

Oja Wapama Waahima

(Boa Alimentação para Crianças)



Línguas: Português e Etakwane



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

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 bebé só leite do peito sem outros líquidos até aos 6 meses.

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.



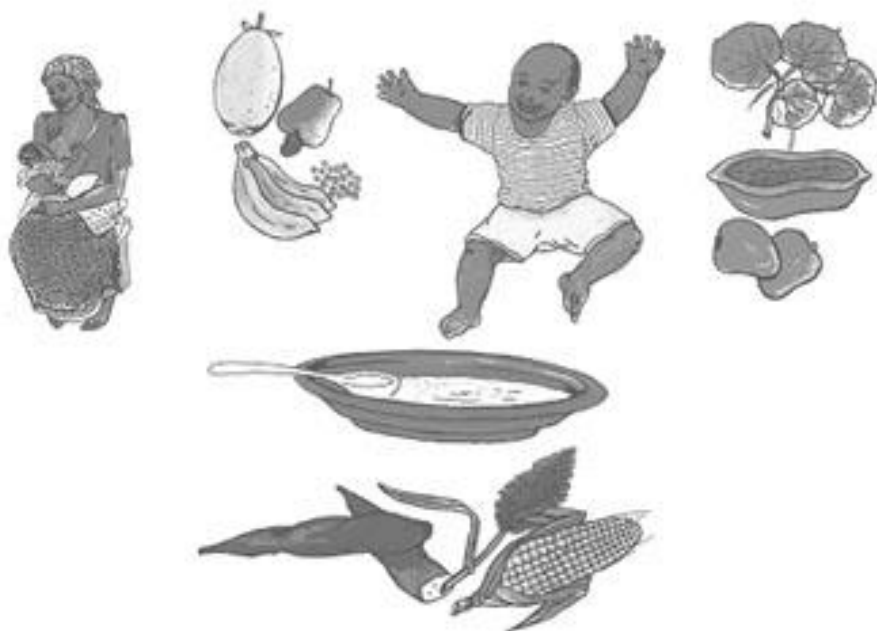
A criança deve comer 5 vezes por dia. Porque ela tem
barriga pequena.

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.

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



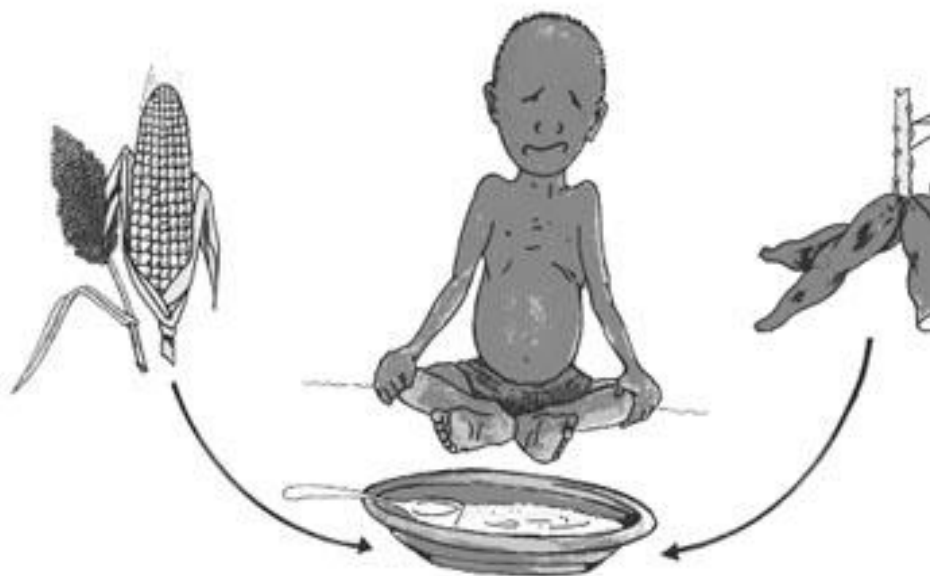
Depois dos 6 meses a criança deve comer frutas e papas. Não deixe de dar o leite de mama também.

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



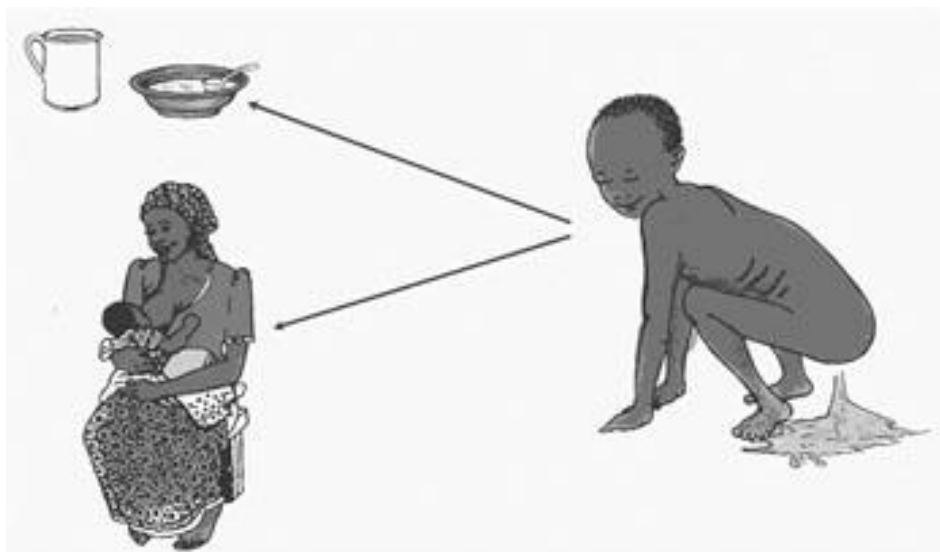
Até 2 anos a criança deve ter o seu próprio prato. Isso ajuda não contrair doenças. Também vai comer suficiente.

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



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

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.



LIDEMO.NET

LÍNGUAS DE MOÇAMBIQUE