



# ஆரோக்கியமாக உண்ணுங்கள், ஆரோக்கியமாக வாழுங்கள்

வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு  
கட்டத்திற்குமான  
ஆரோக்கியமான  
உண்ணல் பழக்கங்கள்

## உள்ளடக்கம்

'துணை மேயர்' அவர்களுடைய செய்தி .....	3
ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்க முறைகள் .....	4
பலவகைப்பட ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொள்ளுங்கள் .....	5
தண்ணீர் அருந்துவதை அன்றாடப் பழக்கமாக்கிக்கொள்ளுங்கள் .....	11
உடல்ரீதியாய் சுறுசுறுப்பாக இருங்கள் .....	12
ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களைப் பேணும் திறன்கள் .....	13
நீங்கள் சாப்பிடப் போவது என்ன என்பதைத் திட்டமிடுங்கள் .....	14
ஆரோக்கியமான செய்பொருட்களைத் தெரிவு செய்யுங்கள் .....	17
ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்கள் .....	18
அனைவரும் ஒன்றாகச் சேர்ந்து சாப்பிடுங்கள் .....	19
பாரம்பரிய உணவுகளை விரும்பி உண்ணுங்கள் .....	20
உணவுச் விரயத்தைக் குறையுங்கள் .....	21
மேலும் தெரிந்துகொள்ளுங்கள் .....	22

## நாட்டு மக்களுக்கான ஏற்புக்கூற்று

இந்த நிலம், நீர்வழிகள் மற்றும் விண்வெளிகளுக்கு 'வதாவுரங்க் மக்கள்' பாரம்பரிய சொந்தக்காரர்கள் ஆவர் என்பதை ஏற்கிறோம். அவர்களது கடந்தகால மற்றும் நிகழ்கால மூத்த-தலைவர்களுக்கு எமது மரியாதையை உரித்தாக்குகிறோம். 'ஜிலாங்க்' பெருநகர்ப் பகுதி சமூகத்தின் ஒரு பகுதியாக இருக்கும் ஆபொரிஜினிப் பூர்வகுடி மற்றும் 'டோரிஸ் நீர்ச்சந்தித் தீவகத்தவர்களையும் ஏற்கிறோம்.

## துணை மேயர் அவர்களுடைய செய்தி

எந்த ஒரு சமூகத்தில் மக்கள் மிகச் சிறந்த உடல்நலத்தையும் பொதுநலத்தையும் பெற இயலுமாக இருக்கிறதோ அந்த சமூகமே ஆரோக்கியமான சமூகம்.

சுகாதாரம் மற்றும் பொதுநலம் ஆகியவற்றின் மீது செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள் பல உள்ளன எனும் அதே வேளையில் ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்கள் ஒவ்வொரு தனிமனிதருக்கும் முக்கியமானதொரு பங்கினைக் கொண்டுள்ளன.

ஆரோக்கியமும், அரவணைப்பும், அனைவரையும் உள்ளடக்கும் தன்மையையும் கொண்டதொரு சமூகத்தினை 'நமது சமூகத் திட்டம் - 2021-25' (Our Community Plan 2021-25) எனும் நான்கு ஆண்டு கால செயல்திட்ட ஆவணத்தின் மூலமாக உருவாக்குவதை நமது நகரவை ஒரு மைய நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

ஆரோக்கியமான உடல் எடையைப் பேணவும், தீராத நோய்களைத் தவிர்க்கவும் உதவும் வழிமுறைகளை முன்னெடுத்து வைத்து அவற்றிற்கு ஆதரவுதவியளிக்க நாங்கள் விரும்புகிறோம்.

கட்டுபடியாகக் கூடிய, கலாசார-ரீதியாக ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்க, பாதுகாப்பான மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவுத் தெரிவுகள் நமது சமூகத்தினருக்கு இன்னும் எளிதாகக் கிடைப்பதற்கு ஏது செய்ய தொடர்ந்து மேற்கொள்ளப்படும் முயற்சிகள் தேவை.

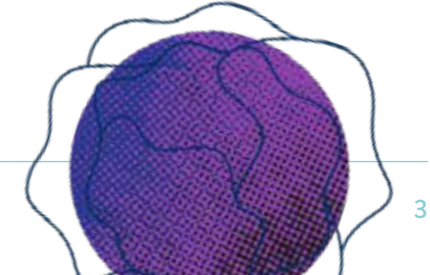
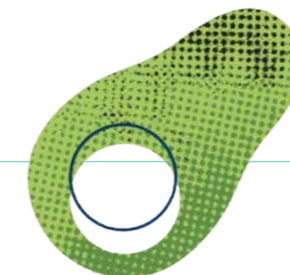
நமது முக்கிய இலக்குகளை எட்டுவதற்கு நாம் முயன்றுகொண்டிருக்கும் வேளையில், 'நமது சமூகத் திட்ட'த்தின் முதல் ஆண்டில் மேற்கொள்ளப்படும் மையமானதொரு நடவடிக்கையாக இந்தக் குறுநூல் அமைகிறது,

'ஜிலாங்க்' பெருநகர்ப் பகுதியில் வாழும் மக்கள் தமது உணவு மற்றும் போஷாக்குத் தேவைகளைத் தமது வாழ் நாள் நெடுக விளங்கிக்கொண்டு அவற்றைப் பின்பற்ற உதவுவதற்காக ஆதாரங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட தகவல்களையும், நடைமுறைக்கேற்ற அறிவுரைகளையும் இது உள்ளடக்கியுள்ளது.

