ഭക്ഷണം കഴിക്കൽ

വിശപ്പും ദാഹവും മനുഷ്യസഹജമാണ്. സാധാരണ ഒരു കുട്ടി സാവധാനം, ദ്രാവകരൂപത്തിലും ഖരരൂപത്തിലും ഉള്ള ഭക്ഷണപദാർത്ഥം സമൂഹത്തിന് സ്വീകാര്യമായ രീതിയിൽ പരസഹായം കൂടാതെ കഴിക്കാൻ പഠിക്കുന്നു. കുടുബത്തിൽ നിന്നും സമൂഹത്തിൽ നിന്നും കുട്ടിക്ക് ഇതിനുള്ള അവസരം ലഭിക്കുന്നു. ബുദ്ധിപരമായ വെല്ലുവിളിയുള്ള കുട്ടിയെ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതിന് പകരം രക്ഷിതാക്കൾ തന്നെ ഊട്ടുന്നു. ഈ പ്രവണത കുട്ടിക്ക് സ്വയം ഭക്ഷണം കഴിക്കാനുള്ള അവസരത്തെ ഇല്ലാതാക്കുന്നു. ബുദ്ധിപരമായ വെല്ലുവിളിയുള്ള കുട്ടിയെ എങ്ങനെ സ്വന്തമായും ചിട്ടയായും ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കാൻ പരിശീലിപ്പിക്കാം. ഒന്നിച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന രീതി കുടുംബജീവിതത്തിലും സമൂഹജീവിതത്തിലും സാധാരണയാണ്. കുടുംബത്തിലെ ബന്ധുമിത്രാദികളുടെ കൂടെയും കുട്ടിയ്ക്കും ഭക്ഷണം കഴിക്കാനുള്ള അവസരം കൊടുക്കണം. കാരണം അവൻ സമൂഹത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. ഭക്ഷണം കഴിക്കൽ പരിശീലനത്തിന്റെ ഘട്ടങ്ങൾ ക്രമമായി താഴെ കൊടുക്കുന്നു.

ഘട്ടം 1 : രക്ഷിതാവ് പിടിച്ചുകൊടുക്കുന്ന ഗ്ലാസിൽ നിന്നും വെള്ളംകുടിക്കുക
ഘട്ടം 2 : കപ്പ് പിടിക്കാനും കപ്പിലെ വെള്ളം കുടിക്കുവാനും
ഘട്ടം 3 : കുടിക്കാനുള്ള പരിശീലനം
ഘട്ടം 4 : ഗ്ലാസ്സ് ഉപയോഗിച്ച് കുടിക്കുക
ഘട്ടം 5 : സ്ട്രോയിലൂടെ കുടിക്കുന്നു
(സ്ട്രോ ഉപയോഗിച്ച് കുടിക്കാൻ പ്രാപ്തമായ കുട്ടികൾക്കു മാത്രം)
ഘട്ടം 6 : ഭക്ഷണം കഴിക്കുക
ഘട്ടം 7 : സ്പൂൺകൊണ്ട് ശരിയായ രീതിയിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത്
ഘട്ടം 8 : ശരിയായി എങ്ങനെ ടൗവ്വൽ ഉപയോഗിക്കാം
ഘട്ടം 9 : തീൻമേശ ചിട്ടകൾ, ഭക്ഷണശാലയിലും മറ്റും തീൻമേശ ചിട്ടകൾ

ഘട്ടം 1: രക്ഷിതാവ് പിടിച്ചുകൊടുക്കുന്ന ഗ്ലാസിൽ നിന്നും വെള്ളം കുടിക്കുക

- സഹായത്തോടെയോ ഇല്ലാതെയോ കുട്ടിയെ സുരക്ഷിതമായി ഇരുത്തുക.
- കുട്ടിയ്ക്ക് അനുയോജ്യമായ കപ്പിൽ ചെറിയ അളവിൽ കട്ടിയുള്ള ലായനി രൂപത്തിലുള്ള പദാർത്ഥം എടുക്കുക
- കപ്പ് കുട്ടിയുടെ വായുടെ ഭാഗത്തേക്ക് കുറച്ച് ചരിച്ച് എത്തിക്കുക
- കുടിയ്ക്കുന്നതിന് വേണ്ടി അവന്റെ സഹകരണത്തിനായി കാത്തിരിക്കുക

