



மாகாண ஆரோக்கிய விழா

2016

வட மாகாணம்

## சிறார்களின் சுகாதாரத்திற்கான வழிகாட்டி



**வெளியீடு:**

வட மாகாண  
சுகாதார அமைச்சு

குழு 03

35ம் மருத்துவ அணி  
சமுதாய மற்றும் குடும்ப  
மருத்துவத்துறை  
யாழ் பல்கலைக்கழகம்

## உள்ளே.....

- உள்ளே.....1
1. தாய்ப்பால் ஊட்டல்.....2
  2. உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சியில் அக்கறை கொள்ளுங்கள்  
.....5
  3. புத்தி சாதாரண மிக்க குழந்தைகளை உருவாக்குவோம்.....9
  4. குழந்தைகளுக்கான ஊட்டச்சத்துள்ள உணவு தயாரிப்பும் அதன்  
முக்கியத்துவமும்.....17
  5. பாடசாலை செல்லும் சிறார்களுக்கு !.....20
  6. சிறுவர்களுக்கான சுவையுள்ள போசணை உணவுகளின் குறிப்புகள்  
.....25
  7. உங்கள் குழந்தைகளின் எதிர்கால ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு  
பழங்களும், காய்கறிகளும்.....29
  8. ஒவ்வொரு தனி நபருக்கும் ஏன் வழமையான உடற் செயற்பாடுகள்  
அவசியம்?.....33
  9. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு ஓடி விளையாடு பாப்பா.....35

## 1. தாய்ப்பால் ஊட்டல்

உங்கள் குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் ஊட்டும் போது...

### 1.1. மனதில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

- முதல் ஆறு மாத காலங்கள் தாய்ப்பால் கொடுப்பதனால் தாய் கர்ப்பமாவதில் இருந்து பாதுகாக்கப்படுகிறார்.
- நீங்கள் குழந்தை பிறந்தவுடன் வைத்தியரை விரைவில் சந்தியுங்கள்.
- குழந்தைக்கு 6 மாதங்களின் பின் தாய்ப்பாலுடன் பிற உணவுகள் கொடுக்க ஆரம்பிக்கவும்.
- வயிற்றுப்போக்கு, காய்ச்சல், சுவாசிப்பதில் சிரமம் அல்லது உணவளிக்க மறுப்பது போன்ற அறிகுறிகள் தென்படின் உடனடி கவனம் எடுக்க வேண்டும்.
- பெரும்பாலான மருந்துகள் தாய்ப்பாலினூடாகக் குழந்தைக்குக் கடத்தப்படும். தாய்ப்பாலுட்டும் போது நீங்கள் ஏதாவது மருந்துகள் உட்கொள்ள நேர்ந்தால், அது பற்றி உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனை பெறவும்.

### 1.2. தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவை

- தாய்ப்பால் உங்கள் குழந்தையின் வாழ்க்கையின் முதல் 6 மாதங்களிற்கு தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களையும், நீர் ஆகாரத்தையும் வழங்குகிறது.
- குழந்தைக்கு சீம்பால் (Colostrum) எனப்படும் முதலில் சுரக்கும் பால் கொடுப்பது அவசியமாகும். சீம்பால் பல நோய்களிலிருந்து உங்கள் குழந்தையை பாதுகாக்கிறது.
- பிறந்த குழந்தையை தாய்க்கு அருகிலேயே வைத்திருந்து, பிறந்து அரை மணி நேரத்திற்குள் தாய்ப்பாலுட்ட ஆரம்பித்துவிட வேண்டும்.
- உங்கள் குழந்தைக்கு முதல் 6 மாதங்களுக்கு முன்பு தாய்ப்பாலை தவிர குழந்தைகளுக்கான பால்மா, பசுப்பால், நீர், குடிநீர், கற்கண்டு நீர்,

கொத்தமல்லி உட்பட மற்ற உணவுகள் அல்லது திரவங்கள் கொடுப்பதை தவிர்க்கவும்.

- முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு மற்றைய உணவுகளை கொடுப்பதனால் பிள்ளை தாய் பாலை குடிக்கும் அளவு குறைந்து உங்களுக்கு தாய்பால் சுரக்கும் அளவும் குறைவடையும்.

### 1.3. தாய்ப்பாலூட்டும் முறை

- குழந்தையின் வாய் அகலத்திறந்திருக்க வேண்டும்.
- குழந்தையின் கீழ் உதடு வெளிநோக்கி திரும்பி இருக்கவேண்டும்
- குழந்தை தாயின் மார்பகத்தை அழுத்திய வண்ணம் இருத்தல் வேண்டும்.
- முலைக்காம்பும் அதை சுற்றி இருக்கும் கரியநிற அரியோலாவும் வாயினுள் எடுக்கப்படல் வேண்டும்.
- சரியான இணைப்பின் மூலம் உங்கள் குழந்தையினால் முடிந்தளவு அதிகமான தாய்ப்பாலைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். மற்றும் உங்கள் முலைக்காம்புகள் புண்ணாகாமல் இருப்பதை உறுதிப்படுத்தும்.

### 1.4. தாய்ப்பாலூட்டுவதன் நன்மைகள்

#### 1.4.1. குழந்தைகளுக்கு

- வளர்ச்சிக்கும் விருத்திக்கும் அவசியமான எல்லா போசாக்குகளையும் உச்ச அளவுகளில் வழங்குகின்றது.
- இலகுவில் சமிபாட்டையும், அகத்துறிஞ்சப்படும்
- தொற்றுக்களில் இருந்து பாதுகாத்தல் (உ - ம் : வயிற்றோட்டம், சுவாசத்தொகுதி பாதையில் தொற்றுக்கள், காது தொற்றுக்கள் போன்றவை)
- மலச்சிக்கலைத் தடுக்கும்
- இது எந்த நேரத்திலும் தாய்மையானதாகவும் உடனடியாக பாவிக்கக் கூடியதாகவும் இருக்கின்றது
- தாய்க்கும், சேய்க்கும் இடையிலான பிணைப்பை ஏற்படுத்தும்
- பிற்கால வாழ்க்கையில் ஆஸ்துமா மற்றும் எக்சிமா போன்ற ஒவ்வாமை ஏற்படுவதைத் தடுக்கின்றது

#### 1.4.2. தாய் மற்றும் குடும்பத்தினருக்கு

- தாய்மார்களில் மாற்புப் புற்று நோய் விருத்தியடைவதைத் தடுக்கும்
- தாய்மார்களின் நிறையைக் குறைப்பதற்கு உதவும்
- சிக்கனமானது

#### 1.5. தாய்ப்பாலூட்டும் நிலைகள்

- வெற்றிகரமான தாய்ப்பாலூட்டுதலுக்கு, தாய் மற்றும் குழந்தை இருவருக்கும் ஒரு சௌகரியமான அரவணைப்பு மிகவும் முக்கியம்.



பூட்டிபோள் நிலை



தொட்டில் நிலை



படுத்திருத்தல்



குறுக்குத்-தொட்டில் நிலை

## 2. உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சியில் அக்கறை கொள்ளுங்கள்



தாய்ப்பாலுடன் ஆரம்பித்து குடும்ப ஆகாரங்களுக்கு குழந்தையை பழக்கப்படுத்தல் அவர்களின் வளர்ச்சிக்கான முதல் படியாகும்.

