

குறிப்புப் பக்கம்

உணவு நேர அணுகுலங்கள்



வளர்துக்கொள்ள தேவையான நடவடிக்கைகளை

செய்தல்

உணவு நேர பழக்க முறைகள் மற்றும் நல்ல விளைவுகள் அளிக்கும் "தயார் படுத்துதல்" ஆகியவற்றை உருவாக்க உங்களுக்கான சில ஆலோசனைகள்:

மேசைக்கு மாறுவதை திட்டமிடல்

- உணவுக்கு செல்வதற்கு முன்பு, வண்ணம் தீட்டுதல், படிப்பது அல்லது புதிர்களை விடுவிப்பது போன்ற அமைதியான, சிறிய செயல்களை செய்யலாம். இதனால் அந்தக் குழந்தை சாதாரண நிலைக்கு வந்து, சொல்வதை கேட்டு அதன் படி நடக்க உதவும்.
- மேசைக்கு மாறுவதற்கு முன்பு எச்சரிக்கை செய்யவேண்டும். முடிந்தால், வாய் வார்த்தை களாலும் அல்லது சைகுகளாலும் உங்கள் குழந்தை புரிந்துக் கொள்ளும் வகையில் நினைவூட்ட வேண்டும். உதாரணமாக: "ஐந்து நிமிட நேரத்தில் நாம் மதிய உணவு உண்ண சுத்தம் செய்து தயார் ஆக வேண்டும்", அல்லது அந்த வாய்வழி வார்த்தையுடன் "மதிய உணவு நேரம்" என்று குறிக்கும் சித்திரக் காட்சியையும் காண்பிக்கலாம்.
- ஐந்து நிமிடங்கள் முடிந்து விட்டது என்று "பார்த்தும்" "கேட்டும்" உணரக்கூடிய விதத்தில் எச்சரிக்கை மணியை அமைக்கவும்.



குடும்ப வாழ்வில் சாப்பாட்டு நேரம் என்பது மிகவும் முக்கியமானதாகும். ஒன்று சேர்ந்து தொடர்புகொள்ளவும் இயல்பாகப் பழகவும் சிறந்த தருணமாக அமைகிறது. அதோடு கூட உங்கள் குழந்தைக்கு மேசையில் அமர்ந்து தனியாக சாப்பிடுவதற்கான சிறந்த சந்தர்ப்பமும் ஆகும். இந்த உணவு நேர நடைமுறைகளை வெற்றிகரமாக செய்வதற்கு சில சிறந்த பண்புகள் தேவைப்படுகிறது.

வீட்டில், பாதுகாப்பான, ஆரோக்கியமான, நன்மை பயக்கக்கூடிய, மற்றும் நன்கு வளரக்கூடிய பழக்கங்களை ஏற்படுத்திக்கொள்வது மிகவும் முக்கியமானதாகும். கருத்தில் கொள்ளக்கூடியவைகளில்: ஒவ்வாமை, சிறந்த உணவுப் பழக்கங்கள் மற்றும் கட்டுப்பாடு, உங்கள் குழந்தையின் ஊட்டச்சத்துக்குத் தேவையான மென்று விழுங்கி சாப்பிடக்கூடிய உணவை அளிப்பது போன்றவையாகும்.

நன்மை பயக்கக் கூடிய மற்றும் நன்கு வளரக்கூடிய உணவு நேர சூழ்நிலைகள் என்பவை:

- மேசைக்குக் மாறுவது
- உணவுநேரத்துக்கு தேவையான விதிகளும் மற்றும் எதிர்பார்ப்பையும் அமைப்பது
- உங்கள் குழந்தைக்கு தகுந்தபடியான நடவடிக்கைகளை வடிவமைப்பது
- குழந்தையைத் தானே சாப்பிடப் பழக்குவது
- தொடர்பு மற்றும் பழகும் இயல்புத் திறமை ஆகியவற்றை பயிற்றுவித்தல்
- உங்கள் குழந்தைக்கு புதிய திறமைகளை

- உணவு நேரத்துக்கு முன்பு குழந்தை விளையாடிக் கொண்டு இருந்தால் சுத்தம் செய்துக்கொள்ள அறிவுறுத்துங்கள். விளையாட்டு பொருட்களை போட்டு வைப்பதற்கு என்று ஒரு சூடையை வைத்தால் குழந்தைக்கு அவற்றை எங்குபோடுவது என்பது தெரியும்.
- சாப்பிடும்போது எந்த கவனச் சிதரல்களும் வேண்டாம். விளையாட்டு பொருட்களை கண்ணில் படாமல் வைப்பதற்கும், தொலைக்காட்சி பெட்டியையும் அணைப்பதற்கும் மறந்துவிடாதீர்கள்.

உணவு நேரத்துக்கான தேளிவான விதிகள் மற்றும் எதிர்பார்ப்புகளை அமைப்பது

விதிகளை அமைப்பதன் மூலம், குழந்தைகள் சில நடவடிக்கைகள் அனுமதிக்கப்படாது என்பதைப் புரிந்துக்கொள்வார்கள். எளிமையான விதிகளை அமைப்பதன் மூலம் உங்கள் குழந்தைக்கு சுய கட்டுப்பாடும், ஒத்துழைக்க வேண்டுமென்ற எண்ணமும் ஏற்படும்.

