

# Watoto Wanywe Nini?

## MAJI

Miezi 6 - 12



4-8 oz kwa siku

Miezi 12 - 24



8-32 oz kwa siku

Miaka 2 - 5



8-40 oz kwa siku

- Tumia wakati wowote
- Chagua maji ya bomba
- Kunywa maji kati ya milo tu

## MAZIWA

Miezi 0 - 12



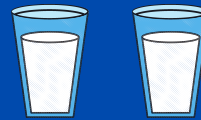
Maziwa ya Mama au mchanganyiko pekee

Miezi 12 - 24



16-24 oz kwa siku

Miaka 2 - 5



16-20 kwa siku

- Tumia kwenye milo
- Chagua maziwa meupe yenye mafuta kidogo
- Maziwa yenye ladha mara nyingi huongeza sukari

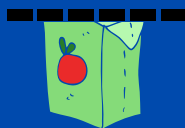
## JUISI

Miezi 0 - 12



Haipendekezwi

Miaka 1 - 4



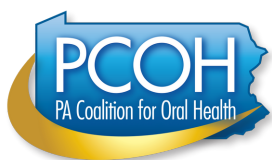
≤ 4 oz kwa siku

Miaka 4 - 6



4-6 oz kwa siku

- Tumia mara moja kwenye milo tu
- Chagua 100% ya juisi ya matunda tu



Kuchagua maji tangu mwanzo kutakuza afya ya maisha kwa mtoto wako

Pennsylvania Chapter

INCORPORATED IN PENNSYLVANIA

American Academy of Pediatrics  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

