ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற ஆரோக்கியமான உணவு உண்ணுதல்

best start
meilleur départ
by/par health nexus santé

NUTRITION RESOURCE CENTRE
CENTRE DE RESSOURCES EN NUTRITION

உள்ளடக்க அட்டவணை

அறிமுகம் .... பக் 3

கேள்விகள்: ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற ஆரோக்கியமான உணவு உண்ணுதல் .... பக் 4

கேள்விகளுக்கான பதில்கள் .... பக் 6

உங்களுடைய எடை எவ்வளவு அதிகரிக்க வேண்டும்? .... பக் 8

உங்களுடைய எடை எவ்வளவு வேகமாக அதிகரிக்க வேண்டும்? .... பக் 10

கனடாவின் உணவு வழிகாட்டுதலுடன் ஒப்பிடும் போது உங்களது உணவு பழக்கவழக்கங்கள் எப்படி உள்ளன? .... பக் 12

நன்றாக உண்ணுதலுக்கான கனடாவின் உணவு வழிகாட்டுதல் .... பக் 14

குழந்தையை வளர்க்கும் போஷாக்கு பதார்தங்கள் .... பக் 16

தாவர உணவு .... பக் 21

நீங்கள் சாப்பிடக்கூடாதது என்று ஏதாவது உள்ளதா? .... பக் 22

உணவு நஞ்சிலிருந்து உங்களையும் உங்கள் குழந்தையையும் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள் .... பக் 25

உங்களின் உணவு நாட்குறிப்பு .... பக் 26

உங்களுக்கு சுகமில்லாத போது .... பக் 28

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது உடம்பு செயல்பட வேண்டுமா? .... பக் 32

சமையல் குறிப்புகள் .... பக் 33

உங்களுக்கு கூடுதல் போஷாக்கு உதவி தேவையா? .... பக் 34

பாராட்டுகள்!!

உங்களுக்கு குழந்தை பிறக்கப்போகிறது

ஆரோக்கியமானவற்றைத் தேர்ந்தெடுப்பது இப்பொழுது இன்னமும் முக்கியம். நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருக்க, நன்றாக சாப்பிட்டு துடிப்பான செயல்பாட்டுடன் இருங்கள். ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற்றெடுக்கும் வாய்ப்பை நீங்கள் அதிகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

பல பெண்களுக்கு, கர்ப்பமாக இருக்கும் போது ஆரோக்கியமானவற்றைத் தேர்வு செய்வது எளிதாக இருக்கிறது. ஆரோக்கியமான முறையில் உணவு உண்பதற்கு பல நல்ல காரணங்கள் உள்ளன.

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது ஆரோக்கியமான உணவு உண்பது:

- ♥ உங்கள் குழந்தை வளரவும் ஆரோக்கியமாக இருக்கவும் தேவையான போஷாக்கை அளிக்கிறது
- ♥ இரும்புச்சத்து குறை அல்லது அதிக இரத்த அழுத்தம் போன்ற உடல்நலப் பிரச்சனைகள் ஏற்படும் வாய்ப்பைக் குறைக்கிறது
- ♥ ஆரோக்கியமான அளவிலான எடை அதிகரிப்பை அளிக்க உதவுகிறது
- ♥ உங்களைப் பற்றிய சுய உணர்வு நல்லவிதமாக அமைகிறது
- ♥ நீங்களும் உங்கள் குடும்பத்தாரும் வாழ்நாள் முழுவதும் ஆரோக்கியமான முறையில் உணவு உண்ண உதவுகிறது

விஷயம் தெரியுமா?
நான் கர்ப்பமாக இருக்கிறேன்!
நான் பரபரப்பாக உணர்கிறேன்,
ஆனால் எனக்கு நிறைய கேள்விகள்
எழுகின்றன. எனக்கிருக்கும் மிகப் பெரிய
சந்தேகங்களுள் ஒன்று நான் என்ன
சாப்பிட வேண்டும்
என்பதாகும்?

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது எப்படி ஆரோக்கியமாக உண்பது என்பது பற்றி உங்களுக்கு இருக்கக்கூடிய கேள்விகளுக்கு இந்தச் சிற்றேட்டில் பதில் கிடைக்கும். இதனை நன்றாகப் பயன்படுத்தி பெருமளவு நன்மை பெற:

- ♥ இதைப் படிக்கப் போதுமான நேரம் செலவிடுங்கள்.
- ♥ படித்துக் கொண்டிருக்கையிலேயே, கேள்விகளுக்கு பதில் அளித்து, செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- ♥ சில உணவு மற்றும் சமையல் முறைக் குறிப்பு யோசனைகளை முயற்சி செய்து பாருங்கள்.

உங்களுக்கு ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தாலோ அல்லது கூடுதலாக உதவி தேவைப்பட்டாலோ

உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளரிடம் பேசவும். உங்களது உள்ளூர் பொதுஜன உடல்நல யூனிட்டை அல்லது சமூக உடல்நல மையத்தை நீங்கள் அழைத்துப் பேசலாம். அல்லது 1 877-510-510 இலக்கத் துக்கூடாக அல்லது www.ontario.ca/eatright என்பதற்கூடாக ஈட்ரைட் ஒன்டாரியோ வுடன் தொடர்புகொண்டு ஒரு பதிவுபெற்ற உணவுமுறை வல்லுனரை தொடர்பு கொள்ளுங்கள் .

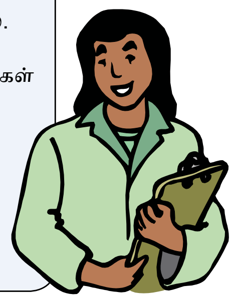
கேள்விகள்: ஆரோக்கியம் ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெறுவதற்காக உண்பது

இந்த ஆரோக்கியமாக உண்ணுதல் சரியா தவறா வினாக்களுக்கு நீங்கள் எவ்வளவு சிறப்பாக பதிலளிக்கிறீர்கள் என்று பார்ப்போம்.
(முடித்த பிறகு, அடுத்த பக்கத்திலுள்ள பதில்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்)

	சரி	தவறு
1. நீங்கள் இப்பொழுது இருவருக்கும் சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும் என்பதால், இரண்டு மடங்கு உணவு தேவை.	❑	❑
2. நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது உங்களுக்கு கூடுதலாக இரும்புச்சத்து தேவைப்படுகிறது.	❑	❑
3. உங்களது குழந்தையின் எலும்பு வளர்ச்சிக்குத் தேவையான கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் டி பெற ஒரே வழி பால் குடிப்பதாகும்.	❑	❑
4. கர்ப்பமாக இருக்கும் போது நீங்கள் மீன் உண்ணக் கூடாது.	❑	❑
5. நீங்கள் நன்றாக சாப்பிட்டாலும், பேறுகாலத்திற்கு முந்தைய மல்ட்டிவைட்டமின் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.	❑	❑

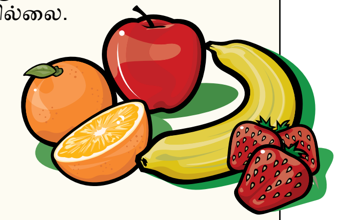
பேராவல் ஏற்படுவது இயற்கை தான். சில சமயம் அவ்வளவாக ஆரோக்கியமாக இல்லாத உணவுகளை உண்டால் பரவாயில்லை. ஆனால் கவனமாக இருக்க வேண்டும். இவ்வகையான உணவுகளை நீங்கள் அதிகமாக சாப்பிட்டால், உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் கிடைக்க வேண்டிய போஷாக்கு கிடைக்காமல் போகலாம். உங்களது எடையும் கூடலாம்.

சில சமயம், கர்ப்பமான பெண்கள் உணவில்லாதவற்றை (ஐஸ்கட்டி, வெண்கட்டி) பேராவலுடன் உண்பார்கள். இது உங்களுக்கு நிகழ்ந்தால் உங்களின் உடல்நலப் பராமரிப்பாளரிடம் பேசுங்கள்.



கேள்விகளுக்கான விடைகள்

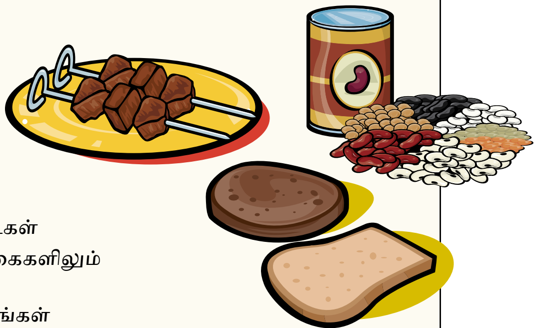
1. தவறு. நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது உங்களுக்கு கொஞ்சம் கூடுதல் உணவு தேவை. ஆனால், இரண்டு மடங்கு தேவையில்லை. உணவு வழிகாட்டுதல் பரிமாறுதலின்படி இரண்டாவது மற்றும் மூன்றாவது மும்மாத காலத்தின்போது ஒரு நாளைக்கு கூடுதலாக இரண்டு அல்லது மூன்று பங்குகள் போதுமானது. உணவு வழிகாட்டுதல் பறிமாறல்களுக்கான உதாரணத்திற்கு, பக்கம் XX ஐப் பார்க்கவும். ஆரோக்கியமான சிற்றுணவுகளை தேர்ந்தெடுத்து உண்ணவும். தயிர் மற்றும் பழம், அல்லது கொண்டைக்கடலை மசியல் மற்றும் காய்கறிகளை பிட்டா அல்லது ரொட்டியில் வைத்து உண்ணுதல் போன்றவற்றை முயன்று பாருங்கள். ஆரோக்கியமானவற்றை தேர்ந்தெடுக்க உதவ, கனடாவின் உணவு வழிகாட்டியை - பக்கம் XX ல் உள்ளது - பயன்படுத்துங்கள். உங்களது உடல்நிலையைக் கவனியுங்கள் – பசிக்கும் போது சாப்பிட்டு, வயிறு நிறைந்ததும் நிறுத்தி விடுங்கள்.



2. சரி. நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது உங்களுக்கு கூடுதலாக இரும்புச்சத்து தேவைப்படுகிறது. உங்களது குழந்தைக்குத் தேவையான பிராணவாயுவையும் இரும்புச்சத்தையும் கொண்டு செல்லும் சிகப்பு இரத்த அணுக்களை உருவாக்க, உங்களது உடல் இந்த இரும்புச்சத்தைப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறது. உங்களுக்குப் போதுமான இரும்புச்சத்து கிடைக்காவிட்டால், உங்களின் குழந்தை குறைவான இரும்புச்சத்துடன் பிறக்க நேரிடலாம். நீங்கள் சோர்வாகவும் பலவீனமாகவும் உணரக்கூடும்.

   பின்வறுவனவற்றைப் போன்ற, இரும்புச்சத்து அதிகமாக உள்ள உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்:

   - கொழுப்பற்ற சிகப்பு இறைச்சி
   - சமைக்கப்பட்ட அல்லது தகரத்தில் பாதுகாக்கப்பட்ட உணவுகள்
   - பீன்ஸ் மற்றும் பருப்பு வகைகள்
   - முழு தானிய உணவுகள் மற்றும் ரொட்டிகள்



3. தவறு. பாலுக்கு மாற்றாக உள்ள உணவு வகைகளிலும் கால்சியம் சத்து உள்ளது. உதாரணங்கள்:

   - சத்தூட்டப்பட்ட(Fortified) சோயா பானங்கள்
   - தயிர்
   - பாலாடைக்கட்டி (சீஸ்)

   சுண்ணாம்புச்சத்து அடங்கிய பிற உணவுகள்:

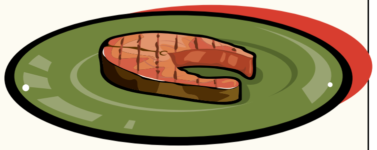
   - டோஃபு(Tofu)
   - பீன்ஸ்
   - வஞ்சிர மீன் (சால்மன்) மற்றும் எலும்புகளுடன்கூடிய கடல்மீன்கள் (சார்டைன்கள்)
   - பாதாம் பருப்புகள்

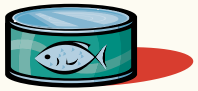
   வைட்டமின் டி அடங்கிய உணவுகள் என்று சில மட்டுமே உள்ளன. வைட்டமின் டி அடங்கிய சில உணவுகள்:

   - பால்
   - சத்தூட்டப்பட்ட(Fortified) சோயா பானங்கள்
   - வைட்டமின் டி சேர்க்கப்பட்ட தயிர்
   - செயற்கை வெண்ணெய் [மார்கரின்(Margarine)]
   - மீன்

   நீங்கள் போதுமான அளவு வைட்டமின் டி பெற, கனடாஉணவு வழிகாட்டி கூறுவது என்னவென்றால்: நீங்கள் தினமும் 500 மிலி (2 கோப்பைகள்) பாலோ அல்லது சத்தூட்டப்பட்ட(fortified) சோயா பானமோ அருந்த வேண்டும் என்பதாகும்.

