

6

உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடல்

நாங்கள் உட்கொள்ளும் உணவு வகைகள் ஆயத்தம் செய்தல் சமைத்தல் என்பவற்றின் மூலம் உட்கொள்வதற்குப் பொருத்தமான முறையில் மாற்றப்படுகிறது. உணவை ஆயத்தப்படுத்தல், சமைத்தல் போன்ற முறைகளினால் உணவின் இழையமைப்பு, நிறம், சுவை என்பவற்றில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தலாம். இதன் மூலம் உணவில் விருப்பையும் ஏற்படுத்தலாம்.



உண்டி விருப்பை ஏற்படுத்தும் உணவு

உணவு வேளைகளைத் தயாரிக்கும் போது நீங்கள் கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் தொடர்பாக இவ்வத்தியாயத்தின் ஊடாக கற்க உள்ளீர்கள்.

- விசேட போசணைத் தேவையுள்ள பருவங்கள் தொடர்பான உணவு வேளைகளைத் தயாரித்தல்
- பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களுக்கான உணவு வேளைகள் தயாரித்தல்

விசேட போசணைத் தேவையுள்ள பருவங்கள்

நீங்கள் நான்காவது அத்தியாயத்தில் விசேட போசணைத் தேவைகள் உள்ள பருவங்கள் தொடர்பாக சிறந்த விளக்கத்தைப் பெற்றிருப்பீர்கள். அந்தப் பருவத்தில் பெற்றுக் கொடுக்க வேண்டிய போசணைகளுடன், அவற்றைப் பெற்றுக்கொடுக்க வேண்டிய தன் அவசியம் தொடர்பாகவும் ஏற்கனவே பெற்றுக்கொண்ட அறிவைப்பயன்படுத்தி அப்பருவங்கள் சம்பந்தமான உணவுவேளைகளை தயார் செய்வதற்கு இவ் அத்தியாயத்தில் ஈடுபடுத்தப்படுகின்றீர். விசேட தேவையுள்ள பருவங்கள் தொடர்பாக உணவு வேளைகளை திட்டமிடும் போது கவனம் செலுத்த வேண்டிய விடயங்கள் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

குழந்தைப் பருவம்

பிறந்து ஆறு மாதங்களின் பின் தாய்ப்பாலுக்கு மேலதிகமாக குறை நிரப்பு உணவுகளுக்கு குழந்தையை பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை நீங்கள் அறிந்துள்ளீர்கள். இப்பருவத்தில் குழந்தையின் பற்கள் முளைக்காததன் காரணமாக உணவை மெல்லுவது கடினமாக இருப்பதால் அரைத்திண்ம உணவுகளைப் பெற்றுக் கொடுப்பது பொருத்தமானதாகும். அரைத்திண்ம உணவுகளுக்குப் பழக்கப்படுத்தப்பட்டுள்ள குழந்தை ஒரு வயதை அடையும் போது சாதாரண உணவை உட்கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கின்றது.

அரைத்திண்ம உணவுகள்

- தானியக் கஞ்சி
- பல்வேறு உணவுப் பொருட்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட கஞ்சி
- நன்றாக மசிந்த சூப் வகைகள்
- மசிக்கப்பட்ட பழங்கள்
- குழைந்தசோறு





குழந்தைக்கான உணவுகள்

குழந்தை சுவையை உணரும் தன்மை குறைவாகும். மேலதிகமான உப்பைச் சேர்த்தல் குழந்தையின் சிறு நீரகத்தைப் பாதிக்கும். அதனால் உணவு தயாரிக்கும் போது உப்பும் சீனியும் மட்டுப்படுத்தப்படல் வேண்டும்.



எட்டு மாதங்களின் குழந்தைக்கு வழங்க வேண்டிய உணவு

குழந்தைக்கு எட்டு மாதத்தில் பல் முளைக்க ஆரம்பிப்பதால் மெல்லுவதற்கு இலகுவான சிறு துண்டுகளைக் கொண்ட உணவு வகைகளை கொடுப்பது சிறந்ததாகும். சிறு துண்டுகளாக்கப்பட்ட உணவுகளை மெல்லுவதற்கு முயற்சிப்பதன் ஊடாக பல் முளைத்தல் இலகுவாக்கப்படுகின்றது. குழந்தைக்கு ஒரு வருடமாகும் போது குடும்ப அங்கத்தவர்களின் சாதாரண உணவைக் கொடுக்கலாம். ஒரு வயதாகும் போது குழந்தை குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் ஒன்றாக உணவு உட்கொள்ளுவதற்கு விருப்பத்தை காட்டுகின்றது குடும்ப அங்கத்தவர் உட்கொள்ளும் உப்பு, சீனி, சுவைச்ச ரக்குகள் சேர்த்த உணவை உண்ணுவதில் குழந்தை ஆர்வம் காட்டுகின்றது.

