

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 midomo yake pamoja



- anasukuma chakula mbali



Kwa habari zaidi, tembelea:
Kuanzisha chakula kigumu: kwa
nini, lini, nini na vipi | 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