### 2.1. எப்பொழுது திண்ம உணவை உங்கள் குழந்தைக்கு அறிமுகப்படுத்தலாம்?

- குழந்தை பிறந்து 6 மாத காலம் வரை தாய்ப்பால் மட்டுமே வழங்கப்பட வேண்டும்.
- 6 மாத காலத்தின் பின் உணவுகளை அறிமுகம் செய்தல் வேண்டும்.
- உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி துரிதமாக நடைபெறுவதால் தனியே தாய்ப்பால் தரும் போசாக்கு போதுமானதாக அமையாது. எனவே வளர்ச்சிக்குத் தேவையான போசணை மிகுந்த உணவுகளை அறிமுகப்படுத்தல் அவசியமாகிறது.
- நன்கு அவிந்த சோறுடன் தாய்ப்பாலை கலந்து நன்கு மசித்து வழங்க வேண்டும்.
- முதலில் சிறிய அளவில் உடனடியாக தயாரித்து நன்கு ஆறிய பின் குழந்தைக்கு உணவூட்ட வேண்டும்.

- பிள்ளைகள் அவர்களது விரல்களை பாவித்து சுவையை உணரும் வரை பொறுத்திருக்க வேண்டும்.
- வெவ்வேறு உணவுகளை வித்தியாசமான சுவை மற்றும் பார்வைக்கு அழகுபடுத்தி கொடுக்க வேண்டும்.
- குழந்தைகளை அவசரப்படுத்தியோ கட்டாயப்படுத்தியோ உணவை உண்ண வைக்காது ஆறுதலாகப் பொறுத்திருந்து உணவூட்ட வேண்டும்.

## 2.2. உங்கள் குழந்தைக்கு உணவூட்டும் போது கவனிக்க வேண்டியது

குழந்தை நேராக அமர்ந்து உங்கள் முகத்தை பார்ப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

ஏனெனில் குழந்தை கிடையாக இருக்கும் பட்சத்தில் உணவூட்டும் போது அசௌகரியங்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.



## 2.3. உங்கள் குழந்தைக்கு வழங்க வேண்டிய போசாக்கான உணவுகள்

### தானிய வகை

- குத்தரிசிச் சோறு
- பயறு
- கடலை
- பருப்பு
- கௌப்பி

- போஞ்சி
- சிறகவரை
- உருளைக்கிழங்கு
- வற்றாளை கிழங்கு
- பூசணி
- கரட்

### மரக்கறி வகை

**பழங்கள்**

- வாழைப்பழம்
- மாம்பழம்
- அப்பிள்
- பப்பாசி

**கீரைவகை**

- வல்லாரை
- அகத்தி
- முருங்கை இலை
- பொன்னாங்காணி
- பசளி

**மாமிச உணவுகள்**

- நன்கு அவித்த முட்டை
- மீன்
- இறைச்சி

**பால் உற்பத்திகள்**

- யோக்கட்
- சீஸ்

2.4. உங்கள் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியமான உணவு வேளைகளை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

- 6ம் மாதம் - 8ம் மாதம் ஒரு நாளைக்கு 2/3 பிரதான உணவு வேளைகள்.
- 9ம் மாதம் - 24ம் மாதம் ஒரு நாளைக்கு 3/4 பிரதான உணவு வேளைகள்.
- மேலதிகமாக 1/2 சிறு உணவு வேளைகள்.

2.5. சிறு உணவு வேளைகளை ஆரோக்கியமானதாக மாற்ற

விரலால் பற்றக்கூடிய சத்துள்ள உணவுகளை உங்கள் குழந்தைகளுக்கு வழங்குங்கள்.

சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிய கரட்

சீஸ் துண்டுகள்.

துண்டுகளாக்கிய வாழைப்பழம், அப்பிள்

2.6. வளரும் உங்கள் குழந்தையின் உணவின் அளவை படிப்படியாக அதிகரிப்புகள்.

- 6ம் மாத முடிவில்: நன்கு மசிக்கப்பட்ட உணவு ஒரு வேளைக்கு 2 அல்லது 3 தேக்கரண்டி வீதம் ஆரம்பியுங்கள்.
- 7ம் மாதம் 8ம் மாதம் வரை: சிறு துணிக்கைகள் உள்ள உணவு அரை தேக்கோப்பையை விட சற்று கூடுதலாக.
- 9ம் மாதம் - 11 ம் மாதம் வரை: விரல்களால் பிடித்து உண்ணும் உணவு முக்கால் கோப்பை
- 1 வயது - 2 வயது வரை: குடும்ப ஆகாரம் ஒரு தேக்கோப்பை

2.7. நீங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சியில் அக்கறை கொண்டவராயின் கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

அதிக உப்பு, சீனி அடங்கிய உணவுகளை தவர்க்கவும்

“ஆரோக்கியமான உணவூட்டல் உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு அத்திவாரம் இடும்.”

### 3. புத்தி சாதார்ப்யம் மிக்ககுழந்தைகளை உருவாக்குவோம்.



உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சியில் அவதானத்துடன் இருக்கவும். எனவே இதற்கான நிறையுணவைத் தெரிவு செய்து குழந்தைக்கு ஊட்டுங்கள்.

#### 3.1. சிறுவர்களுக்கான ஆரோக்கியமான உணவு வகைகள்.

ஆரோக்கியமான உணவுகளை நீங்கள் தெரிவு செய்வது எப்படி?

உணவு வகைகள் ஆறு ஆகும். அவை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதற்கு தேவையான சக்தி போசாக்கை வழங்குகின்றன. ஒவ்வொரு வகையான உணவுகளும் உங்களுடைய உடலுக்கு தேவைப்படும் வெவ்வேறு போசாக்குகளை வழங்குகின்றன. ஆரோக்கியமான உணவை பெற்றுக்கொள்வதற்கு நிர்ணயிக்கப்பட்ட அளவுகளில் தினமும் பலவகையான உணவுகளை உள்ளெடுத்தல் வேண்டும்.

#### உணவு வகைகள்

1. தானியங்கள் மற்றும் கிழங்குகள் (சேனைக் கிழங்கு): அரிசி, கோதுமை, குரக்கன், சோளம், அரிசி மா மற்றும் கோதுமை மா தயாரிப்புக்கள்(பாண், இடியப்பம் போன்றவை)

கிழங்குகள்: மரவள்ளி, உருளைக்கிழங்கு மற்றும் வத்தாளைக்கிழங்கு.

\* நாளாந்த செயற்பாட்டிற்குரிய சக்தியை வழங்கும்.



2. பழங்கள்: வாழைப்பழம், மாம்பழம், பப்பாசிப்பழம், அன்னாசி, தோடம்பழம், கொய்யாப்பழம், பட்டர் பழம் போன்றன



\* நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கும்.

3. காய்கறிகள் இலைக் காய்கறிகள் : பொன்னாங்காணி, பசளி, வல்லாரை, சாரணை, அகத்தி, முருங்கை இலை போன்றன.

வேர் மற்றும் பழ காய்கறிகள்: பூசணிக்காய், கத்தரிக்காய், வாழைக்காய், வெண்டிக்காய், தக்காளி, கரட், பீற்றூட், போன்றன.



\*நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கும்.

4. மீன், பருப்புகள், இறைச்சி மற்றும் முட்டை:

மீன் - நன்னீர் மீன் மற்றும் கடல் வாழ் சிறு மீன், சுறா, கருவாடு, சிப்பி/ மட்டி மீன் (இறால், கணவாய் போன்றன)

பருப்புகள் - கடலை, பயறு, கௌபி, சோயா அவரை, உழுந்து, பருப்பு மற்றும் அவரைகள்.

