக்கிறார்கள்

உணவளிப்பதை நீங்கள் எவ்வாறு அணுகுகிறீர்கள் என்பது உங்கள் பிள்ளையின் உண்ணும் நடத்தைகள் மற்றும் முழுக் குடும்பத்தின் உணவு நேர அனுபவத்தின் மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

சில நேரங்களில் உங்கள் பிள்ளைபோதுமான அளவு சாப்பிடவில்லை என்று நீங்கள் நினைக்கலாம், உங்கள் பிள்ளை அவர்களின் பசியை நிர்வகிக்க நீங்கள் நம்புவது முக்கியம்.

உங்கள் பிள்ளை எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானிக்க அனுமதிக்கும்போது (அவர்களுடைய பசி மற்றும் நிறைவின் அறிகுறிகளைப் பின்பற்றவும்), அது அவர்களுக்கு நன்றாக சாப்பிட உதவுகிறது மற்றும் பிற்காலத்தில் உணவளிப்பதில் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பைக் குறைக்கிறது.

உங்கள் பிள்ளையின் பசியின்மை பின்வருவன உள்படப் பல விடயங்களை பாதிக்கிறது:

- செயல்பாட்டு நிலை

பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவு

1-800-361-5653

இலவச இல. 1-866-512-6228

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



- மனநிலை அல்லது ஆற்றல் நிலை (எ.கா. உற்சாகம் அல்லது சோர்வு)
- வளர்ச்சித் தேவைகள் (எ.கா., வளர்ச்சி வேகம்)
- பற்கள் வளர்தல்

அவர்களின் பசி நாளுக்கு நாள் அல்லது சாப்பாட்டுக்குச் சாப்பாட்டுக்கு கூட மாறும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. உணவு விருப்பு வெறுப்புகளும் விரைவாக மாறலாம்.

## நீங்கள் இன்றே தொடங்கக்கூடிய நடைமுறை உதவிக்குறிப்புகள்

### உணவு மற்றும் சிற்றுண்டி வழக்கத்தை உருவாக்கவும்

- ஒவ்வொரு நாளும் மூன்று வேளை உணவு மற்றும் இரண்டு முதல் மூன்று சிற்றுண்டிகளை வழங்கவும்
- ஒவ்வொரு இரண்டரை முதல் மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஒரு ஆரோக்கியமான உணவு அல்லது சிற்றுண்டியை வழங்கவும்
- உணவு மற்றும் சிற்றுண்டிகளுக்கு இடையில் உங்கள் பிள்ளை சாப்பிடுவதை அல்லது பானங்கள் அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும். அதற்குப் பதிலாகத், தண்ணீரை வழங்கவும்

### கருத்தில் கொள்க, ஆனால் பூர்த்தி செய்ய வேண்டாம்

- உங்கள் பிள்ளையின் விருப்பு வெறுப்புகளை நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாகப் பூர்த்தி செய்கிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகமாக அவர்கள் தேர்ந்தெடுத்து உண்பவர்களாக ஆவார்கள்

### பின்வருவனவற்றை உங்கள் பிள்ளை தெரிந்து கொள்வதில் நம்பிக்கை கொள்ளவும்

- எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும்
- நீங்கள் வழங்கும் உணவுகளில் எவற்றைச் சாப்பிட வேண்டும்
- உணவு மற்றும் சிற்றுண்டியைத் திட்டமிட கனடா உணவு வழிகாட்டியின் உதவியைப் பெறவும். உணவு மற்றும் சிற்றுண்டிகளில் ஒரு பழம், ஒரு காய்கறியை (அல்லது இரண்டும்) உள்ளடக்கவும்

- குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் உண்ணும் உணவுகளை வழங்கவும் மற்றும் தேவைக்கேற்ப அளவையும், திடஅமைப்பையும் சரிசெய்யவும்
- உங்கள் குழந்தை விரும்பும் உணவு ஒன்றையாவது உள்ளடக்கவும்
- குடும்பப் பாணியிலான உணவுகளை வழங்க முயற்சிக்கவும் (மேசையின் மீது வைக்கப்பட்ட பரிமாறும் பாத்திரங்களில் வைக்கவும், பிள்ளைகளைத் தாமாகப் பரிமாற விடவும்)
- நீங்கள் வழங்கியதை உங்கள் பிள்ளை சாப்பிடவில்லை என்றால், வேறு உணவைப் பெற மீண்டும் சமையலறைக்குச் செல்ல வேண்டாம்

## குழந்தை-அளவிலான பங்குகளை வழங்கவும்

- சிறிய வயிறுகள் விரைவாக நிரம்பிவிடுவதால், வயது வந்தோரின் அளவுகளில் கால் பகுதி முதல் பாதி வரையிலான பகுதிகளை வழங்கவும்
- அவர்களுக்குப் பசியென்றால் அவர்கள் மேலதிகமாகக் கேட்பார்கள்

## அவர்கள் என்ன, எவ்வளவு குடிக்கிறார்கள் என்பது முக்கியம்

பழச்சாறு அல்லது அதிக பால் குடிப்பது, உணவுகளுக்கிடையிலான நேரம் உட்பட, உணவுக்கான அவர்களின் பசியைக் குறைத்து, பற்சிதைவை ஏற்படுத்தும். ஒரு போத்தலில் இருந்து குடிப்பதால், உங்கள் பிள்ளைக்கு பற்சிதைவு ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது அதனால், திறந்த கோப்பையில் பானங்களை வழங்கவும்.

**தண்ணீர்** - உங்கள் குழந்தை விரும்பும் அளவுக்கு வழங்குங்கள். தண்ணீர் அவர்களின் பசியைக் குறைக்காது, எனவே அவர்களின் தாகத்தைத் தீர்க்க உணவுக்கு இடையில் அதை வழங்கலாம்.

**பால்** - உங்கள் பிள்ளைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கவில்லை என்றால், ஒரு நாளைக்கு 500 மில்லி (இரண்டு கப்) பாலை வழங்குங்கள், இது அவர்களின் கால்சியம், வைட்டமின் டி மற்றும் புரதத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய உதவும். அவர்கள் உணவு அல்லது சிற்றுண்டியை உண்ணும்போது திறந்த கோப்பையில் 125 மில்லி (அரை கப்) சிறிய ஆளவுகளை வழங்கவும். ஒரு நாளைக்கு 750 மிலி (3 கப்) அளவென்று பாலை கட்டுப்படுத்தவும்.

இரண்டு வயது வரை முழுக் கொழுப்புள்ள பால் (3.25% பால் கொழுப்பு) பாலை பரிமாறவும். பிறகு நீங்கள் கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட, 1% அல்லது 2% பால் அல்லது வலுவூட்டப்பட்ட, சுவையற்ற, இனிக்காத சோயா பானத்திற்கு மாறலாம். சோயா, அரிசி, பாதாம் அல்லது தேங்காய் போன்ற தாவர அடிப்படையிலான பானங்களில் பொதுவாக கலோரிகள், அத்தியாவசிய கொழுப்புகள் மற்றும் புரதம் என்பன குறைந்தளவே உள்ளன, ஆகையால் இரண்டு வயதுக்கு முன் தாய்ப்பாலுக்கு பதிலாக அல்லது பசும்பாலுக்குப் பதிலாக அவற்றைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.