4. தவறு. கனடாவின் உணவு வழிகாட்டி கூறுவது என்னவென்றால், ஒவ்வொரு வாரமும் உணவு வழிகாட்டி பரிந்துரைக்கும் மீன் உணவுகளுள் குறைந்தபட்சம் இரண்டு பங்குகள் உண்ண வேண்டும் என்பதாகும்.
   உணவு வழிகாட்டி கூறும் மீன் உணவு ஒன்று 75 கிராம்கள் (2½ அவுன்ஸ்) ஆகும். மீன் ஒமேகா-3 (omega-3) கொழுப்புச்சத்து அடங்கிய உணவாகும்; இது உங்களது குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி, நரம்புகள் மற்றும் கண்களுக்கு முக்கியமாக தேவைப்படுவது. பெரும்பாலான மீன் உணவுகளை உண்பது பாதுகாப்பானது என்றாலும், சில மீன் உணவுகளில் உள்ள அதிகமான மெர்குரி அளவுகள் வளரும் உங்களது குழந்தையை பாதிக்கக்கூடும். இந்த வகை மீன்களை உண்பதை நீங்கள் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.





   மெர்குரி அடங்கிய மீன் உணவுகளை குறைப்பது பற்றிய ஆலோசனைக்கு, பார்க்க பக்கம் 24.

5. சரி. நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது உங்களுக்கு ஃபோலிக் அமிலம் (ஃபோலேட்) மற்றும் இரும்புச்சத்து போன்ற கூடுதல் போஷாக்கு தேவை. உங்களுக்குத் தேவையான கூடுதல் போஷாக்கைப் பெற, கனடாவின் உணவு வழிகாட்டி கூறும் எல்லா நான்கு உணவுத் தொகுப்புகளிலிருந்தும் உணவுகளை உண்பதுடன், ஃபோலிக் அமிலம் மற்றும் இரும்புச்சத்து அடங்கிய பேறுகாலத்துக்கு முந்தையமல்ட்டிவைட்டமினை தினமும் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்குத் ஃபோலிக் அமிலமும் இரும்புச்சத்தும் எவ்வளவு தேவைப்படுகிறது என்பதை உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளவும்.

உணவு வழிகாட்டி பரிமாறல் (Serving) என்றால் என்ன?
உணவு வழிகாட்டி பரிமாறல் என்பது கனடாவின் உணவு வழிகாட்டி கூறும் ஒரு பரிமாறல் ஆகும். ஒவ்வொரு உணவுத் தொகுப்பிலிருந்தும் தினசரி தேவைக்கு எவ்வளவு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது என்பதை மக்கள் அறிந்து கொள்ள, உணவு வழிகாட்டி பரிமாறல்கள் உதவுகின்றன.

உங்களுடைய எடை எவ்வளவு அதிகரிக்க வேண்டும்?

பெரும்பாலான பெண்களுக்கு, அவர்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது 11.5 முதல் 16 கிலோ வரை (25 முதல் 35 ராந்தல்) எடை கூடுவது ஆரோக்கியமானது.

பின்வரும் நிலைகளில், உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் பேசவும்:

- நீங்கள் கர்ப்பம் தரிக்கும் முன், உங்களது எடை ஏற்கப்படும் அளவை விட குறைவாகவோ அல்லது கூடுதலாகவோ இருந்திருந்தால்
- நீங்கள் 17 வயதுக்குக் கீழ் உள்ளவராக இருந்தால்
- உங்களின் கர்ப்பத்தில் இரட்டையர்கள் அல்லது மூன்று குழந்தைகள் இருந்தால்.

எந்த அளவுக்கு எடை கூடுவது உங்களுக்கு ஆரோக்கியமானது என்பதை உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளர் கூறுவார்.

ஆரோக்கியமான அளவில் எடை கூடுவது, ஆரோக்கியமான கர்ப்பத்துக்கும் ஆரோக்கியமான குழந்தைக்கும் முக்கியமானது.

உங்களது எடை கூடுவது:

- ***உங்களது குழந்தை வளர உதவுகிறது.***
- ***நீங்கள் சுகமாக இருக்க உதவுகிறது.***
- ***உங்களது உடலை பாலூட்டுவதற்குத் தயார் செய்கிறது.***

11.5 முதல் 16 கிலோ வரை (25 முதல் 35 ராந்தல் வரை) என்பது அளவுக்கதிகமான எடை அதிகரிப்பு. இதை நான் எப்படிக் குறைப்பது?

இந்த எடை அதிகரிப்பில் 2 முதல் 3.5 கிலோ (5 முதல் 8 ராந்தல்) மட்டுமே கூடுதலான எடை என்கிற செய்தி உங்களுக்கு ஆச்சரியத்தை அளிக்கலாம். மீதமுள்ள கூடுதல் எடை குழந்தை, தொப்புள்கொடி, இரத்தம், மற்றும் திரவங்களால் ஆனது. உங்களது கர்ப்பகாலத்தின் போதும் நீங்கள் பாலுட்டும் போதும் உங்களுக்குத் தேவைப்படும் கூடுதல் சக்தியை, உங்கள் உடலில் சேமிக்கப்பட்ட கொழுப்புச்சத்து அளிக்கும். நன்றாக உண்பதும், துடிப்புடன் செயல்படுவதும் உங்களை மெல்ல உங்களின் வழக்கமான எடைக்கு மீண்டும் கொண்டு செல்லும். நீங்கள் பாலூட்ட விரும்பினால், உங்களது எடை சிறிது வேகமாகக் குறைய வாய்ப்புள்ளது.

நன்றாக சாப்பிட்டு துடிப்புடன் இருங்கள், ஆரோக்கியமான அளவில் எடை அதிகரிப்பது பற்றிய பிரச்சனையே உங்களுக்கு இருக்காது. உங்களுக்குத் தேவையான அளவு உணவு உங்களின் பசியைப் பொறுத்து அமைகிறது. பசியிருக்கும் போது உண்டு, வயிறு நிறைந்தவுடன் நிறுத்தி விடுங்கள். எடையைக் குறைப்பதற்கான உணவுமுறையை கர்ப்பகாலத்தின் போது பின்பற்றாதீர்கள். கர்ப்பகாலத்தின் போது எடையைக் குறைக்க சாப்பிடாமல் இருப்பது உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடும்.

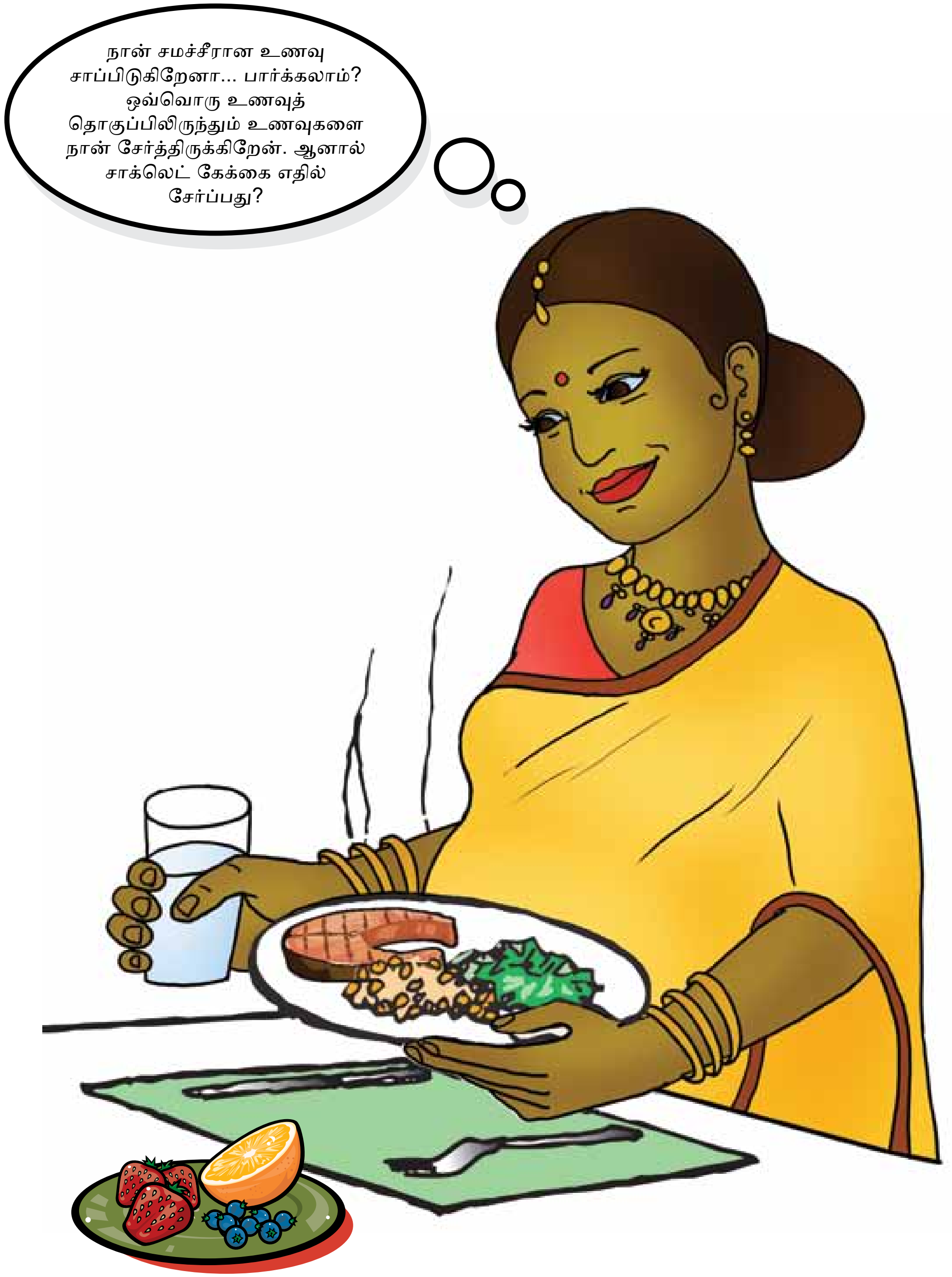
உங்களுடைய எடை எவ்வளவு வேகமாக அதிகரிக்க வேண்டும்?

உங்களது எடை எவ்வளவு வேகமாக அதிகரிக்கிறது என்பதை கவனிப்பதும் முக்கியம். பொதுவாக, முதல் மூன்று மாதங்களில் எடை அதிகரிப்பு குறைவு. சுமார் .5 முதல் 2 கிலோ (1முதல் 4.5 ராத்தல்) அளவில் அதிகரிப்பது இயற்கை. உங்கள் குழந்தை சிறியதாக இருந்தாலும் வேகமாக வளர்கிறது. உங்களது கர்ப்பகாலத்தின் தொடக்கத்தில் ஆரோக்கியமான முறையில் உண்பது மிகவும் முக்கியம்.

உங்களின் கர்ப்பகாலத்தின் மீதமுள்ள கட்டங்களில், உங்கள் குழந்தை தொடர்ந்து வளர்ந்து கொண்டிருக்கிறது. உங்கள் எடை வேகமாக, ஆனால் படிப்படியாக அதிகரிக்க வேண்டும். ஒரு வாரத்திற்கு சுமார் 0.4 கிலோ (14 அவுன்சு) எடை கூடும் என நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம். ஆரோக்கியமாக உண்பதும், துடிப்புடன் செயல்படுவதும் உங்களுக்கு சரியான அளவு எடை அதிகரிப்பை அளிக்கும்.

சீரான வேகத்தில் எடை கூடுவது ஆரோக்கியமான கர்ப்பத்தின் அடையாளம். ஒரு வாரத்திற்கு உங்கள் எடை 0.4 கிலோவை (14 அவுன்சு) விட மிக அதிகமாகவோ அல்லது மிக குறைவாகவோ கூடினால், உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளரிடம் இது பற்றிப் பேசவும்.

சமச்சீரான உணவு என்பது கனடாவின் உணவு வழிகாட்டியில் கூறப்படும் நான்கு உணவுத் தொகுப்புக்களும் அடங்கியது. கேக்குகள், பேஸ்ட்ரிக்கள் மற்றும் ஐஸ்கிரீம் போன்ற டிஸர்ட்ஸ் உணவு வகைகள் அதிக அளவு கலோரிகள், கொழுப்புச்சத்து மற்றும் சர்க்கரை உள்ளவை. இப்படிப்பட்ட உணவுகளைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று உணவு வழிகாட்டி கூறுகிறது. ஆனால், சமச்சீரான உணவின் ஒரு பகுதியாக நீங்கள் எப்பொழுதாவது ஒரு பிரத்தியேக டிஸர்ட் உண்ணலாம். ஆரோக்கியமான இனிப்புப் பண்டங்களை அடிக்கடி உண்ணுங்கள். புதிதான, உறைய வைக்கப்பட்ட அல்லது பதப்படுத்தப்பட்ட பழங்களை உண்டு மகிழுங்கள். பழங்களை தயிருடன் சேர்ந்து சாப்பிட்டுப் பாருங்கள்.



கனடாவின் உணவு வழிகாட்டுதலுடன் ஒப்பிடும் போது உங்களது உணவு பழக்கவழக்கங்கள் எப்படி உள்ளன?

❑ **நீங்கள் முறையாக உணவு உண்கிறீர்களா, காலை உணவு உட்பட?**
நீங்கள் சாப்பிடாவிட்டால், உங்கள் குழந்தைக்கும் உணவு கிடைக்காது! குறைந்தபட்சம் மூன்று அல்லது நான்கு மணிநேரங்களுக்கு ஒரு முறை சாப்பிட முயற்சி செய்யுங்கள். காலை உணவை கண்டிப்பாக உண்ணுங்கள், ஏனென்றால் நீங்கள் இரவு முழுவதும் எதுவும் சாப்பிட்டிருக்கவில்லை.