ഘട്ടം 2 : കപ്പ് പിടിക്കാനും കപ്പിലെ വെള്ളം കുടിക്കുവാനും

- ഏകദേശം ഒരു കവിളിനുള്ള അത്രയും പാനീയം മാത്രം കപ്പിൽ എടുക്കുക.
- കുട്ടിയുടെ രണ്ട് കരങ്ങളും കപ്പിനു ചുറ്റുമായി പിടിച്ച് കുടിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി വായയുടെ അടുത്തേക്ക് എത്തിക്കുക. വായ തുറക്കാൻ അനുവദിച്ചതിനു ശേഷം പതുക്കെ ചരിച്ച് കപ്പ് വായിലേക്ക് കൊണ്ടുവരിക.
- പതുക്കെ സഹായം കുറച്ച് കപ്പ് തിരികെ മേശയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക.
- ഭക്ഷണസമയത്ത് കുട്ടി എങ്ങനെയാണ് കപ്പ് പിടിക്കുന്നതെന്ന് നിരീക്ഷിക്കുക. കപ്പ് പിടിക്കാൻ പറ്റുന്നില്ലെങ്കിൽ മാത്രം സഹായം നൽകുക.
- കുടിക്കാൻ പഠിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി കുട്ടിയുടെ സഹോദരങ്ങൾക്കും കുട്ടിയോടൊപ്പം കുടിച്ച് കാണിക്കാം.

ഘട്ടം 3 : കുടിക്കാനുള്ള പരിശീലനം

- സുരക്ഷിതമായി ഇരിക്കുക

- കപ്പ് മേശപ്പുറത്ത്നിന്ന് എടുക്കുക

- വായയിലേയ്ക്ക് എത്തിക്കുക.

- കപ്പ് ചരിക്കുക.

- കുടിക്കുക, വിഴുങ്ങുക.

- കപ്പ് കാലിയാകുന്നതുവരെ ഈ പ്രവർത്തനം തുടരുക.

- ശേഷം കപ്പ് മേശപ്പുറത്ത് വെക്കുക.

ഘട്ടം 4 : ഗ്ലാസ്സ് ഉപയോഗിച്ച് കുടിക്കുക

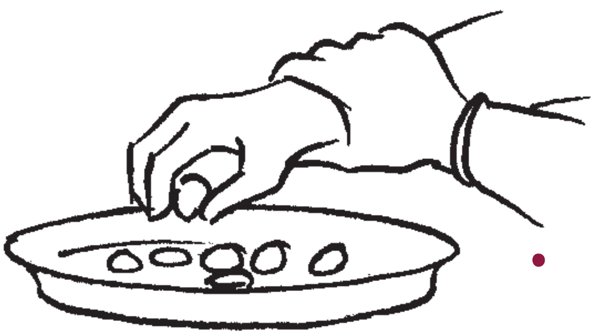
- എപ്പോഴാണ് കുട്ടി വെള്ളത്തിന് ആവശ്യപ്പെടുന്നത് അപ്പോൾ എവിടെയാണ് വെള്ളം ഇരിക്കുന്നതെന്നും എങ്ങനെയാണ് ഗ്ലാസ്സിൽ എടുക്കേണ്ടതെന്നും കാണിച്ചുകൊടുക്കുക.
- ഗ്ലാസ്സ് പിടിക്കാനും പൊക്കിപ്പിടിച്ച് വായിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകാനും അവനെ സഹായിക്കുക.
- ഗ്ലാസ്സ് പൊക്കിപ്പിടിക്കേണ്ടതിലേക്കുള്ള സഹായം പതുക്കെ കുറയ്ക്കാം. ആദ്യ അവസരങ്ങളിൽ പൊട്ടാത്ത ഗ്ലാസ്സുകൾ ഉപയോഗിക്കാം.
- പൊട്ടുന്നതും പൊട്ടാത്തതുമായ പല തരം ഗ്ലാസ്സുകൾ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യാം എന്ന് കാണിച്ചുകൊടുക്കാം.
- കുട്ടി ഗ്ലാസ്സ് എത്രത്തോളം നല്ല രീതിയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നു എന്ന് നിരീക്ഷിച്ച് ഉറപ്പ് വരുത്തുക
- അവൻ എപ്പോഴാണോ വെള്ളം ചോദിക്കുന്നത് അപ്പോൾ അവനെക്കൊണ്ടുതന്നെ വെള്ളം ഗ്ലാസ്സിലേക്ക് ഒഴിപ്പിക്കുക

