

# Oja Wapama Waahima

(Boa Alimentação para Crianças)





Save The Children®

Texto e ilustrações utilizados com a permissão generosa do Save The Children, US. Save The Children deu a permissão para reproduzir o material nesta forma e nesta língua.



#### Ficha Técnica

Título: Oja Wapama Waahima  
(Boa Alimentação para Crianças)  
(Good Nutrition for Children)

Língua: Etakwane

Ilustrações: Save The Children

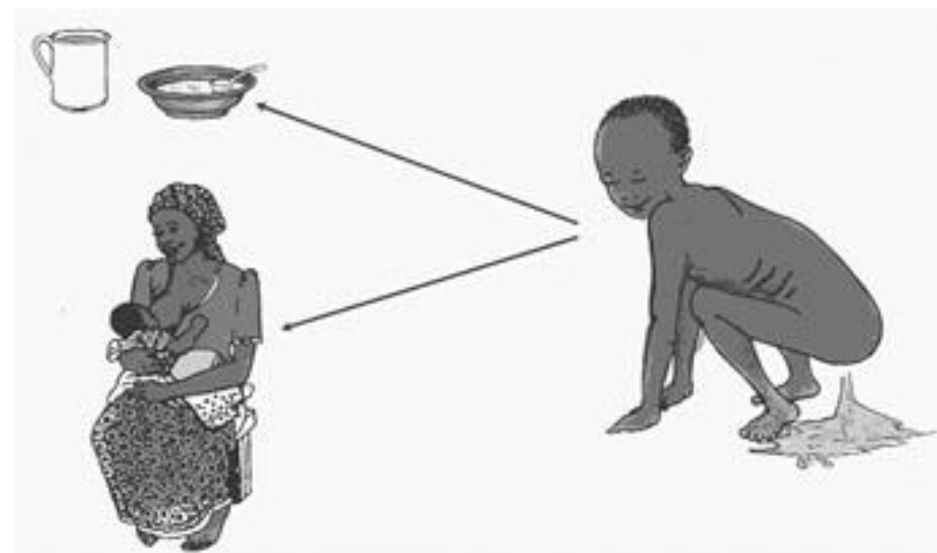
Artista: Octávio Gonçalves Nelly

Primeira edição electrónica, 2010

Produzido por: Programa da Língua Etakwane e SIL Moçambique  
lidemo.net@gmail.com  
C.P. 652  
Nampula, Nampula  
Moçambique

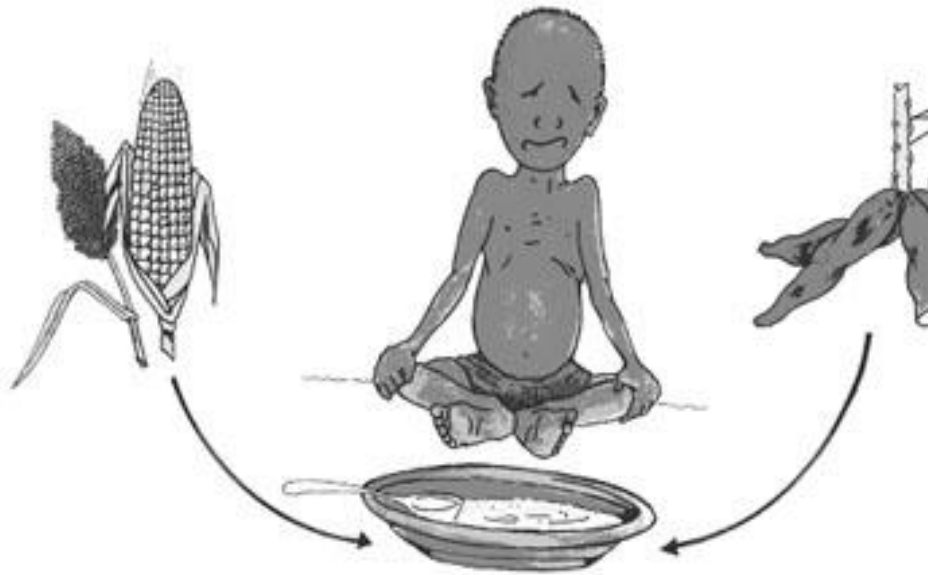
O utilizador pode copiar e distribuir a obra

Mwaana avaluwaga, mmung'wihege  
dhoong'wa dhijinji. Teto mmwaamwihege  
mabele.



