

தமிழ்நாடு மெட்ரி குலேசன் பள்ளிகள் இயக்குநரின் செயல்முறைகள், சென்னை-6.

ஓ.மு.எண். 3209 /அ1/2021 நாள். 13.08.2021

பொருள் : தமிழ்நாடு குழந்தை உரிமைகள் பாதுகாப்பு ஆணையம் - கொரோனா நோய் தொற்று காலக்கட்டத்தில் குழந்தைகளை பராமரிப்பது - அனைத்து மாவட்ட முதன்மை கல்வி அலுவலர்களுக்கு சுற்றறிக்கை அனுப்புதல் - தொடர்பாக.

பார்வை : சென்னை-10, கீழ்ப்பாக்கம், பூந்தமல்லி நெடுஞ்சாலை, 183/1, ஈ.வேரா. பெரியார் சாலை, தமிழ்நாடு குழந்தை உரிமைகள் பாதுகாப்பு ஆணையத் தலைவரின் கடிதம். ஓ.மு.எண். 792/TNCPCR-A2/2021 நாள்.29.07.2021

தமிழகத்தில் கொரோனா நோய் தொற்றுக் காலக்கட்டத்தில் பெற்றோர்களுக்கு குழந்தைகளை பராமரிப்பது என்பது மிகவும் சவாலானது. யூனிசெஃப் மற்றும் மத்திய கல்வி அமைச்சகம் உள்ளிட்டவை, பொறுப்பான பெற்றோருக்கு 2 தனித்தனியான விரிவான விழிப்புணர்வு ஆவணங்கள் மற்றும் வழிகாட்டுதல்களை வெளியிட்டது. பள்ளிகள் மூலம் அனைத்து பெற்றோருக்கும் இந்த வழிகாட்டுதல்கள் பகிரப்பட வேண்டும் என யூனிசெஃப் மற்றும் ஒன்றிய கல்வி அமைச்சம் கேட்டுக் கொண்டுள்ளதால், இவ்வழிகாட்டு நெறிமுறைகளை தமிழகத்தில் உள்ள அனைத்து மெட்ரிகுலேசன் பள்ளிகளுக்கு அனுப்பி பெற்றோர்களுக்கு தெரிவிக்குமாறு பார்வையில் காணும் கடிதத்தில் கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

எனவே, மேற்கண்டவாறு பெறப்பட்ட வழிகாட்டு நெறிமுறைகளை பெற்றோர்களின் கவனத்திற்கு கொண்டு செல்ல உரிய நடவடிக்கை மேற்கொள்ள அனைத்து மாவட்ட முதன்மைக் கல்வி அலுவலர்கள் கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறார்கள்.

இணைப்பு - வழிகாட்டு நெறிமுறை நகல்

மெட்ரிகுலேசன் பள்ளிகள் இயக்குநர்

பெறுநர்
முதன்மைக் கல்வி அலுவலர்கள்,
அனைத்து மாவட்டம்.

நகல்

தலைவர்,

தமிழ்நாடு குழந்தை உரிமைகள் பாதுகாப்பு ஆணையம்,
183/1, ஈ.வேரா. பெரியார் சாலை, பூந்தமல்லி நெடுஞ்சாலை,
கீழ்ப்பாக்கம், சென்னை - 10.

நெருக்கடியான நேரங்களில் அர்த்தமுள்ள குழந்தை வளர்ப்பு

ஒரு நாளில் என்னவெல்லாம் செய்யலாம்



வாழ்க்கைக்கு தேவையான ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்கள்



புதிதாக எதாவது கற்றுக்கொள்ளல்



வீட்டில் பொறுப்புகளை பகிர்ந்து கொள்ளல்



சுகாதார பழக்க வழக்கங்கள்



ஒவ்வொரு நாளும் சரியான உணவை உட்கொள்ளுதல்



ஒய்வு நேர வேலைகள்



அர்த்தமுள்ள உரையாடல்கள்

சுடரிலிருந்து வெளிவரும் வீட்டில் அடைபட்டிருக்கும் ஈடுபடுத்துவது என்பது உருவாக்கப்பட்டது

இத்தொடர் நெருக்கடியான நேரங்களில் நீண்ட நேரம் குழந்தைகளை ஆக்கபூர்வமான முறையில் எவ்வாறு பற்றி பெற்றோருக்கு வழிகாட்டும் நோக்கத்தில்