**100% பழச்சாறு** - இது அதிக சர்க்கரை மற்றும் சிறிய ஊட்டச்சத்தை வழங்குவதால் கட்டுப்படுத்தவும் அல்லது தவிர்க்கவும்.

**ஏனைய அனைத்துப் பானங்கள்** - தவிர்க்கவும்

## உங்கள் பிள்ளையைச் சுயமாக உண்ண விடவும்

- உங்கள் பிள்ளை தனது விரல்கள், கரண்டி அல்லது முட்கரண்டியை எளிதாகப் பயன்படுத்தும் வகையில் உணவைச் சிறிதாக வெட்டவும்
- அவர்களுக்காக உணவை அவர்கள் வாயில் கொடுப்பதைத் தவிர்க்கவும்
- அவர்கள் அழுக்காகலாம் என்பதை எதிர்பாருங்கள், இது காலப்போக்கில் சிறப்பானதாக மாறும்
- பயணத்தின் போது உணவுப் பைகள் வசதியாக இருந்தாலும், அவை குழந்தைகளுக்குத் தாங்களே உணவுண்ணும் பழக்கத்தை வழங்காது
- அரிசி ரஸ்க்குகள், மீன் கிராக்கர்கள், குழந்தைகளுக்கான பிஸ்கட்டுகள் அல்லது உணவுப் பஃப்ஸ் போன்ற அதிக பதப்படுத்தப்பட்ட வசதியான பொருட்கள் உங்கள் பிள்ளைக்குத் தேவையில்லை

## அவர்களை "வேண்டாம் நன்றி" அல்லது "இன்னும் வேண்டும்" என்று சொல்லவிடவும்

- உங்கள் பிள்ளையை உணவுக்கு "இல்லை" என்று கூற நீங்கள் அனுமதித்தால், அவர்கள் "ஆம்" என்று கூறுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்
- அவர்களின் பசி நிர்வாகத்தைக் கட்டுப்படுத்த அவர்களை அனுமதிக்கவும்
- உங்கள் பிள்ளை உணவு பிடிக்கவில்லை என்று சொன்னால், "ஓ, சரி" என்று சொல்லுங்கள் அல்லது புறக்கணிக்கவும். ஏமாற்றமாக அல்லது வருத்தமாக இருப்பதைக் காட்டிக்கொள்வதைத் தவிர்க்கவும்
- பிடிக்காத உணவுகளைத் தன்மையாகத் துப்புவதற்கு அனுமதிக்கவும்

## கவனச்சிதறல்களை அகற்றவும்

- உங்கள் பிள்ளைநீண்ட நேரம் உட்காருவது போல் உணர்ந்தாலும், கவனச்சிதறல்கள் காலப்போக்கில் உதவாது
- தொலைக்காட்சி, tablet, கணினி, கைத்தொலைபேசி, விளையாட்டுப் பொருட்கள் அல்லது வேறு எந்த இலத்திரனியல் சாதனத்தையும் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்
- நீங்கள் குறுஞ்செய்தி அனுப்புதல், தொலைபேசியில் பேசுதல் அல்லது

மேசையில் மின் சாதனங்களைப் பயன்படுத்துதல் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கவும்

## குடும்பமாக ஒன்றாக உண்ணவும்

- ஆரோக்கியமான உணவுண்ணலில் முன்மாதிரியாக இருக்கவும்
- ஒன்றாகச் செலவழிக்கும் நேரத்தை அனுபவிக்கவும்
- உங்கள் பிள்ளையை கவனத்தின் மையமாக மாற்றாமல் பேசவும் மற்றும் கவனம் செலுத்தவும்
- உங்கள் குழந்தை நிறைவாக உணரும் போது மேசையை விட்டு வெளியேற விடவும் (15 முதல் 20 நிமிடங்கள் பொதுவாகச் சாப்பிடப் போதுமான நேரம்). உணவு மற்றும் சிற்றுண்டி நேரத்தை 30 நிமிடங்களாகக் கட்டுப்படுத்தவும்

