

बच्चाहरूको आहार र दन्त स्वास्थ्य

अगाडि

राम्रो परिवार शिक्षा तपाईंको बच्चाको स्वस्थ जीवनको प्रवेश द्वार हो। यस कुरालाई ध्यानमा राख्दै, हामी यो

सुचिपत्र तपाईं र तपाईंको 6 महिना देखि 5 वर्ष पुरा भएको बच्चाका लागि तयार पारेका छौं।

मलाई आशा छ कि यस पुस्तिकाले तपाईंलाई आहार र दन्त स्वास्थ्य बीचको सम्बन्ध चिन्न मद्दत गर्न

सक्छ, तपाईंको बच्चालाई नियमित आहार बानी विकास गर्न मद्दत पुऱ्याउन सक्छ, जसले गर्दा उनीहरूको

दन्त स्वास्थ्य प्रबर्धन गर्दछ।

सन्तुलित आहार

सन्तुलित आहारले शरीरलाई पर्याप्त उर्जा र पोषण प्रदान गर्दछ, हड्डीको विकास र दाँतको विकासमा

मद्दत गर्दछ, र राम्रो स्वास्थ्य कायम राख्न सक्छ। यो विशेष गरी नवजात शिशुहरू र उनीहरूको

सम्पूर्ण बढ्दो चरणको लागि महत्त्वपूर्ण छ। जन्म पछि पहिलो छ महिनामा, बच्चाहरूले केवल

स्तनको दूध वा सुत्र दुधमा खाद्यान्न दिन्छन्। लगभग छ महिनामा, बच्चाहरूले अर्ध-ठोस खाना

खान शुरू गर्छन् उनीहरूको बढ्दो पोषण आवश्यकताहरू पूरा गर्न। ठोस खानाको परिचय गर्दा,

अभिभावकहरूले आफ्ना बच्चाहरूलाई विभिन्न बनावट र स्वादहरूको खाना दिनका साथै अन्न,

तरकारी, खरबूज, फलफूल, मासु, अण्डा, सुका गेडाहरू र सिमी उत्पादनहरू दिनु पर्दछ। न केवल

यसले बच्चाहरूलाई सन्तुलित पोषकतत्व प्राप्त गर्न मद्दत गर्दछ, तर यसले तिनीहरूलाई मन लागेको

छान्नेर खानेलाई कम गर्न विभिन्न खाद्य पदार्थ खानको लागि परिचय गराउँदछ। करीव दुई वर्षको

उमेरमा जब बच्चाहरूलाई विभिन्न पौष्टिक खाना खाने बानी हुन्छ, प्राय जसो बच्चाहरूको

परिवारसँगै विभिन्न खानेकुराको विकल्प हुन्छ, तर उच्च नुन, उच्च फ्याट र उच्च चिनी सामग्री सीमित हुनुपर्दछ। तलको रूपमा स्वस्थ खाना त्रीकोण अनुसरण गरेर, तिनीहरूको खाना वयस्कहरू जस्तो हुन



कम फ्याट / तेल, नुन र चिनी खानुहोस्

मध्यम मात्रामा दूध, मासु, माछा, अण्डा र विकल्पहरू खान्नुहोस्

अधिक तरकारी र फलफूल खानुहोस्

धेरै अनाज खानु

साना बच्चाहरूको स्वस्थ खानको बारेमा अधिक जानकारीको लागि, कृपया परिवार स्वास्थ्य सेवाको

वेबसाइटमा जानुहोस्: <https://www.fhs.gov.hk/english/>

असंतुलित आहारले कुपोषण निम्त्याउँछ, जसले शारीरिक विकासमा बाधा उत्पन्न गर्दछ र दाँतको

विकासमा ढिलाइ गर्दछ। लामो समयदेखि बिरामी परेका बच्चाहरूको दाँत कीटाणुहरूले रंग र

बनावटमा परिवर्तन गर्न सक्छ, वा तामचीनीमा विकासात्मक कमि हुन सक्छ। त्यस्ता दाँतहरू

बिगरदै जान्छ यदि उनीहरूको राम्रो ध्यान दिएन भने। थप रूपमा, यदि बच्चालाई दाँत विकासको

क्रममा टेट्रासाइक्लिन विवरण दिईन्छ भने, टेट्रासाइक्लिन विकासशील दाँतमा जम्मा हुन सक्छ,