இறைச்சி - கோழி, பன்றி, ஆடு, மாடு

\*வளர்ச்சி மற்றும் உடலைப் பேணிப் பாதுகாப்பதற்கு உதவும்.



5. பால் மற்றும் பாற்பொருட்கள்: பால், தயிர், யோகட், சீஸ் (வெண்ணெய்) போன்றன.

\*உடல்வளர்ச்சி மற்றும் எலும்பு, பல் என்பவற்றை பேணிப்பாதுகாப்பதற்கும் உதவும்.



6. வித்துக்களும் எண்ணெய் விதைகளும்:

தேங்காய், கடலை, தேக்கங்காய், மரமுந்திரிகை விதை, நிலக்கடலை, பூசணிக் காய் விதை போன்றன. தேங்காய்ப் பால், தேங்காய் எண்ணெய், எள்ளு மற்றும் பாம்பு எண்ணெய்கள், ஏனைய மரக்கறி எண்ணெய்கள், பட்டர், மாஜரீன், நெய்

\*உடல் தொழிற்பாடுகளுக்கு சக்தியை வழங்க உதவும்.

ஒவ்வொரு வகையான உணவுப் பிரிவுகளிலிருந்தும் சில உணவுகளை தினமும் சாப்பிடுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

3.2. 12.5கிலோ நிறையடைய இரண்டு வயதுக் குழந்தையின் ஒரு நாள் மாதிரிப் உணவுப்பட்டியல்

3.2.1. காலை உணவு

- ½ரம்ளர் கொழுப்பற்ற அல்லது குறைந்த கொழுப்புள்ள பால்
- ½ கப் தானியம் அல்லது 1முட்டை
- 1/3 கப் பழம் (வாழைப்பழம், மாம்பழம்)
- ½இடியப்பம் / தோசை / இட்லி
- ½ தேக்கரண்டி வெண்ணெய்

3.2.2. சிற்றுணவு

- பாலாடைக்கட்டி (சீஸ்) அல்லது பழ வகை/கஞ்சி/தேதசிக்காய் தண்ணீர்
- 2 அவுன்ஸ் இறைச்சி
- 1/3 கப் குத்தரிசி சோறு அல்லது உருளைக்கிழங்கு
- 2 தேக்கரண்டி காய்கறி
- பச்சை இலைவகைகள்
- ½ கப் பழங்கள்

3.2.3. சிற்றுண்டி

- ½ரம்ளர் கொழுப்பற்ற அல்லது குறைந்த கொழுப்புள்ள பால்
- ½ ஆப்பிள் அல்லது வேறு பழங்கள்/சூப்

3.2.4. இரவு உணவு

- ½ரம்ளர் கொழுப்பற்ற அல்லது குறைந்த கொழுப்புள்ள பால்
- ½ இடியப்பம்/தோசை/இட்லி

- 1 அவன்ஸ் இறைச்சி

அளவுகள்

1 தேக்கரண்டி = 1/2 மேசைக்கரண்டி (5மிலி)

1 தேக்கரண்டி = 1/2 அவன்ஸ் (15மிலி)

1 அவன்ஸ் = 30மிலி

1 கப் = 8 அவன்ஸ்(240மிலி)

- மேலும் குழந்தை ஆரோக்கியமாக வளர்கிறதா என அறிவதற்கு உங்கள் குழந்தையை கிரமமாக நிறுக்கவும்
  - முதல் 2 வருடங்களின் போது மாதத்திற்கு ஒரு தடவையும்
  - 2தொடக்கம் 5 வயது வரை 3 மாதத்திற்கு ஒரு தடவையும்
  - வளர்ச்சியின் போது பிரச்சினைகள் தோன்றின் மாதத்திற்கு ஒரு தடவையும் உங்கள் குழந்தையை நிறுக்கவும்
- உங்கள் குழந்தையின், குழந்தை ஆரோக்கிய வளர்ச்சிப் பதிவேட்டிலுள்ள நிறைக்கான வரைபைப் பார்க்கவும்.
- குடும்ப நல உத்தியோகத்தரிடமிருந்து உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி பற்றி அறிந்து கொள்ளவும்.

உங்களுடைய குழந்தை,

1. வளர்ச்சி வரைபிற்கு ஏற்றவாறு தகுந்த வளர்ச்சியைக் கொண்டிருப்பின்,
  - குழந்தையின் வளர்ச்சி போதுமானதாகும்
  - குழந்தைக்கு நீங்கள் வழங்கிய கவனிப்பை இட்டுத் திருப்பியடையலாம்.

உங்களுடைய குழந்தை,

2. நிறை குறைவோ அல்லது வளர்ச்சி வீத குறைவையோ கொண்டிருப்பின்,
- நீங்கள் வழங்கிய கவனிப்பில் ஏதாவது குறைபாடுகள் உள்ளதா என ஆராய்ந்து பார்க்கவும்
  - கொடுக்கப்பட்ட உணவின்
    - தரம்
    - அளவு
    - தடவைகள் சம்பந்தமாக குறைபாடுகள் இருந்திருக்கலாம்.
  - உங்களுடைய குழந்தை அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுகின்றதா? நோய்வாய்ப்படும் போது குழந்தைக்கு உணவு கொடுக்காது விடுகின்றீர்களா? அதற்குரிய காரணத்தை ஆராயவும். குடும்ப நல உத்தியோகத்தரிடமிருந்து ஆலோசனைகளைப் பெறவும்.
  - கொடுக்கப்படும் உணவின் அளவையும், தரத்தையும் அதிகரிக்கவும்.
  - உணவு தயாரிக்கும்போது, எண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் பயன்படுத்தவும். இயலுமானவேளைகளில், உணவுடன் மாஜரீன், பட்டர் போன்றவற்றைச் சேர்க்கவும்.
  - நோய்வாய்ப்படும் போது மேலதிகமாக உணவு கொடுக்கவும்.
  - குழந்தையின் வளர்ச்சி பற்றி அவதானத்துடன் இருக்கவும்.
  - குழந்தை தகுந்த நிறை அதிகரிப்பைப் பெறும்வரை குழந்தையை ஒவ்வொரு மாதமும் நிறுக்கவும்.

“குழந்தையின் வளர்ச்சி வளைகோடு எப்போதும் மேலே உயர்ந்து செல்லும் படியாகவே அமைய வேண்டும்”

பின்வருவனபற்றியும் அவதானத்துடன் இருக்கவும்:

உங்கள் குழந்தைக்கு வயதிற்கேற்ற தடுப்பு மருந்தேற்றலையும் விற்பின்  
A மெகா அளவை 9, 18 மாதங்களிலும், 3 வயதிலும் தடுப்பு  
மருந்துகளுடன் வழங்கவும்.

- தகுந்த உடல், உள வளர்ச்சியினை அடைவதற்கு அன்பு, கவனிப்பு,  
பாதுகாப்பு, கற்றலுக்குரிய சந்தர்ப்பங்கள் உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவை  
என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.