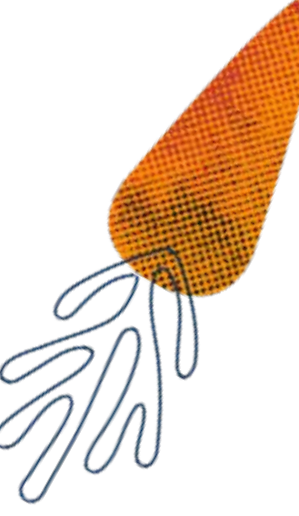
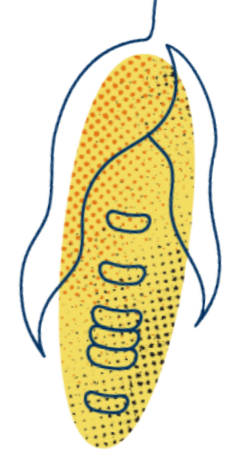
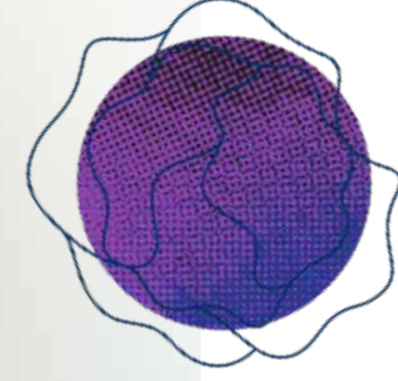
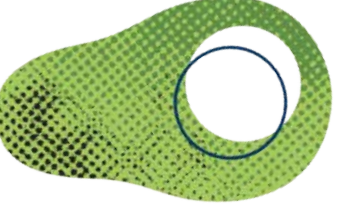
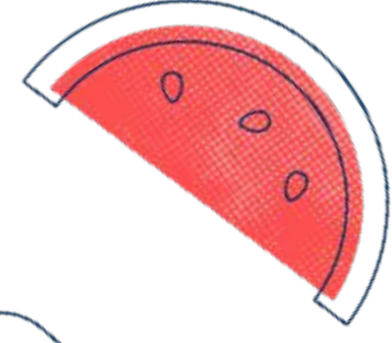
முக்கியமான தேசிய வழிகாட்டல்கள், உணவு குறித்த எழுத்தறிவு ஆய்வு, மற்றும் 'உலக சுகாதார அமைப்பு' (World Health Organisation), மற்றும் 'ஐக்கிய நாடுகளின் உணவு மற்றும் வேளாண்மை அமைப்பு' (Food and Agriculture Organisation) ஆகியவற்றினால் சொல்லப்பட்டுள்ள ஆரோக்கியமான மற்றும் இயற்கைச் சுழற்சியில் தொடர்ந்து நீடிக்கவல்ல உணவுகளின் அர்த்த-விளக்கத்திற்கு அமைய இந்தக் குறுநூல் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

இது உங்களுக்கு உபயோககரமானதாக இருக்குமென நம்புகிறோம், மற்றும் ஆரோக்கியமான மற்றும் மகிழ்ச்சியானதொரு வாழ்க்கைப்பாணியை நோக்கிப் பயணிப்பதில் வெற்றியடைய உங்களை வாழ்த்துகிறோம்.

நகரவை உறுப்பினர் 'டிரெண்ட் சலைவன்' (COUNCILLOR TRENT SULLIVAN) துணை மேயர், 'ஜிலாங்க்' பெருநகர்ப் பகுதி



# ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்க முறைகள்



## பலவிதப்பட்ட ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் வழமையாக உண்ணும் மற்றும் அருந்தும் பொருட்களே உங்களுடைய உணவு பழக்கமாகும். உங்களுடைய கலாசாரம், ரசனை, பொருளாதாரம் மற்றும் வாழ்க்கைப்பாணி ஆகியவற்றைப் பிரதிபலிக்கும் உணவுகள் இதில் உள்ளடங்கலாம்.

ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்க முறைகளில், நீங்கள் உட்கொள்ளும் அனைத்து உணவுகளும், பானங்களும் பின் வருவனவற்றில் உங்களுக்கு உதவுகின்றன:

- ✓ ஆரோக்கியமான உணர்வோடு இருக்க
- ✓ சுறுசுறுப்பாக இருக்க
- ✓ உங்களுடைய ஆரோக்கியத்தினைப் பராமரித்துவர





கைக்குழந்தைகளும் நடக்கத் துவங்கும் குழந்தைகளும்					
0-12 மாதங்கள்	ஏறக் குறைய ஆறு மாதம் வரை தாய்ப்பால், அல்லது கடைகளில் கிடைக்கும் குழந்தை பால்மாவு என்பவையே முக்கிய உணவு				
1-3 ஆண்டுகள்	2 - 3	½ - 1	4	1	1 - 1½
குழந்தைகள்					
4-8 ஆண்டுகள்	4½	1½	4	1½	1½ - 2
9-11 ஆண்டுகள்	5	2	4 - 5	2½	2½ - 3
பதினம-வயதினர்					
12-13 ஆண்டுகள்	5 - 5½	2	5 - 6	2½	3½
14-18 ஆண்டுகள்	5 - 5½	2	7	2½	3½
கர்ப்பகாலம்	5	2	8	3½	2½ - 3½
தாய்ப்பால் ஊட்டல்	5½	2	9	2½	4
வயதுவந்தவர்கள்					
19-50 ஆண்டுகள்	5 - 6	2	6	2½ - 3	2½
கர்ப்பகாலம்	5	2	8½	3½	2½
தாய்ப்பால் ஊட்டல்	7½	2	9	2½	2½
வயதில் மூத்த வயதுவந்தோர்					
51-70 ஆண்டுகள்	5 - 5½	2	4 (பெண்கள்) 6 (ஆண்கள்)	2 - 2½	4 (பெண்கள்) 2½ (ஆண்கள்)
70+ ஆண்டுகள்	5	2	3 (பெண்கள்) 4½ (ஆண்கள்)	2 - 2½	3½ - 4

## ஒரு பரிமாறல் என்பது எவ்வளவு?

### ஒரு பரிமாறல் என்பது உணவை அளவிடும் ஒரு வழியாகும்.

உங்களுடைய உடலுக்குத் தேவைப்படும் ஊட்டச்சத்துகளை அதற்குக் கொடுப்பதற்காக, ஒவ்வொரு உணவுத் தொகுதியில் இருந்தும் வெவ்வேறு அளவுகளிலான உணவுகள் உங்களுக்குத் தேவை.

