

Kuanza Vyakula Vigumu

Vyakula vya Kuanzia

Miongozo hii imekusudiwa kukusaidia ujue kiasi cha vyakula vipi vya kumlisha mtoto wako kila siku. Mtoto wako anaweza kula zaidi au chini ya kiasi hiki.



Haya ni Mapendekezo yetu ya Kuongeza Vyakula Vigumu

- Anza kwa kumnyonyesha mtoto au kumpa maziwa ya kopo (formula).
- Jaribu chakula kwa mpangilio wowote.
- Tumia vyakula vya aina moja pekee.
- Jaribu chakula kipya cha aina moja kwa wakati mmoja kwa siku 3-4.



Miezi 6-9

- **Nyonyesha** mara 3 hadi 5 au zaidi au umpe **maziwa ya kopo** katika malisho 3 hadi 5 ya aushi 6 hadi 8 kila moja (jumla ya aushi 24 hadi 32).
- Mpe maziwa ya mama, maziwa ya kopo, au maji kwa kikombe kisicho na kifuniko.
- **Kikundi cha Nafaka za Watoto Wachanga:** Mpe vijiko vikubwa 4 hadi 6 kila siku. Mlishe kwa kijiko!
- **Kikundi cha Mboga:** Mpe vijiko 3 hadi 4 kila siku, zikiwa zimepondwa au kuchujwa.
- **Kikundi cha Matunda:** Mpe vijiko 3 hadi 4 kila siku, yaliyochujwa au kupondwa.
- **Kikundi cha Nyama:** Mpe kijiko 1 hadi 2 kila siku, zilizochujwa au kusagwa.



Kuanza Vyakula Vigumu

Miezi 9-12

- Tumia vyakula vya mezani vilivyokatwakatwa kama vile maharagwe ya kijani, njegere, karoti, nyama ya kusiaga isiyoi na mafuta mengi, matunda laini yaliyomenywa, viazi, na maharagwe makavu yaliyopikwa.
- **Nyonyesha** mara 3 hadi 4 au zaidi au umpe **maziwa ya kopo** katika malisho 3 hadi 4 ya aushi 6 hadi 8 kila moja (jumla ya aushi 24 hadi 32).
- Endelea kumpa maziwa ya mama, maziwa ya kopo, au maji kwenye kikombe kisicho na kifuniko.
- Ongeza matumizi ya kikombe, punguza matumizi ya chupa.
- Mruhusu mtoto wako afanye mazoezi ya kutumia kijiko na kujilisha kwa vidole.
- **Kikundi cha Mboga:** Mpe vijiko vikubwa 3 hadi 4 kila siku.
- **Kikundi cha Matunda:** Mpe vijiko vikubwa 3 hadi 4 kila siku.
- **Kikundi cha Nyama:** Mpe kijiko 1 hadi 3 kila siku, nyama iliyosiagwa au kukatwa vipande vidogo vidogo. Unaweza pia kumpa yai, samaki, tofu, au vipande vya jibini.
- **Kikundi cha Mkate na Nafaka:** Mpe kipande ½ cha mkate, kikombe ½ cha nafaka ya watoto wachanga, au vyakula vingine vya mkate mara 3 hadi 4 kila siku.



Department of Health

Mpango wa Wanawake,
Watoto Wachanga na
Watoto (WIC)

Taasisi hii ni mtoa fursa sawa.