SUDAR

sudartrust.org@gmail.com

Ph : 9840598133

unicef 

for every child

நெருக்கடியான நேரங்களில் அர்த்தமுள்ள குழந்தை வளர்ப்பு

பகுதி - 1 திட்டமிட்ட அர்த்தமுள்ள உரையாடல்கள்

இப்போது இருக்கும் வேகமான வாழ்க்கை முறையில் பெற்றோருக்கும் குழந்தைகளுக்கும் இடையில் குறைவான உரையாடல்களே நிகழ்கின்றன. அதுவும் அர்த்தமுள்ள உரையாடல்கள் மிகவும் அபூர்வமாகிவிட்டன. இந்த ஊரடங்கு இதற்கு ஒரு நல்ல வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொடுத்திருக்கிறது. இந்த அர்த்தமுள்ள உரையாடல்கள் மூலம் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களுக்கான நல்ல முடிவுகள் எடுக்கப்படலாம்.

ஆதி: அம்மா ஏன் இந்த ஊரடங்கு? இதற்கு முன் இப்படி இருந்ததே இல்லையே?

அம்மா: நீதான் கேள்விப்பட்டிருப்பாயே ஆதி கொரோனா வைரஸ் பற்றி!

ஆதி: வைரஸ் தான் எப்போதும் இருக்கே ! இது நம்மை என்ன செய்யும்? இதற்கு ஏன் எல்லோருக்கும் இவ்வளவு பயப்படுகிறார்கள்?

அம்மா: இது சாதாரண வைரஸ் இல்லை. இது நாவல் கொரோனா வைரஸ். இது வேகமாக பரவும். நம் கண், மூக்கு, வாய் வழியாக நுரையிரலை சென்றடையும். இது நுரையிரலுக்கு ஏற்படுத்தும் பாதிப்பை குணமாக்குவது மருத்துவர்களுக்கு மிக கடினமாக உள்ளது. வயதானவர்கள் அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இந்த வைரஸை இளவயதினரும், எதிர்ப்பு சக்தி அதிகம் உள்ளவரும் எளிதாக சமாளிக்கின்றனர். இதற்கு மருந்து எதுவும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை.

ஆதி: திடீரென்று இது எங்கே இருந்து வந்தது. அகில் சொல்கின்றான் சீனா காடுகளில் உள்ள வெளவாலிருந்தோ, ஏறும்புதின்னியிலிருந்தோ வந்தது என்று. சிபி சொல்கிறான் அது ஆய்வுக்கூடங்களில் உருவாக்கப்பட்டது என்று, உயிர்ப்போர் என்று.

அம்மா: அடுத்தவர் மீது பழிபோடுவது மிகவும் எளிது. நாம் ஏன் எல்லோரையும் சந்தேகத்துடன் பார்க்க வேண்டும். இந்த வைரஸ் மட்டுமா நம்மை பயமுறுத்துகிறது? இதற்கு முன் எத்தனையோ வைரஸ் பயமுறுத்தியது. அடிப்படையில் நாம் பூமியை நடத்தும் விதமே இதற்கு காரணம். பூமியில் உள்ள அனைத்தும் மனிதனின் பயன்பாட்டிற்காக என்று நாம் நினைக்கிறோம்..

ஆதி: அப்போ பூமி நம் பயன்பாட்டிற்கு இல்லையா அம்மா ?

SUDAR

sudartrust.org@gmail.com

Ph : 9840598133

unicef

for every child

அம்மா : நமக்கு என்ன தேவையோ அதை மட்டும் நாம் பூமியிலிருந்து எடுத்துக் கொள்ளலாம். நாம் எல்லோருக்கும் தேவையான அளவு எல்லாம் பூமியில் இருக்கின்றன. பூமியும் மற்ற உயிரினங்களும் தோன்றி பல்லாயிரக்கணக்கான வருடங்களுக்கு பிறகு தான் மனிதன் தோன்றினான் என்று உனக்கு தெரியுமா?

ஆதி : தெரியும் அம்மா

அம்மா : ஆதி மனிதன் காடுகள் என்ன தந்தனவோ அதை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டான். மரம் வெட்டவில்லை. மலைகளை அழிக்கவில்லை. ஆனால் நாம் இப்போது என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறோம் தெரியுமா?

ஆதி : குளம் இருந்த இடத்தில் கட்டிடம் கட்டினோமே அதை சொல்கிறீர்களா? வெள்ளம் வந்தபோது அதைத்தானே எல்லோரும் சொன்னார்கள்.