மேலும் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள உணவுகளை உங்கள்  
பிள்ளைகளுக்கு வழங்குவதைத் தவிர்த்துக்  
கொள்ளுங்கள்



**DANGER**



“ஆரோக்கிய உணவுகளை வழங்கி உங்கள்  
குழந்தைகளை அறிவுத்திறன் உள்ளவர்களாக  
உருவாக்குங்கள்”

4. குழந்தைகளுக்கான ஊட்டச்சத்துள்ள உணவு தயாரிப்பும் அதன் முக்கியத்துவமும்



சிறுவர்களின் உடல் கட்டமைப்புரீதியாக வளர்ந்தவர்களை விட முற்றிலும் வேறுபட்டது. எனவே அவர்களுக்குரிய ஊட்டச்சத்து தேவையானது வளர்ந்தவர்களை விட முற்றிலும் வேறுபட்டு அமையும்.

அவர்களது வளர்ச்சிக்கும் விருத்திக்கும் துடிமான உடற் செயற்பாட்டுக்கும் போதியளவு ஊட்டச்சத்து தேவை. அதை வழங்கவேண்டியது பெற்றோராகிய உங்களது கடமை.

போதிய ஊட்டச்சத்தின்மை காரணமாக குழந்தைகளின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பலவீனமடைந்து இலகுவில் நோய்த் தொற்றுக்குள்ளாகும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கின்றது.

4.1. மேலதிக உணவுகளினது போசாக்குத் தரத்தை அதிகரிக்கும் முறைகள்.

- ஒவ்வொரு உணவு வேளையிலும் பல வகையான உணவுகளை வழங்குதல்
- ஆரம்பத்தில் விலங்கு உற்பத்தி உணவுகள், பருப்பு வகைகளை அறிமுகப்படுத்துங்கள்.
- மீன், நெத்தலி, கோழி, வாத்து போன்றவற்றின் இறைச்சி, ஈரல் மற்றும் முட்டை - இவை இரும்பினை அதிகமாகக் கொண்ட உணவுகள் ஆகும்.
- மாறாக நாளாந்த உணவுகளில் பயறு, கௌபி, கடலை, சோயா, பசளி, சாரணை, வல்லாரை போன்றவற்றையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.



• முளைத்த தானியங்கள் சேர்த்தல்



- ஈரல், முட்டை மஞ்சள் கரு, மஞ்சள் பூசணி, மஞ்சள் வற்றாளை, கரட், பப்பாசி, மாம்பழம் மற்றும் கரும் பச்சையான இலைகள் போன்றவற்றில் ஒன்றை அல்லது பலவற்றை சேருங்கள் - இவை விற்றமின் A யை போதிய அளவில் கொண்ட மூலங்களாகும்.



- தினமும் உள் ஊரில் கிடைக்கின்ற பழங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பழங்கள் மசிக்கப்பட்ட நிலையில் அல்லது பழங்களின் சதைப் பாகமாக கொடுக்கப்பட வேண்டும், பழச்சாறுகளாக அல்ல.



- உணவுகளைச் சமைக்கும் போது தேங்காய்ப்பால் அல்லது 1-2 தேக்கரண்டி தேங்காய் எண்ணெயைச் சேருங்கள். அல்லது சமைத்த உணவுகளுக்கு 1-2 தேக்கரண்டி கொழுப்பு பரப்பிகளை அல்லது பட்டரை சேருங்கள் - இவை உணவுகளில் மென்மையையும் விரும்பக் கூடிய சுவையையும் அதிக சக்தியையும் கொடுக்கும்.
- யோகட், தயிர் போன்ற பாற் பொருட்களும் தானியங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு வீட்டில் தயாரிக்கின்ற சிற்றுண்டிகளையும் கொடுக்கலாம்.



## 5. பாடசாலை செல்லும் சிறார்கள்ளுக்கு..!

“எமது பிள்ளைகளுக்கு ஆரோக்கியமான உணவுகளை தெரிந்து கொடுப்போம்! நோயின்றிய எதிர்காலத்தை அவர்களுடையதாக்குவோம்.”

\*பாடசாலை செல்லும் சிறார்களின் வளர்ச்சி படிப்படியாக அதிகரிப்பதொன்றாகும்.

\*அவர்களது நாளாந்த செயற்பாடுகளுக்கு ஏற்ப அவர்களது சக்தி தேவையும் அதிகரிக்கின்றது.

\*அதிகளவிலான சிறுவர்கள் சுவையான ஆரோக்கியமற்ற போசணைச்சத்துக் குறைந்த உணவுகளில் விருப்பம் கொள்கின்றனர்

\*சிறுவர்கள், பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள் ஆரோக்கியமான, ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளை அறிந்திருத்தல் அவசியமானது.

\*பெற்றோர்கள் அவர்களது போசாக்கு தேவைகளுக்கு ஏற்ப உணவளிப்பதன் மூலம் அவர்களது வளர்ச்சியையும் விருத்தியையும் நிச்சயப்படுத்த உதவும்.

\*இவ்வாறான ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்கள் அவர்களது எதிர்காலத்தில் நீரிழிவு, உயர்குருதி அழுக்கம் , மாரடைப்பு பாரிசுவாதம் போன்ற தொற்றா நோய்கள் ஏற்படாது தடுப்பதற்கு உதவுகின்றது.

\*குழந்தைகள் அவர்களினுடைய தனித்தனியான போசாக்குத் தேவைகளில் கூடிய வேறுபாடுகளைக் காண்பிக்கின்றனர். இது அவர்களின் பால், நிறை, உயரம், வயது செயற்பாடுகளின் மட்டம் மற்றும் பரம்பரைக் காரணிகளில் தங்கியிருக்கின்றது.

\*இக் காலகட்டங்களில் குழந்தைகளும் இளம் பருவத்தினர்களும் உணவுகளை வெளியிலிருந்து வாங்குகின்ற போக்கு அதிகரித்துக் காணப்படுகின்றது.

## 5.1. நாங்கள் ஏன் பழங்களையும் காய்கறிகளையும் சாப்பிட வேண்டும்?

\* விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள் போன்றவை பழங்கள், காய்கறிகளில் இருக்கின்றன

\* உடல் வளர்ச்சிக்கு விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள் முக்கியமானவை

\* இவை அதிகளவான நார் பொருட்களையும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் கொண்டுள்ளன.

\* இவை அதிகளவான சுவை தன்மையையும் கொண்டுள்ளன.

\* எனவே இவற்றை ஒழுங்காக உட்கொள்வதன் மூலம் எதிர்காலத்தில் அத்த நிறை, நீரிழிவு, இதய நோய்கள் மற்றும் புற்றுநோய்கள் போன்ற நோய்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கின்றது.

## 5.2. ஆரம்ப பாடசாலை மாணவர்களின் பெற்றோர்களாயின் நீங்கள்....

இந்த காலங்களில், சிறுவர்களின் வளர்ச்சி படிப்படியாக தொடர்ந்து அதிகரிக்கின்றது. அவர்கள் பாடசாலைக்குச் செல்பவர்களாயின் அவர்களின் செயற்பாடுகளின் மட்டத்திற்கு ஏற்ப அவர்களுக்கு அதிக சக்தி தேவைப்படுகின்றது.

