

රස ගුණ පිරි-සුවැනි ආහාර

ගුණයෙන්, රසයෙන්, වර්ණයෙන් සහ සුවඳින් සපිරි නැවුම් ආහාර ඔබ නිරෝගී කරයි.

- නිරෝගී දිවියක් සඳහා ඔබගේ දිනපතා ආහාර වේලට,
 - ✓ නිවුඩු සහිත ධාන්‍ය සහ ඒවායේ නිෂ්පාදන
 - ✓ එළවළු, පලා වර්ග සහ පලතුරු
 - ✓ පියලි ඇට වර්ග සමඟ මාළු/බිත්තර, තෙල් කොටස් ඉවත්කළ මස්
 - ✓ තෙල් සහිත ඇට සහ බීජ වර්ග අනිවාර්යයෙන්ම අඩංගු වීම වැදගත්ය.
- විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර නියමිත ප්‍රමාණයන්ගෙන් එක්කර ගන්න.
- නැවුම් එළවළු වර්ග 02ක්, පලා වර්ගයක් සහ පලතුරු වර්ග 02ක් ආහාරයට ගන්න.
- දිනපතා ප්‍රමාණවත් ප්‍රයෝජන සහිත කිරිම ඉතා වැදගත් වේ.



සමබල ආහාර වේලකින් ශක්තිය, වර්ධනය සහ රෝග වලින් ආරක්ෂාව ලැබේ.

- ලුණු අධික ආහාර ගැනීම සීමා කරන්න. ආහාර වලට ලුණු එකතු කිරීම අවම කරන්න.
- පැණි බීම, බිස්කට්, රස කැවිලි, සීනි සහ සීනි ආදේශක යෙදූ ආහාර ගැනීම සීමා කරන්න.



මෙම පුරුදු බෝ නොවන රෝග ජාලනයට උදව් වේ.

පිය සෞභාග්‍ය, රැකවරණය වටපිට, බිලිඳාවත්

ගැබිනි මවටත්, කිරි දෙන මවටත්, බිලිඳාවත් පියාගේ සහාය, ආදරය මෙන්ම රැකවරණය ලබා දෙන්න.



- මවගේ කායික සහ මානසික සුවය දරුවාගේ මනා ශාරීරික හා බුද්ධි වර්ධනයට හේතු වේ.
- දරුවා සහ මව සමඟ පියා හැකි සෑම විටම කාලය ගත කිරීම වැදගත් වේ.

- දරුවා රැකබලා ගැනීමට, දරුවාගේ වැඩිකටයුතු වලට පියාගේ සහයෝගය ඉතා වැදගත් වේ.
- දරුවාට ආහාර දීමේදී පියාගේ සහාය ද ඉතා වැදගත් වේ. එය පියා සහ දරුවා අතර බැඳීම වැඩි කිරීමට හේතු වේ.



- මත්ද්‍රව්‍ය, මද්‍යසාර සහ දුම්බිමෙන් තොර පවුල් පරිසරයක් පැවතීම ඉතා වැදගත් වේ.
- එවැනි හිඳහස් පවුල් පරිසරයක් දියුණුවට මගපාදයි.

පියාගේ සෞභාග්‍ය සහ නිසි රැකවරණයෙන් ප්‍රීතිමත් පවුල් පරිසරයක් නිර්මාණය වේ. පවුලේ සමගිය ඇතිවේ.

ඔබගේ සුවය සතුට පිරුණු සුන්දර කැඳැල්ලක්

නිසි ජෝෂණයයි පිරිසුන් පවුලයි



පිරිසුන් මවට නිරෝගී දරුවෙක්

සමබල අහරයි - නිසි පෝෂණයයි.

දිනපතා ඔබේ ආහාරයට එකතු කර ගත යුතු දේ

- නැවුම් එළවළු, පලතුරු හා පලා වර්ග
- පියලි ඇට වර්ග, හාල්මැස්සන්, කුඩා මාළු, මස් සහ බිත්තර
- තන්තු බහුල නොපානිත ලද ධාන්‍ය හෝ ඒවායින් සැදූ ආහාර
- ප්‍රමාණවත් ජලය පානය කිරීම වැදගත් වේ.

සායනයෙන් ලබා දෙන යකඩ/ෆෝලික් ඇසිඩ්, විටමින් සී සහ කැල්සියම් යන පෝෂණ අතිරේක නිසි ලෙස ලබාගන්න.

