

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.

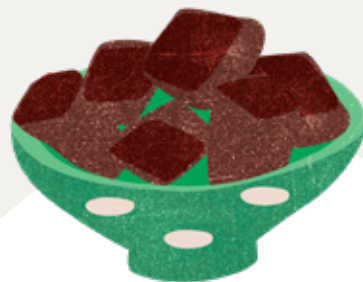
Unaweza kumpa mtoto wako kiasi kidogo cha maziwa ya ng'ombe yenye mafuta kwenye nafaka, maziwa mtindi au kwenye mboga za kupondwa. **USIMPE** maziwa ya ng'ombe kama kinywaji kabla ya mtoto kufikia umri wa miezi 12.



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, koliflawa, maharagwe ya kijani, uyoga, njegere)



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

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

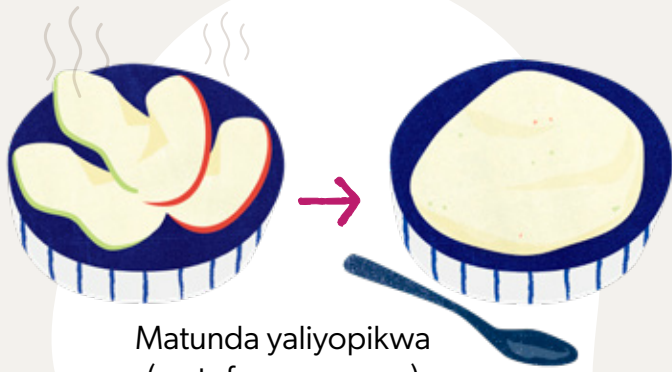


Kwa habari zaidi, tembelea:
Mwongozo wa mzazi wa kula
kwa umri wa chini ya miaka 5



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

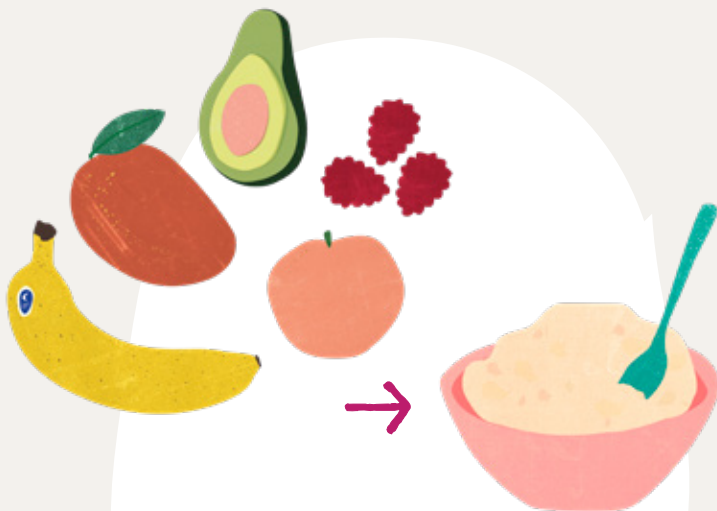




Matunda yaliyopikwa
(matofaa na mapea)



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
tambi (vipande vidogo)



Maharage au dengu
yaliyopikwa, yaliyopondwa