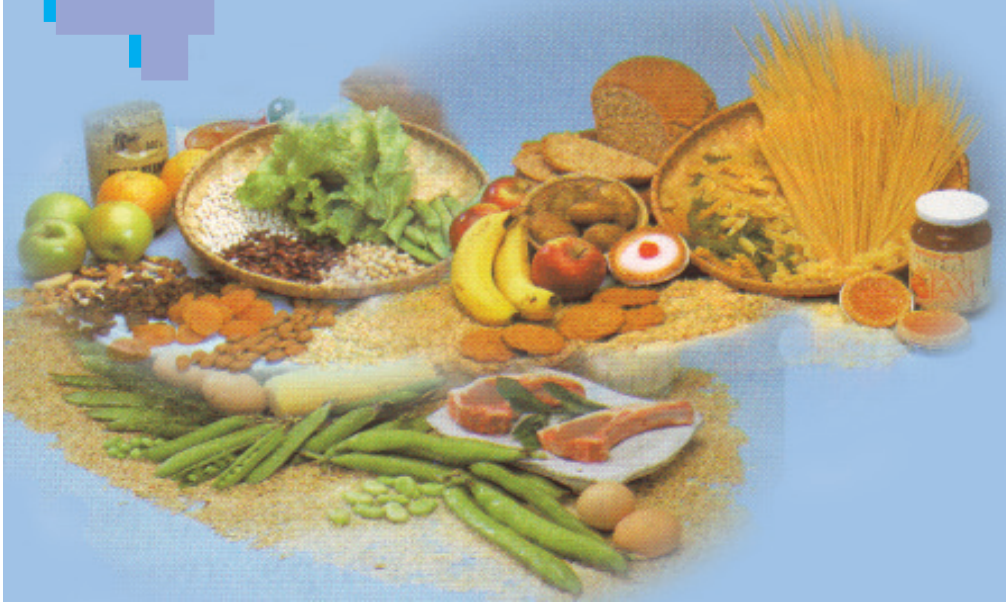


4

உணவைத் தயாரித்தல்



விசேட போசணைத் தேவைக்கான உணவைத் தயாரித்தல்

விசேட போசணைத் தேவைக்கான பருவங்களை இனங்கண்டு உணவுவேளைகளுக்கான உணவைத் திட்டமிட்ட நீங்கள், அவற்றைத் தயாரிப்பதற்குப் பொருத்தமான தேர்ச்சிமட்டத்தை அண்மித்துக்கொள்வதே இவ்வத்தியாயத்தின் மூலம் உங்களிடம் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

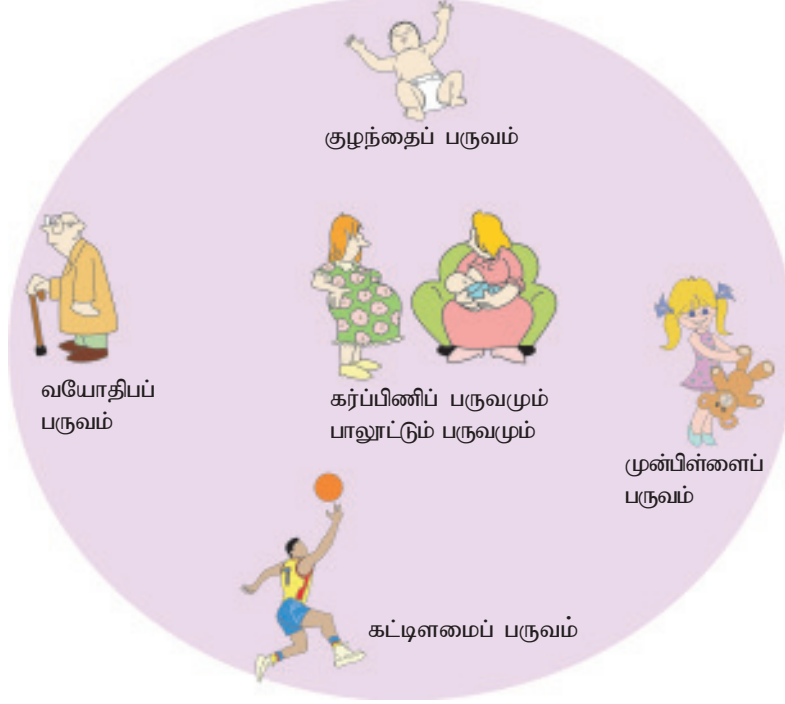
ஒரு குடும்பத்தில் அங்கத்தவர்களின் தன்மைக்கு ஏற்ப வெவ்வேறாக உணவு தயாரிக்கப்படுவதில்லை என்றாலும், குடும்ப அங்கத்தவர்களின் விசேட தேவைகளைக் கவனத்திற் கொண்டே உணவு தயாரிக்கப்படுகின்றது.



