

USALAMA WA CHAKULA WAKATI WA UJAUZITO



Food
Authority

Chakula cha afya

Wewe na mtoto wako anayekua mnahitaji virutubishi vya ziada, na njia bora ya kuvipata ni kula aina mbalimbali za vyakula vya lishe na kuwa na afya njema iwezekanavyo mapema iwezekanavyo katika ujauzito wako.



Vyakula hivi vinapaswa kujumuisha aina mbalimbali

- Mkate, nafaka, wali, pasta, noodles na vyakula vingine vya nafaka - hasa nafaka nzima (wholegrain) na/au nyuzinyuzi (fibre) nyingi.
- Mboga na kunde (legumes)
- Matunda
- Nyama, samaki, kuku, mayai ya kupikwa, karanga, mbegu na tofu
- Maziwa, mtindi (yoghurt), jibini (cheese) ngumu na mbadala wa maziwa na kalsiamu iliyoongezwa - hasa mafuta yaliyopunguzwa

Miongozo ya Chakula ya Australia (Australian Dietary Guidelines) iliyotayarishwa na Idara ya Afya ya Jumuiya ya Madola na Baraza la Kitaifa la Utafiti wa Afya na Matibabu (Commonwealth Department of Health and the National Health and Medical Research Council (NHMRC)) hupendekeza ulaji wa chini wa vikundi vya chakula kwa wanawake wajaawazito:

Kikundi cha chakula	Jaribu kula kila siku	Mifano ya sehemu 1 (1 serving) =
VYAKULA VYA NAFKA (pamoja na mikate, nafaka, wali, pasta, noodles)	Sehemu 8½* (zaidi sana nafaka nzima (wholegrain) na/au nyuzinyuzi (fibre) nyingi)	Kipande 1 cha mkate ½ mkate wa kati au mkate wa bapa (flat bread) ⅔ kikombe cha flakes za nafaka za ngano ½ kikombe cha wali iliyopikwa, pasta, noodles, cous cous au quinoa
MBOGA NA KUNDE (LEGUMES)	Sehemu 5 (5 servings)	½ kikombe cha mboga iliyopikwa ya kijani au ya rangi ya machungwa 1 kikombe cha mboga za majani ya kijani au mbichi ya saladi ½ kikombe cha maharagwe yaliyopikwa, kavu au ya makopo, njegere au dengu (lentils) ½ mboga ya wanga ya wastani (viazi, viazi vitamu au taro)
MATUNDA	Sehemu 2 (2 servings)	1 tufaha (apple) la kati au ndizi 2 matunda madogo (apricots, kiwi fruit au plamu) Kikombe 1 cha matunda yaliyokatwa au ya koponi (hakuna sukari iliyoongezwa)
PROTINI (nyama, samaki, kuku, mayai ya kupikwa, karanga, mbegu, tofu)	Sehemu 3½	90-100g uzani mbichi wa nyama iliyopikwa (nyama ya ng'ombe, kondoo, nguruwe) 100g uzani mbichi wa kuku (kuku au bata mzinga (turkey)) 115g uzito mbichi ya fillet ya samaki iliyopikwa au kopo moja ndogo ya samaki 30g ya karanga, mbegu au siagi ya karanga (peanut butter) 2 mayai makubwa 170g ya tofu
KALSIAUMU (maziwa, mtindi (yogurt), jibini (cheese) ngumu na mbadala (alternatives) wa maziwa)	Sehemu 2½** (2½** servings) (mafuta yaliyopunguzwa sana)	250ml ya maziwa (kikombe 1) 250ml ya soya, mchele au kinywaji kingine cha nafaka kilichoimarishwa na angalau 100mg kwa 100ml ya kalsiamu. 40g (vipande 2) vya jibini ngumu 200g ya mtindi

*sehemu 8 kwa siku kwa wanawake wenye umri wa miaka 18 au chini ya hapo

**3½ sehemu kwa siku kwa wanawake wenye umri wa miaka 18 au chini ya hapo

Uzito kuongezeka wakati wa ujauzito hutofautiana kati ya wanawake. Ni muhimu kufuatilia uzito wako, lakini usile chakula kidogo au kuruka milo ukiwa mjamzito. Mtoto wako hukua kila siku na anahitaji udumisho lishe bora na yenye afya. Ikiwa una wasiwasi kuhusu uzito wako, zungumza na daktari wako au mtaalamu wa lishe aliyeidhinishwa (accredited).