உங்களுடைய கைகளைப் பயன்படுத்தி வெவ்வேறு வகையான உணவுகளின் பரிமாறல் அளவுகள் என்ன என்பதை நீங்கள் மதிப்பிடலாம்:



### முழு கைப்பிடி

இது பின் வருவனவற்றின் அளவை மதிப்பிட உதவியாக இருக்கும்:

- சர்க்கரை-மாவுச் சத்து குறைந்த காய்கறிகள்
- பயறு காய்கறிகள்
- பழங்கள்
- பால் மற்றும் தயிர்

### அரைக் கைப்பிடி

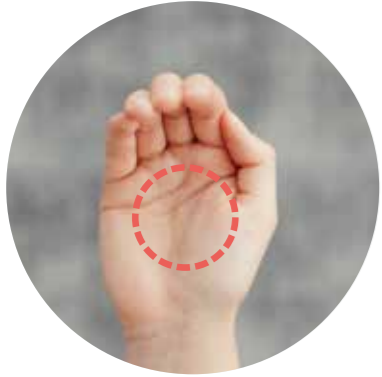
இது பின் வருவனவற்றின் அளவை மதிப்பிட உதவியாக இருக்கும்:

- சர்க்கரை-மாவுச் சத்து செறிந்த காய்கறிகள்
- அரிசி, பாஸ்தா, மற்றும் சீரியல்
- தோஃபு

### உள்ளங்கை அளவு

இது பின் வருவனவற்றின் அளவை மதிப்பிட உதவியாக இருக்கும்:

- ரொட்டி
- இறைச்சி, பறவை-இறைச்சி-முட்டை மற்றும் மீன்



### முழு உள்ளங்கை அளவு

இது பின் வருவனவற்றின் அளவை மதிப்பிட உதவியாக இருக்கும்:

- உலர் பழங்கள்
- விதைகள்

### கட்டைவிரல்

இது பின் வருவனவற்றின் அளவை மதிப்பிட உதவியாக இருக்கும்:

- பாலடைக்கட்டி

### கட்டைவிரல் நுனி

இது பின் வருவனவற்றின் அளவை மதிப்பிட உதவியாக இருக்கும்:

- எண்ணை
- மார்ஜரீன்

## தண்ணீர் அருந்துவதை அன்றாடப் பழக்கமாக்கிக்கொள்ளுங்கள்

உங்களுடைய சரீரமானது அதனுடைய பெரும்பான்மையான செயற்பாடுகளைச் செய்ய அதற்குத் தண்ணீர் தேவை. குழாய் நீரே மிகச் சிறந்த தெரிவாகும்.

பழச்சாறுகள், 'கோர்டியல்' மற்றும் மென்பானங்கள் போன்ற இனிப்பான பானங்களுக்குப் பதிலாகக் குழாய் நீரைப் பயன்படுத்துவது பின் வருவனவற்றில் உங்களுக்கு உதவும்:

✓ ஆரோக்கியமான உடல் எடையைப் பராமரித்துவர	✓ தீராத நோய்கள் ஏற்படுவதைத் தடுக்க	✓ ஆரோக்கியமான பற்களைப் பராமரித்துவர
---	------------------------------------	-------------------------------------

## ஒவ்வொரு நாளும் உங்களுக்கு எவ்வளவு தண்ணீர் தேவை?

கைக்குழந்தைகள்	உங்களுடைய குழந்தைக்கு ஆறு மாதங்கள் ஆன பிறகு உறிஞ்சும் கோப்பையில் இருந்து அவர்களுக்குத் தண்ணீர் கொடுக்கத் துவங்குங்கள். உங்களுடைய குழந்தைக்கு நீங்கள் மாவுப் பால் கொடுத்துக்கொண்டிருந்தால், அவர்களுக்கு ஆறு மாதங்கள் ஆகும்வரை கொதித்து ஆறிய தண்ணீரைப் பயன்படுத்துங்கள்.	வயதுவந்தவர்கள்	
நடக்கத் துவங்கும் குழந்தைகள்		வயதில் மூத்த வயதுவந்தோர்	
குழந்தைகள்		கர்ப்பகாலம்	
பதின்ம-வயதினர்		தாய்ப்பால் ஊட்டல்	

## மது-பானம் அருந்துவதில் அவதானமாக இருங்கள்




மதுபானம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் அல்லது தீங்குகள் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்தைக் குறைக்க வயதுவந்தவர்கள் ஒரு வாரத்திற்கு 10-இற்கு மேற்பட்ட 'தர-அளவு அருந்தல்'(standard drink)களை, மற்றும் எந்த ஒரு நாளிலும் 4-இற்கு மேற்பட்ட தர-அளவு அருந்தல்'ளை எடுக்கக்கூடாது. நீங்கள் கர்ப்பமாகவோ, தாய்ப்பால் ஊட்டிக்கொண்டோ இருப்பீர்களேயானால் மது அருந்தாமல் இருப்பது மிகவும் பாதுகாப்பான தெரிவாகும்.

ஒரு தர-அளவுப் பானம் = 10 கிராம் சாராயம்					
	ஒயின் 100ml கோப்பை		மினுமினுப்பு ஒயின் 100ml கோப்பை		சாராயம் 30ml நிப் (அருந்து-கோப்பை (ஷாட்-க்ளாஸ்'))
	சைடெர் 285ml glass (pot)		பியர் (முழு-வலு) 285ml glass (pot)		பியர் (மிதம்) 425ml கோப்பை (ஸ்கூனர்)

## உடல்ரீதியாய்ச் சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்




உடற்பயிற்சிகள், அத்துடன் வேலை, விளையாட்டு மற்றும் ஓய்வு ஆகியவற்றின் ஒரு பகுதியாக நீங்கள் மேற்கொள்ளும் மற்ற உடல் அசைவுகளும் உடல்ரீதி நடவடிக்கைகளில் உள்ளடங்கும்.


ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்க முறைகளுடன், உடல்ரீதியான நடவடிக்கைகளைத் தவறாமல் மேற்கொண்டுவருவதானது பின்வருவனவற்றில் உங்களுக்கு உதவும்:

 <p>ஆரோக்கியமான உடல் எடையைப் பராமரித்துவர</p>	 <p>உங்களுடைய தசைகளும் எலும்புகளும் வலுவாக இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ள</p>	 <p>ஆரோக்கியமான உணர்வோடு இருக்க, மற்றும் நன்கு நித்திரைகொள்ள</p>
--	---	--

## எந்த அளவிற்கான உடல்ரீதி நடவடிக்கைகள் உங்களுக்குத் தேவைப்படும்?

கைக்-குழந்தைகள் ஒரு நாளுக்கு 30 நிமிட உணவருந்தல் நேரம்	நடை-பயில் குழந்தைகள் ஒரு நாளை 3 மணி விளையாட்டு நேரம்	சிறுவர்-சிறுமியர் ஒரு நாளைக்கு 60 நிமிடங்கள்	பதினம் வயதினர் ஒரு நாளைக்கு 60 நிமிடங்கள்	வயதுவந்தவர்கள் வாரத்திற்கு 2% மணி நேரம்	மூத்த வயதுவந்தவர்கள் பெரும்பாலான நாட்களில் 30 நிமிடங்கள்	கர்ப்பநிலை வாரத்திற்கு 2% மணி நேரம்
--	--	--	---	---	--	-------------------------------------

<p><b>வீட்டில் இருக்கும்   பொழுது</b></p>  <p>டீ பார்த்துக்கொண்டிருக்கும் பொழுது, அல்லது பல் துலக்கிக்கொண்டிருக்கும் பொழுது சமநிலையில் நிற்க அல்லது உடலை நீட்டி-முறிக்க முயற்சியுங்கள்</p>  <p>துப்புரவு வேலைகளும் அன்றாட உடல்ரீதி நடவடிக்கைகளாக எடுத்துக்கொள்ளப்படும்</p>  <p>உடல்ரீதியாய் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதற்கு தோட்டவேலை ஒரு நல்ல வழி</p>	<p><b>பாடசாலையில் இருக்கும் பொழுது</b></p>  <p>உடல்ரீதி நடவடிக்கைகள் குழந்தைகளின் கவனக்குவிப்புத் திறனை மேம்படுத்தும்</p>  <p>பாதகாப்பான முறையில் மிதிவண்டியில் செல்வதும், நடைபாதைகள் வழியாக பாடசாலைக்குச் செல்வதும் குழந்தைகளுக்கும் சுற்றுச்-சூழலுக்கும் நல்லது.</p>  <p>ஒழுங்குமுறையான விளையாட்டுகளும், மைதான விளையாட்டுகளும் அங்குமிங்கும் செல்வதற்கான வாய்ப்புகளைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும்</p>	<p><b>வேலையில் இருக்கும் பொழுது</b></p>  <p>வேலையில் உடல்ரீதியாய் சுறுசுறுப்பாக இருப்பது உற்பத்தித்-திறனை அதிகரிக்கும்</p>  <p>நீங்கள் செல்லவேண்டிய இடத்திலிருந்து சில நிறுத்தங்களுக்கு முன்பாக பொதுப்போக்குவரத்தில் இருந்து இறங்கிக்கொள்ளுங்கள்</p>  <p>படிக்கட்டுகளைப் பயன்படுத்துங்கள், நகரும் படிக்களைப் பயன்படுத்தாதீர்கள்</p>
---	---	--

 <p><b>திரைக்-காட்சி நேரம் மற்றும் அமர்ந்திருத்தல்</b></p>	<p>திரைக்-காட்சிகளைப் பார்க்கும் நேரத்தை மட்டுப்படுத்துங்கள், மற்றும் 'ஸ்டார் ஜம்ப்'-புகள், தாவல்கள் அல்லது நடமாடுதல் ஆகிய நடவடிக்கைகளை அமர்ந்த நிலையில் இருக்கும் நேரத்தில் மேற்கொள்ளுங்கள்.</p>
---	---



# ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களைப் பேணும் திறன்கள்

## நீங்கள் என்ன உண்கிறீர்கள் என்பதைத் திட்டமிடுங்கள்

இந்த வாரம் நீங்கள் என்ன சாப்பிடப் போகிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி முன்னதாகவே யோசித்துத் திட்டமிடுவதும், அதற்கான செய்பொருள்களை முன்னதாகவே வாங்குவதும், உங்களுக்கு வசதியான நேரத்தில் உணவுகளை ஆயத்தம் செய்வதும் சாப்பாட்டுத்-திட்டத்தில் உள்ளடங்கும்.

உங்களுடைய சாப்பாடுகளைத் திட்டமிடுவது உங்களுக்குப் பின்வரும் வழிகளில் உதவும்:

