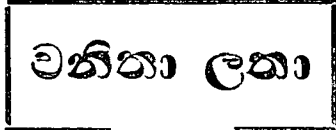


මවගේ කිරි වරන කාලයට ළදරුවා පෝෂණය කිරීම සඳහා උසස් පෝෂ්‍යදායී වටිනා කමෙකින් යුතු සුදුසු අන්දමේ මිශ්‍රණ ආහාර දේශීය ආහාර වර්ග යොදා නිවසේදීම සාදාගත හැකිය.

ළදරුවා ලස්සනව වැඩෙන්න දියයුතු ආහාර මෙන්න

පෝෂණ වේදිනි ප්‍රමණි සමරසිංහ සහ

පර්යේෂණ නිලධාරිනි තන්දනි එදිරිවීර විසිනි



ආහාර කොටස් තුනකට බෙදා දැක්විය හැකිය. ශක්තිය දෙන ආහාර, ශරීරය වර්ධන කරන ආහාර සහ ආරක්ෂක ආහාර යනුවෙනි.

කෙසේ වුව ද, මූලික ආහාරය වන බහුදෙක් පිෂ්ඨය අඩංගු ආහාර වලින් පමණක් සමන්විත යුතු නොවේ. ප්‍රෝටීන කොටසක් ද, බණිජ ද්‍රව්‍ය, සහ විටමින් ද අඩංගු විය යුතුය. මෙහි දී මූලික ආහාරය ඇට මද, තෙල්, බීජ වර්ග නොහොත්, සත්ව ප්‍රෝටීන් සහ වෘක්ෂ ප්‍රෝටීන් වන (මාෂ) පරිජප්‍ර, මුං, කවිපි යන ආහාර වලින් ද සම බල කර ගත හැකි ය.

ආහාර කාණ්ඩ

1 වන කාණ්ඩය: හැම මූලික ආහාරයක් ම පාහේ ශක්තිය ලබා දෙනු විතරක් නොව, ප්‍රෝටීන යකඩ මෙන් ම විටමින් බී සංකීර්ණ ද ලබා දෙන මුත් ලාභදායී ආහාර වේ. මේදය වනාහි සංකේන්ද්‍රීය වූ ශක්තිය ලබා දෙන මාර්ගයකි.

2 වන කාණ්ඩය: මූලික ආහාරය සමඟ සංයෝජනය කර ගැනීමෙන් ශක්තිය පමණක් නොව, එහි ප්‍රමාණය සහ පෝෂණ තත්වයද වැඩි වේ. සිරුර වඩවන පොල්, සෝයා බෝන්වි, තල යනාදිය ඒවායේ අඩංගු ඉහළ මේද ප්‍රමාණය හේතු කොට ගෙන අතිරේක ශක්තිය ලබා දෙන මාර්ගය හැටියට ද වැදගත් ය.

3 වන කාණ්ඩය: මෙම ආහාර වෙලක් විටමින් ඒ, සී සහ බණිජ ද්‍රව්‍ය එක් කරයි. (තද කොළ පැහැති කොළ එළවළු, යකඩ සහ විටමින් බී සංකීර්ණය ලබා දෙන වැදගත් මාර්ගය වේ.) කහ පැහැති පලතුරු සහ එළවළු විටමින් ඒ සමහරක් සමඟ සීනි ද ලබා දේ.

මූලික ආහාරය, වෘක්ෂ ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාර සමඟ සංයෝග කර ගත් විට (උදාහරණයක් හැටියට බත් සහ පරිජප්‍ර, කවිපි, මුං) බෝහෝ විටමින් සහ බණිජ ද්‍රව්‍ය ගණනාවකින් හීන වේ. එම නිසා, තුන් වන කාණ්ඩයේ ආහාර කැරොටීන්, විටමින් සී සහ බණිජ ද්‍රව්‍ය ලබා දෙන අතර, තද කොළ පැහැති කොළ එළවළු යකඩ සහ විටමින් සපයා දෙයි.

