

உங்கள் குழந்தையின் "தேவையற்ற உணவு" பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் எப்படிப் பேசுவது?

உங்கள் குழந்தை அதிக உணவுகளை சாப்பிடுவதால், நீங்கள் உணரலாம்:

- **தங்களுக்குத்** தேவையான போதுமான உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கள் கிடைக்கவில்லையே என்று கவலைப்படுகிறார்கள்
- **உங்கள்** குழந்தை அதிக உணவுகளை முயற்சிக்க கற்றுக்கொள்ள எப்படி உதவுவது என்று தெரியாமல் விரக்தியடைந்தேன்

உங்கள் குழந்தையின் உணவு குறித்து நீங்கள் கவலைப்பட்டால், உங்கள் குழந்தையின் மருத்துவரிடம் பேசுவது முக்கியம். உங்கள் குழந்தையின் மருத்துவரிடம் என்ன சொல்வது என்று தெரிந்துகொள்வது சவாலானது. உங்கள் கவலைகளை அவர்களுடன் விவாதிக்க இந்த ஆதாரம் உங்களுக்கு உதவும். இந்த ஆதாரத்தை உங்கள் சந்திப்பிற்கு கொண்டு வந்து உங்கள் குழந்தையின் மருத்துவரிடம் பகிர்ந்து கொள்ள தயங்காதீர்கள்.



உங்கள் குழந்தையின் உணவு பற்றி நீங்கள் ஏன் கவலைப்படுகிறீர்கள்?

பெற்றோர்கள் பெரும்பாலும் தங்கள் குழந்தையை "தேவையான உணவுகளை தேர்ந்தெடுப்பவர்" என்று விவரிக்கிறார்கள், இருப்பினும், தேவையான உணவு என்பது வெவ்வேறு நபர்களுக்கு வெவ்வேறு விஷயங்களைக் குறிக்கலாம். உங்கள் குழந்தையின் எந்த உணவைப் பற்றி நீங்கள் கவலைப்படுகிறீர்கள் என்பதை குறிப்பாக அடையாளம் காண்பது முக்கியம்.

உங்கள் குழந்தையின் உணவு முறை குறித்த உங்கள் கவலைகளை அடையாளம் காண கீழே உள்ள சரிபார்ப்புப் பட்டியலைப் பயன்படுத்தவும்.

தொகுதி

- ☐ உணவுகள் இல்லை
- ☐ எடை அதிகரிக்க போதுமான அளவு சாப்பிடாமல் இருப்பது போதுமான அளவு
- ☐ குடிக்காமல் இருப்பது

பல்வேறு

- ☐ ஒரு உணவுக் குழுவைத் தவறவிடுதல் (எ.கா., எந்த காய்கறிகளையும் சாப்பிடாமல் இருத்தல்)
- ☐ 10 க்கும் குறைவான உணவுகளை உண்ணுதல்
- ☐ புதிய உணவுகளை முயற்சிக்க பயம்/மறுத்தல்
- ☐ குறிப்பிட்ட அமைப்புகளை (எ.கா., மொறுமொறுப்பான, ப்யூரிகள்) கட்டுப்படுத்துகிறது.

உங்கள் குழந்தையின் உணவை என்ன காரணிகள் பாதிக்கின்றன?

உங்கள் குழந்தையின் உணவுப் பிரச்சினைகளுக்குப் பங்களிக்கும் பல்வேறு காரணிகள் உள்ளன. கீழே உள்ள சரிபார்ப்புப் பட்டியல் உணவளிக்கும் சவால்களுக்கான **MOBSe அணுகுமுறையிலிருந்து** தழுவி எடுக்கப்பட்டுள்ளது. உங்கள் குழந்தையின் உணவுப் பழக்கத்தைப் பாதிக்கக்கூடும் என்று நீங்கள் நினைப்பதை அவர்களின் மருத்துவரிடம் பகிர்ந்து கொள்ள இந்தப் பட்டியலைப் பயன்படுத்தவும், இதன் மூலம் அவர்கள் அவற்றைச் சமாளிக்க உதவ முடியும்.

மருத்துவம் / ஊட்டச்சத்து காரணங்களில் பின்வருவன இருக்கலாம்:

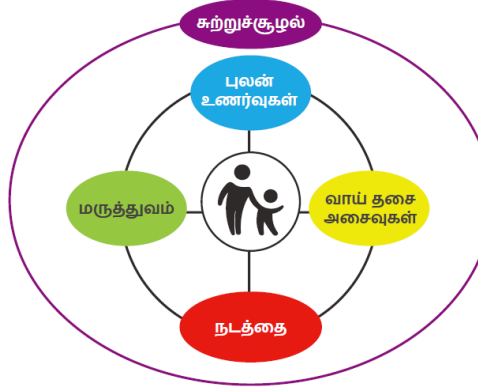
- மலச்சிக்கல்
- ரிஃப்ளக்ஸ்/வாந்தி பல்
- பிரச்சினைகள் ளர்ச்சி கவலைகள் (எ.கா., மெதுவான எடை அதிகரிப்பு)
- ஊட்டச்சத்து குறைபாடுகள் அல்லது அதிகப்படியான
- உட்கொள்ளல்

வாய் தசை அசைவு காரணங்களில் பின்வருவன இருக்கலாம்:

