

Mitindo ya ndelo ya Mbumba ya kisi ya bobateli nzoto ebele

Zwa SMM mikolo miso



Zwa moko mpe yoko SMM mokolo na mokolo ti kino molangi esila.

- Prenez 1 (moko) SMM na mokolo na eleko ya zemi
- Kozongela mbala na mbala pona koyeba solo été mbum aya SMM ezali komelama mokolo na mokolo.
- Basi basengeli kozwa SMM kaka ntango bayebi été bazali na zemi
- Kozwa SMM na butu mpe/to na biloko mpe mayi ekoki kosalisa na kokitisa mpasi ike ike
- Soki SMM etikali na molangi na sima ya zemi, zwa bobakisi etikakala na eleko na sima ya kobota mpe/to na eleko ya bomelisi

Kobomba:

Kobomba ya Malili, ya kokawuka, kati ya 15 ° mpe 30 ° C.

Bomba molangi yako kangama malamungu mingi penza.

Landela ba Mbumba ya kisi ya bobateli nzoto ebele na mokolo na mokolo:

Mokolo na mokolo, soki bo zwi mbum aya kisi na bino tia ndaka ekokani na manaka

Sanza ya yambo	Sanza ya ibale	Sanza ya isato	Sanza ya mineyi	Sanza ya mitano	Sanza ya maloba	Sanza ya sambu	Sanza ya mwambe	Sanza ya libwa	Sanza ya zomi	Sanza ya zomi na mokolo	Sanza ya ibale
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

Oyo ez na vitamini ebele ba mama ya nzoto kolongono

Koli aya malamungu mpe bobakisi mokolo na mokolo



Bibakisi

Basi ya zemi bazali na ntina makasi ya vitamini mpe manso maye ma tongaka nzoto SMM mokolo na mokolo ezali nzela malamumu yako zongisa eyanona tina, mpo basi ebele bazwaka na ndenge yakokoka te ba vitamini kaka na bileyi Mwasi oyo azali ko zwa kisi na ebandeli ya zemi, ba vitamini mpe biloko ya kotonga nzoto ekosala na nzoto ya mama mpe na mwana na ye.

SMM pona basi ya zemi ekoki kosalisa:

- Kokitisa bosilisi makila
- Kobatela nzoto kolongono.
- Komatisa kilo ya kobotama ya bana, kokitisa talo yaba bébé ya mike, kokitisa kobotama ya ba matshembe, kokitisa mpe bokufisi bana na tango ya kobota, mpe kufa ya bana sanza 6
- Kosala makasi pona mwana na yo akola nzoto kolongono

Ba bébé esengeli bamele kaka mabele eloko ya sanza 6 ya bomoyi bwa ye Bango na sanza 6, abanda kolia bileyiya bobakisi

+ Lolenge elamo ba bileyi

Basi ya zemi basengeli ba lia biloko oyo ezali kotonga nzoto lokola ba mbuma, mpe ndunda, ba mbum aya miki mike, mbila, madesu, nyama mpe miliki.



Vitamini D

- Ezali kokolisa mpe kobatela mikuwa.
- Bileyi ya malamumu bizali mbisi, miliki mpe ba potopoto pona ntongo.

Calcium

- Ezali kobomba bokasi ya mikuwa ya mama
- Bileyi ya malamumu esengeli ezala na miliki mpe biloko ya ba miliki, ba chou, bitekuteku, mpe ba mbisi

Acide folique

- Ezali kosalisa na komikebisa pona malformation ya ba moelle épinière.
- Bileyi malamumu ezali ndumba, ba mbuma miki mike, madesu, mpe mbuma

Fer

- Lisalisi ya kobatela bosilisi makila
- Bileyi ya malamumu ezali ngombe, ndeke, madesu mpe brocoli