❑ **நீங்கள் ஆரோக்கியமான சிற்றுணவு உண்கிறீர்களா?**
உங்களுக்குத் தேவையான கூடுதல் போஷாக்கு மற்றும் கலோரிகளைப் பெற ஆரோக்கியமான சிற்றுணவுகளை உண்ணுங்கள். இவற்றை சாப்பிட்டுப் பாருங்கள்:

- பழம் மற்றும் தயிர் அடங்கிய எளிய உணவுகள் (ஸ்மூதீஸ்)
- கொண்டைக்கடலை மற்றும் முழு கோதுமைதானியம் அடங்கிய பிட்டா
- நிலக்கடலை பட்டர் மற்றும் வாழைப்பழங்கள் கொண்ட முழுகோதுமை தானிய பான்.

❑ **நீங்கள் தினமும் குறைந்தபட்சம் ஒரு கரும்பச்சை காய்கறியும் ஒரு ஆரஞ்சுநிறக் காய்கறியும் உண்கிறீர்களா?**
பலவகையான நிறங்கள் கொண்ட காய்கறிகளையும் பழங்களையும் அடிக்கடி உண்ணுங்கள்.

- கரும்பச்சை நிறக் காய்கறிகள் ஃபோலேட் அடங்கியவை. ப்ராக்கோலி, ரொமெயின் லெட்டூஸ் மற்றும் கீரை உண்ணுங்கள்.
- ஆரஞ்சுநிற காய்கறிகள் பீட்டா-கரோட்டின் நிறைந்தவை. நமது உடல் பீட்டா-கரோட்டினை வைட்டமின் ஏ-வாக மாற்றுகிறது. கேரட்டுகள், வத்தாளங்கிழங்குகள் மற்றும் விண்ட்டர் ஸ்குவாஷ் உண்டு மகிழுங்கள்.

❑ **ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் உண்ணும் தானிய உணவுப் பொருட்களில் குறைந்தபட்சம் பாதி அளவாவது முழு தானியத்தினால் செய்யப்பட்டவையா?**
சுத்திகரிக்கப்பட்ட தானிய உணவுப் பொருட்களுக்கு (வெள்ளை ரொட்டி போன்றவை) பதிலாக இந்த வகை உணவுகளை உண்டு பாருங்கள். இவற்றில் நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுப் பொருட்கள் (minerals) அதிகம் உள்ளன:

- முழு தானிய ரொட்டிகள்
- ஓட்ஸ்
- உமியுடைய தானியங்கள்
- பருப்பு மற்றும் தவிடு உள்ள நாட்டரிசி
- முழு கோதுமை பாஸ்தா

❑ **நீங்கள் தினமும் குறைந்தபட்சம் 500 மிலி (2 கோப்பைகள்) பாலோ அல்லது சத்தூட்டப்பட்ட சோயா பானமோ குடிக்கிறீர்களா?**
பால் மற்றும் அதன் மாற்றுப் பொருட்கள் கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் டி யின் முக்கிய உணவு ஆதாரங்களாகும். ஆனால், பால், சத்தூட்டப்பட்ட சோயா பானங்கள் மற்றும் சில தயிர் வகைகளில் மட்டுமே வைட்டமின் டி சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. நீங்கள் போதுமான அளவு வைட்டமின் டி பெற, கனடாஉணவு வழிகாட்டி கூறுவது என்னவென்றால்: நீங்கள் தினமும் 500 மிலி (2 கோப்பைகள்) பாலோ அல்லது சத்தூட்டப்பட்ட(fortified) சோயா பானமோ அருந்த வேண்டும் என்பதாகும்.

❑ **இறைச்சிக்கு மாற்றாக உள்ள உணவுகளை நீங்கள் அடிக்கடி உண்கிறீர்களா?** பீன்ஸ், பருப்பு வகைகள் மற்றும் டோஃபு ஆகியவை இறைச்சிக்கு மாற்றான உணவுகளாகும். இறைச்சிக்கு மாற்றான உணவுகளுக்கான உதாரணங்கள்:

- பீன்ஸ்
- பருப்புகள்
- டோஃபு(Tofu)
- முட்டை
- விதைகள் (Nuts)

உங்கள் உணவில் இறைச்சிக்குப் பதிலாக இவற்றை சில சமயம் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பீன்ஸ் மற்றும் பருப்பில் கொழுப்புச்சத்து குறைவு, நார்ச்சத்து அதிகம்.

❑ **ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் சிறிய அளவிலான ஆரோக்கியமான கொழுப்புச்சத்து உணவுகளை சேர்த்துக் கொள்கிறீர்களா?**
கனடாவின் உணவு வழிகாட்டி கூறுவது என்னவென்றால், ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு சிறிய அளவிலான - 30 முதல் 45 மிலி வரை (2 முதல் 3 மேசைக்கரண்டி) – செறிவற்ற (unsaturated) கொழுப்புச்சத்தை நீங்கள் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இவை:

- சமைக்க பயன்படுத்தப்படும் எண்ணெய்கள்
- சலாட் டிரெஸ்ஸிங்
- மென்மையான மார்கரின்கள் (Margarine)
- மயோனைஸ் (Mayonnaise)

சில வைட்டமின்களை உங்களின் உடல் உறிஞ்சிக் கொள்ள, ஒரு சிறிய அளவிலான எண்ணைகள் மற்றும் கொழுப்புகள் உதவுகின்றன. ஒமேகா-3 கொழுப்புகள் போன்ற உங்கள் உடலுக்குத் தேவையான கொழுப்புச்சத்தையும் கூட எண்ணைகள் மற்றும் கொழுப்புகள் அளிக்கின்றன.

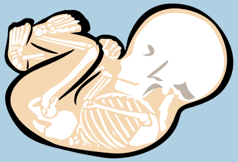
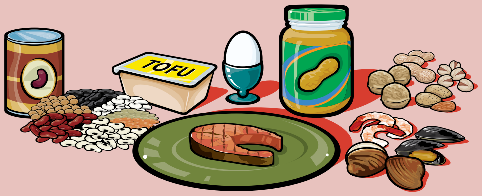
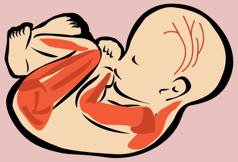
❑ **நீங்கள் ஒழுங்காகத் தண்ணீர் குடிக்கிறீர்களா?**
தண்ணீர் உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் தேவையான சத்துக்களை சுமந்து செல்வதுடன், கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றுகிறது. மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கவும் இது உதவுகிறது. தினமும் நிறைய திரவங்களை அருந்துங்கள், குறிப்பாக சூடான தட்பவெட்பத்திலோ அல்லது நீங்கள் துடிப்புடன் செயல்படும் போதோ இன்னும் அதிகமாக அருந்துங்கள்.
ஆரோக்கியமான திரவங்கள்:

- தண்ணீர்
- பால்
- 100% பழச்சாறு அல்லது காய்கறிச்சாறு
- சூப்
- காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்

நன்றாக உண்ணுதலுக்கான கனடாவின் உணவு வழிகாட்டுதல்

வலுவான உடலும் ஆரோக்கியமான மனமும் அமைக்கத் தேவையான உணவுகளை

நீங்கள் உண்பது வளரும் உங்களின் குழந்தைக்கு நல்லது. கனடாவின் உணவு வழிகாட்டியில் உள்ள தகவல்களை உங்களுக்கென பிரத்தியேகமாக அமைத்துக் கொள்ள **www.healthycanadians.gc.ca**க்குச் சென்று "My Food Guide"இன் மீது க்ளிக் செய்யவும். 1-866-225-0709 (ஆங்கிலம்/பிரஞ்சு)/ டிடிஒய்: 1-800-267-1245.

பெண்களுக்கு ஒரு நாளைக்கு எத்தனை உணவு வழிகாட்டி பரிமாறல்கள் (Servings) தேவை?			ஒரு உணவு வழிகாட்டி பரிமாறல் என்பது என்ன? கீழே உள்ள உதாரணங்களைப் பார்க்கவும்	இது எதற்கு உதவுகிறது?
	வயது 14 முதல் 18 வரை	வயது 19 முதல் 50 வரை		
காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்	7	7-8	புதிதான, உறைய வைக்கப்பட்ட அல்லது பதப்படுத்தப்பட்ட காய்கறிகள் 125 மிலி (1/2 கோப்பை) சமைக்கப்பட்ட கீரை போன்ற காய்கறிகள்: 125 மிலி (1/2 கோப்பை) பச்சையாக: 250 மிலி (1 கோப்பை) புதிதான, உறையவைக்கப்பட்ட அல்லது பதப்படுத்தப்பட்ட பழங்கள் 1 பழம் அல்லது 125 மிலி (1/2 கோப்பை) 100% சாறு 125 மிலி (1/2 கோப்பை) 	மூளை மற்றும் நரம்புகள்
தானியப் பொருட்கள்	6	6-7	ரொட்டி 1 துண்டு (35 கி) Bagel 1/2 bagel (45 கி) தட்டையான ரொட்டிகள் 1/2 பிடா அல்லது 1/2 டார்டியா (35 கி) வேகவைத்த அரிசி, bulgur அல்லது quinoa 125 மிலி (1/2 கோப்பை) Cereal - cold: 30 கி சூடானது: 175 மிலி (3/4 கோப்பை) வேகவைத்த பாஸ்தா அல்லது கஸ்கஸ் 125 மிலி (1/2 கோப்பை) 	வளர்ச்சி
பால் அல்லது பால்மா எலும்புகளையும் பற்களையும் ஆரோக்கியமாக வைக்கின்றன.	3-4	2	பால் அல்லது பொடித்த பால் (மீட்டமைக்கப்பட்டது) 250 மிலி (1 கோப்பை) பதப்படுத்தப்பட்ட பால் (evaporated) 125 மிலி (1/2 கோப்பை) சத்தூட்டப்பட்ட சோயா பானம் 250 மிலி (1 கோப்பை) தயிர் 175 கி (3/4 கோப்பை) கெஃபிர் 175 கி (3/4 கோப்பை) சீஸ் 50 கி (1 1/2 அவுன்ஸ்) 	 எலும்புகள்
இறைச்சியும் அதற்கான மாற்றுக்களும்	2	2	சமைக்கப்பட்ட மீன், கிளிஞ்சல்மீன், பறவை இறைச்சி, கொழுப்பு அகற்றப்பட்ட இறைச்சி: 75 கி (2 1/2 அவு.)/125 மிலி (1/2 கோப்பை) சமைத்த பருப்பு வகைகள் (legumes) 175 மிலி (3/4 கோப்பை) டோஃபு 150 கி அல்லது 175 மிலி (3/4 கோப்பை) முட்டைகள் 2 முட்டைகள் நிலக்கடலை அல்லது கடலை வெண்ணைகள் 30 மிலி (2 மேசைக்கரண்டி) ஓடுடன்கூடிய கடலைகள் மற்றும் விதைகள் 60 மிலி (1/4 கோப்பை) 	 தசையும் குருதியும்

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் பொழுதோ அல்லது தாய்ப்பாலூட்டும் பொழுதோ உங்களுக்கு அதிக கலோரிகள் தேவைப்படும். உங்களுக்குத் தேவையான கலோரிகளைப் பெற, உங்கள் இரண்டாவது மற்றும் மூன்றாவது மும்மாத காலத்தின்போது தினமும் உங்களுக்குப் பிடித்த உணவுத் தொகுப்பிலிருந்து 2 அல்லது 3 உணவு வழிகாட்டி உணவு அளவு (Servings) களை கூடுதலாக உண்ணுங்கள்.

சமைக்கவோ அல்லது சலாட் செய்யவோ எண்ணெய்கள் மற்றும் கொழுப்புச்சத்துக்கள்

தினமும் ஒரு சிறிய அளவிலான – 30 முதல் 5 மிலி (2 முதல் 3 மேசைக்கரண்டி) செறிவற்ற கொழுப்பை உட்கொள்ளுங்கள்.

சமையலுக்குப் பயன்படுத்தும் எண்ணை, சாலட் டிரஸ்ஸிங், மார்கரீன், மற்றும் மயோனேஸ் ஆகியவற்றை இது உள்ளிட்டது

நான்கு உணவுக் குழுக்களிலிருந்தும் பல்வேறு வகையான உணவுகளை உண்ணுவதுடன், போலிக் அமிலம் மற்றும் இரும்புச்சத்து நிறைந்த மல்ட்டிவிட்டமின் மாத்திரையை பேறுகாலத்திற்கு முன்பாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு ஏற்றதான ஒன்றைப் பரிந்துரைக்கும்படி உங்களின் உடல்நலப் பராமரிப்பாளரிடம் கேளுங்கள்.

