

Ngivula ya nkoso mbala sambu na ba minganga me ponama naku kabula ba nkisi ya vitamine ti ba minéraux ya mpila na mpila (SMM) na ba nkento ya divumu

Ba nkento ya divumu kele na nfumu mingi ya ba vitamines ti ba minéraux ntangu divumu kele yela. Kupesa madia ya kele yikana, madia yina kele bonso lumbuma ya vitamine pe minéraux konso kilumbu yo kele mpila ya kitoko kuluta sambu na kuvutula nvuntu na makambu ya buyela.

- Kupesa madia ya malunga kele yidikaka nzila ya divumu.
- Ntangu nkento me banda na ntuala ba vitamines mpe minéraux ye mpi ya nkoso kilumbu, vitamine a ti ba minéraux ta natila yandi makambu ya ntima na nitu, mpe na nitu ya mwana



Ba vitamines ti ba Minéraux bonso yin aya kele na SMM kele sadisa na:

- Kumana menga mbala mingi ve, kumanisa kokonda kumona na mpimpa mpe bidimbu ya nkaka ya maladie ya lenda butuka sambu na kukonda vitamines pe minéraux.
- Kuyika kila na lubutuku, kukitisa mutuya ya bana kele butuka fioti na kutala munene ya divumu, kukitisa nombre ya ba matshombé mpe kukitisa lufwa na bumwana na mvula 6.
- Kundima motindu ya kele pesa nitu nguya ya kuvanda ve na maladie.
- Kuzola nde kuyela ya nitu ti ya makanisi ya mwana kumata.

Ya kele lombana:

- Ba Ban aya fioti kati na ban gonda sambanu ya luyantiku ya luzingu fwete mwa kaka mebele. Na ngonda 6, bolenda kubanda kuyika madia ya nkaka.
- Ba nkento ya divumu mpe Ban aya fioti ya ngonda 6 fwete kusosa kudia bima ya mpwena nonso ba mbuma, ba ndunda yina kele na langi ya mpa, ba madia yina kele katuka na nzila ya ba niama bonso miliki, misuni, ba mbum aya kukawuka, ba mafuta mpe bandunda.

Nsiku sambu na titeso ya nkisi

- Baka SMM mosi na kilumbu na ntangu ya kivumu.
- Kumisa yo bikalulu sambu na kukuma na nde ba SMM kele bakama konso kilumbu.
- Bankento fwete banda ba SMM ntangu ya bo me zaba nde kivumu mene kota.
- Kubaka SMM na mpimpa na madia ti masa lenda kusadisa na kulembisa bampasi ya kele kwisaka na nima.
- Kana ba SMM me bika na mulangi na nima ya kubuta, baka ba kulutila yina mene bika na nima mpi na ntangu nge kele nwisa.



Baka mosi kaka SMM konso kilumbu ti ya mulangi ta bilaka ya mpamba.



Milangi ya ba vitamines ti ba minéraux lenda pesama na bankento sambu na kunata na nzo na mpila nde bo ta bakaka ntangu ya divumu kele kwenda na kuyela .Kana nkisi me bikala na manzanza nanima ya kubuta baka ba mbuma nkisi ya me bika na ntangu ya kunwisa.

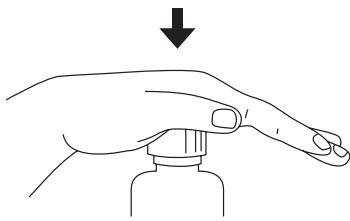
Kubumba:

Bumba nakisika ya kukawuka na mwa mupepe ya madidi, ya 15°C ti 30°C. milangi kukangama ngolo.

Inki mpila kukangola mifinuku na kukeba sambu na bana:

Na ntuala ya kupesa milangi ya nkisi ya vitamine mpe minéraux na ba nkento vanda na kundima nde bo ta kuka kukangola kifiniku yina ya kusunginina bana.

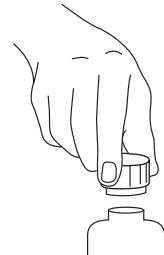
Mulangi ya kukanga na kutindika:



Niema ntuala ya diboko na kifiniku.



Balula kifiniku na mpila bo me songa na ba dionga (na mpila ya nkaka ntunga ya kitadilu ya ntangu).



Katula kifiniku.

Mpasi ya lenda kwisa na kunua vitamine A ti minéraux kisongidila ba micronutriments multiples:

Kana kunwa na yo me salama na kulunda nsiku yo ta nata ve ba mpasi ya mbi. Kansi bankento ya nkaka kele belaka estomac, kokondana ya kunena (Constipation), ntu mpasi munoko kubeba sambu na kunwa ba micronutriments yayi. Bampasi yina na nima kunwa nkisi kele ya ka mwa ntangu fioti mpe kele manaka ti kuna ya nitu nange kele yikana ti bankisi yango . Mpila yaku baka nkisi ti masa madia ou bien na ntuala ya kulala lenda kitisa ba mpasi yina.



KUIDA VE: Mwa kisika ya kubumbisa nkisi ya na kati ya mulangi kele na pommadi ya silice(minerais). Ata yo kele na kigonza ve mpe kele muntu ve kana muntu me mina yo (yo kele kibeni ntoto), bo lenda kudia y ove. Kisika ya kubumbisa nkisi yina fwete bikila na mulangi sambu yo ta sadisa na kubenda madidi (masa), mpe kele pesa nkadila ya mbote na ba vitamines pe minéraux. Kansi yo kele lomba kubumba kisika ya kubumbisa nkisi yina, bana ya nduela(fioti) kusimba yo ve, samba kisika ya kubumbisa nkisi ya pomadi ya silice lenda natinda bo kufulumuna ya mbi.



KUKEBISAMA: Na kidiba kiteso ya ba nkisi ya kunwa ya kuluta ya bankisi kele vandaka ti fer kele kigonza sambu na bana. Kana kiteso ya ba nkisi ya kunwa me lutana na kidiba, mona nswalu munganga to kwenda na lopitalo yina kele katulaka nkima ya siku na nitu (poison).