செயற்பாடு 1

விசேட போசணைத் தேவையை கருத்திற் கொண்டு கட்டிளமைப் பருவத்திலிருக்கும் உங்களுக்கான பகல் உணவுவேளைக்கான உணவைத் திட்டமிடவும் கட்டிளமைப் பருவத்திற்குப் பொருத்தமான முறையில் திட்டமிட்ட அவ்வுணவில் போசணைத் தேவைகளுக்கு மேலதிகமாக அவதானத்தைச் செலுத்த வேண்டிய வேறு விடயங்கள் யாவை?

வாழ்க்கையின் பல்வேறு பருவங்களின் தன்மைபற்றி அறிந்திருத்தல் உணவைத் தயார்ப்படுத்துவதில் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது.



மேலே குறிப்பிட்ட பருவங்களுக்காக உணவு தயாரிக்கும்போது கருத்திற் கொள்ளவேண்டிய விடயங்களை கண்டறிந்துகொள்ளுங்கள். கீழே தரப்பட்ட அட்டவணையை நீங்கள் கண்டறிந்த விடயங்களுடன் ஒப்பிட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

குழந்தைப் பருவம்	முன்பிள்ளைப் பருவம்	கட்டிளமைப் பருவம்	வயோதிபப் பருவம்	கர்ப்பிணி, பாலூட்டும் பருவங்கள்
<ul style="list-style-type: none"> • அரைத்திண்ம இழையமைப்பு • சீனி, உப்பு, மசாலா என்பன குறைவாகப் பயன்படுத்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> • பல்வேறு வகையானதாக இருத்தல் • இழையமைப்பு • நிறம் • சுவை 	<ul style="list-style-type: none"> • சுவைத் தன்மை • பல்வேறு பட்டதன்மை 	<ul style="list-style-type: none"> • மென்மையான இழையமைப்பு • மசாலா குறைவாக இருத்தல் • கொழுப்பைக் கட்டுப்படுத்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> • சுவைத் தன்மை • பல்வேறு பட்ட தன்மை

அட்டவணை 1

குழந்தைப் பருவம்



உரு 4.1

- ◆ **பற்களின் வளர்ச்சி நிறைவடையாமை**
கடிப்பதற்கு வசதியின்மை, அரைத் திண்ம உணவை வழங்குவது பொருத்தமானதாகும்.
- ◆ **உணர்வுத் தன்மை குறைவாயிருத்தல்**
 - ◆ சுவை உணர்வு குறைவு
 - ◆ மணநுகர்ச்சி உணர்வு குறைவு

சீனி, உப்பு, மசாலா போன்றவற்றைக் குறைவாகவே சேர்த்தல் வேண்டும். ஒரு குழந்தை குறித்தவொரு சுவைக்குப் பழகினால் அச்சுவையையே அது எதிர்பார்க்கும். வேறு சுவைகளை ஏற்காது.

உ+ம்:- இனிப்புச் சுவைக்குப் பழகிய குழந்தை அச்சுவையில்லாத உணவுகளை நிராகரிக்கும்.

