

# என் பேரப்பிள்ளையை ஆரோக்கியமாக உண்ண வைப்பது எப்படி?

உங்கள் பேரப்பிள்ளையின்  
வளர்ச்சியில் நீங்கள் பெரும்  
பங்காற்ற முடியும்.



வீட்டில் நீங்கள்  
கடைப்பிடிக்கக்கூடிய 3 முக்கியமான  
பழக்கங்களை இங்கே காணலாம்.

## சரியான அளவுகள் பற்றி அவர்களுக்கு சொல்லிக் கொடுங்கள்

என் ஆரோக்கியத் தட்டைப் பயன்படுத்தி சமச்சீரான சத்துள்ள உணவின்  
சரியான அளவுகளை அவர்களிடம் எடுத்துச் சொல்லுங்கள் (கால்பகுதி  
முழுதானியங்கள், கால்பகுதி புரதம், பாதியளவு பழங்களும் காய்கறிகளும்).

## அவர்களை மெதுவாக மென்று சாப்பிடச் சொல்லுங்கள்

மெதுவாக மென்று சாப்பிடும்போது அளவுக்கதிகமாகச் சாப்பிடுவதைத்  
தவிர்க்கலாம். அவர்கள் வயிறு நிரம்பிய உணர்வைத் தாமாக்கக்  
கண்டுகொள்ள, சொந்தமாகப் பரிமாறிக்கொள்ள விடலாம்.

## ஆரோக்கியமான தின்பண்டங்களைத் தேர்ந்தெடுக்க ஊக்கம் கொடுங்கள்

வீட்டில் ஆரோக்கியமற்ற பொட்டலத் தின்பண்டங்களை உண்ணாமல்,  
பழங்கள், காய்கறிகள், ஆரோக்கியமான தின்பண்டங்கள் போன்றவற்றை  
நாடுங்கள்.



உங்கள் அறிவாற்றலை சோதித்துப் பார்க்க விருப்பமா?  
இந்த QR குறியீட்டை வருடி புதிரைச் செய்து பாருங்கள்.  
[go.gov.sg/parenthub-tl](http://go.gov.sg/parenthub-tl)

you've got this!