

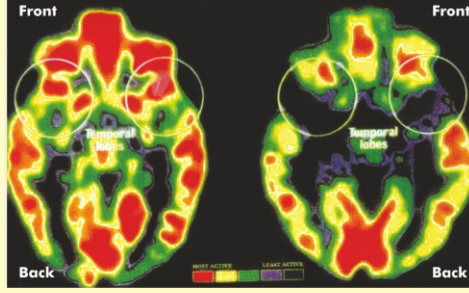
# குழந்தை பேணுதலுக்கான முன்பருவ மூளை வளர்ச்சி திட்டம் Parenting for Early Brain Development Project

நல்ல முறையான குழந்தை பராமரிப்பு மிக அவசியம்

அத்தியாயம் 1

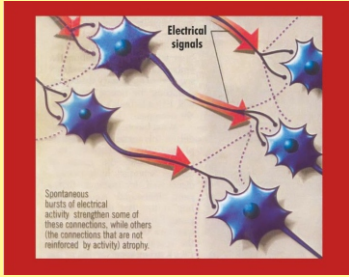
மூளை வளர்ச்சி

25% மூளை  
வளர்ச்சி  
பிறக்கும் போதே



75% மூளை வளர்ச்சி  
3 வயதிற்குள்  
பூரணமடைகிறது

மூளையிலுள்ள  
நியூரான்களின் அமைப்பு



ரங்கோலியின் புள்ளிகள் இணைக்கப்பட்டதை போன்றது

நன்கு இணைக்கப்பட்டது



நன்கு இணைக்கப்படாதது



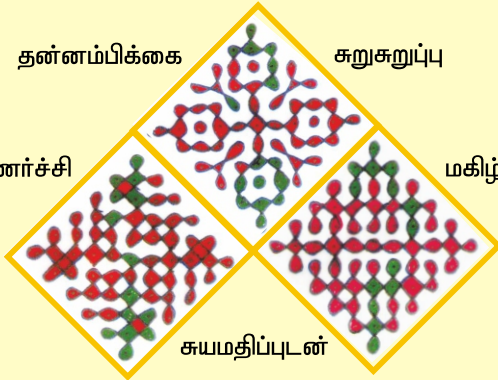
ஒரு குடும்பத்தில் குழந்தைகள்

தன்னம்பிக்கை சுறுசுறுப்பு

தன்னம்பிக்கையற்ற

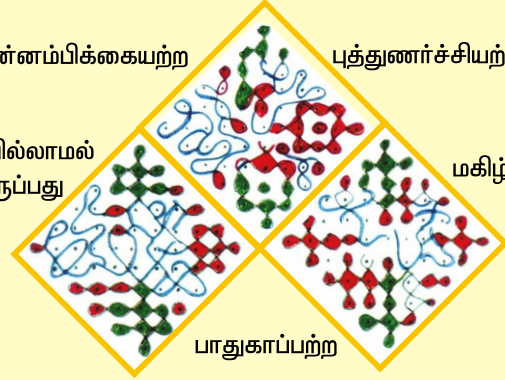
புத்துணர்ச்சியற்றது

புத்துணர்ச்சி



மகிழ்ச்சி

பிடிப்பில்லாமல்  
இருப்பது



மகிழ்ச்சியற்றது

சுயமதிப்புடன்

பாதுகாப்பற்ற

ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனித்துவம் கொண்டவர் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்

\*Poster Courtesy by Bala Mandir Research Foundation



A partnership of:



Grand Challenges Canada  
Grands Défis Canada



A member of ChildFund



# குழந்தை பேணுதலுக்கான முன்பருவ மூளை வளர்ச்சி திட்டம் Parenting for Early Brain Development Project

கருவுற்ற தாய்க்கு தேவையான ஊட்டச்சத்து உணவுகள்

## FIRST TRIMESTER NUTRITION

### Folic Acid



Healthy formation of red blood & development of the central nervous system.

### Vitamin A



Keeps you healthy & boosts your immune system to fight off infections.

### Ginger



Is great for nausea & morning sickness.

அத்தியாயம் 1:3

## புரதச் சத்து உணவுகள்



- மாமிசம்
- கோழி கறி
- மீன்
- முட்டை
- முந்திரி
- பாதாம்
- பருப்பு வகைகள்
- கடலை வகைகள்

அத்தியாயம் 1:4

\*Poster Courtesy by Bala Mandir Research Foundation

# குழந்தை பேணுதலுக்கான முன்பருவ மூளை வளர்ச்சி திட்டம் Parenting for Early Brain Development Project

## இரும்புச் சத்து உணவுகள்

அத்தியாயம் 1:4



- கீரைவகைகள்
- அவரை, கொத்தவரை போன்ற காய்கள்
- பேரிச்சம்பழம், உலர் திராட்சை வெல்லம்
- சோளம், கேழ்வரகு, கம்பு, கொள்ளு, சோயா, காராமணி, பட்டாணி, மொச்சை முதலான தானியங்கள்
- பப்பாளி, மாதுளம் பழம், சப்போட்டா, தற்பூசனி, அன்னாசிப்பழம் போன்ற பழங்கள்
- பருப்பு வகைகள், பால், முட்டை

## பால் (கால்சியம் சத்து) உணவுகள்

அத்தியாயம் 1:4



- கீரைவகைகள்
- பால், தயிர், பாலாடை
- பருப்பு வகைகள், பால், முட்டை
- இறால், மத்தி மீன்
- எள், வெள்ளை காராமணி
- சோயா, ஓட்ஸ்
- ஆரஞ்சு, அத்தி பழம்
- கேழ்வரகு
- ப்ரோகோலி, தக்காளி

## நார்ச் சத்து உணவுகள்

அத்தியாயம் 1:4



- ஆப்பிள், திராட்சை, அத்தி, அவகோடா, பேரிக்காய் பழங்கள்
- பீன்ஸ், கிட்னி பீன்ஸ் பட்டாணி போன்ற பச்சை காய்கறிகள்
- உருளைகிழங்கு, சக்கரை வள்ளி கிழங்கு
- முளைக்கட்டிய தானியங்கள்
- ஓட்ஸ், பார்லி
- காளான்
- கொண்டைகடலை, நிலகடலை
- உலர் பழங்கள்
- கோதுமை ரவை

\*Poster Courtesy by Bala Mandir Research Foundation

