

MAZIWA MTINDI

Kuanzia Kuanzisha Kumpa Mtoto Chakula Kigumu Hadi Kupikia kwa Familia Nzima



VicHealth

Utambuzi wa Nchi

Halmashauri ya Jiji la Melton inatambua Mataifa ya Kulin kama Wamiliki wa Jadi na walezi wa ardhi hii na inatoa heshima kwa Wazee wao wa zamani na wa sasa.



Kwa habari zaidi, tembelea:

Changanua msimbo wa QR au tembelea melton.vic.gov.au/startingsolids ili kufikia mwongozo huu katika Kiarabu, Kiburma, Kiswahili, Kipunjabi na Kivietinamu.



Yaliyomo

Je, mtoto wangu atakuwa tayari kwa chakula lini? 4

Je, nitajuaje kama mtoto wangu ana njaa au ameshiba? 5

→ Je, nimpe mtoto wangu vyakula gani? 6

→ Je, nianze na vyakula gani? 7

→ Je, ninaweza kutoa vyakula gani kuanzia umri wa miezi 6-8? 10

→ Je, ninaweza kutoa vyakula gani kuanzia umri wa miezi 8? 12

→ Je, ninaweza kutoa vyakula gani kuanzia umri wa miezi 12? 14

→ Sampuli za menyu kwa mtoto mwenye miezi 12 16

Je, ninapaswa kumpa mtoto wangu kiasi gani cha chakula? 20

Je, chakula cha dukani ni sawa kwa mtoto wangu? 22

Je, ni vyakula gani nisimpatie mtoto wangu? 24

Je, nitaanzishaje kumpa vyakula vinavyosababisha mzio vya kawaida? 28

→ Orodha hakiki ya vyakula na vinywaji vinavyosababisha mzio vya kawaida 30

Je, ninawezaje kutunza meno ya mtoto wangu yawe yenye afya na nguvu? 32

Je, ninamsaidiaje mtoto wangu kujifunza kula? 34

Je, nitajuaje ikiwa mtoto wangu anasongwa na pumzi au anasongwa halisi? 38

Je, nifanye nini ikiwa mtoto wangu ni mlaji wa fujo? 42

Kiamsha kinywa 45

Dengu na Mboga Tamu 46

Medame Kamili 48

Mkate wa Miviringo ya Bluberi 50

Congee Rahisi 52

Khichdi cha Chungu Kimoja 54

Chapati za Ndizi 56

Idli Haraka na Rahisi 58

Chakula cha mchana 61

Mawazo Rahisi ya Sandwichi na Vifunga 62

Frittata ya Samoni ya Mwisho wa Wiki 64

Tofu Biryani ya Chungu Kimoja 66

Pastina ya Kuku na Mboga 68

Injera ya Haraka 70

Pai za Mboga 72

Chakula cha jioni 75

Korma ya Kondoo 76

Bun Cha ya Nyama ya Ng'ombe 78

Enchiladas ya Kuku ya Kupikia Polepole 80

Giniling ya Nguruwe 82

Bolognese ya Dengu ya Kupikia Polepole 84

Vitafunio 87

Pops ya Mtindi Yaliyogandamizwa 88

Mipira ya Weetbix 89

Skoni za Viazia ya Scotland 90

Mikate mitamu ya Beri ya Ndizi 92

Biskuti za Tofaa, Karoti na Shayiri 94

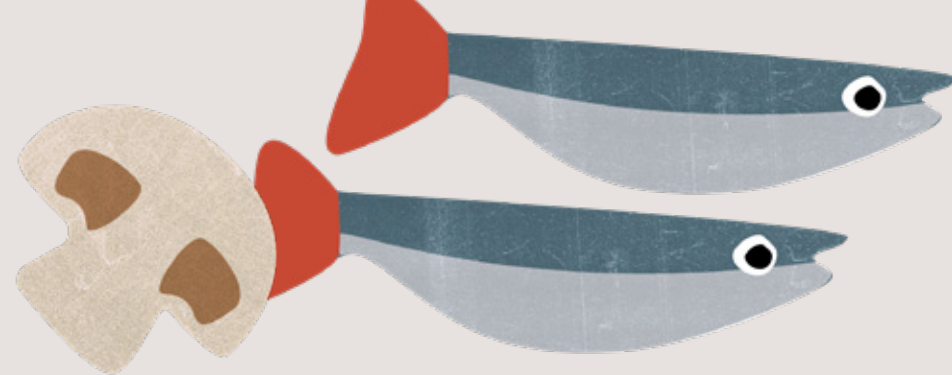
Dipu (hummus, tzatziki, na tuna na maharagwe ya cannellini) 96



Mwongozo huu ulifanywa kwa usaidizi kutoka kwa jumuiya ya Jiji la Melton. Shukrani maalum kwa wakazi hawa kwa mapishi yao:

- | | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| → Danira,
Strathtulloh | → Jenny,
Deanside | → Colin,
Aintree |
| → Annabel,
Melton | → Julia,
Hillside | → Brooke,
Thornhill Park |
| → Ev,
Eynesbury | → Janine,
Caroline Springs | |

- (V)** Ulaji wa mboga bila yai au maziwa
- (VG)** Ulaji wa mboga
- (GF)** Haina Gluteni



Halmashauri ya Jiji la Melton pia huwashukuru wazazi na walezi kutoka vipindi vya **WATOTO WACHANGA** na vikundi vya kucheza ambao walisaidia kuunda mwongozo huu.

Mwongozo huu hukusaidia kuanzisha kumlisha mtoto wako vyakula vigumu na kupika milo ya familia ambayo kila mtu anaweza kula. Kuna aina nyingi za vyakula na vinywaji katika mwongozo huu, lakini huenda usijumuisha kila kitu ambacho wewe na familia yako mnakula kila siku.

Tafadhali tumia kitabu hiki kama mwongozo tu na uwasiliane na huduma ya Afya ya Mama na Mtoto iliyo karibu nawe, daktari au Simu ya Afya ya Mama na Mtoto (13 22 29) ikiwa una wasiwasi.

Taarifa katika kitabu hiki ni sahihi wakati wa kuchapishwa (2025).

Taarifa katika kitabu hiki inalingana na Hospitali ya Watoto ya Kifalme, Mtandao wa Kulea Watoto na miongozo ya Baraza la Kitaifa la Mzio. Imepitiwa upya na Wataalamu wa Chakula cha Watoto wa Afya ya Magharibi, Wauguzi wa Afya ya Mama na Mtoto wa Halmashauri ya Jiji la Melton na jamii ya Jiji la Melton.

Mradi huu umefadhiliwa na VicHealth kupitia Ushirikiano wa Serikali za Mitaa wa VicHealth.

Katika kitabu hiki, tunatumia neno “kunyonyesha” kuzungumzia kumlisha mtoto maziwa kutoka kwa mwili wa mtu. Lakini tunajua kwamba watu wengine hutumia maneno mengine, kama vile kulisha kwa kifua, kulisha maziwa ya binadamu, kulisha kutoka kwa mwili, kunyonya au maneno mengine yoyote ambayo yanawafaa wao, miili yao na mtoto wao.

Ikiwa ungependa maelezo zaidi kuhusu kulisha kwa kifua, tafadhali changanua msimbo wa QR hapa chini.



Kwa habari zaidi, tembelea:

Kunyonyesha, kulisha kwa kifua na kulisha maziwa ya binadamu: Kusaidia Familia za LGBTQIA+



Je, mtoto wangu atakuwa tayari kwa chakula lini?

Karibu na umri wake wa miezi 6, maziwa ya mama au maziwa ya kopo pekee hayatoshi kwa mtoto wako. Ni wakati wa kuanza kumpa vyakula vigumu wakati bado ananyonyeshwa au kutumia maziwa ya kopo. Mtoto wako anahitaji vyakula vyenye madini ya chuma ili akue na kujifunza kwa sababu akiba yake ya madini ya chuma iko chini katika umri huu.

Ishara inayoonyesha kwamba mtoto wako yuko tayari kwa chakula kigumu:

- akiinua kichwa chake juu na ana udhibiti mzuri wa kichwa
- akikaa huku akisaidiwa



- akiweka chakula kinywani mwake na kukimeza



- akifungua mdomo wake wakati chakula kinapokaribia



- akianza kuangalia chakula chako na kukifuata



Kwa habari zaidi, tembelea:

Kuanzisha chakula kigumu: kwa nini, lini, nini na vipi | Mtandao wa Kulea Watoto



Je, nitajuaje kama mtoto wangu anasikia njaa au ameshiba?

Mtoto wako anajua ni kiasi gani cha chakula ambacho mwili wake unahitaji ili kukua, kujifunza na kucheza. Ni muhimu kumwamini mtoto wako na kufuata ishara zake za njaa na kushiba.

Ishara kwamba mtoto wako anasikia njaa:

- anafungua midomo yake na kuegemea mwelekeo wa chakula kinapokaribia

- anachangamshwa na chakula
- anasota kidole kwenye vyakula

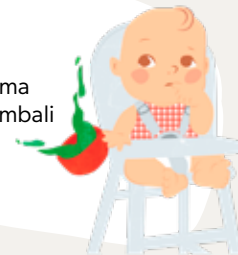


Ishara kwamba mtoto wako ameshiba:

- anageuza kichwa chake mbali na chakula kinapokaribia
- amefunga mdomo yake pamoja



- anasukuma chakula mbali



Kwa habari zaidi, tembelea:

Kuanzisha chakula kigumu: kwa nini, lini, nini na vipi | Mtandao wa Kulea Watoto



Je, nimpe mtoto wangu vyakula gani?

Kila chakula kina kazi tofauti katika mwili wetu, kwa hiyo ni muhimu kumpa mtoto wako aina nyingi za vyakula. Hii inamsaidia kukua, kujifunza na kucheza.



Je, nianze na vyakula gani?

Anza kumlisha mtoto wako chakula kilichopikwa, kilichopondwa na kijiko mara moja kwa siku. Anaweza kutaka vijiko vidogo 1-2 tu mwanzoni. Unaweza kumpa chakula kilichopondwa au vipande laini (kama vile mtoto anajilisha) - unaweza kuchagua.

Anza na mlo 1 kwa siku **BAADA** ya kumnyonyesha au kumpa maziwa ya kopo. Unaweza kuongeza hadi milo 2 kwa siku mara mtoto wako anapokula vijiko vikubwa 2-3 katika mlo wa kwanza.

Lazima vyakula vya kwanza viwe na madini ya chuma kwa sababu mtoto wako anahitaji madini ya chuma zaidi kuliko maziwa ya mama au ya kopo yanavyoweza kumpa kwa umri huu.



Unaweza kuanza kumpa mtoto wako maji ya bomba yaliyopozwa na yaliyochemshwa kwenye kikombe ili kumsaidia ajizoeze kunywa kutoka kwenye kikombe badala ya chupa.

KIDOKEZO

Ikiwa huna mashine ya kusagia, sukuma chakula kilichopikwa kupitia chujio na kijiko.



KIDOKEZO

Ongeza maziwa ya mama au ya kopo kwenye chakula ili kukifanya kiwe kipondwa laini.

KIDOKEZO

Huna haja ya kujaribu kumlisha chakula kimoja tu kwa wakati isipokuwa ni chakula kinachosababisha mzio cha kawaida (ona ukurasa wa 28). Changanya vyakula tofauti pamoja!

KIDOKEZO

Chakula cha mtoto wako si lazima kiwe bila utamu. Ongeza ladha na mimea, viungo au limao.



Vyakula visivyo vya mboga vyenye madini ya chuma:

nyama ya
ng'ombe



nyama ya
kondoo



nyama ya
nguruwe



nyama
ya kuku



nyama ya
kangaroo



samaki aina
ya samoni



dagaa



tuna



nyama
ya ini



mayai



Vyakula vya mboga vyenye madini mengi ya chuma:

tofu



nafaka yenye chuma ziada



kunde (dengu, soya, njugu
mawe, maharagwe mekundu,
maharagwe ya cannellini)



mboga za kijani kibichi
(mchicha, kale, bok choy)

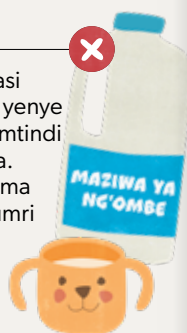


Je, niweze kumpa mtoto vyakula gani akiwa na umri wa miezi 6 hadi 8?

Baada ya wiki 1-2 za kumlisha vyakula vilivyopondwa vizuri, unaweza kuanza kumpa mtoto wako mchanganyiko wa vyakula vya laini, vilivyopondwa na vyenye uvimbe **BAADA** ya kunyonyesha au kumpa maziwa ya kopo.

Hii inamsaidia kujifunza kuuma na kutafuna, hata bila meno. Unaweza kuongeza hadi milo 2 kwa siku ikiwa mtoto wako ana njaa. Ili kuangalia ikiwa chakula ni laini cha kutosha, kinapaswa kuponda kwa urahisi kati ya kidole gumba na kidole chako.

Unaweza kumpa mtoto wako kiasi kidogo cha maziwa ya ng'ombe yenye mafuta kwenye nafaka, maziwa mtindi au kwenye mboga za kupondwa. **USIMPE** maziwa ya ng'ombe kama kinywaji kabla ya mtoto kufikia umri wa miezi 12.