- பாடசாலைக்குச் செல்லமுன் ஆரோக்கியமான காலை உணவை கொடுத்தல் வேண்டும். (திண்ம உணவு)
- பாடசாலை உணவு இடைவேளை நேரங்களில் ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டி உணவுகள் கொடுக்கப்படல் அவசியம்.
- சீனி, உப்பு மற்றும் கொழுப்புக்கள் அடங்கிய உணவுகள் உட்கொள்ளுவதை வரையறை செய்யுங்கள்.
- ஒவ்வொரு உணவு வேளைக்கும் பல்வேறுபட்ட உணவுகளை தொடர்ந்து கொடுங்கள். வளர்ச்சியானது வயதுக்கு ஏற்ற உயரத்தையும், உயரத்திற்கு ஏற்ற நிறையையும் மதிப்பிடுவதன் மூலம் மீளாய்வு செய்யப்படுகின்றது. இது பாடசாலைகளில் வைத்திய பரிசோதனைகள் மூலம் செய்யப்படுகின்றது.

### 5.2.1. உணவுப்பரிமாறல்கள்

- 1 தேனீர் கோப்பை சமைத்த சோறு (200 மி.லீ கோப்பை) ஒரு பரிமாறலுக்கு சமமானதாகும்.
- 1 துண்டு பாண் (9 சம துண்டுகளாக வெட்டப்பட்ட) ஒருபரிமாறலுக்கு சமமானதாகும்
- 30 கிராம் சமைத்த மீன் ஒரு பரிமாறலுக்கு சமமானதாகும்.
- நடுத்தரமான பழங்கள் 1(1 வாழைப்பழம்/1 தோடம்பழம்)
- வெட்டிய பழம்/பழ பச்சடி  $\frac{1}{2}$ கோப்பை
- உலர்த்திய பழங்கள் 2 மேசைக் கரண்டி (20-30கிராம்)

உணவு வகைகள்	பரிமாறல்கள்
தானியங்கள் உணவுகள்	மாச்சத்துள்ள 3-4
பழங்கள்	2
காய்கறிகள்	2
மீன், பருப்புகள், இறைச்சி, முட்டை,	2
பால் அல்லது பாற் பொருட்கள்	2
நடுத்தர அளவான துருவிய தேங்காய், தேங்காய்ப் பால், எண்ணெய், பட்டர், மாஜரீன் போன்றன உள்ளடக்கப்படலாம்.	
சீனி உள்ளடங்கிய உணவுகளை குறைவாக உணவுகளில் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.	

### 5.3. பிரத்தியேகமான போசாக்குத் தேவைகள் எவை?

#### 5.3.1. சக்தியும் புரதமும்:

வயதிற்கேற்ப தேவைகளும் அதிகரிக்கின்றன. தினமும் 3-4 பிரதான உணவுகளுடன் 2 சிற்றுண்டிகளையும் கொடுங்கள். ஒரு வேளை உணவானது போதியளவிலான சோறு அல்லது ஏனைய தானியங்களுடன் சேர்த்து மீன், இறைச்சி அல்லது முட்டைகள் மற்றும் காய்கறிகளை உள்ளடக்கியவையாக இருத்தல் வேண்டும்.



#### 5.3.2. கல்சியம்:

வயதிற்கேற்ப கல்சியத்தின் தேவைகளும் அதிகரிக்கின்றன. கல்சியத்தினது தேவையை நிரப்புவதற்கு உதவுகின்ற பால் மற்றும் பாற் பொருட்கள் அல்லது எலும்புகளுடனான சிறிய மீன்கள் போன்றவற்றை உணவுகளில் முக்கியமாக சேர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.



#### 5.3.3. இரும்பு:

தினமும் உணவில் விலங்கு உணவுகள் (மீன், இறைச்சி, முட்டை) பருப்புகள் மற்றும் கரும் பச்சை நிற இலைகள் சேர்க்கப்படல் வேண்டும்.

#### 5.3.4. விற்றமின்கள்:

எல்லா உணவு வகைகளையும் உள்ளடக்கிய உணவுகளை உட்கொள்வதன் மூலம் விற்றமின்கள் உட்பட தேவையான எல்லா போசாக்குகளையும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

சீரான உணவுகளை உட்கொள்ளல் வழக்கமான உடற் செயற்பாடுகள் மூலம் ஒரு ஆரோக்கியமான உடல் நிறையை பராமரிப்புகள்.

#### 5.4. உடலுக்கு ஆரோக்கியமற்ற உணவுவகைகள்

\* பாடசாலை செல்லும் சிறுவர்கள் சுவையான உணவுகளில் அதிகம் நாட்டம் கொள்கின்றனர்

\* இவ உணவுகளில் அதிகளவு கொழுப்பு, இனிப்பு, உப்பு குறைந்தளவு நார்ச்சத்து, விற்றமின்கள் உள்ளன

\* தொடர்ச்சியாக இவ் உணவுகளை உட்கொள்வதனால் உடலுக்கு ஆரோக்கியமற்றதாகின்றது.

\* ஆரோக்கியமற்ற உணவு பழக்கவழக்கங்கள் எதிர்காலத்தில் நீரிழிவு, உயர்குருதியழுக்கம், மாரடைப்பு, பாரிசுவாதம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படக் காரணமாகின்றன.

- சோடா
- ஐஸ்கிரீம்
- பொரித்த இறைச்சி
- இனிப்புப்பண்டங்கள்
- சுவையூட்டப்பட்ட பைக்கற் பால்
- நோல்/பற்றீஸ்
- சொக்கலேற்
- பீட்சா
- சிப்ஸ்
- பாஸ்ட் பூட்ஸ்(Fast Foods)

இவ்வாறு பல ஆரோக்கியமற்ற உணவுப்பொருட்கள் காணப்படுகின்றன

“ஆரோக்கியமான, ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளை தெரிந்துகொள்வோம்  
நோயின்றிய எதிர்காலத்தை உருவாக்குவோம்”

## 6. சிறுவர்களுக்கான சுவையுள்ள போசனை உணவுகளின் குறிப்புகள்

### 6.1. பயற்றம் உருண்டை

தேவையான பொருட்கள்:

பயறு - 2 கப்

கயூ - சிறிதளவு

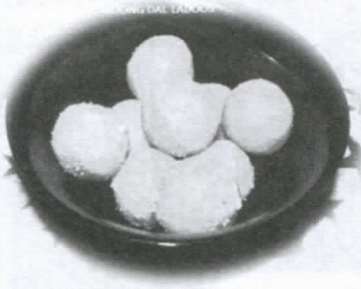
ஏலக்காய் பொடி- தேவையான அளவு

அரைத்த சீனி - தேவையான அளவு

நெய் - 200ml

செய்முறை:

- பயற்றை நன்றாக வறுக்கவும்.
- வறுத்த பயற்றை மாவாக்கிக் கொள்ளவும்.
- சட்டியினுள் நெய்யை இட்டு கயூவை இட்டு வதக்கவும்.
- பயற்றம் மாவினுள் சீனியை இட்டு நன்கு கலக்கவும்.
- பயற்றம் மா, ஏலக்காய் பவுடர், வதக்கிய கயூவை இட்டு நன்கு கலக்கவும்.
- மிகுதி நெய்யை நன்கு சூடாக்கி மாவினுள் இட்டு உருண்டைகளாக தயார் செய்யவும்.
- பின்னர் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு பரிமாறவும்.



