



ஒரு வயதுக் குழந்தைகளுக்கான சத்துணவு பற்றிய பரிந்துரை

உங்கள் பிள்ளையின் சத்துணவு பற்றிய ஆலோசனைகளுக்கு தாய்சேய் நல ஆலோசகரை நாடுங்கள். நாம் உங்கள் பிள்ளையின் வளர்ச்சி நிலையையும் உண்ணும் ஆர்வத்தையும் கருத்தில் கொண்டு பிள்ளைக்குத் தேவையான சத்துணவு உருவாக்கம் பற்றி தனிப்பட்ட முறையில் ஆலோசனை தருவோம்.

மாதம்	1 -3. மாதம்	4. மாதம்	5. மாதம்	6. மாதம்	7. மாதம்	8. மாதம்	9.மாதம்	10. மாதம்	11. மாதம்	12. மாதம்	1 வயதிற்குப் பின்பு
	தாய்ப்பால் அல்லது நிராகாரம்		கனி உணவுக்குத் தயாராகும் வேளை				வளர்ந்தோரின் உணவு முறைக்கு மாறும்வேளை				
தாய்ப்பால் / பாலூட்டல்	தாய்ப்பால் / பாலூட்டல்										
குழந்தைகளுக்கான பால்மா	ஆரம்பப் பால்மா (பிறந்தவுடன்), அலர்ஜி இருப்பின் ஆரம்பப் பால்மா HA				உங்கள் பிள்ளை பால்மா உணவை நல்லபடி ஏற்றுக்கொண்டால் 12 மாதங்கள் வரை தொடர்ந்து 2வது பால்மா வகைக்கு மாற்றலாம்						
ஆடை நீக்காத பால்	ஆடை நீக்காத நீர் கலக்காத பால்										
மரக்கறிக்களி உணவு				குறைந்தளவிலிருந்து படிப்படியாகக் கூட்டலாம்		கரட், உருளைக்கிழங்கு, பூசனி, சுகற்ரி, பென்கல் (Fenchel) கீரை, புறக்கோலி, காலிபிளவர், கோல்ராபி, பீற்றுட் லத்திஸ், தக்காளி, பட்டாணி, தக்காளிசாஸ், பயிற்றங்காய்					
	1 தே.கரண்டி றப்ஸ்,சூரியகாந்தி,ஒலிவ் எண்ணெய் 100g மரக்கறிக் களிக்கு										
பழக்களி உணவு				குறைந்தளவிலிருந்து படிப்படியாகக் கூட்டலாம்		அப்பிள், பியர்ஸ், பெர்ரி, மெலொன், வாழைப்பழம் அப்ரிகோஸன், பீச், திராட்சை, கிர்ஸன், ப்ளவுமன், பிளம்ஸ், சிட்ரஸ் பழவகை, மாம்பழம், அவக்காதோ					
தானியக்களி, பாண்				குறைந்தளவிலிருந்து படிப்படியாகக் கூட்டலாம்		பாண் கரை, Reiswaffeln, Pancroc, றஸ்க் சீனி சேர்க்காதது திணை, அரிசி, சோளம், கம்பு, ஓட்ஸ், பார்லி, பாஸ்தா					
இறைச்சி, முட்டை மஞ்சள்கரு, மீன்				குறைந்தளவிலிருந்து படிப்படியாகக் கூட்டலாம்		கனி உணவுடன் மேலதிகமாக இறைச்சி, மீன் அல்லது முட்டை					
பாலுணவு வகைகள்						குறைந்ளவு இயற்கை ஜோக்கற்	குறைந்ளவு கிரீம் சீஸ் (Gala, Kiri)		குவார்க், சீஸ்		

ஒரு நேர கனி உணவின் அளவு பிள்ளைகளின் நிறைக்கேற்பவும் பிள்ளையின் உணவுப் பயன்பாட்டிற் கேற்பவும் வேறுபடும். வழக்கமாக 150 - 250 g