Máa fún ọmọ re ni oúnjẹ sii bi o se ńdàgbà

Bẹrẹ si máa fún ni oúnjẹ látí osù kẹfà
Orísìírísìí Oúnjẹ:
Oúnjẹ tí oro, tí a gun po dáradára
Báwo ni o se gbọdọ lera wọn si:
:méjì si emẹta lojúmọ
Báwo ni o se gbọdọ po to:
Sibi méjì si mẹta ni oúnjẹ ẹekan

Látí osù mẹfà si mesan
Orísìírísìí Oúnjẹ:
Oúnjẹ gigun pọ
Báwo ni o se gbọdọ lera wọn si:
Eméjì si emẹta lojúmọ atí oúnjẹ kékèké (ìpanu) kan tàbí méjì
Báwo ni o se gbọdọ po to:
Sibi méjì si mẹta títí de ilaji kọọbù ni oúnjẹ eekan

Látí osù mesan si méjìla
Orísìírísìí Oúnjẹ:
Oúnjẹ tí a ge kékèké tàbí tí a lo po atí àwọn oúnjẹ tí ọmọ naa le fi ọwọ ara re mu
Báwo ni o se gbọdọ lera wọn si:
Emẹta si emẹrin lojúmọ atí oúnjẹ kékèké kan tàbí méjì
Báwo ni o se gbọdọ po to:
Okéré tan, ilaji kọọbù ni oúnjẹ eekan

Látí osù méjìla si mẹrinlélógún
Orísìírísìí Oúnjẹ:
Oúnjẹ tí gbogbo ẹbí nje, oúnjẹ tí a ge kékèké tàbí tí a lo po (tí o ba ye).
Báwo ni o se gbọdọ lera wọn si:
Emẹta si emẹrin lojúmọ atí oúnjẹ kékèké kan tàbí méjì
Báwo ni o se gbọdọ po to:
Ida mẹta si ẹkún kọọbù kan ni oúnjẹ eekan

* Oúnjẹ ìpanu ni oúnjẹ kékèké tí a nje láàrin oúnjẹ

** Ife tàbí kọọbù kan je iwọn ọọdúnrundin aadota mililítà

Àwọn Ohun tí o nílátí rantí

- Láàrin osù mẹfà si ọdún méjì, ọmọ ni látí máa mu ọyàn.
- Tí ọmọ re ko ba mu ọyàn, fún ọmọ re ni kọọbù mílíkì méjì
- Yàgò fún fífún ọmọ re ni tíí, kofi, soda atí àwọn ohun tí o dùn bi iyọ òyìnbó tàbí tí ohun mimu tí o ni àwọ.
- Din mimu àwọn nkan eléso ku ki o lee fààyè sile fún oúnjẹ. Fún ọmọ re ni omi tí o mo.
- Ni gbogbo ìgbà, kọọbù tí o lẹnu tí o si mo ni ki o máa fi fún ọmọ re ni oúnjẹ. Mase lo igo, ẹnu roba tàbí kọọbù (ife) tí o ni ẹnu.

- Máa mu ọmọ re lo si ibi tí a nse àmójútó ìdàgbàsókè atí itẹsíwájú, tí a tí ngba abẹrẹ ajesara, atí lilo si ile ìwòsàn fún ààyèwo látí ìgbàdegba.
- Ni àkọkọ àìsàn, máa fún ọmọ ni oúnjẹ kekéré déédé atí ki nkan olomi po nibe. Gba nìyánju látí je orísìírísìí àwọn oúnjẹ tí o fele tí o fẹran. Lẹhìn àìsàn, je ki oúnjẹ re po sii ki o si máa le ra wọn dáradára láàrin ọsẹ méjì, o kéré tan.

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.

Bí a se nílátí fún ọmọ ni oúnjẹ látí osù mẹfà

Látí osù mẹfà

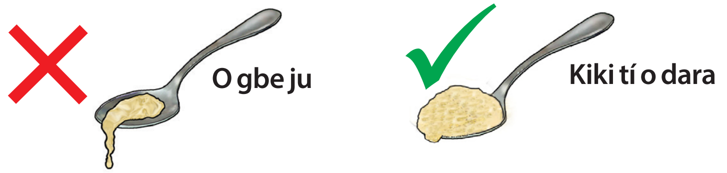
Kin ni o nílátí mo?

- Fún osù mẹfà àkọkọ, ọyàn nìkan ni ki o máa fún ọmọ re (ma fún ni mílíkì míràn, oúnjẹ tàbí nkan olomi, ko da sibi omi).