## உணவு நேரத்தை அழுத்தம் இல்லாமல் நிதானமாக வைத்திருக்கவும்

- வற்புறுத்துதல் அல்லது லஞ்சத்தைத் தவிர்க்கவும், உங்கள் பிள்ளை ஒரு புதிய உணவைப் பற்றி அறிந்துகொள்ளவும் ருசிக்கவும் பல தடவைகள் எடுக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்
- "ஒரு கடியை எடுத்துக் கொள்" அல்லது "குறைந்த பட்சம் அதை ருசித்துப் பார்" போன்ற விதிகள் அழுத்தத்தின் வடிவங்கள்
- "நல்ல பிள்ளை, நீ இதை சாப்பிட்டாய்" அல்லது "இதை சாப்பிட்டால் வலிமையாக வளருவாய்" என்று சொல்வதும் அழுத்தத்தின் வடிவங்கள்
- உணவை வெகுமதியாகப் பயன்படுத்துதல் அல்லது உங்கள் குழந்தை தனது உணவை உண்ணும் வரை இனிப்பை நிறுத்தி வைப்பது நீண்ட காலத்திற்கு வேலை செய்யும் உத்திகள் அல்ல. அதற்குப் பதிலாக, உங்களிடம் இனிப்பு இருந்தால், உங்கள் குழந்தை எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும் அதை வழங்கவும்
- உங்கள் பிள்ளை எவ்வளவு குறைவாக அல்லது எவ்வளவு சாப்பிடுகிறது என்பதைப் பற்றி கருத்துத் தெரிவிப்பதைத் தவிர்க்கவும். மாறாக, மற்றய தலைப்புகளைப் பற்றி இனிமையான உரையாடலை நடத்தவும்

## சமையலறையில் அவர்களை ஈடுபடுத்தவும்

- உங்கள் பிள்ளையைச் சமையலறைக்கு அழைக்கவும். சமைப்பது ஒரு முக்கியமான வாழ்க்கைத் திறமையாகும், மேலும் உங்கள் பிள்ளை தனக்கான உணவைச் செய்தால் அதை உண்ணும் வாய்ப்பு அதிகம்
- சிறிய கைகள் பொருள்களை அளவிட, சேர்க்க மற்றும் கிளற உதவும்

# உங்கள் குழந்தைக்குக் காய்கறிகள் சாப்பிடப் பிடிக்கவில்லை என்றால்

உங்கள் பிள்ளை காய்கறிகளை உண்பதற்கு நேரம் ஆகலாம். அவர்கள் கற்றுக் கொள்ளும்போது பொறுமையாக இருங்கள் மற்றும் கீழே உள்ள சில உதவிக்குறிப்புகளை முயற்சிக்கவும்.

## பெற்றோருக்கான உதவிக்குறிப்புகள்

- காய்கறிகளை உண்ணும்படி உங்கள் பிள்ளையை வற்புறுத்தவோ, லஞ்சம் செய்யவோ அல்லது கெஞ்சவோ வேண்டாம்
- ஒவ்வொரு உணவிலும் சிறிய அளவிலான காய்கறிகளை வழங்குங்கள் (ஒன்று முதல் இரண்டு தேக்கரண்டி), ஆனால் உங்கள் பிள்ளை சாப்பிட வேண்டும் அல்லது அவற்றை முயற்சிக்க வேண்டும் என்று வலியுறுத்த வேண்டாம்
- அவர்களைக் காய்கறிகளைத் தயார் செய்ய விடவும். அது குளிர்சாதன பெட்டியில் இருந்து வெளியே எடுக்க அல்லது அதைக் கழுவ உதவுவதாகவோ இருக்கலாம்
- காய்கறிகளை நீங்களே உண்பதன் மூலம் முன்மாதிரியாக இருக்கவும்
- உங்கள் பிள்ளையை மளிகைக் கடை அல்லது உழவர் சந்தைக்கு அழைத்துச் சென்று தேர்வு செய்ய அனுமதிக்கவும்
- நீங்களே பறிக்கக் கூடிய காய்கறிப் பண்ணையைப் பார்வையிடவும்
- காய்கறிகளைப் பற்றிய கதைப் புத்தகங்களை வாசிக்கவும்