உணவை வழங்கும்போது,

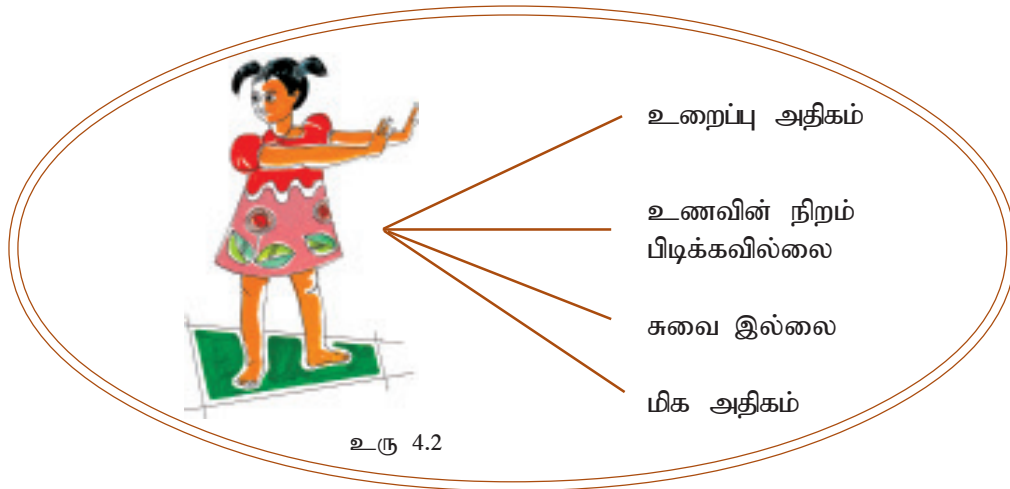
- ◆ மிகச் சிறிதளவில் ஆரம்பித்து படிப்படியாக முறையாக அதிகரித்தல்.
- ◆ உணவின் இழையமைப்பைப் (Texture) படிப்படியாகத் திண்மமாக்குதல்.
- ◆ எப்போதும் ஒரே வகையான உணவைக் கொடுக்காது வெவ்வேறு வகையான உணவைக் கொடுத்தல்.
- ◆ எட்டு மாதமாகும்போது பற்கள் முளைக்கத் தொடங்குவதனால் இலகுவாகக் கடித்து மெல்லக்கூடிய துண்டுகளுள்ள உணவைக் கொடுத்தல்.
- ◆ ஒரு வருடமாகும்போது குடும்ப அங்கத்தினர்கள் உண்ணும் உணவைக் கொடுக்க முடியும்.
- ◆ உணவின் போசணைத் தன்மையின் தரத்தைப் பாதுகாப்பதற்காக உணவைக் கழுவும்போதும் ஒழுங்குபடுத்தும்போதும் சமைக்கும் போதும் உரிய முறைகளைக் கைக்கொள்ளல்.
- ◆ ஒரு வயதுதாக்கும்போது குழந்தைக்கு உணவில் சொற்பளவு சீனியும், உப்பும் சேர்க்க ஆரம்பிக்கலாம்.

முன்பிள்ளைப் பருவம்

இரண்டு தொடக்கம் ஐந்து வயதுக்கு இடைப்பட்ட பருவமே முன்பிள்ளைப் பருவமாகும். பெரும்பாலும் இப்பருவத்தினருக்கு ஓரிடத்திலிருந்து எந்த வேலையிலும் ஈடுபடுவது மிகவும் சிரமமாயிருக்கும். உடல், உளச் சிந்தனை, சமூக அபிவிருத்தி என்பனவற்றுக்கு அத்திவாரமாக அமைவதும் இப்பருவமேயாகும்.

அவர்களின் உணவுக் கோலத்தில் மேற்கூறிய பண்புகளைக் காணமுடிகின்றது. உணவு உட்கொள்ளும்போது அதிகளவில் வெறுப்பைக் காட்டுவதும் விரும்பிக் கேட்பதும் இப்பருவத்திலேயேயாகும்.

இதனால், இப்பிள்ளைகளுக்கு உணவை தயாரிக்கும்போதும் பரிமாறும்போதும் விசேட முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டியுள்ளது. இதனால் உணவை தயாரித்தல் தொடர்பாகக் கீழே தரப்பட்ட கருத்துகளில் அவதானத்தைச் செலுத்துவது முக்கியமாகும்.