Mifano ya vyakula vilivyopondwa au vya laini vya kumpa kati ya umri wa miezi 6 na 8:



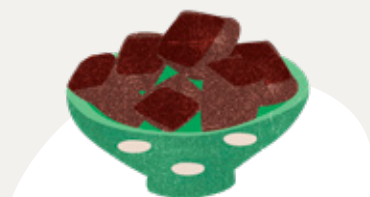
Mboga zilizopikwa (boga, karoti, zukini, viazi, viazi vitamu, brokoli, koliflaw, maharagwe ya kijani, uyoga, njegere)



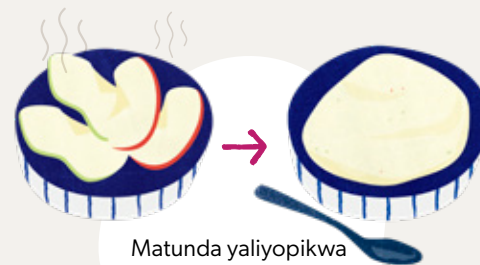
Uji uliopikwa na shayiri, semolina au ngano ya bulgar



Samaki waliopikwa, wasio na mifupa (samoni, tuna, dagaa)



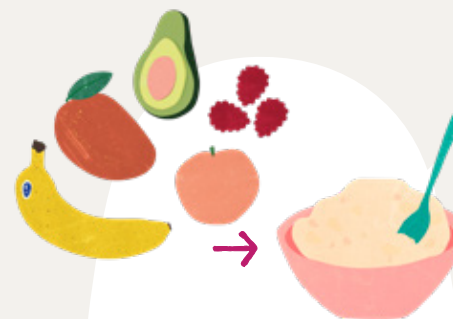
Nyama iliyopikwa, isiyo na mfupa (nyama ya ng'ombe, kondoo, nguruwe, kuku, mbuzi, bata mzinga)



Matunda yaliyopikwa (matofaa na mapea)



Maziwa mtindi ya kawaida yenye krimu kamili (hakuna sukari au asali iliyoongezwa)



Matunda laini, yaliyopondwa (ndizi mbivu, parachichi, maembe, pichi, rasiberi)



Mayai ya kuvuruga (yaliyopikwa vizuri)



Tofu iliyopikwa, iliyopondwa



Pasta iliyopikwa, wali na tamba (vipande vidogo)



Maharage au dengu yaliyopikwa, yaliyopondwa



Kwa habari zaidi, tembelea:

Mwongozo wa mzazi wa kula kwa umri wa chini ya miaka 5



Je, niweze kumpa vyakula gani kuanzia umri wa miezi 8?

Sasa unaweza kumpa chakula **KWANZA** kabla ya kunyonyesha au kumlisha maziwa ya kopo. Lenga kumlisha mara 3 kwa siku kwa kuwa mtoto wako ana umri wa miezi 8.

Anza vyakula vya kula kwa vidole wakati mtoto wako anaweza kukaa. Vyakula vya kula kwa vidole husaidia kujilisha. Weka chakula kwenye kijiko na umruhusu mtoto wako afanye mazoezi ya kujilisha kwa kijiko.

Badilisha polepole muundo wa chakula kutoka kwa kupondwa hadi kusagwa hadi kukatwa wakati mtoto wako anapokua. Hii inamsaidia kujifunza kuuma na kutafuna, hata bila meno.

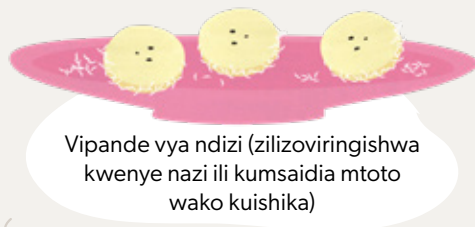
Kumbuka:

- Tazama mtoto wako kila wakati anapokula.
- Pika kidogo kwa mvuke matunda na mboga ngumu kidogo ili yanakuwa salama kuliwa.
- Endelea kumpa mtoto wako ladha na maumbo tofauti kutoka kwa milo ya familia, iliyopondwa kidogo au kukatwa vipande vidogo (tenga chakula cha mtoto wako kabla ya kuongeza chumvi au sukari).

Mifano ya vyakula vya kula kwa vidole vya kumpa mtoto wako:



Kuku iliyokatwa, iliyopikwa (bila ngozi au mifupa)



Vipande vya ndizi (zilizoviringishwa kwenye nazi ili kumsaidia mtoto wako kuishika)



Mfupa wa kipande cha kondoo na kipande kidogo cha nyama kilichounganishwa



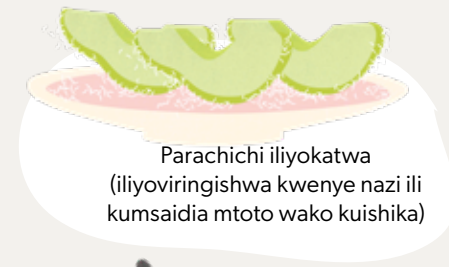
Brokoli iliyopikwa kwa mvuke



Stroberi zilizokatwa vipande vipande



Vipande vya mananasi



Parachichi iliyokatwa (iliyoviringishwa kwenye nazi ili kumsaidia mtoto wako kuishika)



Tofaa iliyokunwa



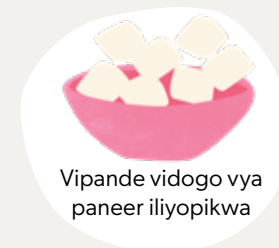
Zabibu zilizokatwa kwa urefu na kuondolewa kwa mbegu



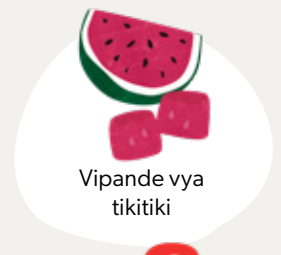
Bluberi zilizobanwa



Vijiti vya karoti vilivyopikwa kwa mvuke



Vipande vidogo vya paneer iliyopikwa



Vipande vya tikitiki



Vijiti vya tango (vimemenywa)



Pichi za makopo au zilizopikwa (hakuna sukari iliyoongezwa)



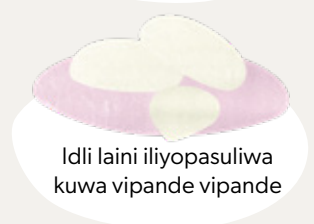
Vijiti vya jibini au jibini iliyokunwa



Vipande vya sandwich



Vijiti vya roti au chapati



Idli laini iliyopasuliwa kuwa vipande vipande



Kwa habari zaidi, tembelea:

Mwongozo wa mzazi wa kula kwa umri wa chini ya miaka 5



Je, ninaweza kumpa vyakula gani kuanzia umri wa miezi 12?

Kufikia miezi 12, watoto wengi watakuwa wanakula chakula sawa na familia, ikiwa kina **sukari na chumvi kidogo**. Himiza kujilisha kwa vidole au vipandikizi vya watoto wanaotembea.

Mpe mtoto wako hadi sehemu 1 hadi 1.5 ya maziwa kwa siku. Hii husaidia mifupa na meno kuwa na nguvu.

Sehemu moja ya maziwa ni:

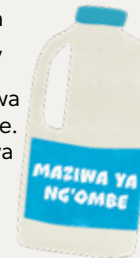


Beseni ndogo ya maziwa mtindi wa kawaida (gramu 200)



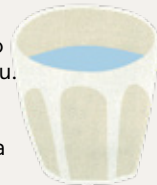
Vipande 2 vya jibini

Anaweza kunywa maziwa ya ng'ombe yenye krimu kamili, lakini **sio zaidi ya 500 ml kwa siku**. Hii humsaidia kuwa na nafasi kwa vyakula vingine. Ikiwa mtoto wako anakunywa maziwa ya kopo, unaweza kubadilisha kwa maziwa ya ng'ombe yenye krimu kamili badala ya maziwa ya mtoto anayetembea.



Umpe maji ya bomba kwenye kikombe wazi ili kutunza meno yake yawe yenye afya na nguvu.

Anza kumpa vitafunio 2-3 vya afya ikiwa mtoto wako anasikia njaa.



Sehemu moja ya maziwa ni:



Kikombe kidogo cha maziwa ya ng'ombe yenye krimu kamili (250mls)



Kikombe ½ cha jibini ya ricotta



Kwa habari zaidi, tembelea:

Miongozo ya chakula na vikundi vya chakula Umri wa Miaka 1-2 | Mtandao wa Kulea Watoto



Mfano 1 wa menyu

kwa mtoto wa umri wa miezi 12

Kifungua kinywa:



Uji wa shayiri unaopikwa na maziwa yote ya ng'ombe



Nusu ya ndizi (iliyokatwa)

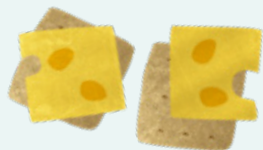


Kumnyonyesha au kumpa kikombe kidogo cha maziwa

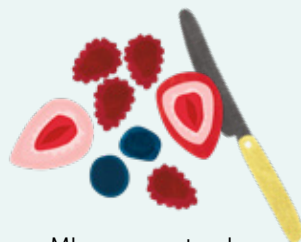


Kinywaji cha maji ya bomba kutoka kwenye kikombe

Vitafunio vya asubuhi:



Vipandikizi vya ngano mzima na jibini yenye mafuta kamili



Mkono ya matunda (kata vipande vipande ili kuzuia kusongwa)



Kinywaji cha maji ya bomba kutoka kwenye kikombe

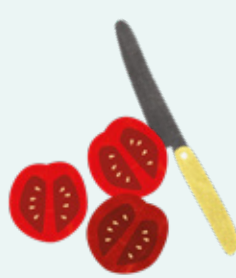
Chakula cha mchana:



Sandwichi iliyotengenezwa kwa mkate mzima, tuna na jibini



Vijiti vya karoti (vilivyopikwa kidogo au vizuri ili kuzuia kusongwa)



Nyanya za cherry (zilzokatwa kwa urefu wa nusu ili kuzuia kusongwa)



Kinywaji cha maji ya bomba kutoka kwenye kikombe

Mtoto mwenye umri wa miezi 12 hula takriban chakula ¼ hadi ½ ya kile anachokula mtu mzima. Lakini unapaswa kufuata ishara za njaa za mtoto wako.

Hapa ni mifano ya chakula na vinywaji vya mtoto wako mwenye miezi 12 **VINAVYOWEZA** kuonekana katika siku ili **KUKUONGOZA**. Kuna njia nyingi za kumlisha mtoto wako ili kumsaidia kukua, kujifunza na kucheza.

Vitafunio vya mchana:



Maziwa mtindi safi usio na sukari



Pikeleti yenye safu nyembamba ya siagi ya karanga



Kinywaji cha maji ya bomba kutoka kwenye kikombe

Chakula cha jioni:



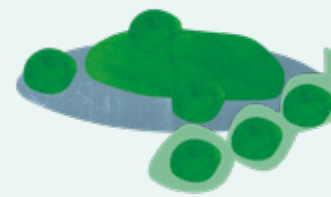
Vipande vidogo vya tofu na wali wa mvuke



Uyoga (kupikwa kidogo au vizuri ili kuzuia kusongwa)



Bok choy (kupikwa kidogo au vizuri ili kuzuia kusongwa)



Edamame (iliyopondwa)



Kinywaji cha maji ya bomba kutoka kwenye kikombe

Vitafunio vya jioni:



Kumnyonyesha au kumpa kikombe cha maziwa

Sampuli 1 ya menyu

kwa mtoto wa mwenye miezi 12

Kifungua kinywa:



Vitafunio vya asubuhi:



Chakula cha mchana:



Vitafunio vya mchana:



Chakula cha jioni:



Vitafunio vya jioni:



Je, nimpatie mtoto wangu chakula kiasi gani?

Mtoto wako anajua wakati ana njaa na wakati ameshiba. Hakuna kiasi fulani cha chakula anachohitaji kila siku. Ni muhimu kumwamini mtoto wako na kuangalia ishara kwamba ana njaa au ameshiba (tazama ukurasa wa 5).

Miezi 6

Anza na vijiko vidogo 1-2 vya chakula kilichopondwa vizuri. Tumbo la mtoto wako ni dogo na hujaa haraka.



Kutoka miezi 6 hadi 12

Polepole mpe mtoto wako chakula zaidi, kulingana na jinsi anavyoonekana kuwa na njaa au kushiba. Kufikia umri wa miezi 8, watoto wengi watakuwa wanakula milo 3 kwa siku.



Usimlazimishe mtoto wako ale ikiwa anaonyesha ishara za kushiba (tazama ukurasa wa 5). Kumlazimisha mtoto wako kula kunaweza kumfanya asipende chakula na nyakati za chakula baadaye.



Kwa habari zaidi, tembelea:

Nini cha kulisha watoto wanaotembea katika umri wa miaka 1-2 | Mtandao wa Kulea Watoto



Katika umri wa miezi 12

Huu hapa ni **MWONGOZO TU** wa kiasi cha chakula cha kumpa mtoto wako mwenye umri wa miezi 12 kila siku. Mtoto wako anaweza kula zaidi au chini ya hii.

Mboga: sehemu 2 hadi 3 kwa siku

Mfano kwa siku 1:
Kikombe ½ cha maharage yaliyopikwa +
Kikombe ½ cha mboga zilizopikwa +
Kiasi ½ cha kati



Matunda: Mlo ½ kutumika kwa siku

Mfano kwa siku 1:
Ndizi ½ ya wastani AU tunda 1 la kiwi AU kikombe nusu cha beri yaliyokatwakatwa



Maziwa au mbadala wa maziwa: sehemu 1 hadi 1.5 kwa siku

Mfano kwa siku 1:
Kipande 1 cha jibini AU kikombe ½ cha maziwa mtindi wa kawaida +
Kikombe 1 cha maziwa yenye krimu kamili (250 ml)



Vyakula vya nafaka (kama nafaka): sehemu 4 kwa siku

Mfano kwa siku 1:
Kikombe ½ cha uji wa shayiri iliyopikwa +
Kipande 1 cha mkate +
Kikombe ½ cha tambizi zilizopikwa +
Kikombe ½ cha wali uliopikwa



Nyama au mbadala wa nyama: Mlo 1

Mfano kwa siku 1:
Yai 1 +
Kopo dogo ½ la tuna



Mtoto wako anaweza kuwa na njaa sana siku moja na siku inayofuata asiwe na njaa. Ikiwa una wasiwasi kuhusu kiasi anachokula, zungumza na daktari wako, muuguzi wa Afya ya Mama na Mtoto, au piga simu kwa simu ya Afya ya Mama na Mtoto kwenye **13 22 29**.

