

# බිලිදාගේ පෝෂණය මවු කුසේදීම පටන් ගන්න



අද පවතින ආර්ථික රටාවන් සමඟ වැඩෙන දරුවන්ගේ මන්දපෝෂණය වැඩි වේ දැයි බොහෝ දෙනා අතර මතයක් පවතී. අපේ රටේ අනාගතය නිරෝගි බුද්ධිමත් දරුවාය. දරුවකු නිරෝගිව බුද්ධිමත්ව වැඩීමට කම් ගරහණී කාලයේ පටන් නිසි පෝෂණය මවට ලැබිය යුතුය. එවිට ගැබේහි වැඩෙන දරුවාත් නිරෝගි වෙයි. මේ පවසන්නේ ඒ ගැනම නොවේ. අද අපේ රටේ ආර්ථික පසුබිම යටතේ වැඩෙන දරුවාට නිසි පෝෂණයක් ලබාදීමට නැතිද යන්නය.

අපේ රටේ දැනට මන්දපෝෂණය වැඩිවීමක් දක්නට නොලැබේ. එහෙත් ඉදිරියේදී එය එසේ විය හැකිය. ඊට හේතුව රටේ පවතින ආර්ථික ගැටලු ය. උදාහරණ ලෙස සඳහන් කළොත් අද කුඩා දරුවකුට කිරි කෝප්පයක් පෙට්ටිට තරම් බොහෝ මවු වරදකට හැකියාව නැත. අපේ රටේ වැඩි දරුවන් සංඛ්‍යාවක් උදය පුරවා ගන්නේ කිරි කෝප්පයෙනි. සාමාන්‍යයෙන් කොතෙක් හඬගා කීවද උදය පාසල් යන කුඩා දරුවකුට වුවද බත් කටක් කවා ගැනීමට අද බොහෝ දෙනාට හැකියාවක් නැත. එසේම පාසල් යන දරුවෝ වැඩිදෙනා පාන්දර එසේ කුසට ආහාර ගෙන යාමට අකමැතිය. එවිට අම්මා කරන්නේ කිරි කෝප්පයකින් හෝ කුස පිරවීමය. එහෙත් අද එයත් නැත. එය ගත කන්නේ ඇති හැකි පිරිසටද මහත් පරිශ්‍රමයක් දරාගෙනය. මේ නිසා බොහෝ මවු වරද දරුවාට මොනවා හෝ දී කුස පුරවති. මෙසේ කරන්නේ කුසගින්න නිවීමටය. එහෙත් එය ප්‍රමාණවත්ද?

සාමාන්‍යයෙන් වයස අවුරුදු දෙක දක්වා දරුවකුට වැඩිපෝෂණයක් අවශ්‍යය. ඒ මේ කාලයේ දරුවාගේ මොළේ වර්ධනයට පෝෂණදැයි ආහාර පාන අවශ්‍ය නිසාය.

එ සේම කුඩා දරුවා අතිරේක ආහාර ගැනීමට පුරුදු කරන කාලයේ පටන් වයසට අනුව මස්, මාංශ, කිරි, බිත්තර දිය යුතුය. ඒවායේ ප්‍රෝටීන් බහුලය. වැඩෙන දරුවාගේ වර්ධනයට ප්‍රෝටීන් ඉතාම අවශ්‍ය වේ.

අද කුඩාම වියේ දරුවාගේ වර්ධනයටත් කුසගින්න නිවාලීමටත් දෙන බොහෝ දෑවල නිසි පෝෂණය නැත. මේ නිසා අද දරුවන්ගේ යකඩ උනහන, විටමින් උනහන දක්නට ලැබේ. මෙම තත්ත්වය ලෝකයේ බොහෝ රටවල දක්නට ලැබෙන පොදු ප්‍රශ්නයක් වුවත් අප සෑම විටම ඇති හැකි පමණින් වැඩෙන දරුවා ගැන සිතිය යුතුය.

කුසගිනි ඇති වූ විට දරුවෝ හඬති. මවට කරදර කරති. එයින් වැළකීමට පාන් කළුලක් හෝ දී සැනසීම අද මවු වරදක් පත්ව තිබෙන ව්‍යසනයකි. එහෙත් ඒ පාන් කළුල වුවද දීම බොහෝ දෙනාට ප්‍රශ්නයක් වී ඇති තරමට මේ ආර්ථිකය පත්ව තිබේ.

සැබැවින්ම සුදු පාන් කළුලකින් දරුවාට අවශ්‍ය පෝෂණය ලැබෙන්නේ නැත. එයට හාල්මැස්සන් 2-3ක් වත් එකතු විය යුතුය. එහෙත් එය වුවද අද ප්‍රශ්නයක්ව තිබෙන මවු වරද එමටය.