ഘട്ടം 5 : സ്ട്രോയിലൂടെ കുടിക്കുന്നു (സ്ട്രോ ഉപയോഗിച്ച് കുടിക്കാൻ പ്രാപ്തമായ കുട്ടികൾക്കു മാത്രം)

- എങ്ങനെ സ്ട്രോ ഉപയോഗിച്ച് കുടിക്കാം എന്ന് കാണാനുള്ള അവസരം കുട്ടിക്ക് നൽകുക
- സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലത്ത് കുട്ടിയെ ഇരുത്തി ഒരു ഗ്ലാസ്സിൽ വെള്ളം/ പാൽ /നാരങ്ങാവെള്ളം സ്ട്രോ ഇട്ട് മുന്നിൽ വെക്കുക.
- ആവശ്യമെങ്കിൽ കുട്ടിയെ ഗ്ലാസ്സ് പിടിക്കുന്നതിനോ സ്ട്രോയുടെ അറ്റത്തേക്ക് ചുണ്ട് കൊണ്ടുവരുന്നതിനോ സഹായിക്കാം.
- സ്ട്രോയിലൂടെ കുടിക്കാൻ പ്രയാസം തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ അനുയോജ്യമായ വലിപ്പത്തിൽ സ്ട്രോ മുറിച്ചുപയോഗിക്കാം.
- സ്വീകാര്യമായ ആരോഗ്യപരിപാലന രീതികളും കുട്ടിയെ പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കാം. ഉദാ: സ്ട്രോ മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കുവയ്ക്കാൻ പാടില്ല
- കുട്ടിയ്ക്കു സ്ട്രോ ഉപയോഗിച്ച് കുടിക്കാനുള്ള അവസരം ഉണ്ടാക്കുക. പ്രത്യേകിച്ചും കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കൊപ്പം സൽക്കാരങ്ങൾക്കും ഭക്ഷണശാലയിലും പോകുമ്പോൾ.

ഘട്ടം 6 : ഭക്ഷണം കഴിക്കുക

- ആവശ്യാനുസരണം സഹായംനൽകി മേശ യുടെ മുന്നിൽ ഇരുത്തുക.
- കയ്യിൽ ഒട്ടാത്ത ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ (ചപ്പാത്തി, ബ്രഡ്) പാത്രത്തിൽവെക്കുക. ഒരു സമയത്ത് ഒരുകഷണം മാത്രം എടുക്കാനും കഴിക്കാനും അനുവദിക്കുക.



- പതുക്കെ അധികം കഷ്ണങ്ങൾ പാത്രത്തിൽ വെക്കാം.

- ചോറും പരിപ്പും കൂട്ടിക്കുഴച്ച് ചെറിയ ഉരുളകളാക്കി പാത്രത്തിൽ വെയ്ക്കുക. കുട്ടിയെ എടുത്ത് കഴിക്കാൻ അനുവദി ക്കുക.
- കുട്ടി ഉരുളകൾ കഴിക്കുന്നുവെങ്കിൽ പിന്നീട് ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ കുഴച്ച് നൽകാം.

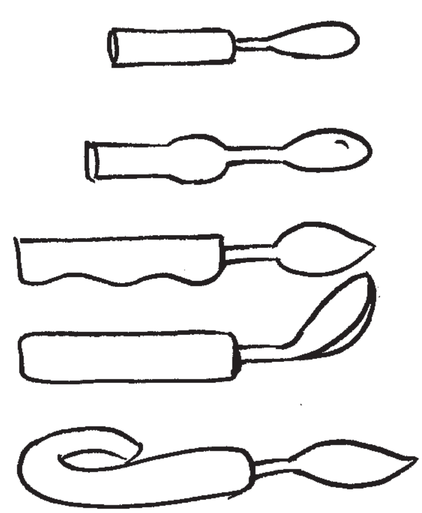
- കുഴയ്ക്കാൻ കുട്ടിക്ക് പരിശീലനം നൽകുക.