Je, chakula cha dukani ni sawa kwa mtoto wangu?

Ili kumpa mtoto wako ladha na muundo tofauti na kulinda meno yake, tumia chakula cha duka, kilicho tayari **WAKATI MWINGINE** tu.

KIDOKEZO

Ni muhimu mtoto wako ale vya kutosha, kwa hiyo ni **SAWA** kutumia chakula cha duka **WAKATI MWINGINE** ikiwa ni hivyo tu ulicho nacho.

KIDOKEZO

Ikiwa unatumia pochi, lisha mtoto wako na kijiko ili kumsaidia kujifunza kula.

KIDOKEZO

Chakula cha kupikwa nyumbani ni bora zaidi.



Je, ni vyakula gani

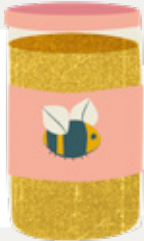
NISIMPATIE mtoto wangu?



Ili kuepuka kumfanya mtoto wako awe mgonjwa, **USIMPE** vyakula hivi:



Asali (inaweza kumlisha baada ya umri wa miezi 12)



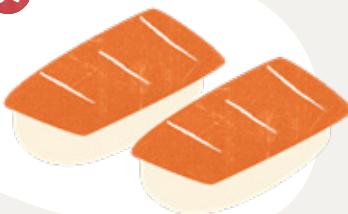
Mayai mabichi au yanayotoka maji (ipikwa hadi yawe magumu kabla ya kumpa)



Samakigamba mbichi



Samaki mbichi



Maziwa yasiyosafishwa (mbichi) (vijidudu havijauawa)



Beri zilizogandishwa (pika na chemsha kabla ya kupoza na kutoa)



Ili kulinda mafigo na meno ya mtoto wako, **USIMPE** vyakula hivi hadi atakapofikisha umri wa miaka 2:



Vyakula vilivyoongezwa sukari (pipi, chokoleti, aiskrimu, biskuti tamu)



Vinywaji vitamu (juisi, soda, cordial)



Vyakula vilivyoongezwa chumvi (mchuzi wa soya, mchuzi, chipsi moto)



Kwa habari zaidi, tembelea:

Kuanzisha chakula kigumu: kwa nini, lini, nini na vipi | Mtandao wa Kulea Watoto



Je, ni vyakula gani NISIMPATIE mtoto wangu?



Aina zingine za **SUKARI** ni pamoja na:



asali



maji matamu ya maple



sukari ya kahawia



maji matamu ya dhahabu



sukari ya mawese



mkusanyiko wa matunda



maji matamu ya mchele wa kahawia



maji matamu ya mahindi



chashni



jaggery



molasi



maziwa mazito yenye sukari



Unaweza kumpa mtoto wako chakula chochote cha familia **bila chumvi au sukari iliyoongezwa**. Mwili wake ni mdogo mno kuweza kushughulikia chumvi au sukari iliyoongezwa.



Aina zingine za **CHUMVI** ni pamoja na:

mchuzi wa soya (hata wenye sodiamu ya chini)



mchuzi wa samaki



mchanganyiko wa kamba uliochachushwa



mchanganyiko wa maharagwe meusi yaliyochachushwa



Mchuzi wa BBQ



mchuzi wa nyanya



mchuzi



mchuzi



MSG



Kwa habari zaidi, tembelea:

Mwongozo wa mzazi wa kula kwa umri wa chini ya miaka 5



Je, nianzishaje vyakula vinavyosababisha mzio vya kawaida?

Mzio wa chakula ni wakati mwili unapoathirwa vibaya na chakula au kinywaji. Punguza hatari ya mzio kwa kumpa vyakula vinavyosababisha mzio vya kawaida kabla ya umri wa miezi 12.

Anzisha chakula 1 kipya kwa wakati mmoja na uangalie kama kuna athari za mzio. Ikiwa hakuna athari, mpe mtoto wako mara nyingi (mara 2 kwa wiki).

Watoto wote, hata wale walio katika hatari kubwa, wanapaswa kujaribu vyakula hivi katika mwaka wao wa kwanza.

Ishara za mmenyuko wa mzio:

- uvimbe wa uso, midomo na karibu machoni
- kutapika
- vinyesi vya maji
- upele wa ngozi
- vipele
- kupumua kwa shida

Ikiwa mtoto wako:

- ana shida ya kupumua
- anapumua kwa shida
- ana ulimi uliovimba
- akiwa mwili wake ni hafifu au yenye dhaifu

Piga simu kwa gari la wagonjwa (ambulensi) kwa 000.

Athari ya mzio hutokea haraka, ndani ya dakika au saa 1 hadi 2 baada ya kula.

Ikiwa unafikiri mtoto wako ana mzio wa chakula au kuna historia ya mzio wa chakula katika familia yako, wasiliana na daktari wako wa karibu.

Vyakula vinavyosababisha mzio vya kawaida:



Kwa habari zaidi, tembelea:
Jinsi ya kuanzisha vyakula vinavyosababisha mzio vya kawaida - Zuia Mzio



Kwa habari zaidi, tembelea:
Jinsi ya kutambua mmenyuko wa mzio - Zuia Mzio

Tumia orodha hii ya vyakula vinavyosababisha mzio vya kawaida ili kumpa mtoto wako katika mwaka wake wa kwanza wa maisha:

Karanga



Mayai



Maziwa

(chagua kutoka chini)



maziwa ya ng'ombe



jibini



maziwa mtindi

Mbegu za ufuta (chagua kutoka chini)



tahini



hummus



mafuta ya ufuta

Karanga za miti

(chagua kutoka chini)



lozi



karanga za Brazil



korosho



karanga za hazel



jozi



karanga za pistachio



pekani



karanga za paini



makadamia



karanga za chestnut

KIDOKEZO

karanga nzima ni hatari ya kukaba shingoni, tumia siagi ya njugu au saga karanga ziwe siagi

Samaki

(chagua kutoka chini)



samaki aina ya samoni



tuna



dagaa



chewa

Samakigamba

(chagua kutoka chini)



kamba



kome



kamba



kokwa



kaa



kome



chaza



ngisi

Ngano

(chagua kutoka chini)



mkate



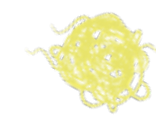
semolina



pasta



kusikusi



tambi



chapati

Soya

(chagua kutoka chini)



tofu



soya (edamame)



maziwa ya soya

Je, ninawezaje kutunza meno ya mtoto wangu yawe yenye afya na nguvu?



Meno ya watoto ni muhimu kwa kula, kuzungumza na kutabasamu. Hapa kuna vidokezo vya kuyafanya kuwa na afya:

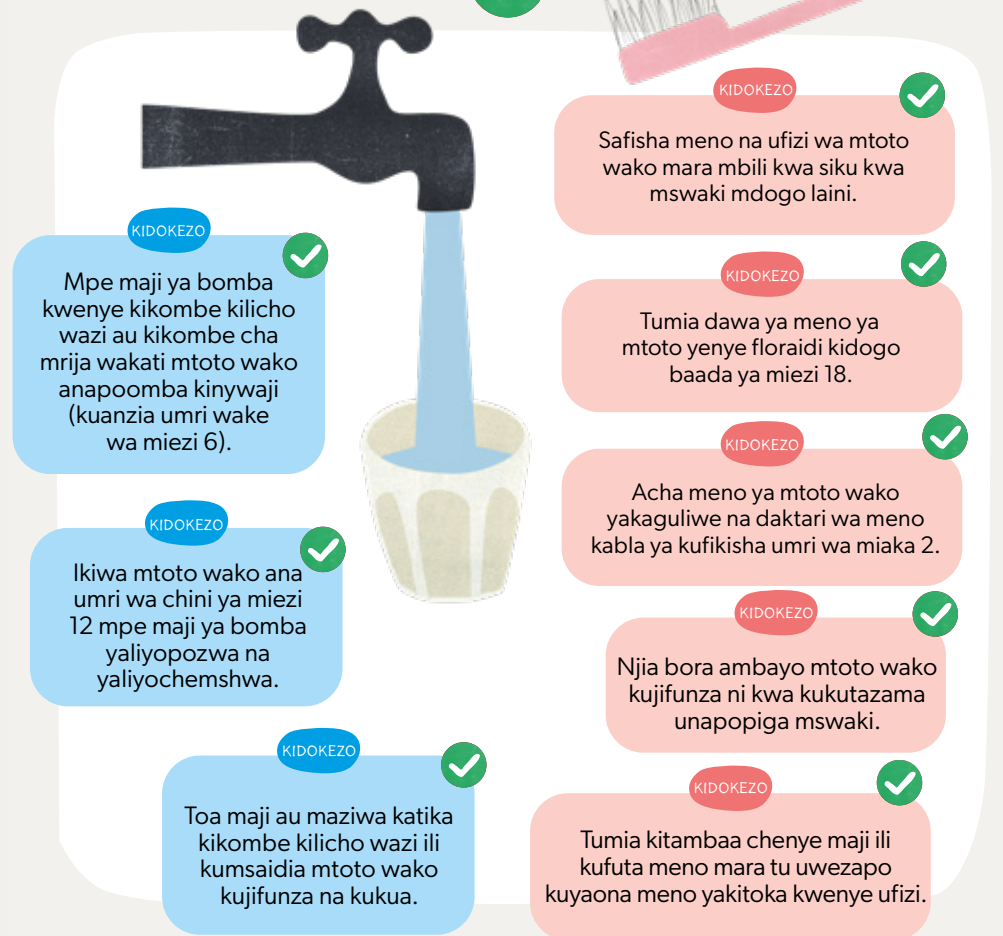


KIDOKEZO

Acha kutumia chupa baada ya umri wake wa miezi 12.

KIDOKEZO

Epuka kumpa maji ya matunda, vinywaji vitamu au vyakula vyenye sukari nyingi, kwani vinaweza kudhuru meno.



KIDOKEZO

Mpe maji ya bomba kwenye kikombe kilicho wazi au kikombe cha mrija wakati mtoto wako anapoomba kinywaji (kuanzia umri wake wa miezi 6).

KIDOKEZO

Ikiwa mtoto wako ana umri wa chini ya miezi 12 mpe maji ya bomba yaliyopozwa na yaliyochemshwa.

KIDOKEZO

Toa maji au maziwa katika kikombe kilicho wazi ili kumsaidia mtoto wako kujifunza na kukua.

KIDOKEZO

Safisha meno na ufizi wa mtoto wako mara mbili kwa siku kwa mswaki mdogo laini.

KIDOKEZO

Tumia dawa ya meno ya mtoto yenye floraidi kidogo baada ya miezi 18.

KIDOKEZO

Acha meno ya mtoto wako yakaguliwe na daktari wa meno kabla ya kufikisha umri wa miaka 2.

KIDOKEZO

Njia bora ambayo mtoto wako kujifunza ni kwa kukutazama unapopiga mswaki.

KIDOKEZO

Tumia kitambaa chenye maji ili kufuta meno mara tu uwezapo kuyaona meno yakitoka kwenye ufizi.

Kwa habari zaidi, tembelea:



Watoto wachanga na watoto wanatembea dhs.org.au



Kuswaki meno kwa watoto: mwongozo wa picha | Mtandao wa Kulea Watoto



Huduma ya meno kwa meno na ufizi wa watoto wadogo | Mtandao wa Kulea Watoto

Je, ninamsaidiaje mtoto wangu kujifunza kula?

Mtu mzima hutoa na mtoto anaamua

Kama mzazi, unachagua:

- vyakula **GANI** vya kutoa
- **WAKATI** wa kutoa chakula
- kutoa chakula **WAPI**

Mtoto wako anachagua:

- **IKIWA** anakula
- **KILE** anachokula
- **NI KIASI GANI** anakula

Heshimu ishara za njaa za mtoto wako. Watoto wanajua wanapokuwa na njaa na kushiba (tazama ukurasa wa 5).

Kiasi gani wanachokula hubadilika kila siku, kwa hivyo amini kwamba mtoto wako atakula akiwa na njaa na ataacha kula akishiba.



Kwa habari zaidi, tembelea:
Mwongozo wa mzazi wa kula kwa umri wa chini ya miaka 5



Kukubali uchafu

- Watoto wachanga na watoto wanaweza kuwa na uchafu wakati wa kula. Hii ni kawaida na huwasaidia kukua, kujifunza na kucheza.
- Subiri hadi mwisho wa chakula ili kusafisha. Hii humsaidia kujifunza wakati mlo unapokamilika.
- Usifute chakula usoni mwa mtoto wako kwa kijiko. Hii inaweza kuwa isiyofurahisha na yenye utata.



KIDOKEZO

Weka mkeka wa plastiki chini ya kiti cha mtoto wako kwa kusafisha kwa rahisi.



Kwa habari zaidi, tembelea:
Watoto wanaojifunza kujilisha | Mtandao wa Kulea Watoto



Muda wa skrini na milo

Kula milo bila skrini humsaidia mtoto wako kusikiliza mwili wake na kufurahia kula zaidi.



