

MLO KAMILI

Kula Mlo Kamili

Mlo kamili hutokana na chakula mchanganyiko kutoka katika makundi mbalimbali ya vyakula. Mlo kamili huupatia mwili virutubishi vyote vinavyohitajika kwa ajili ya lise na afya bora.

Kula angalau milo 3 iliyo kamili kwa siku. Chagua vyakula kutoka kila kundi katika makundi yafuatayo:.



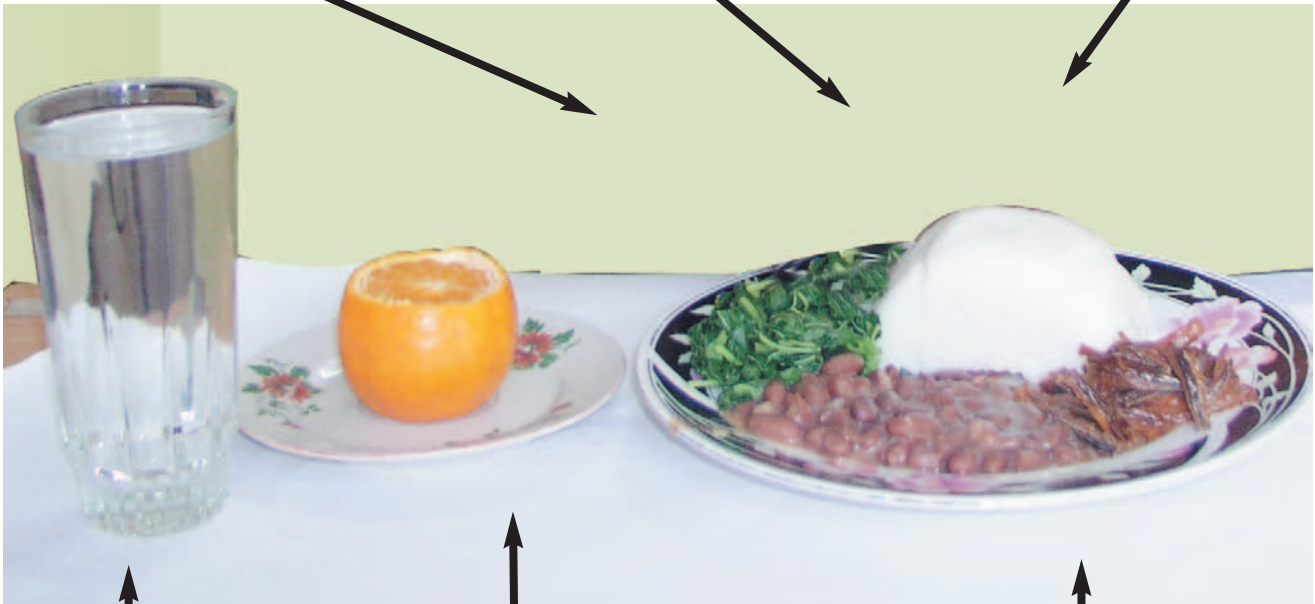
Vyakula vya nafaka, mizizi na ndizi



Vyakula vya mikunde na vyenye asili ya wanyama



Mboga-mboga



Maji



Matunda



Mafuta na Sukari

Kwa nini ule mlo kamili?

- ❖ Huwezesha mwili kupata virutubishi vyote vinavyohitajika.
- ❖ Huboresha kinga ya mwili dhidi ya maradhi mbalimbali.
- ❖ Humpa mtu nguvu za kufanya shughuli mbalimbali.
- ❖ Huwezesha mwili kutumia virutubishi mbalimbali kwa ufanisi. Kwa mfano vitamini C husaidia ufyonzwaji wa madini ya chuma yanayopatikana kwenye vyakula vyenye asili ya mimea; pia mafuta husaidia ufyonzwaji wa vitamini A, D, E na K.

Kumbuka



- ❖ Zingatia usafi na usalama wa chakula na maji.
- ❖ Tumia mafuta na sukari kwa kiasi .
- ❖ Punguza matumizi ya chumvi, kahawa, chai na soda.

- ❖ Tumia vyakula vinavyopatikana kwenye mazingira unayoishi.
- ❖ Tumia vyakula vya asili ikiwa ni pamoja na mboga-mboga, matunda pori na wadudu wanaoliwa.
- ❖ Badili aina ya vyakula kila inapowezekana.