ஒரே மாதிரியான உணவுகளை அடிக்கடி கொடுப்பதனால் குழந்தை உணவைக் கண்டவுடன் வெறுப்பை வெளிப்படுத்துகின்றது. பல்வேறு சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி அலங்காரமான முறையிலே உணவைப் பரிமாறுவதன் ஊடாக குழந்தையின் உண்டி விருப்பை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம்.

செயற்பாடு 6.1

- எட்டு மாதக் குழந்தையொன்றிற்கு ஒரு நாளைக்குக் கொடுக்கக் கூடிய உணவுகளை உள்ளடக்கிய உணவுப்பட்டியலொன்று தயாரிக்குக.
- ஆசிரியரின் உதவியுடன் குழந்தைக்குப் பொருத்தமான இலகுவில் தயாரிக்கக் கூடிய மேலதிக (குறை நிரப்பு) உணவுகள் இரண்டைத் தயாரியுங்கள்

முன் பிள்ளைப்பருவம்

இப்பருவத்தில் பிள்ளைகள் பல்வேறு உணவு வகைகளுக்கு தமது சுவைக்கேற்ப விருப்பை அல்லது வெறுப்பை வெளிப்படுத்துவர். சில உணவுகளைப் புறக்கணிப்பதுடன் வேறு சில உணவுகளை விரும்பிக் கேட்டு உண்பார்கள்.



கவர்ச்சியாக அழங்கரிக்கப்பட்ட உணவு

பிள்ளைகளை ஓர் இடத்தில் இருத்தி உணவை உட்கொள்ளச் செய்வது சிரமமான காரியம் என்பது நீங்கள் அறிந்த விடயமாகும். ஆகவே பிள்ளைகளின் உணவுகளின் உண்டிவிருப்பை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் உணவுகளை வழங்குவது இலகுவாகும். நிறம், சுவை, மணம், இழையமைப்பு ஆகியவற்றில் பல்வகைமை ஏற்படும் வகையில் மரக்கறி கலந்த சோறு, பல்வேறு பழப்பானங்களுடன் கவர்ச்சியான முறையில் உணவை வழங்குதல் மூலம் உண்டி விருப்பை மேம்படுத்தலாம். அதே போன்று உணவைத் தயாரிக்கும் போது உணவின் மீது குழந்தைக்குள்ள விருப்பத்தை கேட்டறிந்து அவ்வுணவுகளை திட்டத்தில் சேர்ப்பதனால் உண்டிவிருப்பை அதிகரிக்கலாம்.

பிள்ளை உணவின் மீது விருப்ப உணர்வை வெளிப்படுத்தும். சுவையில் மாற்றங்களை வெவ்வேறாக இனம் காணக்கூடிய பிள்ளை அச்சுவை கூடுதலாக வெளிப்படும் போது அச்சுவை உள்ள உணவைப் புறக்கணிக்கும். ஆகவே உப்புச்சுவை, காரம், புளிச்சுவை போன்றவற்றை அளவாக உபயோகிப்பதன் ஊடாக பிள்ளை உணவை விருப்பத்துடன் உட்கொள்ளும். சமையல் முறைகளின் ஊடாகவும் வேறுபாட்டை உருவாக்கலாம்.

பல்வேறு இழையமைப்புக்களை ஏற்படுத்தும் வகையில் உணவைத் தயாரிப்பது மிக முக்கியமானதாகும். பிள்ளை தவிர்க்கும் உணவுகளை பல்வேறு முறைகளைப் பயன்படுத்தித் தயாரித்து பிள்ளைக்கு வழங்குவதன் ஊடாக உண்டிவிருப்பை அதிகரிக்கச் செய்யலாம். இன்னும் வேறு உணவுகளுடன் கலந்து தயாரித்த உணவுகளை வழங்குவதன் மூலமும் உண்டிவிருப்பை அதிகரிக்க முடியலாம்.

உதாரணம் : • பல்வேறு சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தல்

- கிழங்கு வகைகளை அவிப்பதற்குப் பதிலாக கனலடுப்பில் சுடுதல்
- வேறு உணவுகளுடன் கலந்து கொடுத்தல்
- பழச்சாலாது, கீரைப்பிட்டு



பழச்சாலாது

செயற்பாடு 6.2

- முன் பிள்ளைப் பருவத்தில் உள்ள உமது இளைய சகோதரனுக்கு பகல் உணவு வேளை ஒன்றைத் தயாரிக்கவும்.

கட்டிளமைப்பருவம்

கட்டிளமைப்பருவத்தில் உள்ளவர்கள் பல்வேறு உணவுகளைத் தெரிவு செய்யும் போது போசணையை விட அதன் சுவைக்கே முதலிடம் வழங்குவர்.