- കൈ ഉയർത്തി വായയിലേയ്ക്കും തിരികെയും കൊണ്ടുവരിക.

- പതുക്കെ സഹായം കുറക്കുക.

ഘട്ടം 7 : സ്പൂൺകൊണ്ട് ശരിയായ രീതിയിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത്

- കുട്ടിക്ക് അനുയോജ്യമായ വലിപ്പത്തിലുള്ള സ്പൂൺ ഉപയോഗിക്കുക. പ്രത്യേകിച്ചും പിടിക്കാൻ പ്രയാസം അനുഭവപ്പെടുന്ന കുട്ടിക്ക് വേണ്ടരീതിയിൽ ക്രമപ്പെടുത്തി ഉപയോഗിക്കാം.
- മറ്റുള്ളവർ എങ്ങനെ സ്പൂൺ ഉപയോഗിച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നു എന്ന് പരിചയപ്പെടാൻ കുട്ടിയെ അനുവദിക്കുക
- ശരിയായ രീതിയിൽ ഇരുത്തിയശേഷം ചോറോ കഞ്ഞിയോ പാത്രത്തിലാക്കി അവന്റെ മുന്നിൽ വെക്കുക.
- സ്പൂൺ പിടിക്കുന്നതിനും, ഭക്ഷണം സ്പൂണിൽ എടുക്കുന്നതിനും ആവശ്യമെങ്കിൽ കുട്ടിയെ പിടിച്ച് സഹായിക്കാം പിന്നിൽ നിന്നുവേണം പിടിച്ച് സഹായം കൊടുക്കേണ്ടത്.
- സ്പൂണിൽ ഭകഷണം എടുത്ത് വായിലേക്കു വെക്കാൻ സഹായിക്കാം
- ഈ പ്രവർത്തിയിൽ പ്രാവിണ്യം നേടിയാൽ സഹായം പിൻവലിക്കാം.



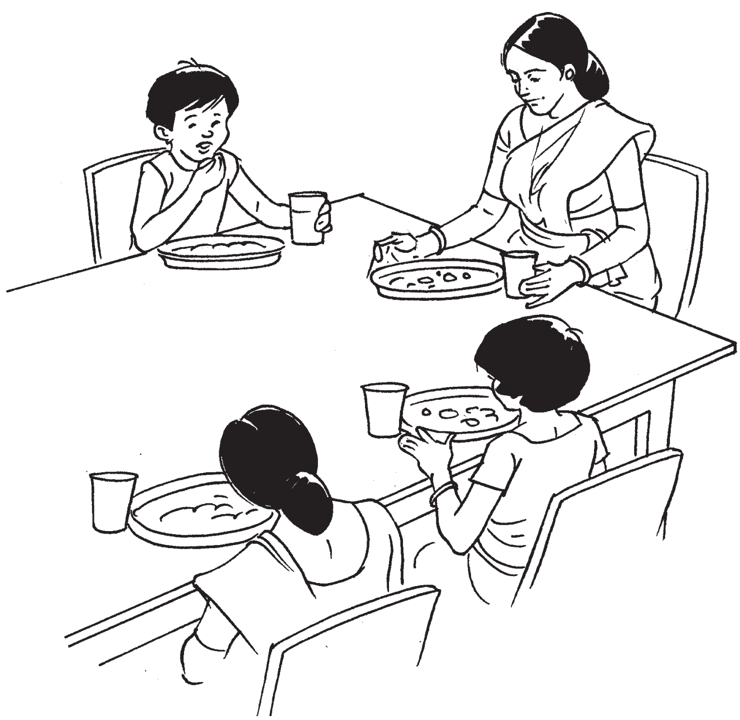
ഘട്ടം 8 : ശരിയായി എങ്ങനെ ടൗവ്വൽ ഉപയോഗിക്കാം

