

புது உணவுகளை முயற்சிக்க உங்கள் குழந்தைக்கு உதவுவது

தவிர்க்கும்/கட்டுப்படுத்தும் உணவு உட்கொள்ளல் கோளாறு (ARFID) மற்றும் நரம்பியல் வளர்ச்சி கோளாறுகள் (உதாரணமாக, ஆட்டிசம், பெருமூளை வாதம், பொதுவான வளர்ச்சி குறைவு) இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு, புதிய உணவுகளை முயற்சிக்க பயப்படலாம்.

அவர்கள் பிடிவாதமாக இருப்பது போல் தோன்றலாம் அல்லது தங்களுக்குப் பிடித்த உணவுகளைச் சாப்பிட விரும்புவது போல் தோன்றலாம், ஆனால் ARFID இருக்கும் பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்கு புதிய அல்லது வித்தியாசமான உணவுகளை அவர்கள் எதிர்ப்பது பயத்தினால் இருக்கலாம். புதிய உணவை

முயற்சிப்பதில் எந்த ஆபத்தும் இருக்காது, இருப்பினும் ARFID இருக்கும் குழந்தைகள் புதிய உணவுகள் அவர்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கலாம் என்ற உணர்வில் அதை எதிர்க்கலாம்.

நீங்கள் ARFID-ஐ வேறு கோணத்தில் பார்க்கத் தொடங்கியவுடன், இந்தக் குழந்தைகள் குழுவை ஆதரிப்பது, பொதுவாக விருப்பப்பட்டுச் சாப்பிடுவதற்கு வழங்கப்படும் அறிவுரையிலிருந்து வித்தியாசமாகத் தோன்றலாம். ARFID இருக்கும் குழந்தைகள் புதிய உணவுகளை முயற்சிக்க ஏன் பதட்டப்படுகிறார்கள் என்பதை எப்போதும் அவர்களால் தெரிவிக்க முடியாது. புது உணவுகளை முயற்சிக்க வழக்கமாகப் பசி ஒரு போதுமான அளவு ஊக்கச் செயலாக இருக்காது.

உங்கள் குழந்தையின் உணவளிக்கும் சவால்களை அவர்களின் சிகிச்சைக் குழுவின் ஆலோசிக்கும்போது கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய சில முக்கிய விஷயங்கள்.

முதலில் ஊட்டச்சத்து மற்றும் போதிய அளவு தண்ணீர்

உணவு வகைகளை அதிகரிக்கும்போது, உங்கள் குழந்தைக்குப் பின்வருவன கிடைப்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்:

- ✓ உணவு மற்றும் இணை உணவுகளில் தேவையான ஊட்டச்சத்து (கலோரிகள், புரதம், வைட்டமின்கள், மினரல்கள்) கிடைக்க வேண்டும்
- ✓ போதிய அளவு திரவங்களை குடிக்க வேண்டும்
- ✓ ஊட்டச்சத்து குறைவுகள் இருந்தால் அவை சரி செய்யப்பட்டதா

புது உணவுகள் முயற்சிப்பதற்கு முன் உங்கள் சிகிச்சை குழு இவற்றிற்குத் தீர்வுக் கான வேண்டும்.

பதற்றத்தைக் கருத்தில்கொள்ள வேண்டும்

குழந்தைகள் புதிய உணவுகளை முயற்சிக்க சிரமப்படுவது, பெரும்பாலும் புதிய மற்றும் தெரியாத விஷயங்களைப் பற்றிய பயத்தினால் ஏற்படுகிறது.



இவற்றை முயற்சி செய்வது தான் இலக்கு

தங்கள் குழந்தைகள் உணவை விரும்ப வேண்டும் மற்றும் ரசித்துச் சாப்பிட வேண்டும் குடும்பத்தினர்கள் என்று விரும்புவார்கள். இருப்பினும், ஒரு குழந்தையை ஒரு புது உணவை விரும்ப வைக்க முடியாது. குழந்தை விரும்பும் அல்லது ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய ஒன்றைக் கண்டுபிடிக்கும் நம்பிக்கையில் புதிய உணவுகளை முயற்சி செய்வதே இதன் குறிக்கோள்.