- ◆ ஒரே உணவை பலமுறை தொடர்ந்து உட்கொள்வதில் வெறுப்புக் காட்டுவர். அதனால், உணவைப் பல்வேறுபட்டதாக அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ◆ உணர்வுகளை அதிகளவு பிரதிபலிக்கும் பருவமாகும். உணவின் சுவை, மணம் என்பனவற்றில் அதிக ஆர்வத்தைக் காட்டுவர். அதனால், உணவின் சுவை, மணம், விருப்பு என்பன பற்றிக் கவனிக்க வேண்டும்.
- ◆ உறைப்பு, புளிப்பு, உவர்ப்பு, மசாலாச் சுவை என்பவற்றை வேறுபடுத்தி அறிவர். இச்சுவைகள் அதிகமானால் உணவில் வெறுப்பைக் காட்டுவர். எனவே, அவற்றை குறைவாகப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

- ◆ இலைவகைகளை உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதற்காக இலைக்கஞ்சி, வறை, சலாது என்பவற்றை வழங்கலாம்.
- ◆ பார்த்ததும் உண்ணவேண்டும் என்னும் விருப்பை ஏற்படுத்தும் வகையில் அலங்கரித்த சோறு, பல வடிவங்களில் வெட்டப்பட்ட உணவுகள், கடித்து உண்ணக்கூடிய பழத் துண்டுகளைக் கொண்ட பழச்சலாது, சுவையாகத் தயாரித்த பழப்பானம், வேறுபட்ட நிறத்தோற்றத்தைக் கொண்ட உணவுகள் என்றவாறு உணவை ஒழுங்குபடுத்தல் வேண்டும்.

கட்டிளமைப் பருவம்



செயற்பாடு 2

கீழே தரப்பட்ட கருத்துகளை உங்கள் உணவுக் கோலத்துடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்து, சரியாயின் (✓) அடையாளமும் பிழையாயின் (✗) அடையாளமும் இடவும். கருத்துகளை உங்கள் அப்பியாசக் கொப்பியில் பிரதி செய்யவும்.

- ◆ அடிக்கடி பசியேற்படும்
- ◆ உண்ணும் உணவின் அளவு அதிகம்
- ◆ உணவைச் சிறிதளவில் உட்கொள்வதில் திருப்தியினைக் காண முடியும்.
- ◆ பிரதான உணவு வேளைகள் மூன்றாகும்.
- ◆ உணவு வேளைகளுக்கிடையில் மேலதிக (சிறுநுண்ணீரும், பானமும்) உணவை உள்ளெடுப்பதில் விருப்பம் உண்டு.
- ◆ சுவைத் தன்மைக்கு முன்னிடம்
- ◆ பகிர்ந்துண்பதற்கு விருப்பம்

மேலேயுள்ள செயற்பாடு கட்டிளமைப் பருவத்தின் விசேட போசணைத் தேவையைப் பிரதிபலிக்கின்றது. அதாவது, உணவின் சுவைக்கு முக்கியத்துவம், உட்கொள்ளும் உணவின் அளவு அதிகமாயிருத்தல், அடிக்கடி பசியேற்படல், பெரும்பாலும் சிறுநுண்ணீர் வகைகளுக்கும், பானவகைகளுக்கும் விருப்பம் காட்டுதல், உணவு வேளைகளுக்கிடையில் மேலதிக உணவை உட்கொள்வதில் விருப்பம் ஆகியன கட்டிளமைப் பருவத்தினருக்குரிய உணவுப்பண்புகள் ஆகும்.

தற்காலத்தில் கட்டிளமைப் பருவத்தினர் விசேடமாக மாப்பசைகளில் தயாரிக்கப்படும் உடன் உணவுகளான பேஸ்ரி (Pastry), பீசா (Pizza), மற்றும் குளிர் மென்பானங்கள், மொறுமொறுப்பான சிற்றுண்டிகள், ஐஸ்கிரீம் போன்ற ஈற்றுணாக்கள் போன்ற உணவுகளில் அதிக ஆர்வம் காட்டுகின்றனர். இதனால், நிறைபோசணை உடைய உணவுகளை உட்கொள்வது குறைவாக உள்ளது. மேலும், நிறை கூடிவிடும் என்ற பயம் காரணமாக கட்டிளம் பெண்பிள்ளைகள் சக்தியைத் தரக்கூடிய காபோவைதரேற்று உணவுகளைத் தவிர்ப்பதையும் காணக் கூடியதாக உள்ளது.



