

Njia zingine za kufanya vyakula kuwa vizuri:

- Kula mikate iliyo na nafaka na mahindi kama vile mkate wa ngano na wali ya hudhurungi.
- Kula matunda na mboga.
- Nunua vipande vidogo vya matunda na kunywa maji ya machungwa kwa viwango vidogo.
- Tumia viwango vidogo sana vya mafuta, au siagi wakati unapopika.
- Tumia mafuta ya kupika ya mboga ya kinyunyizio badala ya mafuta oevu, kinyunya, siagi au majarini.
- Jaribu kuoka, kubanika, kuanika, kulainisha kwa mvuke, au kuchoma badala ya kukaranga.
- Chagua nyama iliyo na mafuta kidogo (kuku, nyama ya ngombe isiyokuwa na mafuta, au batamzinga).
- Tumia maziwa, chizi, na mtindi isikiyokuwa na mafuta (machunda) au iliyo na mafuta ya chini (1%).

HABARI YA MAWASILIANO:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Simu: 202 • 347 • 3507

Faksi: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

Kwa habari zaidi kuhusu kunona utotoni kwenye wavuti, tafadhali tembelea:

American Heart Association
www.americanheart.org

The Centers for Disease Control
and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

The American Diabetes Association
www.diabetes.org

Medline Plus
www.medlineplus.gov

• • •

Habari ya brosha hii ilichukuliwa kutoka kwa nyenzo zilizotengenezwa na:

The U.S. Department of Agriculture

*The Centers for Disease Control
and Prevention (CDC)*

*Georgia State University, Department of
Geography and Anthropology*

The American Heart Association

The American Obesity Association

*Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa
Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu
ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya*



Kunona Utotoni (Childhood Obesity)

(Swahili)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

Kunona ni wakati mtu ana mafuta mengi sana mwilini. Kunona kwa watoto na vijana ni suala nyeti la afya. Kunona kunaweza kusababisha shida nyingi za kiafya ambazo zinadumu hadi utu uzima. Kunona utotoni kunaweza kusababisha shinikizo la juu la damu, kupooza, na pigo la moyo.

JE! NI KWANINI WATOTO HUNONA?

Sababu zinazojulikana sana za kunona utotoni ni:

- Ukosefu wa mazoezi
- Tabia ya kukaa kitako sana (kama vile kutazama runinga)
- Tabia ya kula visivyofaa
- Wazazi kuwafanya watoto kula chakula kingi

UNAWEZAJE KUMSAIDIA MTOTO WAKO KUEPUKA KUNONA?

Wafunze watoto wakiwa wachanga tabia ya kula vyakula vizuri na shughuli za kimwili.



Fanya kula vyakula vizuri na shughuli za kimwili kuwa kipaumbele cha familia yako yote. Baadhi ya njia za kukuza mitindo nzuri ya maisha kwa familia yako zimeorodheshwa hapa chini.

Unda Mazingira Yanayotumika:

- Weka muda wa familia nzima kuungana katika shughuli za kimwili za mara kwa mara, kama vile kutembea, kucheza kadanda (mpira wa miguu), au kucheza densi.
- Waruhusu watoto wakimbie na kucheza.
- Jiunge na familia kwa shughuli za kikundi kama vile kadanda, mpira wa kikapu, au kuvutana.
- Peana kazi kama vile kufagia au kukata nyasi kwa kila mmoja wa familia.
- Mtie moyo mtoto wako kujaribu mchezo mpya shuleni au katika jamii yako.
- Punguza muda ambao familia yako huchukua mkitazama runinga.
- Weka mfano kwa watoto wako kwa kushughulika wewe mwenyewe.

Unda Mazingira ya Kula Vizuri:

- Wape familia yako vyakula vizuri vilivyo na matunda, mboga, na nafaka.
- Mwandae vyakula pamoja. Watoto hufurahiya kusaidia na wanaweza kujifunza kuhusu kupika vizuri na kuandaa chakula.
- Kuleni vyakula pamoja kwa meza ya chakula cha jioni mara kwa mara.
- Waambie watoto wako wale polepole ili kuwapa muda wa kuhisi wameshiba.
- Epuka shughuli zingine wakati wa kula kama vile kutazama runinga.
- Epuka vyakula ambavyo vina kalori, mafuta au sukari nyingi kama vile switi, soda, au chipsi.



- Usimlazimishe mtoto wako kula ikiwa ahisi njaa. Mtoto wako akikataa kula kila wakati, shauriana na mtaalamu wa huduma ya afya.
- Punguza vyakula vya haraka visipite mara moja kwa wiki.
- Epuka kutumia chakula kama zawadi au adhabu kwa watoto.
- Peana switi kama vile peremende mara moja kwa muda, sio kila siku.

Kula Lishe Nzuri:

- Kula vyakula vya aina nyingi, na matunda na mboga nyingi.
- Jaribu kuepuka au kupunguza kiwango cha chipsi, biskuti, karamu, peremende, siagi, majarini, kachumbari, chumvi, vyakula vilivyokaangwa, aiskrimu na soda ambayo familia yako inakula.
- Epuka vyakula vilivyokaangwa na vyenye mafuta mengi kama vile vitobosha, biskuti, au mafini.