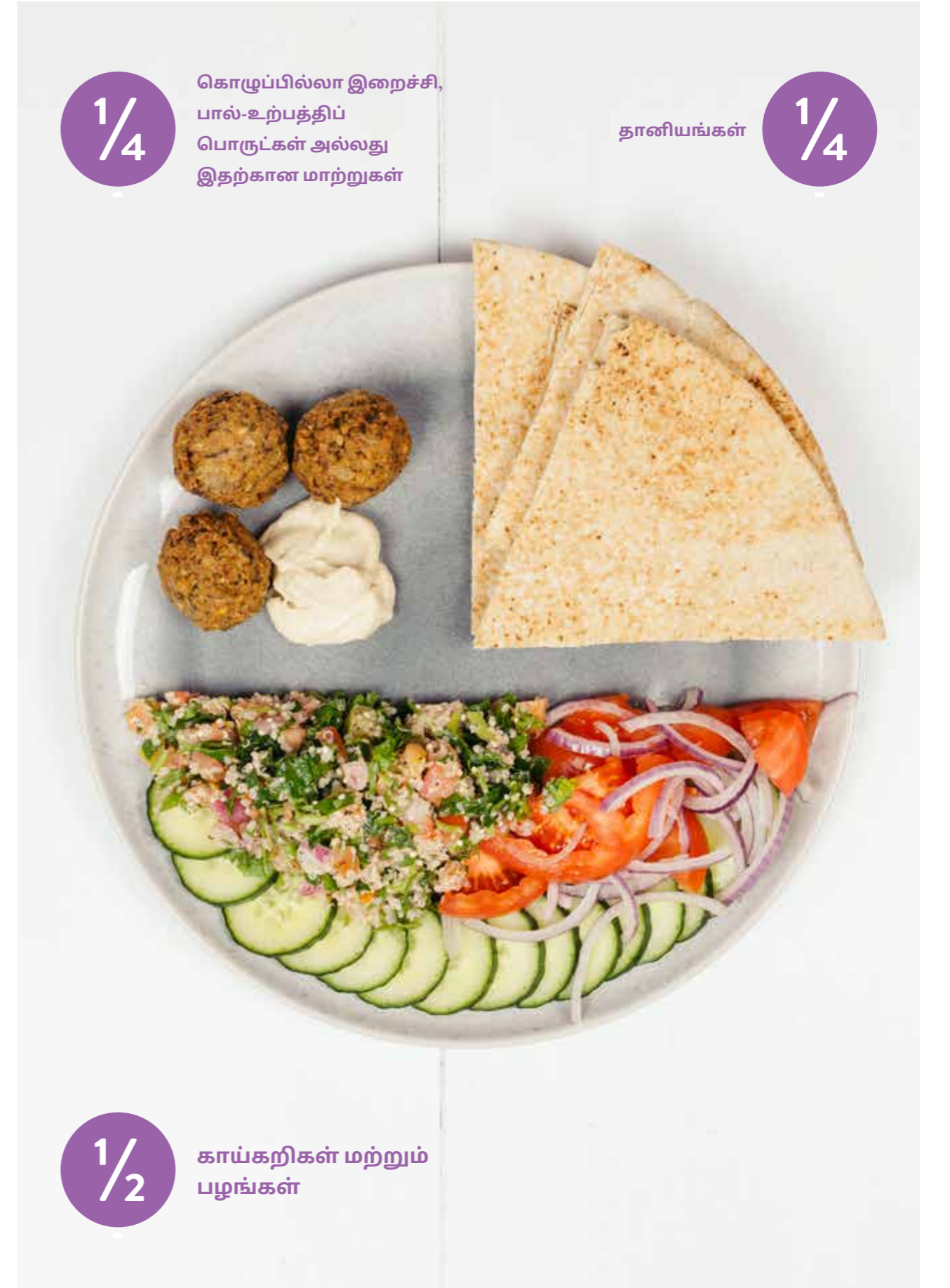
- ✓ அடிக்கடி உணவுகளைச் சமைக்க
- ✓ நேரத்தையும், பணத்தையும் மிச்சப்படுத்த
- ✓ உணவு விரயத்தைக் குறைக்க

## சம-நிலைச் சாப்பாடு ஒன்றைத் திட்டமிடுவது எப்படி

### காலையுணவு



## மதிய-உணவு





1/4

கொழுப்பில்லா இறைச்சி, பால்-உற்பத்திப் பொருட்கள் அல்லது இதற்கான மாற்றுகள்

தானியங்கள்

1/4

1/2

காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்

பொட்டலம் கட்டப்பட்டுள்ள உணவுகள் வசதியானவை, மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொள்வதை இது இன்னும் கட்டுபடியாகக் கூடியதாகச் செய்ய இது உதவக்கூடும். பின் வருபவை மிகக் குறைவாக உள்ள, அல்லது அவை சேர்க்கப்படாத தெரிவுகள் கிடைக்கின்றனவா என்று பாருங்கள்:

✗ உப்பு	✗ சர்க்கரை	✗ செறிவுற்ற கொழுப்புச் சத்து
---------	------------	------------------------------

ஆரோக்கியமான மைய-உணவுப்பொருட்கள்

சில சிறிய மாற்றங்கள் நீங்கள் விரும்பி உண்ணும் உணவுகளை இன்னும் ஆரோக்கியமானவையாகவும், தீராத நோய்கள் உங்களுக்கு ஏற்படும் ஆபத்தைக் குறைப்பவையாகவும் செய்யக்கூடும்.

