

Karibu miezi 7 hadi 9

Vyakula vilivyosagwa na kiasi laini kilichotiwa rangi

NIP
ALLERGIES
IN THE
Bub

Chakula tajiri katika chuma

Aina nyingi ya vyakula, baadhi ya nia ya kujilisha

- Mara tu mtoto wako mchanga akiwa ameanza kuzoea vyakula laini, ongeza ndani vyakula vizito na vilivyo na rangi zaidi. Ikiwa mtoto wako mchanga hajawa tayari vizuri kwa vyakula vya rangi hii, saga na fanya chakula kiregeye kidogo, na jaribu tena baadaye.
- Acha mtoto wako mchanga acheze na vyakula vyake - ni hivyo wanajifunza njisi chakula kinavyohisiwa na ladha yake. Na ni hatua ya kwanza vilevile ya kujilisha.
- Ikiwa umempa baadhi ya vyakula vinavyosababisha muzio wa kawaida, endelea kulisha mtoto wako mchanga vyakula hivi, na hatua kwa hatua panua anuwai ya vyakula vinavyosababisha mzio mtoto wako anavyokula.



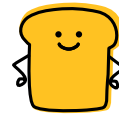
MAZIWA YA NG'OMBE

Jibini (cheese) laini iliyokatwa hufanya chakula kizuri cha kwanza cha kula na vidole. Jibini iliyokatwa katika sehemu ndogo ndogo inaweza vilevile changwa katika mboga zilizosagwa. Biskuti nyingi za kibiyashara za watoto wachanga hua na maziwa ya ng'ombe. Unaweza vilevile fanya mchuzi wa jibini wa kula na baadhi ya mboga zilizosagwa na kuchangwa na samaki iliyopikwa au pasta. Ricotta au cottage cheeses (jibini kama mafundo ya maziwa iliyoganda) inayochangwa na matunda, parachichi (avocado) au mboga zilizosagwa ni chaguo lingine. Uji wa oat uliopigwa na maziwa ya ng'ombe. Unaweza kuendelea kumpa vyakula laini vya rangi kama vile custard na mtindi wakati unaanzisha kiasi kikuu cha vyakula vya rangi.



YAI

Yai iliyotokoshwa hadi kuwa ngumu inaweza kupondwa katika mboga zilizosagwa. Jaribu custard ya yai iliyotengenezwa nyumbani. Yai iliyotokoshwa ikawa ngumu pamoja na pachichi au kiasi tamu kilichosagwa. Unaweza kumpa yai iliyopikwa na kusambazwa.



NGANO

Anza nafaka zingine za ngano zilizoimarishwa na chuma (mfano Weet-Bix™). Couscous iko rahisi kupiga na inaweza kutolewa na nyama iliyopikwa katika tanuri, na supu. Jaribu pasta ndogo (mfano risoni) au couscous iliyoongezwa kwenye mboga au nyama iliyosagwa. Pasta ndefu ya kukunjama ikawa kama mviringo iliyopigwa vizuri ni chakula kizuri cha kula na vidole. Toa mkate (safi (fresh) au uliooka (toasted)) na chakula cha kupakaa juu yake. Jaribu kutoa pikelets (keki)



SAMAKI

Toa vipande vya tuna au salmon ya kopo (bila miba) kama chakula cha kula na vidole. Tokosha na ukate vipande vipande samaki na uchange na mchuzi wa jibini. Jaribu tuna ya kopo (bila chumvi iliyoongezwa), toa maji na uchange na mboga zilizosagwa.



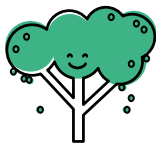
SOYA

Tofu laini inaweza kukatwa katika maumbo ya ujazo (cubes) na kutolewa kama chakula laini cha kuliwa na vidole. Ikiwa unachanga tofu katika vyakula vilivyosagwa, jaribu kusaga tofu ili ziwie kiasi laini. Jaribu maharage ya soya iliyopikwa vizuri, iliyosagwa.



KARANGA

Paste laini ya karanga inaweza kuchangwa katika vyakula vilivyosagwa. Karanga zilizosagwa vizuri zinaweza kuongezwa kwenye nafaka. Karibu miezi 8, jaribu kutoa vyakula vya karanga vya kupakaa kwenye vipande vidogo vya mkate. Karanga iliyosagwa vizuri kwenye nyama iliyopikwa katika tanuri.



KARANGA ZA MITI

Pastes laini za karanga ya miti zinaweza kuchangwa katika vyakula vilivyosagwa. Karanga za miti zilizosagwa vizuri zinaweza kuongezwa kwenye nafaka. Jaribu kutoa vyakula vya karanga vya kupakaa kwenye vipande vidogo vya mkate.



SESAME

Jaribu hummus iliyo na tahini inayochangwa katika mboga zilizosagwa.



SAMAKIGAMBA

Jaribu nyama ya kaa (crabmeat) au kamba (prawns), iliyotokoshwa, sagwa na kuchangwa na mboga zilizosagwa.

Mradi wa kuzuia mzio wa chakula uliyoungwa mkono na

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).



Swahili | Kiswahili

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