- പലതരത്തിലുള്ള (തുണി, പേപ്പർ) ടൗവ്വലുകൾ കുട്ടിക്ക് കാണിച്ചുകൊടുക്കുകയും എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാം എന്ന് മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കുകയും വേണം.
- നിങ്ങൾ എങ്ങനെ ടൗവ്വൽ ഉപയോഗിച്ച് മുഖംതുടയ്ക്കുന്നുവെന്ന് കാണിക്കാം
- ഒരു ടൗവ്വൽ കുട്ടിക്കുകൊടുക്കുകയും ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ സഹായിക്കുകയും ആവാം. വേണ്ടപ്പോൾ മാത്രം ടൗവ്വൽ ഉപയോഗിക്കാനുള്ള അവസരം കൊടുക്കുകയും വൃത്തിയുള്ള ടൗവ്വൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്റെ ആവശ്യകത മനസ്സിലാക്കിക്കുകയും ചെയ്യാം.

ഘട്ടം 9 : തീൻമേശ ചിട്ടകൾ, ഭക്ഷണശാലയിലെയും മറ്റും തീൻമേശ ചിട്ടകൾ

- തീൻമേശ ചിട്ടകൾ, വീട്ടിൽ നിന്ന് ശീലിച്ചുകഴിഞ്ഞ കുട്ടിക്ക് വീടിനുപുറത്ത് അവസരം കൊടുക്കുക. ഉദാ. ഭക്ഷണശാല, സുഹൃത്തുക്കളുടെ വീട്.
- വീട്ടിലെ അന്തരീക്ഷത്തിൽ ശീലിച്ച കാര്യങ്ങൾ വ്യത്യസ്ത സ്ഥലങ്ങളിൽ വ്യത്യസ്ത രീതിയിൽ തുടരുക. ഉദാ: ഭക്ഷണമേശയ്ക്ക് താഴെ ഇരുന്ന് കഴിക്കാം, വേണ്ട ഭക്ഷണം തിരഞ്ഞെടുക്കാം, വേണ്ട ഭക്ഷണം ആവശ്യപ്പെടാം എന്നിങ്ങനെ കുട്ടിക്കു കൂടുതൽ അവസരം നൽകുക. കുടുംബത്തിൽ നിന്നും പല കാര്യങ്ങളും പഠിക്കുന്നു, സമൂഹവുമായി ഇടപഴകാൻ അവസരം നൽകുന്നു.

- കുടുംബാംഗങ്ങളുടെകൂടെ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.
- കുടുംബാംഗങ്ങളുടെകൂടെ ഭക്ഷണം മേശപ്പുറത്തുവെച്ച് കഴിക്കുക.
- സുഹൃത്തുക്കളുടെയും ബന്ധുക്കളുടെയും വീട്ടിൽനിന്നും ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.
- വീടിനടുത്തുള്ള ചായക്കടയിൽ നിന്നും ചായ കുടിക്കുക.

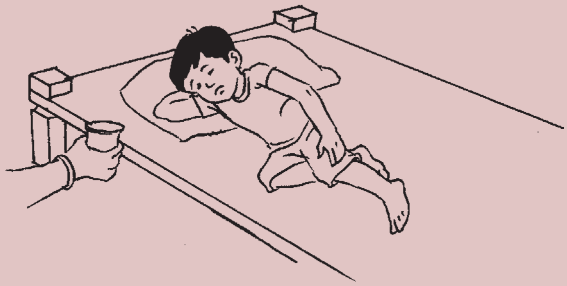


- ഭക്ഷണശാലയിൽ നിന്ന് കുടുംബാംഗങ്ങളുടെകൂടെ ഭക്ഷണംകഴിക്കുക.
- സൽക്കാരം, വിവാഹം പോലുള്ള ചടങ്ങുകളിൽ പങ്കെടുത്ത് ഭക്ഷണംകഴിക്കുക.
- ഒന്നിച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കാനുള്ള അവസരം കുട്ടിക്കു നൽകുമ്പോൾ വ്യത്യസ്ത സന്ദർഭത്തിൽ കുടിക്കുവാനും പങ്കുവയ്ക്കുവാനും കുട്ടി ശീലിക്കുന്നു.

നോട്ട്: ഇത് കുട്ടിയെ കുടുംബത്തിലെയും സമൂഹത്തിലെയും നല്ലൊരു അംഗമാകാൻ സഹായിക്കുന്നു.

