९फ़:आहार प्रगतीचे मार्गदर्शक

प्रत्येक मुलाला सुरक्षितपणे आणि विचारपूर्वक वेगवेगळे पदार्थ आणि पेय चाखून बघण्याची संधी मिळायलाच पाहिजे. जर तशी संधी मिळाली नाही तर त्याची खरी क्षमता आपल्याला समजणारच नाही.

आहाराची प्रगती – संगोपक मुलाला नवीन खाद्यपदार्थ खाण्यासाठी साहाय्य करतात तेव्हा मुलाची आहाराची प्रगती होते .दिव्यांग मुलांना विशिष्ट प्रकारचे खाद्य आणि पेय देण्याची गरज असते .कोणत्याही मुलासाठी योग्य आहाराची निवड केल्याने त्यांचे जेवण सुरक्षित आणि आनंददायी होऊ शकते .काही मुले वेगेवगळे पदर्थ सहज खाऊपिऊ शकतात पण काही मुलांना मात्र सहज खाता येण्याजोगे पदार्थच खाता येतात.

मुलाला वारंवार नवीन पदार्थ देऊन पाहावेत म्हणजे आपल्याला समजेल की ते नवीन पदार्थ खाण्यासाठी तयार झाले आहे का नाही.मुलाच्या आहारातील प्रगतीसाठी खाली काही मार्गदर्शक सूचना दिल्या आहेत.

आहार प्रगतीचा मार्ग नकाशा

सुरूवात : मुलाचे सध्याचे अन्न		शेवट : आहाराची संभाव्य प्रगती
गिरगिट	→	बारीक आणि ओलसर
बारीक आणि ओलसर	→	मऊ आणि चावून खाता येण्याजोगे
मऊ आणि चावून खाता येण्याजोगे	→	रोजचे जेवण

पेय प्रगतीचा मार्ग नकाशा

सुरुवात : मुलाचे सध्याचे पेय		शेवट : पेयाची संभाव्य प्रगती
खूप दाट पेय	→	मध्यम दाट पेय
मध्यम दाट पेय	→	सौम्य दाट पेय
सौम्य दाट पेय	→	किंचित दाटसर पेय
किंचित दाटसर पेय	→	पातळ पेय

आहार प्रगतीच्या मार्गदर्शक सूचना

① मुलाच्या आताच्या जेवणापासून सुरुवात करा.
② शेवटी अपेक्षित आहाराची सुरुवात छोट्या प्रमाणात करा. सावकाश असू दे..
③ मुलाने शेवटी अपेक्षित आहार कसा गाठला आहे याचे निरीक्षण करा
④ **समस्या** ?→पुन्हा सुरुवातीच्या आहाराकडे या. कदाचित मुले तयार नसतील.
⑤ **समस्या नाहीत** ?→अपेक्षित आहाराचे छोटे छोटे भाग वाढवत न्या. संपूर्ण दिवसात अनेक वेळा उत्तम देखरेखीखाली मूल पुढचा आहार सुरक्षितपणे घेण्याचे कौशल्य वाढवतो आहे ना या हे लक्ष देऊन पहा. मुलाच्या आहारात प्रगती करण्याचे काम कधी कधी खूप वेळ घेऊ शकते. काही मुले एकदोन प्रयत्नातच पुढचा आहार स्वीकारतील पण काही मुलांना अनेक महिने सुद्धा लागू शकतात. धीर धरा आणि मुलांची तयारी नसेल तर घाई करू नका.

जेव्हा मुलांना नवीन पदार्थ द्याल तेव्हा जाणकार संगोपकाने १०० टक्के लक्ष द्यायला हवे. मुलाला नवीन आहार घेताना ठसका लागुशातो, खोकला येऊ शकतो किंवा तो गुदमरू शकतो. त्यामुळे त्याला आधार द्यायला संगोपकाने जवळपास राहणेच इष्ट

अडचणी अशा दिसू शकतात---

- खोकला
- गुदमरणे
- थुंकी उडवणे
- चेहऱ्याचा रंग बदलणे r
- श्वास थांबणे किंवा श्वास रोखणे
- आवाज बदलणे
- डोळ्यात पाणी येणे
- तोंड वेडेवाकडे करणे
- नवीन आहार दिल्यानंतर आजारी पडणे

साहाय्यकारी सूचना

- ✓ नवीन आहार खाण्यापूर्वी मुलाला त्याला बघू दे, हात लावू दे, वास घेऊ दे.
- ✓ नवीन आहारासोबत जुना ओळखीचा पदार्थद्या.
- ✓ सुरवातीला अगदी थोड्या प्रमाणात नवीन आहार द्या.
- ✓ तुम्ही भरवत असाल तर अगदी छोटे घास किंवा घोट मुलाला द्या.
- ✓ मूल छान आणि लक्ष देऊन जेवत असतानाच नवीन आहार द्या.
- ✓ प्रयत्न सोडू नका. मूल आत्ता नवीन आहाराला नाकारत असेल तर असं नाही की ते कधीच खाऊ शकणार नाही. पुन्हा प्रयत्न करा.