දරුවන්ට කිරි දිය යුතුය. කිරි නැති වූ විට කැල්සියම් අඩුවේ. එහෙත් අද කිරිදීම වැඩි දෙනාට සිහිනයකි. එනිසා හැකි පමණ දරුවාගේ ආහාරයට පළා වර්ග එනම් ගොටුකොළ, කතුරුමිරිංගා, කුණිස්සන් හාල්මැස්සන්, තල ඇට වැනි දෑ එකතු කළ යුතුය. එයින් කිරිටත් නොලැබෙන කැල්සියම් දරුවාට ලැබෙනු ඇත. මෙවැනි ආහාර දිනපතාම දරුවාට ලැබීමට සැලැස්විය යුතුය. එය විවිධ ලෙස සැකසූ ආහාර ලෙස දරුවාට දිය හැකිය.

**මස් මාළු හිඟ**  
කුඩා දරුවාගේ ප්‍රධාන ආහාරයට සෑම විටම මස්, මාළු, කරවල (හාල් මැස්සන් වැනි කුඩා දෑ ) සුළු ප්‍රමාණයෙන් හෝ ආහාරයට එක්

කිරිම ඉතාම සුදුසුය. මෙම ආහාරවලින් දරුවාට අවශ්‍ය ලෙසට ප්‍රෝටීන් ලැබේ. එනම් සියයට 50 ක් පමණ ශරීරයට ප්‍රෝටීන් ලැබෙන්නේ මස්, මාළුවලිනි.

ඉතිරි සියයට 50 එළවළු හා පලතුරුවලින් ලබාගත හැකිය. එනිසා විශේෂයෙන් අවුරුදු දෙකට අඩු දරුවන්ට මාස හයෙන් පසු ආහාර දීම පටන් ගත් පසු ඉහත සඳහන් ලෙසට පෝෂණදැයි අයුරින් ප්‍රධාන ආහාර සකසා දිය යුතුය. එනිසා එම වයසේ දරුවා ආහාර ගැනීමට මැලි වෙනවා කියා මැසිවීලි නොනගමින් දරුවාගේ ප්‍රධාන ආහාර වේලි ගුණදැයි ලෙස සකසා දිය යුතුය.

### මොළේ වර්ධනය වැඩියෙන් සිදුවන කාලය

සාමාන්‍යයෙන් කුඩා දරුවාගේ මොළයේ වර්ධනය වැඩි වශයෙන් සිදුවන්නේ මෙම අවධියේය. එසේම ශාරීරික වර්ධනය වැඩියෙන් සිදුවන්නේ මෙම කාලයේය. එනිසා එම අවධියේ දී දරුවාගේ පෝෂණය ගැන සිතීම ඉතාම වැදගත් වේ.

මෙම කාලයේ පෝෂණ උනහන ඇති වුවහොත් එය මොළේ වර්ධනයට බලපායි.

### පෝෂණ උනහන ගැටලු

- පළමු වසර දෙක තුළ දරුවාට පෝෂණ උනහන ඇතිවුවහොත් පහත ගැටලු ඇති වේ.
- දරුවාගේ උස යාම අඩුවේ
- නිසි බර නැත
- ප්‍රතිශක්තිය අඩුවේ. මේ නිසා පහසුවෙන් ලෙඩ රෝගවලට ගොදුරු වේ. එය එසේම බුද්ධි වර්ධනය අඩුවේ. එය දැනගත හැක්කේ දරුවා අධ්‍යාපනය ලබන කාලයටය. ඒ බුද්ධිය අඩුවීමෙනි.
- එසේම මෙවැනි දරුවන්ට මනක ශක්තිය අඩුය.
- ධාරණ ශක්තිය හීනවේ

මේ සියල්ලම හේතුවෙන් බුද්ධිය අඩුකම් නිසා අධ්‍යාපන දක්ෂතා නැති වේ. මේ නිසා මවුකුසට දරු පැටියෙක් ආ ද පටන් දරුවාගේ පෝෂණය ගැන සිතන්න. එසේ සිතා නිසි පෝෂණය ලැබීමෙන් ඔබට බුද්ධිමත් නිරෝගි දරුවෙකු බිහි කළ හැකිය. මේ සඳහා අධික වියදම් නොදරා ඔබ ගෙවන්නෙන්නේ බොහෝ පෝෂණදැයි ආහාර ප්‍රධාන ආහාරයට එක්කර ගත හැකිය.

### සටහන - ශිරානි ගල්ලෑල්ල

මස් මාළු හිඟ කුඩා දරුවාගේ ප්‍රධාන ආහාරයට සෑම විටම මස්, මාළු, කරවල (හාල් මැස්සන් වැනි කුඩා දෑ ) සුළු ප්‍රමාණයෙන් හෝ ආහාරයට එක්