குழந்தையை வளர்க்கும் ஊட்டச்சத்துகள் (Nutrients)

வலுவான உடலும் ஆரோக்கியமான மனமும் அமைக்கத் தேவையான உணவுகளை நீங்கள் உண்பது வளரும் உங்களின் குழந்தைக்கு நல்லது. ஆரோக்கியமான குழந்தையை உருவாக்க முக்கியமாகத் தேவையானவை:

- ♥ காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களிலிருந்து கிடைக்கும் ஃபோலேட் மற்றும் வைட்டமின் சி
- ♥ தானியப் பொருட்களிலிருந்து கிடைக்கும் மாவுச்சத்து மற்றும் நார்ச்சத்து
- ♥ பால் மற்றும் அதன் மாற்றுக்களிலிருந்து கிடைக்கும் சுண்ணாம்புச் சத்து (கால்சியம்) மற்றும் வைட்டமின் டி
- ♥ இறைச்சி மற்றும் அதன் மாற்றுக்களிலிருந்து கிடைக்கும் இரும்புச்சத்து மற்றும் புரதம்
- ♥ எண்ணெய்கள் மற்றும் கொழுப்புசத்துப் பொருட்களிலிருந்து கிடைக்கும் ஒமேகா-3

உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் தேவையான போஷாக்கைப் பெற ஆரோக்கியமான உணவு அவசியம். நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும்போது உங்களுக்கு அதிகமான வைட்டமின்கள் தேவை ஃபோலேட் மற்றும் இரும்புச்சத்து போன்ற சில வைட்டமின்கள் மற்றும் கனிப்பொருட்களை உணவிலிருந்து பெறுவது அவ்வளவு இலகுவானதல்ல. எனவேதான் நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போதும், பாலூட்டும் போதும் உங்களுக்குத் தேவையான கூடுதல் வைட்டமின்களையும் தாதுப் பொருட்களையும் பெற மகப்பேறுக்கு முந்தைய மல்ட்டிவைட்டமின் தேவை. எனவேதான்

ஃபோலேட் (ஃபோலிக் அமிலம்)

ஃபோலேட் என்பது உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் ஆரோக்கியமான இரத்தத்தையும் திசுக்களையும் உருவாக்க உதவும் ஒரு வைட்டமின் ஆகும்.

ஆரோக்கியமான உணவு உண்ணுவதுடன் நீங்கள் கூடுதல் ஃபோலிக் அமிலத்தையும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் கர்ப்பமடையும் முன்பும், கர்ப்பமான முதல் சில வாரங்களிலும் கூடுதல் ஃபோலிக் அமிலம் மிகவும் அவசியம் ஆகும். நியூரல் ட்யூப் (neural tube) கோளாறுகள் (NTDs) ஏற்படக்கூடிய அபாயத்தைக் குறைக்க ஃபோலிக் அமிலம் உதவலாம். NTDக்கள் குழந்தையின் மூளையையும் முதுகுத்தண்டையும் பாதிக்கும் பிறப்புக் கோளாறுகள் ஆகும். ஸ்பைனா பைஃபைடா(Spina bifida) என்பது ஒரு NTD ஆகும்.

தினமும் நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் 0.4 மி.கி. ஃபோலிக் அமிலத்துடன் கூடிய மகப்பேறுக்கு முந்தைய மல்ட்டிவைட்டமின் உங்களுக்குத் தேவையான கூடுதல் ஃபோலிக் அமிலத்தைக் நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும்போதும் கர்ப்பம் ஆகுவதற்கு முன்னரேகூட கொடுக்கும். சில பெண்களுக்கு இதை விடக் கூடுதலான ஃபோலிக் அமிலம் தேவைப்படலாம். நீங்கள் எவ்வளவு ஃபோலிக் அமிலம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பது பற்றி உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளரிடம் கேட்கவும்.

மகப்பேறுக்கு முந்தைய மல்ட்டிவைட்டமின் உங்களுக்குக் கூடுதல் ஃபோலிக் அமிலத்தை அளிக்கும் என்றாலும், நீங்கள் சாப்பிடும் உணவுவகைகளிலிருந்து ஃபோலேட்டைப் பெறுவதும் முக்கியமாகும்.

இதற்கான சில யோசனைகள் இதோ:

- ♥ கரும்பச்சை இலைகள் உள்ள கீரைகளையோ சாலட்களையோ உண்ணுங்கள். சாலட்களின் மீது சூரியகாந்தி விதைகளைத் தூவிக் கொள்ளுங்கள்.
- ♥ சீரியல் (cereal) உடன் உங்களுக்கு விருப்பமான பழங்களை, பெர்ரிகளைச் (berries) சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ♥ ஆஸ்பராகஸ், ப்ராக்கோலி, பச்சைப் பட்டாணி, முளைகட்டிய பிரசல்ஸ், தக்காளி, சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு மற்றும் சோளம் போன்ற காய்கறிகளை அடிக்கடி உண்டு மகிழுங்கள்.
- ♥ அடிக்கடி பீன்ஸ் மற்றும் பருப்புவகைகளை உண்ணுங்கள். மிளகாய், பீன் கறிகள் மற்றும் தால் (பருப்பு உணவுவகை), ஹம்மஸ், மற்றும் பருப்பு சூப்களை சாப்பிட்டுப் பாருங்கள்.
- ♥ தோடம்பழம், கிரேப் பழம்(grape fruit) மற்றும் கேன்ட்டலூப் போன்ற பழங்களை அடிக்கடி உண்ணுங்கள். அல்லது காலை உணவுடன் ஒரு சிறிய தோடம்பழச் சாறு பானத்தை அருந்துங்கள்.

• சமையல் முறைக் குறிப்பு (RECIPE) •

ஸ்பினாச்(கீரை) மற்றும் பருப்பு சூப்

1 மேசைக்கரண்டி (15 மிலி) காய்கறி சமையல் எண்ணெய்
1 வெங்காயம், பொடியாக நறுக்கியது
2 பல் பூண்டு, பொடியாக நறுக்கியது
2 கட்டி செலரி, பொடியாக நறுக்கியது
2 மேசைக்கரண்டி (25 மிலி) தக்காளி பேஸ்ட்
6 கோப்பைகள் (1 ½ லி) தண்ணீர் அல்லது காய்கறி வேகவைத்த நீர் (ஸ்டாக்)
2 கோப்பைகள் (500 மிலி) வேகவைத்த சிகப்பு அல்லது பிரவுன்நிற பருப்பு, அலசியது (பதப்படுத்தப்பட்டது அல்லது நீங்களே சமைத்தது)
1 பேக்கேஜ் (300 கி) உறைந்த ஸ்பினாச், அறை வெப்பத்துக்கு கொண்டு வரப்பட்டது
மிளகு, ருசிக்கேற்ப

1. எண்ணெயை ஒரு பெரிய வாணலியில் சூடாக்கவும். வெங்காயம், பூண்டு மற்றும் செலரி சேர்க்கவும். சுமார் 2 நிமிடங்களுக்கு வதக்கவும்.
2. வாணலியில் தக்காளி பேஸ்ட் மற்றும் தண்ணீர் அல்லது ஸ்டாக் சேர்க்கவும். கொதிக்க விடவும். தீயைக் குறைத்து வைக்கவும்.
3. பருப்புகள், ஸ்பினாச் மற்றும் மிளகு சேர்க்கவும். முழுவதும் சூடாகும் வரை சுமார் 5 நிமிடங்களுக்கு அடுப்பில் விடவும்.

இது 6 பரிமாறல்களை அளிக்கும்
இந்த சமயல் முறை குறிப்பு ஃபோலேட் மற்றும் இரும்புச்சத்து அளிக்கும் ஒரு நல்ல உணவாதாரம் ஆகும்.

இரும்புச்சத்து

உங்களின் குழந்தைக்கு பிரணவாயுவும் (oxygen) இரும்புச்சத்தும் அளிக்கும் சிகப்பு இரத்த அணுக்களை உருவாக்க இரும்புச்சத்து உதவுகிறது. பிறக்கும் வேளையில் குழந்தைகளுக்கு இரும்புச்சத்து இருப்பது அவசியம். அவர்கள் பிறக்கும் போது உள்ள இரும்புச்சத்து அவர்களது வாழ்க்கையின் முதல் ஆறு மாதங்கள் வரை நீடிக்க வேண்டும்.

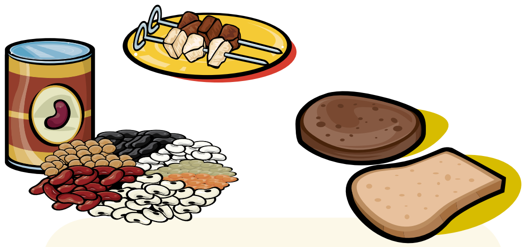
இரும்புச்சத்து அளிக்கும் சில நல்ல உணவாதாரங்கள்:

♥ கொழுப்பற்ற மாட்டு இறைச்சி, சமைத்த அல்லது பதப்படுத்தப்பட்ட clams, பீன்ஸ் மற்றும் பருப்புவகைகள் போன்ற இறைச்சி மற்றும் அவற்றின் மாற்றுக்கள்

♥ முழு தானிய ரொட்டிகள் மற்றும் தானிய உணவுகள்

♥ உலர்ந்த பழங்கள்

உங்களுக்குத் தேவையான இரும்புச்சத்தை பெற உதவுவதற்கு 16 – 20 மி.கி. இரும்பு சத்துடன் கூடிய மகப்பேறுக்கு முந்திய வைட்டமின்களை எடுங்கள்



• ***சமையல் முறைக் குறிப்பு*** **(RECIPE)** •

மாம்பழ கறுத்த பருப்பு சல்சா

இவற்றை ஒன்றாகக் கலக்குங்கள்:
1 கேன் (540 மிலி) பிளாக் பீன்ஸ்
1 மாம்பழம் துண்டுகளாக நறுக்கியது
½ கோப்பை (125 மிலி) துண்டுகளாக நறுக்கிய சிகப்பு வெங்காயம்
¼ கோப்பை (50 மிலி) எலுமிச்சைச் சாறு
2 மேஜைக்கரண்டி (25 மிலி) காய்கறி சமையல் எண்ணெய்.

நீங்கள் விருப்பப்பட்டால், ¼ கோப்பை (50 மிலி) நறுக்கிய கொத்தமல்லி இலை சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

பரிமாறும் முன்பு ஒரு மணிநேரம் வரை குளிர வைக்கவும்.

இந்த உணவுமுறை இரும்புச்சத்து மற்றும் வைட்டமின் சி அளிக்கும் ஒரு நல்ல உணவாதாரம் ஆகும்.

வைட்டமின் சி

காய்கறிகள், தானியப் பொருட்கள், பீன்ஸ் மற்றும் பருப்புவகைகளில் உள்ள இரும்புச்சத்தை உங்கள் உடல் பயன்படுத்திக் கொள்ள வைட்டமின் சி உதவுகிறது. இரும்புச்சத்து நிறைந்த இறைச்சி-அல்லாத உணவாதாரங்களை உண்ணும் அதே நேரத்தில் வைட்டமின் சி அதிகமாக உள்ள உணவுகளையும் உண்ணுங்கள்.

வைட்டமின் சி அதிகமாக உள்ள சில உணவுகள்:

♥ தோடைகள் மற்றும் கிரேப் பழம் (grapefruit) மற்றும் அவற்றின் சாறு

♥ தக்காளி மற்றும் தக்காளி சாஸ்

♥ சிகப்பு மிளகாய்கள்

♥ பூக்கோசு (பிராக்கோலி)

மேலும் அதிகமான இரும்புச்சத்தையும் வைட்டமின் சி யும் நீங்கள் பெற, சில யோசனைகள் இங்கே:

♥ முழுதானிய பாஸ்தாவை இறைச்சி அல்லது ரோவு (tofu) மற்றும் தக்காளி சாஸுடன் உண்டு மகிழுங்கள்.

♥ உங்களது காலைஉணவு தானியத்துடன் ஒரு தோடை அல்லது கிரேப் பழம் (grapefruit) சாப்பிடுங்கள்

♥ தானிய உணவுகள், ஆப்பிள்சாஸ், சலாட் அல்லது மஃபின்களுடன் உலர்ந்த பழங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். ஆப்பிரிகாட்டுகள், பேரீச்சம் பழங்கள், உலர் திராட்சைகள் அல்லது ப்ரூன்களை சேர்த்துப் பாருங்கள்.

♥ சிகப்பு மற்றும் பச்சை குடை மிளகாய் மற்றும் மேங்கோ-பிளாக் பீன் சல்சாவுடன் சிக்கன் ரோட்டிகளை(ஃபஜிதாக்களை) செய்யுங்கள்.

♥ பருப்புவகை உணவுகளை அடிக்கடி உண்டு மகிழுங்கள். சிறிது குடைமிளகாய், பீன் அல்லது பருப்புவகை கறிகள் அல்லது பட்டாணி சூப்பை சூடுபடுத்துங்கள்.

உணவு உண்ட பின் குறைந்தபட்சம் ஒரு மணி நேரம் காத்திருந்துவிட்டு, அதன் பிறகே காபி அல்லது தேநீர் அருந்துங்கள். இந்த பானங்களால், உங்களது உடல் இரும்புச்சத்தைப் பயன்படுத்திக் கொள்வது சிரமமாகிறது.

கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் டி

கால்சியமும் வைட்டமின் டி யும் உங்கள் எலும்புகளை வலுவாக்க உதவுகின்றன. உங்களது குழந்தைக்கு வலுவான எலும்புகளையும் பற்களையும் உருவாக்கவும் அவை உதவுகின்றன.

