

உணவின் ரகசியம்



பள்ளி குழந்தைகளுக்கான
உணவு ஆலோசனையுடன்
சமையல் குறிப்புகள்



ஆலும் வேலும் பல்லுக்கு உறுதி
உண்ணும் உணவு உடலுக்கு உறுதி

முதலாம் பதிப்பு :
ஆகஸ்ட் - 2007
இரண்டாம் பதிப்பு
டிசம்பர் - 2007

விலை : ரூ. 20.00

அன்னையின் பாலே சிசுவிற்கு முதலுணவு ஆகும்.
ஆப்பிள் எல்லா நோய்களையும் அகற்றும்.
இளநீரால் களைப்பை அகற்ற இயலும்.
ஈஸ்ட் நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு ஈடுக்கொடுக்கும்.
உலர்ந்த திராட்சை மலச்சிக்கலுக்கு உகந்தது.
உறுகாய் குறைந்த இரத்த அழுத்தத்தை உயர்த்தும்.
எள் எண்ணை இதயத்திற்கு ஏற்றது.
ஏலக்காய் ஜீரணத்திற்கு ஏற்றது.
ஐஸ்க்ரீம் அதிக போஷாக்கான உணவு.
ஒமேகா-3,6 எண்ணை சத்துக்கள் இருதயத்திற்கு நல்லது.
ஒட்ஸ் இரத்தக் கொலஸ்ட்ராலை ஒதுக்கும்.
ஒளவக்காடோ என்ற பழம் பிள்ளைகளுக்கு உகந்தது.
ஃசூட் உடலில் எதிர்ப்புசக்தியைக் உண்டாக்கும்.

க. யசோதரை,

உணவு ஆலோசகர்,

டவுன் ப்ளானிங் நகர், நரசோதிப்பட்டி, சேலம் - 4.

போன் : 98946 39018, 99524 13519,

0427 - 2331233

**7 முதல் 12 வயது வரை குழந்தைகளுக்கான
மாநீரி உணவு முறை**

காலை	6.00 :	பால் - 250 மிலி
	7.30 :	இட்லி -3, சாம்பார்
	10.00 :	பழச்சாறு - 250 மிலி அல்லது சூப்
மதியம்	12.00 :	சாதம் - 2 ½ கப்
வீட்டில்	:	சாம்பார், ரசம் பச்சை காய்கறி - ½ கப் மற்ற காய்கறி- ¼ கப் (அல்லது) முட்டை , இறைச்சி 6 துண்டுகள். தயிர் - ½ கப்
பள்ளியில்	:	சாம்பார் சாதம் - 1 கப் (250 மிலி) தயிர் சாதம் - 1 கப் காய் பொரியல் ¾ கப்
மாலை	4.00 :	ஏதாவது டிபன்
	4.45 :	பால் - 250 மிலி
இரவு	7.45 :	சாதம் - 2 கப் சாம்பார், ரசம் காய்கறி - ¾ கப் பால் அல்லது மேர் சாதம்
	9.00 :	பழக்கலவை - கப் (250 மிலி)
	9.30 :	பால் - 200 மிலி,

“Good Night with Happy Dreams”

காலை சிற்றுண்டி

1. பாசிப் பருப்புத் தோசை :

பாசிப் பருப்பு	-	100 கிராம்
வெங்காயம்	-	1
பச்சை மிளகாய்	-	2
கொத்தமல்லி	-	கையளவு
கருவேம்பினை	-	சிறிதளவு
வெங்காயம்	-	1 சிட்டிகை
உப்பு	-	தேவையான அளவு

செய்முறை :

1. பாசிப் பருப்பை அரை மணிநேரம் ஊற வைக்கவும்.
2. உப்பு, பருப்பு, மிளகாய், கருவேப்பினை ஆகியவற்றை சிறிது கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
3. வெங்காயம், கொத்தமல்லியை பொடியாக நறுக்கி அரைத்த மாவில் கலந்து, தோசைப்பதத்திற்கு கரைத்து தோசை வார்க்கவும்.