## காய்கறி யோசனைகள்

- மஞ்சள், செம்மஞ்சள், சிவப்பு அல்லது பச்சைக் குடை மிளகாயை சிறிய, கடி அளவு துண்டுகளாக (அரை முதல் ஒரு சென்டிமீற்றர் அளவு) அல்லது மெல்லிய கீற்றுக்களாக வெட்டவும்
- broccoli யை ஒரு கோப்பையில் துண்டுகளாக (சமைத்த அல்லது பச்சையாக) மற்றும் (dip) அல்லது (dressing) உடன் பரிமாறவும்
- கரட் அல்லது zucchiniஐத் துருவவும்
- சிறு கரட்டுகளை மென்மையாக வரும் வரை சமைத்து, குளிர்சாதனப் பெட்டியில் ஆறவிடவும். பின்னர் மெல்லிய துண்டுகளாக்கி (hummus) உடன் பரிமாறவும்
- ஒரு தொட்டியில் சிறு தக்காளியை நட்டு, அவை வளர்வதைப் பார்க்கவும். பின்னர் எடுத்து, கழுவி உண்டு மகிழுங்கள் (நான்கு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு, சிறிய துண்டுகளாக வெட்டிக் கொடுக்கவும்)



- பட்டாணி, கரட் மற்றும் உருளைக்கிழங்கு போன்ற கசப்புச் சுவை குறைவான காய்கறிகளை முயற்சிக்கவும்
- கூடுதல் சுவைக்காக தண்ணீருக்குப் பதிலாக குறைந்த உப்புக் கொண்ட கோழி, மாட்டிறைச்சி அல்லது காய்கறிச் சாற்றில் (broth) இல் காய்கறிகளைச் சமைக்கவும்
- சமைத்த பூசணி அல்லது சீனிக்கிழங்கில் சாதிக்காய் மற்றும் இலவங்கப்பட்டை தூவிச் சேர்க்கவும்
- துருவிய சீஸ், மூலிகைகள், மசாலா அல்லது குறைந்த சோடியம் சோயா (sauce) ஆகியவற்றைச் சேர்ப்பதன் மூலம் சமைத்த காய்கறிகளுக்குச் சுவையைச் சேர்க்கவும்

## சமையல் குறிப்புகளில் காய்கறிகளைச் சேர்த்தல்

சமைக்கும் உணவுகளில் வெட்டிய, துருவிய அல்லது மசித்த காய்கறிகளைச் சேர்ப்பது ஊட்டச்சத்தைச் சேர்க்கும் என்றாலும், காய்கறிகளைத் தனியாக வழங்குவதும் முக்கியமானது. வெவ்வேறு காய்கறிகளின் தனித்தன்மையான சுவைகளை உங்களது பிள்ளை அறிய வேண்டும்.

காய்கறிகள் எப்போதுமே கலக்கப்பட்டால், காய்கறிகளை அனுபவிக்கும் வாய்ப்பை உங்களது பிள்ளை பெறமாட்டார். இதில் பழங்கள் சேர்க்கப்பட்ட ஏற்கனவே பொதி செய்யப்பட்ட அரைத்த காய்கறிகளும் அடங்கும். காய்கறிகளை மறைத்து அல்லது பதுக்குவதை ஊக்குவிக்கும் இணையதள சமையல் குறிப்புகள் மற்றும் சமையல் புத்தகங்களில் எச்சரிக்கையாக இருக்கவும். இந்த அணுகுமுறை காய்கறிகளை தனித்தனியாக வழங்குவதற்கு மாற்றாக இல்லை, மேலும் காய்கறியை மறைத்து வைத்திருக்கும் உணவைப் பிள்ளை நிராகரிக்கலாம் அல்லது நீங்கள் வழங்கும் ஒவ்வொரு உணவையும் சந்தேகிக்கலாம்.