அம்மா : அது மட்டுமல்ல. நாம் காடுகளை விளைநிலங்களாக மாற்றி அமைத்தோம். மிருங்களின் வசிப்பிடத்தில் நாம் நுழைந்தால் அது எங்கே போகும்? நம் இருப்பிடத்தில் இருந்து நம்மை வெளியே போகச் சொன்னால் நாம் எங்கே போவோம்? மனிதன்- தாவரங்கள், விலங்குகள், நிலங்கள், சமுத்திரங்கள், நீர்நிலைகள் போன்ற வற்றின் இயற்கையான வாழ்விடங்களை சுரங்கமாகவும், ரியல் எஸ்டேட்டாகவும், காடுகளை விவசாய நிலங்களாகவும், கடல்களை துறைமுகங்களாகவும் மாற்றி அமைக்கிறான். இதை நாம் வளர்ச்சி என்கிறோம்.

ஆதி : அப்போ நாம் வளர்ச்சி அடையவே கூடாதா?

அம்மா : வளர்ச்சி என்றால் என்ன ஆதி? பல்லாயிரக்கணக்கான உயிரினங்கள் அழிவதும், மக்கள் வீடுகளையும், வாழ்வாதாரங்களையும் இழந்து தவிப்பதுமா வளர்ச்சி? வளர்ச்சி என்ற பெயரில் நடக்கும் திட்டங்கள் சுற்றுச்சூழல் அமைப்பின் தொடர்புகளை சிதைக்கின்றன. ஒரு பாதிப்பு சங்கிலித் தொடர் போல் பல பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். இந்த தொடர்புகளை நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். இவையெல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து தான் சூழலியல் மாற்றத்தை உருவாக்கியது. முன்பு மற்ற உயிரினங்களை பாதித்தது, இப்போது மனிதனை பாதிக்கிறது.

ஆதி : இனி என்ன நடக்கும் அம்மா?



SUDAR

sudartrust.org@gmail.com

Ph : 9840598133



unicef

for every child

அம்மா : இயற்கை சீற்றங்கள் இப்போது அடிக்கடி நடப்பதை கவனித்தாயா? வெள்ளம் வந்தது, வர்தா புயல் வந்தது, கஜா புயல் வந்தது, ஆப்பிரிக்காவில் எபோலா வந்தது, கேரளாவில் நிபா வைரஸ் வந்தது, இப்போது சீனாவிலிருந்து கொரோனா வந்திருக்கிறது.

ஆதி : அப்போ இது திரும்ப திரும்ப வரும்னு மட்டும் சொல்லாதீங்க!

அம்மா : சூழல் மாற்றம் நம் கண் முன் நடக்கிறது. பூமி மேலும் மேலும் வெப்பமாகிக் கொண்டிருக்கிறது.

ஆதி : இது திரும்ப வராமல் இருப்பதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும் அம்மா?

தண்ணீர், மின்சாரம் மற்றும் இதர வளங்களை சேமிக்க வேண்டும்.



நெகிழி உபயோகத்தை தவிர்க்க வேண்டும். கடைக்குச் செல்லும்போது துணிப்பையை எடுத்து செல்ல வேண்டும்.



வாங்கும் பொருட்களின் எண்ணிக்கையையும் அளவையும் குறைத்து வாங்க வேண்டும்.



புதிதாக பொருட்கள் வாங்குவதற்கு பதிலாக எற்கனவே இருக்கும் பொருட்களை மறு உபயோகம் செய்ய வேண்டும்.

நெகிழி மற்றும் காகிதத்தை மறு சுழற்சி செய்ய வேண்டும்.



நமக்கு வேண்டிய காய்கறிகளை நாமே வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உள்ளூரில் விளையும் காய்கறிகளையும், பழங்களையும் மட்டுமே வாங்க வேண்டும்.



வெளியில் வாங்குவதைத் தவிர்த்து உணவையும், நொறுக்குத்தீனியையும் வீட்டிலேயே செய்ய வேண்டும்.



குறைவான ஆற்றல் தேவைப்படும் கைகளால் செய்யப்படும் பொருட்களை பயன்படுத்த வேண்டும்.