Kwa habari zaidi, tembelea:

Muda wa kutumia skrini: watoto changa na watoto waanaotembea | Mtandao wa Kulea Watoto



Kula na mtoto wako

Kula pamoja kama familia ni muhimu kwa kumfundisha mtoto wako jinsi ya kula. Watoto hujifunza kutoka kwako na wana uwezekano mkubwa wa kufurahia vyakula ikiwa unakula nao.



Chakula na hisia

Ili kumsaidia mtoto wako ajifunze kudhibiti hisia zake, epuka kumpa chakula kama faraja au kama zawadi.



Kwa habari zaidi, tembelea:

Kuna ubaya gani kuwazawadia au kuwaadhibu watoto kwa chakula? | Afya ya Watoto Queensland



Je, nitajuaje kama mtoto wangu anasongwa na pumzi tu au anasongwa shingoni?

Watoto wachanga na watoto wanaotembea wanaweza kusongwa kwa urahisi kwa sababu njia zao za hewa ni ndogo na bado wanajifunza kula.

Hapa kuna baadhi ya vidokezo vya kuzuia kusongwa:

Muda wote mwangalie mtoto wako anapokula au kunywa

Muulize mtoto wako kukaa chini anapokula au kunywa

Usisaidie ikiwa mtoto wako anasongwa na pumzi; inaweza kusababisha kusongwa. Mwache atatie tatizo mwenyewe.



Ondoa mifupa na ngozi kutoka kwenye nyama na samaki



Toa njugu au mbegu zilizosagwa, kupondwa au kutengenezwa kuwa aina siagi (zisizo nzima)

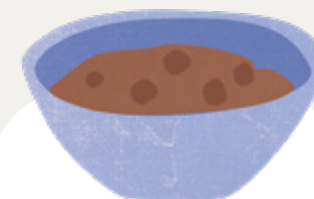
Sambaza siagi (kama siagi ya karanga) katika tabaka nyembamba



Daima tumia kamba za usalama wakati mtoto wako yuko kwenye kiti cha juu



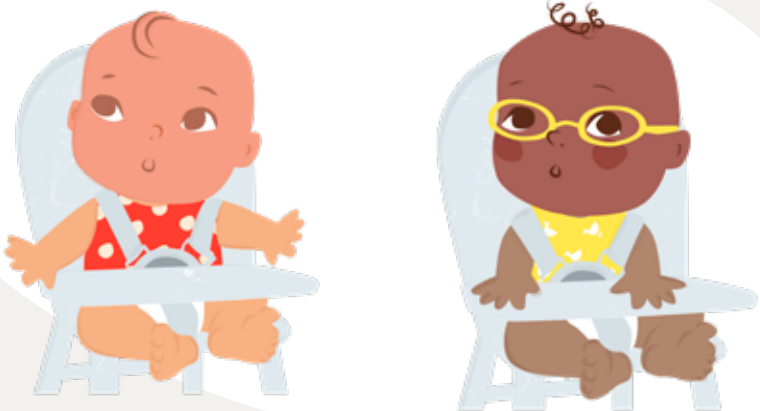
Kata matunda na mboga ndogo za mviringo kwa urefu wa nusu (bluberi, zabibu, nyanya za cherry, njegere)



Fanya matunda na mboga ngumu ziwe salama kwa kusugua, kupika au kuziponda

Ishara za kusongwa na pumzi:

Uso wa mtoto wako unaweza kubadilika na kuwa mwekundu sana



Mtoto wako anaweza kufungua mdomo wake, kusukuma ulimi wake nje na kukohoa



Mtoto wako atatoa **sauti kubwa**

Kusongwa na pumzi ni jambo la kawaida na husaidia kuzuia kusongwa halisi.

KUMBUKA:

- kubwa na nyekundu, ziache ziende mbele.
- kimya na bluu, anahitaji msaada kutoka kwako.

IKIWA MTOTO WAKO ANASONGWA, ANAHITAJI MSAADA WAKO MARA MOJA.

Dalili za kusongwa:

Uso wa mtoto wako unaweza kugeuka kuwa bluu



Mtoto wako **atanyamaza** na kutotoa sauti

Kusongwa si jambo la kawaida na ni hatari.



Kwa habari zaidi, tembelea:
Kuzuia Kusongwa & Hatari: Watoto | Mtandao wa Kulea Watoto



Kwa habari zaidi, tembelea:
Huduma ya kwanza kuzuia kusongwa kwa watoto wachanga: kwenye picha | Mtandao wa Kulea Watoto



Kwa habari zaidi, tembelea:
Kuzuia kusongwa na hatari za kusongwa | Mtandao wa Kulea Watoto



Je, nifanye nini ikiwa mtoto wangu ni mlaji wa fujo?

Ni kawaida kwa watoto wachanga na watoto wadogo kukataa chakula, lakini inaweza kuwa ngumu. Hapa kuna vidokezo:

- **Kula pamoja na mtoto wako:** kula kama familia kunaweza kumsaidia mtoto wako kujaribu vyakula vipya



- **Usiogope mtoto wako akikataa chakula fulani:** mpe tena baada ya siku 2 au 3 (watoto wengine wanahitaji kujaribu chakula mara 10 hadi 20 kabla ya kukipenda)



- **Mpe chakula kipya pamoja na chakula anachopenda:** unapotoa chakula kipya au kisichopendwa, toa chakula ambacho tayari anakipenda



- **Weka utaratibu wa mlo:** hii humsaidia mtoto wako kuhisi njaa wakati wa chakula



- **Mpe mlo mmoja:** ikiwa mtoto wako anakataa kula, usiandae mlo tofauti. Unaweza kusema, "Ni sawa ikiwa huna njaa. Si lazima ule, lakini haya ndiyo tu chakula cha jioni ambacho tunacho cha leo."



- **Mpe vyakula vitamu na vichungu mara kwa mara:** vyakula kama mboga na nafaka humsaidia mtoto wako kupenda ladha mpya



- **Mshirikishe mtoto wako:** mruhusu mtoto wako akusaidie kupika na kununua chakula. Mwache akuangalie unapopika na kujiunga kukusaidia.



- **Punguza kiasi cha maziwa ambacho mtoto wako anakunywa:** kuanzia umri wa miezi 12, mtoto wako anaweza asihisi njaa ikiwa anakunywa maziwa ya ng'ombe kupita kiasi. Usimpe zaidi ya 500ml ya maziwa mzima ya ng'ombe kwa siku. Hii humsaidia kuwa na nafasi kwa vyakula vingine.

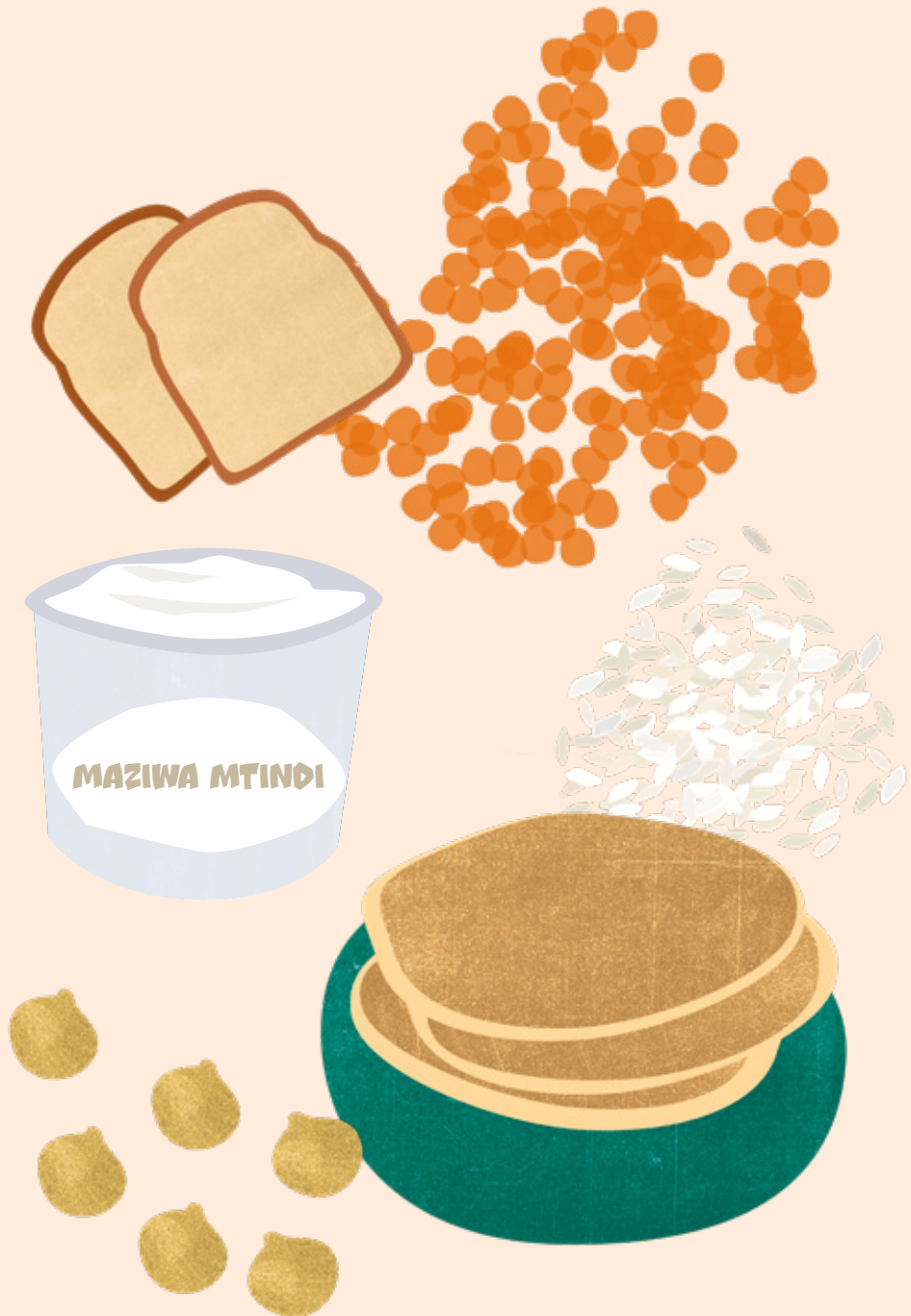


Kwa habari zaidi, tembelea:

Kula kwa fujo kwa watoto: vidokezo vya kusaidia | Mtandao wa Kulea Watoto



MAPISHI YA
**Kifungua
Kinywa**



Dengu na Mboga Tamu

Kichocheo kimewasilishwa na Danira, Strathtulloh



Viungo

Vijiko vikibwa 2 (tbsp) dengu za njano (moong dal)

Kiazi kitamu ¼ cha kati, kilichomenya na kukatwa vipande vipande

Karoti 1 ndogo, iliyomenywa na kukatwa

Giganja 1 cha mchicha, kilichokatwa vizuri

Nyanya 1 ndogo, iliyokatwa

Kikombe ½ cha maji

Kijiko kidogo ¼ (tsp) cha jira, iliyopondwa

Kijiko kikubwa ½ cha siagi (ghee)

Mbinu

1. Osha dengu hadi maji yawe safi
2. Katika sufuria ndogo, changanya dengu za njano, viazi vitamu, karoti, nyanya, mchicha, maji na jira.
3. Chemshe, kisha chemshe na upike kwa dakika 20-25 hadi dengu na mboga ziwe laini.
4. Changanya iwe laini au nene kidogo (ongeza maji zaidi, maziwa ya mama au ya kopo yakihitajika)
5. Poza kabla ya kumlisha



Inahudumia

2

(sehemu za watoto wachanga)



Muda wa maandalizi

Dakika 25



Muda wa kupikia

Dakika 5

Onyo kuhusu mzio:

Ina maziwa



KIDOKEZO

badilisha au changanya ndizi na maharage (moong dal na masoor dal) (dengu nyekundu)

KIDOKEZO

tumia mboga zozote zilizobaki kwenye friji yako mwishoni mwa juma!



Medame Kamili

Kiamsha kinywa cha kuridhisha kilifurahiwa kote Mashariki ya Kati



Viungo

Kopo 1 la 400g la maharagwe ya fava (bila chumvi iliyoongezwa)

Kopo 1 la 400g la njugu mawe (bila chumvi iliyoongezwa)

Kijiko kidogo ½ cha jira, iliyoondwa

Kidole 1 ya kitunguu saumu, kilichopondwa

Vijiko vikubwa 2 vya mafuta ya zeituni, pamoja na ziada ya kutumikia

juisi ya limao moja

nyanya 1 ya kati, iliyokatwa

kitimiri safi na nanaa, iliyokatwa, cha kujaza mkono

kitunguu kijani 1, iliyokatwa nyembamba

kitunguu nyekundu 1 vya kati, kilichokatwa vizuri

mikate 5 ya pita

KIDOKEZO

pata maharagwe ya fava yenye kopo kwenye njia ya kimataifa ya duka kuu au kwenye duka la mboga la Mashariki ya Kati

Mbinu

1. Chuja na suza maharagwe ya fava na maharagwe ya njugu mawe kwenye kopo
2. Weka kwenye sufuria kubwa na maji ya kutosha ili kuzifunika
3. Ongeza jira, weka kwenye mchemsho, kisha chemsha kwa moto mdogo kwa dakika 5
4. Toa 3/4 ya maharagwe ya fava na njugu mawe kutoka kwenye kioevu na weka kwenye bakuli kubwa (weka kioevu)
5. Ponda maharagwe na njugu mawe na vitunguu saumu, maji ya limao na mafuta ya zeituni
6. Ongeza iliyobaki ya maharagwe na njugu mawe kwenye bakuli na pamoja na kikombe 1/3 cha kioevu
7. Changanya kila kitu pamoja, na kuongeza kioevu zaidi ikiwa unataka kuwa yenye laini zaidi
8. Kutumikia, weka Medame Kamili joto kwenye bakuli. Weka juu nyanya zilizokatwa, nanaa iliyokatwa, kitimiri, vitunguu kijani na kitunguu chekundu. Hudumia na mafuta ya zeituni yenye safi ziada na furahia na mikate wa pita

Jinsi ya kumpa mtoto mwenye miezi 6 (iliyopondwa laini): Ponda vijiko vikubwa 1 au 2 vya Medames Kamili na nyanya zilizokatwa, hadi zipondwe laini, na kuongeza vijiko vikubwa 1 au 2 vya maziwa ya mama au maji yaliyochemshwa ikiwa inahitajika.



