

# UTAPIAMLO KATIKA WATOTO

## HABARI KWA WAZAZI

### UTAPIAMLO UNAWEZAJE KUMDHURU MTOTO WAKO?

Utapiamlo huathiri kukua kwa mwili na akili ya mtoto. Watoto ambao wana utapiamlo wana ugumu wa kuzingatia shuleni. wanauwezekano pia wa kuwa wagonjwa kwa sababu utapiamlo hupunguza uwezo wa mwili wa kupigana na maambukizo.

Utapiamlo hufanyika wakati mwili haupati vyakula vya kutosha ambavyo vinahitajika ili kukua na kuwa mwenye afya. Hufanyika wakati mtu hali chakula cha kutosha au hali vyakula vingine ambavyo ni muhimu kwa afya na kukua. Watu wengine wanaweza pia kuwa na utapiamlo kwa sababu wana ugonjwa ambao unawazuia kutokana na kutumia virutubishi wanavyopata kutoka kwa chakula.

### JE, NANI YUKO HATARINI?

Watoto wanaweza kuugua sana kwa sababu wanahitaji vyakula vya aina nyingi ili kukua na kuwa wenye afya.

### JE, DALILI NI ZIPI?

Wakati mwingine, mtoto anaweza kuonekana kuwa yuko sawa na mwenye afya akiwa ana utapiamlo. Hiyo ndiyo maana ni muhimu kuwapeleka wakaangaliwe kwenye kliniki.

Katika visa vingine dalili zinaweza kujumuisha:

- Uchovu
- Shida ya kuzingatia
- Tumbo iliyofura
- Ngozi iliyokauka
- Mwembamba sana na mfupi kwa umri wao

### JE, UNASTAHILI KUFANYA NINI?

- Ikiwa unadhania mtoto wako ana utapiamlo, nenda kwa daktari au kwa kliniki ya WIC. Watamwalia mtoto wako na kukueleza unachostahili kukifanya ili kufanya mtoto wako mwenye nguvu na afya. Unastahili kurudi ili kuangaliwa zaidi ili uone kama mtoto wako anapata nguvu na mwenye afya.
- Mpe mtoto wako vyakula vizuri vya aina mbalimbali kila siku ikijumuisha nafaka, matunda, mboga, maziwa na vyakula vingine vya maziwa, nyama, samaki na maharagwe.
- Ikiwa unanyonyesha, unastahili kula vyakula vizuri ili ndiposa mwili wako uweze kutoa maziwa ya kutosha ya mtoto na kukupa nguvu ya kutosha na virutubishi vingine. Unastahili kula matunda mengi, mboga, nafaka, proteni na vyakula vilivyo na kalisi kama vile maziwa.

(Swahili)