இந்த மாற்றங்களை குழந்தைகளால் தனியாக செயல்படுத்த முடியாது. பெற்றோர்களின் ஆதரவோடு, ஊக்குவிப்பு மற்றும் வழிகாட்டுதலோடும் தான் செயல்பட முடியும். எல்லாவற்றிற்கும் மேல் பெற்றோர்கள் சிறந்த முன் மாதிரியாக விளங்க வேண்டும்.

SUDAR

sudartrust.org@gmail.com

Ph : 9840598133

unicef

for every child

நெருக்கடியான நேரங்களில் அர்த்தமுள்ள குழந்தை வளர்ப்பு

பகுதி -2 பொறுப்புகளை பகிர்ந்து கொள்ளுதல்

வீட்டுவேலைகளில் குழந்தைகளை பங்கெடுக்க வைத்தல்

ஏழை/பணக்காரர், ஆண்/பெண் என்ற பேதம் இல்லாமல் எல்லோரும் அவரவர் வேலையை பார்த்துக் கொள்ளும் சூழலை இந்த ஊரடங்கு உருவாக்கி இருக்கிறது. பெரும்பாலும் நெருக்கடி நிலையில் நாம் கற்றுக் கொள்ளும் நம் வாழ்க்கையை மாற்றியமைக்கும் முக்கியமான பாடம் இது. குழந்தைகளை வீட்டு வேலைக்கு அறிமுகப்படுத்தி அவர்களை பொறுப்பெடுத்துக் கொள்ளவைக்க சரியான தருணம் இது.



குழந்தைகள் ஏன் வீட்டு வேலைகளை கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்?

பெரும்பாலும் நம் குழந்தைகளை நாம் வீட்டு வேலைக்கு பழக்குவதில்லை. படிக்க சொல்லிக் கொடுப்பது போல் தன்னையும் தன் இருப்பிடத்தையும் பராமரிக்கும் அடிப்படை வேலையை சொல்லிக் கொடுப்பதில்லை. பொருள் ஈட்ட கல்வி கற்பவர்களுக்கு வாழ்க்கையை வாழத் தேவையான ஆதாரக் கல்வி கற்றுக் கொடுக்கப்படுவதில்லை. பிள்ளைகளை பொருளாதார சுதந்திரத்திற்கு தயார் செய்யும் நாம் தன்னையும் தன் வீட்டைப் பேணுவதிலும் ஏன் சார்பு நிலை ஏற்படுத்துகிறோம்? பொருள் ஈட்டினால் எல்லாம் கிடைத்துவிடும் என்று கருதுவதால்தானே? சிறு வயதிலேயே குழந்தைகள் வீட்டு வேலைகளை கற்றுக் கொண்டால், அவர்கள் இதை ஒரு வேலையாக கருதாமல் தங்கள் வாழ்க்கையின் ஒரு அங்கமாக ஏற்றுக் கொள்வார்கள்.



SUDAR

sudartrust.org@gmail.com

Ph : 9840598133

unicef 

for every child

வேலையில் ஏன் பாகுபாடு ?

பெண் குழந்தைகளுக்கு ஏதோ ஒரு கட்டத்தில் பழக்கப்படுத்தப்படும் வீட்டு வேலைகளை ஆண் குழந்தைகள் கற்றுக் கொள்ள நாம் வாய்ப்பே தருவதில்லை. சிறு வயதிலிருந்தே அவர்கள் செய்ய ஆசைப்பட்டாலும் தடுத்து விடுகிறோம். இது வீட்டு வேலைகள் பெண்களுக்கானவை என்கிற நம் பார்வை கோளாறினால் ஏற்படும் சிக்கல்.

பெண்களுக்கு வாகனங்கள் ஓட்டக் கற்றுத் தருகிறோம். வேலை பார்த்து சம்பாதிக்க படிக்க வைக்கிறோம். பயமில்லாமல் சுதந்திரமாக வெளியில் செல்ல பழக்குகிறோம். ஆனால் ஆண் குழந்தைகளை தன் அளவில் தன் அடிப்படை தேவைகளை பூர்த்தி செய்துகொள்ள எதுவும் கற்றுத் தருவதில்லை. இதனால் ஆண் குழந்தைகளும் அதை தங்கள் வேலையாக கருதுவதில்லை. தம்மை யாரோ பார்த்துக் கொள்ள வேண்டிய பரிதாப நிலையில் இருக்கிறார்கள். ஆண்களும் வீட்டு வேலைகளில் பங்கெடுக்க வேண்டும் என்பது காலங் காலமாக பெண்களின் ஆதங்கமாக இருந்து வருகிறது. இள வயதில் கற்றுக் கொள்ளாத வேலை / தன் வேலையாக பார்க்கப்படாத வேலை பெரியவன் ஆன பிறகு கற்றுக் கொள்ள கடினமாக இருக்கிறது.

