

குழந்தையின் பெயர்: \_\_\_\_\_ தொலைபேசி எண்: \_\_\_\_\_  
 குழந்தையின் பாலினம்: \_\_\_\_\_ அஞ்சல் குறியீட்டெண்: \_\_\_\_\_  
 குழந்தையின் பிறந்த தேதி: \_\_\_\_\_ பரிசோதனை தேதி: \_\_\_\_\_  
 பரிசோதனை இடம்/நிறுவனம்: \_\_\_\_\_



**NutriSTEP®**

Nutrition Screening Tool  
for Every Preschooler

Évaluation de l'alimentation  
des enfants d'âge préscolaire

## பள்ளி முன்பருவ வயதினர் ஒவ்வொருவருக்கும் சத்தான உணவு பரிசோதனைக்கான வழி

### அறிவுறுத்தல்கள்

பள்ளி முன்பருவத்தில் (3 முதல் 5 வயது வரையில்) உள்ள உங்கள் குழந்தைகளின் உணவு மற்றும் இதர பழக்கங்கள் பற்றிய கேள்விகள் கீழே உள்ளன.

- பதில் அளிக்கும்போது உங்கள் குழந்தையின் தினசரி பழக்க வழக்கங்களை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் ஒரு பதிலை மட்டும் டிக் (✓) செய்யவும்.
- ஒவ்வொரு கேள்வியின் அருகிலும் 0 முதல் 4 வரையில் ஓர் எண் உள்ளது. இந்த எண் அந்தக் கேள்விக்கான மதிப்பெண் ஆகும். ஒவ்வொரு பக்கத்தின் கீழேயும் அந்தப் பக்கத்துக்கான மதிப்பெண்ணுக்காக ஒரு சதுரம் உள்ளது. ஒவ்வொரு பக்கத்துக்கும், ஒவ்வொரு கேள்விக்கான மதிப்பெண்ணையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- கேள்விப் பட்டியலின் இறுதியில், ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் உள்ள மதிப்பெண்களைக் கூட்டி மொத்த மதிப்பெண்ணை கணக்கிட வேண்டும்.

### 1. என் குழந்தை வழக்கமாக தானிய வகைகளை சாப்பிடும்:

உதாரணங்கள் பிரெட், பேசல், பன், நவதானியம், பாஸ்தா, அரிசி, ரொட்டி, மற்றும் டார்ட்டில்லாகள்.

- 0  தினமும் 5 முறைகளுக்கு மேலாக  
 1  தினமும் 4 முதல் 5 முறை  
 2  தினமும் 2 முதல் 3 முறை  
 4  தினமும் 2 முறைகளுக்கும் குறைவாக

### 2. என் குழந்தை வழக்கமாக பால் பொருள்கள் சாப்பிடும்:

உதாரணங்கள் வெள்ளை அல்லது சாக்லெட் பால், பாலாடைக் கூட்டி, தயிர், இனிப்பு பால் (pudding) அல்லது சோயா பால் போன்ற மாற்று உணவுகள்.

- 0  தினமும் 3 முறைகளுக்கு மேலாக  
 1  தினமும் 3 முறை  
 2  தினமும் 2 முறை  
 4  தினமும் ஒரு முறை அல்லது குறைவாக

### 3. என் குழந்தை வழக்கமாக பழங்கள் சாப்பிடும்:

- 0  தினமும் 3 முறைகளுக்கு மேலாக  
 1  தினமும் 3 முறை  
 2  தினமும் 2 முறை  
 3  தினம் ஒரு முறை  
 4  எப்போதும் இல்லை



பக்கம் 1 -ல் மொத்த மதிப்பெண்

4. என் குழந்தை வழக்கமாக காய்கறிகள் சாப்பிடும்:

- 0  தினமும் 2 முறைகளுக்கு மேலாக  
1  தினமும் 2 முறை  
3  தினம் ஒரு முறை  
4  எப்போதும் இல்லை

5. என் குழந்தை வழக்கமாக மாமிசம், மீன், கோழி அல்லது மாற்று உணவுகள் சாப்பிடும்:

மாற்று உணவு என்பது முட்டைகள், வேர்க்கடலை வெண்ணெய், டோஃபு, முந்திரி போன்ற கொட்டை வகைகள் அல்லது உலர்ந்த பீன்ஸ்கள், பட்டாணி மற்றும் பருப்பு வகைகள் ஆக இருக்கலாம்.

