# MWONGOZO WA WALEZI WAKATI WA CHAKULA KWA WATOTO WENYE ULEMAVU WA KUSIKIA NA KUONA

## Utangulizi

Shughuli za Kila Siku ni ujuzi muhimu unaowawezesha watoto wenye Uziwikutoona (deafblindness) kushiriki kikamilifu na kwa kujitegemea katika ratiba zao za kila siku. Wakati wa kula huchangia lishe bora, ushirikiano na jamii, na kujiamini. Mwongozo huu unatoa mikakati ya hatua kwa hatua yenye tajiriba za hisia ili kukusaidia kumjengea mtoto wako ujuzi na kujitegemea wakati wa kula.

## Malengo

1. Kumjengea mtoto wako uhuru na kujiamini wakati wa kula.
2. Kuhamasisha ujuzi wa kujilisha na kumeza kwa usalama.
3. Kukuza uelewa wa chakula (kitamu, chumvi, chachu, n.k.) kupitia uchunguzi wa kihisia.

## Vifaa Vinavyohitajika

### Vyombo vya chakula:

1. Sahani (yenye rangi au umbile tofauti)
2. Kijiko (chenye mshikio uliorekebishwa ikiwa inahitajika)
3. Uma
4. Bakuli au sahani ya vyakula tofauti
5. Kikombe cha kunywea au glasi

### Vifaa vya usafi:

1. Beseni au bakuli la kunawia mikono
2. Sabuni na maji
3. Taulo
4. Kitambaa cha kweka kifuani kuepusha kuchafuka na kuangukiwa na chakula.

### Vyakula:

1. Aina mbalimbali zenye ladha na umbile tofauti (mfano: ndizi zilizopondwa, matunda laini, uji)
2. Vinywaji (maji, juisi) kwenye kikombe kidogo

## Utaratibu wa Wakati wa Kula

Ratiba yenye kuzingatia utaratibu wa muda bila kubadilikabadilika huwasaidia watoto wenye Uziwikutoona kujifunza ujuzi wa kula na kujijengea kujiamini. Anza kwa kuashiria wazi kwamba muda wa chakula umeanza, mwelekeze mtoto kuchunguza vyombo na chakula, msaidie kujilisha, na malizia kwa pongezi na ishara ya kumaliza.

### Maandalizi na Ishara

1. Hakikisha mlezi na mtoto wamekaa vizuri kwenye meza safi na yenye utaratibu.
2. Osha na ukaushe mikono pamoja na mtoto mwenye uziwikutoona.
3. Tumia kijiko kama ishara thabiti ya kuanza.

### Kukagua Vyombo na Vyakula

1. Toa kila kifaa (kijiko, sahani, kikombe) ili mtoto akiguse na kukitaja, akitumia mazungumzo pamoja na alama za kugusa.
2. Ruhusu kunusa, kugusa, na kuonja kiasi kidogo cha kila chakula.
3. Mfano: “Unaweza kunusa harufu hii?”

### Kujilisha kwa Mwongozo

1. Chota sehemu ndogo ya chakula kwenye kijiko.
2. Elekeza mkono wa mtoto taratibu kuelekea mdomoni; kisha mwache ajilishe mwenyewe kadiri anavyoweza.
3. Mpe kijiko maalumu ikiwa inahitajika.

### Hisia na Pongezi

1. Weka mkono wa mtoto shavuni au kooni kwako ili ahisi mwendo wa kutafuna na kumeza.
2. Toa pongezi maalum kwa kila hatua: “Umechota vizuri!” “Hongera kwa kutafuna vizuri!”

### Fundisha Dhana za Ladha

1. Tumia maneno rahisi ya ladha mtoto anapoonja kila kipande:
   1. Kitamu, Chumvi, Chachu, Chungu.

### Kumaliza na Kusafisha

1. Mwongoze mtoto kuondoa vyombo na kunawa mikono tena.
2. Tumia sentensi kama: “Tumemaliza kula.”

### Vidokezo Muhimu

1. **Faraja na Umakini:** Punguza usumbufu mezani na mazingira.
2. **Ishara nzuri na makini:** Tumia kitu kilekile (kijiko, sahani) kuashiria mwanzo na mwisho wa chakula.
3. **Ushirikiano wa Hisia:** Mruhusu mtoto kunusa, kugusa, na kuonja kabla ya kula.
4. **Kumpa Uchaguzi:** Weka chakula kidogo mdomoni na mwache aamue kukubali au la.
5. **Umakini wa Pamoja:** Tumia mbinu za umakini wa pamoja – weka kiganja chake shavuni kwako wakati wa kutafuna.
6. **Mazoezi Zaidi ya Chakula:** Mruhusu mtoto kuzoea kutumia vyombo wakati wa michezo ili avizoe bila shinikizo la njaa.
7. **Pongezi Chanya:** Sifu kila hatua ndogo – “Vizuri sana, hongera!”

## Hitimisho

Kutekeleza mikakati hii yenye hisia nyingi, thabiti, na inayoongozwa na mtoto kutasaidia mtoto wako mwenye Uziwikutoona kukuza ujuzi wa kula, kujitegemea, na kujiamini.  
**Kumbuka:** hatua ndogo na uvumilivu hujenga mafanikio makubwa.