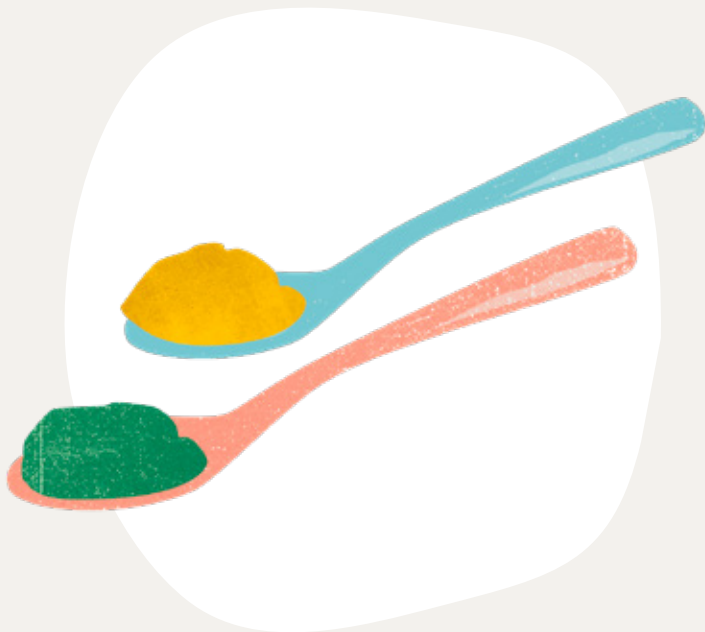


Je, nimpatie mtoto wangu chakula kiasi gani?

Mtoto wako anajua wakati anaposikia njaa na wakati ameshiba. Hakuna kiasi fulani cha chakula anachohitaji kila siku. Ni muhimu kumwamini mtoto wako na kutazama kwa ishara kwamba anasikia njaa au ameshiba.

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.



Usimfanye mtoto wako ale ikiwa anaonyesha ishara za kushiba. 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



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



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.

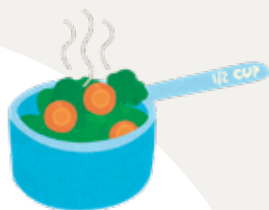
Mboga: sehemu 2 hadi 3 kwa siku

Mfano kwa siku 1:

Kikombe ½ cha maharage yaliyopikwa +

Kikombe ½ cha mboga zilizopikwa +

Kiazi 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

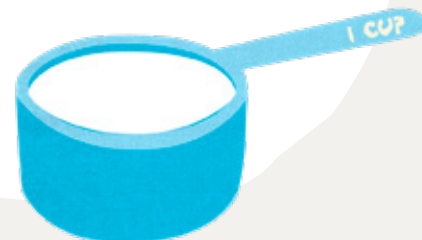


Maziwa au mbadala wa maziwa: sehemu 1 hadi 1.5 kwa siku

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 uliopikwa +

Kipande 1 cha mkate +

Kikombe ½ cha tambizi zilizopikwa +

Kikombe ½ cha wali uliopikwa

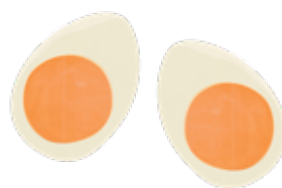


Nyama au mbadala wa nyama: Mlo 1

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**.