2. கேழ்வரகு தோசை :

கேழ்வரகு மாவு	-	100 கிராம்
அரிசி மாவு	-	2 டீஸ்பூன்
வெங்காயம்	-	½
முருக்கைக்கீரை	-	சிறிதளவு
உப்பு	-	தேவையான அளவு

செய்முறை :

எல்லாப் பொருளையும் கலந்து தோசை வார்க்கவும்.

5. தக்காளிக் காய் சட்னி :

தக்காளிக்காய்	- 4
வரமிளகாய்	- 2
கடுகு	- சிறிதளவு
நல்லெண்ணை	- 50 மிலி
வறுத்தும் பொடித்த வெந்தயம், பெருங்காயம்	- 3 சிட்டிகை
உப்பு	- தேவையான அளவு

செய்முறை :

1. வாணலில் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணையில் மிளகாயை வறுத்து எடுத்துவிட்டு அதிலேயே தக்காளியைப் போட்டு வதக்கி உப்புடன் அரைத்தெடுக்கவும்.
2. மீதி எண்ணையில் கடுகு தாளித்து அரைத்த விழுதைப் போட்டு நன்கு சுருள வரும் வரையில் கொதிக்கவிடவும்.
3. நன்கு ஆற விட்டு வெந்தயம், பெருங்காயப் பொடிபோட்டு கிளறவும்.

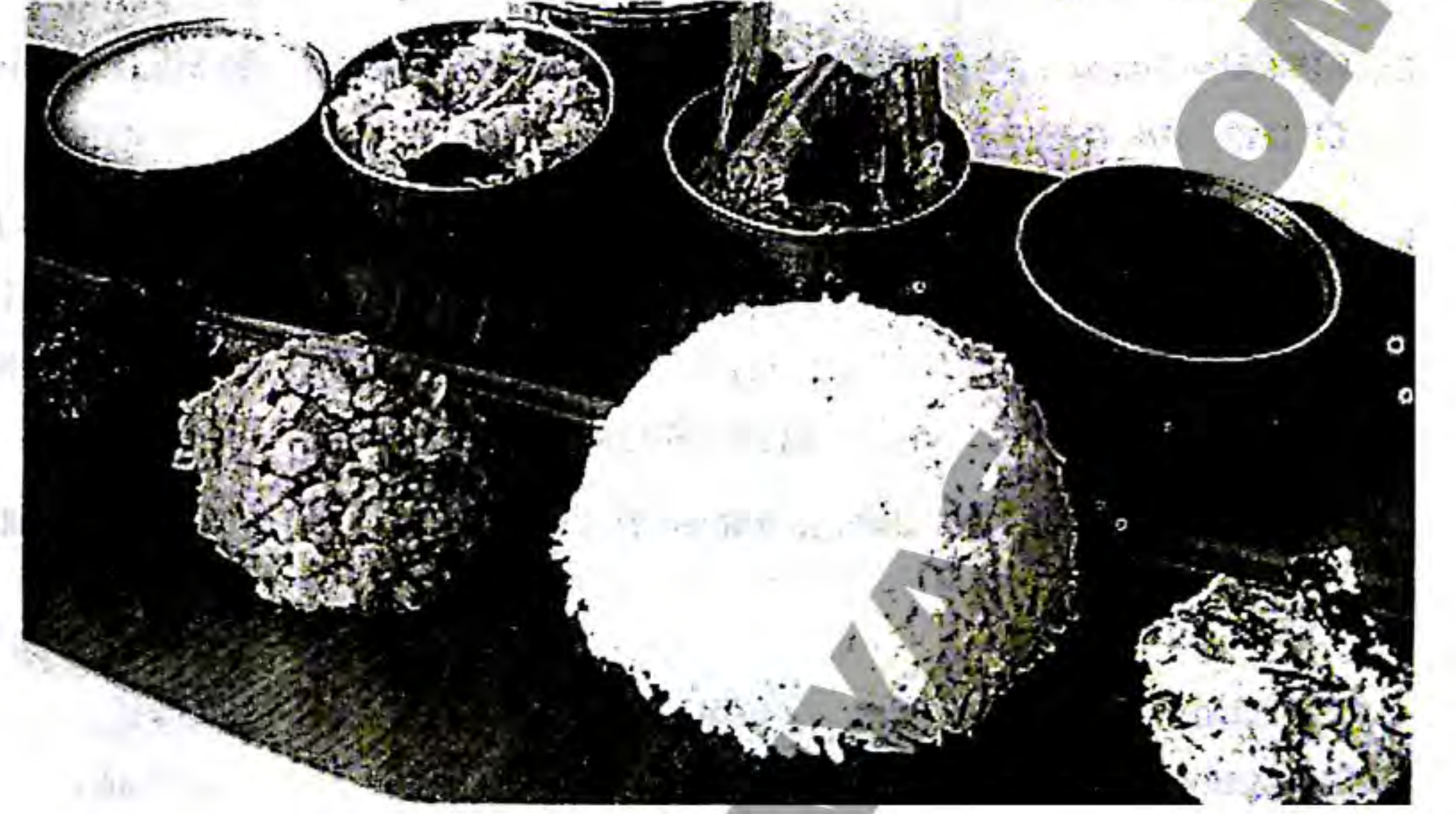
6. தேங்காய் இஞ்சி சட்னி :