குழந்தைகளுக்கு எந்த மாதிரியான வேலைகளை கற்றுத் தரலாம்

வேலைகளை முறையாக அறிமுகப்படுத்தி, செய்துக் காட்டி, வயதிற்கேற்ப வேலை செய்ய வாய்ப்பும் ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும். உணவு தயாரித்தல்

- காய்கறிகளை அலசி தேவைப்பட்டால் தோல் சீவி நறுக்குவது
- பொறியல் செய்வது
- குக்கரில் சாதம் வைப்பது
- பழரசம் தயாரிப்பது
- காய்பழக் கலவை(சாலட்) செய்வது
- மாவு பிசைவது ,சப்பாத்தி, பூரி தேய்ப்பது.
- தோசை வார்ப்பது



சுத்தம் செய்வது:

- சிறு துணிகள்/உள்ளாடை துவைப்பது
- துணி உலர்த்துவது
- துணி மடிப்பது
- மடித்த துணிகளை எடுத்துக் வைத்தல்.
- பாத்திரங்கள் கழுவுதல்
- உலர்ந்த பாத்திரங்களை எடுத்து வைத்தல்
- தூசி தட்டுதல்
- வீடு கூட்டுதல்
- வீடு துடைத்தல்
- செடி தொட்டிகளுக்கு தண்ணீர் ஊற்றுதல்