Vitamini, virutubisho na madini

Wakati wa ujauzito mwili wako unahitaji vitamini, madini na virutubisho vya ziada ili kumsaidia mtoto wako kukua. Njia bora ya kupata vitamini hivi ni kupitia lishe yako.

Ni muhimu kuzungumza na daktari wako au mtaalamu wa lishe aliyeidhinishwa, anayefanya mazoezi ya lishe kabla ya kuchukua virutubisho. Virutubisho vingine (k.m. vitamini A nyingi) vinaweza kuwa hatari kwa mtoto.



Folate

Folate ni vitamini B na huongezwa kwa chakula au virutubisho kama asidi ya folic. Folate ni muhimu kwa ukuaji wa mtoto wako wakati wa ujauzito wa mapema kwa sababu husaidia kuzuia matatizo ya kuzaliwa kama vile spina bifida.

Njia bora ya kuhakikisha kuwa unapata folate ya kutosha ni kuchukua nyongeza ya asidi ya folic kila siku ya angalau mikrogramu 400 (μg) mwezi mmoja kabla ya kuwa mjamzito na katika miezi mitatu ya kwanza ya ujauzito. Ikiwa una historia ya familia ya kasoro za mrijaneva (neural tube) unaweza kuhitaji folate zaidi, kwa hivyo unapaswa kushauriana na daktari wako.

Pia ni muhimu kula vyakula ambavyo vina asidi ya folic iliyoongezwa au kwa asili vina folate nyingi. Vyakula vyenye asidi ya folic iliyoongezwa kwao (vilivyoimarishwa) ni pamoja na mikate mingi, nafaka za kifungua kinywa, na juisi za matunda. Angalia jopo (panel) la maelezo ya lishe kwenye kifurushi ili kujua ni kiasi gani cha folate kilichopo.

Vyakula vya asili vyenye folate nyingi ni pamoja na mboga za kijani kibichi kama vile mchicha na mboga za saladi, brokoli, njegere, karanga, maji ya machungwa, baadhi ya matunda na maharagwe yaliyokaushwa na njegere.



Chuma

Mimba huongeza haja yako ya chuma. Mtoto wako huchota chuma cha kutosha kutoka kwako ili kudumu katika miezi mitano au sita ya kwanza baada ya kuzaliwa, kwa hivyo ni muhimu kutumia chuma zaidi wakati wa ujauzito. Kiwango kilichopendekezwa cha kila siku (RDI) cha chuma wakati wa ujauzito ni 27mg kwa siku. Kuchukua nyongeza kunaweza kusaidia kukidhi ulaji huu uliopendekezwa lakini unapaswa kuchukua tu nyongeza za chuma chini ya ushauri wa daktari wako.

Vyakula vyenye chuma nyingi

- Nyama konda na kondoo
- Kuku
- Samaki
- Nafaka za kifungua kinywa zilizoimarishwa na chuma
- Mayai
- Kunde zilizopikwa kama vile mbaazi (chickpeas), dengu, maharagwe ya umbo wa figo na ya lima
- Matunda yaliyokaushwa
- Mboga za kijani kama vile broccoli, kabichi (cabbage) na mchicha

Kula vyakula vyenye vitamini C pia kunaweza kukusaidia kunyonya madini ya chuma ikiwa utavitumia kwa wakati mmoja. Jaribu kunywa jusi ya machungwa unapokula mboga za kijani au kunde. Pia unahitaji kuwa makini na chai, kahawa na cola kwa sababu kafeini hupunguza unyonyaji wa chuma wa mwili.



Kalsiamu

Kalsium ni muhimu ili kuweka mifupa kuwa na afya na nguvu. Katika trimester (kipindi cha miezi tatu) ya tatu ya ujauzito, mtoto wako anahitaji kiasi kikubwa cha kalsiamu anapoanza kukua na kuimarisha mifupa yake. Ikiwa hupati kalsiamu ya kutosha katika mlo wako, kalsiamu inayohitajika na mtoto wako itatolewa kutoka kwa mifupa yako mwenyewe. Ili kuzuia hili na hatari ya osteoporosis baadaye katika maisha hakikisha kwamba unapata kalsiamu ya kutosha katika mlo wako kwa ajili ya nyinyi wawili.