	<b>உறையவைக்கப்பட்ட காய்கறிகள்</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>உறையவைக்கப்பட்ட காய்கறிகளும், வாடாத புதுக் காய்கறிகளைப் போலவே சத்துள்ளவையாகும்.</li> <li>வறுவல், கறி அல்லது 'சூப்' ஆகியவற்றில் உறையவைக்கப்பட்ட காய்கறிகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.</li> </ul>		<b>ஏற்கனவே சமைக்கப்பட்ட அரிசி சோறு</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>உங்களுக்கு நேரம் இல்லாத பொழுது சமைப்பதற்கு பதிலாக உங்களுக்குள்ள ஒரு வசதியான மாற்று-வழியாகும் இது.</li> <li>வாசனைகள் சேர்க்கப்படாத பாஸ்மதி அல்லது பழுப்பு நிற அரிசி கிடைக்கிறதா என்று பாருங்கள்.</li> </ul>
	<b>குவளையில் அடைக்கப்பட்ட பீன்ஸ் மற்றும் பயறு வகைகள்</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>புரதச்சத்து மற்றும் நார்ச்சத்திற்கு குவளையில் அடைக்கப்பட்ட பீன்ஸ் செலவு கட்டுபடியாகக் கூடியதொரு மூலமாகும்.</li> <li>சலாதுகளில் பீன்ஸ் கலவையையும், கறிகளில் கொண்டைக்கடலையையும், கொழுப்புச் சத்து குறைந்த இறைச்சிக் கீமா உணவுகளில் பருப்புகளையும் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.</li> </ul>		<b>நசுக்கப்பட்ட ஓட்ஸ்</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>இதைக் காலை உணவுக்கான கஞ்சியாகப் பயன்படுத்தலாம், அல்லது 'ஸ்மூதி' மற்றும் 'மஃபின்'களில் இதை சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.</li> <li>விரைவாகவும், உடனடியாகவும் கிடைக்கும் உணவுகளுக்குப் பதிலாக பாரம்பரிய உணவுகளைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.</li> </ul>
	<b>குவளையில் அடைக்கப்பட்ட தக்காளி</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>பல எளிதான சமையல் செய்முறைகளுக்கு அடிப்படையாக குவளையில் அடைக்கப்பட்ட தக்காளி அமைகிறது.</li> <li>உப்பு சேர்க்கப்படாத தெரிவுகள் கிடைக்கின்றனவா எனப் பாருங்கள்.</li> </ul>		<b>தயிர்</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>தயிர் ஒரு நல்ல சிற்றுண்டி, அல்லது பழங்கள் மற்றும் 'மியூசிலி' யுடன் சேர்த்துக்கொள்ளக்கூடிய ஒரு பொருளாகும்.</li> <li>'கிரீக்' அல்லது இயற்கைத் தயிர் போன்ற கொழுப்புச் சத்து குறைக்கப்பட்ட தெரிவுகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.</li> </ul>
	<b>குவளையில் அடைக்கப்பட்ட பழங்கள்</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>புது காய்கறிகள் பருவத்தில் இல்லாத பொழுது குவளையில் அடைக்கப்பட்ட பழங்கள் ஒரு எளிய தெரிவாக அமையும்.</li> <li>சர்க்கரைச் சாறில் அடைக்கப்பட்டதை விட பழச் சாறில் அடைக்கப்பட்ட வகைகளைத் தெரிவு செய்யுங்கள், மற்றும் சாறினை வடிகட்டி நீக்குங்கள்.</li> </ul>		<b>நீர் நீக்கப்பட்ட பால்</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>வெண்ணை மற்றும் தேங்காய்ப் பால் ஆகியவற்றிற்குப் பதிலாக நீர் நீக்கப்பட்ட, அடர்த்தி குறைந்த பால் ஒரு நல்ல தெரிவாகும்.</li> <li>'பாஸ்தா', 'ரிசோட்டோ' மற்றும் கறி ஆகியவற்றில் இதைப் பயன்படுத்துங்கள்.</li> </ul>
	<b>குவளையில் அடைக்கப்பட்ட 'சாமன்' அல்லது 'ட்யூனா' மீன்</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>குவளையில் அடைக்கப்பட்ட மீன்களை நீண்ட நாள் வரை வைத்திருக்கலாம், மற்றும் பல செய்முறைகளில் இவற்றை ஒரு எளிய சேர்ப்புப் பொருளாகப் பாவிக்கலாம்.</li> <li>அருவி-நீரில் அடைக்கப்பட்ட வகைகளைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.</li> </ul>		<b>'நீண்ட-ஆயுள்' அல்லது UHT பால்</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>'நீண்ட-ஆயுள்' அல்லது UHT பால் சாதாரணப் புதுப் பாலைப் போலவே உங்களுக்கு நல்லதாகும்.</li> </ul>

# ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்கள்



## மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து சாப்பிடுங்கள்

மற்றவர்களோடு சேர்ந்து சாப்பிடுவதென்பது மகிழ்ச்சியளிக்கும் ஒரு நடவடிக்கையாகும். நீங்கள் தனியாக வசிப்பவர் என்றால், உங்களுடைய குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், அயலவர்கள் மற்றும் சக-ஊழியர்களுடன் சேர்ந்து சாப்பிடுவதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள், அல்லது சமூக சமையல்-கூடம் ஒன்றில் சேருங்கள்.

அனைவரும் சேர்ந்து சாப்பிடுவதென்பது பின் வரும் வழிகளில் உங்களுக்கு உதவும்:



புதிய உணவு  
வகைகளை  
முயற்சித்துப் பார்க்க



வலுவான  
தொடர்புறவுகளை  
உருவாக்கிக்கொள்ள



புதிய திறன்களையும்  
நல்ல பழக்க-  
வழக்கங்களையும்  
கற்றுக்கொள்ள

## நேர்முகமானதொரு சாப்பாட்டு-வேளைகளை உருவாக்கிக்கொள்வது எப்படி




	<p><b>கவனச் சிதறல்களை மட்டுப்படுத்துங்கள்</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>'டீ.வீ'-யை நிறுத்திவைங்கள். தொலைபேசிகள் மற்றும் 'டேப்ளெட்டு'களை ஒதுக்கிவைங்கள்.</li> <li>சாப்பிடும் பொழுது அனைவரும் சேர்ந்து உட்கார்ந்து சாப்பிடுங்கள்.</li> </ul>		<p><b>கொடுப்பது பெற்றோர்கள், முடிவு செய்வது பிள்ளைகள்</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>வெவ்வேறு நிறங்கள், வாசனைகள் மற்றும் திண்மங்களைக் கொண்ட வகை-வகையான உணவுகளைக் கொடுங்கள்.</li> <li>கொடுக்கப்படும் அனைத்து உணவுகளையும் முயற்சித்துப் பார்க்குமாறு அனைவரையும் ஊக்குவியுங்கள்.</li> <li>குழந்தைகளும், இள வயதினரும் போதுமான அளவிற்கு சாப்பிட்டுவிட்டார்களா என்பதை அவர்களுடைய முடிவிற்கே விட்டுவிடுங்கள்.</li> </ul>
	<p><b>சாப்பாட்டு மேசையை ஆயத்தப்படுத்துங்கள்</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>சாப்பாட்டு நேரங்களை விசேடமான வேளைகளாக ஆக்குவதற்கு மேசை விரிப்புகள் அல்லது மெழுகுவர்த்திகள் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துங்கள்.</li> <li>மேசையை ஆயத்தப்படுத்துவது மற்றும் பொருத்தமான இசையை தெரிவு செய்வது ஆகிய பொறுப்புகளை ஓரளவு வயதான குழந்தைகளிடம் விட்டுவிடுங்கள்.</li> </ul>		<p><b>உணவுப் பொருட்கள் அங்குமிங்கும் சிறிது சிதறச் செய்யும் என்பதை எதிர்பாருங்கள்</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>குழந்தைகள் அவர்களாகவே சாப்பிட முயற்சி செய்ய உதவுவதற்காக கைவிரல்களைப் பயன்படுத்தி சாப்பிடும் தின்பண்டங்களையும் 'ஸ்பூன்'களையும் குழந்தைகள் கைகளில் பிடித்துக்கொள்ள அனுமதியுங்கள்.</li> <li>பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்த இளம் குழந்தைகள் கற்றுக்கொண்டிருக்கிறார்கள் என்றால் அவர்கள் தங்களுடைய விரல்களைப் பயன்படுத்தி சாப்பிடலாம்.</li> <li>உணவுகள் மற்றும் பானங்களைப் பரிமாறவும், ஊற்றவும் குழந்தைகளை அனுமதியுங்கள்.</li> </ul>
	<p><b>ஒரு முன்-மாதிரியாக இருங்கள்</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>திட உணவுகளைக் குழந்தைகள் உண்ண ஆரம்பித்தவுடன், அவர்களையும் உங்களுடைய சாப்பாட்டு வேளைகளில் உள்ளடக்குங்கள்.</li> <li>இயலுமானால், குழந்தைகள் சாப்பிடும் அதே உணவுகளையும், தின்பண்டங்களையும் நீங்களும் சாப்பிடுங்கள்.</li> <li>உணவைப் பற்றி நேர்முகமான முறையில் பேசுங்கள். உணவுகளைப் பற்றி ஒருவருக்கு இருக்கும் தனிப்பட்ட விருப்பு-வெறுப்புகளைப் பற்றிக் கலந்துபேசுவதைத் தவிருங்கள்.</li> </ul>		<p><b>உரையாடல் ஒன்றைத் துவகுங்கள்</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>இடம்பெறவிருக்கும் திட்டங்கள் மற்றும் நடந்துகொண்டிருக்கும் விடயங்களைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.</li> <li>உங்களுடைய வாழ்க்கையில் முந்திய காலத்தில் இடம்பெற்ற கதைகளைச் சொல்லுங்கள்.</li> <li>உங்களுடைய குடும்பத்தினருக்கு முக்கியமான விடயங்களைப் பற்றிப் பிள்ளைகளுடன் பேசுவதற்கு நடைமுறை உலகில் இடம்பெறும் யதார்த்தமான நிகழ்ச்சிகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.</li> </ul>



## பாரம்பரிய உணவுகளை விரும்பி உண்ணுங்கள்

உங்களுடைய உண்ணல் பழக்கங்களில் பாரம்பரிய உணவுகளைச் சேர்த்துகொள்வது உங்களுடைய திறன்களையும் அறிவையும் வளர்த்துக்கொள்ளவும், சமூக உணர்வு ஒன்றை ஏற்படுத்தவும், மற்ற கலாசாரங்களைப் பற்றி நீங்கள் கற்றுக்கொள்ளவும் உதவும்.



**பின் வரும் வழிகளில் நீங்கள் உங்களுடைய கலாசாரத்தையும், உணவுப் பாரம்பரியத்தையும் கடைப்பிடித்து மகிழலாம்:**

 <p>பாரம்பரிய முறைகளில் உணவுப்பொருட்களைப் பயிர் செய்தல், வேறு இடங்களிலிருந்து வாங்குதல் மற்றும் அவற்றை சமைக்க</p>	 <p>பாரம்பரிய உணவுகளைச் சமைப்பதற்கான செய்பொருட்களை வாங்க</p>	 <p>பல்கலாசார சமூக நிகழ்ச்சிகளில் கலந்துகொள்ள.</p>
--	---	--

## உணவுச் சேதாரத்தைக் குறைத்தல்

எந்த விதமான உணவுகளை நீங்கள் வாங்குகிறீர்கள் மற்றும் உட்கொள்கிறீர்கள் என்பதும், இந்த உணவுகளை நீங்கள் எப்படிப் பயன்படுத்துகிறீர்கள் மற்றும் அப்புறப்படுத்துகிறீர்கள் என்பதும் நமது சுற்றுச்சூழலின் மீது ஒரு தாக்கத்தினை ஏற்படுத்துகிறது.

**உணவுப் பொருட்களைக் குறைவாக வாங்குவதும், ஏற்கனவே உள்ளவற்றைப் பயன்படுத்துவதும் பின்வரும் வழிகளில் உங்களுக்கு உதவும்:**

 <p>பணத்தை மிச்சப்படுத்த</p>	 <p>இயற்கை வளங்களைப் பேணிக்காத்து வர</p>	 <p>பசுமை-வாயுக்களின் வெளிப்பாட்டைக் குறைக்க</p>
---	---	---

