

Vyakula vya familia na vyakula kwa watoto wachanga

NIP
ALLERGIES
IN THE
Bub

Vyakula vya familia
vyenye afya
Kupanua ladha
Kuweka vitu
vinavyosababisha mzio
wa chakula katika lishe
Kujifunza kuhusu
kuketi mezani
Kula kwa uzembe
kunaweza anza

- Endelea kumpa mtoto wako mchanga aina mbalimbali ya vyakula vya familia - hatua kwa hatua watajifunza kula vyakula vya aina moja kama wengine katika familia.
- Kusaidia kuzuia mzio wa chakula, utafiti unaonyesha kwamba watoto wanahitaji kwendelea vyakula vinavyosababisha mzio wa kawaida, mpaka kufikia umri wa miaka 5. Kwa hiyo, endelea kujumuisha aina mbalimbali ya vyakula vinavyosababisha mzio wa kawaida katika vyakula familia yako hula kwa ukawaida. Tarajia kujumuisha vyakula vinavyosababisha mzio wa kawaida angalau mara mbili kwa wiki.
- Kufanya iwe rahisi, nunua vyakula vilivyo na vitu mbalimbali vinavyosababisha mzio wa chakula (mfano mkate wa ngano pamoja na soya na sesame), na upike vyakula vilivyo na vitu mbalimbali vinavyosababisha mzio (mfano samaki iliyodumbukizwa katika yai na iliyofunikwa na mchanganyiko wa breadcrumbs na mbegu za sesame au karanga za miti zilizosagwa)
- Ili kupunguza hatari ya kubanwa kwenye koo, watoto wachanga hawapaswi kupewa mbegu nzima za karanga au vingine vyakula vigumu kula.
- Kwa sababu nyingi, watoto wachanga wanaweza kuwa na uzembe wa kula. Kama una wasiwasi kuhusu njisi mtoto wako mchanga anavyokula tafuta shauri kutoka kwa wataalamu wa matunzo ya afya.



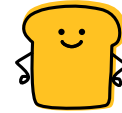
MAZIWA YA NG'OMBE

Toa maziwa ya kunywa katika kikombe na ujumuishe mtindi na jibini katika vyakula na snacks.



YAI

Jumuisha mayai kama sehemu ya chakula cha haraka cha mchana kilichokua tajiri katika protini (mfano mayai iliyopikwa na kusambazwa au iliyotokoshwa na kuwa ngumu kwenye sahani ya malisho). Mayai yanaweza kupikwa katika tanuri iwe maffins au mkate wa karanga kama snacks zilizotengezwa nyumbani.



NGANO

Toa ngano iliyojumuishwa katika vyakula muhimu kama vile mkate, pasta na nafaka.



SAMAKI

Toa samaki kama sehemu ya vyakula vya familia. Jaribu samaki iliyofunikwa na breadcrumbs pamoja na karanga za miti zilizosagwa. Tuna na salmon ya kopo hufanya kitu cha haraka cha kutia juu ya pasta iliyochangana na mboga zilizokatwa na kupikwa, na samaki ndogo za kula na vidole kufanya chakula cha haraka cha mchana.



SOYA

Soya kwa kawaida inajumuishwa katika mikate ya kibiashara. Unaweza vilevile kuongeza mchuzi wa soya ulio na chumvi ndogo katika wali wa kukaanga au ya kudumbukiza sushi ndani. Tumia tofu katika vindumbukizo au ongeza tofu katika vyakula vya kukaanga vikikorogwa.



KARANGA

Ongeza karanga iliyosagwa vizuri kwenye nafaka za kula asubuhi, salad, iliyochangwa na vitu vya kufunika meatballs au nuggets za kuku zilizotengezwa nyumbani, iliyoongezwa kwenye mtindi au katika vyakula vya mwisho wa chakula (desserts).



KARANGA ZA MITI

Jaribu vipande vidogo vidogo vya karanga vya kunyunyiza vilivyotengezwa nyumbani ambavyo vinaweza kuongezwa kwenye nafaka za kula asubuhi, kwenye salad, kuchangwa katika nageti za kuku, kuongezwa kwenye mtindi au katika vyakula vya mwisho wa chakula (desserts).



SESAME

Ongeza vyakula vya mwisho wa chakula (dessert) Nunua mkate ulio ongezwa juu yake mbegu za sesame, au miti ya kiabiashara ya sesame 'grisini' kama snacks. Dumbukiza mboga katika hummus.



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 uliyongwa mkono na



Swahili | Kiswahili

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