தேங்காய்	- 2 பில்லை
பொட்டு கடலை	- 50 கிராம்
இஞ்சி	- சிறிதளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
தயிர்	- 3 டீஸ்பூன்
தாளிக்க, கடுகு, உளுந்து	- சிறிதளவு
கருவேப்பிலை	- சிறிது

செய்முறை :

1. தேங்காய், பொட்டுக்கடலை, உப்பு, இஞ்சி இவற்றை சேர்த்து அரைக்கவும்.
2. கடுகு, உளுந்து தாளித்து கருவேப்பில்லை போட்டு சட்னியில் கொட்டவும்.
3. பிறகு தயிர் கலந்து வைக்கவும்.

மதியம் உணவு வகைகள்



குழம்பு வகைகள்

1. பருப்புக் கீரை :

துவரம் பருப்பு அல்லது பாசிப்பருப்பு	- 100 கிராம்
முளைக்கீரை அல்லது பசலைக்கீரை	- 1 கட்டு
வரிய வெங்காயம்	- 1
வரமிளகாய்	- 4
இஞ்சி	- சிறியத் துண்டு
பூண்டுப் பல், தக்காளி	- 2
உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு	- 1 டீஸ்பூன்
வெந்தயம், கடுகு	- 1/4 டீஸ்பூன்
மிளகாய் தூள், தனியாத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
மஞ்சள் தூள்	- 1/4 டீஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு
புளி	- 1/2 கோலி குண்டு அளவு



செய்முறை :

1. சாதத்தை சற்று குழைவாக வடித்துக் கொள்ளவும்.
2. ஆறியப் பாலை ஊற்றி கிளறவும்
3. மின் விசிறி காற்றில் நன்கு ஆற விடவும்.
4. இன்னும் சாதம் தளர ஆக நீர் விட்டு கிளறவும்.
5. பிறகு தயிர், உப்பு போட்டு கிளறி டிபன் பாக்களில் போடவும்.
6. காரட் துருவலை மேலே போட்டு மூடவும்.
7. தயிர் சாதத்தின் மேல் பச்சை காய்கறிகளான கீரைக்காய் அல்லது கோஸ் அல்லது காரட் என்று துருவிய காய்களை தூவுதல் நல்லது.

ஆலோசனை :

வாரத்தில் மூன்று நாட்கள் காய் சாம்பார் சாதமும், இரண்டு நாட்கள் கலந்த சாதமும் பள்ளிக்கு கொடுத்து அனுப்ப வேண்டும்.

உடன் ஏதாவது காய் பொரியலோ அல்லது வறுவலோ கொடுத்து அனுப்பினால் எல்லா சத்துக்களும் நிறைவாகக் கிட்டும்.

100 கிராம் அரிசியில் இரண்டு வகையான, கலந்த சாதம் அல்லது சாம்பார் சாதமும், தயிர் சாதமும் கொடுத்தனுப்புதல் அவசியம்.

தயிர் சாதத்தின் மேல் தினமும் ஊறுகாய் வைக்காமல் வாரத்தில் மூன்று நாட்கள் மேலே கூறிய பச்சை காய்கறிகளை துருவி தூவவும்.