Ulaji wa kila siku wa kalsiamu wakati wa ujauzito ni 1000mg hadi 1300mg kwa siku. Sehemu mbili na nusu za vyakula vya maziwa, kama vile maziwa, jibini ngumu, mtindi au maziwa ya soya yaliyoimarishwa na kalsiamu, inapaswa kukidhi mahitaji yako ya kila siku. Wanawake wajawazito walio na umri wa miaka 18 au chini wanapaswa kulenga kutumia sehemu tatu na nusu kwa siku.

Iodini

Iodini ni muhimu kwa kila mtu, lakini haswa kwa wanawake wajawazito na wanaonyonyesha. Upungufu wa iodini kidogo hadi wastani wakati wa ujauzito unaweza kusababisha mtoto kuwa na matatizo ya kujifunza na kuathiri maendeleo ya uwezo wa kutumia viungo vya mwili (motor skills) na kusikia.

Huko Australia, mikate mingi, isipokuwa aina za kikaboni, imeimarishwa na iodini ambayo itasaidia kushughulikia mahitaji ya iodini ya idadi kubwa ya watu. Hata hivyo, wanawake wajawazito na wanaonyonyesha wana mahitaji ya juu ya iodini hivyo baadhi ya wanawake wanaweza kuhitaji kuchukua nyongeza. Zungumza na daktari, mkunga (midwife) au mtaalamu wa lishe aliyeidhinishwa kwa ushauri.



Ikiwa unafikiri hupati vitamini au virutubisho vya kutosha tafadhali zungumza na daktari wako.

Sumu ya chakula

Unapokuwa mjamzito, mabadiliko ya homoni katika mwili wako hupunguza mfumo wako wa kinga ambayo inaweza kufanya iwe vigumu kupigana na magonjwa na maambukizi. Kuzuia magonjwa yanayosababishwa na chakula na kujikinga na hatari nyingine za chakula wakati wa ujauzito ni muhimu sana.

Salmonella

Salmonella inaweza kusababisha kichefuchefu, kutapika, maumivu ya tumbo, kuhara, homa na maumivu ya kichwa. Wanawake wajawazito hawako katika hatari kubwa ya kuambukizwa salmonellosis, lakini katika hali nadra (rare) inaweza kusababisha kuharibika kwa mimba.

Inashauriwa kuepuka vyakula vilivyo na yai mbichi na kupika nyama, kuku na mayai kila wakati. Aidha, Mamlaka ya Chakula ya NSW (NSW Food Authority) inapendekeza kuwa wajawazito wasile aina yoyote ya chipukizi ikiwa ni pamoja na chipukizi wa alfalfa, broccoli, tunguu, alizeti (sunflower), chipukizi za karafuu (clover), figili (radish sprouts), chipukizi za snowpea, maharagwe na soya mbichi au isiyopikwa sana.

Listeria

Listeria ni aina ya bakteria wanaopatikana katika baadhi ya vyakula ambao wanaweza kusababisha maambukizi adimu (rare) lakini hatari yanayoitwa listeriosis. Ikiwa *Listeria* itaambukizwa kwa mtoto wako ambaye hajazaliwa inaweza kusababisha kuharibika kwa mimba, uchungu wa mapema, au kuzaa mtoto aliyekufa.

Baadhi ya vyakula vinaweza kuwa na *Listeria* hata kama vimehifadhiwa kwa usahihi hivyo njia bora ya kuepuka listeriosis ni kufuata miongozo hii:

- Jaribu kula tu chakula kilichopikwa na kuoshwa vizuri, matunda na mboga zilizandaliwa upya. Mabaki yanaweza kuliwa ikiwa yamehifadhiwa kwenye jokofu (fridge) mara moja na kuhifadhiwa kwa muda usiozidi siku
- Epuka vyakula vyovyote ambavyo vinaweza kuwa vimetayarishwa zaidi ya siku moja mapema, kwa mfano saladi, sandwichi na kanga (wraps) zilizotengenezwa tayari na zilizopakwa.
- Rejelea *Ulaji Salama wakati wa ujauzito (Safer eating during pregnancy)* (katika brosha hii) kwa mwongozo wa vyakula vya kuepuka wakati wa ujauzito.

