

Nsuki ya kulanda sambu na kiteso ya nkisi ya ba vitamines ya mitindo mingi

Nwaka ba vitamines yai kele kususayikana na madia kilumbu nionso



Baka mosi ebuna vitamine mosi kaka konso kilumbu ti yo tamana na mulangi

- Baka mbuma mosi na ntangu kivumu
- Yo kuna kikalulu sambu nakuvanda ti kundima nde ba mbuma aya SMM(Vitamine yina kele yikana) kele bakama nkoso kilumbu.
- Ba nkento fwete kubanda kubaka yo ntangu ya bome zaba nde kivumu me kota.
- Baka SMM na mpimpa na/to madia ti masa lenda sadisa na kulembisa ba mpasi ya lenda kwisa na nima.
- Kana nkisi ya vitamine bikala na mulangi ya nima ya kubuta, nwa yina mebika na tangu ya nima to tangu ya nge kele nwisa.

Kusweka:

Sweka na kisika ya mwa madidi, ya kukawuka, na kakati ya 15° ti 30° C. Mulangi kuvanda ya kukanga mbote.

Landa ba vitamines na nge yai ya mpila na mpila kilumbu na kilumbu:

Konso kilumbu kana nge me nwa vitamine na nge, sonika bilumbu ya ngonda na manaka na nge.

Ngonda ya mosi	Ngonda ya zoole	Ngonda ya tatu	Ngonda ya yaya	Ngonda ya taanu	Ngonda sambanu	Ngonda ya nsambwacadi	Ngonda ya naana	Ngonda ya yivwa	Ngonda ya kuumi	Ngonda ya kuumi na mosi	Ngonda ya kuumi na zoole
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

Mwana ya fioti Ba mamans ya nitu ya mbote

Kudia ya mpwena mpe kuyika vitamine ya kilumbu nionso



Kuyika ba nkisi ya vitamine

Ba nkento ya kivumu kele na mfunu ya kuluta, ya ba vitamines ti minéraux. Ba SMM (Vitamine yai ya kuyika na madia kele nvutu ya kitoko na dikambu yango sambu ba nkento mingi kele zwaka ba nkisi yayi, kaka na madia. Kana nkento me yantika kubaka na ntwala ba mbuma ya ba vitamines yai kana yakele na kivunu ba vitamines na ba minéraux tasala kisalu nayo, sambu na nitu na yandi kukuma mbote ti ya mwana.

Kuyika Bankisi ya Vitamine ya mpila nionso (SMM) Lenda Kusadisa na:

- Kubika menga kele mana ve konso ntangu.
- Kupesa nitu ngolo sambu maladie kutina.
- Kuyidika kilo ya mwana me butuka, kukulumisa mutuya ya bana kele butuka fioti ba sangu ya mvula ya kayela divimu, kukitisa kubutuka ya ba matshombé mpe lufwa ya bana na ba ngonda 6.
- Yo kele kima ya kuluta ngolo na kulanda sambu bébé na nge kuyela na mavimpi.

Ba bébés fwete nwa kaka mabele kati na ba ngonda sambanu ya ntete ya luzingu. Ebuna na ngonda sambanu nde, bolanda yika madia ya nkaka.

+ ye mpi kulandila madia ya kufwena

Ba mamans ya kivumu ya fwete landa madia ya kele kumisaka nitu ngebu-ngebu yina ya kele na ba mbuma ya mpila na mpila ti ba ndunda, ba mbuma ya nsi ya ntoto, ba mbuma ye mikanji, madesu, baniama pe ba madia ya kele vandaka ti miliki.



Vitamine D

- Kele kupesa munene pe kubumba mikwa.
- Kudia ya Mbote penza kele katukaka na bambisi yina na nene mpe na ba madia ya nkaka kele na kimvuama mingi bonso miliki ti mampa sambu na kudia ya suka.

Calcium

- Kele sadisa na kupesa ntangu nionso ngolo na mikwa ya maman.
- Madia ya mbote kele na miliki mpe bima ya kele salama na miliki, ba ndunda bonso, chou ya vert, mbuma ya amande ti na mbisi ya bokele binga saumon.

Acide folique

- Kele sadisa na kubatela bifu lenda kwisa na mukongo.
- Madia nkaka ya mpwena kele katukaka na matiti ya vert, ba mbuma ya nene, medesu, ba mbuma ya ku kawuka, mpe ba mbuma ya nsi ya ntoto.

Fer

- Kele Sadisa sambu menga kumana ve.
- Madia ya nkaka ya kuluta mbote kele zwama na ngombe, ba niama ya kele pumbukaka, madesu pe brocoli.