



Vidokezo vya Afya



kwa Wanaochagua Vyakula



Je, kuna mojawapo ya maelezo hapa chini yanayokukumbusha kuhusu mtoto wako?

"Ebony atakula tu sandwichi zenye siagi ya karanga."

"Michael hali kitu chochote cha kijani, kwa sababu tu ya rangi yake."

"Ndizi zilikuwa chakula pendwa cha Matt lakini hivi sasa hataki hata kuzigusa."

Mtoto wako anaweza kula tu aina fulani ya vyakula au anakataa vyakula kwa msingi wa rangi au mwonekano. Anaweza kucheza mezani na huenda asitake kula. Usiwe na wasiwasi ikiwa mtoto wako ana tabia fulani za kuchagua vyakula. Tabia ya kuchagua chakula ni ya kawaida kwa watoto wengi kuanzia umri wa miaka 2 hadi 5. Ili mradi mtoto wako anakua kama daktari anavyopendekeza, kuna uwezekano mkubwa kwamba anakula chakula cha kutosha kumwezesha kuwa na afya. Kama una wasiwasi kuhusu ukuaji wa mtoto wako au tabia yake ya kula, zungumza na daktari wa mtoto wako.



Jinsi ya kukabiliana na tabia ya kuchagua chakula

Tabia ya mtoto wako kuchagua chakula ni ya muda mfupi. Ukiacha tabia hii isikusumbue sana, mara nyingi itakwisha kabla ya mtoto kuanza shule. Jaribu vidokezo vifuatavyo ili vikusaidie kukabiliana na tabia ya mtoto wako kuchagua chakula katika njia chanya. Weka alama ya vema kwenye vile vinavyofanya kazi kwako na kwa mtoto wako.

Waruhusu watoto wako ndio “wachague mazao.”

Let them pick out fruits and veggies at the store.

Mruhusu mtoto wako akusaidie kuandaa chakula. Watoto

hujifunza kuhusu chakula na kupata shauku ya kuonja chakula pale wanaposaidia katika kukiandaa. Wape nafasi ya kuongeza viungo, kusugua mboga au wasaidie kukoroga chakula.

Wape chaguo. Badala ya kuuliza, "Unataka kula brokoli kwa chakula cha usiku?" uliza "Kipi ungependa kula kwa chakula cha usiku, brokoli au koliflawa?"

Furahia uwepo wa kila mmoja wenu wakati mkila chakula kama familia. Zungumza kuhusu kile ambacho wanafamilia walifanya wakati wa mchana, nini kilikuchekesha au nini ulifanya ili kufurahi Zima televisheni na weka simu zenu mbali na meza ili mwelekeze umakini wenu katika muda wa familia kuwa Pamoja.

Furahia uwepo wa kila mmoja wenu wakati mkila chakula kama familia. Zungumza kuhusu kile ambacho wanafamilia walifanya wakati wa mchana, nini kilikuchekesha au nini ulifanya ili kufurahi. Zima televisheni na weka simu zenu mbali na meza ili mwelekeze umakini wenu katika muda wa familia kuwa Pamoja.

Kujaribu vyakula vipya

Huenda mtoto wako asitake kujaribu vyakula vipya. Ni kawaida watoto kukataa vyakula ambavyo hawajawahi kuvionja. Hapa kuna vidokezo vya kumfanya mtoto wako ajaribu vyakula vipya:



Waache watoto wako wajifunze kwa kujipakulia wenyewe. Wafundishe kuchukua kiasi kidogo kwanza. Waeleze kuwa wanaweza kuongeza chakula zaidi ikiwa bado wana njaa.

Anza na vipande vidogo. Waruhusu watoto wako wajaribu vipande vidogo vya vyakula vipya unavyofurahia. Mwanzoni wapatie vipande vidogo vya kuonja na wavumilie. Wakati watakapoweza kujua ladha za vyakula vingi zaidi, itakuwa rahisi kupanga mlo wa familia.

Andaa aina moja ya chakula kipya kwa wakati. Tayarisha kitu ambacho unajua mtoto wako anakipenda pamoja na chakula kipya. Kumpatia vyakula vingi vipya kwa pamoja kunaweza kusababisha hali ya kuzidiwa kwa mtoto wako.

Kuwa mfano bora. Jaribu vyakula vipya mwenyewe. Eleza ladha yake, mwonekano na harufu yake kwa mtoto wako.

Gawa vyakula vipya kwanza. Mtoto wako

huwa nu mwenye njaa zaidi pale anapoanza kula.

Gawa vyakula vipya mara nyingi. Wakati mwingine, vyakula

vipya huchukua muda mwingi. Watoto mara nyingi huwa hawazoei vyakula vipya mara moja. Inaweza kuchukua hadi majaribio kumi na mbili kwa mtoto kukubali chakula kipya.



Wanajifunza kwa kukutazama. Kula matunda na mboga na mtoto wako atakula.

Fanya chakula kiwe cha kufurahisha!

Msaidia mtoto wako kukuza tabia ya kula chakula bora kwa afya kwa kumshirikisha na kufanya chakula kiwe cha kufurahisha! Kuwa mbunifu jikoni kwa kutumia mawazo haya mazuri. Weka alama ya vyema kwa yale utakayojaribu nyumbani, na hakikisha umeongeza mawazo yako mwenyewe pia!



Kata chakula katika maumbo ya kuvutia na rahisi kwa kutumia kifaa cha kukata biskuti.

Himiza mtoto wako kubuni na kusaidia kuandaa vitafunwa vipya.

Tengeneza ladha mpya kwa kuchanganya makundi mawili au zaidi ya vyakula ili kupata mchanganyiko wa kuvutia.

Kipatie jina chakula ambacho mtoto wako atasaidia kukiandaa.

Fanya maandalizi ya "Saladi ya Maria" au "Viazi Vitamu vya Peter" kuwa jambo kubw

Andaa chakula na Pamoja na Kumbukumbu. Ni somo ambalo wataitumia katika maisha yao yote:

chakula kiwe cha kufurahisha:

Mawazo yetu ya familia ya kufanya



Kwa vidokezo vingine

vizuri juu ya haya na mada
zingine, tembelea:
ChooseMyPlate.gov/preschoolers/