## உங்களது பிள்ளை மாமிசம் உண்ண விரும்பாவிட்டால்

இறைச்சியை உண்ணும் குடும்பங்களுக்கு, இறைச்சியின் அமைப்பு முதலில் மெல்லுவதற்குச் சவாலாக இருக்கும் என்பதால், அதைச் சப்புவதற்கு நேரம் ஆகலாம். மாமிசம் சாப்பிடாத சைவ உணவு உண்பவர்கள் மற்றும் தாவர உணவு மாத்திரம் உண்பவர்கள், கவனமாக உணவைத் திட்டமிடுங்கள் அல்லது பதிவுசெய்யப்பட்ட உணவியல் நிபுணரிடம் பேசுங்கள்.

## பெற்றோருக்கான உதவிக் குறிப்புகள்

- மாமிசம் சாப்பிடுமாறு உங்கள் பிள்ளைக்கு அழுத்தம் கொடுக்க, லஞ்சம் கொடுக்க அல்லது கெஞ்சுவோ வேண்டாம்
- சிறிய இறைச்சிப் பரிமாறல்களை வழங்கவும், ஆனால் உங்கள் பிள்ளை சாப்பிட வேண்டும் அல்லது அவற்றை முயற்சிக்க வேண்டும் என்று வலியுறுத்த வேண்டாம்
- நீங்கள் இறைச்சியைத் தயாரிப்பதில் அவர்களை உதவ விடவும். குளிர்சாதனப் பெட்டியிலிருந்து எடுக்க அல்லது marinadeஐ ஊற்ற விடவும்
- நீங்கள் இறைச்சியை உண்டு ஒரு முன்மாதிரியை உருவாக்கவும்
- உங்களது உணவுகளில் மாமிசத்திற்கான மாற்றீடுகளை உள்ளடக்கவும்

## மாமிசத்தைச் சப்புவதற்கு இலகுவான உதவிக் குறிப்புகள்

- கூடுதல் சுவை மற்றும் மென்மைக்காக இறைச்சிகளை வேகவைக்கவும் அல்லது பிரஷர் குக்கரில் குறைந்த சோடிய (broths) இல் சமைக்கவும்
- இறைச்சியை வெட்டி அல்லது அரைத்து soups அல்லது (casseroles) ஆக்கவும்
- சிறிய (burgers, meatballs) அல்லது (meat loaf) செய்வதற்கு அரைத்த மாட்டிறைச்சி, வான்கோழி அல்லது கோழியைப் பாவிக்கவும்
- தொட்டு உண்ணச் சிறிதளவான (hummus, tzatziki, ranch dressing, salsa, tahini, ketchup, applesauce) அல்லது (peanut sauce) உடன் இறைச்சியை வழங்கவும்

## புரத யோசனைகள்

முட்டைகள், மீன் மற்றும் விதை வெண்ணெய், பயறு வகைகள், பருப்பு வகைகள், சோயா பன்னீர், நொதிக்கவைத்த சோயா (tempeh) மற்றும் ஏனைய சோயா அடிப்படையிலான இறைச்சி போன்ற தாவர அடிப்படையிலான புரதங்கள் இறைச்சியை ஒத்த ஊட்டச்சத்துக்களைக் கொண்டுள்ளதுடன், உங்களது பிள்ளைக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களைப் பெற உதவும். கீழுள்ள யோசனைகளுக்கு மேலதிகமாக, இணையதளத்தில் பல சமையல் குறிப்புகள் உள்ளன.

- ஃபிரெஞ்ச் டோஸ்ட் - துண்டுகளாக்கப்பட்ட பாணை, முட்டையின் கலவையில் சிறிது பால் மற்றும் இலவங்கப்பட்டையுடன் ஊறவைக்கவும். அடுப்பில் தங்க நிறம் வரும் வரை சமைக்கவும் அல்லது நிறைய தொகுதிகளாக அமைப்பின் வெதுப்பியில் சுடவும். துண்டுகளாக அல்லது கீற்றுக்களாக வெட்டவும். ஆப்பிள் சாஸ் அல்லது தயிருடன் பரிமாறவும்