1 වන කාණ්ඩයේ වන තනිකර මේදය හෝ මේදය අඩංගු ආහාර ස්වල්ප ප්‍රමාණයක් ගැනීමෙන් අවශ්‍ය ශක්තිය අතිරේක වශයෙන් ලබා දේ. අනෙකුත් ආහාර අතුරෙන් එම ශක්ති ප්‍රමාණය ලබා ගැනීමට අනුභව කළයුතු ආහාර ප්‍රමාණය විශාල ය. මෙය විශේෂයෙන් ළදරුවන් හා ළමා ළපටින්ට ආහාර දීමේ දී අපහසුය. ශක්තිය ලබා දෙන මේ මේද වර්ගය ආහාරයට අඩංගු කිරීමේ දී දිය යුතු ප්‍රමාණය කුඩා ය.

දේශීය ආහාර වර්ග යොදා ගැනීමෙන්, කිරි වරන කාලයට ළදරුවා පෝෂණය කිරීම සඳහා උසස් පෝෂ්‍යදායී වටිනාකමකින් යුතු සුදුසු

අන්දමේ මිශ්‍රණ ආහාර නිවසේ දී සාදා ගත හැකි වේ. දේශීය ආහාර වර්ග ද ඒවායෙහි ආහාරමය වටිනාකමද ගැන ප්‍රායෝගික දැනුමක් මව්වරුන් හට කිබිය යුතු ය. දරු ප්‍රසූතියට පෙර ගත යුතු ආහාර ගැනද, පසුව මව කිරි දීම හා අමතර ආහාර දීම ගැනද අධ්‍යාපනයක් මව්වරුන්ට ලබා දීම සුදුසු වේ.

ද්විත්ව ආහාර මිශ්‍රණ

ආහාර වර්ග දෙකක් මිශ්‍ර කිරීම වඩා සරල ය. ප්‍රධාන ආහාර වර්ග දෙකක් විය යුතු අතර, ඉන් එකක් මූලික ආහාරයකි. අනික, ලාභ ප්‍රෝචිත සපයන මාර්ගයකි. ආහාර වර්ග දෙකක් සංයෝග වීමෙන් සෑදී ඇත. මේ පිළිබඳ උදාහරණ පහත දැක්වේ.

- (අ) බැඳ කුඩු කර ගත් සහල් ග්රෑම් 70 යි. බැඳ කුඩු කර ගත් පරිප්පු, මුං, සෝයා බෝංචි යනාදිය ග්රෑම් 20 යි
- (ආ) බැඳ කුඩු කර ගත් සහල් ග්රෑම් 70 යි. හාල් මැස්සන් හෝ කුනිස්සන් කුඩු, මාළු හෝ බිත්තර ග්රෑම් 20 යි.
- (ඇ) බැඳ කුඩු කර ගත් සහල් ග්රෑම් 70 යි. කිරි පිටි ග්රෑම් 15 යි.

මීට මෙද ග්රෑම් 10 ක් හෝ 5 ක් සහ සීනි ග්රෑම් 10 ක් හෝ 20 ක්ද දමා වතුර යොදා පිස ගත යුතුයි.

එක් මිශ්‍රණයක් කැලරි 300 ක පමණ වටිනා කමකින් සමන්විතය.

බැඳ කුඩු කර ගත් සහල් වෙනුවට වරින් වර කිරිඟු පිටි හෝ සැමොලියා පිටි යොදා ගත හැකිය.

මෙම ආහාර වර්ග දෙකක මිශ්‍රණ තවත් ශක්තිමත් කරනු උදෙසා ඊට මාෂ බෝග සහ සිය යට ප්‍රමාණය වශයෙන් සත්ව ප්‍රෝචිතද යොදා ත්‍රිවිධ මිශ්‍රණ බවට පත් කර ගත හැකිය. වැඩි කැලරි ප්‍රමාණයක් ශරීර ගතවීම මගින් ළදරුවා ශක්තිමත්ව වැඩෙන අතර, ආහාරය තවදුරටත් ශක්තිමත් කරනු උදෙසා අතිරේක වශයෙන් අත්‍යවශ්‍ය ඇමිනෝ අම්ල, සත්ව ප්‍රෝචිත වලින් ලබා දේ. ත්‍රිවිධ මිශ්‍රණ පිළිබඳ උදාහරණ පහත දැක්වේ.