जसको कारण दाँत पहुँलो वा खैरो निलो हुन्छ, यसले देखावटमा असर गर्दछ ।

बारम्बार खाने र पिउने छोड्नुहोस्

दाँत सतहहरूमा जीवाणुयुक्त दन्त प्लाकको एक तह छ. प्लाकमा भएको जीवाणुले चिनीलाई प्रक्रिया

गरी एसिड उत्पादन गर्छ, जसले दाँतको सतहबाट खनिजहरू क्षति गर्दछ। यद्यपि, लारले

एसिडहरूलाई बेअसर गर्छ र हाम्रो दाँतलाई बचाउन सक्छ।

जे होस्, लारले एसिड बेअसर हुन समय लाग्छ। यदि बच्चाहरूले धेरै पटक खान र पिउँदछन् भने,

लारले अत्यधिक एसिडहरूलाई पर्याप्त मात्रामा बेवास्ता गर्न सक्दैन, दाँतको सतहबाट खनिजहरूको

निरंतर कमीले अन्ततः दाँत क्षय हुन्छ।

राम्रो आहार बानी विकास गर्नुहोस्

प्रभावी रूपमा दाँत क्षय रोक्न, राम्रो आहार बानी सर्वोपरि महत्वपूर्ण हो। नियमित रूपमा खाना

खाएर, नाश्ताहरू सीमित गर्ने (ती खाना वा पेय जुन नियमित खाना र चियाको समयमा

बाहिर खाइन्छ) एसिडबाट धेरै पटक दाँतलाई आक्रमण हुन बाट बचाउँछ, जसले गर्दा दाँत क्षय

हुने सम्भावना कम हुन्छ।

तपाईंको बच्चाहरूको दन्त स्वास्थ्य को लागी, कृपया स्वस्थ खानाका निम्न तीन सिद्धान्तहरू

मनमा राख्नुहोस्:

1. तपाईंको बच्चाहरूलाई बिहानको खाजा, खाना र बेलुकाको खाना पर्याप्त मात्रामा दिनुहोस् र हरेक दिन पोषणमा सन्तुलित होस्।
2. यदि तपाईंका बच्चाहरूलाई अझै पनि खाना खाए पछि खान मन लाग्छ भने, तपाईं खानाको

मात्रा बढाउन कोशिस गर्न सक्नुहुन्छ। आवश्यक परेमा पौष्टिक जलपान एक पटक खानाको

बीचमा प्रदान गर्न सकिन्छ।

3. तपाइँको बच्चालाई खानाको बीचमा पानी मात्र पिउन दिनुहोस्

तपाइँको बच्चाहरूको आहार हेरचाह गर्न सुझावहरू

प्रश्न: मेरो बच्चा 10 महिनाको भएको छ र 5 दाँत छ। म उसलाई दिनको तीन पटक दुध दिन्छु, दुई पटक कन्जी र एउटा स्फूर्ति (जस्तै बच्चाको बिस्कुट र चामलको अन्न), कहिले काहिं म उसलाई मेरो खाना चाख्न दिन्छु। यसमा कुनै समस्या छ?

उत्तर: प्रत्येक चोटि हामी खाँदा दाँतलाई एसिडको जोखिममा पाउँछौं र दाँत बिग्रने सम्भावना बढाउँछौं।

त्यसकारण, यदि तपाइँ तपाइँको बच्चालाई खाना चखाउन चाहानुहुन्छ, तपाइँ तपाइँको खानेको समय संगै ब्यवस्था गर्न सक्नुहुन्छ, यसले तपाइँको बच्चाले धेरै पटक खाने बानी हटाउँछ।

उस्तै आधारमा, जब आमाबाबुले नियमित खाना बाहेक अरु बेला खान्छन् वा पिए पनि उनीहरूले बच्चासँग बाड्नु हुँदैन। आलु चिप्स, मुखभरीको आइसक्रिम वा सफ्ट ड्रिंकको एक चुस्की, उनलाई दाँतको क्षयमा पुऱ्याउन पर्याप्त हुन्छ!

प्रश्न: मैले मेरो बच्चालाई जुस पिउन दिन्छु, के त्यस्तो पेय पदार्थले मेरो बच्चाको दाँतमा कुनै हानि पुऱ्याइरहेको छ?

