

SNACKS TIPPS

muda wa shule na muda wa nyumbani kwa meno yenye afya kwa watoto



KWAKO MAMA AU BABA

Asubuhi kabla ya shule na wakati wa shule nguvu inahitajika. Ili mtoto aweze kuvumilia vipindi vyote vya masomo na aweze kushiriki vipindi vyote anahitaji nguvu itokanayo na chakula.

NANI ANAHITAJI KIASI GANI?

kuna tofauti kwa kila mtoto. Kwa watoto wanao pata kifungua kinywa, kama mkate au oat watahitaji tunda kama kitafuno shuleni. Pia watoto ambao hawapati chochote kabla ya shule basi wapewe kipande cha mkate. Hata yule mwenye kupenda michezo anahitaji kiasi kikubwa cha kitafunio/snack

VITAFUNIO VYENYE AFYA MAANA YAKE NINI?

kitafunio chenye afya:

- kina maji ya kunywa au chai isiyo na sukari
- kina tunda au mboga mboga
- kinamezeka na hakina sukari

KIPI HAKIFAI KUWA KITAFUNIO?

Pipi, vinywaji vyenye sukari, vyakula vilivyo kaangwa kwa mafuta mengi vinaburudisha kwa muda mfupi lakini vinafanya uwe mchovu na ushindwe kuzingatia, ndio maana:

- usimpe mtoto vinywaji vya sukari mfano cola au milkshake kama kitafunio
- pipi aina zote, biskuti za sukari,
- vyakula vyenye chumvi nyingi, karanga zenye chumvi nyingi na vilivyo kaangwa kwa mafuta mengi.

KWA MABADILIKO? KIPI KINAWEZEKANA/KINAFAA KUWA KITAFUNIO KULINGANA NA MUDA?

- Matunda ya kukaushwa
- Juisi ya matunda fleshii
- Ndizi
- Mkate mweupe/mkate wa brauni
- vyakula vya nyama



Snacks-tipps za kila siku

unaweza changanya hivi vyakula vile upendavyo

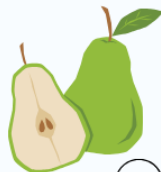
- Ongea na mwanao kitu gani anapenda kula na mwache achague na aweke 😊 ishara ya tabasamu katika kila chakula
- Kile mtoto asicho penda mpe muda, huenda atapenda baadaye lakini usiache kumuuliza mara kwa mara kuhusu kujaribu.
- Itundike list hii kwenye mlango au mahali ambambo familia nzima inaona mfano, kwenye mlango wa friji



maji



chai isiyo na sukari



peazi



strobeli



Tufaa



chungwa



Nyanya



Chenza



Tikiti maji



Fyurisi



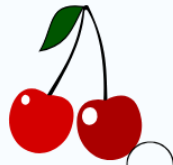
Zabibu



Embe



Tango



cheri



Karoti



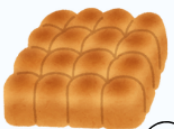
Piplii



celari



Tunda nyanya



Mkate



Biskuti za chumvi



Oat



Mitindi usio na sukari



Maziwa



Yai la kuchemsh wa



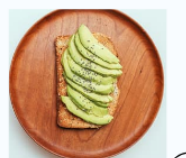
Koroshho



karanga



Kranga Rozi



Mkate na parachichi