Jinsi ya kumhudumia mtoto mwenye miezi 6-8 (kupondwa na mabonge): Ponda Medames Kamili na nyanya zilizokatwa na kuondolewa mbegu wake na vitunguu vilivyokatwa hadi viwe na uvimbe kidogo



Inahudumia
watu 4 au 5
(sehemu za watu wazima)



Muda wa maandalizi
Dakika 20



Muda wa kupikia
Dakika 5

Onyo kuhusu mzio:
Ina ngano ndani



KIDOKEZO

badilisha maharagwe ya fava na maharagwe mengine yoyote uliyo nayo kwenye stoo (maharagwe ya pinto ndiyo yaliyo karibu zaidi kwa ukubwa na ladha)

Jinsi ya kumhudumia mtoto mwenye miezi 8 (vyakula vya vidole): Weka Ful Medames, mkate wa pita uliipasuka, nyanya zilizokatwakatwa na kitunguu kilichokatwa kwenye sahani.



Jinsi ya kumpa mtoto mwenye miezi 12: Weka chakula kwenye bakuli ndogo na umlisha kwa uma



Mkate wa Miviringo ya Bluberi

Kichocheo kiliwasilishwa na Annabel, Melton



Viungo

Kikombe ¼ cha jibini la krimu

Kiasi cha mkono 1 cha bluberi (iliyopondwa)

Vipande 3 vya mkate (maganda yameondolewa)

Yai 1, iliyopigwa (inatasha kwa watu 3)

Kijiko kidogo 1 cha vanilla isiyochanganywa

Kijiko kidogo cha siagi

Mbinu

1. Pindua vipande vya mkate na pini ya kusongesha
2. Ongeza jibini la krimu kwa mkate uliopangwa upande mmoja
3. Ongeza bluberi zilizopondwa kwenye jibini la krimu
4. Pinduka na weka na toa kwenye yai lililovunjwa
5. Pasha siagi kwenye sufuria ya kati na upike mkate wa miviringo kwa dakika 1 kila upande hadi hudhurungi ya dhahabu
6. Poza kabla ya kutumikia



KIDOKEZO

kifungua kinywa hiki
hufanya chakula kizuri
cha kidole!

KIDOKEZO

jaribu kuongeza matunda
mbalimbali kwa ajili ya
kujaza, kama vile ndizi au
stroberi zilizokatwa



Hufanya
3
(miviringo)



Muda wa maandalizi
Dakika 5



Muda wa kupikia
Dakika 10

Onyo kuhusu mzio:
Ina maziwa ndani Ina
yai Ina ngano



Congee Rahisi

Uji mtamu unaoliwa kwa kawaida nchini Uchina na nchi za
Kusini-Mashariki mwa Asia kwa kiamsha kinywa



Viungo

Kikombe 1 cha mchele wa kati au mfupi
Vikombe 8 au 9 vya maji
Kipande kidogo 1 cha tangawizi mbichi,
kilichomenya na kusagwa
Vitunguu maji 2, vilivyokatwa
Vidole 3 vya vitunguu saumu,
vilivyosagwa
Mayai 4
Kijikio kidogo ¼ cha mafuta ya ufuta (kwa
kutumikia)



KIDOKEZO

tumia chakula cha juu na
ladha tofauti, kama vile
kuku, uyoga au mboga
nyingine

KIDOKEZO

ikiwa mtu mzima au mtoto
mkubwa anakula, ongeza
mchuzi wa soya na chumvi
kwa congee kwenye
bakuli lake

Mbinu

1. Suuza mchele kwenye maji baridi
na uchuje
2. Pasha mafuta ya zeituni kwenye sufuria
juu ya moto wa kati. Ongeza tangawizi
na kitunguu saumu iliyosagwa, kupika
kwa sekunde 30
3. Ongeza mchele uliosuuzwa na upike
kwa dakika 2 zaidi
4. Mimina maji ndani ya sufuria mpaka
yachemke, bila kufunikwa
5. Punguza moto kwa kiwango cha chini,
funika sufuria na acha congee ichemke
kwa muda wa takriban saa moja,
ukikoroga mara kwa mara.
6. Baada ya saa moja, angalia congee ili
kuona ikiwa unapenda muundo wake
7. Kaanga mayai
8. Hudumia congee na vitunguu maji
vilivyokatwa, yai ya kukaanga na
mafuta ya ufuta



Inahudumia
2 - 3
(sehemu za
watu wazima)



Muda wa maandalizi
Dakika 10



Muda wa kupikia
Saa 1

Onyo kuhusu mzio:
Ina yai ndani Ina mbegu
za ufuta



Khichdi cha Chungu Kimoja

Chakula rahisi cha dengi na wali cha kupasha joto
kinachohudumia kwa kifungua kinywa nchini India

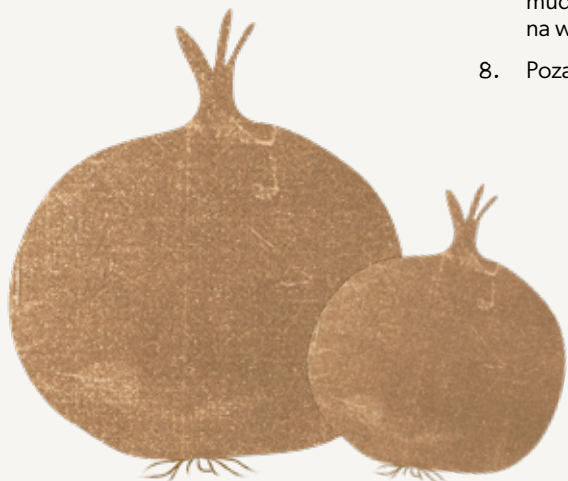


Viungo

Kikombe 1 cha mchele wa basmati
Kikombe 1 cha dengi ya njano
(moong dal)
Vikombe 6.5 vya maji
Vijiko vikubwa 2 vya siagi au mafuta
ya zeituni
Vitunguu 2 vya kahawia, vilivyokatwa
vizuri
Nyanya 2 za kati, zilizokatwa vizuri
Vijiko vidogo 2 vya mchanganyiko wa
tangawizi na vitunguu saumu
Kijiko kidogo ½ cha unga wa manjano
Vijiko vidogo 2 vya mbegu za jira
Kijiko kidogo 1 cha garam masala

Mbinu

1. Suuza na loweka mchele na dengi
kwenye bakuli kubwa kwa dakika 10
2. Pasha siagi au mafuta ya zeituni
kwenye jiko la shinikizo na ongeza
vitunguu vile
3. Wakati vitunguu vimetiwa
hudhurungi, ongeza tangawizi,
vitunguu na mbegu za jira. Pika
mpaka harufu ni nzuri na vitunguu
vinakuwa kahawia.
4. Ongeza nyanya, unga wa manjano
na garam masala. Pika hadi nyanya
ni laini.
5. Chuja mchele na dengi, kisha
uziongeze kwenye sufuria. Pika kwa
dakika 3-4.
6. Ongeza maji na changanya vizuri
7. Pika kwa shinikizo kwa moto juu kwa
muda wa dakika 10-15, mpaka dengi
na wali ni laini
8. Poza kabla ya kutumikia



Inahudumia
watu 4
au 5
(sehemu za
watu wazima)



Muda wa maandalizi
Dakika 10



Muda wa kupikia
Dakika 20

Onyo kuhusu mzio:
Ina maziwa



Chapati za Ndizi

Kichocheo kilichowasilishwa na Ev, Eynesbury

V

Viungo

Ndizi 1 ya kati
Yai 1, iliyopigwa
Vijiko vikubwa 2 vya unga wa kawaida
Kijiko kikubwa 1 cha mbegu za chia
Kijiko kikubwa 1 cha siagi
Kijiko kijikio 1 cha maziwa (hiari)

KIDOKEZO

hudumia na mtindi wa
kawaida na matunda



Mbinu

1. Ponda ndizi mpaka iwe laini
2. Ongeza yai, unga na mbegu za chia (loweka mbegu za chia kwenye mchanganyiko kwa dakika 10 ili kusaidia kuyeyuka)
3. Changanya hadi uchanganyike (ikiwa mchanganyiko ni mzito sana, ongeza maziwa kidogo)
4. Katika sufuria kubwa, yeyusha siagi kwenye moto wa kati na tumia kijiko kuweka mchanganyiko kama chapati ndogo nne
5. Pika hadi viputo vidogo vinaonekana juu ya uso na kisha zigeuze. Pika kwa dakika nyingine 1-2.
6. Poza kabla ya kutumikia

KIDOKEZO

unaweza kubadilisha
unga wa kawaida kwa unga
wa shayiri kwa kwa
kunyunyizia shayiri
kwenye kichakataji chakula
hadi iwe laini

Jinsi ya kumhudumia mtoto mwenye miezi 6 (iliyopondwa laini): Ponda chapati 1 ndogo pamoja na vijiko vikubwa 1-2 vya maziwa ya mama au maji yaliyochemshwa hadi ikaribie laini.



Jinsi ya kumhudumia mtoto mwenye miezi 6 - 8 (iliyopondwa na mabonge): Ponda chapati 1 ndogo na kijiko kikubwa 1 cha mtindi wa kawaida hadi ni yenye uvimbe kidogo.



Inahudumia
**watu 4
au 5**
(sehemu ndogo)



Muda wa maandalizi
Dakika 5



Muda wa kupikia
Dakika 10

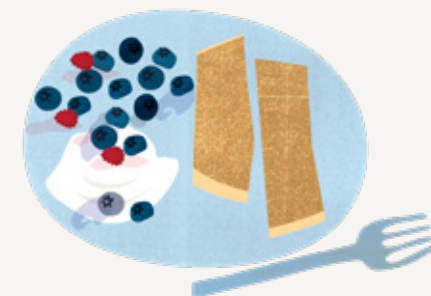
Onyo kuhusu mzio:
Ina maziwa
Ina yai ndani



Jinsi ya kumpa mtoto mwenye miezi 8 (vyakula vya vidole): Kata chapati 1 ndogo kuwa vipande vipande na umpe pamoja na mtindi wa kawaida na beri zilizopondwa.



Jinsi ya kumhudumia mtoto mwenye miezi 12: Weka chakula kwenye sahani na utumie kwa uma



Idli Haraka na Rahisi

Keki laini za wali, zilizopikwa kwa mvuke huliwa kwa kawaida nchini India Kusini na Sri Lanka kwa kiamsha kinywa



Viungo

Kikombe $\frac{3}{4}$ cha unga wa mchele
Kikombe $\frac{1}{4}$ cha semolina nzito
Kikombe $\frac{1}{2}$ cha mtindi cha kawaida bila sukari
Kikombe $\frac{1}{2}$ cha maji
Kijiko kidogo $\frac{1}{4}$ cha chumvi ya matunda (tazama kidokezo hapa chini)

Mbinu

1. Changanya unga wa mchele na semolina nzito kwenye bakuli kubwa
2. Ongeza maziwa mtindi wa kawaida na maji
3. Koroga vizuri ili kupata mchanganyiko laini bila uvimbe, kukiongeza maji zaidi ikiwa inahitajika
4. Funika na pumzisha kwa dakika 10
5. Baada ya dakika 10, ongeza chumvi ya matunda na uchanganye kwa upole ili kufanya mchanganyiko uwe na povu
6. Mimina mchanganyiko kwenye sahani ya idli iliyotiwa mafuta na upike kwa mvuke kwa dakika 10 hadi umepikwa
7. Tumikia pamoja na dal au chakula cha bizari

KIDOKEZO

hii ni kichocheo cha haraka ambacho hakihitaji kuchachushwa

KIDOKEZO

utahitaji stima ya idli, inayopatikana katika maduka ya vyakula ya Kihindi

KIDOKEZO

chumvi ya matunda husaidia chakula kupanda na inaweza kununuliwa kutoka kwa maduka ya vyakula ya India



Hufanya
10
(idli)