- விதிகளை, இரண்டு அல்லது மூன்று வார்த்தைகள் அடங்கிய வரிகளில் உரக்க சொல்லியோ அல்லது எழுதியோ காட்ட வேண்டும். உணவு உண்ணும் பகுதியில், சுவர்ப்பலகையில் கண்ணால் பார்க்கக்கூடிய முறையைப் பயன் படுத்துவதற்கு நீங்கள் நினைக்கலாம். [மேலும் விவரங்களுக்கு இந்த ஆவணத்தின் இறுதியில் உள்ள தகவல் பெட்டியைக் காணவும்]
- விதிகள் குறைந்த அளவிலிருக்கட்டும்.
- விதிகளைப் பற்றி உங்கள் குழந்தையிடம் விவாதியுங்கள் அல்லது உங்கள் குழந்தையே அந்த விதிகளை அமைப்பதில் உங்களுக்கு உதவட்டும்.

முன்மாதிரி நடத்தைகள்

பெற்றோர்களாகிய நீங்கள் தான் குழந்தையின் முதல் ஆசிரியர். உங்களைப் பார்த்து அதேபோல் செய்து பல முறைசெய்வதன் மூலம் ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகளை கற்றுக்கொள்கிறது செய்யத் தகுந்த மூளை பண்புகளைக் கீழ்க்காணும் அட்டவணை மூலமாகத் தெரிந்துக்கொண்டு பின்பற்ற முயற்சி செய்யுங்கள்:

- மூலையில் நீங்களும் உடன் உட்கார்ந்து உணவு உண்டு, குழந்தையிடம் எதிர்பார்க்கும் பண்புகளை முன்மாதிரியாக செய்துக்காட்டுங்கள்.
- உங்களின் மற்ற குழந்தைகளும் அதே போல் செய்து காண்பிக்க வைக்கவும். அவர்களை, குழந்தைக்கு பக்கத்திலோ அல்லது எதிரிலோ உட்கார்ந்து தாமே எப்படி சாப்பிடுவது என்பதை செய்து காட்டச் சொல்லவும்.

குழந்தைக்கு தானே சாப்பிடப் பழக்குவது

தானே சாப்பிடுவதற்கும், பானங்களின் அருந்து வதற்கும்

கற்றுக்கொள்ள சிறிது காலமும் பயிற்சியும் பிடிக்கும். உங்கள் குழந்தை சாப்பிடும் பகுதியிலோ அல்லது பயன்படுத்தும் பொருட்களிலோ [ஸ்பூன் மற்றும் முள் கரண்டி] சிறிது மாற்றங்களை செய்வதன் மூலம் அந்தக் குழந்தையை தானே சாப்பிட வைப்பதிலும், சுய மரியாதை கொள்வதிலும் உதவி புரிகிறீர்கள்.

அவர்களை தானே சாப்பிட வைக்க கீழ்க்காணும் பரிந்துரைகளை கருத்தில் கொள்ளுங்கள்:

a) இறுக்கைகள் அமைப்பு

- உங்கள் குழந்தைக்கு என்று தனி இடம் ஒதுக்கப்பட வேண்டும் என்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.
- அதற்கான ஆசன பாங்களை குழந்தைக்கும் மற்ற குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும் உபயோகியுங்கள். அதன் மூலம் தனது இடத்தை அந்தக் குழந்தை அடையாளம் கண்டுக்கொள்கிறது எனில் அடையாளம் காண்பதற்கு அதன்மீது உறையிடப்பட்ட குழந்தையின் புடைப்பத்தை ஒட்டியோ அல்லது குறிப்பிட்ட வண்ணத்தையோ பயன்படுத்தலாம். இந்த குறிப்புகள் மூலம் அவன் பயனடைவான்.
- இறுக்கை அமைப்பு உங்கள் குழந்தையின் தேவைக்கேற்ப அமைவதை உறுதி செய்துக் கொள்ளுங்கள் [உதாரணமாக: மூலையில் அணுக்கு பிடித்த இடத்தை அளிப்பது உதவி தேவைப்படும் என்பதால் பெரியவர்களுக்கு அருகில் அமர வைப்பது போன்றவை].

b) உட்காரும் அமைப்பு

- தனது கால்களை நிலையான மற்றும் திடமான தரையின் மீது வைத்து நேராக உட்கார முடியவேண்டும். தேவைப்பட்டால், கால்களை ஸ்திரமாக வைத்துக்கொள்ள சிறிய ஸ்டூலை பயன்படுத்தலாம்.
- குழந்தை வழக்கி விடாமல் இருக்க, ரப்பர் ஆசனத்தை அதன் மீது வைக்கவும்.
- குழந்தை சக்கர நாற்காலியை பயன்படுத்துவதாக இருந்தால், அவன் வருதற்கு தடையற்ற பாதை இருப்பதை உறுதி செய்துக்கொள்ள வேண்டும்.