உதாரணம் : உடனடி உணவுகள், சிற்றுண்டிகள், குளிர் பான வகைகள், சோஸ், சட்னிவகைகள் காபனூட்டப்பட்ட பானங்கள், நற்காப்புச் செய்யப் பட்ட உணவுகள்.

மேலும் மேலைத்தேய உணவுகளுக்கு முன்னுரிமை வழங்குவர். அத்துடன் பிரதான உணவு வேளைகளுக்கிடையில் உணவு உட்கொள்ள ஆர்வம் காட்டுவதுடன் பொரித்த உணவுகளுக்கே முக்கியத்துவம் வழங்குவர்.



கட்டிளமைப்பருவத்தினர் விரும்பும் உணவு

சில கட்டிளமைப்பருவத்தினர்கட்டுப்பாடற்ற முறையில் உணவை உட்கொள்வதாலும், எண்ணெய், மாப்பண்டங்கள் ஆகியவை கூடுதலாக உட்கொள்வதாலும் நிறை கூடிய நிலையை அடைகின்றனர். அதேபோல் இன்னுமொரு பகுதியினர் உடலின் கட்டமைப்பைப் பேணுவதற்கும் எடையைக் குறைப்பதற்கும் நாளாந்த உணவுகளைப் புறக்கணித்தல், இரவு உணவைத் தவிர்த்தல் போன்ற நடவடிக் கைகளில் ஈடுபடுவதை பொதுவாகக் காணலாம். போசணைப் பெறுமானமுள்ள உணவுகளை குறைவாக உட்கொள்வதாலும், எண்ணெய், மா, சீனி உள்ள உணவுகளை அதிகமாக உட்கொள்வதாலும் எதிர்காலத்தில் தொற்று நோய்களுக்கு ஆளாகும். நிலைமை அதிகரிக்கின்றது. மேலுள்ள விடயங்களைக் கவனிக்கும் போது பல்வேறு சமையல் முறைகளைப் கையாள்வதன் ஊடாக இப்பருவத்தினருக்கு போசணையுள்ள உணவுகளைப் பெற்றுக் கொடுப்பது அவசியமானது என்பதை அறிந்துகொள்ளலாம்.

செயற்பாடு 6.3

பாடசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லக் கூடிய பகல் உணவு வேளை ஒன்றை மனதிற் கொண்டு, அங்கு விசேடமாக அவதானிக்க வேண்டிய விடயங்களைப் பட்டியற்படுத்துக

கர்ப்பிணிப் பருவமும் பாலூட்டும் பருவமும்

கர்ப்பிணி, பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கான உணவு வேளைகளை திட்டமிட்ட நீங்கள் இப்பொழுது அந்த உணவு வேளைகளைத் தயாரித்தல் சம்பந்தமாக கவனத்தைச் செலுத்துங்கள். இங்கு இவர்களுடைய உணவின் அளவு போதுமானதாகவும் தரமுடையதாகவும் பல்வகைத்தன்மையுடையதாகவும் இருப்பதுடன் விருப்பம் சம்பந்தமாகவும் கவனம் செலுத்துதல் அவசியமாகும். நாளாந்த போசணைத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதற்காக போசணையுள்ள உணவுகளின் அளவைக் கூட்டுதல் வேண்டும். பல்வேறு வகையான தயாரிப்பு சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் தயாரிக்கப்பட்ட, வித்தியாசமான உணவுகள் வழியாகவும் உண்டி விருப்பைக் கூட்டிக் கொள்ளலாம்.

செயற்பாடு 6.3

பாலூட்டும் தாய்க்கு அல்லது கர்ப்பிணித் தாய்க்கு இரவு உணவுக்காக வழங்கக்கூடிய உணவுப் பட்டியலைத் தயாரிக்க.

வயோதிப் பருவம்

இந்தப் பருவத்தில் உடற்திணிவுச் சுட்டி (BMR) குறைவடையும். அத்துடன் செயற்திறனும் குறைவடையும். அதனால் உணவைப் பெற்றக்கொடுக்கும் போது விசேட கவனம் செலுத்த வேண்டும். இந்தப் பருவத்தில் சமிபாட்டுத் தொகுதியுடன் தொடர்புடைய ஓமோன்கள், நொதியங்களின் சுரப்பு குறைவடைவதனால் போசணைப் பதார்த்தங்கள் அகத்துறிஞ்சப்படுதலும் குறைவடைகின்றது. அதனால் இலகுவாக சமிபாடடையக்கூடிய உணவுகளை வழங்குவது பொருத்தமாகும்.