டிபீஸ்

குழந்தைகளை அவர்களாகவே ஸ்பூனில் சாப்பிட அனுமதிக்க வேண்டும். இது நல்ல உணவுப் பழக்கத்தை வளர்க்கும்.

ஸ்பூன் மிகவும் சிறிதாகவும், பெரியதாகவும் இல்லாமல் நடுத்தர அளவாக இருத்தல் அவசியம்.

1. அவல் தேங்காய் :

- | | | |
|------------------|---|------------|
| கைக்குத்தல் அவல் | - | 150 கிராம் |
| தேங்காய் துருவல் | - | ½ கப் |
| சர்க்கரை | - | 50 கிராம் |

செய்முறை :

1. அவலைச் சுத்தம் செய்து பாலில் அரைமணி நேரம் ஊற வைக்கவும்.
2. தேங்காய் துருவல், சர்க்கரை ஆகியவற்றை அவலுடன் கலந்து பரிமாறவும்.

2. பிரெட் சான்ட்விச் :

- | | | |
|--------------------------------|---|-------------|
| பிரெட் | - | 4 துண்டுகள் |
| வெங்காயம், தக்காளி | - | 3 |
| கொத்தமல்லி, மஞ்சள் தூள், உப்பு | - | சிறிதளவு |
| மிளகாய் தூள் | - | ½ டீஸ்பூன் |
| கடுகு | - | தாளிக்க |

செய்முறை :

1. எண்ணெயில் கடுகு தாளித்து வெங்காயம், தக்காளி வதக்கி மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், உப்பு போட்டு தண்ணீர் விட்டு கிளறி கொதிக்கவிடவும்.
2. கொத்தமல்லியை பொடியாக நறுக்கி அதில் தூவி கிளறி இறக்கவும்.
3. இதை ஒரு பிரெட் துண்டின் மேல் தடவி அதன் மேல் மற்றொரு துண்டை வைத்து பரிமாறவும்.

இருபதாண்டு காலமாக உணவு ஆலோசகராக சிறப்பாக பல்வேறு இடங்களில் பணியாற்றியுள்ளேன். டாக்டர். சாந்தாவிடம், அடையாறு புற்றுநோய் மருத்துவமனை. சென்னை. VHS மருத்துவமனை சென்னை போன்ற இன்றியமையாத மருத்துவமனைகளில் பணியாற்றியுள்ளேன் மேலும் எனது சொந்த உணவு ஆலோசக மையத்தின் மூலம் பல்வேறு உடல் உபாதைகளுக்கும் நல்ல முறையில் உணவு ஆலோசனை வழங்கி அவர்களின் வேதனைகளை களைந்துள்ளேன். அது மட்டுமில்லாமல் பள்ளிகளில் குழந்தைகளுக்கும், கம்பெனிகளில் ஒட்டு மொத்தமான தொழிலாளிகளுக்கும் நல்ல உணவு முறையை அமைத்துக் கொடுத்துள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது. இவை போன்ற தனிச்சிறப்புள்ள பணிகளை கோவை, சென்னை, தஞ்சாவூர், இப்பொழுது சேலம் என்று தொடர்ந்து மக்களுக்கும் நல்ல உணவு ஆலோசகராக உள்ளேன். மேலும் பல வயதினருக்கும் பயன்படும் வகையில் "Normal Nutrition" என்ற ஆங்கில புத்தகமும் வெளியிடப்படும் தருவாயில் உள்ளது.

குழந்தைகளை பேணிக்காக்கும் தாய்மார்களும், குழந்தைகளும் பயனடையும் வகையில், அன்றாடம் சமைக்கப்படும் உணவு வகைகள் அனைத்தையும் சிறு புத்தகமாக கொடுத்துள்ளேன். இப்புத்தகம் தாய்மார்களின் சிரமத்தை குறைக்கும் குழந்தைகளின் மகிழ்ச்சியை அதிகரிக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.



க. யசோதரை, P.G. DND

டயட்டீஷியன்,

M.B.K., காம்ப்ளக்ஸ்,

விநாயகர் கோயில் எதிரில்,

நரசோதிப்பட்டி, சேலம்-4.

பார்வை நேரம் : காலை 10.30 மணி முதல் மாலை மணி 1.00 வரை

முன்பதிவுக்கு : 98946 39018, 99524 13519