Quando a criança estiver com diarreia, deve dar de beber  
muitos líquidos. Também continue a dar leite do peito.

Vano mwaana aahijaga nipala nootaganyiha ni dhooja dhimohi, kanoonuwa pama.



Quando a criança não come papas misturadas com outras coisas, não pode crescer bem.

Wambeela dhavira mweeri mitanu ni mmohi mumvahege nipala nijinji nodhaala mavitamina. Mwaanaya oneerege wunnuwa pama ni okala ni egumi yapama.



A partir dos 6 meses deve dar muitas papas cheias de vitaminas. A criança há-de crescer bem e vai ter boa saúde.

Mwaana Mwaana mumvahege nibe  
baahi, kamumvahege yego emohi  
ahinaakwanihe mweeri mitanu ni mmohi.



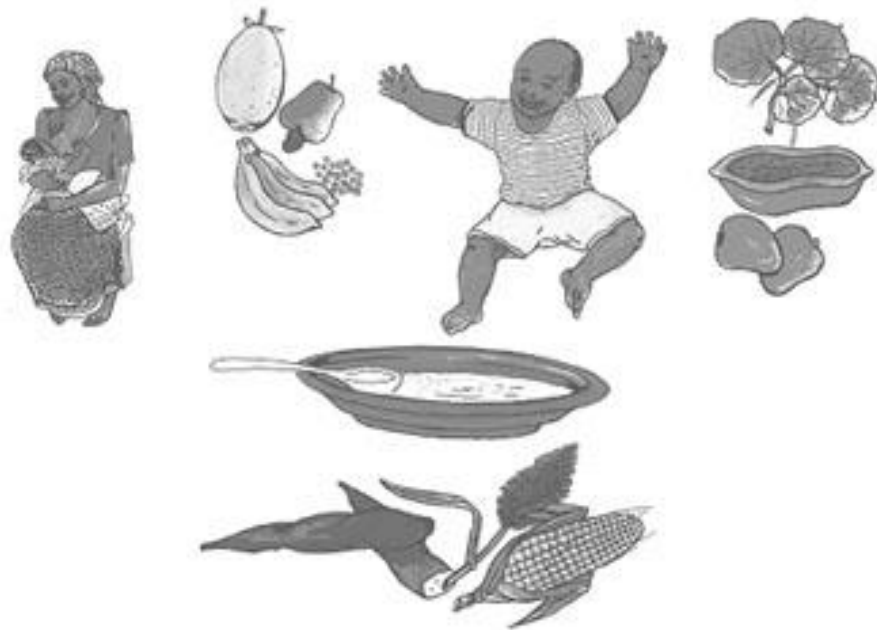
Dê ao bebê só leite do peito sem outros líquidos até aos 6 meses.

Vokwaakwaana yaaka biili. mwaana  
akalegena muziwo (paraato) wayeene.  
Ela enokamihedha wi ahivalege  
dhiredda. Teto oneerege oja  
momwaakwaana.



Até 2 anos a criança deve ter o seu próprio prato. Isso ajuda não contrair doenças. Também vai comer suficiente.

Dhigavirile mweeri mitanu ni mmohi mwaanaya mmujihege furuta ni nipala. Teto kamwihiye omwaamwiha mabele.



Depois dos 6 meses a criança deve comer frutas e papas. Não deixe de dar o leite de mama também.

Mwaana vowaakwaniha mweeri mitanu ni mmohi onofuna yooja. Mabeleve a amaaye kinamwaakwaana.



A criança a partir dos 6 meses necessita de comida. O leite da mama não lhe chega.

Vanlaboni mwaana mmujihege dila tanu. Mwaha wi egulu yaaye ehiyeva.



A criança deve comer 5 vezes por dia. Porque ela tem barriga pequena.

Dhooja dha mwaana vowaakwaniha mweeri mitanu ni mmohi, enofuneya mumjehege cipamba (navaga), mpeza, naari mandduwi ni nipala. Kamuselele omwaamwiha mabele amaaye.



Depois dos 6 meses a criança deve comer feijão, gergelim, ou amendoim com papas. Não deixe de dar o leite da mama também.