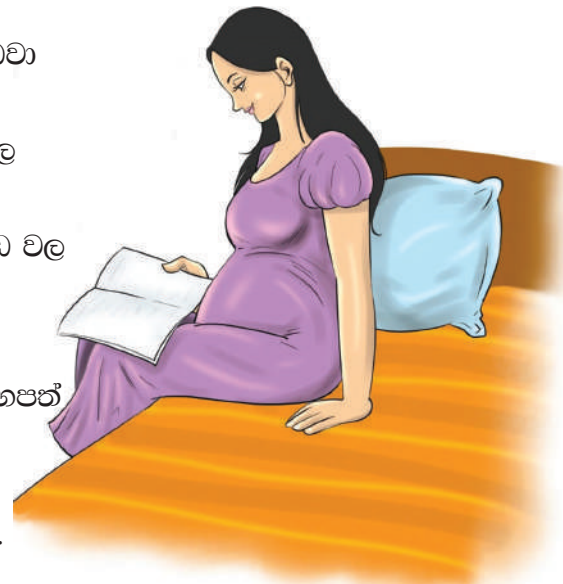


කායික විවේකයයි - මානසික සුවයයි.

දිනපතා ඔබ පිළිපැදිය යුතු කරුණු

- දිනකට පැය 7-8 ක් පමණ නොකඩවා නින්දක් ලබා ගන්න.
- දිනකට විනාඩි 20ක් වත් සුදුසු සරල ව්‍යායාමයක යෙදෙන්න.
- අධික බර වැඩි හැර, සාමාන්‍ය වැඩ වල යෙදෙන්න.
- ප්‍රමාණවත් විවේකයක් ලබා ගන්න.
- සතුටින් සිටින්න. එය දරුවාගේ යහපත් මානසික වර්ධනයට බලපායි.

නිසි කලට සායනයට සහභාගී වන්න. සායනයෙන් දෙන උපදෙස් පිළිපදින්න.



නිසි අහරුන්-සුවැති දරුවෙක්

කිරිකැටියාට හොඳම ආහාරය මව්කිරි

- ඉපදී පළමු පැය තුළ ප්‍රදරුවාට මව්කිරි දීම අරඹන්න.
- මාස හයක් යනතුරු මව්කිරි පමණක් ම ලබාදෙන්න.
- එම මාස 6 දී කාලසටහනකට අනුව නොව ප්‍රදරුවාට අවශ්‍ය හැමවිටම මව්කිරි දෙන්න.
- මව්කිරි ඔබේ දරුවාට පෝෂණය සහ ප්‍රතිශක්තිය යන දෙකම සපයයි.



වැඩෙන දරුවාට නිසි පෝෂණයට අමතර ආහාර

- මාස 6 සම්පූර්ණ වූ වහාම අමතර ආහාර දීම අරඹන්න.
- නිවසේදීම සාදාගත් පිරිසිදු, පෝෂ්‍යදායී, අර්ධ ඝන/ ඝන ආහාර ලබා දෙන්න.
- වයසට සරිලන ප්‍රමාණය, වේල් ගණන සහ ගුණාත්මකබව ගැන සැලකිලිමත් වන්න.
- සියලු පෝෂක කොටස් ලැබෙන සේ විවිධ ආහාර වර්ග හඳුන්වා දෙන්න.
- අමතර ආහාර සමඟම මව්කිරි වයසට නිසි වාර ගණනක් වයස අවුරුදු දෙකක් වනතුරු හා ඉන් පසුව ද ලබාදෙන්න.



සියල්ලට පෙර පෝෂණය

- නිසි පෝෂණය පවුලේ සැම නිරෝගී කරයි.
- පවුලේ පෝෂණය සහ යහපත වෙනුවෙන් නිසි ලෙස මුදල් කළමනාකරණය කරමු.



අනවශ්‍ය වියදම් මගහරින්න. පෝෂණයට, අධ්‍යාපනයට සහ සෞඛ්‍යයට මුල් තැන දෙන්න.



- පවුලේ මුදල් අපතේ නොයවා නිසි ලෙස පාලනය කරන්න.
- ආදායම් සහ වියදම් සටහන් කර අනවශ්‍ය වියදම් කපා හරින්න. ඉතිරි කිරීමට පුරුදුවන්න.
- ඔබ මිල දී ගන්නා සියල්ල ඔබට අත්‍යවශ්‍ය දැයි හැවත සිතන්න.
- අත්‍යවශ්‍යම කාරණාවකට හැර ණය ලබා ගැනීමෙන් වලකින්න.



මවගේ නිසි පෝෂණය, කායික හා මානසික සුවය, නිරෝගී දරුවකු බිහි කිරීමට උදව් වේ.

නිසි පෝෂණය බුද්ධිමත් නිරෝගී ක්‍රියාශීලී දරුවකු බිහි කරයි.

පවුලේ සැමගේ පෝෂණයට, අධ්‍යාපනයට සහ සෞඛ්‍යයට මුදල් වෙන් කිරීම නාස්තියක් නොව ආයෝජනයකි.