ත්‍රිවිධ ආහාර මිශ්‍රණ

- (අ) බැඳ කුඩු කර ගත් සහල් ග්රෑම් 60 යි. බැඳ කුඩු කර ගත් මාෂ බෝග ග්රෑම් 20 යි. බැඳ කුඩු කර ගත් හාල්මැස්සන්, කුනිස්සන් හෝ වෙනත් මාළු වර්ග ග්රෑම් 20 යි.
- (ආ) බැඳ කුඩු කර ගත් සහල් ග්රෑම් 70 යි. බැඳ කුඩු කර ගත් මාෂ බෝග ග්රෑම් 25 යි. වේලා කුඩු කර ගත් මැද කොළ පැහැති එලවළු ග්රෑම් 10 යි.
- (ඇ) බැඳ කුඩු කර ගත් සහල් ග්රෑම් 75 යි. බැඳ කුඩු කර ගත් හාල්මැස්සන්, කුනිස්සන් හෝ වෙනත් මාළු වර්ග ග්රෑම් 25 යි. වේලා කුඩු කර ගත් කොළ පැහැති එලවළු ග්රෑම් 10 යි.

මේවා, තෙල් ග්රෑම් 10 සිට 20 සීනි හෝ හකුරු සමඟ වතුර පොල් කිරි හෝ කිරි ජලය යොදා හදා ගත් පිටි කිරි යොදා පිස ගත යුතු යි.

එක මිශ්‍රණයකින් කැලරි 350 ක් පමණ ලැබේ.

ත්‍රිත්ව හෝ ත්‍රිපෝෂ ආහාර මිශ්‍රණ

ආහාර වර්ග තුනක් එකතු කර ගැනීමෙන් බහු මිශ්‍රණයක් බවට ද පත් කර ගත හැකිය.

- (අ) බැඳ කුඩු කර ගත් සහල් ග්රෑම් 60 යි. බැඳ කුඩු කර ගත් මාෂ බෝග ග්රෑම් 25 යි. වියලා කුඩු කර ගත් හෝ හොඳින් තම්බා ගත් තද කොළ පැහැති කොළ එලවළු ග්රෑම් 25 යි. කැරට්, වට්ටක්කා හෝ අනිකුත් එලවළු වර්ග ග්රෑම් 25 යි. පිසින මේද හෝ එලවළු තෙල් ග්රෑම් 5 යි.
- (ආ) බැඳ කුඩු කර ගත් සහල් ග්රෑම් 60 යි. බැඳ කුඩු කර ගත් හාල්මැස්සන්, කුනිස්සන්, තම්බාපු මාළු, මස් හෝ බිත්තර ග්රෑම් 25 යි. වියලිව කුඩු කර ගත් හෝ හොඳින් තම්බාගත් තද කොළ පැහැති එලවළු ග්රෑම් 25 යි. තක්කාලි, බෝංචි, හෝ වෙනත් එලවළු ග්රෑම් 25 යි. පිසින මේද හෝ එලවළු තෙල් ග්රෑම් 5 යි

(35 පිටුවට)

(ඇ) බැඳ කුඩු කර ගත් සහල් ග්රෑම් 60 යි. බැඳ කුඩු කර ගත් මාෂ බෝග ග්රෑම් 15 යි. බැඳ කුඩු කර ගත් හාල්මැස්සන්, කුනීස්සන් හෝ තම්බාපු මාළු, මස් හෝ බිත්තර ග්රෑම් 15 යි. වියළා කුඩු කර ගත් හෝ හොඳින් තම්බාගත් කොළඹ එළවළු ග්රෑම් 25 යි.

වතුර, පොල් කිරි හෝ දිය කර ගත් පිටි කිරි යොදා මෙය පිස ගත යුතු යි.

එක මිශ්‍රණයකින් කැලරි 350 ක් ලැබේ.

මෙහි සඳහන් කළ ඕනෑම මිශ්‍රණයක් පෝෂණය අතින් ළදරුවාට සුදුසු වේ. මිශ්‍රණයේ අඩංගු ආහාර සංයෝජනය වැඩි වූ තරමට මිශ්‍රණයේ පෝෂණීය වැදගත්කම ද වැඩි වේ. එසේම සංකීර්ණ සමබල ආහාරයක් ද වේ. මවට සුදුසු අන්දමකට මෙය පිළියෙළ කර ගත යුතු ය