

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

Kufikia umri wa miezi 12, watoto wengi watakuwa wanakula chakula sawa na familia, ikiwa kina **kiasi kidogo cha sukari na chumvi**. 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.

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 ya krimu kamili badala ya maziwa ya mtoto.



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:

Beseni ndogo ya maziwa mtindi wa kawaida (gramu 200)



Vipande 2 vya jibini



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



Ili kupata mwongozo kamili wa kidijitali 'Kuanza Kuanzisha Chakula Kigumu hadi Kupikia Familia Nzima' tembelea melton.vic.gov.au/startingsolids au changanua msimbo wa QR

