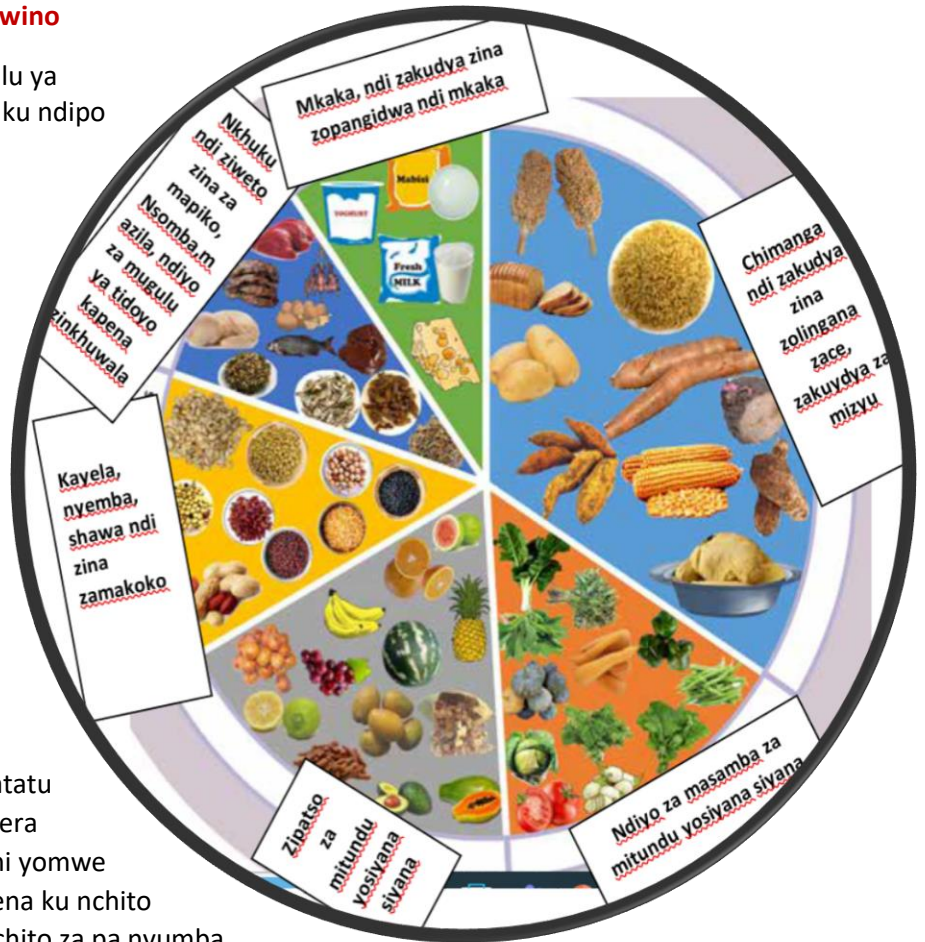





MA GULU AZAKUDYA NDI ZAKUNDYA ZOSIYANA SIYANA

Zocita kuti tikhale ndi umoya wa bwino

1. Musanaphike ndiyo za mgulu ya makoko, sankhani zocita cuku ndipo zoola ndi kutaya, chifukwa sizoyenere kudyedwa ndi anthu kapena ziweto. Izi zingabwetse matenda ya khansa kapene kusokoneza makulidwe ya ana.
2. Sambani m'manja ndi sopo komanso ndi madzi yotaikila musanagwire chakudya, ndipo tsukani zakudya musanaphike kapena kudya kuti muteteze matenda yo thulula ndi sokanda.
3. Citani masewera olimbitsa thupi mphindi ma khumi yatatu pa tsiku. Musankhe masewera yamene yakukondweretsani yomwe mungacite ku nyumba kapena ku nchito monga kuyenda, kucita zinchito za pa nyumba kapena kusewera masewera yosiyanasiyana kuti mupewe kunenepa kopitilira, komanso mukhale ndi mtima wa thanzi.



Dyani zakudya zosiyana-siyana kuchokera mu magulu asanu ndi imodzi masiku onse kuti mathupi yanu yakhale yolimba ndi thanzi.	Chimanga ndi zakudya zina zolingana zache, zakudya za mizyu	Ndiyo za masamba za mitundu yosiyana siyana.	Zipatso za mitundu yosiyana siyana
Magulu a zakudya asanu ndi imodzi ndi:	Dyani zakudya izi masiku onse kuti mtima ndi thupi lanu likhale ndi thanzi	Dyani masiku onse kuti thupi likhale ndi ma vitamini ndizina zonse zipezekamo kuteteza matenda.	Dyani masiku onse kuti thupi likhale ndi ma vitamini ndizina zonse zipezekamo kuteteza matenda
<ul style="list-style-type: none"> • Zakudya za unga ndi za mizyu • Ndiyo za masamba • Zipatso • Zakudya zocokera ku nyama • Zakudya za mafuta • Zakudya zamakoko 	<p>Onetsetsani kuti pa tsiku mukudya mipimo inai ya zakudya zochokera mugulu la chimanga ndi zakudya zina zolingana zache, zakudya za mizyu (mpimo wokwanira ngati 560g)</p> 	<p>Onetsetsani kuti pa tsiku mukudya mipimo itatu ya ndiyo za masamba siwisi (mpimo wokwanira ngati 230g kapena kapu imodzi ndi hafu zophika kapena makapu yatatu zosaphika)</p> 	<p>Onetsetsani kuti pa tsiku mukudya mipimo iwiri (mpimo wokwanira ngati 300g kapena zipatso ziwiri za mpimo wapakati pakati wa zipatso monga nthoci kapena lalanje kapena makapu yawiri ya zipatso zodula dula.</p> 
Kayela, nyemba, shawa ndi zina zamakoko	Nkhuku ndi ziweto zina za mapiko, Nsomba, mazila, ndiyo za mugulu ya tidoyo kapena zinkhuwala	Mkaka, ndi zakudya zina zopangidwa ndi mkaka (monga yogati, mawisi and chizi)	*Ngati mkaka kulibe, dyani zakudya zimene zilimbisa mabonzo monga,
Dyani izi masiku onse kuti thupi likhale ndi thanzi. Zakudya izi ndi za mgulu lomanga thupi zomwe mungadye m'malo mwa kudya nyama.	Dyani izi masiku onse kumanga thupi	Dyani izi masiku onse kuti mabonzo anu akhale olimba	moringa, bonongwe, mayani ya nyemba, mayani ya chinangwa, Mawuyu/mkulukumbwa, kawawasha, Kapenta ndi nsomba zing'ono zing'ono zimene zidyedwa ndi minga zake

Onetsetsani kuti pa tsiku mwadya mpimo iwiri ya zakudya izi shawa ndi zakudya za njere (mpimo wokwanira ngati 180g kapena kapu imodzi ya zakudya izi zophikiwa kapena 60g (ma supuni yayakulu asanu ndi modzi), shawa ndi zakudya za njere kapena kusakaniza 90g (ma supuni yayakulu asanu ndi anai) ya zakudya za makoko ndi 30g kapena ma supuni yatatu ya shawa ndi zakudya za njere.



Onetsetsani kuti pa tsiku mkudya mpimo umodzi wa zakudya izi mpimo wokwanila ngati 50g kufikira ku 115g kulingana ndi chakudya chomwe mwasankhapo pa zakudya izi.



Onetsetsani kuti pa tsiku mwadya zakudya izi mpimo wakanira ngati 245g.



Dyani pang'ono zakudya zopangidya mu mashini ndi zakudya zili ndi mcere, shuga andi mafuwa kwambiri.