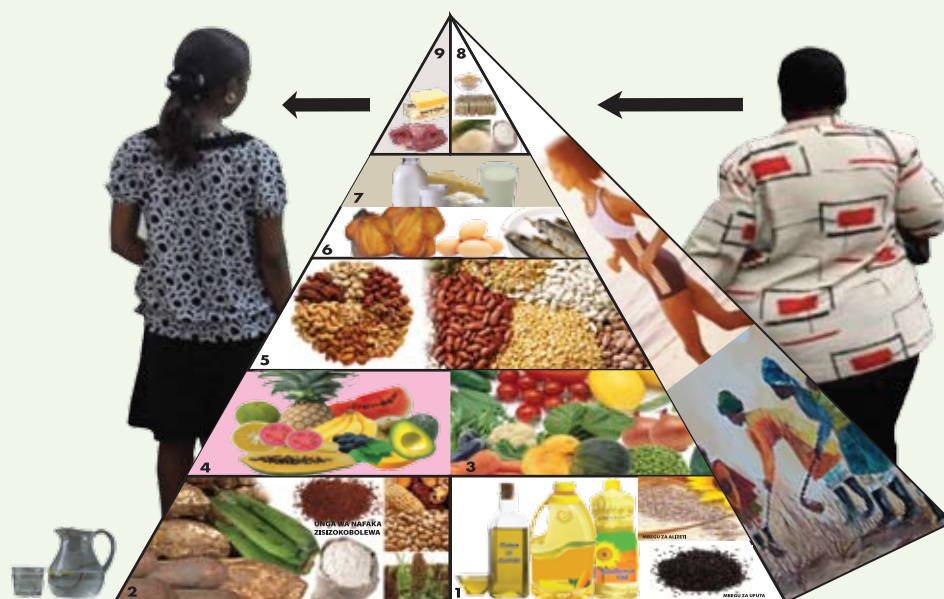


TUNZA AFYA YAKO

ZINGATIA LISHE NA MTINDO BORA WA MAISHA



Vidokezo Muhimu

Kundi	Chakula	Maelezo
1	Mafuta ya mimea	Tumia kidogo sana na yakibadilika rangi yasitumike
2	Nafaka zisizokobolewa, mizizi, na ndizi za kupika	Nafaka zisikobolewa zitumike mara kwa mara
3	Mbogamboga	Zitumike kila mlo na kati ya milo. Kama ni za kupika, zipikwe kwa muda mfupi kama inawezekana
4	Matunda	Tumia mara 2 – 4 kwa siku na yasimenywe kama inawezekana
5	Mikunde na vyakula vyenye kokwa	Zitumike mara 1 – 2 kwa siku
6	Samaki, kuku, mayai	Zitumike mara 1 -2 kwa siku. Ngozi ya kuku itolewe
7	Maziwa fresh na mtindi	Yatumike mara 1 – 2 kwa siku. mafuta yanayoonekana yaenguliwe
8	Vyakula vitokanavyo na nafaka zilizokobolewa, viazi mviringo, tambu	Tumia kidogo inapobidi
9	Nyama nyekundu, siagi, na vyakula vilivyoongezewa sukari na sukari	Tumia kidogo sana ikibidi. Toa mafuta yanayoonekana kwenye nyama
	Maji	Kunywa zaidi ya glasi 8 kwa siku maji safi na salama
	Chumvi	Tumia yenye madini joto kifinyo kimoja kwa siku

Fanya kazi za kutumia nguvu au mazoezi si chini ya saa moja mara tano kwa wiki