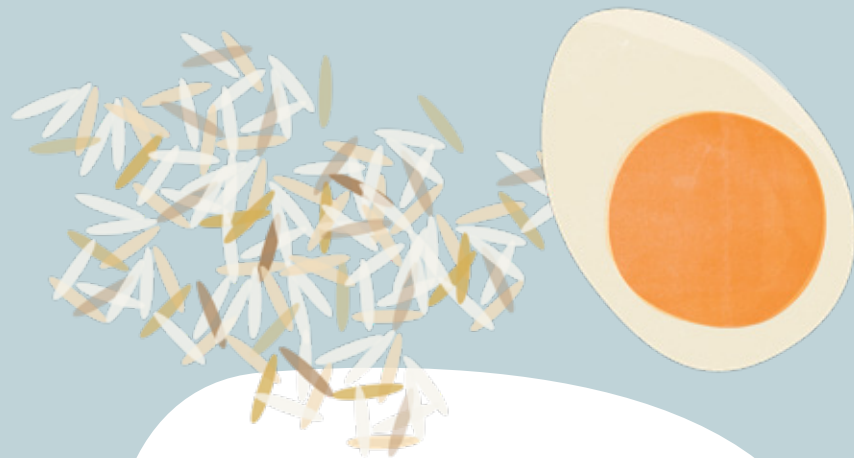
Muda wa maandalizi
Dakika 15



Muda wa kupikia
Dakika 10

Onyo kuhusu mzio:
Ina maziwa
Ina ngano ndani





MAPISHI YA
**Chakula
cha mchana**



Mawazo Rahisi ya Sandwichi na Vifunga

Yai lililopondwa na parachichi



Tango iliyokunwa na hummus



Siagi ya karanga laini (iliyosambazwa nyembamba) na ndizi iliyokatwa



Tosti ya jibini na tuna



Kuku iliyokatwa, jibini na mayonesi



Jaribu kumpa sandwichi hizi au chapati pamoja na matunda au mboga ambazo mtoto wako anaweza kushikilia:

Vijiti vya tango (vimemenywa)



Vipande vya matunda ya kiwi



Miraba ya tikitiki



Vipande vya ndizi



Parachichi limevingirwa kwenye nazi



Vijiti vya karoti (zilizopikwa kidogo kwa mvuke ili kuzuia kusongwa)



Brokoli iliyopikwa kwa mvuke



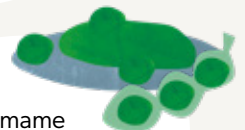
Nyanya za cherry (kukatwa katikati ya urefu ili kuzuia kusongwa)



Beri zilizokatwa



Edamame (iliyopondwa)



Frittata ya Samoni ya Mwisho wa Wiki

Kichocheo kimewasilishwa na Jenny, Deanside



Viungo

Mayai 6, yaliyofinyangwa
Kikombe ¼ cha mtindi wa Kigiriki pekee
Vikombe vikubwa 2 vya maziwa
Kikombe 1 cha zukini iliyokunwa au karoti
Kikombe 1 cha mchicha uliogandishwa
Kikombe ½ cha jibini ya Parmesan
Samoni ya makopo ya 100g, isiyo na mifupa

KIDOKEZO

tumia mboga yoyote
iliyoachwa kwenye friji
yako mwishoni mwa juma!

Mbinu

1. Washa oveni hadi nyuzi joto 180 Selsiasi
2. Weka mafuta ya zeituni au siagi kwenye sufuria ndogo ya mkate
3. Chuja samoni ya makopo
4. Weka viungo kwenye bakuli na changanya hadi vichanganyike
5. Mimina mchanganyiko kwenye sufuria ya mkate na uoke kwa muda wa dakika 15 - 20 au mpaka kati yake imepikwa
6. Poza kabla ya kukata na kuliwa



Jinsi ya kumhudumia mtoto mwenye miezi 6 (iliyopondwa laini):
Ponda vipande 2-4 vya frittata, hadi vipondwe laini, ongeza vijiko vikubwa 1-2 vya maziwa ya mama au maji yaliyochemshwa ikiwa inahitajika



Jinsi ya kumhudumia mtoto mwenye miezi 6 - 8 (iliyopondwa mabonge):
Ponda vipande vidogo 2-4 vya frittata hadi viwe na uvimbe kidogo, ongeza vijiko vikubwa 1-2 vya maziwa ya mama au maji yaliyochemshwa ikihitajika



Inahudumia
2 - 3
(sehemu za watu wazima)



Muda wa maandalizi
Dakika 10



Muda wa kupikia
Dakika 20

Onyo kuhusu mzio:
Ina maziwa
Ina yai ndani
Ina samaki



Jinsi ya kumhudumia mtoto mwenye miezi 8 (vyakula vya vidole): Kata frittata vipande vipande na umpe



Jinsi ya kumhudumia mtoto wa miezi 12: Weka chakula kwenye bakuli ndogo na utumie kwa uma



Tofu Biryani ya Chungu Kimoja

Chakula kitamu cha wali kinachofurahiwa kote Asia Kusini



Viungo

Kikombe 1 cha mtindi wa kawaida usio na sukari

Vidole 4 vya kitunguu saumu, vilivyopondwa

Vijiko vikubwa 2 vya tangawizi, iliyokunwa

Vijiko vidogo 3 vya jira, iliyopondwa

Kijiko kidogo 1 cha gilgilani, iliyopondwa

Vijiko vidogo 3 vya garam masala

Kijiko kidogo 1 cha manjano

Tofu gumu ya 400 g yenye miraba

Vikombe 2 vya mchele wa basmati

Vijiko vikubwa 3 vya mafuta ya zeituni

Vitunguu 3 vya kahawia, vilivyokatwa vipande

Kikombe 1 cha mchicha uliogandishwa

Kikombe 1/2 cha maji

Majani 3 ya bizari/kari

KIDOKEZO

jaribu kichocheo hiki na kuku, paneer au nyama ya ng'ombe

Mbinu

1. Changanya kikombe 1/2 cha mtindi, kitunguu saumu, tangawizi, viungo na tofu iliyokatwa vipande kwenye bakuli kubwa. Funika na uweke kwenye friji kwa angalau masaa 2.
2. Weka mchele kwenye sufuria kubwa na funika na maji hadi 3cm juu ya mchele.
3. Pika mchele hadi ichemke, kisha chemsha kwa dakika 8. Chuja na uweke kando
4. Katika sufuria kubwa, pasha mafuta na kaanga vitunguu kwa dakika 8-10 hadi hudhurungi ya dhahabu. Ondoa vitunguu, ukiacha mafuta kwenye sufuria.
5. Ongeza tofu kwenye mafuta ya moto na koroga hadi iwe kahawia
6. Koroga kikombe 1/2 kilichobaki cha mtindi, majani ya bizari/kari (hiari), na kikombe 1/2 cha maji.
7. Chemsha kidogo, kisha weka vitunguu vilivyopikwa juu, mchicha uliogandishwa na wali uliopikwa nusu

Jinsi ya kumhudumia mtoto mwenye miezi 6 (iliyopondwa laini): Ponda vipande vidogo 2-4 vya tofu na wali, hadi vipondeke kuwa laini, kuongeza vijiko vikubwa 1-2 vya maziwa ya mama au maji yaliyochemshwa ikihitajika



Jinsi ya kumhudumia mtoto mwenye miezi 6 - 8 (iliyopondwa na mabonge): Ponda vipande vidogo 2-4 vya tofu na wali hadi vina mabonge madogo tu



Inahudumia
watu 4
au 5
(sehemu za watu wazima)



Muda wa maandalizi
Masaa 2



Muda wa kupikia
Dakika 40

Onyo kuhusu mzio:
Ina maziwa
Ina soya



8. Funika na upike kwa moto wa juu kwa dakika 1-2 hadi mchele uwe mvuke, kisha punguza moto kwa kiwango cha chini na upike, ukiwa umefunikwa, kwa dakika 20.
9. Ondoa kifuniko na ukoroge kwa upole ili kuchanganya tofu na wali
10. Poza kabla ya kutumikia

Jinsi ya kumpa mtoto mwenye miezi 8 (vyakula vya vidole): Weka vipande vya tofu na vijiko vikubwa 2 vya wali kwenye bakuli na umpe kama chakula cha vidole



Jinsi ya kumhudumia mtoto wa miezi 12: Weka chakula kwenye bakuli ndogo na utumie kwa uma



Pastina ya Kuku na Mboga

Kichocheo kiliwasilishwa na Julia, Hillside

Viungo

Vipande 2 vya kuku ya Maryland
Karoti 2, zilizokatwa vipande vidogo
Mashina 4 ya seleri, iliyokatwa vipande vidogo
Viasi 2 vya kati, vilivyokatwa vipande vidogo
Kitunguu 1 cha kahawia, kilichokatwa vipande vidogo
Vidole 2 vya kitunguu saumu, vilivyokunwa
Lita 2-3 za maji
Chupa 1 ya passata ya nyanya (bila chumvi kuongezwa)
Pasta ya risoni ya 250g

Mbinu

1. Weka viungo vyote (isipokuwa pasta) kwenye sufuria kubwa na funika na maji
2. Pasha moto mkali hadi uchemke
3. Mara yanapochemsha, punguza kwa kiwango cha chini na upike kwa saa 1
4. Baada ya muda wa saa 1, ondoa kuku na uondoe nyama kutoka kwa mifupa
5. Rudisha kuku bila mifupa kwenye sufuria na uchanganye na mboga na mchuzi
6. Chemsha maji na pika risoni hadi ni laini sana
7. Chuja risoni na changanya na mchuzi wa kuku na mboga
8. Poza kabla ya kutumikia



KIDOKEZO

tengeneza kichocheo hiki kabla ya wakati na ugandishe kwenye trei za mchemraba wa barafu kwa kupasha tena kwa rahisi

KIDOKEZO

seleri inaweza kuwa na nyuzinyuzi - hakikisha kupika hadi laini sana



Inahudumia
8 - 10
(sehemu za watoto wachanga)



Muda wa maandalizi
Dakika 10



Muda wa kupikia
Saa 1

Onyo kuhusu mzio:
Ina ngano ndani



Injera ya Haraka

Mkate bapa tamu wa Kiethiopia ambao kwa kawaida hufurahiwa na kitoweo



Viungo

Kikombe 1 cha unga wa teff

Kikombe ¼ cha unga wa ngano nzima

Kikombe ¼ cha unga wa nafaka ya uwongo (buckwheat)

Kijiko kidogo 1 cha poda ya kuoka

Vikombe 2 vya maji ya kung'aa

Vijiko vikubwa 3 vya majimaji ya limao

Mbinu

1. Changanya viungo vya kavu kwenye bakuli kubwa
2. Ongeza na koroga maji ya kung'aa na majimaji ya limao hadi ni laini
3. Acha mchanganyiko ya unga upumzike kwa dakika 20
4. Pasha sufuria kwa moto ya kati na umimine kikombe 1/2 cha mchanganyiko wa unga ili kufunika uso
5. Pika kwa sekunde 30-60, kisha ugeuke na upike kwa sekunde 30 nyingine
6. Uhamishe kwenye rafu ya kupoza na funika na kitambaa
7. Rudia hadi mchanganyiko wote utumike
8. Acha injera ipoe
9. Hifadhi kwenye chombo kisichopitisha hewa kwenye friji kwa hadi siku 3

KIDOKEZO

furahia injera pamoja na kitoweo, kari au kama vitafunio na siagi ya karanga

KIDOKEZO

kichocheo hiki cha kupika haraka hakihitaji kuchachushwa

KIDOKEZO

ikiwa huwezi kupata unga wa mchele (teff), tumia unga wa mwele (buckwheat), uwele au wa mtama



Hufanya
8
(Injera)



Muda wa maandalizi
Dakika 25



Muda wa kupikia
Dakika 45

Onyo kuhusu mzio:
Ina ngano ndani



Pai za Mboga

Kichocheo kilichowasilishwa na Janine, Caroline Springs



Viungo

Keki 1 ya karatasi, iliyoyeyushwa
Kikombe 1 cha ricotta laini
Kikombe 1 jibini, iliyokunwa
Zukini 1 kubwa, iliyokunwa
Kiganja 1 cha nyanya za cherry,
zilizokatwa kwa robo
Kijiko kikubwa 1 cha mchanganyiko wa
nyanya (bila chumvi kuongezwa)



KIDOKEZO

tumia mboga yoyote
iliyoachwa kwenye friji
yako mwishoni mwa juma!

Mbinu

1. Washa oveni hadi nyuzi joto 180 Selsiasi
2. Weka karatasi ya kuoka kwenye trei ya kuokea
3. Kata keki katika vipande 6
4. Weka vipande vya keki kwenye trei za kuokea na nafasi kati yao
5. Tumia kisu kuweka mpaka kuzunguka kila kipande cha keki
6. Tumia uma kutengeneza mashimo kwenye keki ndani ya mpaka
7. Sambaza mchanganyiko wa nyanya kwenye kila kipande na uoka kwa dakika 8 hadi kahawia
8. Sawaisha keki na kitambaa cha chai na ueneze jibini ricotta ndani ya mpaka
9. Weka mboga na jibini kwenye kila kipande na uoka pai kwa dakika 6-10 zaidi hadi rangi ya dhahabu.
10. Poza kabla ya kutumikia

Jinsi ya kumhudumia mtoto mwenye miezi 6 (iliyopondwa laini): Ponda pai nusu, hadi iponde laini, ongeza vijiko vikubwa 1-2 vya maziwa ya mama au maji yaliyochemshwa ikihitajika.



Jinsi ya kumhudumia mtoto mwenye miezi 6 - 8 (iliyopondwa yenye mabonge): Ponda pai 1/2 hadi uvimbe kidogo, ongeza vijiko vikubwa 1-2 vya maziwa ya mama au maji yaliyochemsha ikiwa inahitajika.



Hufanya
6
(pai ndogo)



Muda wa maandalizi
Dakika 10



Muda wa kupikia
Dakika 20

Onyo kuhusu mzio:
Ina maziwa
Ina ngano ndani



Jinsi ya kumpa mtoto mwenye miezi 8 (vyakula vya kutumia vidole vya kula): Kata pai 1 vipande vipande ili ale kama chakula cha vidole.



Jinsi ya kumhudumia mtoto mwenye miezi 12: Weka pai iliyokatwa kwenye sahani na uitumie kwa uma.