- கக்குவது/அடைத்துக்கொள்வது
- விழுங்குவதில் சிக்கல்கள்
- மெல்லுவதில் சிரமம்
- கலந்த/நன்கு பிசையப்பட்ட உணவுகளிலிருந்து திட உணவிற்கு மாறும்போது ஏற்படும் சிரமம்

நடத்தை காரணங்களில் பின்வருவன இருக்கலாம்:

- உணவு நேரத்தில் குறுக்கிடும் நடத்தை (உதாரணமாக, அடம் பிடிப்பது, உணவைத் தூக்கிப்போடுவது, மேசைக்கு வர மறுப்பது)
- உணவு விருப்பங்கள்/அல்லது உணவு நேர வழக்கங்களில் மாறாதத் தன்மை



புலன் உணர்வு காரணங்களில் பின்வருவன இருக்கலாம்:

- பசிப்பது போல் தெரியவில்லை
- தோற்றத்தைப் பார்த்து கவலைப்படுகிறேன், சனை, அல்லது உணவு/மெல்லும் ஒலிகள்
- சிலவிதமான அமைப்பு/நிற உணவுகளைத் தவிர்ப்பது
- உணவு/பானங்களில் சிறிய மாற்றங்களுக்கு உணர்திறன்

சுற்றுச்சூழல் காரணிகள் பின்வருமாறு:

- சாப்பிடும்போது கவனச்சிதறல்கள் தேவைப்படுதல்
- சாப்பிட உட்காருவதில் சிரமம்
- வெவ்வேறு சூழல்களில் சாப்பிடுவதற்கான சவால்கள் சூழல்கள்
- வழக்கமான உணவு நேரத்தைக் கடைப்பிடிப்பதற்குச் சிரமம்

பெற்றோர் - குழந்தை உறவு காரணங்களில் பின்வருவன இருக்கலாம்:

- ஒரு பெற்றோரும் குழந்தையும் மிக நெருக்கமாக இணைக்கப்பட்டிருப்பதால், குறிப்பாக உணவு நேரங்களில், உங்கள் குழந்தையுடன் நீங்கள் கொண்டிருக்கும் உறவின் இயக்கவியல்

உங்கள் குழந்தை ஒரு நாளைக்கு என்ன சாப்பிடுகிறது?

உங்கள் சந்திப்புக்கு சில நாட்களுக்கு முன்பு உங்கள் குழந்தையின் உணவு மற்றும் திரவ உட்கொள்ளலைக் கண்காணிப்பது உதவியாக இருக்கும். இது உங்கள் பிள்ளை தினமும் என்ன சாப்பிடுகிறான், என்ன குடிக்கிறான் என்பதை மருத்துவர் புரிந்துகொள்ள உதவும். கீழே உள்ள உணவுப் பதிவை நீங்கள் உதவியாகப் பயன்படுத்தலாம். உங்கள் குழந்தையின் உணவு உட்கொள்ளலை எவ்வாறு பதிவு செய்யலாம் என்பதற்கான ஒரு எடுத்துக்காட்டு முதல் வரி.

நாளின் நேரம்	உணவு வகை	தொகை	என் குழந்தை தற்போது சாப்பிடும் பிற உணவுகள்:
காலை உணவு (7 am)	ஸ்ட்ராபெரி தயிர் உலர் கார்ன் ஃப்ளேக்ஸ் தானியம் 2% பால்	½ கப் 1 கப் ¾ கப்	

உங்களுக்கு வேறு ஏதேனும் கவலைகள் உள்ளதா?

உங்கள் மருத்துவரிடம் வேறு கேள்விகள் இருக்கலாம். உதாரணமாக:

- என் குழந்தையின் ஊட்டச்சத்து குறித்து சரிபார்க்க இரத்தப் பரிசோதனை தேவையா?
- என் குழந்தைக்கு ஏதாவது குறிப்பிட்ட வைட்டமின்கள் தேவையா?
- என் குழந்தையின் "தேவைக்கேற்ப சாப்பிடுவதால்" ஏதேனும் நீண்டகால விளைவுகள் உண்டா?
- என் குழந்தை வெவ்வேறு உணவுகளை முயற்சிக்க உதவ நான் பல விஷயங்களை முயற்சித்தேன், ஆனால் அது வேலை செய்யவில்லை. வேறு ஏதேனும் ஆலோசனைகள் உள்ளதா?
- என் குழந்தையின் "தேவையற்ற உணவு" எனக்கு மிகவும் அதிகமாகவும், சோர்வாகவும், விரக்தியுடனும் இருக்கிறது. நான் என்ன செய்ய முடியும்?
- என் குழந்தையின் "தேவைக்கேற்ப சாப்பிடும்" பிரச்சனையை சமாளிக்க என் குடும்பத்திற்கு யார் உதவ முடியும்?
- நீங்கள் என்னுடன் பகிர்ந்து கொள்ளக்கூடிய ஏதேனும் ஆதாரங்கள் உள்ளதா?



உங்களிடம் வேறு ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால் இங்கே குறிப்பிடவும்:



இந்த துண்டுப்பிரசுரம் NDD கட்டுப்பாட்டு உணவு மருத்துவமனை தகவல் தொடரின் ஒரு பகுதியாகும்: www.hollandbloorview.ca/RestrictiveEatingInfo