उत्तर: जुसमा भएको चिनी एउटा कच्चा पदार्थ हो जुन जीवाणुहरू ले दाँत प्लाकमा एसिड बनाउँछ।

यस्ता पेय पदार्थहरूको बारम्बार सेवन गर्दा दाँतमा नराम्रो प्रभाव पर्छ। तपाइँको बच्चाको दाँतको

लागी, त्यस्तो पेयहरू सकेसम्म सीमित गर्नुहोस्, र पानीलाई जुस वा गुलियो पेयले नबदल्नुहोस्।

यदि यो एकदमै आवश्यक छ भने, तपाईं बच्चाको नियमित खानाको भाग बनाउन सक्नुहुन्छ,

उदाहरणका लागि, खाना खाएँ पछि बच्चालाई पिउन दिनुहोस्।

प्रश्न: बच्चालाई खाजा खान मनपर्छ, म के गर्ने?

उत्तर: यदि खाजा गुलियो छ (जस्तै मिठाई, चकलेट, गुलियो बिस्कुट, केक, आइसक्रीम, आदि),

नुनिलो (जस्तै आलु चिप्स, झींगा क्र्याकर, आदि) वा खट्टा (जस्तै सुक्खा प्लम, सुकेको आलुबखडा,

आदि), ती शरीर र दाँत को स्वास्थ्य मा एक प्रतिकूल प्रभाव छ। वास्तवमा, खाजाको पौष्टिक मूल्य

सामान्यतया कम हुन्छ। थप रूपमा, खाजाले बच्चाको भूखलाई असर गर्दछ, र अधिक तेल, नुन,

चिनीको सेवन बढाउँदछ, जसले गर्दा उनीहरू दाँत बिग्रने झुकाव बढी हुन्छ। त्यसकारण हामीले

बच्चालाई खाजा खाने बानी विकास गर्न दिनुहुन्न।

यसको सट्टामा, तपाईं विभिन्न शैली र स्वादको विभिन्न किसिमका खाना पकाउन बढी प्रयास गर्न

सक्नुहुन्छ, नाश्ता, खाजा र बेलुकाको लागि पर्याप्त मात्रा र सन्तुलित पोषणको साथ। एकै साथ

बच्चाहरूको लागि राम्रो नमुना बन्नुहोस् र खाजाबाट टाढा रहनुहोस्।

थप रूपमा, बिहान र दिउँसो बच्चाहरूको लागि पौष्टिक खाजा तयार पार्नुहोस् जसले उनीहरूको

विकास आवश्यकताहरू पूरा गर्दछ र बाहिरको खानाको खपत कम गर्दछ। यदि तपाईं तपाईंको

बच्चालाई चुस्दै खाने बानी छ भने, तपाईं तिनीहरूलाई खाना पछि वा चियाको समयमा ठीक खान

सोध्न सक्नुहुन्छ।

प्रश्न: मेरा आमाबुवाले प्रायः मेरो पाँच वर्षीया छोरीलाई खाजा पुरस्कार दिनुहुन्छ। यदि मेरी छोरीले

थोरै मात्रामा खाई रहे छ भने मैले के गर्नु पर्छ?

उत्तर: वयस्कहरूले प्रायः आफ्ना बच्चाहरूलाई खाजा पुरस्कृत गर्दछन्, जसले प्रतिकूल परिणामहरू निम्त्याउन सक्छ। जब बच्चाहरूले खाजा पाउछन्, उनीहरूले कुनै पनि बेला खान सक्छन्। जब तिनीहरू विस्तारै खानछन्, तिनीहरू अधिक तेल, नुन र चिनी पचाउन सक्दैन जसले उनीहरूको स्वास्थ्यलाई असर पार्दछ र दाँत क्षय गर्दछ। अवश्य पनि, सबै भन्दा राम्रो छोरीलाई खाजा न खानु भनेर सिकाउनु हो। तर गर्न भन्दा भन्नु मात्र सजिलो छ। आफ्नी छोरीलाई निराश नपार्न, तपाईंले उनलाई खाजा झोला वा दिब्बामा संकलन गर्न र चियाको समयमा मजा लिन सिकाउन सक्नुहुन्छ। एकै साथ तपाईंले आफ्नो बुबाआमालाई पुरस्कार दिने केहि वैकल्पिक तरिकाहरूमा सुझाव दिन सक्नुहुन्छ, जस्तै स्टिकर, स्टेशनरी, शैक्षिक खेलौना, किताबहरू, वा साथीहरूलाई भेट्न लैजान, पार्क, पुस्तकालय वा संग्रहालयहरू आदि।