Hatari zingine za chakula



Toxoplasmosis

Toxoplasmosis, ingawa sio kawaida kwa wanawake wajawazito, inaweza kutokea ikiwa unakula nyama isiyopikwa ya kutosha, au matunda na mboga ambazo hazijaoshwa, haswa kutoka kwa bustani ya familia zilizo na paka. Hata hivyo, mara nyingi, maambukizi husababishwa na kugusa kinyesi cha paka wakati wa kusafisha trei ya takataka ya paka au udongo uliochafuliwa kwenye bustani. Ni muhimu sana kuepuka toxoplasmosis wakati wa ujauzito kwa sababu inaweza kusababisha uharibifu wa ubongo au opofu kwa mtoto wako ambaye hajazaliwa.

Vidokezo vya kuzuia toxoplasmosis

- Usile nyama ambayo haijaiva au mbichi
- Usile oyster mbichi, kome (clams) au mussels
- Usinywe maziwa ya mbuzi ambayo hayajasafishwa (unpasteurised)
- Daima safisha kabisa matunda na mboga
- Daima vaa glavu za bustani wakati wa bustani
- Osha mikono yako kila wakati baada ya kugusa wanyama, haswa paka
- Epuka kushughulikia takataka za paka au kinyesi cha wanyama inapowezekana (ikiwezekana, vaa glavu)
- Ikiwa unaogelea kwenye ziwa au mto, epuka kumeza maji
- Ikiwa unasafiri nje ya nchi, epuka maji ya bomba



Kula samaki kwa usalama

Samaki ina protini nyingi na madini mengi, ina mafuta yaliyojaa ndogo, na ina asidi ya mafuta ya omega-3. Asidi ya mafuta ya Omega-3 ni muhimu kwa maendeleo ya mfumo mkuu wa neva kwa watoto, kabla na baada ya kuzaliwa.

Ingawa ni muhimu sana kula samaki wakati wa ujauzito na kunyonyesha, unahitaji kuwa mwangalifu kuhusu samaki unaochagua. Hiyo ni kwa sababu samaki wengine wanaweza kuwa na viwango vya zebaki (mercury) ambavyo vinaweza kudhuru mtoto ambaye hajazaliwa au mfumo wa neva unaokua wa mtoto mchanga.

Jedwali (table) lifuatalo litakusaidia kujumuisha samaki kwa usalama kama sehemu muhimu ya lishe bora.

WANAWAKE WAJAWAZITO NA WANAONYYESHA NA WANAWAKE WANAOPANGA UJAUZITO	WATOTO HADI MIAKA 6
Sehemu 1 (1 serve) ni sawa na 150g	Sehemu 1 (1 serve) ni sawa na 75g
KULA SEHEMU 2-3 (2-3 SERVES) KWA WIKI YA SAMAKI NA CHAKULA KUTOKA BAHARI CHOCHOTE AMBACHO HAKIJAORODHESHA HAPA CHINI	

AU

KULA SEHEMU 1 (1 SERVE) KWA WIKI KATI YA HIZI, NA SIO SAMAKI WENGINE:

Kambare (catfish) au Orange Roughy (Sangara wa Bahari ya Kina (Deep Sea Perch))

AU

KULA SEHEMU 1 (1 SERVE) KWA WIKI MBILI KATI YA HIZI, NA SIO SAMAKI WENGINE:

Papa ((Shark) (Flake)) au Billfish (Broadbill, Swordfish na Marlin)

Chanzo: Viwango vya Chakula Australia New Zealand, 2011
(Food Standards Australia New Zealand, 2011)

SHERIA ZA DHAHABU ZA USALAMA WA CHAKULA



Weka baridi

- Weka friji chini ya 5°C
- Weka chakula chochote kinachohitaji kuhifadhiwa kwenye friji mara moja
- Usile chakula ambacho kinakusudiwa kuwa kwenye friji ikiwa kimeachwa kwa saa mbili au zaidi.
- Fanya chakula katika friji kiwe huru na barafu na uki marinate, hasa nyama
- Nunua na mfuko wa baridi, enda pikniki na esky