- கடினமாக- வேகவைத்த முட்டைகள் - பாத்திரத்தில் முட்டைகளை தண்ணீரில் மூடி, கொதிக்க வைக்கவும். மூடி வைத்து அடிப்பை அணைக்கவும். 15 நிமிடங்கள் காத்திருக்கவும். குளிர்ந்த நீரில் கழுவவும். உரிக்கப்படாத முட்டைகளை ஒரு வாரம் வரை குளிர்சாதன பெட்டியில் சேமிக்கவும்
- முட்டை, சூரைமீன் (tuna) அல்லது சாலாமீன் (salmon) சலாது – வெட்டப்பட்ட கடினமாக-வேகவைத்த முட்டை ரின்னிலுள்ள tuna அல்லது ரின்னிலுள்ள எலும்பற்ற
- சல்மன் மற்றும் ஒரு சிறியளவிலான mayonnaise அல்லது வெறும் தயிரைக் கலக்கவும். பாண், கிறாக்கர் அல்லது pitaவில் பூசவும்,
- மீன் அல்லது சோயா பன்னீர் துண்டுகள்- வெள்ளை எலும்பற்ற மீன் துண்டுகள் (pollock, tilapia) அல்லது மிக-இறுக்கமான tofuஐப் பாலில் தோய்க்கவும். பாண்துகள்கள் அல்லது pankoஇல் சுற்றவும். மூலிகைகள் மற்றும் மசாலா வேண்டுமென்றால் சேர்க்கலாம். baking தாள் ஒன்றில் வைத்து 10 முதல் 12 நிமிடங்கள் 450°F (230°C) வரை oven இல் (Bake) செய்யவும். (dip) அல்லது (sauce) உடன் பரிமாறவும்
- Tofu smoothie – ஒரு (blender) இல், மென்மையான (silken tofu), பால் அல்லது பலப்படுத்தப்பட்ட, இனிப்பூட்டப்படாத சோயாப் பானத்தையும், பழத்தையும் சேர்த்து அரைக்கவும்.
- தக்காளி பருப்பு (sauce) – சிவப்புப் பருப்பை மசிக்கவும் (சமைத்த அல்லது ரின்னிலுள்ள). தக்காளி (sauce) இல் சேர்த்து, நூடில்ஸ், சமைத்த காய்கறிகள் அல்லது தொட்டு உண்ண முழுத் தானிய கிறாக்கர்களுடன் பரிமாறவும்
- எடமாமே (Edamame) – துருவிய (tempeh) அல்லது (parmesan cheese) அவித்த எடமாமே மீது தூவவும். பீன் கூட்டிலிருந்து பீன்சை அழுத்தி எடுப்பதை உங்களது பிள்ளை விரும்பலாம்
- பாதாம் (Almond) pancakes – அரைத்த இரண்டு மேசைக்கரண்டி பாதமை, ஒவ்வொரு pancakeஇற்குமான மாவில் சேர்க்கவும். தயிர் அல்லது ஆப்பிள் சாசுடன் பரிமாறவும்.
- வாழைப்பழத் துண்டுகள் – நிலக்கடலை அல்லது பாதாம் வெண்ணெயை தட்டைப்பாண் (tortilla) ஒன்றில் பரவவும். tortilla இற்குள் வாழைப்பழம் ஒன்றைச் சுற்றவும். உருளையைச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டவும்.

## மேலதிக தகவலுக்கு

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

இணையதள ஊட்டச்சத்து வளங்களுக்குச் செல்லவும்:

யோர்க் பிராந்திய பொதுச் சுகாதார பிரிவு - [york.ca/FeedingKids](http://york.ca/FeedingKids)

கனேடிய உணவியல் நிபுணர்கள் - [UnlockFood.ca](http://UnlockFood.ca)

Ellyn Satter Institute - [EllynSatterInstitute.org](http://EllynSatterInstitute.org)

ஆதாரம் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டால், அனுமதியின்றி மீண்டும் உருவாக்கப்படலாம். 2023

Changing Yuck to Yum. Tamil