അനുബന്ധം

- എപ്പോഴാണോ ദാഹിക്കുന്നതും വിശക്കുന്നതും അപ്പോൾ കുടിക്കാനും കഴിക്കാനും പരിശീലിപ്പിക്കുക.
- വിശപ്പും ദാഹവും ഉള്ള സൂചന കാണിക്കാൻ കഴിയാത്ത അവസരത്തിൽ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന അടയാളം (ഭാവ പ്രകടനം) ശ്രദ്ധിക്കുക.
- ആംഗ്യ ഭാഷയിലൂടെയാണ് ഭക്ഷണം ആവശ്യപ്പെടുന്നതെങ്കിൽ കുടിക്കാനുള്ള പരിശീലനത്തിന് ഈ അവസരം ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക.
- വിശക്കുമ്പോഴോ ദാഹിക്കുമ്പോഴോ കാണിക്കുന്ന ആംഗ്യമോ വാക്കുകളോ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ഇതേ അവസരത്തിൽ പരിശീലനം കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുക.



തിന്നാൻ പറ്റുന്നതും പറ്റാത്തതും ആയവ തിരിച്ചറിയാൻ

- കുട്ടിയ്ക്ക് തിന്നാൻ പറ്റുന്നതും തിന്നാൻ പറ്റാത്തതുമായവ നൽകുക

- കുട്ടി മിഠായി തിന്നുകയും കളിപ്പാട്ടം ഉപയോഗിച്ച് കളിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു എങ്കിൽ പ്രശംസിക്കുക.

- തിന്നാൻ പറ്റാത്ത (കളിപ്പാട്ടം) വായി ലേക്ക് വെക്കുന്നു. തിന്നാൻപറ്റാത്ത താണ് എന്ന് സ്വയംതിരിച്ചറിയുന്നില്ലെ ങ്കിൽ വായിൽനിന്ന് മാറ്റാൻ പറയാം.
- ഒറ്റയ്ക്ക് കളിക്കുന്ന കുട്ടിയുടെ സ്വഭാവം നിരീക്ഷിക്കുക. തിന്നാൻ പറ്റാത്തവ വായയിലേയ്ക്ക് കൊണ്ടുപോകു ന്നുണ്ടെങ്കിൽ പെട്ടെന്ന് തന്നെ മാറ്റാൻ പറയാം.
- ശരിയായ നിരീക്ഷണവും പരിശീലനവും ഭക്ഷണസമയത്ത് നൽകുക.
- കൂടുതൽ അവസരം സൃഷ്ടിക്കുകയും സഹകരണത്തിലും നേട്ടത്തിലും സമ്മാന ങ്ങൾ നൽകുകയും ചെയ്യുക.

ഭക്ഷണം കഴിക്കൽ പരിശീലനം തുടങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് കുട്ടിക്ക് താഴെ പറയുന്ന കഴിവുകൾ ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക

ചെക്ക്‌ലിസ്റ്റ് 1

ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവ് കണ്ടെത്തൽ

പ്രവൃത്തി	ഉണ്ട്	ഇല്ല
വലിച്ചു കുടിക്കുവാൻ കഴിയും		
വിഴുങ്ങാൻ കഴിയുന്നു		
ചവയ്ക്കാൻ കഴിയുന്നു		
ശരിയായ രീതിയിൽ നാവിന്റെ നിയന്ത്രണം		
പാൽകുപ്പി പിടിക്കാൻ പറ്റുന്നു		
മുതിർന്ന ആളുടെ സഹായത്തോടെ കപ്പിൽ നിന്നും കുടിക്കാൻ പറ്റുന്നു.		
ഭക്ഷണം എടുക്കാനും തിന്നാനും പറ്റുന്നു.		
കപ്പ് പിടിച്ച് കുടിയ്ക്കാൻ പറ്റുന്നു		
തിന്നാൻ പറ്റുന്നതും പറ്റാത്തതും തിരിച്ചറിയുന്നു		
ഗ്ലാസ്സിൽ നിന്നും കുടിയ്ക്കാൻ പറ്റുന്നു		
സ്ട്രോ ഉപയോഗിച്ച് കുടിക്കുന്നു		
ടൗവ്വൽ ഉപയോഗിക്കുന്നു		
കുടുംബാന്തരീക്ഷത്തിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നു		
ഭക്ഷണശാലയിൽ നിന്നും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നു		
സ്പൂൺ ഉപയോഗിച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നു		