SUDAR

sudartrust.org@gmail.com

Ph : 9840598133

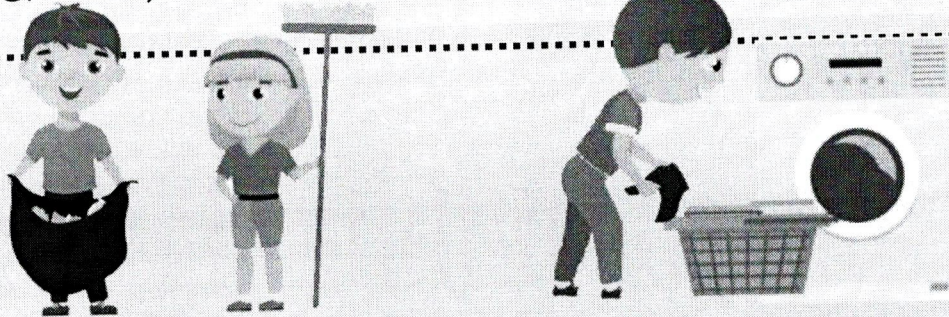
unicef



for every child

வீட்டுவேலைகளை சுற்றுக் கொள்வதால் ஏற்படும் நற்பலன்கள்

- **மன நிறைவு:**
சுதந்திரமாக சரியான முறையில் ஒரு காரியத்தை செய்து முடித்த குழந்தைக்கு நல்ல மன நிறைவு ஏற்படும். தன்னால் செய்ய முடியும் என்ற நம்பிக்கை வரும்.
- **சுதந்திரமான மனிதன்:**
தன் வேலைகளை தானே செய்து கொள்ளும் சுதந்திரமான சுய சார்புள்ள மனிதனாக வளர்வார். இந்த சுய சார்பு அவர் செய்யும் மற்ற வேலைகளிலும் பரவும்.
- **பொறுப்புணர்ச்சி:**
தன் வேலைகளுக்கு பொறுப்பெடுத்துக் கொள்ளும் பொறுப்பானவராக உருவாகிறார்.
- **அர்த்தமுள்ள வேலை:**
தான் செய்யும் வேலைகளில் அர்த்தம் இருப்பதால் அர்த்தமுள்ள வேலைகளை நோக்கி அவர் மனம் திரும்பும். தன் செய்யும் வேலைகள் அனைத்திலும் அர்த்தத்தை தேடுவார்.
- **வேலை செய்வதில் கௌரவம்:**
தானும் தன் குடும்பத்தினரும் வீட்டு வேலைகள் செய்வதால் இந்த வேலைகளை கௌரவக் குறைச்சலாக நினைக்கமாட்டார்கள். வீட்டு வேலை செய்யும் பணியாட்களை மரியாதை குறைவாக நடத்தமாட்டார்கள். தன் வேலைகளை பார்க்க ஜாதிகளை உருவாக்கி வைத்திருக்கும் சமூக அமைப்பை புறக்கணிப்பார்கள். வேலைகளில் ஆண் பெண் பேதம் பார்க்க மாட்டார்கள்.
- **ஆரோக்கியமான உணவு:**
ஆரோக்கியமான உணவு உண்ணும் பழக்கத்தைக் கற்றுக் கொள்வார்கள்.
- **பொருட்களின் பராமரிப்பு:**
பொருட்களை பராமரிக்க கற்றதால் பாதுகாக்கும் உணர்வும் கூடவே வளரும். புதிதாக பொருட்கள் வாங்க வேண்டிய அவசியம் இல்லாமல் பழைய பொருட்களை பயன்படுத்துவார்கள்.
- **நேரத்தை திட்டமிடல்:**
நேரத்தை திட்டமிட பழகுவார்கள் "போரடிக்கிறது" என்று அர்த்தமற்ற வேலைகளில் ஈடுபடமாட்டார்கள்.
- **சூழலில் அக்கறை:**
தன் வீட்டைப் போலவே தன் சுற்றுப்புறச் சூழலையும் அக்கறையுடன் பார்த்துக் கொள்வார்கள்.
- **உடல் வளர்ச்சி:**
உடற் பயிற்சி என்ற பெயரில் தனியாக உடலை மட்டும் பயிற்சி செய்யாமல் அர்த்தமுள்ள வேலைகள் செய்வதின் மூலம் தசைகளுக்கு பயிற்சி தந்து உடல் வளர்ச்சி அடைவார்கள்.



SUDAR

sudartrust.org@gmail.com

Ph : 9840598133

unicef 

for every child

நெருக்கடியான நேரங்களில் அர்த்தமுள்ள குழந்தை வளர்ப்பு

பகுதி - 3 தினமும் சரியான உணவை சாப்பிடுதல்

விட்டுத் தோட்டம் அமைப்பது:

நாம் இருக்கும் இடம் எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் ஒரு விட்டுத் தோட்டம் அமைப்பதன் மூலம் நமக்கு வேண்டிய காய்கறிகளையும், கீரைகளையும் வளர்த்துக் கொள்ளலாம். குறிப்பாக இம்மாதிரியான நெருக்கடியான ஊரடங்கு காலங்களில் இத்தோட்டங்கள் நமக்கு கைகொடுக்கும். உரமோ, பூச்சி மருந்தோ இல்லாமல் போக்குவரத்தில் சத்துக்களை இழக்காமல் பல கைகள் மாறி நாம் இப்போது பயந்து நடுங்கும் கிருமி தொற்று எதுவும் இல்லாமல் நம் வீட்டிலேயே கிடைப்பதால் காய்கறிகளின் முழு பலன்களை அடையலாம்.

இந்த ஊரடங்கு நேரத்தை பயன்படுத்தி இயற்கையோடு எந்த வித தொடர்பும் இல்லாத நகர்புற மற்றும் அடுக்குமாடி விட்டுக் குழந்தைகள் விட்டுத் தோட்டம் அமைக்க ஊக்குவித்து தாவர உலகின் அழகையும் அதிசயத்தையும், அழிந்து கொண்டிருக்கும் விவசாயத்தின் ருசியையும் அறிய நல்லதொரு வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும்.



எப்படிப்பட்ட உணவை சாப்பிடலாம்:

உள்ளூரில் விளையும் காய்கறிகளும், பழங்களும் நம் சீதோஷண நிலையில் விளைந்தவை. அவைகளை நம் உடல் எளிதில் ஜீரணிக்கும். உள்ளூரில் விளைந்த காய்கறிகளிலும், பழங்களிலும் நம் உடலுக்கு தேவையான எல்லா சத்துக்களும் இருக்கின்றன. சத்துக்கள் வேண்டி நாம் வெளியூரில் விளையும் பொருட்களை அதிக விலை கொடுத்து வாங்கி பயன்படுத்த வேண்டியதில்லை.

பருவ நிலைக்கேற்ப:

ஒரு குறிப்பிட்ட பருவத்தில் என்ன காய்கறிகள்/பழங்கள் கிடைக்கின்றதோ அதை மட்டும் சாப்பிட்டால் போதும். புதியதாக, சத்தும் ருசியும் குறையாமல் இருக்கும். பதப்படுத்தப்பட்ட, குளிர்நீர்நீர்ந்த பருவம் தப்பி கிடைக்கும் காய்கறிகளையும், பழங்களையும் சாப்பிடுவதால் உடலுக்கு எந்த பிரயோஜனமும் இல்லை.