c) பாத்திரங்கள், தட்டுகள் மற்றும் கோப்பைகள் வைப்பதற்கான மாற்றங்களின்பரிந்துரைகள்

- முடிந்தால், சிறுவர்களுக்கு என உள்ள தட்டுகள் மற்றும் பாத்திரங்களை உபயோகிக்கவும்.
- கைகளையும், விரல்களையும் அசைத்து நகர்த்துவதில் சிரமம் ஏற்பட்டால், பெரிய அளவு பிடியுள்ள ஸ்பூன் மற்றும் முள் கரண்டியை பயன்படுத்தினால் அதை பிடித்துக்கொள்வது எளிதாக இருக்கும்.
- வட்டமான .போம் உருளைகளைக் கொண்டோ அல்லது கூருட்டைமுடி அலங்கரிக்கும் .போமைக் கொண்டோ அவைகளின் பிடிக்களை கனமானதாகவும்,

நீளமானதாகவும் செய்ய முடியும்.

- சாப்பிடக் கற்றுக்கொள்ளும் போது, மேல் விளிம்புடைய

தட்டுகள் இருந்தால் உணவு கீழே சிந்தாமல் இருக்க உதவும்.

- கோப்பையின் அளவும் சிறுவர்களுக்கு ஏற்ற அளவில் இருக்க வேண்டும்.
- பாட்டிலில் குடித்துக்கொண்டிருந்த குழந்தை கோப்பைக்கு மாறும் போது, அதில் சிறிது சிறிதாக ஊற்றி கொடுக்கவும். தொண்டை அடைத்துக்கொள்வதையும், கீழே அதிகம் சிந்துவதையும் தடுக்கும்.
- மேலும், ஒரு கையால் நன்றாக பிடித்துக் கொள்ள தயாராகும் வரையில் இரண்டு கைகளாலும் கோப்பையைப் பிடித்துக்கொள்ள கற்றுக்கொடுங்கள்.



d) சுயமாக செய்துக்கொள்வதை மேம்படுத்த எளிய வழிகள்

- முதலில், சாப்பிடும்போதும், அருந்தும்போதும் நீங்கள் கையைப்பிடித்து வழிகாட்ட வேண்டிய தேவை ஏற்படலாம். குழந்தை அந்தத் திறனை வளர்த்துக்கொள்ள துவங்கும்போது படிப்படியாக, உங்கள் உதவியைக் குறைத்துக்கொள்ளவோ அல்லது நிறுத்தவோ செய்யலாம். இவைகள் "எடுத்துக்கொடுத்தல்" அல்லது "மங்கிப்போதல்" என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன. மேலும் விவரங்களுக்கு தகவல் பெட்டியைக் காண்க:
- இதன் லட்சியம், இறுதியாக குழந்தை தானே சாப்பிட எந்த உதவியும் தேவை இருக்காது என்பது தான்.

தொடர்பு கொள்வது மற்றும் பழகும் இயல்பை பயிற்சி செய்தல்

உணவு நேரத்தின்போது, வேண்டும் உணவுப் பதார்த்தங்களை கேட்டு சாப்பிடுவது போன்ற குழந்தையின் தொடர்பு கொள்வது மற்றும் பழகும் இயல்பு திறன்களை வளர்க்கலாம். உங்களுக்கு உதவவதில் கூட உங்கள் குழந்தைக்கு ஊக்கம் இருக்கலாம். அகையினால் உணவு மேசையை அமைப்பது, உணவு பரிமாறுவது, முடிந்தவுடன் சுத்தம் செய்வது ஆகியவற்றில் அவன் பங்கேற்பதை நீங்கள்

விரும்பலாம். இதன் மூலம் சுயமாக செயலாற்றுவதல், பொறுப்புணர்ச்சி மற்றும் சுய-மரியாதையை வளர்த்தல் ஆகியவற்றை நீங்கள் ஊக்குவிக்கிறீர்கள்.

புதிய திறமையை வளர்த்துக்கொள்ளும் செயல் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுதல்

நால் முழுவதும் 'உணவு வேளை' திறன்களை திருப்ப திருப்ப செய்து பார்க்கும் வகையில் அவனுடைய செயற்பாடுகளை அமைக்க வேண்டும். சமைப்பது [உதாரணமாக எளிமையான உணவு அல்லது சிற்றுண்டி தயாரிப்பது], உணவக விளையாட்டு அரங்கம் அமைப்பது மற்றும் உணவுவேளை பற்றிய கதைகளைப் படிப்பது.

உங்களுக்கு, உங்கள் குழந்தை மற்றும் குடும்பத்துக்கு உணவு வேளை பழக்க முறைகள் அனுபவமென்பது மகிச்சியளிக்கும் ஒன்றாகும். இதற்காக திட்டமிட நீங்கள் செலவிட்ட நேரம் பின்னர் ஓய்வுடன் மகிழக்கூடியதாக இருக்க அனுமதிக்கிறது.

சான்றாதாரங்கள் :

Cook, R.; Tessier, A.; Klein, D. (2000) Adapting Early Childhood Curricula In Inclusive Settings. Fifth Ed., Prentice Hall Inc.