மேலும் அதிகமான கால்சியமும் வைட்டமின் டி யையும் நீங்கள் பெற, சில யோசனைகள் இங்கே:

♥ போதுமான அளவு வைட்டமின் டி பெற தினமும் 500 மிலி (2 கோப்பைகள்) பால் அருந்துங்கள். நீங்கள் பால் அருந்தாவிட்டால், சத்தூட்டப்பட்ட(fortified) சோயா பானங்களைப் பருகுங்கள்.

♥ போக் சோய், கலே, பிராக்கோலி மற்றும் சுண்ணாம்பு டோஃபு ஆகியவற்றைக் கொண்டு வதக்குங்கள்.

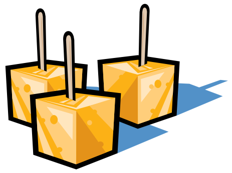
♥ சால்மன் மீன் துண்டுகள் அல்லது முழுதானிய கிராக்கர்களின் மீது சார்டைன்ஸ் ஆகியவற்றை சிற்றுணவாக உண்ணுங்கள்.

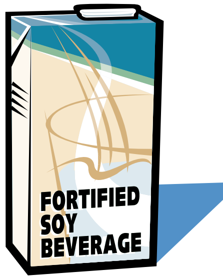
♥ உங்களது சூப் அல்லது சலாடில் சிறிதளவு துருவிய சீஸ் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

♥ வைட்டமின் டி உடன் கூடிய தயிரை தேர்ந்தெடுங்கள்

♥ காலை உணவின் போது கால்சியம் சேர்க்கப்பட்ட தோடைச்சாறு அருந்துங்கள்.

நீங்கள் கூடுதல் வைட்டமின் டி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டுமா என்று உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளரைக் கேட்கவும்



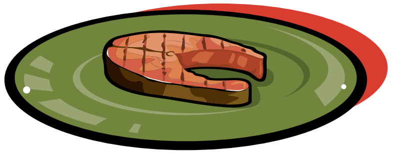


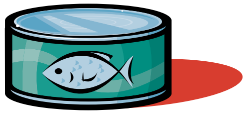
• ***சமையல் முறைக் குறிப்பு*** **(RECIPE)** •

பழம் மற்றும் தயிர் அடங்கிய ஸ்மூதீ

ஒரு பிளென்டரில், பின்வருவனவற்றை ஒன்றாகக் கலக்குங்கள்
½ கோப்பை (125 மிலி) புதிய அல்லது உறைந்த பெர்ரிகள்
½ வாழைப்பழம்
½ கோப்பை (125 மிலி) தயிர் மற்றும்
½ கோப்பை (125 மிலி) பால் அல்லது சத்தூட்டப்பட்ட(fortified) சோயா பானம்.

இந்த உணவுமுறை குறிப்பு கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் டி அளிக்கும் ஒரு நல்ல உணவாதாரம் ஆகும்.





• சமையல் முறைக் குறிப்பு (RECIPE) •

சால்மன் மீன் சலாட் பிட்டாபாக்கெட்டுகள்

ஒரு சிறிய கிண்ணத்தில், பின்வருவனவற்றை ஒன்றாகக் கலக்குங்கள்:

1 கேன் (213 கி) சால்மன், நீர் வடித்தது

2 மேசைக்கரண்டி (25 மிலி) கொழுப்பு குறைக்கப்பட்ட மயோனேஸ்

1 மேசைக்கரண்டி (15 மிலி) எலுமிச்சைச்சாறு

$\frac{1}{2}$ கோப்பை (125 மிலி) துருவிய கேரட்

$\frac{1}{2}$ கோப்பை (125 மிலி) துண்டுகளாக நறுக்கிய வெள்ளரிக்காய்

1 பச்சை வெங்காயத்தாள், நறுக்கியது

இரண்டு முழுதானிய கோதுமை பிதாக்களை பாதியாக வெட்டவும். பிடாக்களினுள் லெட்டுஸ் கீரை மற்றும் சால்மன் கலவையை வைக்கவும்.

இது 4 நபர்களுக்கு பரிமாற வல்லது.

இந்த உணவு முறை குறிப்பு ஒமேகா-3 கொழுப்புச்சத்துக்கள் நிறைந்தது

ஒமேகா-3 கொழுப்புச்சத்துக்கள்

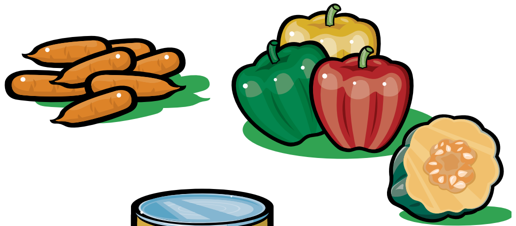
ஒமேகா-3 கொழுப்புச்சத்துக்கள் வளரும் உங்களது குழந்தைக்குத் தேவையான போஷாக்கை அளிக்கிறது. நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது உங்களுக்கு அதிக அளவிலான ஒமேகா-3 கொழுப்புச்சத்து தேவை. சில ஒமேகா-3 கொழுப்புச்சத்து உங்களது குழந்தையின் மூளை, நரம்புகள் மற்றும் கண்களுக்கு அவசியமாக தேவைப்படுகிறது.

நீங்கள் போதுமான அளவு ஒமேகா-3 கொழுப்புச்சத்து பெற சில யோசனைகள் இங்கே:

- ஒவ்வொரு வாரமும் குறைந்தபட்சம் 150 கிராம் (5 அவுன்ஸ்) மீன் உண்ணவும். இது, உணவு வழிகாட்டி பரிமாறல்கள் இரண்டிற்கு சமமாகும். சால்மன், டிரௌட், மாக்கரெல், சார்டின்ஸ், ஹெர்ரிங் மற்றும் சார்* போன்ற கொழுப்புச்சத்து உள்ள மீன் உணவுகளை அடிக்கடி உண்ணுங்கள்.
- சால்மன், பதப்படுத்தப்பட்ட மாக்கரெல் மற்றும் சார்டின்ஸ் போன்ற பதப்படுத்தப்பட்ட மீன் உணவுகளை அடிக்கடி உண்ணுங்கள். சாண்ட்விச், சலாட் அல்லது முழுதானிய கிராக்கர்களில் பதப்படுத்தப்பட்ட மீன் வைத்து உண்ணுங்கள்.
- ஒரு சிறிய கையளவு வால்நட்களை சிறு உணவாக உண்டு மகிழுங்கள். அல்லது, இதை சலாட் அல்லது தானிய உணவுகளில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- கனோலா அல்லது சோயாபீன் எண்ணெய் கொண்டு சமைத்துப் பாருங்கள், அல்லது அவற்றை சலாடில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- கனோலா அல்லது சோயாபீன் எண்ணையிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட மார்கரினை ரொட்டியிலோ அல்லது பேக்கிங் செய்யும் பொழுதோ பயன்படுத்தவும். லேபிளின் மீது non-hydrogenated என்ற வார்த்தை உள்ளதா என்று பாருங்கள்.
- ஒமேகா-3 முட்டைகள் மற்றும் ஒமேகா-3 கொழுப்பு சேர்க்கப்பட்ட பால், தயிர் போன்ற பிற உணவுகளை உண்ணுங்கள்.

* மெர்குரி அடங்கிய மீன் உணவுகளை குறைப்பது பற்றிய ஆலோசனைக்கு, பக்கம் 24 பார்க்கவும்.

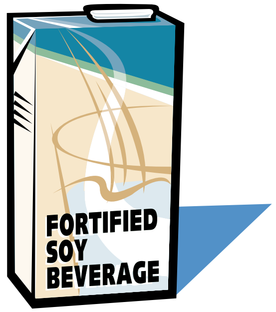
தாவர உணவை உண்பவர்கள்



கனடாவின் உணவு வழிகாட்டியின் அடிப்படையில் அமைந்த காய்கறி மட்டுமே உண்ணும் வழக்கம் உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் தேவையான எல்லா போஷாக்கையும் அளிக்கும். நீங்கள் நன்றாக திட்டமிட வேண்டியது முக்கியம். நீங்கள் இறைச்சி உணவுகளை உண்பவரல்ல என்றால், கர்ப்பமாக இருக்கும் போது உங்களது தேவைகளை பூர்த்தி செய்து கொள்வது சிரமமாகும்.

நீங்கள் காய்கறி வகைகள் மட்டுமே உண்பவர் என்றால், உங்களுக்கு போஷாக்கு அளிக்கக்கூடிய சில யோசனைகள் இவை:

- நீங்கள் போதுமான அளவு கலோரிகளைப் பெற கூடுதலாக உண்ணுங்கள். காய்கறி உணவுகள் பெரும்பாலும் குறைவான கலோரிகள் கொண்டவை.
- போதுமான அளவு புரதச்சத்து பெற இறைச்சிக்கு மாற்றான உணவுகளை உண்ணுங்கள். இவை முட்டை, பீன்ஸ், பட்டாணி, பருப்புவகைகள், டோஃபு, கடலைகள் மற்றும் விதைகள் ஆகியவை.
- பால் அல்லது சத்தூட்டப்பட்ட சோயா பானங்களைப் பருகுங்கள். இவற்றின் மூலம் உங்களுக்கு கால்சியமும் வைட்டமின் டியும் கிடைக்கும்.
- இறைச்சி உணவுகள் எதையும் நீங்கள் உண்ணவில்லை என்றால், நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது உங்களுக்கு கூடுதல் வைட்டமின்கள் தேவைப்படலாம். இவை கால்சியம், இரும்புச்சத்து, சின்க்(zinc), வைட்டமின் டி அல்லது வைட்டமின் B12 ஆகியவை.
- நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது சாப்பிட வேண்டிய காய்கறி உணவுவகைகள் பற்றிய தகவல்களைப் பெற, உங்களை ஒரு பதிவுபெற்ற உணவுக்கலை நிபுணரிடம் அனுப்புமாறு உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளரிடம் கேளுங்கள்.



நீங்கள் சாப்பிடக்கூடாதது என்று ஏதாவது உள்ளதா?

கர்ப்பகாலத்தின் போது எவ்வளவு கேஃபெயின் பாதுகாப்பானது?

கேஃபெயின் தொப்புள் கொடியின் மூலம் உங்களது குழந்தையின் இரத்தஓட்டத்திற்குள் நுழைந்துவிடும். உங்களது குழந்தையின் உடல் கேஃபெயினை எளிதாக வெளியேற்ற முடியாது. குழந்தையைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க, ஒரு நாளைக்கு 300 மி.கி.க்கும் குறைவாக கேஃபெயின் அருந்தவும். சுமார் இரண்டு 250 மிலி (8 அவு.) காபி கோப்பைகளில் இருக்கும் கேஃபெயினின் அளவாகும் இது.

தேநீர், கோலா, சக்தி பானங்கள் மற்றும் சாக்கலேட்டிலும் கேஃபெயின் உள்ளது. லேபிள்களைப் படித்து, குறைந்த அளவு கேஃபெயின் உள்ள தயாரிப்புக்களை தேர்ந்தெடுத்து வாங்கவும்.

சில உணவுகளிலும் பானங்களிலும் உள்ள கேஃபெயின் அளவுகளை இந்த அட்டவணை காட்டுகிறது.

உணவு அல்லது பானம்	கேஃபெயின் அளவு (மிகி)
அரைத்த காபிக்கொட்டையிலிருந்து தயாரித்த காபி 250 மிலி (8 அவு.)	135
உடனடி காபி 250 மிலி (8 அவு.)	76-106
தேநீர இலை அல்லது பை 250 மிலி (8 அவு.)	50
பச்சைத் தேநீர் 250 மிலி (8 அவு.)	30
வெள்ளைத் தேநீர் 250 மிலி (8 அவு.)	15
ஐஸ் தேநீர் 250 மிலி (8 அவு.)	5-50
கோலா பானம் 355 மிலி (12 அவு.)	35-47
சக்தி பானங்கள் 250 மிலி (8 அவு.)	80
பால் சாக்கலேட் பார் 30 கி (1 அவு.)	7
டார்க் சாக்கலேட் பார் 30 கி (1 அவு.)	25-58