മുകളിൽ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ ഉങ്കിൽ പരിശീലനം തുടങ്ങാം. ഇല്ലെങ്കിൽ അവശ്യമായ കഴിവുകൾ നേടുന്നതിനുള്ള പരിശീലനം ആദ്യം നൽകി കഴിവ് നേടുന്ന മുറക്ക് ഭക്ഷണം കഴിക്കൽ പരിശീലനം ആരംഭിക്കാം.

ചെക്ക്‌ലിസ്റ്റ് 2

ഭക്ഷണം കഴിക്കാനുള്ള ക്രമപരമായ വികസനം

വയസ്സ്	ഭക്ഷണം കഴിക്കാനുള്ള കഴിവ്	നേടുന്നില്ല	നേടുന്നു
ജനനം മുതൽ 3-ാം മാസം വരെ	വായയുടെ സ്വാഭാവിക പ്രവർത്തനം, വലിച്ചു കുടിക്കുക		
3 മാസം മുതൽ 6മാസം വരെ	➢ ചെറിയ സഹായത്തോടെ കുപ്പി പിടിക്കുന്നു ➢ ഗ്ലാസിൽ നിന്നും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നു ➢ ചെറിയ ഖരരൂപത്തിലുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നു ➢ സ്പൂണിൽ നിന്നും കഴിക്കുന്നു ➢ കൈയിൽ കിട്ടുന്ന വസ്തുക്കൾ വായയിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകുന്നു. ➢ ചവയ്ക്കുന്നു.		
6 മാസം മുതൽ 9 മാസം വരെ	➢ ബോട്ടിൽ (കുപ്പി) വാങ്ങുകയും സ്വയം പിടിക്കുകയും കുപ്പി വായിൽ കൊണ്ടുപോകുകയും ചെയ്യുന്നു. ➢ സ്പൂണിൽ നിന്നും ഭക്ഷണം വായയിലേക്ക് വലിച്ചെടുക്കുന്നു.		
9 മാസം മുതൽ 7 മാസം വരെ	➢ ഉമിനീർ ഒലിച്ചുവരുന്നത് ➢ നാവിനും ചുറ്റിനും താടിയെല്ലിനും കൂടുതൽ നിയന്ത്രണം വരുന്നു ➢ വിരലുകൾ ഉപയോഗിച്ച് സ്വയം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നു		
1 വയസ് മുതൽ ഒന്നര മാസം വരെ	➢ ഉചിതമായ രീതിയിൽ ചവയ്ക്കുന്നു. ➢ സ്പൂൺ മുറുകെ പിടിക്കുന്നു ➢ കപ്പ് കൈകൊണ്ട് പിടിക്കുകയും വായയില്ക്ക് കുടിക്കാൻ വേണ്ടി പൊക്കുകയും ചെയ്യുന്നു		
ഒന്നര വയസ് മുതൽ രണ്ട് മാസം വരെ	➢ സ്ട്രോ ഉപയോഗിച്ച് വലിച്ച് കുടിക്കുവാൻ തുടങ്ങുന്നു ➢ വായ അടച്ച്പിടിച്ച് ഭക്ഷണം ചവയ്ക്കുന്നു ➢ ആവശ്യഘട്ടത്തിൽ സ്പൂൺ ഉപയോഗിക്കുന്നു ➢ ആവശ്യഘട്ടത്തിൽ കപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നു ➢ ഒരു കൈകൊണ്ട് ചെറിയ കപ്പ് പിടിക്കുന്നു		
3 വയസ് മുതൽ നാല് മാസം വരെ	➢ ചവച്ച് വിഴുങ്ങിയതിന് ശേഷം സംസാരിക്കുന്നു. ➢ സ്വയം ഭക്ഷണം വിളമ്പുന്നു ➢ വിരലുകൾ കൊണ്ട് സ്പൂൺ പിടിക്കുന്നു. ➢ ഭക്ഷണം വിരലുകൾ ഉപയോഗിച്ച് പിടിക്കുന്നു.		