புது உணவுகளை ஒரு நோக்கத்துடன் முயற்சி செய்து பார்க்கவும்

குடும்பத்தினர்கள் பெரும்பாலும் தங்கள் குழந்தையை உணவுடன் விளையாட அனுமதிக்கக் கேட்டுக்கொள்ளப்படுவார்கள், இருப்பினும், இலக்குகளை மேற்கொள்வது அவசியம். பின்வருவன நோக்கத்துடனான உணவு விளையாட்டு



- புது திறன்களை வளர்ப்பது (உதாரணமாக, ஒரு தேக்கரண்டி அல்லது கோப்பையைப் பயன்படுத்துவது)
- உணவு தயாரிப்பதில் உங்கள் குழந்தையைச் சேர்த்துக்கொள்வது (உதாரணமாக, கிளர்வது, கரண்டியில் எடுத்து வைப்பது, ஊற்றுவது)
- மளிகைப் பொருட்களை வாங்குவதில் குழந்தையைச் சேர்த்துக்கொள்வது (உதாரணமாக, உணவுப்பொருட்களைத் தேர்வு செய்வது மற்றும் எடுத்து வைப்பது)
- உங்கள் குழந்தையின் உணவு சொற்களஞ்சியத்தை அதிகரிப்பது (உதாரணமாக, உணவு அமைப்புகள், சுவை மற்றும் வாசத்தைப் பற்றி விவாதிப்பது)

ஏமாற்றுவதைத் தவிர்க்கவும்

குழந்தைகள் பெரும்பாலும் பிராண்டுகளை விரும்புவார்கள் மேலும் துரித உணவுகளை விரும்புவார்கள், ஏனெனில் அவை என்ன என்று கணிக்கக்கூடியது. குழந்தைகளை ஏமாற்றி புதிய உணவுகளை முயற்சிக்க வைக்கலாம் என்று மக்கள் நினைக்கலாம். உதாரணமாக, குழந்தைகளின் துரித உணவு டப்பாவில் சிக்கன் நக்கட்கள் அல்லது ஃபிரைகளை வைப்பது அல்லது யோகர்ட் பாட்டிலில் பாலை ஊற்றி வைப்பது. இவ்வாறு செய்வதை, குழந்தைகள் **கவனித்த** பிறகு அவர்கள் ஏற்கனவே நம்பி சாப்பிட்ட உணவுகளை அதன் பிறகு நம்பாமல் போகலாம்.



வழக்கங்களை நிறுவவும்



குழந்தைகள் ஒரு சில வகை உணவுகளை மட்டுமே சாப்பிடும்போது, குழந்தைகள் எதையாவது சாப்பிடுகிறார்கள் என்று குடும்பத்தினர்கள் சந்தோசப்படுவார்கள். அவர்கள் பிடித்த தின்பண்டங்களை மட்டுமே நாள் முழுவதும் சாப்பிடுவார்கள், அவ்வாறு செய்யும்போது, உணவு நேர வழக்கம் மற்றும் புது உணவுகளை அறிமுகப்படுத்துவது சிரமமாகலாம். நாள் முழுவதும் கிடைப்பதற்குப் பதிலாக, விருப்பமான உணவுகளைத் திட்டமிட்ட நேரத்தில் வழங்கும் ஒரு வழக்கத்தை ஏற்படுத்து தொடங்குவது முக்கியம்.

வழக்கமான நேரத்தை உருவாக்குவது பற்றி மேலும் அறிய எங்கள் இணையத்தளத்தைப் பார்வையிடவும் அல்லது எங்கள் துண்டுப் பிரசுரங்களைப் பார்க்கவும்.



இந்தக் கையேடு NDD -இன் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணவுப் பழக்கத்தின் மருத்துவ தகவல் வரிசையின் ஒரு பகுதி: www.hollandbloorview.ca/RestrictiveEatingInfo