

# அதிகமான காய்கறிகளை உண்ணுங்கள்

அத்துடன் பழத்தையும் சேர்த்து

காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் மிகவும் சுவையானவை அத்துடன் அவை நம்மை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்கின்றன. எல்லோரும் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை தினந்தோறும் உண்ண வேண்டும். பெரும்பாலான குழந்தைகள் ஒவ்வொரு நாளும் பழம் சாப்பிடுவார்கள். ஆனால் அவர்கள் போதுமான காய்கறிகளை உண்பதில்லை.

ஆஸ்திரேலிய புள்ளிவிவரச் செயலகம் (தேசிய சுகாதாரக் கருத்தாய்வு, 2014-15)

குழந்தைகள் ஒவ்வொரு நாளும் எவ்வளவு  
காய்கறிகளைச் சாப்பிட வேண்டும்?

2-3 வயது

2½ பரிமாறல்கள்

4-8 வயது

4½ பரிமாறல்கள்

9-18 வயது

5 பரிமாறல்கள்

காய்கறிகள் மற்றும் பயறு வகைகள்/பின்ஸ் வகைகளில் ஒரு பரிமாறல் என்பது:



½ கோப்பை

காய்கறிகள் (புதிதானவை, உறைவிக்கப்பட்டவை அல்லது டப்பாவில் அடைக்கப்பட்டவை)



1 கோப்பை

பச்சை இலைதழைகளுடன் கூடிய காய்கறிகள்



½ கோப்பை

பயறுவகைகள்/பின்ஸ்/பருப்பு வகைகள்



1 நடுத்தரத்  
தக்காளி



8  
காய்கறித் துண்டுகள்

இவை ஒரு பரிமாறல் காய்கறி என்று கணக்கிடப்படும்

குழந்தைகள் ஒவ்வொரு நாளும் எவ்வளவு  
பழம் சாப்பிட வேண்டும்?

2-3 வயது

1 பரிமாறல்கள்

4-8 வயது

1½ பரிமாறல்கள்

9-18 வயது

2 பரிமாறல்கள்

பழத்தின் ஒரு பரிமாறல்:



1 நடுத்தர

(ஆப்பிள், வாழைப்பழம், ஆரஞ்சு அல்லது பேரிகாய்)



2 சிறிய

(ஆப்பரிகாட், கிவி பழம் அல்லது பிளம்ஸ்)



1 கோப்பை

துண்டுகளாக்கப்பட்ட அல்லது டப்பாவில் அடைக்கப்பட்ட பழம்

உங்கள் குழந்தைகளைக் காய்கறிகள் சாப்பிட வைப்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்



பின்வருவனவற்றை ஒவ்வொரு உணவிலும் சேர்க்கவும்

சான்ட்விச் / சுற்றிவைத்த ரொட்டியில் காய்கறிக் கலவை



வெட்டிய காய்கறிகளைச் சிற்றுண்டிகளாகக் கொடுக்கவும்



தட்டில் பாதியளவு காய்கறிகளால் நிரப்பவும்



உங்கள் குழந்தையை ஊக்குவிக்கவும்

காய்கறிகளைச் சாப்பிடுவது உங்களுக்கும் பிடிக்கும் என்று அவர்களுக்குக் காண்பியுங்கள்



அவர்கள் ஏற்கனவே விரும்பும் உணவுடன் காய்கறிகளைச் சேருங்கள்



நேர்மறையாகவும், பொறுமையாகவும் இருக்கவும் - ஒரு புதிய உணவின் மீது நாட்டம் கொள்ள 10 - 15 தடவைகள் முயற்சிக்க வேண்டும்



வித்தியாசமான ஒன்றை முயற்சிக்கவும்

புதிதானவை, உறைவிக்கப்பட்டவை, டப்பாவில் அடைக்கப்பட்டவை, பச்சையானவை அல்லது சமைக்கப்பட்டவை



வெவ்வேறு வண்ணங்கள்



பருவகாலத்தில் வாங்கவும்



MAKE  
HEALTHY  
NORMAL

This resource has been developed by Western Sydney Local Health District, published November 2018