உதாரணம் :

- மெல்லவியல் பண்ணப்பட்ட உணவுப் பதார்த்தங்கள் மென்மையடைவதால் அவை மிகப் பொருத்தமானவையாகும்.
- பச்சையாக உண்ணும் உணவுகளைக் குறைத்தல்.
- இலகுவாக சமிபாடடையக் கூடிய, தரமுள்ள புரத உணவுகளைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.
- அதிக சுவைச்சரக்குகள், எண்ணெய் சேர்க்கப்பட்ட சமிபாட்டுக்கு சிரமமான உணவுகளை கட்டுப்படுத்தல்

விசேட போசணைத் தேவையுள்ள பருவங்கள் தொடர்பாக உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடல் பற்றி அறிந்து கொண்ட நீங்கள் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்கள் தொடர்பான உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடல் தொடர்பாக அறிந்து கொள்வோம்.

உதாரணம் :

- புதுவருடப் பிறப்பு - பாற்சோறு, பலகார வகைகள்
- தைப்பொங்கல் - பொங்கற்சோறு

ரமழான், நத்தார் விழாக்கள் சமய ரீதியாக மிகவும் விசேடமாகக் கொண்டாடப்படும். ஷவ்வால் தலைப்பிறை தென்படுவதுடன் ரமழான் பண்டிகை கொண்டாடப்படும். நத்தார் பண்டிகை டிசம்பர் மாதம் 25 ஆம் திகதி தொடங்குவதோடு ஆரம்பமாகும் தொடங்கும் பல சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்திப் பல்வேறு உணவு வகைகள் பண்டிகைக்காகப் பயன்படுத்தப்படும்.

உதாரணம் : பாரம்பரிய உணவுகள் - வட்டிலப்பம், கேக் போன்றன.

பிறந்த தின விழா கொண்டாடுபவரின் விருப்பத்திற்கேற்ப கொண்டாடப்படும். நேரம் வேறுபடும் அங்கு பங்கு பற்றும் நபர்களின் தன்மைகளுக்கு ஏற்ப தயாரிக்கப்படும் உணவுகளைகளும் வேறுபடுகின்றன.

உதாரணம் : பிள்ளைகளின் பிறந்த தின விழாவின் போது பிள்ளைகளுக்குப் பொருத்தமான உணவு வகைகள், விசேடமாக இனிப்புச் சுவையுள்ள உணவுப்பொருட்கள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. பிள்ளைகளின் பிறந்தினக் கேக் பல்வேறு அலங்கார முறைகளுடன் பிள்ளையின் விருப்பத் திற்கேற்ற வடிவத்துடன் அமைகின்றது.

பல்வேறு சமயத்தவர்களின் திருமணவிழாக்கள் நடைபெறும் நேரம் வேறுபடுகின்றது. அத்துடன் தயார்படுத்தப்படும் உணவுவகைகளும் வேறுபட்டதாக இருக்கின்றது.

சாராம்சம்

குழந்தைப்பருவம், முன்பிள்ளைப்பருவம், கட்டிளமைப்பருவம், மற்றும் வயோதிப்பருவம், கர்ப்பிணிப்பருவம், பாலூட்டும் பருவம் என்பன விசேட போசணைத் தேவையுள்ள பருவங்களாகும். இந்த எல்லாப்பருவங்கள் தொடர்பாக உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடும் போது உணவின் போசணைப் பெறுமானத்துடன் உண்டிவிருப்புத் தொடர்பாகவும் கவனம் செலுத்தப்படல் வேண்டும். அத்துடன் தேசிய விழாக்கள், சமய விழாக்கள், தனி நபருக்குரிய விழாக்களின் போதும் உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடும் போது விழாக்களின் தன்மை, நடைபெறும் நேரம், பங்கு பற்றுபவர்களின் தன்மை, உணவு வேளைகளினதும் உணவு வகைகளினதும் பொருத்தப்பாடு, பல்வேறு சமையல் முறைகளை பயன்படுத்துதல் தொடர்பான விடயங்கள் தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.

பயிற்சி

1. உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடும் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் யாவை?
2. குழந்தைப் பருவத்தில் உள்ளவருக்கு மிகவும் பொருத்தமான உணவுகள் எவை?
3. முன் பிள்ளைப் பருவத்தில் உள்ளவருக்கு உணவு தயாரிக்கக்கூடிய முறைகள் யாவை?
4. கட்டிளமைப் பருவத்தில் உள்ள நீங்கள் கூடுதலாக விரும்பும் உணவுகள் எவை?
5. கர்ப்பிணிப் பருவத்திலும், பாலுட்டும் பருவத்திலும் உள்ளவர்களுக்கான உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடும் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் யாவை?
6. வயோதிபப் பருவத்தினருக்குப் பொருத்தமான உணவுகளை உதாரணத்துடன் முன்வைக்குக.
7. விசேட வைபவங்கள் என்பவை யாவை? உதாரணங்களுடன் தருக.
8. விசேட வைபவங்கள், சந்தர்ப்பங்களின் போது உணவைத் திட்டமிடுவதில் கருத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்களை முன்வைக்குக.