

Habari zinahusika kwa watoto
wa umri wa miezi 0-12

Mazoea 8 yenye Afya Bora

Maziwa ya mama ni yote yanahitajika
kwa mtoto wa miezi 6 ya kwanza
Usipomnyonesha mtoto maziwa ya mama,
maziwa ya kopo yatumiwa.

Usingizi na mapumziko
ni muhimu

Kwa kweli, jumla ya usingizi mzuri wa
ubora katika kipindi cha masaa 24,
Ikiwa ni pamoja na usingizi kidogo:
miezi 0-3: masaa 14 hadi 17;
miezi 4-11: masaa 12 hadi 16.

Angalia kwa alama za
njaa na za kushiba

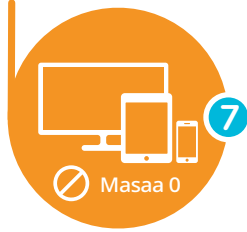
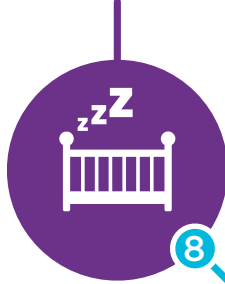
Umruhusu mtoto wako kuamua
kiasi gani na upesi gani
wanachokunywa au kula.

Anza chakula chenye
umango karibu umri
wa miezi 6

Angalia kwa alama kwamba
mtoto wako yupo tayari na
endelea kumnyonesha
maziwa ya mama au kumpa
maziwa ya kopo baada ya
kuanza kula chakula chenye
umango.

Weka mpaka wa
muda kuangalia
skринi

Badala yake jaribu
kusoma, kuimba,
kufanya vitendawili na
kutamba hadithi.



**Kuwa wenye
afya pamoja**

Himiza alale tumbo chini wakati
wa kucheza

Umri wa miezi 0-8: Anza na dakika moja
na ongeza kwa angalau dakika 30 ya muda
kulala tumbo chini mnamo siku.

Umri wa miezi 8-12: Himiza mtoto kusogeza
mnamo siku. Jaribu acheze sakafuni,
kubingirisha na kutambaa.

Umpe chakula bora chenye
rangi mbalimbali na
msokotano mbalimbali

Vyakula vyenye chuma na
vilivyopikwa nyumbani ni vizuri zaidi.
Usiongeze sukari, asali au chumvi.

Anza kutoa kikombe kutoka
umri wa miezi 6

Unaweza kumpa maji, maziwa wa mama titi au
yaliyoonyeshwamaziwa ya Watoto kutoka kikombe.
Lenga kuacha kutumia chupa zote kwa miezi 12.

healthykids
for professionals

Kupata vidokezo zaidi vya mazoea yenye afya angalia healthyliving.nsw.gov.au
Kupata nyenzo za wataalamu wa afya angalia pro.healthykids.nsw.gov.au