## 6.2. பாசிப் பருப்பு பாயாசம்

தேவையான பொருட்கள்:

பாசிப் பருப்பு - 1 கப்

சீனி - ½ கப்

தேங்காய்ப் பால் - ½ கப்

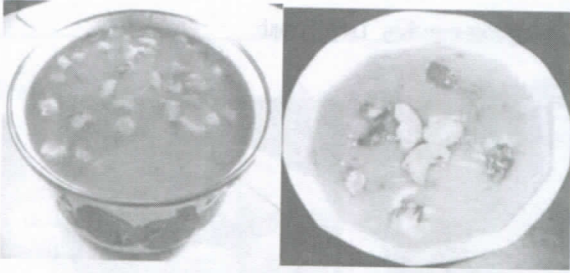
கயூ - சிறிதளவு

ஏலக்காய் - சிறிதளவு

தேங்காய் பூ - 2 கரண்டி

செய்முறை:

- பயற்றை சட்டியினுள் இட்டு நன்றாக வறுக்கவும். அந்தப் பயற்றை எடுத்து வேறு சட்டியினுள் 2 கப் தண்ணீர் ஊற்றி நன்று அவிய விடவும்.
- சீனியை நன்றாக காய்ச்சி சீனிப் பாணி தயார் செய்யவும்.
- சீனிப் பாகு நன்றாக அவிந்த பாசிப் பயறினுள் இட்டு நன்கு கலக்கி கொதிக்க விடவும்.
- பின்னர் ஏலக்காய், தேங்காய் பூவை இட்டு 1 நிமிடம் கொதிக்க விடவும்.
- பின்னர் தேங்காய்ப் பாலை இட்டு கலக்கவும்.
- சிறிதளவு நெய்யினுள் ஏலக்காயை இட்டு வதக்கிய பின் பாசிப் பயறு பாயாசத்தினுள் இட்டு கலக்கவும்.



### 6.3. மசாலா மரக்கறி இட்லி

தேவையான பொருட்கள்:

இட்லி மா - 4 கப்

கரட் - 1 சிறிய துண்டுகளாக சீவியது.

அவரைக்காய்- சிறிய துண்டுகளாக சீவியது

வெங்காயம் - சிறிய துண்டுகளாக சீவியது

கருவேப்பிலை

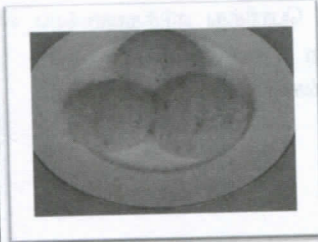
லீக்ஸ்

மிளகாய்த்தூள் - ½ கரண்டி

கடுகு

செய்முறை:

- எண்ணெயைக் கொதிக்க விட்டு கடுகு, வெட்டிய வெங்காயம், கருவேப்பிலை இட்டு நன்கு வதக்குக.
- வெட்டிய மரக்கறிகள் அனைத்தையும் இட்டு, சிறிதளவு உப்பு, மிளகாய்த்தூள் (1/2 கரண்டி) இட்டு வதக்கவும்.
- பின்னர் வதக்கிய பொருட்களை நன்றாக ஆறவிடவும் பின்னர் இந்த மரக்கறிகளை இட்டு மாவினுள் இட்டு நன்றாக கலக்கவும்.
- கடுகு, கருவேப்பிலை இட்டு கலக்கவும்.
- இட்லித் தட்டினுள் இட்டு மரக்கறி இட்லியைத் தயார் செய்து உங்கள் குழந்தைகளுக்கு பரிமாறுங்கள்.
- இவ்வாறு மரக்கறி ரொட்டியும் தயார் செய்யலாம்.



#### 6.4. உருளைக் கிழங்கு பொரி உருண்டை

தேவையான பொருட்கள் ( 20 உருண்டைகள்):

உருளைக்கிழங்கு - 2

முட்டை மஞ்சட் கரு - 2

கோதுமை மா - தேவையான அளவு

முட்டை - 1

றஸ்க் தூள்

எண்ணெய்

உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

- உருளைக்கிழங்கு தோலை நன்றாக கழுவவும்.
- பின் உருளைக் கிழங்கை நீரில் இட்டு நன்றாக 30 நிமிடம் வரை அவிக்கவும்.
- பின்னர் உருளைக் கிழங்கை எடுத்து தோலை உரித்து, சிறிய துண்டுகளாக வெட்டவும்.
- பின்னர் சிறிதளவும் உப்பு, மிளகு தூள், சிறிதளவு பட்டர் இட்டு நன்றாக நசிக்கவும்.
- பின்னர் முட்டை மஞ்சட் கரு இரண்டையும் இட்டு நன்றாக கலக்கவும்.
- பின்னர் 2 மணித்தியாலங்கள் குளிர்ட்டியினுள் வைக்கவும் அதனை எடுத்து சிறிய உருண்டைகள் ஆக்கவும்.
- அதனை கோதுமை மாவினுள் இட்டு உருட்டிய பின் நன்றாக கலக்கிய முட்டையினுள் சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து கோதுமை மா தோய்த்த உருண்டையை இடவும்.
- உருண்டையை றஸ்க் தூளினுள் இட்டு உருட்டவும்.
- பின்னர் கொதித்த எண்ணெயினுள் பொன் நிறமாக வரும் வரை பொரித்து எடுக்கவும்.
- பின்னர் தேவையற்ற எண்ணெயை ஒற்றி எடுத்த பின் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு பரிமாறவும்.



## 7. உங்கள் குழந்தைகளின்எதிர்கால ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு

பழங்களும், காய்கறிகளும்..

பழங்கள் காய்கறிகள் அதிகளவில் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும்.

- தினமும் ஆகக் குறைந்தது 5 பகுதி வேறுபட்ட பழங்கள் காய்கறிகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளல் நன்று.



ஒரு பகுதி 80g

1 நடுத்தர அளவு பழம் - அப்பிள், வாழைப்பழம், தோடம்பழம், கொய்யாப்பழம், மாம்பழம்,

1 துண்டு பெரிய பழம் - அன்னாசி, பப்பாசிப்பழம்

1 கோப்பை- திராட்சை

3 மேசைக்கரண்டி - சமைத்த மரக்கறிகள்

1 கப் (150ml) - 100% பழச்சாறு

## பழங்கள் காய்கறிகள்

- அதிகளவு நார்பொருட்களையும்
- குறைந்தளவு கொழுப்பையும்
- அதிகளவு விற்றமின்கள், கனியுப்புக்களையும்
- அதிகளவு நீரையும்
- அதிகளவு போலிக்கமிலத்தையும் கொண்டவை.

## பழங்கள் காய்கறிகளை அதிகளவில் உண்பதால்

- இருதய நோய்கள் ஏற்படுவதை தவிர்க்க முடியும்.
- உடற் பருமன் அதிகரிப்பதை தவிர்க்கலாம்.
- அதிகளவு நார்பொருட்களை கொண்டிருப்பதால் சமிபாட்டு தொகுதியினை ஆரோக்கியமாக பேண உதவுகின்றது.
- இரத்தக் குழாய் தொடர்புபட்ட மற்றும் சர்க்கரை வியாதி போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதை தவிர்க்கலாம்.
- உயர் குருதி அழுக்கம் ஏற்படுவதை தவிர்க்கலாம்.
- குழந்தைகளின் பாடசாலை செயற்பாடுகளை வினைத்திறனுடன் மேற்கொள்ள உதவுகின்றது.



- பழங்கள் காய்கறிகளை உண்ணும் போது வேறுபட்ட நிறங்கள் (வானவில்) கொண்டவற்றை சேர்த்து எடுத்தல் நல்லது.

ஏனெனில் வேறுபட்ட நிற பழங்கள் காய்கறிகள் வேறுபட்ட விற்றமின்கள் கனியுப்புக்களை கொண்டவை.

