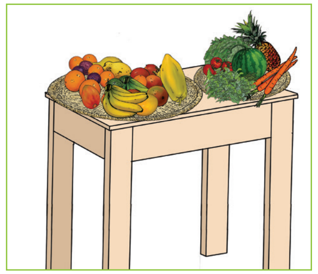
Ona tí o dara látí fi tojú Oúnjẹ



- Ìmọ̀tótó se pàtàkì látí dena àrùn ìgbẹ́gbuuru atí àwọn àìsàn míràn.
- Lo ohun èlò ìdáná tí o mọ́, ki o si ko oúnjẹ re pamo si ibi tí o mo.
- Se ẹran, eja atí ẹyin re jina dáradára.
- Sin ewébẹ re, ki o si se lojú ese fún ìgbà díẹ ki o si je lojú ese ki èròjà tí o wa nínú re lee wulo fún ara re.
- Fo àwọn èso atí ewébẹ ki o to ja wọn atí ki o to máa je wọn.
- Fọ ọwọ rẹ pẹlú ọsẹ àtí omi ki o to máa se oúnjẹ atí lẹhìn tí o ba lo ile igbonse atí tí o ba fo idi ọmọ re.

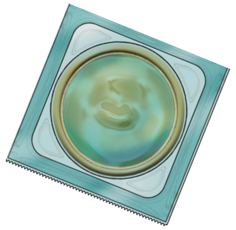
Àwọn Kókó Míràn tí o se Pàtàkì

- Máa sinmi dáradára, ki o si sa fún ise tí o ba nira, paapa láàrin osù mẹta to ku ki o to bimo atí osù mẹta àkọ́kọ́ tí o ba bimo tan.
- Látí le dena àrùn iba, rii pe o nsun labe àpò ẹ̀fọn tí o tí ni òògùn lara ni alaale.
- Tí o ba ni àìsàn iba, gba ile ìwòsàn lo ni kíákíá.
- Lo òògùn aran oníkóró látí gbòògùn tí ejo inu tàbí aran atí látí dena aito ẹjẹ.
- Má se lo ohunkóhun tí o ni otí lile, nakotíki tàbí taba nínú.

Oúnjẹ atí Ìtọjú Àrùn Kògbóògùn tí a npe ni HIV

- Mo ipo tí ìlera re wa nípa àrùn kògbóògùn, HIV. Ki o si to le mo eléyìí o nílátí se ààyèwo.
- Tí o ba tí ni àrùn HIV, lo ri ẹnití o nse àmójútó re tí o si le tojú re, ki o si se alàáyè ona tí o daraju látí fún ọmọ re ni oúnjẹ.
- Tí o ba tí ni àrùn HIV, o nilo oúnjẹ sii látí le fún o ni agabra si.

- Dabobo ara rẹ atí ọmọ rẹ lọwọ àrùn HIVatí àwọn àrùn míràn tí enìyán le ko nípa ibalopo nígbà tí oba wa nínú oyún atí làkọ̀kọ́ tí o ban fún ọmọ ni ọmú nípa si se ere ife lona tí o dara tí o bojú mu.
- Lo rọbà idabobo nígbà gbogbo atí bi o tí ye ki o lo. Yojú si enití o le fún o ni ìmọ̀ràn lori eto fetosọmọ bibi.



This brochure was adapted and updated for UNICEF New York from material developed by University Research Co., LLC in Tanzania, Kenya, Malawi, and recently in Uganda under the NuLife Program: USAID Cooperative Agreement 717-A-00-08-00006-00. February 2010.

Oúnjẹ Nínú Oyún
atí àkọ́kọ́ ifọmọlọyàn

Rii pe o nje oúnjẹ tí o dara

Ohun tí o nílátí mo

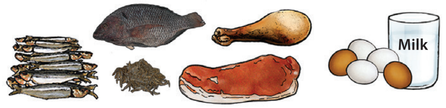
- Nígbàtí o ba loyún, máa jeun ni eemẹta lojúmọ, ki o si tun máa je oúnjẹ kekéré kan tàbí "ìpanu" le sii (oúnjẹ tí a nje láàrin oúnjẹ gidi gan).
- Ni àkọkọ tí o nfún ọmọ lọmú, ma je oúnjẹ lemẹta ki o si máa je oúnjẹ kekéré tàbí ìpanu leméjì lojúmọ.
- Máa je orísìírísìí oúnjẹ tí a le ri ni agbegbe wa lójõjúmọ.
- O ko nilo oúnjẹ kan pato ki oyàn re to ni omi.
- Osòro abilékọ nilo oúnjẹ, ìtọjú atí isinmi tí o po sii.
- Mu ọpọlọpọ nkan olomi.

Se apero oúnjẹ tí o ni gbogbo ohun tí ara nfe

Àwọn oúnjẹ tí o nfún ni lágbára bii oúnjẹ oníkóró bii àgbàdo, iresi, gero atí baba atí oúnjẹ tí o máa nri bi gbongbo bii ege atí ànàmọ.

Oúnjẹ tí máa ndabobo ara tí o si kun fún fitami E ni èso atí ewébẹ bii mangoro, ibepe, osan, ewe bii olomi aro, karotí,ànàmọ tí o máa ndùn, atí ewe úgú atí àwọn èso míràn atí ewébẹ bii ọgẹdẹ, ope òyìnbó atí àwọn èso orísìírísìí míràn.

Oúnjẹ tí o nmu ara dagba tí o nfa kale bii ẹwà, epa atí àwọn míràn tí o ri bee atí èso bii sisami.



Oúnjẹ tí o nmu ara dagba tí a lee ri lara ẹranko bii ẹran, adíẹ, eja, edo, atí ẹyin atí àwọn ohun míràn tí a lee ri lara ẹran ọsin.

Oúnjẹ tí o nje ki ara máa jolo, oúnjẹ elepo bii bota, epo pupa atí àwọn tí o wa ni isori yìí máa nran ara lọwọ latí gbe àwọn fitami kan wo inu ara atí latí tun fún wa ni agabra sii.

Dabobo Ìlera re

Olóyún atí obìnrin tí o nfún ọmọ lọyàn ni látí:

- Lo fún ìtọjú alaboyún, o kéré tan ni emẹrin nínú oyún, ki o si bẹrẹ láàrin osù mẹta àkọkọ.
- Máa mu ọpọlọpọ omi tí o ba mo lójõjúmọ.
- Yàgò fún mimu tíi tàbí kofi nínú oyún.

Àwọn èròjà asaralõre wo lo nfe?

- O nilo òògùn ẹjẹ oníkóró nínú oyún, o si nílátí máa lo lẹhìn tí o ba bimo tan o kéré tan osù mẹta.
- Máa lo òògùn ẹjẹ oníkóró pẹlú oúnjẹ ki o le tètè ma wo inu ara
- Máa lo iyọ tí èròjà re pe ni gbogbo ìgbà látí dena ifasehin nínú eko kíkọ, ìdàgbàsókè tí o nfale, atí aidagba dáradára ọmọ atí gbegbe ni orqn ìyá ọmọ.
- Mu fitamin E oníkóró ni kètè lẹhìn ìbímọ tàbí láàrin ose mẹfà lẹhìn tí o bi ọmọ tan látí rii daju pe ọmọ re naa ri Fitamin E yimu nínú omi ọyàn.