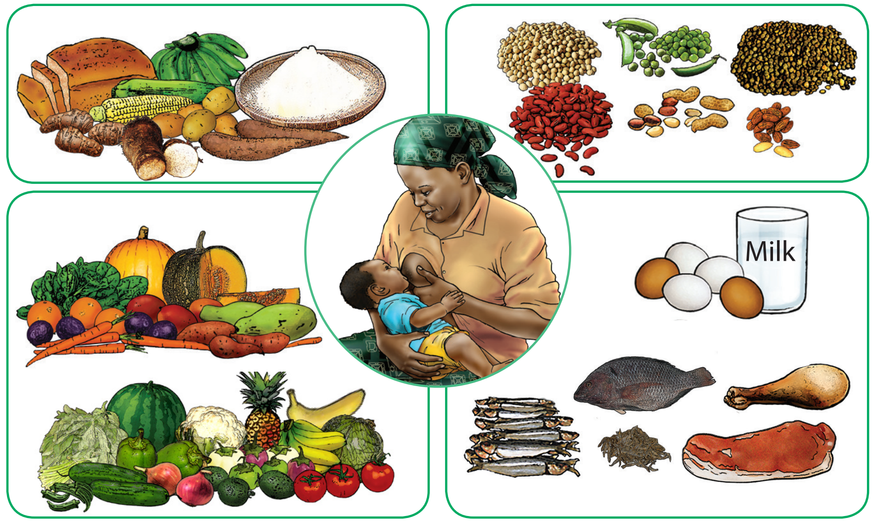
- Tí ọmọ re ba tí pe osù mẹfà, bẹrẹ si fi oúnjẹ míràn ko ki o si tun máa fún ni ọyàn nígbàkugba tí o ba bẹrẹ fún lọsàán atí lale.
- Omi ọyàn si je eya ara oúnjẹ tí o se pàtàkì tító tí ọmọ yòó fi pe ọdún méjì, o kéré tan.
- Tí o ba nfún ọmọ tí o wa láàrin osù mẹfà si méjìla ni oúnjẹ, kókó máa fún l ọyàn ki o to fún ni oúnjẹ míràn.
- Lẹhìn osù mẹfà, àwọn ewe gbọdọ máa gba èròjà fitamin E leméjì láàrin ọdún kan. Wọn tun nilo òògùn aran leméjì lọdún, bẹrẹ látí osù kejìlá. Ri òsìsẹ ìlera re.

Nígbàtí ọmọ re ba bẹrẹ si kọkọ jẹun

- Fún ọmọ re ni sibi kan tàbí méjì oúnjẹ tí o ro ni eemẹta lojúmọ. Díẹdíẹ ki o wa máa fi kun lemọlemọ, iwọn, kiki atí orisi oúnjẹ wọnyìí.



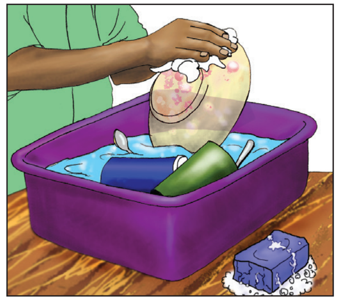
- Je ki adun asaro (tàbí oúnjẹ) (àwọn oúnjẹ oníkóró bii ọkà bàbà, àgbàdo, gero, wiití...) ọmọ yi po si pẹlú omi ọyàn, mílíkì alagolo, epa gigun tàbí iyefún soya. O dara púpọ látí da iyefún méjì tàbí mẹta po mora wọn. Rii pe o tí kókó se epa atí ẹwà soya daada.
- Ọmọ re nilo ju omi ọyàn atí asaro lo. Fún un ni orísìírísìí oúnjẹ bii èso tí a tí gun po, ewébẹ, atí ohun ọgbìn bii isu atí orison oúnjẹ míràn látí ọdọ ẹranko.
- Kókó bẹrẹ pẹlú àwọn oúnjẹ tí a le ri látí ọdọ ẹranko déédé.



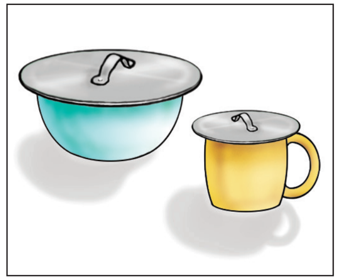
- A le ta ororo díẹ si oúnjẹ ọmọ yi. Nkan bi epo díẹ ni àwọn ọmọde nilo(tí ko ye ki o ju ilaji sibi kekéré lo lojúmọ).

Ìmototo, Sise Oúnjẹ atí Fífi pamo Lona tí o dara

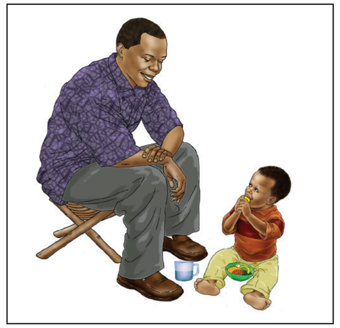
- Fọ ọwọ rẹ pẹlú omi tí o nsàn pẹlú ose ki o to bẹrẹ si se oúnjẹ, atí ki o to máa fún ọmọ re ni oúnjẹ. Fọ ọwọ ọmọ re pẹlú. Fọ ọwọ rẹ lẹhìn tí o ba paaro ohun tí o de si idi ọmọ re tàbí tí o ba lo si ile ìyàgbẹ



- Fo gbogbo abo perese, kọọbù atí irinse tí o lo pẹlú omi tí o mo atí ose. Ko si ibi tí yo tí gbe ki o si bo o títí tí oo tun fi lo o.



- Se oúnjẹ ni ayika tí o mo, ki o si bo o. ọmọ naa gbọdọ ni ife (kọọbù) atí abo tíre.
- Bu (pin) oúnjẹ ni kètè lẹhìn tí o ba tí se e tan.
- Ki o tun gbe oúnjẹ tí o tí se fún bi wakatí kan o le sehin ka ina ki o gbóná dáradára.



- Àwọn ọmọ yòó ma ko bí a se njeun fúnra ara wọn díẹdíẹ. Agbalagba tàbí ọmọ tí o tí dagba nílátí máa fún ọmọ ni iwuri látí jeun daada ki o si rii pe oúnjẹ naa wa ni mímọ.
- Àwọn obi gbọdọ rii pe ọmọ wọn tí gba oúnjẹ tí o nilo fún ọjọ kọọkan.