• சிவப்பு நிறப்பழங்கள்

விற்றமின் A  
விற்றமின் C  
பொட்டாசியம்

• செம்மஞ்சள்/மஞ்சள்

விற்றமின் A  
விற்றமின் C  
நார்ப் பொருட்கள்  
போலிக்கமிலம்

• பச்சை

விற்றமின் E  
இரும்பு  
விற்றமின் B  
போலிக்கமிலம்  
கல்சியம்  
விற்றமின் A&C

• நீலம்/ஊதா

அந்தோசயனின்  
விற்றமின் ஊ  
நார்ப்பொருட்கள்

❖ பழங்கள் காய்கறிகளை அதிகளவில் உணவில் எடுத்துக் கொள்ளும் வழிமுறைகள்.



- காலை உணவில் அப்பிள், வாழைப்பழம், உலர்ந்த பழங்கள் போன்றவற்றை சேர்த்துக் கொள்ளல்.
- பழங்கள் காய்கறிகளை சமைக்கும் போது வித்தியாசமான முறைகளை கையாளுதல். உ - ம் : அவித்தல், உலர்த்தல்.
- சான்விச் தயாரிக்கும் போது வேறுபட்ட பழங்கள் மரக்கறிகளை சேர்த்துக் கொள்ளுதல்.

- குழந்தைகளின் உணவு பையில் தினமும் ஒரு பழத்தை வைத்துக் கொடுத்தல்.
- குழந்தைகளுக்கு சிற்றுண்டிகளுக்கு பதிலாக பழங்களை உண்ணக் கொடுத்தல்.
- பசி ஏற்படும்போது பழங்கள் உண்பதை பழக்கப்படுத்தல்.
- சோடாவிற்கு பதிலாக 100% பழச்சாறுகளை அருந்துதல்.
- பச்சை மரக்கறிகளை சிற்றுண்டியாக தயாரித்து உட்கொள்ளல்.



## 8. ஒவ்வொரு தனி நபருக்கும் ஏன் வழமையான உடற் செயற்பாடுகள் அவசியம்?

- உடற்செயற்பாடுகளானது, எல்லா வயதுப் பிரிவினர்களும் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கும் நலமான வாழ்வை உருவாக்குவதற்கும், நிலை நாட்டுவதற்கும் முக்கியமானதாக இருக்கின்றது.
- குழந்தைப் பருவத்திலும் இளமைப்பருவத்திலும் பெற்றுக் கொண்ட உடற் செயற்பாடுகளின் அமைப்பும், ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறையும், வாழ்க்கைக்காலம் முழுவதும் பேணி பாதுகாக்கப்படுகின்றது.
- ஆரோக்கியமான தனி நபர் ஒருவரினால் நாளாந்தம் உள்ளெடுக்கப்படும் சக்தியானது (உணவு மற்றும் பானங்களிலிருந்து) விரயமாக்கப்பட்ட சக்தியின் (செலவழித்த சக்தி) அளவுடன் சமமானதாக இருக்க வேண்டும்.

### உடல் செயற்பாடுகளின் நன்மைகள்

- எல்லா ஆரோக்கியமான தனிநபர்களும் முழுமையான ஆரோக்கியத்தை பெறுவதற்கு அவர்களின் வாழ்க்கை முழுவதும் தேவையான மட்டங்களில் உடற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் படி பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.
- முழுமையான ஆரோக்கியம் என்பது உடல், மனம், சமூகம், மனோதத்துவம் போன்றவற்றுடன் தொடர்புடையதும் உடல் ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் ஒருவரை தகுதியுடையவராக்குதல் ஆகும்.
- ஆரம்ப வயதிலிருந்து சுறுசுறுப்பான உடற்செயற்பாட்டுடன் இருப்பவர்களுக்கு நோய்களும் இயலாத தன்மையும் அவர்களின் முதுமை காலத்தில் ஏற்படாது தடுக்கப்படுகின்றது.
- ஆரோக்கியமான எலும்புகள், தசைகள் மற்றும் மூட்டுகள் போன்றவற்றை நிர்மாணிப்பதற்கும் பேணி பாதுகாப்பதற்கும் இவை உதவுகின்றன. மேலதிகமாக, சுறுசுறுப்பான உடற் செயற்பாடுகளையுடைய வயது வந்தவர்களும் குழந்தைகளும் கீழ் குறிப்பிட்டுள்ள ஆரோக்கிய நன்மைகளை அனுபவிக்க முடியும்.

அவையாவன

- நிறையைக் கட்டுப்படுத்தல்
- சாதாரண குருதி அழுத்தம்.
- மனரீதியாக நன்றாக இருப்பதை விருத்தி செய்தல்.
- ஆரோக்கியமான இருதய தொகுதியின் அமைப்பு (இருதயம் மற்றும் நுரையீரல்கள்)
- நரம்பு விழிப்புணர்வுகளை அபிவிருத்தி செய்தல் (தொடர்பாடல் அசைவு கட்டுப்பாடும்)
- பாடசாலை செயல்முறைகளை விருத்தி செய்தல்.

#### ஆரோக்கிய உடற் செயற்பாடுக்கான பொதுவான வழிகாட்டிகள்

- ❖ கிழமையின் அநேக நாட்களில், ஒரு நாளைக்கு ஆகக் குறைந்தது 30 நிமிடங்களாவது உடற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- ❖ அவசியம் ஏற்படுத்துமிடத்து நாளாந்தம் 30 நிமிடம் செய்யும் உடற் செயற்பாடுகளை குறுகிய காலங்கள் உடைக்கப்படலாம். (உ - ம்) : 3 சுறுசுறுப்பான நடைகள் அல்லது ஒவ்வொரு 10 நிமிடங்களுக்கு மிதிவண்டி ஓட்டுதல்.
- ❖ அனேகமான நாளாந்த உடல் செயற்பாடுகள், ஒட்சிசனை உள்ளிழுத்துக் கொள்ள உதவும் உடற்பயிற்சிகளாக இருக்க வேண்டும் (உ+ம்: நடத்தல், ஓடுதல், மெதுவாக நடத்தல், வீட்டு வேலைகள் போன்றவை).
- ❖ பலம் பொருந்திய கடுமையான செயற்பாடுகளை கிழமைக்கு 3 தடவைகள் செய்தல் வேண்டும். இவற்றை உள்ளடக்குவதனால் தசைகள் மற்றும் எலும்புகள் போன்றன பலப்படுத்தப்படுகின்றது. ஒவ்வொரு தனிநபர்களினதும் உடல் கூறுகளைப் பொறுத்து உடல் செயற்பாடுகள் செய்ய வேண்டிய கால அளவும் வேறுபடும்.

“மனித சமூகத்தில் ஏற்பட்டு வரும் ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கை முறையினால் புற்றுநோய் உட்பட தொற்றா நோய்கள் தொற்று நோய்களை விட வேகமாக அதிகரித்து வருகின்றமை சுகாதார துறையினருக்கு சவாலாக அமைகின்றது.”

9. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு ஓடி விளையாடு பாப்பா



**ஓடி விளையாடு பாப்பா**  
சிறுவர்களாகிய எமக்கு

ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு விளையாட்டுகளில் ஈடுபட வேண்டும்

மிதி வண்டி பயிற்சிகளில் ஈடுபட வேண்டும்

காயிறு தாண்டிதல்

பந்தப் பரிமாறல்

எட்டு கோடு தாண்டிதல்

நடை பயிற்சிகளில் ஈடுபட வேண்டும்

படி ஏறுதல்

கிரிக்கெட் விளையாடுதல்

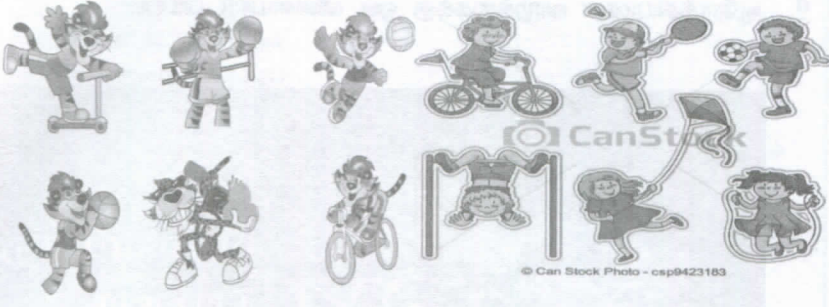
நாள்தோறும் குறைந்தது 1 மணித்தியாலாவது உடல்பயிற்சிகளில் ஈடுபட வேண்டும்

பாய்தலில் ஈடுபடுதல்

உடல் செயல்களில் ஈடுபடுதல்

காயிறு இழுத்தலில் ஈடுபட வேண்டும்

உடை பந்தாட்டத்தில் ஈடுபட வேண்டும்

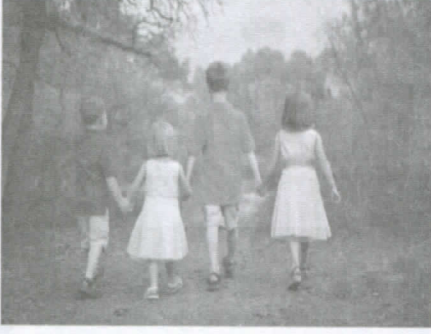


உடல் செயற்பாடு என்றால் என்ன?

- சக்தியை பிரயோகித்து வன் கூட்டுத் தசையால் உடலில் எந்த பாகத்தினாலும் மேற்கொள்ளப்படுகின்ற அசைவுகள்.

சிறுவர்களுக்கான உடற்பயிற்சி முறைகள்.

1. நடுத்தரமான உடற்பயிற்சிகள் (Moderate Physical Activities)
  - வாரத்திற்கு 5 நாட்களுக்கு மேல் குறைந்தது 60 நிமிடங்கள்
  - நடத்தல்
  - வெளியில் விளையாடுதல்



2. சக்தியை பிரயோகித்து செய்யப்படும் கடுமையான உடற்பயிற்சிகள். (Vigorous Aerobic Exercises)

- வாரத்திற்கு 3 நாட்களுக்கு மேல் குறைந்தது 60 நிமிடங்கள்

- சைக்கிள் ஓட்டம்
- கயிறு அடித்தல்



தசைகளை வலிமையாக்கும் பயிற்சிகள். (Muscle Fitness Exercises)

- வாரத்திற்கு 3 நாட்களுக்கு மேல் குறைந்தது 60 நிமிடங்கள்
- நீச்சல் அடித்தல்
- உயரம் ஏறுதல்



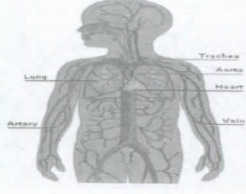
4. நெகிழ்தன்மையுடைய பயிற்சிகள். (Flexibility Exercises)

- வாரத்திற்கு 2-3 நாட்களுக்கு மேல் குறைந்தது 60 நிமிடங்கள்
- உடலை நீட்டுதல்
- யோகா பயிற்சி
- 



உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்.

- குருதி சுற்றோட்டத்தை அதிகரிக்க முடியும்.



- தசை மற்றும் என்புகளின் விருத்தி.



- உடல் பருமனை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க முடியும்.



- உள ரீதியான முன்னேற்றத்தை பெறுதல்.

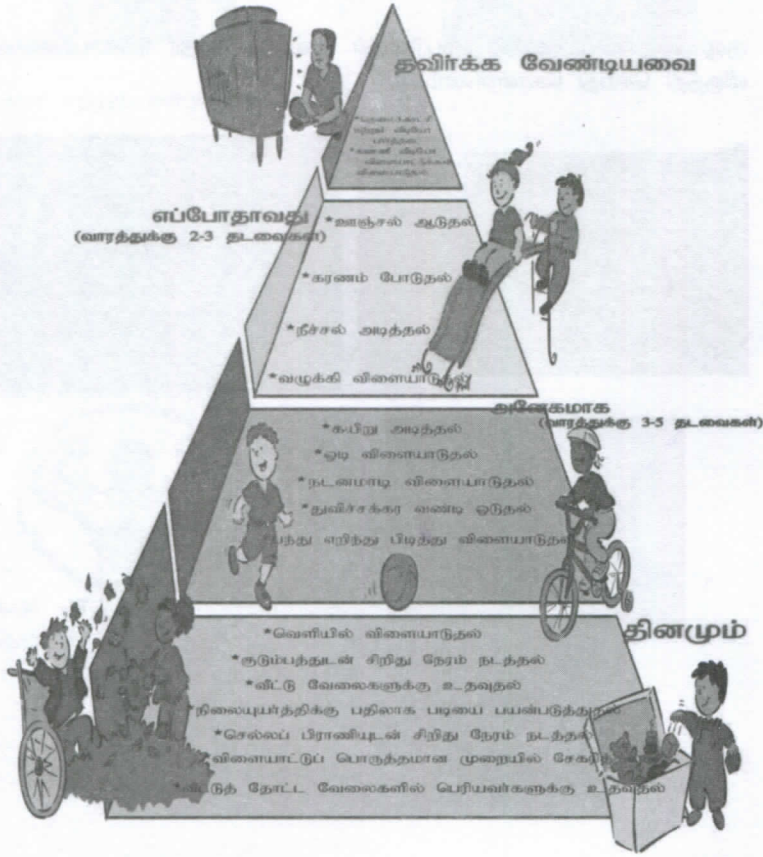


- குழு விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் சகோதர மனோபான்மையை விருத்தி செய்து கொள்ளலாம்.





என்னைப் போல் ஆரோக்கியமாக இருக்க உங்களுக்கும் விருப்பமா???



தயாரிப்பு ஆலோசனை

வைத்திய கலாநிதி திருமதி கீ. சத்தியதாஸ்

(குழந்தை மருத்துவ நிபுணர்)

குழு - 03

1. மு. தனுஷன்
2. லோ. ஸ்ரீநிகேதன்
3. வ. யசோதரன்
4. வி. கஜீபன்
5. அ. ற. முஹம்மது ஆர்ப்
6. மு. அ. முஹம்மது இஷாம்
7. ரா. ஸ்ரீ. பாலகுமாரன்
8. கோ. கௌதமன்
9. ப. அஜந்தன்
10. ச. தேவபிரியன்
11. சோ. பிரசன்யா
12. ம. ஜெய்சான்யா
13. க. சிவலோஜினி
14. மு. அ. கா. நஸ்லுன் சிதாரா
15. க. சாஜிபானு
16. க. சுகன்யா
17. ப. மயூரி
18. சி. ஜோதிஜி
19. கு. தர்மிகா
20. கு. அனுசலா
21. சி. கேனகா