- 0  தினமும் 2 முறைகளுக்கு மேலாக  
1  தினமும் 2 முறை  
2  தினம் ஒரு முறை  
3  வாரத்தில் சில முறை  
4  எப்போதும் இல்லை

6. என் குழந்தை வழக்கமாக 'தூரித உணவு' (fast foods) சாப்பிடும்:

- 4  வாரத்திற்கு 4 முறை அல்லது அதற்கு மேல்  
3  வாரத்திற்கு 2 முதல் 3 முறை  
2  வாரத்திற்கு ஒரு முறை  
1  மாதத்தில் சில முறை  
0  மாதத்தில் ஒரு முறை அல்லது அதற்கும் குறைவு

7. உணவுக்கு அதிக செலவு ஆவதால் என் குழந்தைக்கு உணவு வாங்குவதில் எனக்கு சிரமம் உள்ளது:

- 4  பெரும்பாலான நேரங்களில்  
2  சில நேரங்களில்  
1  எப்போதாவது  
0  எப்போதுமில்லை

8. என் குழந்தைக்கு சாப்பிடும்போது மெல்லுதல், விழுங்குதல், அடைத்துக் கொள்ளுதல் போன்ற பிரச்சினைகள் உள்ளன:

- 4  பெரும்பாலான நேரங்களில்  
2  சில நேரங்களில்  
1  எப்போதாவது  
0  எப்போதுமில்லை

9. என் குழந்தை எப்போதும் அருந்திக் கொண்டே இருப்பதால் உணவு நேரத்தில் குழந்தைக்கு பசி வருவதில்லை:

- 4  பெரும்பாலான நேரங்களில்  
2  சில நேரங்களில்  
1  எப்போதாவது  
0  எப்போதுமில்லை



பக்கம் 2 -ல் மொத்த மதிப்பெண்

10. என் குழந்தை வழக்கமாக சாப்பிடுவது:

- 4  ஒரு நாளுக்கு 2 முறைகளுக்கும் குறைவாக  
3  தினமும் 2 முறை  
1  தினமும் 3 முதல் 4 முறை  
0  தினமும் 5 முறை  
2  தினமும் 5 முறைகளுக்கு மேலாக

11. எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும் என்று முடிவெடுப்பதை குழந்தையிடமே நான் விட்டுவிடுகிறேன்:

- 0  எப்போதும்  
1  பெரும்பாலான நேரங்களில்  
2  சில நேரங்களில்  
3  எப்போதாவது  
4  எப்போதுமில்லை

12. என் குழந்தை தொலைக்காட்சிப் பார்க்கும்போது சாப்பிடும்:

- 4  எப்போதும்  
3  பெரும்பாலான நேரங்களில்  
2  சில நேரங்களில்  
1  எப்போதாவது  
0  எப்போதுமில்லை

13. என் குழந்தை வழக்கமாக கூடுதல் ஆகாரமும் (supplements) எடுத்துக் கொள்ளும்:  
உதாரணங்கள் வைட்டமின்கள் இரும்புச் சத்து சொட்டு மருந்துகள், மீன் எண்ணெய்.

- 4  எப்போதும்  
3  பெரும்பாலான நேரங்களில்  
2  சில நேரங்களில்  
1  எப்போதாவது  
0  எப்போதுமில்லை

14. என் குழந்தைக்கு:

- 4  கூடுதலாக உடல் சார்ந்த செயல்பாடுகள் தேவைப்படுகிறது  
0  உடல் சார்ந்த செயல்பாடுகள் போதிய அளவு உள்ளது

15. என் குழந்தை வழக்கமாக தொலைக்காட்சி பார்க்கும், கம்ப்யூட்டர் பயன்படுத்தும், வீடியோ கேம்கள் விளையாடும்:

- 4  தினமும் 5 மணி நேரம் அல்லது அதற்கு மேலாக  
3  தினமும் 4 மணி நேரங்கள்  
2  தினமும் 3 மணி நேரங்கள்  
1  தினமும் 2 மணி நேரங்கள்  
0  தினமும் ஒரு மணி நேரம் அல்லது அதற்கும் குறைவு

**பக்கம் 3-ல் மொத்த மதிப்பெண்**

16. என் குழந்தை வளரும் விதம் குறித்து நிறைவாக இருக்கிறேன்:

- 0  ஆம்  
4  இல்லை

17. என் குழந்தைக்கு:

- 4  இன்னும் எடை கூட வேண்டும்  
0  இது சரியான எடை  
2  எடை குறைய வேண்டும்

பக்கம் 4-ல் மொத்த மதிப்பெண்

மொத்த மதிப்பெண்ணைப் பெற, ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் உள்ள மதிப்பெண்களைக் கூட்டவும்.

\_\_\_\_\_ பக்கம் 1-ன் மதிப்பெண்

+ \_\_\_\_\_ பக்கம் 2-ன் மதிப்பெண்

+ \_\_\_\_\_ பக்கம் 3-ன் மதிப்பெண்

+ \_\_\_\_\_ பக்கம் 4-ன் மதிப்பெண்

=  மொத்த மதிப்பெண்

## NutriSTEP® மதிப்பெண் எதைக் குறிக்கிறது?

மதிப்பெண் 20 அல்லது குறைவாக இருந்தால்:

உமது குழந்தையின் சாப்பாடு மற்றும் செயல்பாடு பழக்கங்கள் நன்றாக இருக்கின்றன. நீங்கள் கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள் இருக்கக் கூடும்; டிப்ஸ் மற்றும் கூடுதல் தகவல்களுக்கு, தரப்பட்டுள்ள கல்வி பிரசுரங்களைப் பார்க்கவும்.

மொத்த மதிப்பெண் 21 முதல் 25 -க்குள் இருந்தால்:

உமது குழந்தையின் சாப்பாடு மற்றும் செயல்பாடு பழக்கங்களில் சில சிறிய மாற்றங்கள் செய்து மேம்படுத்தப்படலாம். டிப்ஸ் மற்றும் கூடுதல் தகவல்களுக்கு, தரப்பட்டுள்ள கல்வி பிரசுரங்களைப் பார்க்கவும். அல்லது உள்ளூரில் உள்ள பொது சுகாதார துறை நிபுணரை தொடர்பு கொள்ளவும்.

மொத்த மதிப்பெண் 26 மற்றும் அதிகமாக இருந்தால்:

உமது குழந்தையின் சாப்பாடு மற்றும் செயல்பாடு பழக்கங்களில் சில மாற்றங்கள் செய்து மேம்படுத்தப்படலாம். மேலும் தகவல்கள், ஆலோசனைகளுக்கு, பதிவு செய்த சத்துணவு நிபுணர், உமது குடும்ப மருத்துவர் அல்லது குழந்தை நல மருத்துவர் போன்ற சுகாதார நிபுணர்களையோ அல்லது உள்ளூரில் உள்ள பொது சுகாதார துறை நிபுணரையோ தொடர்பு கொள்ளவும்.

சத்தான உணவு மற்றும் ஆரோக்கியமான சாப்பாடு பற்றி கூடுதல் தகவல்களுக்கு EatRight Ontario -வை நாடுங்கள்:

[www.ontario.ca/eatright](http://www.ontario.ca/eatright) ஒன்டாரியோவில் வாழ்பவர்கள் EatRight Ontario -ன் கட்டணமில்லா தொலைபேசியில் 1-877-510-510-2 என்ற எண்ணில் திங்கள் முதல் வெள்ளிக்கிழமை வரை தொடர்பு கொண்டு பதிவு செய்த சத்துணவு நிபுணருடன் பேசலாம்.

இந்த பிரசுரத்தை அச்சிடுவதற்கு ஒன்டாரியோ அரசு பணம் செலுத்தியுள்ளது. மார்ச் 2009.