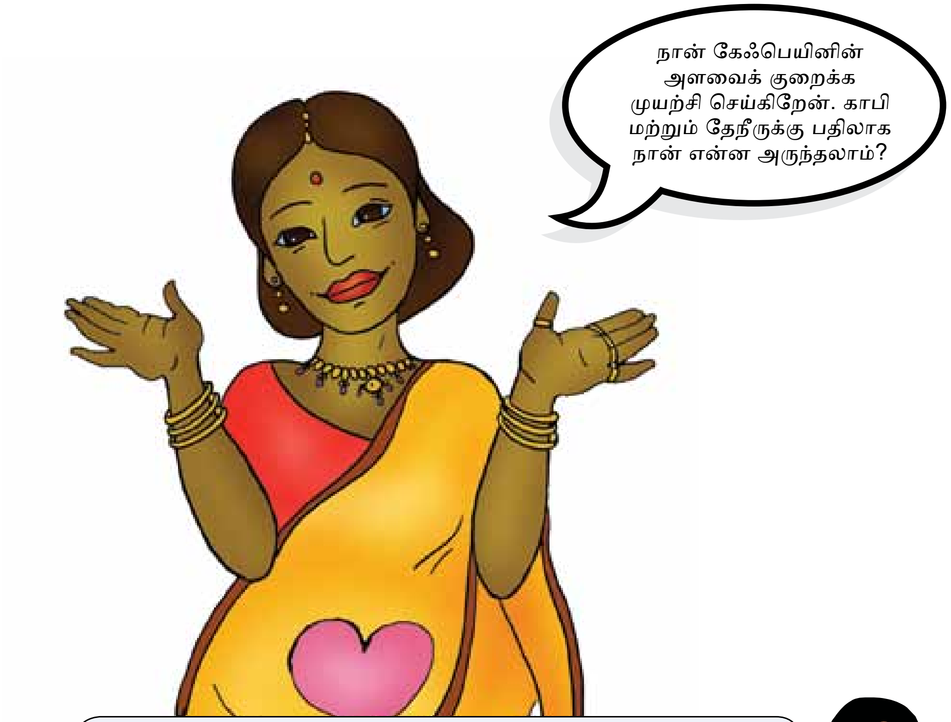
250மிலி (8 அவு) = 1 கோப்பை

நீங்கள் மூலிகை தேநீர் குடிப்பதாக இருந்தால் கவனம் தேவை. எல்லா மூலிகைத் தேநீர்களும் பானங்களும் கர்ப்பமாக உள்ள பெண்களுக்கு பாதுகாப்பானதா என்பது பரிசோதிக்கப்படவில்லை. இவற்றுள் சில உங்கள் குழந்தைக்கு தீங்கு விளைவிக்கக்கூடும் அல்லது உங்களுக்கு காலத்திற்கு முன்பான பிரசவவலியை ஏற்படுத்தக்கூடும்.
பின்வருவன பொதுவாக பாதுகாப்பானவை எனக் கருதப்படும் மூலிகைத் தேநீர் களாகும். (ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூண்று கோப்பைகள்)

-நாரத்தை தோல்கள
-லிண்டென் மலர் *(*ஏற்கனவெ இருதய பாதிப்பு உள்ளவர்க்ளுக்கு உகந்ததல்ல)
-இன்ஜி
-தேசிக்காய் தோல்
-தோடம்பழ தோல்
-ரோஸ் ஹிப்

ஏனைய மூலிகை தேனீர்கள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். கர்ப்பகாலத்தில் மூலிகை ஊக்கப் பானங்களும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

மூலிகைத் தேநீர் மற்றும் பானங்களைப் பாதுகாப்பாகப் பயன்படுத்துவது பற்றி உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளரிடம் பேசவும்.



காபியோ அல்லது கேஃபெயின் உள்ள வேறு பானங்களோ, ஒரு நாளைக்கு இரண்டு கோப்பைகளுக்கு மேல் குடிப்பது நல்லதல்ல. இதில் தேநீர், கோலா மற்றும் சக்தி பானங்களும் அடங்கும். கேஃபெயின் அல்லாத மற்றும் மேலும் போஷாக்குள்ள பானங்களைப் பருகவும்: தண்ணீர், பால், சத்தூட்டப்பட்ட(fortified) சோயா பானம், அல்லது 100% பழ அல்லது காய்கறிச் சாறுகள்.

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது மது அருந்தலாமா?

கர்ப்பமாக இருக்கும் போது மது அருந்துவது பிறப்புக் கோளாறுகளை ஏற்படுத்துவதுடன், உங்களது குழந்தையின் மூளையையும் பாதிக்கக்கூடும். கர்ப்பகாலத்தின் போது பாதுகாப்பாக இருக்க மதுவை முற்றிலும் தவிர்ப்பது தான் நல்லது. இன்னும் சொல்லப்போனால், நீங்கள் கர்ப்பமடைவதற்கு முன்பாகவே மது அருந்துவதை நிறுத்திவிடுவது சிறந்தது.

உதவி தேவையா?

நீங்கள் கர்ப்பமுற்றிருப்பதை அறிந்து கொள்ளும் முன்பு நீங்கள் மது அருந்தியிருந்தாலோ, அல்லது மது அருந்துவதை நிறுத்த நீங்கள் விரும்பினாலோ, உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளரிடம் பேசவும். Motherisk கர்ப்பகாலத்தில் மது அருந்துவது மற்றும் போதைப்பொருள் பயன்படுத்துவது குறித்த உதவிக்கு (Alcohol and Substance Use in Pregnancy Helpline) 1-877-327-4636ஐ அழையுங்கள். அல்லது பின்வரும் வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடுங்கள் http://www.motherisk.org/women/alcohol.jsp

செயற்கை இனிப்புகளுள் எவை உங்கள் குழந்தைக்கு தீங்கு விளைவிக்கக்கூடும்?

சில செயற்கை இனிப்புகள் உங்கள் குழந்தையை பாதிக்காது. இருப்பினும், போஷாக்கான உணவுகளுக்குப் பதிலாக இந்த இனிப்புகள் கொண்ட உணவுப்பொருட்களை உண்பதில் கவனமாக இருங்கள். இனிப்பு-அற்ற பானங்களுக்கு பதிலாக பால், 100% காய்கறி அல்லது பழச்சாறு அல்லது நீர் அருந்துவது ஆரோக்கியமானது. இனிப்பு-அல்லாத ஒரு டிஸர்ட்டை விட ஒரு பழத்துண்டு ஆரோக்கியமானது. நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது பிற இனிப்புகளை பயன்படுத்துவது பாதுகாப்பானது அல்ல. அவை உங்கள் குழந்தைக்கு தீங்கு விளைவிக்கக்கூடும்.

சிறிய அளவுகளில் பாதுகாப்பானவை	பாதுகாப்பானவை அல்ல
• Aspartame (Nutrasweet®, Equal®) • Sucralose (Splenda®) • Acesulfame Potassium (Ace-K or Sunett®)	• Saccharin (Hermesetas®) • Cyclamates (Sucaryl®, Sugar Twin®, Sweet N'Low®, Weight Watchers Table Top Sweetener®)

கர்ப்பவதிகள் சில வகையான மீன் உணவுகளை சாப்பிடக்கூடாது என்று நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கலாம். இது உண்மையா?

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது மீன் உண்பது ஆரோக்கியமானது. மீன் புரதம் மற்றும் ஒமேகா-3 கொழுப்புச்சத்துக்கள் நிறைந்த ஒரு உணவாதாரமாகும். ஒவ்வொரு வாரமும் குறைந்தபட்சம் 150 கிராம் (5 அவுன்ஸ்) மீன் உண்ணவும். இது, உணவு வழிகாட்டி பரிமாறல்கள் இரண்டிற்கு சமமாகும்.

பின்வருவன போன்ற மீன்களை உண்ணவும்:

- சால்மன்
- ரெயின்போ ட்ரௌட்
- அட்லான்டிக் அல்லது பசுபிக் மக்கரெல்
- பதப்படுத்தப்பட்ட லேசான டூனா
- ஹேடாக்
- சோல்
- டிலாபியா
- ஆர் ட்டிக் சார்
- சார்டின் வகை
- ஹேர்ரின்
- அன்கொவய்ஸ்

சில வகை மீன்களில் அதிக அளவிலான பாதரசம் இருக்கிறது. அதிக அளவிலான பாதரசம் வளரும் உங்களின் குழந்தையை பாதிக்கக்கூடும். பாதரசம் அடங்கிய சில வகை மீன்களைக் கட்டுப்பாடுடன் உண்பது குறித்த ஆலோசனையை Health Canada அளிக்கிறது. சமீபத்திய தகவல்களுக்கு www.healthcanada.gc.ca என்ற வலைத்தளத்தைப் பார்க்கவும் 1-866-225-0709 (ஆங்கிலம்/பிரஞ்சு, டோல் ப்ரீ)

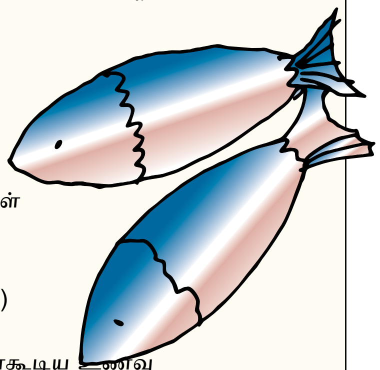
உங்களது உள்ளூர் ஏரிகள் மற்றும் ஆறுகளிலிருந்து கிடைக்கும் மீன்களின் பாதரச நிலைகள் பற்றிய தகவல்களுக்கு, ஒன்ட்டாரியோ சுற்றுச்சூழல் அமைச்சக (Ontario Ministry of the Environment) ஆலோசகர்களின் ஆலோசனையை 1-800-565-4923ல் கேட்டறியவும் அல்லது பின்வரும் வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடவும் www.ene.gov.on.ca "Interactive Fish Guide" என்பதை அழுத்தவும்

உணவு நச்சுத்தன்மையிலிருந்து உங்களையும் உங்கள் குழந்தையையும் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது உணவு நச்சுத்தன்மை ஏற்படுவது அபாயகரமானது.

உணவு நச்சுத்தன்மை அபாயம் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க, உணவை பாதுகாப்பாகக் கையாளுங்கள். இந்தக் குறிப்புகளைப் பின்பற்றுங்கள்:

- ♥ உணவை கையாளும் முன்பும், கையாளும் போதும், அதன் பின்பும் கைகளை நன்றாகக் கழுவவும்.
- ♥ பச்சை காய்கறிகளையும் பழங்களையும், குறிப்பாக தோலை, நன்றாகக் கழுவவும்.
- ♥ இறைச்சி, பறவை இறைச்சி, கடலுணவு மற்றும் ஹாட் டாக்களை நன்றாகச் சமைக்கவும்.
- ♥ 'இந்த தேதிக்கு முன்பு பயன்படுத்தச் சிறந்தது'(Best Before dates) அறிவிப்பைக் கவனிக்கவும்.



நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது பின்வரும் உணவுகளை உண்ணாதீர்கள். இவை உங்களுக்கு உணவு நச்சுத்தன்மை ஏற்படும் அபாயத்தை அதிகரிக்கக்கூடும்:

- ♥ பச்சை மீன் மற்றும் சூஷியுடன் கூடிய பச்சை மீன்
- ♥ oysters மற்றும் clams போன்ற பச்சை கிளிஞ்சல்மீன்கள்
- ♥ சரியாக சமைக்கப்படாத இறைச்சி, பறவை இறைச்சி, கடலுணவு மற்றும் ஹாட் டாகுகள்
- ♥ இறைச்சி spreads (pates), சில பதப்படுத்தப்பட்ட (deli) இறைச்சிகள் மற்றும் smoked மீன் உணவுகள்
- ♥ பச்சை அல்லது லேசாக சமைக்கப்பட்ட முட்டையுடன்கூடிய உணவு
- ♥ Unpasteurized பால் தயாரிப்புகள் (பச்சை பால் போன்ற) மற்றும் அவற்றைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட உணவு
- ♥ Unpasteurized பாலில் தயாரிக்கப்பட்ட மென் சீஸ், அதாவது ப்ரை(brie), கேமெம்பர்ட்(camembert), ஃபெடா(feta), ஆட்டு சீஸ்(goat cheese) மற்றும் க்வெஸோ ப்ளாங்கோ(queso blanco)
- ♥ Unpasteurized ஆப்பிள் சிடர் போன்ற Unpasteurized சாறுகள்
- ♥ பச்சை முளை கட்டிய தானியங்கள், குறிப்பாக ஆல்ஃபால்ஃபா(alfalfa) முளை கட்டிய தானியம்

மேலும் விவரங்களுக்கு, பின்வரும் வலைத்தளத்தை பார்வையிடவும்

http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/listeria-eng.php 1-866-225-0709 (ஆங்கிலம்/பிரஞ்சு, டோல் ப்ரீ) அல்லது டிடிஒய்: 1-800-267-1245

ஈரல் அதிக அளவு வைட்டமின் ஏ கொண்டது. அளவுக்கதிகமான வைட்டமின் ஏ வளர்ந்து வரும் உங்கள் குழந்தைக்கு அபாயம் விளைவிக்கக்கூடும். ஒவ்வொரு 2 வாரங்களுக்கும், 75 கிராம்கள் (2 1/2 அவு) ஈரலுக்கு மேல் சாப்பிட வேண்டாம். இது ஒரு உணவு வழிகாட்டி பரிமாறலுக்குச் சமமானது

ஒரு நாளைக்கான மாதிரி உணவு நாட்குறிப்பு இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது:

	காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்	தானியப் பொருட்கள்	பாலும் அதற்கான மாற்றுக்களும்	இறைச்சியும் அதற்கான மாற்றுக்களும்	எண்ணெய் களும் கொழுப்புச்சத்துக்களும்
காலைஉணவு பழம் மற்றும் தயிர் அடங்கிய ஸ்மூதீ* (½ கோப்பை பால், ½ கோப்பை தயிர், ½ கோப்பை பழம்) 2 துண்டு முழுகோதுமை பாண் , டோஸ்ட் செய்தது 1 மேசைக்கரண்டி நிலக்கடலை வெண்ணை	✔	✔✔	✔	½	
சிற்றுணவு வீட்டில் செய்த bran மஃபின் 2 மேஜைக்கரண்டி மென்மையான மார்கரின் ½ கோப்பை ஆரஞ்சுச்சாறு	✔	✔			✔
மதியஉணவு ஸ்பினாச்(கீரை) மற்றும் பருப்பு சூப்* (½ கோப்பை பருப்புவகைகள், ½ கோப்பை ஸ்பினாச்(கீரை) முழுதானிய கிராக்கர்கள் ½ கோப்பை கேரட் துண்டுகள் 1 கோப்பை 1% பால்	✔✔	✔	✔	½	
சிற்றுணவு Salmon Salad Pita* (75 கி சால்மன், ½ கோப்பை ஸ்பினாச் கீரை, ½ முழுகோதுமை பிட்டா, மயோனேஸ்)	✔	✔		✔	✔
இரவுஉணவு Fast & Easy Chicken Cacciatore* (75 கி சிக்கன், ½ கோப்பை காய்கறிகள்) 1 கோப்பை பிரவுன் அரிசி 1 கோப்பை பச்சை காய்கறிகள் எண்ணெய் மற்றும் வினிகர் சலாட் டிரெஸ்ஸிங்	✔✔	✔✔		✔	✔
சிற்றுணவு ½ கோப்பை நறுக்கிய பழங்கள் ¾ கோப்பை குறைந்த அளவு கொழுப்பு தயிர்	✔		✔		
மொத்தம்	8	7	3	3	2-3 மேஜைக்கரண்டி

*உணவுமுறைக் குறிப்புகளை (Recipes) இந்த சிற்றேட்டில் காணலாம்.