प्रश्न: मेरो छोरा स्कूलको दिनहरूमा नियमित रूपले खान्छ, तर छुट्टी वा उसको जन्मदिनमा, उसले आफुलाई जब मन लाग्छ तब खान्छ र पिउँछ। मैले के गर्नुपर्छ?

उत्तर: यो बुझिन्छ कि खानाको समय छुट्टी वा जन्मदिनको समयमा अनियमित हुन सक्छ। तर जबसम्म तपाईंले आफ्नो छोरोलाई दिनमा 5 देखि 6 पटक भन्दा बढी खानु हुँदैन भन्ने सिद्धान्तलाई सम्झाउनुहुन्छ, र अझ महत्वपूर्ण कुरा, तपाईंको छोरोलाई सामान्य खाना बानीमा फर्कन मद्दत गर्नुहोस्, जुन स्वीकार्य छ। तपाईंले उसलाई दाँतले नियमित खाना खाने फाइदाहरू बुझाउनु पर्छ।

प्रश्न: मेरी छोरी अठ्ठाई महिनाको भयो। उनी नियमित खाना खान मन पर्दैन, र कहिलेकाँही उनी दूध पिउन चाहन्छिन। उनलाई कुनै पनि समय बिस्कुट, केक, चिप्स र मिठाई जस्ता खाजा खान मन

पछै। म कसरी उसको आहार अवस्था सुधार गर्न सक्छु?

उत्तर: तपाईंको छोरीलाई नियमित खाना खाने बानी छैन र उसले खाने खाना विविध र पोषणमा सन्तुलित छैन। धेरै क्यालोरी खाजा जस्तै बिस्कुट, केक, चिप्स, मिठाई, इत्यादि को नियमित खानेले भूखलाई असर गर्न सक्छ। स्थिति कम गर्न, तपाईं उनको राम्रो आहार बानी विकास गर्न सक्नुहुनेछ। तपाईंले प्रकार, मात्रा, समय, आदि विवरण लिनुहोस् जुन तपाईंको छोरीले खान्छ र पिउँदछ (कृपया बच्चाको आहार विवरणलाई सन्दर्भ गर्नुहोस्), र तपाईंको छोरीको लागि समयमै खाने तालिका सेट गर्नुहोस्। सुरुमा एउटा खाजा समय कम गर्ने प्रयास गर्नुहोस्, र बिस्तारै बारम्बार खान र पिउने कम गर्नुहोस्। अन्तिम लक्ष्य भनेको दिनमा तीन पटक खान अनुमति दिनु हो र दुई भन्दा बढी जलपान नदिनु।

सन्तुलित खाना को रूप मा, तपाईं खान को लागि उनीहरूलाई आकर्षित गर्न विभिन्न शैलीहरू र स्वादहरू संग केहि व्यञ्जनहरू नमुना बनाउन सक्नुहुन्छ। उदाहरण को लागि, तपाईं रोटी, फल, आदि लाई बिभिन्न आकारमा काट्न सक्नुहुन्छ र तिनीहरूलाई अन्य खाद्य पदार्थहरूसँग मिलाउन सक्नुहुन्छ। तपाईं चामलको गोलो, सुशी, इत्यादीको बनाउन सक्नुहुन्छ। साथै, उनलाई परिवारसँग खान, गफ गर्न र अन्तर्क्रिया गर्न दिनुहोस्, र उनको भूख बढाउन एक आरामदायी र रमाइलो वातावरण सिर्जना गर्नुहोस्। यदि उनी 20 देखि 30 मिनेट भित्र खाना समाप्त गर्न सक्दिन भने, उसलाई खानको लागि जबरजस्ती नगर्नुहोस्, उसलाई अर्को खानामा फेरि खान दिनुहोस्! अन्तमा, उनीको आहार बानीलाई प्रभावकारी बनाउनको लागि तपाईंले निरन्तर उनको खाने समय र व्यंजनहरू संशोधन गर्नु।