உரு 4.3

எனவே, மேலே கூறப்பட்டவற்றைக் கருத்திற் கொண்டு, கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் உணவை தயாரிக்கும்போது போசணைமிக்க உணவுகளை அவர்களின் விருப்பத்திற்கேற்ப பல்வேறு சமையல் முறைகளை கைக்கொண்டு தயாரித்தல் அவசியம். உணவுவேளைகளுக்குரிய உணவில் பல்வேறுபட்ட தன்மையை ஏற்படுத்துதல் நன்று. பொரித்த உணவுகள், மொறுமொறுப்பான, சுவையாகத் தயாரிக்கப்பட்ட, மென்று சாப்பிட இலகுவான உணவுகளை மிகவும் விரும்புவர்.

வயோதிபப் பருவம்

உடல் உள்ளூறுப்புக்களின் செயற்பாட்டு வேகம் மற்றைய பருவங்களுடன் ஒப்பிடும்போது குறைவாக இருக்கும். சமிபாட்டுத் தொகுதியினைச் சேர்ந்த நொதியங்கள், ஓமோன்கள் சுரத்தல், அவற்றின் தொழிற்பாடு என்பன குறைவாக இருப்பதனால் சமிபாட்டுக்கு இலகுவான முறையில் உணவைத் தயாரிக்க வேண்டும்.

உணவுவேளைக்கான உணவின் அளவைக் குறைத்தல், நாளாந்தம் சிறு உணவுவேளைகள் பலவற்றைப் பெற்றுக் கொடுத்தல் என்பன சமிபாட்டை இலகுவாக்கும். கொழுப்புக் குறைவான உணவுகளை உண்ணுதல் சமிபாட்டினை இலகுவாக்குவதுடன் இருதய நோய்கள் ஏற்படுவதைத் தடுக்கும். அது போன்று சீனி, இனிப்புப் பண்டங்கள் என்பனவற்றையும் கட்டுப்படுத்தல் நன்று. ஏனெனில், இன்கலின் ஓமோன் சுரத்தல் பலவீனப்படுவதால் குருதியில் வெல்ல மட்டம் அதிகரிக்கின்றது. இதனால், நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் ஏற்பட இடமுண்டு.



புலனங்கங்கள் பலவீனப் படுவதால் சுவையுணர்வு குறைகின்றது. அதனால் உப்பு, உறைப்பு, மசாலா போன்றவற்றைக் குறைவாகப் பாவிப்பது நன்று. வயோதிப் பருவத்தின் பொதுவான ஒரு பிரச்சினை மலச்சிக்கல் ஆகும். அதைத் தடுப்பதற்கு உணவு வேளைகளில் பழங்களையும் புதிய மரக்கறி மற்றும் இலை வகைகளையும் நீரையும் அதிகளவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உரு 4.4

அநேகமாக, பற்கள் விழுந்திருப்பதனால் திண்ம உணவை மெல்லுவது கடினமாக இருப்பதுடன், களைப்பும் ஏற்படும். இதனால், மென்று சாப்பிட இலகுவான, மிருதுவான இழையமைப்பைக் கொண்ட உணவுகளைத் தயாரிக்க வேண்டும்.

கர்ப்பிணிப் பருவமும் பாலூட்டும் பருவமும்

கர்ப்பகாலத்தின் ஆரம்பத்தில் (2 மாதமளவில்) பெரும்பாலும் பசி மிகக்குறைவாகும். ஓமோன்களின் சமநிலையற்ற தன்மையால் உடலில் ஏற்படும் மாற்றமே இந்நிலைக்குக் காரணம். காலை நேரத்தில் வாந்தி, உடற்சோர்வு என்பனவற்றால் பசி குறைவாகவிருக்கும். எனினும், கர்ப்பிணிப்பருவத்தின் மூன்றாம் மாதத்தின் பின் முறையாக இந்நிலையில் மாற்றம் ஏற்பட்டு, பசி அதிகரிக்கும்.