இந்த உணவு நாட்குறிப்பு, எல்லா உணவுத் தொகுப்புகளிலிருந்தும் எல்லா வகையான உணவுகளையும் சரியான அளவுகளில் கொண்டுள்ளது. குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான பின்வரும் போஷாக்கை அளிக்கும் நல்ல உணவாதாரமும் ஆகும். ஃபோலேட், இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் சி, சுண்ணாம்புச்சத்து, வைட்டமின் டி, ஒமேகா-3 கொழுப்புச்சத்து

உங்களது உணவு நாட்குறிப்பு

உங்களுக்கு உரித்தான உணவு நாட்குறிப்பை பூர்த்தி செய்ய ஒரு நாளை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளவும். அன்றைய தினம் நீங்கள் சாப்பிட்ட மற்றும் குடித்த எல்லாவற்றையும் எழுதிக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு உணவுத் தொகுப்பிலிருந்தும் நீங்கள் சாப்பிட்ட உணவுப் பரிமாறல்களை எண்ணவும். கனடாவின்உணவு வழிகாட்டியுடன் ஒப்பிடும் போது உங்களின் நிலை என்ன? உங்களது உணவு நாட்குறிப்பை பூர்த்தி செய்ய உதவ பக்கம் 14 மற்றும் 15ஐ பார்க்கவும்.

	காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்	தானியப் பொருட்கள்	பாலும் அதற்கான மாற்றுக்களும்	இறைச்சியும் அதற்கான மாற்றுக்களும்	எண்ணெய் களும் கொழுப்புச்சத்துக்களும்
காலைஉணவு					
சிற்றுணவு					
மதியஉணவு					
சிற்றுணவு					
இரவுஉணவு					
சிற்றுணவு					
மொத்தம்					

உங்களுக்கு சுகமில்லாத போது

குமட்டல் மற்றும் வாந்தி

பல கர்ப்பவதிப் பெண்களுக்கு அடிக்கடி சுகவீனம் ஏற்படுவதுண்டு. இது பெரும்பாலும் கர்ப்பகாலத்தின் முதல் சில மாதங்களில் ஏற்படும். உங்களது ஹார்மோன் அளவுகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் உங்கள் சுகவீனத்துக்குக் காரணமாக அமையலாம்.

இன்னும் சிறப்பாக உணர இந்த யோசனைகளை செய்து பாருங்கள்:

- ♥ தினமும் மூன்று முறை அதிக அளவிலான உணவு உண்பதை விட, பல முறை குறைந்த அளவிலான உணவு உண்ணுங்கள். ஆனால் சாப்பிடாமல் இருக்க வேண்டாம். உங்கள் வயிற்றில் ஒன்றுமில்லை என்றால், மேலும் மோசமாகக்கூடும்.
- ♥ காலையில் படுக்கையை விட்டு எழும் முன், லேசான உப்பு பிஸ்கட்டுகள், ரொட்டி அல்லது உலர் தானியஉணவை சாப்பிடுங்கள்.
- ♥ காலையில் படுக்கையை விட்டு மெதுவாக எழுங்கள்.
- ♥ இரவு தூங்கச் செல்லும் முன் ஒரு சிறிய ஆரோக்கியமான சிற்றுணவு உண்ணுங்கள்.
- ♥ உணவு உண்ணும் முன்போ அல்லது உண்ட பிறகோ திரவங்களை அருந்துங்கள், உணவுடன் சேர்த்து அல்ல.
- ♥ காபி, கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள் மற்றும் வெகுவான வாசத்துடன் அல்லது ருசியுடன்கூடிய உணவுகளை தவிர்க்கவும்.

உங்களது நிலையில் மேம்பாடு காண, ஆலோசனைக்கு **Motherisk Nausea and Vomiting in Pregnancy Helpline 1-800-436-8477**ஐ (ஆங்கிலம்) அழைக்கவும். நீங்கள் வாந்தியெடுப்பது நிற்கவில்லை என்றாலோ, அல்லது உங்களால் சாப்பிடவே முடியாத அளவுக்கு சுகவீனமாக இருந்தாலோ, உங்கள் உடல்நல பராமரிப்பாளருடன் பேசவும்.

கர்ப்பமாக இருக்கும் போது நெஞ்செரிச்சல் ஏற்படுவது இயல்பு. இதற்கான நிவாரணம்: குறைந்த அளவிலான, குறைவான கொழுப்புள்ள உணவுகளை உண்ணவும், தளர்வான உடைகளை அணியவும், படுக்கைக்குச் செல்லும் முன் சாப்பிட வேண்டாம், படுத்திருக்கும் நிலையில் உங்கள் தலையையும் தோள்களையும் தலையணையிலிருந்து உயர்த்திப் பார்க்க முயலவும். உங்களது நெஞ்செரிச்சல் நிற்கவில்லை என்றால், உங்களின் உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் பேசவும்

நெஞ்செரிச்சல்

கர்ப்பகாலத்தின் பிற்பகுதியில் பல பெண்களுக்கு நெஞ்செரிச்சல் ஏற்படுவதுண்டு. ஹார்மோன் மாற்றங்களினாலும், வயிற்றிலிருக்கும் குழந்தையின் அழுத்தத்தினாலும் இந்த நெஞ்செரிச்சல் ஏற்படுகிறது. இதனால் உங்கள் வயிற்றிலுள்ள அமிலம் மேலெழும்பி தொண்டைக்குச் சென்று, எரிச்சல் உணர்வை ஏற்படுத்துகிறது.

இன்னும் சிறப்பாக உணர இந்த யோசனைகளை செய்து பாருங்கள்:

- ♥ தினமும் மூன்று முறை அதிக அளவிலான உணவு உண்பதை விட, பல முறை குறைந்த அளவிலான உணவு உண்ணுங்கள்.
- ♥ சாப்பிட்ட பிறகு, படுக்கைக்குப் போகுமுன் குறைந்தபட்சம் ஒன்று அல்லது இரண்டு மணிநேரங்கள் இடைவெளி விடவும்.
- ♥ படுக்கும் போது, ஒரு தலையணை கொண்டு உங்கள் தலையும் தோள்களும் உயர்த்தியிருக்கும்படி வைக்கவும்.
- ♥ உணவு உண்ணும் முன்போ அல்லது உண்ட பிறகோ திரவங்களை அருந்துங்கள், உணவுடன் சேர்த்து அல்ல.
- ♥ குறைவான கொழுப்புள்ள உணவுகளை தேர்வு செய்யவும்.
- ♥ காபி, கோலா, மதுபானங்கள் மற்றும் புகைப்பிடிப்பது கூடாது.

ஆன்ட்டாசிட்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் முன்போ, அல்லது நெஞ்செரிச்சல் தீரவில்லை என்றாலோ, உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் பேசவும்

மலச்சிக்கல்

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது உணவு உங்கள் உடலினுள் மெதுவாகப் பயணம் செய்கிறது. உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் தேவையான கூடுதல் போஷாக்கை உறிஞ்சிக் கொள்ள இது உதவும். ஆனால், இது மலச்சிக்கலை உண்டாக்கலாம்.

மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்க, அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை உண்பதுடன், அதிக அளவு திரவங்களைக் குடியுங்கள். துடிப்பாகச் செயல்படுவதும் முக்கியம்.

இன்னும் சிறப்பாக உணர இந்த யோசனைகளை செய்து பாருங்கள்:

- முழுதானிய உணவுடன் நாளைத் தொடங்கவும்.
- முழுதானிய ரொட்டிகள், பிரவுன் அரிசி மற்றும் முழுகோதுமை பாஸ்தா உண்ணுங்கள்.
- அடிக்கடி பீன்ஸ் மற்றும் பருப்புவகைகளை உண்ணுங்கள்.
- தினமும், 7 முதல் 8 வரையிலான உணவு வழிகாட்டி பரிமாறல்கள் காய்கறி மற்றும் பழங்கள் உண்ண முயலுங்கள்.
- அதிக அளவு திரவங்களைக் குடியுங்கள். தண்ணீர், பால் மற்றும் 100% பழம் அல்லது காய்கறிச்சாறு உண்ணுங்கள். மிதமான சூட்டில் அல்லது சூடாக உள்ள திரவங்களை குடியுங்கள்.
- நீங்கள் துடிப்புடன் செயல்படுவதற்கான சில யோசனைகளை பக்கம் 32ல் பாருங்கள்.

மலமிளக்கிகளை எடுத்துக் கொள்ளும் முன்னர், உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் பேசுங்கள். நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது சில மலமிளக்கிகளை எடுத்துக் கொள்வது பாதுகாப்பானதல்ல.

கர்ப்பகால நீரிழிவுநோய்

சில பெண்களுக்கு கர்ப்பமாக இருக்கும் போது நீரிழிவுநோய் ஏற்படலாம். நீரிழிவுநோய் என்றால் இரத்த சர்க்கரை அளவுகள் மிக அதிகமாக இருக்கின்றன என்று பொருள். உயரளவு இரத்த சர்க்கரை இருப்பதன் அறிகுறிகள் சில: தாகம் எடுப்பது, அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பது, எடை குறைதல் மற்றும் சோர்வாக உணர்தல் ஆகியவை ஆகும். பெரும்பாலும் இதற்கான அறிகுறிகள் தோன்றாது.

உயரளவு இரத்த சர்க்கரை உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் தீமை விளைவிக்கும். உங்களுக்கு அபாயக் காரணிகள் ஏதும் இருந்தால், உங்களது கர்ப்பம் சுமார் 24 முதல் 28 வாரங்களாக இருக்கும் போது உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளர் உங்களுக்கு நீரிழிவுநோய் உள்ளதா என பரிசோதிப்பார். நீங்கள் இதற்கான பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டுமா என உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளரைக் கேளுங்கள்.

உங்களுக்கு பின்வரும் காரணிகள் இருந்தால், கர்ப்பகால நீரிழிவுநோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்:

- உங்கள் எடை அளவுக்கதிகமாக இருந்தால்
- உங்களது குடும்பத்தில் நீரிழிவுநோய்க்கான வரலாறு இருந்தால்
- நீங்கள் அபாரிஜின், ஆசிய, ஸ்பானிய அல்லது ஆப்பிரிக்க இனத்தைச் சேர்ந்தவராக இருந்தால்
- உங்களது குழந்தை 4.5 கிலோவுக்கு (9 ராந்தல் ராந்தல்) மேற்பட்டதாக இருந்தால்
- கர்ப்பகாலத்தில் நீங்கள் எடை கூடியிருந்தால்

உங்களுக்கு கர்ப்பகால நீரிழிவுநோய் ஏற்பட்டால், உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளரிடம் ஒரு பதிவுபெற்ற உணவுமுறை நிபுணரிடம் பரிந்துரைக்கும்படி கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். உங்களது இரத்த சர்க்கரை அளவுகளைக் குறைக்கும் வகையில் உணவில் மாற்றங்கள் செய்ய ஒரு பதிவுபெற்ற உணவுமுறை நிபுணர் உதவுவார். கர்ப்பகால நீரிழிவுநோய் பெரும்பாலும் குழந்தை பிறந்த பின்பு மறைந்துவிடும். ஆனால், வாழ்நாளின் பிற்பகுதியில் உங்களுக்கு நீரிழிவுநோ ஏற்படுவதற்கான அபாயம் அதிகம்.

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது துடிப்புடன் செயல்பட வேண்டுமா?

ஆம்! முறையான உடற்பயிற்சி உங்களது எலும்புகளையும் தசைகளையும் வலுப்படுத்துவதுடன், உங்களை ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்கும். இப்போது நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது துடிப்புடன் செயல்படுவது மிகவும் முக்கியம் வயது வந்த எல்லாருமே ஒரு வாரத்தில் 150 நிமிடம் சுறுசுறுப்புடன் இருந்தால் மிகச் சிறந்தது. சுமார் 10 நிமிடமோ அதற்கு கூடுதலாகவோ

முறையான உடல்ரீதியான செயல்பாடு உங்களுக்கு பல வகைகளில் உதவக்கூடும்:

- ♥ பிரசவத்திற்கு உங்களது உடலைத் தயார் செய்ய உதவும்.
- ♥ உங்களது மன அழுத்தத்தை குறைக்க உதவும்.
- ♥ மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்க உதவும்.
- ♥ எடை ஆரோக்கியமான விகிதத்தில் அதிகரிக்க உதவும்.
- ♥ உங்களது சக்திநிலைகளை அதிகரிக்க உதவும்.
- ♥ உங்களது உடல் பற்றி நீங்கள் சிறப்பாக உணர உதவும்.

