

என்னுடைய ஊட்டசத்து கதையில் உள்ள ஏற்ற-இறக்கங்கள்

64 முடிவு	63 குழந்தை பிறந்த முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு தாய்ப்பால் மட்டுமே	62	61	60	59 பரிந்துரைத்தபடி ஆல்பெண்டஸால் மாத்திரை எடுத்துக் கொள்ளாமல் இருத்தல்	58	57
49 மருத்துவமனை அல்லது சுகாதார மையத்தில் பிரசவம் பார்க்காமல் இருத்தல்		51	52 ஆல்பெண்டஸால் மாத்திரை	54	55 சமைப்பதற்கு முன், சாப்பிடும் முன் அல்லது உணவு கொடுக்கும் முன் கைகளை சுத்தம் செய்யாமல் இருத்தல்		
33 கழிப்பதற்கு கழிப்பறையே பயன்படுத்துதல்	34	46 இளம் பெண்கள் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவில் கால்ஷியம் மாத்திரை எடுத்துக் கொள்ளாமல் இருத்தல்	43 கர்ப்பமாக இருக்கும் போது குறைந்தது 4 ஏ.என்.சி. சோதனை	37 கால்ஷியம் மாத்திரை	41 குழந்தைகளில் கழிவுகளை கழிப்பறையில் அப்புறப்படுத்தாமல் இருத்தல்		
		30 குடிப்பதற்கு சுத்தமான, மூடப்பட்ட கலன்களில் உள்ள தண்ணீரை பயன்படுத்தாமல் இருத்தல்	38 மாதவிடாய் காலத்தில் தனிப்பட்ட சுத்தத்தை பராமரிப்பதில் அலட்சியம்	39			
17 6 மாதங்களுக்கு பிறகு தாய்ப்பாலுடன் கூடவே பிற உணவுகள்	18	29	28 எவர் மூலம் வேண்டுமானாலும் ஜி.எஃப்.ஏ மருந்தை பெறுதல்	27	26	25 பரிந்துரைக்கப்பட்ட படி நோய் தடுப்பு மருந்துகள் கொடுக்காமல் இருத்தல்	
	15	14 உணவில் அயோடின் கலந்த உப்பை பயன்படுத்துதல்	13 கொசு விரட்டும் மருந்துகளை பயன்படுத்தாமல் இருத்தல்.	11 பிறந்த குழந்தைக்கு தண்ணீர் அல்லது தேன் கொடுத்தல்	10	9	
1 தொடக்கம்	2	4 தினமும் இரும்பு சத்து மற்றும் விட்டமின்கள் நிறைந்த பல வகை உணவுகள்		6 செர்லூட்டப்பட்ட பால் மற்றும் எண்ணெயை உபயோகித்தல்			

- இந்த விளையாட்டை தாயத்தின் உதவியுடன் விளையாட வேண்டும்.
- தாயத்தில் 6ம் எண் வந்த நபர் தான் ஆட்டத்தை தொடக்க வேண்டும்.
- இதற்கு பிறகு தாயத்தில் எந்த எண் வருகிறதோ, அத்தனை கட்டங்களில் காய்களை நகர்த்த வேண்டும்.
- இந்த ஆட்டத்தில் விளையாடுபவர் ஏணி இருக்கும் கட்டத்தை அடைந்தால், அதன் மூலம் அவர் மேலே உள்ள கட்டத்தை அடையலாம்.
- ஏணி உள்ள கட்டத்தில் சத்துணவு பற்றிய சரியான குறிப்புகள் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும். அவற்றைப் பற்றி ஆலோசிக்கவும்.
- இதற்கு மாறாக இந்த ஆட்டத்தில் பங்கேற்பவர் பாம்பு இருக்கும் கட்டத்தை அடைந்தால், பல கட்டங்கள் இறங்க நேரிடும்.
- பாம்பின் வாய் உள்ள கட்டத்தில் சத்துணவு பற்றிய தவறான விஷயங்கள் எழுதப்பட்டிருக்கும். பாம்பின் வாய் உள்ள கட்டத்தில் இருக்கும் படம் சத்துணவு குறித்த சரியான தகவல்களை எடுத்துக்கூறும். அவற்றைப் பற்றி ஆலோசிக்கவும்.
- இந்த ஆட்டம் 2-4 நபர்களுக்கு இடையில் விளையாட வேண்டும்.