

Karibu miezi 6 (siyo kabla ya miezi 4)

# Vyakula vya kwanza- vyakula laini na kiasi laini

NIP  
ALLERGIES  
IN THE

Bub

Chakula tajiri katika chuma

Kuendeleza ladha

Kujifunza kuhusu kula

- Kuanza kula chakula kigumu ni hatua muhimu!
- Anza kumpa mtoto wako chakula kigumu wakati mtoto wako anaanza onyesha dalili kwamba yupo tayari. Watoto wachanga watakuwa tayari nyakati tofauti, kwa hivyo ukimpa chakula na mtoto wako mchanga hapendezwi, unaweza jaribu siku chache baadaye.
- Vyakula vya kwanza lazima vijumuishie chaguo tajiri katika chuma kama vile nafaka zilizoimarishwa za watoto wachanga, mayai, maharage na dengu na nyama laini iliyopikwa na kusagwa. Unaweza kumpa hivi pamoja na mboga, matunda na nafaka.
- Kwa kadiri mtoto wako mchanga anavyozowea kula, anza kujumuisha vyakula vinavyosababisha mzio wa kawaida katika vyakula unavyo mlisha. Changua aina moja au mbili ya vyakula vinavyo sababisha mzio wa kawaida ambavyo familia yako hula kwa ukawaida, na uanze kuviongeza kwa vyakula unavyolisha mtoto wako mchanga.



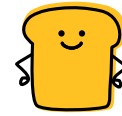
## MAZIWA YA NG'OMBE

Mtindi (yoghurt) usiochanya (mafuta kamili, bila sukari) au ricotta laini inaweza kuongezwa kwa mboga au matunda yaliyosagwa. Fomula ya kawaida ya watoto wachanga imetengenezwa kutokana na maziwa ya ng'ombe. Changa na kiasi kidogo cha custard (ya kawaida isiyo na sukari) pamoja na nafaka za watoto wachanga au matunda yaliyosagwa.



## YAI

Kiini cha yai iliyotokoshwa hadi kuwa ngumu kilicho pondwa katika mboga zilisosagwa. Kiini cha yai iliyotokoshwa hadi kuwa ngumu kilicho pondwa katika nafaka za watoto wachanga.



## NGANO

Nafaka za ngano za watoto wachanga zilizoimarishwa na chuma. Jaribu uji wa semolina uliochangwa na maziwa ya kifuwa au fomula ya watoto wachanga.



## SAMAKI

Salmon au tuna ya kopo inaweza kusagwa na kuchangwa katika mboga zilisosagwa. Jaribu samaki nyeupe isiyo na mifupa iliyokatwa vizuri iliyotokoshwa iliyokorogwa katika mboga.



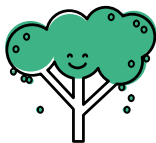
## SOYA

Tofu inaweza kusagwa vizuri na kuchangwa katika matunda yaliyosagwa.



## KARANGA

Regeza na maji paste ya karanga na koroga katika mboga zilisosagwa. Changa kiasi kidogo cha unga wa karanga au paste laini ya karanga pamoja na nafaka za watoto wachanga au matunda yaliyosagwa.



## KARANGA ZA MITI

Regeza na maji paste za karanga ya miti (unga wa karanga ya miti uliyoganda) na koroga katika mboga zilisosagwa.



## SESAME

Tahini inaweza kuongezwa kwenye matunda au mboga zilisosagwa.

Habari hii hutoa mawazo maalum ya kuanzisha vyakula vinavyosababisha mzio wa kawaida wa chakula. Kwa maelezo ya jumla kuhusu malisho ya mtoto mchanga, rejea huduma za afya katika jimbo au wilaya yako au Raising Children's Network (Mtandao wa Kulea Watoto).



Mradi wa kuzuia mzio wa chakula uliyongwa mkono na

Swahili | Kiswahili

Mradi huu ulipata ufadhili kutoka kwa Idara ya Afya ya Serikali ya Australia