Weka moto

- Pika vyakula hadi angalau 60°C, viwe moto zaidi kwa vyakula maalum (tazama majedwali katika brosha hii)
- Pasha vyakula tena hadi 60°C, hadi vitoe vepa ya moto
- Hakikisha kuwa hakuna rangi ya pinki iliyobaki kwenye nyama iliyopikwa kama vile mince au soseji
- Tafuta juisi safi kabla ya kula kuku au nyama ya nguruwe iliyopikwa
- Chemsha hadi kutokota marinades zote zilizo na juisi ya nyama mbichi kabla ya kutoa chakula
- Njia bora ya kujua ikiwa chakula kina joto la kutosha ni kutumia kipimajoto cha ubora na sahihi cha chakula



Weka safi

- Osha na kausha mikono vizuri kabla ya kuanza kuandaa au kula chakula chochote, hata vitafunio
- Weka madawati (benches), vifaa vya jikoni na vyombo vya meza vikiwa safi
- Tenganisha chakula kibichi na kilichopikwa na tumia mbao tofauti za kukata na visu kwa vyote viwili
- Usiruhusu juisi ya nyama mbichi kudondokea kwenye vyakula vingine
- Epuka kula chakula kilichotengenezwa na mtu mgonjwa na kitu kama kuhara



Angalia lebo

- Usile chakula baada ya 'tarehe ya matumizi isipite'
- Kumbuka tarehe 'bora kabla'
- Fuata maagizo ya kuhifadhi na kupika
- Uliza habari kuhusu vyakula ambavyo havijapakiwa

Pia angalia...

Pombe

Kunywa pombe wakati wa ujauzito kunaweza kusababisha kuharibika kwa mimba, kuzaa mtoto aliyekufa, kuzaliwa kabla ya wakati au mtoto wako anaweza kuzaliwa na ugonjwa wa pombe wa fetasi (foetal alcohol syndrome) (ukuaji ulioharibika kabla na baada ya kuzaliwa, na ulemavu wa akili). Kwa kuwa haijulikani ikiwa kuna kiwango salama cha kunywa wakati wa ujauzito, Baraza la Kitaifa la Utafiti wa Afya na Matibabu (National Health and Medical Research Council) linawashauri wanawake kuwa chaguo salama zaidi ni kutokunywa ikiwa wewe una ujauzito, unapanga kupata mimba au kunyonyesha.

Kafeini

Kiasi kidogo cha kafeini ni salama wakati wa ujauzito lakini kiasi kikubwa kinaweza kuongeza hatari ya kuharibika kwa mimba na kuzaliwa kabla ya wakati. Kafeini iko kwenye kahawa, chai, chokoleti na cola (na vinywaji vingine baridi na vinywaji vya kuongeza nguvu). NSW Health inapendekeza kwamba wanawake wajawazito waweke miligramu 200 za kafeini kila siku. Kiasi hicho kingepatikana kutoka kwa takriban vikombe 1-2 vya kahawa ya mtindo wa espresso, vikombe 3 vya kahawa ya papo hapo, vikombe 4 vya chai yenye nguvu ya wastani, au vikombe 4 vya kakao au chokoleti moto. Epuka kahawa ya espresso ya nguvu sana (double shots) na vinywaji vilivyotiwa alama kuwa vinywaji vya michezo au vya kuongeza nguvu ambavyo vina kafeini.

Kuvuta sigara

Kuvuta sigara ni hatari kwa mtoto wako. Uvutaji sigara huongeza hatari ya kuzaliwa kabla ya wakati, uzito mdogo, matatizo ya kupumua na SIDS. Hakuna kiwango salama cha kuvuta sigara. Kwa usaidizi wa kuacha kuvuta sigara piga simu NSW Quitline kwa 13 7848 (13 QUIT).

Mchuzi wa mfupa wa mtoto / formula ya watoto wachanga ya DIY

Mapishi yaliyoainishwa kama 'mchuzi wa mifupa ya mtoto' au 'formula ya watoto wachanga ya DIY' ya kulisha watoto wachanga yanazidi kupatikana mtandaoni. Hizi zinaweza kubeba hatari kubwa za usalama wa chakula na lishe na Mamlaka ya Chakula ya NSW (NSW Food Authority) inashauri dhidi ya matumizi yao.

