Linda mtoto wako asipate maradhi

Nawa mikono yako vizuri kabla ya kuanza kuandaa au kumpatia chakula.

Nawisha mikono ya mtoto wako kabla ya kumpatia chakula.
Mtoto wako anapotambaa na kufanya udadisi, vijidudu vinaweza kusambaa kwa urahisi kutoka mikononi mwake hadi mdomoni.

Mlishe mtoto wako kutoka kwenye bakuli, siyo moja kwa moja kutoka kwenye chombo cha chakula cha mtoto, ili kuepuka kuhamisha vijidudu kwenye chakula kilichoko kwenye chombo hicho.

Weka kiasi kidogo cha chakula cha mtoto kwenye bakuli tofauti. Mtoto wako anapomaliza kula, tupa chakula chochote kilichosalia kwenye bakuli.

Ni wakati gani mtoto wako anaweza kula zaidi?

Kadri mtoto wako anavyokua, anaweza kuwa tayari kwa chakula zaidi na mwonekano wa vyakula zaidi.

- Mpatie chakula zaidi kati ya vipindi vya kunyonya au kunywa maziwa ya kopo.
- Lenga kumpa mtoto aina mbalimbali za vyakula kutoka kwenye makundi yote ya chakula. Hii itamsaidia mtoto wako kujenga tabia nzuri za ulaji na inaweza kumsaidia kuepuka tabia ya kuchagua chakula hapo baadaye.
- Kadri uwezo wa kula wa mtoto wako unavyoimarika, taratibu anza kumpatia vyakula vizito zaidi na vyenye mabonge mabonge.
- Mruhusu mtoto wako atumie kijiko ili ajifunze kujilisha.
- Mtoto wako anapoweza kuchukua chakula na kukipeleka mdomoni, unaweza kumpa vyakula vya kufinyanga kwa vidole. Hakikisha vyakula vya kufinyanga kwa vidole ni laini na vimekatwa vipande vidogo ili kupunguza hatari ya kukabwa.

Ladha ya vyakula vipya inaweza kumshangaza mtoto wako. Mpe muda ili azoee ladha mpya. Kuwa na subira na usimlazimishe mtoto wako kula. Mpatie chakula mara nyingi. Inaweza kuchukua majaribio 10 kabla ya mtoto wako kukukubali kula chakula fulani.

Hamu ya kula chakula ya mtoto wako itabadilika siku hadi siku. Hii ni sawa. Mtoto wako ataonyesha kuwa ameshiba kwa kugeuza kichwa, kufunga mdomo, au kusukuma chakula mbali.

Muulize Mtaalamu wa Lishe wa WIC au mtoa huduma wa afya wa mtoto wako ikiwa unahitaji msaada kuhusu vidokezo hivi.

Idara ya Afya na Huduma za Kibinadamu ya NC,
Kitengo cha Ustawi wa Watoto na Familia
Sehemu ya Huduma za Lishe kwa Jamii • www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp
Taasisi hii hutoa fursa kwa wote.
10/22 #1337-D

Kuanza Kula

Kuanza kula vyakula vigumu ni wakati wa kusisimua kwako wewe na mtoto wako. Kijitabu hiki kinatoa mwongozo wa jumla kuhusu jinsi ya kumtambulisha mtoto wako kwenye vyakula vigumu.

Chama cha Madaktari wa Watoto Marekani kinapendekeza kunyonyesha na/au kumpa mtoto maziwa ya formula kama chanzo pekee cha lishe katika miezi 6 ya kwanza ya maisha ya mtoto wako. Mtoto anapofikisha umri wa miezi 6, vyakula vigumu vinaweza kuongezwa kwenye mlo wake; hata hivyo, maziwa ya mama na/au maziwa ya formula yataendelea kuwa sehemu kuu ya nishati na virutubishi hadi angalau afikishe umri wa mwaka mmoja.

Je, wajua?

Kuanza kumpa mtoto vyakula vigumu kabla hajawa tayari kunaweza kumfanya awe na huzuni au kulia sana na kupata maumivu ya tumbo. Kumlisha mtoto vyakula vigumu mapema hakumfanyi mtoto kukua haraka au kulala kwa muda mrefu zaidi.

Hujawa tayari kuacha kumnyonyesha mtoto baada ya miezi 12? Safi! Endelea kumnyonyesha mtoto wako kwa kadri wewe na mtoto wako mtakavyo.

Uwezo wa kila mtoto kuanza kula vyakula vigumu hutegemea kiwango chake cha ukuaji.

