

Habari zinahusika kwa watoto  
wa umri wa miezi 12-24

# Mazoea 8 yenye Afya Bora

Umpe mtoto vyakula mbalimbali vyenye afyaikiwa  
ni pamoja matunda na mboga

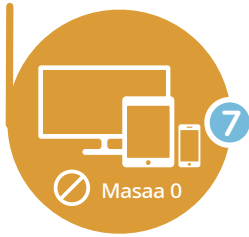
Unaweza kuhitaji kumpa mtoto chakula kipya mara nyingi. Kama hafurahie  
chakula mara ya kwanza, jaribu mara nyingine baadaye.

Usingizi na mapumziko  
ni muhimu

Kwa kweli, masaa 11-14 ya usingizi mzuri  
katika kipindi cha masaa 24, ikiwa ni  
pamoja na usingizi kidogo na nyakati wa  
kila mara kwenda kulala na kuamka.

Weka mpaka wa  
muda kuangalia  
skrinii

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



Humiza mtoto kujilisha na  
vyakula vya familia vyenye afya

Epuka vyakula vinamo sukari, chumvi  
nyingi pamoja na mafuta mengi.



Angalia kwa alama  
za njaa na za  
kushiba

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



**Kuwa wenye  
afya pamoja**



Awe shughuli kwa  
angalau masaa 3 katika  
siku, kila siku

Tumia muda kidogo zaidi kukaa  
na muda zaidi kucheza na  
kusogezasogeza.



Kunywa maji na maziwa  
kutoka kikombe

Haifai kutumia chupa za watoto baada ya umri wa  
miezi 12. Epuka jusi, soda, maziwa yenye ladha,  
chai au kinywaji cha rangi.



Unaweza kuendelea  
kunyonyesha kwa muda wa  
miezi 12 au zaidi

Ikiwa sio kunyonyesha, maziwa ya  
ng'ombe yenye mafuta yote yanaweza  
kutolewa kama kinywaji. Maziwa ya  
unga wa mtoto mchanga au mtoto  
mdogo sio lazima.

**healthykids**  
for professionals

Kupata vidokezo zaidi vya mazoea yenye afya angalia [healthyliving.nsw.gov.au](http://healthyliving.nsw.gov.au)  
Kupata nyenzo za wataalamu wa afya angalia [pro.healthykids.nsw.gov.au](http://pro.healthykids.nsw.gov.au)



**HEALTHYEATING  
ACTIVELIVING**

Swahili