## உணவு விரயத்தைக் குறைப்பது எப்படி

சமூகத்தில்	வீட்டில்
 <p><b>சிறு அளவுகள்</b> உணவுகங்களில், பெரிய அளவுகளில் வரும் உணவுகளைப் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள், அல்லது சிறு தட்டுகளில் வரும் உணவுகளைக் கேட்டு வாங்குங்கள்.</p>	 <p><b>'ஃப்ரிட்ஜ்'-ஐயும் உணவுப்பொருள் அலமாரியையும் ஒழுங்குபடுத்துங்கள்</b> புது உணவுப் பொருட்களை 'ஃப்ரிட்ஜ்'-இல் வைக்கும்பொழுது பழைய பொருட்களை முன்பக்கமாகத் தள்ளிவைத்துவிட்டு புதிய பொருட்களைப் பின்பக்கமான வையுங்கள்.  வாடாத காய்கறிகளையும், புதிய பொருட்களையும் முதலில் பயன்படுத்தி முடியுங்கள்.</p>
 <p><b>பொருட்களை சாமர்த்தியமாக வாங்குங்கள்</b> உங்களுடைய சாப்பாடுகளைப் பற்றித் திட்டமிடுங்கள், பொருட்களை வாங்குவதற்கு முன்பாக வீட்டில் உள்ள பொருட்கள் இருக்கின்றன என்று பாருங்கள், மற்றும் உங்களுக்குத் தேவைப்படும் அளவிற்கான பொருட்களை மட்டும் வாங்குங்கள்.</p>	 <p><b>ஒட்டுத்-தாளானை வாசித்துப் பாருங்கள்</b> 'Use by' என்பது குறிப்பிடப்பட்டுள்ள திகதி வரை இந்த உணவைப் பாதுகாப்பான முறையில் சாப்பிடலாம் என்பதைக் குறிக்கும்.  'Best before' என்பது குறிப்பிடப்பட்டுள்ள திகதிக்கு முன்பு இந்த உணவின் தரம் உயர்-நிலையில் இருக்கும் என்பதைக் குறிக்கும், ஆனால், பொதுவாக இந்தத் திகதிக்குப் பிறகும் இது சாப்பிடப் பாதுகாப்பானதாக இருக்கும்.</p>
 <p><b>'பார்வைக்கு நன்றாக இருக்காத' உற்பத்திப்பொருட்களை வாங்குங்கள்</b> பார்க்க நன்றாக இல்லாத பழங்களும், காய்கறிகளும் மற்ற பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளைப் போலவே நன்றாக இருக்கும், மற்றும் இவற்றின் விலை மலிவாகவும் இருக்கும்.</p>	 <p><b>மீதமுள்ள உணவை சேமியுங்கள்</b> எஞ்சியுள்ள உணவுகளை வேறு வேளைகளில் சாப்பிடுவதற்காக, அல்லது வேறு விதமான சாப்பாடுகளைச் செய்வதற்காக எடுத்து வையுங்கள்.</p>
 <p><b>நன்கொடை அளியுங்கள்</b> எந்த உணவாவது உங்களிடம் அளவிற்கு அதிகமாக இருந்தால், அயலவர்கள் அல்லது நண்பர்களுடன் உணவுகளை மாற்றிக்கொள்ளுங்கள், அல்லது பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.</p>	 <p><b>மக்கு-உரம்</b> காய்கறிகளை வெட்டியதில் எஞ்சியுள்ள துண்டுகளை உங்களுடைய தோட்டத்தில், அல்லது சமூகத் தோட்டங்களில் போட்டு அவற்றை மக்கு-உரமாக மாற்றுங்கள்.</p>

## இன்னும் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்

### மூலவளங்கள்

மேலதிகத் தகவல்களுக்குச் செல்லுங்கள்:

'ஆரோக்கியமாக உண்ணுங்கள், நலமாக வாழுங்கள் -ஜிலாங்க் பெருநகர்ப் பகுதி'  
[www.geelongaustralia.com.au/eatwell](http://www.geelongaustralia.com.au/eatwell)

Eat for Health ('ஆரோக்கியத்திற்காக உண்ணுங்கள்')  
[www.eatforhealth.gov.au](http://www.eatforhealth.gov.au)

Nutrition Australia ('ஆஸ்திரேலிய உணவு-ஊட்டச்சத்து அமைப்பு')  
[www.nutritionaustralia.org.au](http://www.nutritionaustralia.org.au)

Better Health Channel ('சிறந்த ஆரோக்கியம் அலை-வரிசை')  
[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

Victorian Aboriginal Community Controlled Health Organisation Inc. ('விக்டோரிய மாநில ஆபொரிஜினிப் பூர்வகுடி சமூகக் கட்டுப்பாட்டு சுகாதார) அமைப்பு'  
[www.vaccho.org.au/wd/nutrition](http://www.vaccho.org.au/wd/nutrition)

Health Translations ('உடல் ஆரோக்கியம் குறித்த மொழிபெயர்ப்புகள்')  
[www.healthtranslations.vic.gov.au](http://www.healthtranslations.vic.gov.au)

மேலும் உதவி தேவைப்படுகிறதா? உங்களுடைய தனிப்பட்ட தேவைகளைப் பற்றிய அறிவுரை குறித்து உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது உள்ளூர்ப்பகுதி சுகாதார சேவையினரைக் கேளுங்கள்.

### சுட்டுகள்

பின் வரும் சுட்டுகளிலிருந்து இந்த வழிகாட்டு ஏட்டிற்குத் தகவல்கள் பெறப்பட்டன:

Department of Health (2021) *Physical activity guidelines for all Australians*. [www.health.gov.au/health-topics/physical-activity-and-exercise](http://www.health.gov.au/health-topics/physical-activity-and-exercise) (25 ஆகஸ்ட்டு 2021 அன்று பெறப்பட்டது).

National Health and Medical Research Council (2020) *Australian guidelines to Reduce Health Risks from Drinking Alcohol*. Canberra: National Health and Medical Research Council.

National Health and Medical Research Council (2013) *Australian Dietary Guidelines*. Canberra: National Health and Medical Research Council.

National Health and Medical Research Council (2013) *Australian Guide to Healthy Eating*. Canberra: National Health and Medical Research Council.

National Health and Medical Research Council (2013) *Infant Feeding Guidelines*. Canberra: National Health and Medical Research Council.

National Health and Medical Research Council (2013) *Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand*. Canberra: National Health and Medical Research Council.





**CITY OF GREATER GEELONG**

Wadawurrung Country  
PO Box 104  
Geelong VIC 3220

P: 5272 5272

E: [contactus@geelongcity.vic.gov.au](mailto:contactus@geelongcity.vic.gov.au)  
[www.geelongaustralia.com.au](http://www.geelongaustralia.com.au)

© City of Greater Geelong 2021

**மிகச் சமீபத்திய செய்திகள்**

 @CityofGreaterGeelong

 @GreaterGeelong

 @CityofGreaterGeelong

 CityofGreaterGeelong