Mtoto wako anaweza kuwa tayari kwa vyakula vigumu ikiwa anaweza:

- Kuinua kichwa chake.
- Kukaa wima kwa usaidizi kiasi au pasipo usaidizi kabisa.
- Kuonyesha anataka chakula kwa kufungua mdomo wake ili kukichukua kwenye kijiko.
- Kushika vitu vidogo na kuviweka mdomoni.
- Kuhifadhi chakula kinywani na kukimeza badala ya kukitema

Hatua za Kuanza Kumpa Mtoto Vyakula Vigumu

1. **Anza na chakula chenye kiungo kimoja tu.** Chakula cha kwanza cha mtoto wako kinaweza kutoka kwenye kundi lolote la vyakula. Chaguo bora za vyakula vya mwanzo ni pamoja na nafaka za watoto zilizoongezwa madini ya chuma (unga wa shayiri au au nafaka mchanganyiko) au nyama za vyakula vya watoto zinazotoa madini ya chuma na zinki kusaidia ukuaji. Manufaa yako ya chakula kupitia WIC yana chaguo nyingi za kuchagua kwa ajili ya chakula cha kwanza cha mtoto wako.
2. **Mpatie vyakula laini.** Mtoto wako anajifunza kumeza vyakula vigumu. Vyakula anavyoanza navyo vinapaswa kuwa laini au vilivyosagwa ili viwe rahisi kumeza, kama vile matunda na mboga zilizopikwa na kusagwa. Mpatie mtoto wako vyakula vilivyo kwenye bakula kwa kutumia kijiko kidogo. Hakikisha mara zote mtoto wako ameketi na anasimamiwa wakati wa kula chakula au vitafunwa.

1. **Mpatie mtoto wako chakula chenye kiungo kimoja tu kwa wakati mmoja.** Subiri kwa siku 3 hadi 5 kabla ya kujaribu chakula kingine kipya. Angalia uwepo wa dalili zozote za mzio kama vile upele, kupumua kwa shida, kutapika au kuharisha. Iwapo mtoto wako ana athari za mzio, acha kumpatia chakula hicho na zungumza na daktari wa mtoto wako.

   Miongozo ya sasa inashauri kuanza kumpatia vyakula laini na salama kwa watoto, ambavyo vinaweza kusababisha mzio (kama mayai, maziwa, bidhaa za karanga, samaki, soya) vikiambatana na vyakula vingine vigumu. Hakuna ushahidi unaoonyesha kwamba kusubiri kumpatia hivi vyakula kunazuia kutokea kwa mzio wa chakula. **Kama mtoto wako ana mzio mwingine au upele wa ngozi (eczema), zungumza na daktari wa watoto kuhusu lini uanze kumpatia vyakula hivi.**

4. **Anza kwa kumpatia chakula mara moja kwa siku.** Kumbuka mtoto wako ana tumbo dogo, kwa hiyo mpatie kiasi kidogo cha chakula hapo mwanzo, kiasi cha kijiko 1-2. Mpatie mtoto wako vyakula vigumu baada ya kunyonya au kunywa maziwa ya mama au ya fomyula kutoka kwenye chupa.
5. **Mpatie vyakula bora kwa afya.** Usiongeze sukari, shira ya mahindi na vitu vingine vya kuongeza utamu au chumvi katika chakula cha mtoto wako. Watoto wenye umri chini ya miezi 12 hawapaswi kupatiwa juisi. Inaweza kupunguza hamu ya mtoto wako ya kunywa maziwa ya mama au maziwa ya fomyula na vyakula vingine vyenye virutubisho.
6. **Andaa mazingira mazuri ya kula chakula.** Kuwa mwenye subira na mpatie mtoto wako muda wa kujaribu vyakula na kufurahi. Mtoto wako huenda asile sana na kuchafua. Hiyo ni mojawapo ya hatua ya kujifunza kula vyakula vigumu!

Kumlinda mtoto wako

USIMPE mtoto wako:

Asali.

Asali inaweza kuwa na bakteria ndani yake ambao wanaweza kumfanya mtoto aumwe. **Usiwalishe** asali au vyakula vyenye asali watoto wadogo wenye umri chini ya miezi 12.

Maziwa ya ng'ombe, mbuzi au kondoo.

Aina hii ya maziwa haina kiwango sahihi cha virutubisho kwa mtoto wako. Maziwa haya yanaweza kuwa magumu kuchakatwa na figo na mfumo wa kumeng'enya chakula wa mtoto wako. Mtoto anaweza kuanza kutumia maziwa ya ng'ombe akiwa na mwaka 1.

Mayai au nyama mbichi au ambayo haikupikwa vizuri.

Hivi vinaweza kumfanya mtoto wako aumwe.

Hatari ya kupaliwa

Baadhi ya vyakula vinaweza kuongeza hatari ya mtoto wako kupaliwa.

Mifano inajumuisha:

- Vipande kamili vya matunda ya kopo.
- Vipande vigumu vya mboga au matunda mabichi kama vile karoti na matufaha.
- Matunda makavu ambayo hayajapikwa, kama zabibu kavu.
- Zabibu, beri, cheri, nyanya nzima.
- Njugu, kama vile korosho au karanga.
- Soseji kwenye mkate, mishikaki na soseji.
- Vipande vikubwa vya jibini na
- Vipande vikubwa au vijiko vilivyojaa vya siagi ya njugu, kama vile siagi ya karanga.
- Vipande vya biskuti na granola.
- Chipsi, visheti au bisi.
- Pipi za mviringo au ngumu.
- Pipi laini na vitafunwa vya matunda ambavyo ni laini kutafuna.

jibiini ya kuvutika.