கர்ப்பகாலத்தின் பின் வருவது பாலூட்டும் பருவமாகும். உணவு வேளைகளுக்கான உணவைத் தயாரிக்கும்போது பசியை அதிகரிப்பதற்காக பல்வகைத் தன்மையில் விசேட அவதானத்தைச் செலுத்த வேண்டும். பல்வேறு சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி, உணவைப் பல்வேறுபட்டதாக தயாரித்துக் கொள்ள முடியும். பச்சைக் காய்கறிச் சலாது, இலைவகை, கீரை வகைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளல் என்பனவற்றால் உணவில் சுவையைக் கூட்டிக்கொள்வதுடன் செலுலோசையும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். இதனால், மலச்சிக்கலைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். அத்துடன் கர்ப்பகாலத்திலும் பாலூட்டும் பருவத்திலும் உணவின் போசணை அளவைப் போதியளவு அதிகரித்துக்கொள்வது அவசியமாகும்.



இலைவகை, பழவகை சலாது, முட்டை
என்பவற்றை உள்ளடக்கிய உணவு

உரு 4.5

பொழிப்பு

- ◆ வாழ்க்கையின் பல்வேறு பருவத்தினருக்குமான உணவைத் தயாரிக்கும்போது அவ்வப் பருவங்களின் விசேட போசணைத் தேவைகளையும் தன்மையையும் கருத்திற்கொள்ள வேண்டும்.
- ◆ குழந்தைப் பருவத்தில் அரைத்திண்ம இழையமைப்புடையதாயும் சீனி, உப்பு, மசாலா என்பன குறைவாகச் சேர்ந்ததுமான உணவைத் தயாரிக்க வேண்டும்.
- ◆ முன்பிள்ளைப் பருவத்தினருக்கான உணவைத் தயாரிக்கும்போது பல்வகைத் தன்மையில் விசேட கவனத்தைச் செலுத்துவது அவசியமாகும்.
- ◆ கட்டிளமைப் பருவம், கர்ப்பிணி பருவம், பாலூட்டும் பருவத்தினருக் காக சுவையும், பல்வேறுவகையானதுமான உணவைத் தயாரித்தல் வேண்டும்.
- ◆ வயோதிப் பருவத்தில் மென் இழையமைப்பை உடையதும் மசாலா, கொழுப்பு, சீனி என்பன குறைந்ததுமான உணவுகளை வழங்குவது பொருத்தமானதாகும்.

மதிப்பீடு

1. குழந்தை ஒன்றிற்கு உணவை வழங்கும்போது முக்கியமாகக் கருத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் யாவை?
2. முன்பிள்ளைப் பருவப் பிள்ளைக்காக உணவு தயாரிக்கும்போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்களைத் தெளிவுபடுத்துக.
3. கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் உணவுக் கோலத்தில் (பழக்கங்களில்) காணக்கூடிய விசேட தன்மைகள் யாவை?
4. கர்ப்பிணி, பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு உணவு தயாரிக்கும்போது அவதானிக்க வேண்டிய விசேட அம்சங்கள் யாவை?
5. வயோதிபப் பருவத்தினரின் இயல்பில் அவதானத்தைச் செலுத்தி உணவு தயாரிக்கும்போது, கருத்திற்கொள்ள வேண்டிய விசேட காரணிகள் யாவை?

இப்போது உங்களுக்கு,

- ◆ வாழ்க்கையின் பல்வேறு பருவத்தினருக்காக உணவைத் தயாரிக்கும்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்களை அறிவதற்கும்
- ◆ அப்பருவங்களுக்குரிய உணவுகளுக்கிடையேயுள்ள வேறுபாடுகள் பற்றி அவதானத்தைச் செலுத்துவதற்கும்
- ◆ அதற்கிணங்க வெவ்வேறு பருவங்களுக்கான உணவைத் திட்டமிட்டு, உணவைத் தயாரிப்பதற்கும்

முடியுமாயிருக்கும்.