

VYAKULA WANAVYOPASWA KULA WATOTO

Jo Williams & Kerry Torrens

9 Juni 2024

Kama mzazi, mahitaji ya lishe ya mtoto wako mchanga na mtoto aliyekuwa kidogo ni wazi kuwa ni kipaumbele, na ni rahisi kuhisi kulemewa na habari nyingi za mitandaoni.

Vyakula ambavyo mtoto hula katika miaka yao ya mapema vinaweza kuathiri tabia zao za ulaji baadaye maishani. Kwa hiyo ni muhimu kuanzisha uhusiano mzuri na chakula tangu umri mdogo. Mtoto wako anapoanza kula vyakula vigumu. Ili kuhakikisha mahitaji ya virutubishi ya mtoto wako yanatimia, unapaswa kuzingatia milo mitatu kwa siku. Milo hii inapaswa kujumuisha vyakula kutoka kila moja ya vikundi vitano vikuu vya chakula. Vyakula vya protini, kama vile samaki, nyama, mayai na kunde. Wanga, kama viazi na wali. Matunda na mboga za rangi tofauti. Maziwa na bidhaa za maziwa.

Pia unaweza kusoma

- **Faida nane za chai katika kupambana na magonjwa** 30 Mei 2024
- **Afya: Magonjwa matatu yanayohusishwa na bakteria wa kinywa** 30 Mei 2024

MIEZI SITA YA MWANZO

Maelezo ya picha, Yai la kukaanga, soseji na mboga ni kisabeho kizuri.

Katika miezi sita ya kwanza, maziwa ya mama au maziwa ya unga ya watoto, hutoa nguvu na virutubisho vingi kwa mtoto wako anavyohitaji hadi kufikia umri wa miezi sita.

Vitamini D ni moja ya virutubisho muhimu. Watoto wanaotumia maziwa ya unga kila siku hawana haja ya kuongeza virutubisho vya vitamin D, lakini watoto wanaonyonyeshwa pekee wanapaswa kupewa virutubisho hivyo. Serikali ya Uingereza pia inapendekeza watoto wote wenye umri wa miezi sita hadi miaka mitano wapate nyongeza ya vitamini A, C na D kila siku. Maziwa ya ng'ombe hayapendekezwi kama kinywaji cha kila siku kwa watoto wachanga kabla ya umri wa mwaka mmoja.

PROTINI NI MUHIMU KWA MTOTO

Protini ni muhimu kwa ukuaji, ukuaji wa ubongo na kuifanya mifupa imara na yenye nguvu. Vinavyojenga protini ni asidi ya amino, ambayo lazima itoke kwenye chakula. Kuna asidi 20 tofauti za amino, tisa ni muhimu katika lishe ya mtoto. Protini za wanyama - kama vile nyama, samaki, mayai, maziwa, mtindi na jibini - zina asidi zote tisa muhimu za amino na huchukuliwa kuwa muhimu zaidi kwa ukuaji na maendeleo ya mtoto. Protini za nafaka, kama vile maharagwe na kunde, huhesabiwa kuwa ni protini zisizo kamili, kumaanisha zinakosa moja au zaidi ya asidi muhimu ya amino na lazima zitumike na vyanzo vingine vya protini ili kutoa asidi zote zinazohitajika. Serikali ya Uingereza inapendekeza kula samaki mara mbili kwa wiki, ikiwa ni pamoja na samaki wenye mafuta. Mazao ya mashambani au yaliyosindikwa ni mazuri, lakini kumbuka kuwa mazao yaliyokaushwa na ya makopo huwa na chumvi nyingi.

WANGA KWA MTOTO PICTA GETTY IMAGES

Maelezo ya picha, Vyakula vya wanga ni muhimu kwa sababu ni chanzo muhimu cha nishati ya mwili na hutoa nyuzi nzuri kwa usagaji chakula. Watoto wanahitaji wanga katika kila mlo - mkate, viazi, wali. Hata hivyo, watoto wadogo (hasa wale walio chini ya umri wa miaka miwili) wanaweza kupata ugumu wa kusaga aina za nafaka, na nyuzinyuzi zinaweza kuwafanya wajisikie kushiba haraka, hivyo kuhatarisha hamu yao ya kula. Kidogo kidogo mpe wanga wenye nyuzi ili mfumo wa usagaji chakula wa mtoto wako uweze kukabiliana na nyuzinyuzi za wanga. Vyakula vya wanga ni muhimu kwa sababu ni chanzo muhimu cha nguvu na hutoa nyuzi ambazo ni nzuri kwa usagaji chakula.