MAPISHI YA
chakula
cha jioni



Korma ya Kondoo

Kichocheo kilichowasilishwa na Janine, Caroline Springs

GF

Viungo

Kondoo ya kilo 1.5, iliyokatwa
Kikombe 1 cha maji
Kikombe 2/3 wazi cha mtindi cha kawaida usio na sukari
Vijiko vidogo 1.5 vya garam masala
Kijiko kikubwa 1 cha jira, iliyopondwa
Maganda 6 ya iliki, yaliyopondwa
Vijiko 3 vya giligilani, vilivyopondwa
Karafuu 2
Kijiti 1 cha mdalasini
Vitunguu 2, vilivyokatwa
Kijiko kikubwa 1.5 cha tangawizi, iliyokunwa
Vidole 3 vya kitunguu saumu, iliyokunwa
Kopo 1 la nyanya zilizokatwa (bila chumvi kuongezwa)
Biringanya 1, iliyokatwa vipande
Koliflaw 1/2, iliyokatwa vipande
Kikombe 1 cha krimu ya nazi
Kikombe 1/2 cha korosho mbichi
Vijiko vikubwa 2 vya mafuta ya zeituni

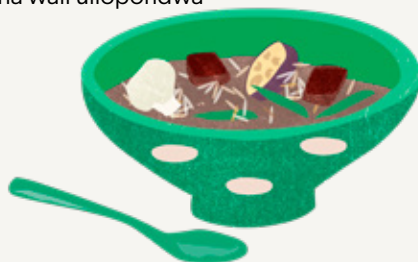
Mbinu

1. Pasha mafuta ya zeituni kwenye sufuria kubwa kwenye moto wa kati. Ongeza korosho na vitunguu na kaanga hadi viive.
2. Katika kichakataji chakula changanya nusu ya maziwa ya nazi, kikombe 1 cha maji, na korosho na vitunguu vilivyotiwa rangi ya kahawia.
3. Pasha tena sufuria kwa kiwango cha chini-kati na kahawia vitunguu, tangawizi na viungo. Koroga ili kuzuia kuchoma.
4. Ongeza kondoo iliyokatwa kwenye sufuria pamoja na viungo na upike hadi ikahawie. Ongeza mtindi na changanya.
5. Ongeza mchanganyiko wa kitunguu kwenye sufuria pamoja na kondoo. Ongeza maziwa ya nazi yaliyobaki, nyanya za makopo na biringanya. Funika na chemsha kwa moto chini kwa saa 1.
6. Ongeza koliflaw dakika 10 kabla ya kutumikia
7. Kutumikia na wali

Jinsi ya kumhudumia mtoto mwenye miezi 6 (iliyopondwa laini): Ponda vipande 2-4 vya nyama ya kondoo na vijiko vikubwa 2 vya wali na vipande 2-3 vya biringanya na koliflaw hadi iwe laini, ongeza vijiko vikubwa 1-2 vya maziwa ya mama au maji yaliyokuchemshwa ikiwa inahitajika.



Jinsi ya kumhudumia mtoto mwenye miezi 6 - 8 (iliyopondwa yenye mabonge): Ponde vipande 2-4 vya kondoo na biringanya na koliflaw hadi ni yenye donge kidogo na uchanganye na wali uliopondwa



Inahudumia
6 - 8
(sehemu za watu wazima)



Muda wa maandalizi
Dakika 10



Muda wa kupikia
Saa 1

Onyo kuhusu mzio:
Ina maziwa
Ina karanga za miti



KIDOKEZO

ongeza dengi au maharagwe ili kuwalisha watu wengi zaidi



Jinsi ya kumpa mtoto mwenye miezi 8 (vyakula vya vidole): Weka vipande vya kondoo, wali, biringanya na koliflaw kwenye sahani



Jinsi ya kumhudumia mtoto wa miezi 12: Weka chakula kwenye bakuli ndogo na utumie kwa uma



Bun Cha

Chakula safi cha Vietinamu kinachojaa ladha cha mipira ya nyama na tambi

GF

Viungo

Mipira ya nyama (meatballs)

Nyama ya kusaga ya 500g
Vitunguu maji 2, vilivyokatwa vizuri
Vidole 2 vya kitunguu saumu, vilivyosagwa
Vijiko vidogo 4 vya mchuzi wa chaichai
Vijiko vikubwa 3 vya mafuta ya zeituni (kupika)

Kuliwa

Tambi za vermicelli za 200g, kavu
Kiganja kikubwa 1 cha vipuko vya maharagwe
Kiganja kikubwa 1 cha majani ya salad (lettuce)
Karoti 2, iliyokunwa
Figili (radish) 1 ndogo ya daikon, iliyokunwa
Kiganja 1 cha giligilani mbichi
Kiganja 1 cha mnanaa mbichi

Nuoc Cham (Mchuzi wa Kivietinamu) - kwa watu wazima au watoto wakubwa pekee

Vijiko vikubwa 6 vya sukari nyeupe
Vijiko vikubwa 6 vya mchuzi wa samaki
Vijiko vikubwa 4 vya siki ya divai ya mchele
Vijiko vikubwa 4 vya majimaji ya limao
Kikombe 2/3 cha maji
Pilipili 2 nyekundu (hiari)
Vidole 6 vya kitunguu saumu, vilivyokatwa vizuri

Mbinu

1. Changanya viungo vya mchuzi kwenye bakuli ndogo
2. Mimina maji ya moto juu ya tambi za vermicelli na upike kwa mafunzo ya pakiti. Chuja na weka kando.
3. Changanya viungo vya mpira wa nyama kwenye bakuli kubwa na uunda vipande 8 vidogo kwa mikono yako

kwa watu wazima na watoto wakubwa, kula na mchuzi wa Nuoc Cham

tumia nyama ya nguruwe, kuku au kamba kwenye mipira ya nyama

Jinsi ya kumhudumia mtoto mwenye miezi 6 (iliyopondwa laini): Ponda mpira wa nyama 1 na kiganja kidogo cha tambi na karoti iliyokunwa na daikon hadi ikaribie laini, ongeza vijiko vikubwa 1-2 vya maziwa ya mama au maji yaliyochemshwa ikiwa inahitajika.



Jinsi ya kumhudumia mtoto mwenye miezi 6 - 8 (iliyopondwa yenye mabonge): Ponda mpira 1 wa nyama na kiganja kidogo cha tambi na karoti iliyokunwa na daikon hadi uvimbe kidogo, ukiongeza vijiko vikubwa 1-2 vya maziwa ya mama au maji yaliyochemshwa ikiwa inahitajika.



Inahudumia
4
(sehemu za watu wazima)



Muda wa maandalizi
Dakika 20



Muda wa kupikia
Dakika 10

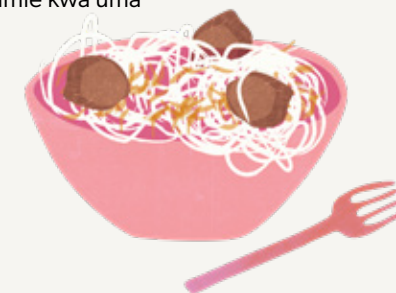


4. Pasha mafuta kwenye sufuria kubwa juu ya moto wa kali-kati
5. Ongeza vipande na pika kwa dakika 3 hadi zimebadilika rangi. Pinduka, pika kwa dakika 2 na uondoe.
6. Katika bakuli, ongeza tambi, mboga mboga na mimea

Jinsi ya kumpa mtoto mwenye miezi 8 (vyakula vya vidole): Kata mipira 1 au 2 ya nyama kuwa vipande vidogo na umpe na karoti iliyokunwa na daikon na kata tambi kwenye sahani.



Jinsi ya kumlisha mtoto wa umri wa miezi 12: Weka chakula kwenye bakuli ndogo na utumie kwa uma



Enchiladas ya Kuku ya Kupikia Polepole

Kichocho kiliwasilishwa na Annabel, Melton

Viungo

Vipande 2 vya vyama ya kuku mnofu
Mtungi 1 wa 700g wa pasta (bila chumvi kuongezwa)
Kopo 1 la 400g ya maharagwe ya figo (bila chumvi kuongezwa)
Kitunguu 1, kilichokatwa vipande
Pilipili hoho 1, iliyokatwa
Vijiko vidogo 2 vya poda ya vitunguu saumu
Vijiko vidogo 2 vya jira, iliyopondwa
Kijiko kidogo 1 cha oregano
Kijiko kidogo ¼ cha unga wa pilipili kali (hiari)
Mahindi matamu ya 340g (ya kopo au yaligandishwa)
Tortilla 6, zilizokatwa vipande vipande
Jibini iliyokunwa ya 250g

KIDOKEZO

tumikia na parachichi iliyokatwa, juisi ya ndimu na mtindi wa kawaida

Mbinu

1. Weka viungo kwenye jiko la kupikia polepole (isipokuwa mahindi, tortilla na jibini)
2. Pika kwa moto kiasi cha juu kwa masaa 4 au moto kiasi cha chini kwa masaa 6
3. Wakati kuku imepikwa, toa na upasue na uma 2
4. Changanya na mahindi matamu na vipande virefu vya tortilla na funika na jibini iliyokunwa
5. Pika kwa muda wa dakika 40 kwa moto juu

KIDOKEZO

fanya chakula hiki kiwe cha mboga kwa kutumia maharagwe zaidi badala ya kuku

Jinsi ya kumhudumia mtoto mwenye miezi 6 (iliyopondwa laini): Ponda vijiko vikubwa 1-2 vya kuku, maharagwe, mahindi matamu na tortilla hadi ikaribia laini, ongeza vijiko vikubwa 1-2 vya maziwa ya mama au maji yaliyochemshwa ikiwa inahitajika.



Jinsi ya kumhudumia mtoto mwenye miezi 6 - 8 (iliyopondwa yenye mabonge): Ponda vijiko vikubwa 1-2 vya kuku, maharagwe, mahindi matamu na tortilla hadi uvimbe.



Inahudumia
3 - 4
(sehemu za watu wazima)



Muda wa maandalizi
Dakika 10



Muda wa kupikia
Masaa 5-7

Onyo kuhusu mzio:
Ina maziwa
Ina ngano ndani



Jinsi ya kumpa mtoto mwenye miezi 8 (vyakula vya vidole): Kata vipande vya kuku, punje za mahindi zilizosagwa na maharagwe na vipande virefu vya tortilla na uweke kwenye bakuli ili ale kama chakula cha vidole.



Jinsi ya kumpa mtoto mwenye miezi 12: Weka chakula kwenye bakuli ndogo na umpe na kijiko



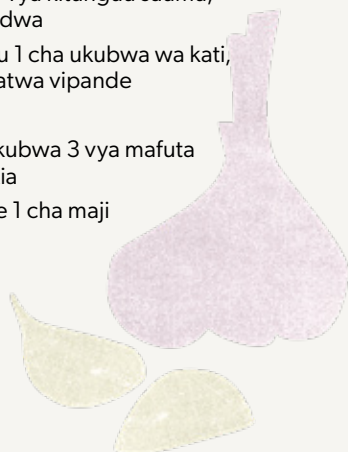
Giniling ya Nguruwe

Kitoweo kizuri cha Kifilipino kilichopikwa kwa nyama ya nguruwe iliyosagwa, karoti, viazi na nyanya

GF

Viungo

Nyama ya nguruwe ya kusaga ya 500g
Vikombe 1.5 viazi, iliyokatwa vipande
Kikombe 1 cha karoti, iliyokatwa vipande
Kikombe 1 cha passata ya nyanya (bila chumvi kuongezwa)
Vijiko vikubwa 2 vya rojo (puree) ya nyanya (bila chumvi iliyoongezwa)
Vidole 6 vya kitunguu saumu, iliyopondwa
Kitunguu 1 cha ukubwa wa kati, kilichokatwa vipande
Mayai 4
Vijiko vikubwa 3 vya mafuta ya kupikia
Kikombe 1 cha maji



Mbinu

1. Pasha mafuta kwa kiwango cha chini-kati kwenye sufuria kubwa na kaanga vitunguu hadi hudhurungi kahawia na laini
2. Ongeza nyama ya nguruwe iliyosagwa na kaanga kwa dakika 5
3. Ongeza rojo (puree) ya nyanya, passata ya nyanya na maji na uvichemsha. Baada ya kuchemsha, punguza moto iwe chini na upike kwa dakika 20.
4. Ongeza karoti na viazi na upike kwa dakika 12
5. Chemsha mayai 4 na uondoe maganda yao
6. Kata mayai ya kuchemsha kuwa vipande 4 na uweke kwenye kitoweo
7. Kula na wali (hiari)

KIDOKEZO

tumia nyama ya kuku, ya ng'ombe au ya bata mzinga katika mapishi hii

Jinsi ya kumpa mtoto mwenye miezi 6 (iliyopondwa laini): Ponda vijiko vikubwa 1-2 vya kitoweo cha nyama ya nguruwe, yai ¼ na vijiko vikubwa 1-2 vya wali hadi vikaribia laini, ongeza vijiko vikubwa 1-2 vya maziwa ya mama au maji yaliyochemshwa ikiwa inahitajika.



Jinsi ya kuhudumia mtoto mwenye miezi 6 - 8 (iliyopondwa na mabonge): Ponda vijiko vikubwa 1-2 vya kitoweo cha nguruwe, yai ¼ na vijiko vikubwa 1-2 vya wali hadi uvimbe.



Inahudumia
watu 4
au 5
(sehemu za watu wazima)



Muda wa maandalizi
Dakika 10



Muda wa kupikia
Dakika 40

Onyo kuhusu mzio:
Ina yai ndani



KIDOKEZO

kwa watu wazima na watoto wakubwa, ongeza mchuzi wa soya na kijiko kidogo cha sukari ya kahawia kwenye bakuli lao kwa ladha ya ziada

Jinsi ya kumpa mtoto wa miezi 8 (vyakula vya vidole): Weka yai iliyokatwakatwa, vijiko vikubwa 2 vya kitoweo cha nguruwe na vijiko vikubwa 2 vya wali kwenye sahani ili kuliwa kama chakula cha vidole.