உங்களது கர்ப்பகாலம் முழுமையிலும் நீங்கள் துடிப்புடன் செயல்படலாம். இந்த உதவிக்குறிப்புகளை நினைவில் வைத்திருங்கள்:

- ♥ துடிப்புடன் செயல்படத் திட்டமிட்டிருப்பது பற்றி உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் பேசவும்.
- ♥ நடைபழகுதல், லேசான ஏரோபிக்ஸ், நீச்சல் அல்லது நீர் ஏரோபிக்ஸ் போன்ற பாதுகாப்பான செயல்பாடுகளை தேர்வு செய்யவும்.
- ♥ சூடாகவோ அல்லது ஈரப்பதம் அதிகமாக இருக்கும் போதோ வெளியிடங்களில் உடற்பயிற்சி செய்யாதீர்கள்.
- ♥ நீங்கள் துடிப்புடன் செயல்படும் நேரம் முழுவதும், அதற்கு முன்பு, செயல்படும் போது, மற்றும் செயல்பட்ட பின்பு, நிறைய தண்ணீர் குடியுங்கள்.

உடல்ரீதியான செயல்பாடுகள் பற்றிய கனேடிய வழிகாட்டியின் ஒரு பிரதியை பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். உடல்ரீதியான செயல்பாடுகள் பற்றி விவேகமான தேர்வுகளை செய்ய இந்த வழிகாட்டி உங்களுக்கு உதவும் www.csep.ca/english/view.asp?x=804 க்குச் சென்று pdf வகை பிரதியை தரவிறக்கம் செய்யவும். ஹெல்த்தி லிவிங்(Healthy Living) என்பதன் மீது க்ளிக் செய்யவும்.

ஒரு புதிய உடற்பயிற்சித் திட்டத்தை துவங்கும் முன், உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் பேசவும். கர்ப்பத்துக்கான PARmed-X ஒன்றை நீங்கள் கேட்டுப் பெறலாம் அல்லது இதை பின்வரும் வலைத்தளத்திலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம்: www.csep.ca/english/View.asp?x=698.

உங்களுக்கு சந்தேகங்கள் ஏதும் இருந்தால், SportCARE Exercise and Pregnancy Questions hotlineஐ 1-866-93-SPORT ல் அழைக்கவும்.

கர்ப்பகாலம் முழுவதும் நீங்கள் முறையான உடற்பயிற்சி செய்து மகிழலாம். உங்கள் உடலைக் கவனிப்பதுடன், நீங்கள் எவ்விதம் உணர்கிறீர்கள் என்றும் கவனியுங்கள். நீங்கள் துடிப்புடன் செயல்பட்டிருக்கவில்லை என்றால், நடத்தல் அல்லது நீச்சல் போன்ற பாதுகாப்பான செயல்பாடுகளுடன் தொடங்குங்கள். பதட்டப்படாதீர்கள். ஏதேனும் பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டால், உடற்பயிற்சி செய்வதை நிறுத்திவிட்டு உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் பேசவும்.

• சமையல் முறைக் குறிப்பு (RECIPE) •

காய்கறி சீஸ் பராத்தா

1 மேஜைக்கரண்டி (15 மிலி) காய்கறி சமையல் எண்ணெய்

1/2 சிகப்பு அல்லது பச்சை மிளகாய், துண்டுகளாக்கப்பட்டது

1 கோப்பை (250 மிலி) புதிதான ஸ்பினாச், நறுக்கியது

1 தக்காளி, துண்டுகளாக்கப்பட்டது

2 பெரிய முழுக் கோதுமை அல்லது முழுத் தானிய மாவுச் சப்பாத்திகள்

3/4 கோப்பை (175 மிலி) துருவிய செட்டர் சீஸ்

1. ஒரு வாணலியில் மிதமான தீயில் எண்ணையை சுட வைத்துக் கொள்ளவும். மிளகாய், ஸ்பினாச் மற்றும் தக்காளி சேர்க்கவும். 1 நிமிடம் சமைக்கவும். இந்த காய்கறிக் கலவையை ஒரு தட்டில் வைக்கவும்.
2. வாணலியில் ஒரு சப்பாத்தியை வைக்கவும். சப்பாத்தியின் மீது சமைத்த காய்கறிகளை கரண்டியினால் வைக்கவும். சீஸ் தூவவும். இன்னொரு சப்பாத்தியை அதன் மீது வைக்கவும்.
3. 2 முதல் 3 நிமிடங்களுக்கு சூடாக்கவும், அல்லது சீஸ் கரையத் தொடங்கும் வரை சூடாக்கவும். திருப்பிப் போட்டு மீண்டும் 2 முதல் 3 நிமிடங்களுக்கு சூடாக்கவும். வாணலியிலிருந்து எடுத்து முக்கோணங்களாக வெட்டவும்.

இது 4 பரிமாறல்களை அளிக்கும்

• சமையல் முறைக் குறிப்பு (RECIPE) •

வேகமான, சுலபமான சிக்கன் ஸ்டூ

1 கேன் (796 மிலி) துண்டாக்கிய தக்காளி (சாறுடன்), அல்லது புதிதான தக்காளி, நறுக்கியது.

2 கோப்பைகள் (500 மிலி) காய்கறிகள், காளான்கள் துண்டுகளாக்கப்பட்டது (உங்களுக்கு விருப்பமான காய்கறிகள்)

4 தோல் நீக்கிய கோழி இறைச்சி

1 கறிமிளகாய், துண்டாக்கியது

1. ஒரு பெரிய வாணலியில் தக்காளியுடன் காய்கறிகளையும் மசாலாப் பொருட்களையும் போடவும். கொதிக்க விடவும்.
2. சிக்கன் துண்டுகளை சேர்க்கவும். மூடிவைத்து, குறைவான சூட்டில் 30 நிமிடங்கள் வைக்கவும்.
3. சிக்கன் துண்டுகளை பிரட்டிப்போட்டு, பச்சை மிளகாய் சேர்க்கவும். தொடர்ந்து 10 நிமிடங்களுக்கு சமைக்கவும்.
4. சிக்கனை அகற்றவும். சாஸின் மூடியை அகற்றி, கெட்டியாகும் வரை கொதிக்கவிடவும். சிக்கனின் மீது ஊற்றவும்.

இது 4 பரிமாறல்களை அளிக்கும்

பாராட்டுக்கள்! ஆரோக்கியமான உணவு உண்பது மதிப்புவாய்ந்தது என்பதை உங்கள் கர்ப்பத்தின் போது தெரிந்து கொள்வீர்கள். நீங்கள் சுவையற்ற உணவு உண்ண வேண்டியதில்லை அல்லது உங்களுக்கு விருப்பமான உணவை விட்டுவிட வேண்டியதில்லை. உண்டு மகிழ பல வழிகள் உள்ளன. உங்களுக்கு குழந்தை பிறந்த பின்பும் ஆரோக்கியமான உணவைத் தேர்வு செய்யுங்கள். ஆரோக்கியமான உணவு சக்தியை அளிக்கிறது. பாலூட்டுவதற்கும், ஒரு ஆரோக்கியமான குடும்பத்தை அமைப்பதற்கும் இது அவசியம்.

உங்களுக்கு கூடுதல் போஷாக்கு உதவி தேவையா?

		ஆம்	இல்லை
1.	நீங்கள் 18 வயதுக்கு கீழ் உள்ளவரா?	❑	❑
2.	நீங்கள் கர்ப்பம் அடையும் முன்னர் எடை குறைவாகவோ அல்லது அளவுக்கதிகமான எடையுடனோ இருந்தீர்களா?	❑	❑
3.	எடை குறைய நீங்கள் அடிக்கடி பட்டினி இருப்பீர்களா?	❑	❑
4.	உங்களின் கர்ப்பத்தில் இரட்டையர்கள் அல்லது மூன்று குழந்தைகள் இருந்தால்?	❑	❑
5.	குமட்டல் அல்லது வாந்தியின் காரணமாக உங்களால் சாப்பிட முடியவில்லையா?	❑	❑
6.	மாமிச உணவுகள் உண்ணாத, தீவிர காய்கறி உணவு உண்ணுபவரா நீங்கள்?	❑	❑
7.	உங்களது அடை அதிகரிப்பு மிக அதிகமாக அல்லது மிகக் குறைவாக உள்ளதா?	❑	❑
8.	தினமும் 2 பரிமாறல்களுக்கும் குறைவான பால் சேர்ந்த பொருள்களை உண்கிறீர்களா?	❑	❑
9.	பிரத்தியேக உணவுமுறை தேவைப்படும் ஒரு நிலை உங்களுக்கு உள்ளதா? (உ.ம்., உணவு ஒவ்வாமை, நீரிழிவுநோய், செரிமானப் பிரச்சனைகள்)	❑	❑
10.	கடந்த இரண்டு வருடங்களுக்குள் நீங்கள் கர்ப்பமானதுண்டா?	❑	❑

மேற்பட்ட கேள்விகளுள் ஒன்று அல்லது அதற்கும் மேலானவற்றுக்கு நீங்கள் ஆம் என்று பதில் கூறியிருந்தால், ஒரு பதிவுபெற்ற உனவுமுறை நிபுணரைப் பார்ப்பது நல்லது. உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளரிடம் பரிந்துரைக்கும்படி கேட்டுக் கொள்ளவும். உங்கள் பகுதியில் உள்ள ஒரு பதிவுபெற்ற உணவுமுறை வல்லுநரை கண்டுபிடிக்கவோ அல்லது கனேடியன் பேறுகாலத்துக்கு முந்தைய போஷாக்குத் திட்டத்தை கண்டுபிடிக்கவோ, உங்களது உள்ளூர் பொதுஜன ஆரோக்கியத் துறையையோ www.alphaweb.org, 416-595-0006 அல்லது சமூக உடல்நல மையத்தையோ (CHC) www.aohc.org 416-236-2539 நீங்கள் அழைக்கலாம்.

கர்ப்பகாலத்தின் போது ஆரோக்கியமாக உண்பது பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களுக்கும், நீங்கள் எந்த சேவைகளுக்குத் தகுதி பெறுகிறீர்கள் என்று அறியவும் பின்வரும் வலைத்தளங்களைப் பாருங்கள்:

- EatRight ஒன்ட்டாரியோ. ஒரு பதிவுபெற்ற உணவுமுறை வல்லுநருடன் பேச
  டோல்-ஃப்ரீ 1-877-510-510-2 ஐ அழையுங்கள் அல்லது இந்த வலைத்தளத்தை பார்வையிடுங்கள் www.ontario.ca/eatright
- உங்கள் உள்ளூர் பொதுஜன ஆரோக்கியத் துறை – உங்கள் உள்ளூர் பொதுஜன ஆரோக்கியத் துறையை அறிந்துகொள்ள www.health.gov.on.ca/english/public/contact/phu/phuloc_mn.html அல்லது அழையுங்கள் 1-800-532-3161.
- ஒரு சமூக உடல்நல மையம் (CHC) – "உங்களுக்கு அருகில் உள்ள மையத்தை அறிந்துகொள்ள" www.aohc.org, அழுத்துங்கள்
- கனடாவின் பொதுஜன ஆரோக்கிய நிறுவனம் www.healthypregnancy.gc.ca
- கனடா மகப்பேறுக்கு முற்பட்ட காலம் ஊட்டச்சத்து திட்ட அடைவு (Canada Prenatal Nutrition Program Directory) http://cpnp-pcnp.phac-aspc.gc.ca

குறிப்புகள்:

இந்த குறிப்பை எழுதி மறுஆய்வு செய்தமைக்காக, Best Start வள மையம் மற்றும் Nutrition Resource Centre ஆகியோர், மாநில ஆலோசனைக் குழு(provincial advisory committee), மற்றும் குடும்ப ஆரோக்கிய ஊட்டச்சத்து ஆலோசனை குழு வின் (Family Health Nutrition Advisory Group (OSNPPH) உறுப்பினர்களுக்கு நன்றி கூற விழைகிறது.

எழுதியவர்: நிக்கோலா ரே, RD உணவுமுறை ஆலோசனையாளர்

by/par health nexus santé

BEST START வள மையம்
c/o Health Nexus(ஹெல்த் நெக்சஸ்)
ஒன்ட்டாரியோவின் தாய், சேய் மற்றும் பிறந்த குழந்தை மேம்பாட்டு வள மையம்) (Ontario's maternal, newborn & early child development resource centre)
180 Dundas Street W., Suite 301
Toronto, ON M5G 1Z8
1-800-397-9567
beststart@healthnexus.ca
www.beststart.org

(NUTRITION RESOURCE CENTRE) Nutrition வள மையம்
www.nutritionrc.ca

Citizenship and Immigration Canada
Citoyenneté et Immigration Canada

இந்த ஆவணம் ஒன்ட்டாரியோ அரசின் நிதி உதவியுடன் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.
© திருத்தியமைப்பு யூன் 2012