SUDAR

sudartrust.org@gmail.com

Ph : 9840598133

unicef 

for every child

என்ன மாதிரியான உணவு சாப்பிடலாம்:

சமச்சீரான ஊட்டச் சத்து கொண்ட உணவு. நம் உடலுக்கு தேவையான புரதச்சத்து, மாவுச்சத்து, வைட்டமின்கள், தாதுப் பொருட்கள், கொழுப்புச்சத்து ஆகியவை சரியான விகிதத்தில் வீட்டில் இருக்கும் பொருட்களை கொண்டு சமச்சீரான ஊட்ட சத்துக் கொண்ட உணவுப் பட்டியலை தயார் செய்து அதன்படி சாப்பிடலாம்.

எதிர்ப்பு சக்தி:

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் உணவுகளான எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, கேரட், இஞ்சி ஆகியவையை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.



உண்மையான உணவும் ஆரோக்கியமற்ற உணவும்(junk food):

கிருமித் தொற்றால் ஏற்பட்டிருக்கும் இந்த ஊரடங்கு நம்மை நம் பழைய வாழ்க்கை முறையை திரும்பிப் பார்க்க வைத்திருக்கிறது. ஆரோக்கியமான உணவு முறை அதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது... நல்ல ஆரோக்கியமான உணவு சாப்பிட்டு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியுடன் இருந்தால் தொன்னூறு வயதைத் தாண்டிய முதியவரும் இந்நோய்த் தொற்றிலிருந்து மீண்டு வருவதைப் பார்க்கிறோம். குழந்தைகள் ஆரம்பத்திலிருந்தே உண்மையான உணவு எது ஆரோக்கியமற்ற உணவு(junk food) எது என்று தரம் பிரிக்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

உண்மையான உணவு:

பாக்கெட்களில் அடைக்கப்படாத எந்த வித செயற்கை நிறமூட்டிகளும், பாதுகாக்கும் வேதி பொருட்களும் சேர்க்கப்படாத வீட்டில் சமைக்கப்பட்ட உணவை உண்மையான உணவு என்று கொள்ளலாம். பாக்கெட்களில் கிடைக்கும் மாவு பொருட்களையும், உணவுகளையும் தவிர்த்து வீட்டிலேயே உள்ள மூலப் பொருட்களை கொண்டு உணவு தயாரிக்கப்பட வேண்டும். நம் வீட்டில் சமைத்த உணவு/நொறுக்கு தீனிகளை மட்டும் சாப்பிட வேண்டும். தீட்டப்படாத அரிசி மற்றும் நாட்டுச்சக்கரையை பயன்படுத்துவதால் அப்பொருட்களில் உள்ள சத்து முழுமையாக கிடைக்கும்.

ஆரோக்கியமற்ற உணவு(junk food):

ஊரடங்கில் பெரும்பாலும் வீட்டிற்குள்ளேயே இருக்கும் குழந்தைகள் ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளுக்கு(junk food) அடிமையாகும் அபாயம் உள்ளது. ஆரோக்கியமற்ற உணவுகள்(junk food) அளவுக்கதிகமான உப்பும், சக்கரையும், கொழுப்பும் சேர்க்கப்பட்டு ஊட்டச் சத்து குறைவாகவும் கலோரிகள் அதிகமாகவும் கொண்டவை. இந்த உணவு குழந்தைகளின் சுவை அரும்புகளை அடிமைப்படுத்தும். அவர்களுக்கு இந்த உணவுக்கான "ஏக்கத்தை" உண்டு செய்யும் நோக்கத்தில் வியாபாரத்தை மட்டுமே குறிக்கோளாகக் கொண்டு உருவாக்கப்பட்டவை.

இந்த உணவுவகைகள் உடலில் நச்சுத்தன்மையை அதிகரித்து ஒரு மந்த நிலையை உருவாக்கும். நம் நோய் எதிர்ப்பு திறனை குறைக்கும். தங்கள் ஆரோக்கியத்தை கணக்கில் கொண்டு குழந்தைகள் இந்த வகை உணவுகளை புறக்கணிக்க வேண்டும்



SUDAR

sudartrust.org@gmail.com

Ph : 9840598133

unicef



for every child