

MBINU ZA KUBORESHA CHAKULA

Kuponda au kusaga chakula

- ❖ Hurahisisha ulaji, uyeyushwaji wa chakula na matumizi ya virutubishi mwilini.
- ❖ Ni vyema vyakula kwa ajili ya mgonjwa vipondwe au kusagwa.
- ❖ Nyama huweza kusagwa au kupondwa kwenye kibao au kinu kabla ya kupikwa.



Kuongeza vyakula vyenye virutubishi kwa wingi

- ❖ Ongeza vyakula kama karanga, maziwa, siagi, kweme, korosho, tui la nazi au jibini kwenye chakula cha mgonjwa.
- ❖ Vyakula hivyo husaidia kuongeza ubora wa chakula na upatikanaji wa virutubishi mbalimbali.

Kutumia viungo vya vyakula

- ❖ Husaidia kuongeza hamu ya kula na uyeyushwaji wa chakula.
- ❖ Ongeza viungo kama mdalasini, vitunguu saumu, iliki, au tangawizi kwenye vyakula au vinywaji mbalimbali.



Kuotesha mbegu za vyakula

- ❖ Vyakula vilivyootehwa huyeyushwa kwa urahisi.
- ❖ Husaidia uyeyushwaji wa vyakula vingine.
- ❖ Virutubishi vilivyoko kwenye vyakula hivyo huchukuliwa na mwili kwa wingi zaidi.
- ❖ Nafaka kama mahindi, mtama, ulezi au uwele huweza kuoteshwa, kukaushwa na kusagwa unga.
- ❖ Vyakula kama choroko, kunde, maharagwe, au njegere huweza kuoteshwa na kupikwa kama kitoweo (mboga).



Kuchachusha vyakula



- ❖ Tumia vyakula kama maziwa ya mgando au togwa.
- ❖ Vyakula hivyo huyeyushwa na hufyonzwa kwa urahisi mwilini.
- ❖ Husaidia uyeyushwaji wa vyakula vingine.
- ❖ Virutubishi vilivyoko kwenye vyakula hivyo huchukuliwa na mwili kwa wingi zaidi.

Kupika kwa mvuke

- ❖ Pika vyakula mbalimbali kama mboga za majani kwa mvuke.
- ❖ Husaidia kuhifadhi ubora wa chakula.



KUMBUKA

- ❖ Ili kuhifadhi virutubishi, osha mboga za majani kabla ya kukata, pika mara baada ya kukata na kwa muda mfupi, na kula mara baada ya kupika.
- ❖ Kuosha nyama kabla ya kuikata.