

Karibu miezi 10 hadi 12

Vyakula laini vilivyokatwakatwa na kusagwa na vyakula vya kula na vidole

NIP
ALLERGIES
IN THE
Bub

Kuongeza aina
mbalimbali ya chakula
Yenye rangi zaidi
Vyakula vya kwanza
vya kula na vidole
Kula kwa kujitegemea

- Mtoto wako mchanga ataanza kutafuta kula zaidi akijitegemea. Kujifunza kujilisha kuna uchafu na kunahitaji mazoezi mengi!
- Endelea kutoa vyakula vipya hata ikiwa kama mtoto wako mchanga havifurahihi.
- Usikaze mtoto wako mchanga kula chakula, lakini jua kwamba ni muhimu kuendelea kutoa vyakula kama sehemu ya kufunza mtoto wako kula.
- Anza vyakula vinavyosababisha mzio ambavyo bado hujaanzisha na uendeleee kutoa vile ambavyo mtoto wako mchanga tayari anakula.



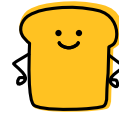
MAZIWA YA NG'OMBE

Cottage cheese (jibini ya mafundo) na matunda laini yaliyochangwa pamoja hutumika vizuri. Jaribu jibini iliyochochomwa kwenye toast au sandwich za jibini. Toa maziwa ya kawaida ya ng'ombe kwenye nafaka. Jaribu jibini laini iliyokatwa katika maumbo ya ujazo (cubic shapes) Unaweza vilevile kujaribu jibini ya kupakaa kwenye mkate au crackers.



YAI

Jaribu omelette, frittatas, toast ya Kifaransa, na pikelets zilizotengenezwa nyumbani. Jaribu kulisha mtoto wako mchanga omelette iliyokatwa katika wali wa kukaanga.



NGANO

Maumbo ya pasta laini iliyopikwa kama vile pastini na pasta ya kukunjama na kuwa kama mviringo inaweza kuanzishwa. Mkate (una soya, na wakati mwingine sesame) uliyotolewa kama toast ndogo ya kula na vidole au uliyotumiwa kama sandwiches. Ongeza noodles zilizotengenezwa kutokana na ngano kwenye mboga zilizopikwa. Fanya sandwiches na uzikate. Jaribu Weet-Bix™ nafaka pamoja na maziwa na ndizi iliyokatwakatwa.



SAMAKI

Jaribu samaki ya kula na vidole iliyotengenezwa nyumbani, sandwiches za tuna, au ongeza tuna kwenye kipande cha zucchini. Jaribu aina mbalimbali ya samaki, miba ikiisha tolewa (mfano salmon safi iliyotokoshwa). Jaribu patties ya samaki au samaki iliyopikwa ndani ya tanuri. Tuna au salmon iliyotolewa na pasta, wali, noodles au mboga zilizopikwa.



SOYA

Baadhi ya mkate wa kawaida wakibiashara una soya, hivyo jaribu sandwiches au toast ya kula na vidole. Tofu iliyo na maumbo ya ujazo (cubed tofu) inaweza kuongezwa kwenye noodles na mboga zilizopikwa. Tofu ngumu ya kukaanga katika mafuta ndogo inaweza kutolewa kama chakula cha kula na vidole.



KARANGA

Tumia paste laini ya karanga katika sandwiches, kwenye toast au iongezwe kwenye meatballs (nyama ya maumbo ya mpia).



KARANGA ZA MITI

Tumia paste za karanga za miti katika sandwiches, kwenye toast au meatballs (nyama ya maumbo ya mpia). Jaribu kuongeza mchuzi wa pesto uliokuwa na karanga iliyosagwa hadi pasta. Unaweza vilevile tumia chakula cha almond kufanya muffins.



SESAME

Jaribu hummus iliyokuwa na tahini, pakaa kwenye toast, au kama kindumbukizo kwa mboga laini zilizopikwa. Kindumbukizo cha hummus kilichotengenezwa kutokana na tahini (sesame paste) Koroga mboga za kukaanga na mafuta ya sesame. Sambaza mbegu ya sesame juu ya nyama, mboga zilizopikwa au wali. Tumia mkate na mbegu za sesame kufanya sandwiches au toast.



SAMAKIGAMBA

Jaribu keki ya kaa (crab) Kamba (prawns), ya kukaanga katika sufuria au iliyotokoshwa pamoja na noodles na mboga zilizopikwa. Kokwa (scallops), iliyotokoshwa na kukatwakatwa na kuongezwa kwenye wali na mboga zilizopikwa.

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 uliyoungwa mkono na

Swahili | Kiswahili

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