

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.

Kiasi gani anakula 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



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



Kukubali uchafu

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

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



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



Muda wa skrini na milo

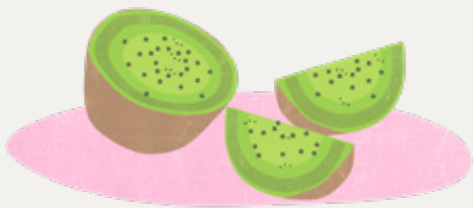
- Kula milo bila skrini humsaidia mtoto wako kusikiliza mwili wake na kufurahia kula zaidi.

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



Kwa habari zaidi, tembelea:
Kuna ubaya gani kuwazawadia au
kuwaadhibu watoto kwa chakula? |
Afya ya Watoto Queensland