Kula salama wakati wa ujauzito

NYAMA, KUKU & CHAKULA CHA BAHARINI

Chakula	Fomu	Nini cha kufanya
NYAMA ILIYOSINDIKWA (DEL) (PROCESSED MEAT)	Ham, salami, nyama za kupikwa zilizokukatwa vipande vipande, nyama ya kuku nk	USILE isipokuwa iwe imepikwa vizuri hadi angalau 75°C na kuliwa muda mfupi baadaye
NYAMA MBICHI	Nyama yoyote mbichi, kuku mbichi kuku wengine, nyama ya ng'ombe, nguruwe nk	USILE
KUKU	Kuku baridi au bata mzinga, kwa mfano kutumika katika baa za sandwich	USILE
	Kuku ya moto ya kuchukua	Nunua vilivyopikwa na kula vikiwa moto. Hifadhi mabaki kwenye friji ili kupata joto tena hadi angalau 60°C, na utumie ndani ya siku moja baada ya kupika
	Imepikwa nyumbani	Hakikisha kuku imepikwa vizuri hadi 74°C na kula wakati ingali moto. Hifadhi masalio yoyote kwenye friji ili kupasha joto tena hadi angalau 60°C na utumie ndani ya siku moja baada ya kupika
PÂTE	Pate ya friji au vitu vya kusambaza kwa nyama	USILE
CHAKULA CHA BAHARINI	Chakula kibichi cha baharini	USILE
	Kamba (prawns) zilizomenyewa kutoka friji tayari kwa kuliwa	USILE
	Samaki iliyopikwa na chakula cha baharini (tazama sehemu ya 'Kula samaki kwa usalama' kwa wanawake wajaawazito, wanaonyonyesha au wanaopanga ujauzito, au kwa watoto chini ya miaka 6)	Pika vizuri hadi 63°C na ule ikiwa moto. Hifadhi mabaki kwenye friji ili kupata joto tena hadi angalau 60°C na utumie ndani ya siku ya kupikia
SUSHI	Kununua dukani	USILE
	Imetengenezwa nyumbani	Usitumie nyama mbichi au dagaa, kula mara moja
NYAMA ZILIZOPIKWA	Nyama ya ng'ombe, nguruwe, kuku, kusaga	Pika vizuri hadi 71°C (wastani), kula ikiwa moto

VYAKULA VINGINE

Chakula	Fomu	Nini cha kufanya
MABAKI	Vyakula vilivyopikwa	Hifadhi mabaki yakiwa yamefunikwa kwenye friji, kula ndani ya siku moja na upashe moto tena hadi angalau 60°C
VYAKULA VYA MAKOPO	Matunda, mboga mboga, samaki nk	Hifadhi sehemu ambazo hazijatumika kwenye friji kwenye vyombo safi, vilivyofungwa na uvitumie ndani ya siku moja
MCHANGANYIKO	Mchanganyiko kutoka kwa kuku au ndege	USILE isipokuwa iwe imepikwa kando na kula moto
HUMMUS, TAHINI NA PASTE YOYOTE NYINGINE YA UFUTA	Imenunuliwa dukani au imetengenezwa nyumbani	USILE
SOYA	Bidhaa zote za soya, mfano tofu, maziwa ya soya, mtindi wa soya n.k	Angalia tarehe ya 'bora kabla' au 'matumizi isipite tarehe'. Fuata maagizo ya kuhifadhi
SANDWICHI	Sandwiches au wraps zilizotayarishwa mapema au zilizopakwa tayari	USILE

