ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕತೆ ಹೊಂದುವುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯವಿದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಮನೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ಸೂಕ್ತ

**ರೋಗ ನಿರೋಧಕತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕೆಲ ಆಹಾರಗಳು:**

- ಇಡಿ ಗೋಧಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ನೋಡಲ್ಸ್ ಅಥವಾ ಶಾವಿಗೆ– ಇಡಿಯಾದ ಧಾನ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚು 'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ
- ವರ್ಣರಂಜಿತ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್ (ಪುದಿನ ಚಟ್ನಿ ಮತ್ತು ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಸಾಸ್ ಲೇಪಿತ ಬ್ರೆಡ್ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ತರಕಾರಿಗಳು) – ಬಣ್ಣಗಳಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಆಚಿಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ
- ಸಿರಿಧಾನ್ಯದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು – ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನಾರಿನಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು
- ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಹಾಕಿದ ಹಾಲು – ಹಣ್ಣುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ರೋಗನಿರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ
- ಶೇಂಗಾ ಅಥವಾ ಎಳ್ಳಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಚಿಕ್ಕಿ – ಹೆಚ್ಚು ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ
- ವಿವಿಧ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪಲಾವ್ ತರಕಾರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ನಾರಿನಂಶ, ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ
- ವಿವಿಧ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಾಡಿದ ತಾಲಿಪೆಟ್ಟು/ಚಪಾತಿ ತಪ್ಪಲು ಪಲ್ಯಗಳು ವಿವಿಧ ಖನಿಜಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್ ಕೊಡುತ್ತವೆ

**ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರೋಗ ರಕ್ಷಣೆ/ನಿರೋಧಕತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಬಗೆ**

ನಿತ್ಯ ತಯಾರಿಸುವ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉದಾ: ಚಟ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಪುದಿನಾ ಬಳಕೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಶುಂಠಿ ಸೇರಿಸುವುದು

- ನಿತ್ಯ ತಯಾರಿಸುವ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉದಾ: ಚಟ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಪುದಿನಾ ಬಳಕೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಶುಂಠಿ ಸೇರಿಸುವುದು
- ಚಹಾದಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ/ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು
- ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು (ನೇರಳೆ, ಕವಳೆ, ಕಾರಿ ಹಣ್ಣು, ಮಾವು, ಕ್ಯಾರೇಟ್, ಪೈನಾಪಲ್, ಕಿವಿ ಬಿಟ್‌ರೂಟ್)
- ವಿವಿಧ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಚಪಾತಿ/ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಬಳಸುವುದು
- ಒಂದು ಧಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಮಿಶ್ರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಚಪಾತಿ ತಯಾರಿಸುವುದು
- ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು
- ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು ಸೇವಿಸುವುದು
- ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಕಾಳುಗಳಿಂದ ಪಲ್ಯ ಸಲಾಡ್, ದೋಸೆ, ಗಂಜಿ ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿ ಬಳಸಬಹುದು
- ಪಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು

ಹೀಗೆ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕತೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ತಾರಸಿ ತೋಟ ಅಥವಾ ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಬಳಸಬೇಕು.


**ಲೇಖಕರು** ಇಂ. ವೀಣಾ ಟಿ. ಡಾ. ಮಲ್ಲಾರೆಡ್ಡಿ
ಡಾ. ತಿಮ್ಮಣ್ಣ ಡಾ. ರಂಜಿತಾ ಆಯೋಧ್ಯ
ಡಾ. ಶ್ರೀವಾಣಿ ಜಿ. ಎನ್.



**ಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ & ಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆ : ಶ್ರೀ ದೇವರಾಜ ನಾಯಕ**

**ಪ್ರಕಾಶಕರು**
ಹಿರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು
ಐ.ಸಿ.ಎ.ಆರ್ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ
**ಗೌರವ ಸಲಹೆಗಾರರು**
ಡಾ. ಎ ಆರ್ ಕುರುಬರ
ವಿಸ್ತರಣ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯ ರಾಯಚೂರು
**ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ**
ಐ.ಸಿ.ಎ.ಆರ್ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ
ಅಂಚೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಖ್ಯೆ–329, ರಾಯಚೂರು–584104
ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: 0832–220196



ಕೃಷಿ ಮಾಹಿತಿದಾರಿ ಸ್ಟಾಪ್
ಮಾಡಿ ಫಾಲೋ ಮಾಡಿ



UASR/PC/LL-35A/2025-26


**ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ**
**ರಾಯಚೂರು**

ICAR

## ಐ.ಸಿ.ಎ.ಆರ್–ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ

# ಮಕ್ಕಳ ಸದೃಢ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ




**2025–26**


**ಐ.ಸಿ.ಎ.ಆರ್–ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ**
**ರಾಯಚೂರು–584104**


**ಶುಲ್ಕ ರಹಿತ ರೈತರ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ**
**1800–425–0470**

## ಶಾಲಾ ಪೂರ್ವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮತ್ತು ದಿನಚರಿ

ಒಂದರಿಂದ ಆರು ವಯಸ್ಸಿನ ಒಳಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾಲಾ ಪೂರ್ವ ಮಕ್ಕಳು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಒಂದು ವರ್ಷದ ಒಳಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ನಿರಂತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಗುವಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಮಯ ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಇಷ್ಟ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು.

### ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರ ನಿರಾಕರಣೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು

- ಮಗುವ ಆನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇದ್ದಾಗ
- ಉದರದಲ್ಲಿ ಜಂತುಹುಳು ಬಾಧಿಸಿದಾಗ
- ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡದಿರುವುದರಿಂದ
- ಅತಿಯಾಗಿ ಸುಸ್ತಾದಾಗ
- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಮಗುವಿನ ಆಗಮನ ತಂದೆ ಕಾರ್ಯನಿಮಿತ್ಯ ಬೇರೆ ಊರಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ತಾಯಿಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ
- ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾದಾಗ
- ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಾದಾಗ
- ಆಹಾರ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿ ಯಾವುದೇ ರುಚಿ ಬದಲಾವಣೆ ಇಲ್ಲದಾಗ
- ಮಗುವಿನ ಬಯಕೆಗೆ ತಕ್ಕ ಆಹಾರ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ
- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಯಾರಿಸಿ ಇಡೀ ದಿನ ಅದನ್ನೆ ಬಡಿಸಿದಾಗ ತಿನ್ನಲು ಸಮಯವಿಲ್ಲದಾಗ
- ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು
- ಅತಿಯಾದ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಭ್ಯಾಸವಾದಾಗ ಇವೆಲ್ಲಾ ಮಗು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ತೂಕಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ದಿನದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಐ.ಸಿ.ಎಂ.ಆರ್ ಸೂಚಿಸಿದ ದಿನದ ಅವಶ್ಯಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಈ ರೀತಿ ಇವೆ.

| ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು | ವಯಸ್ಸು | |
|---|---|---|
| | 1 ರಿಂದ 3 ವರ್ಷ | 4 ರಿಂದ 6 ವರ್ಷ |
| ತೂಕ(ಕಿ.ಗ್ರಾಂ) | 12.2 | 19.00 |
| ಶಕ್ತಿ (ಕಿ.ಕ್ಯಾ) | 1240 | 1690 |
| ಸಸಾರಜನಕ (ಗ್ರಾಂ.) | 22 | 30 |
| ಕೊಬ್ಬು (ಗ್ರಾಂ.) | 25 | 25 |
| ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.) | 400 | 400 |
| ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.) | 12 | 18 |
| ಎ ಜೀವಸತ್ವ (ಮೈ.ಗ್ರಾಂ.) | 1400 | 1400 |
| ಜೀವಾ ಕೆರೋಟಿನ್ (ಮೈ.ಗ್ರಾಂ.) | 1600 | 1600 |
| ಥಯಾಮಿನ್ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.) | 0.6 | 0.9 |
| ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್(ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.) | 0.7 | 1.0 |
| ನಿಕೋಟಿನಿಕ್ ಆಸಿಡ್ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.) | 8 | 11 |
| ಪಿರಿಡಾಕ್ಸಿನ್(ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.) | 0.9 | 0.9 |
| ಆಸ್ಕಾರ್ಬಿಕ್ ಆಸಿಡ್ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.) | 40 | 40 |
| ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ (ಮೈ.ಗ್ರಾಂ.) | 30 | 40 |

### ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

- ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಗುಣ ಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡು ಸಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕವಿರುವ ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಪನೀರ್ ಬೇಳೆಗಳಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.
- ಹದಿನೆಂಟು ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ತಿನ್ನುವ, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕ್ಯಾರೇಟ್, ಸವತೆ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕೊಡಬಹುದು.
- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರದ ಗುಂಪಿನ ಆಹಾರಗಳು ಇರುವಂತೆ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಿಬೇಕು.
- ಸ್ವತ: ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವು ತಿನ್ನುವ ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರದ ರುಚಿಯನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಇದು ಸರಿಯಾದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. (ಉತ್ತಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯ ಕಿಣ್ವಗಳು (Digestive enzymes) ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ)
- ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವು ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಚಪಾತಿ, ಪಲ್ಯಗಳು, ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ ಪಲಾವ್, ಸಿಹಿ ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ ಬಳಸಿದ ತಾಲಿಪಟ್ಟು.
- ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು ಅಥವಾ ತುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ನೋಡುವುದಕ್ಕಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ ತಿನ್ನಲೂ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಬಲವಂತವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಊಟ ಬಡಿಸಬಾರದು. ಸರಿಯಾಗಿ ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಬೇಕು.
- ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸುವವರು ಯಾವುದೇ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬಾರದು ಅಂದರೆ ಹಾಗಲ ಕಹಿ, ಉಣಸೆ ಹುಳಿ ಎನ್ನದೇ ಆ ರುಚಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಬಿಡಬೇಕು
- ಮಗುವಿನ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತ್ಯಜಿಸಬಹುದು.
- ಊಟಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೆಕು. ಯಾವಾಗ ಬೇಕೋ ಆವಾಗ ತಿನ್ನಿಸಬಾರದು
- ಪ್ರಚೋದಕ ಪಾನೀಯಗಳಾದ ಕಾಫಿ, ಟೀಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು
- ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಉಣಿಸುವ ಸ್ಥಳ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ವಿಚಲಿತಗೊಳ್ಳದಂತಹ ವಾತಾವರಣ ಇರಬೇಕು (ಮೊಬೈಲ್ ಆಡುತ್ತಾ ಅಥವಾ ದೂರದರ್ಶನ ನೋಡುತ್ತಾ)
- ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಹಾರದ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಮೊಸರಿನ ಬಳಕೆ ಇರಬೇಕು ಇದು ಅತಿಸಾರದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಮಾಗಿದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು ಕಾಯಿ ಇದ್ದರೆ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.