MATUNDA NA MBOGA KWA MTOTO

Matunda na mboega hutoa vitamini, madini na nyuzi. Inashauriwa kuanza kuwapa watoto baada ya umri wa miezi sita. Saizi ya kutumikia inategemea umri, urefu na shughuli za mwili za mtoto, kwa hivyo hakuna sheria

zilizowekwa. Njia rahisi ni kumpa kiasi ambacho kinafaa kwenye kiganja cha mkono wa mtoto wako. Matunda yaliyokaushwa yanapaswa kupewa watoto pamoja na mlo mwingine badala ya kumpa kama yalivyo, kwani kiwango cha juu cha sukari kinaweza kusababisha kuoza kwa meno.

VIPI KUHUSU MAZIWA?

Unapomnyonyesha mtoto wako, ni vyema kuendelea kumnyonyesha, ikiwa unaweza, ambayo itasaidia lishe yake wakati wa kumpa aina nyingine za chakula.

Maziwa yote na bidhaa za maziwa (ikiwa ni pamoja na maziwa, mtindi na jibini) ni chanzo muhimu cha kalsiamu na iodini, pamoja na vitamini A, D na B12. Baada ya umri wa mwaka mmoja unaweza kumpa maziwa ya ng'ombe na inashauriwa kumpa maziwa mara mbili kila siku kama vile maziwa, jibini, mtindi au jibini. Kwa watoto wenye umri wa mwaka moja hadi miwili, chagua maziwa yoyote, kwani ni muhimu kwa ukuaji na kupata vitamini muhimu. Zaidi ya hayo, maziwa yenye mafuta kidogo huenda yasitoe kalori au vitamini vinavyohitaji. Unaweza kumpa maziwa yenye mafuta, ilimradi tu mtoto wako anakula aina mbalimbali za vyakula na kupata uzito kawaida. Maziwa na bidhaa za maziwa zenye mafuta kidogo zina kalsiamu nyingi kama yale yaliyo na mafuta mengi, lakini maziwa yenye mafuta kidogo yanapaswa kuepukwa hadi mtoto wako atakapofikisha umri wa miaka mitano. Inafaa kukumbuka kuwa mtindi wa viwandani mara nyingi hupakiwa na sukari, hivyo epuka mtindi wenye ladha. Badala yake, chagua mtindi wa asili.

MAFUTA NA SUKARI KWA MTOTO

Ingawa watoto wanahitaji kiasi fulani cha mafuta ili kukua, haipendekezi kumpa kiasi kikubwa cha mafuta ya aina yoyote. Siagi ni chanzo cha nishati ya mwili, muhimu kwa watoto wadogo ambao wanakua haraka na wanafanya kazi za kimwili. Mafuta pia ni muhimu ili kuwezesha ngozi kupata vitamini fulani, ikiwa ni pamoja na vitamini A, D, E na K. Ni muhimu kwa kazi ya kinga na utendaji wa ubongo. Mafuta yanapatikana katika samaki, karanga, mbegu na mafuta yao. Hata hivyo, karanga nzima na mbegu zinapaswa kuepukwa hadi mtoto wako awe na umri wa miaka mitano kutokana na hatari ya kupaaliwa. Vinywaji laini, pipi, biskuti na keki - mara nyingi huwa na sukari nyingi. Ulaji wa vyakula vilivyoongezwa sukari, mafuta na chumvi nyingi kupita kiasi ni mojawapo ya sababu kuu zinazochangia unene wa kupindukia.

VITAFUNIO KWA MTOTO

Ni muhimu kwa mtoto wako mdogo kula vitafunio vinavyofaa (sio kula mara kwa mara) ili kudumisha hamu yao ya kula. Kadiri unavyomsaidia mtoto wako kujua wakati wa kula, ndivyo atakavyoweza kuamua ni chakula gani anachopaswa kula anapokua. Wakati watoto wanapoomba chakula, angalia ili kuhakikisha kuwa hana kiu, kwani wakati mwingine huchanganyikiwa. Matunda kama zabibu, ni chaguo zuri kwa watoto. Vilevile, kutafuna vitu kama karoti, tango au nyanya pia ni chaguo nzuri. Juisi inaweza kuwa njia nzuri ya kuhimiza watoto kuongeza ulaji wao wa vitamini C, kwa mfumo wao wa kinga, uzalishaji wa nishati na kuzuia upungufu wa damu. Lakini kula matunda bora kwa watoto (na meno yao) kuliko juisi. Hasa juisi zinazoongezwa sukari, ambayo ni vyema kupunguza kutumia. Kinachofaa zaidi ni kuyafanya maji kuwa kinywaji kikuu cha mtoto wako na usimzidishe glasi moja ndogo ya juisi safi ya matunda isiyo na sukari kwa siku.