MAZIWA NA MAYAI

Chakula	Fomu	Nini cha kufanya
JIBINI	Jibini laini na nusu laini, k.m. brie, camembert, ricotta, fetta, bocconcini na bluu.	USILE isipokuwa iwe imepikwa vizuri hadi angalau 75°C na kuliwa muda mfupi baadaye
	Jibini iliyosindikwa (processed), jibini ya kusambaza, jibini ya kuganda ikawa kama mafundo mafundo, jibini la krimu nk	Hifadhi kwenye friji, kula ndani ya siku mbili baada ya kufungua pakiti
	Jibini ngumu, k.m. cheddar, tasty cheese	Hifadhi kwenye friji
AISKRIMU	Sehemu (serve) laini	USILE
	Aiskrimu ya kukaanga	USILE
	Imepakwiwa aiskrimu iliyogandishwa	Weka na kula ikiwa imegandishwa
MAZIWA	Isiyo pasteurised (mbichi)	USINYWE AU KUTUMIA
	Pasteurised, k.m. maziwa, cream, mtindi	Angalia tarehe ya 'bora kabla' au 'matumizi isipite tarehe'. Fuata maagizo ya kuhifadhi
CUSTARD	Kununua dukani	Inaweza kuliwa baridi ikiwa imefunguliwa hivi karibuni. Hifadhi kwenye friji ili ipate joto tena hadi angalau 60°C na utumie ndani ya siku moja baada ya kufunguliwa. Angalia tarehe ya 'bora kabla' au 'matumizi isipite tarehe'
	Imetengenezwa nyumbani	Pika vizuri hadi angalau 71°C na ule ikiwa moto. Hifadhi kwenye friji. Daima ongeza joto hadi angalau 60°C na utumie ndani ya siku moja baada ya kutengeneza
MAYAI	Mlo wa mayai iliyopikwa, kwa mfano mayai ya kukaanga, mayai ya kuchemsha, quiche	Pika vizuri hadi angalau 71°C. Usitumie mayai yaliyopasuka au machafu
	Yai mbichi kwenye chakula, k.m. mayonesi iliyotengenezwa nyumbani, aioli, mousse ya chokoleti, unga wa keki, unga wa pancake.	USILE
	Katika bidhaa zisizo na jokofu za kibiashara, k.m. mayonesi, aioli	Angalia tarehe ya 'bora kabla' au 'matumizi isipite tarehe'. Fuata maagizo ya kuhifadhi

MATUNDA NA MBOGA

Chakula	Fomu	Nini cha kufanya
SALADI	Saladi zilizotayarishwa mapema au zilizopakwa mapema pamoja na saladu ya matunda, k.m kutoka baa za saladu, smorgasbords	USILE
	Imetengenezwa nyumbani	Osha viungo vya saladu kabla tu ya kutengeneza na kula saladu, weka saladu yoyote iliyobaki kwenye friji na utumie ndani ya siku moja ya maandalizi.
MATUNDA	Tikitimaji ya mwamba	USILE
	Matunda safi kabisa	Osha vizuri kabla ya kula
MBOGA NA MIMEA	Mboga safi na mimea	Osha vizuri kabla ya kula mbichi au osha kabla ya kupika
	Mboga waliohifadhiwa (frozen vegetables)	Pika, usile bila kupikwa
CHIPUKIZI ZA MAHARAGWE	Machipukizi ya alfalfa, chipukizi za broccoli, chipukizi za vitunguu, alizeti, chipukizi za klova, vichipukizi vya figili, chipukizi za theluji (snowpea), maharagwe ya mung na chipukizi za soya.	USILE mbichi au kupikwa kidogo



Mamlaka ya Chakula ya NSW (NSW Food Authority) ni shirika la serikali linalosaidia kuhakikisha chakula katika NSW ni salama na kimetiwa lebo sahihi.

Inafanya kazi na watumiaji, viwanda na mashirika mengine ya serikali ili kupunguza sumu ya chakula kwa kutoa taarifa kuhusu na kudhibiti uzalishaji salama, uhifadhi, usafiri, utayarishaji na uuzaji wa chakula.

USALAMA WA CHAKULA WAKATI WA UJAUZITO

Mamlaka ya Chakula ya NSW (NSW Food Authority)

foodauthority.nsw.gov.au/foodsafetyandyou/life-events-and-food/pregnancy

Viwango vya Chakula Australia New Zealand (FSANZ)

Food Standards Australia New Zealand (FSANZ)

foodstandards.gov.au/consumer/generalissues/pregnancy

HUDUMA YA MIMBA

NSW Health

health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Pages/having-a-baby.aspx

Miongozo ya Chakula cha Australia (Australian Dietary Guidelines)

eatforhealth.gov.au

Kwa maelezo na ushauri zaidi

Tembelea foodauthority.nsw.gov.au au piga simu 1300 552 406



**Food
Authority**