Jinsi ya kumpa mtoto wa miezi 12: Weka chakula kwenye bakuli ndogo na utumie kijiko



Bolognese ya Dengu ya Kupikia Polepole

Kichocho kiliwasilishwa na Annabel, Melton



Viungo

Makopo 2 ya 400g ya dengu (hakuna chumvi) AU vikombe 2 vya dengu zilizokaushwa na kuoshwa
Makopo 2 ya 400g ya nyanya zilizokatwa (bila chumvi kuongezwa)
Vijiti 3 vya seleri, vilivyokatwa vipande vidogo
Karoti 3, zilizokatwa vipande
Zukini 2, zilizokatwa vipande
Kitunguu 1, kilichokatwa vipande
Vidole 6 vya kitunguu, vilivyopondwa
Mchanganyiko wa nyanya wa 75g (bila chumvi kuongezwa)
Kikombe ½ cha maji
Vijiko vidogo 2 vya oregano, kavu
Majani 3 ya loreli

KIDOKEZO

ikiwa unapenda kula nyama, ongeza nyama ya ng'ombe au kondoo iliyosagwa kwenye kichocho hiki

Mbinu

1. Weka viungo vyote kwenye jiko la polepole na upike kwa masaa 6 moto wa kiasi cha juu au masaa 8 kwa kiwango cha chini
2. Kula na pasta au wali



Jinsi ya kumhudumia mtoto wa miezi 6 (iliyopondwa laini): Ponda vijiko vikubwa 1-2 vya mchuzi, vijiko vikubwa 1-2 vya pasta na nyunyiza jibini hadi karibu laini, ongeza vijiko vikubwa 1-2 vya maziwa ya mama au maji yaliyochemshwa ikiwa inahitajika.



Jinsi ya kumhudumia mtoto wa miezi 6 - 8 (iliyopondwa yenye mabonge): Saga vijiko vikubwa 1-2 vya mchuzi, vijiko vikubwa 1-2 vya pasta na nyunyiza jibini hadi uvimbe.



Inahudumia
5 - 6
(sehemu za watu wazima)



Muda wa maandalizi
Dakika 10



Muda wa kupikia
Masaa 6-8

Onyo kuhusu mzio:
Ina ngano ndani



Jinsi ya kumpa mtoto mwenye miezi 8 (vyakula vya vidole): Weka kikombe ¼ cha maumbo ya pasta yaliyo rahisi kushika kwenye bakuli pamoja na kikombe ¼ cha mchuzi na jibini iliyokunwa ili kuliwa kama chakula cha vidole.



Jinsi ya kumhudumia mtoto mwenye miezi 12: Weka chakula kwenye bakuli ndogo na utumie kwa uma





MAPISHI YA
Vitafunio



Pops ya Mtindi Yaliyogandamizwa

Kichocheo kiliwasilishwa na Annabel, Melton



Hufanya
4
(pop)

Muda wa maandalizi
Dakika 10

Kupika
hakuhitajii

Onyo kuhusu mzio:
Ina maziwa

Viungo

Kikombe 1 cha mtindi wa kawaida,
wa Kigiriki
Kikombe 1 cha matunda

Michanganyiko ya kujaribu:

- Ndizi, unga wa kakao na siagi ya karanga
- Nanasi, ndimu na nazi iliyokaushwa
- Embe, karakara (passionfruit) na mnanaa

Mbinu

1. Changanya pamoja, mimina kwenye vyombo vya kufinyanga aiskrimu na gandisha



Mipira ya Weetbix

Kichocheo kilichowasilishwa na Ev, Eynesbury



Hufanya
5-6
(mipira)

Muda wa maandalizi
Dakika 10

Kupika
hakuhitajii

Onyo kuhusu mzio:
Ina ngano Ina karanga za miti

Viungo

Weetbix 2
Ndizi 1
Embe ½
Kikombe ½ cha nazi iliyokaushwa

Mbinu

1. Ponda ndizi na embe pamoja
2. Ponda Weetbix, ongeza kwenye matunda yaliyopondwa na uchanganye (hii inapaswa kuwa nzito)
3. Pindua kwenye mipira midogo 5 - 6 na ufunike na nazi
4. Weka kwenye friji kwa dakika 30 ili kupoza



Skoni za Viazi ya Scotland

Kichocheo kilichowasilishwa na Colin, Aintree



Viungo

Viazi vya 400g

Unga wa kawaida wa 100g

Kijiko kikubwa 1 cha siagi au mafuta ya zeituni

Mbinu

1. Weka viazi (pamoja na ngozi) kwenye sufuria ya maji baridi na upike juu ya moto wa kati hadi viwe laini
2. Ondoa viazi, acha kupoza na uondoe ngozi
3. Finyanga viazi kwenye bakuli kubwa hadi laini
4. Ongeza unga na siagi au mafuta, na changanya ili kutengeneza donge la unga (anza na kijiko, kisha tumia mikono)
5. Weka unga kwenye benchi safi, weka donge la unga juu yake na ukate vipande vinne. Pindua kila kipande kwenye mpira.
6. Sawazisha kila mpira kwa vidole vyako na ukate maumbo (unaweza kutumia kikombe)
7. Weka mafuta kwenye sufuria kubwa kwenye moto wa kati na pika skoni 4 kwa wakati mmoja, dakika 3 - 4 hadi iwe kahawia
8. Acha skoni zipoe kwenye rafu

KIDOKEZO

inaweza kuliwa ikiwa ya joto au baridi

KIDOKEZO

kula na yai la kukaanga au siagi ya karanga na ndizi



Hufanya
4
(skoni)



Muda wa maandalizi
Dakika 10



Muda wa kupikia
Dakika 40

Onyo kuhusu mzio:
Ina maziwa
Ina ngano ndani



Mikate mitamu ya Beri ya Ndizi

Kichocheo kilichowasilishwa na Brooke, Thornhill Park



Viungo

Ndizi 1, iliyopondwa
Kikombe 1/2 cha beri
Kikombe 1/2 cha shayiri ya kupikia haraka
Kikombe 1/2 cha unga wa kawaida
Kijiko kidogo 1 cha poda ya kuoka
Kikombe 1/3 hadi 1/2 cha maziwa
Yai 1

Mbinu

1. Washa oveni hadi nyuzi joto 180 Selsiasi
2. Changanya ndizi iliyopondwa na beri
3. Ongeza yai na maziwa (anza na kikombe 1/3) na changanya
4. Ongeza shayiri, unga na poda ya kuoka na changanya
5. Jaza trei ya mikate mitamu na uoka kwa nyuzi joto 180 Selsiasi kwa dakika 12 - 15
6. Poza kwenye rafu

KIDOKEZO

kula kwa kiamsha kinywa
au vitafunio pamoja na
maziwa mtindi na
matunda mapya

KIDOKEZO

gandamiza na pasha katika
choko (microwave) kwa
vitafunio vya haraka

KIDOKEZO

tumia matunda ya zamani
katika kichocheo hiki ili
kupunguza upotevu wa
chakula



Hufanya
4
(mikate mitamu)



Muda wa maandalizi
Dakika 10



Muda wa kupikia
Dakika 12-15

Onyo kuhusu mzio:
Ina maziwa
Ina ngano ndani



Biskuti za Tofaa, Karoti na Shayiri

Kichocho kiliwasilishwa na Annabel, Melton



Viungo

Kikombe 1 cha shayiri (iliyochanganywa na unga)

Kikombe 1 cha unga wa ngano nzima

Kijiko kidogo 1 cha poda ya kuoka

Kijiko kidogo 1 cha mdalasini, iliyopondwa

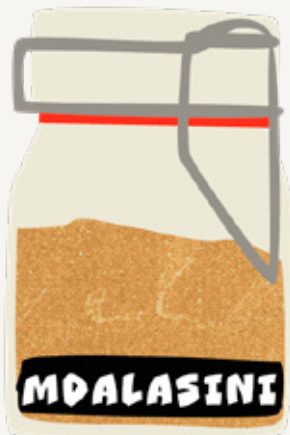
Kikombe 1 cha karoti, iliyokunwa Tofaa 1/2, iliyokunwa

Kikombe 1 cha zabibu kavu (sultana)

Kikombe 1/2 cha mafuta ya zeituni

Kikombe 1/3 cha siagi ya karanga

Kijiko kidogo 1 cha mbegu za chia



KIDOKEZO

hiki ni kichocho kizuri cha kutengeneza na mtoto wako (mchanganyiko hauna mayai)

Mbinu

1. Washa oveni hadi nyuzi joto 190 Selsiasi
2. Weka karatasi ya kuokea kwenye trei ya kuokea
3. Changanya viungo kwenye bakuli kubwa
4. Pindua kwenye karatasi nene ya cm 2-3 na utumie kikata biskuti ili kukata maumbo
5. Weka biskuti kwenye trei ya kuokea na 2cm kati ya kila biskuti
6. Oka kwa dakika 18 hadi 20
7. Poza kwenye rafu

KUMBUKA

Kichocho hiki kinafaa zaidi kwa watoto wa umri wa miezi 12 na zaidi

KIDOKEZO

ikiwa unataka biskuti ziwe laini zaidi, pika kwa muda mfupi zaidi

Hufanya
10 hadi
12
(biskuti)



Muda wa maandalizi
Dakika 10



Muda wa kupikia
Dakika 18
hadi 20

Onyo kuhusu mzio:
Ina karanga za miti



Hummus

Dipu laini ya Mashariki ya Kati iliyotengenezwa kutoka njugu mawe

V VG GF



Inahudumia
6



Muda wa maandalizi
Dakika 10



Kupika
hakuhitajii

Onyo kuhusu mzio:
Ina mbegu za ufuta

Viungo

Kopo 1 la 400g la njugu mawe (bila chumvi kuongezwa)

Kikombe 1/4 cha kioevu kutoka kwa njugu mawe ya makopo

Kidole 1 cha kitunguu saumu

Kikombe 1/4 cha majimaji ya limao

Kikombe 1/2 tahini, iliyoondolewa na ganda

Kikombe 1/3 cha mafuta ya zeituni yenye safi ziada

KIDOKEZO

jaribu mapishi tofauti kwa kuongeza na kuchanganya kiasi sukari (beetroot), mimea safi au pilipili hoho iliyochomwa

Mbinu

1. Weka viungo kwenye kichakataji chakula na changanya hadi iwe mchanganyiko
2. Ongeza majimaji ya limao zaidi au kioevu cha njugu mawe ili uwe mwepesi zaidi
3. Hudumia na mafuta ya zeituni na paprika ya moshi (hiari)

KIDOKEZO

kwa watoto wenye umri wa miezi 6 - 12, tumia maziwa ya mama, ya kopo au maji kufanya hummus kuwa laini



Tzatziki

Mchuzi mtamu, mzuri kama vitafunio

V VG



Inahudumia
6



Muda wa maandalizi
Dakika 10



Kupika
hakuhitajii

Onyo kuhusu mzio:
Ina maziwa

Viungo

Tango 1 la kati

vidole 4 au 5 vya kitunguu saumu, vilivyokunwa au kusagwa vizuri

Kijiko kidogo cha siki nyeupe

Kijiko kidogo 1 cha mafuta ya zeituni yenye safi ziada

Vikombe 2 vya mtindi wa Kigiriki

Kiganja 1 cha dili safi na nanaa, iliyokatwa vizuri

Kijiko kidogo 1/4 cha pilipili nyeupe, iliyosagwa (hiari)

Mbinu

1. Kuna tango na weka kwenye kitambaa cha jibini au kitambaa cha chai. Finya kupunguza maji.
2. Ongeza viungo kwenye bakuli na changanya
3. Funika na upoe kwenye friji kwa dakika 30 kabla ya kula

KIDOKEZO

lisha dipu pamoja na mkate wa pita na mboga laini iliyopikwa



Dipu ya Tuna na Maharage ya Cannellini

Dipu ya kitamu, iliyojaa protini

GF



Inahudumia
6



Muda wa maandalizi
Dakika 10



Kupika
hakuhitajii

Onyo kuhusu mzio:
Ina samaki

Viungo

Kopo 1 la kati la tuna yenye mafuta ya zeituni

Kidole kikubwa 1 cha kitunguu saumu

Kopo 1 la 400g ya maharage ya cannellini (hakuna chumvi iliyoongezwa)

Kijiko kikubwa 1 cha maji ya limao

Kijiko kidogo 1 cha mafuta ya zeituni yenye safi ziada

Mbinu

1. Chuja maharagwe na osha kwa maji
2. Ongeza viungo kwenye mashine ya kusagia au kichakataji chakula
3. Changanya hadi ni laini

KIDOKEZO

kwa mtoto mkubwa au mtu mzima, ongeza chumvi kidogo kwenye dipu

KIDOKEZO

tumia samoni ya makopo au dagaa ya makopo (bila mifupa) badala ya tuna



Kuanzia Kuanzisha Chakula Kigumu hadi Kupika kwa Familia Nzima inapatikana pia mtandaoni!

Changanua msimbo wa QR au tembelea **melton.vic.gov.au/startingsolids** ili kufikia kitabu cha kielektroniki cha dijitali.

Inapatikana pia katika Kiarabu, Kiburma, Kiswahili, Kipunjabi na Kivietinamu.





VicHealth



Ili kufikia kitabu
cha kielektroniki
cha dijitali,
changanua
msimbo wa QR