

# Mituna ebele miye mitunamaka epayi ya basali baye bakabolaka biloko biye bisungaka nzoto (SMM) epayi ya basi ya zemi.

Basi ya zemi bazali na bosenga ebele ya ba vitamini na tango ya eleko ya zemi. Esengeli kopesa mikolo minso bileyi biye bikobatela bokolongono bwa nzoto.

- Kopesa tango inso bileyi bilongobani ezali litomba mpona boboti elamu.
- Mwasi oyo akobanda kolia bileyi biye bikobelatela zemi na ebandeli, akomesane kolia yango mikolo minso, nzoto ya ye mpe ya mwana ekozala ntango inso kolongono.



## Ba Vitamini na ba minéraux ndenge moko na iye ezwami o nteyi ya ba SMM, ekoki kosunga nga:

- Kokitisa bozangi makila, bozangi pingi, mpe bilembo bisusu biwuta na bozangi vitamini mpe binso bikopesaka nzoto makasi
- Kobatiza kilo na mbotama, kokitisa motango ya baye babotamaka na kilo ike, kokitisa ba matshombe, mpe kokitisa kokufa ya bana sima ya sanza motoba
- Kobatela Bokolongono bwa nzoto
- Kobakisa bokoli bwa nzoto mpe mayeye ya bana

## Mitindo:

- Esengeli na bana baye bakokisi nayino sanza motoba te, baleyisama bobele na bileyi ya mama Bongo na sanza motoba, kobanda kopesa bileyi bisusu.
- Esengeli malamumu na basi ya zemi, mpe bana baye baleki sanza motoba, balia bileyi biye bikobatela nzoto; lokola ba mbuma, ba ndunda, mbila, mafuta mpe biloko biwuti na nyama lokola mabele ya ngombe mpe misuni.

## Mitindo Mia ndelo ya Kisi

- Komela SMM moko na mokolo na eleko ya zemi.
- Kosala mbala na mbala to makanisi mpo na koyeba mpenza soko mbum aya SMM ezali komelama mikolo minso
- Basi basengeli kobanda komela SMM tango bayebi ete bakomi na zemi
- Komela SMM na butu elongo na bileyi mpe na mayi ekoski kosunga mpo ya kokitisa bokono mike mike mayaka sima ya bomeli kisi.
- Soki ndambuo ya mbum aya SMM etikali na molangi, sima ya kobota, mela yango na eleko ya bomelisi mwana



**Komala kaka SMM  
moko na mokolo  
kino molangi mosila**



Esengeli kopesa na basi ya zemi milangi ebele ya vitamine, (micronutrimnt) mpo na bomeli ntango inso na eleko na zemi Soko mbuma etongaka nzoto etikali ebele na linzanza sima ya zemi, esengeli komela yango na eleko ya bomelisi mwana

### EBombeli:

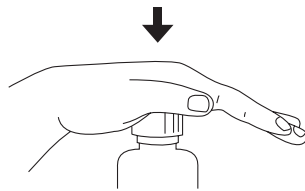
Bomba na esika ya malili mpe ya kokawuka katikati ya  $15^{\circ}\text{C}$  na  $30^{\circ}\text{C}$ .

Batela milangi na bokangi yango yango malamumu mpenza.

### Lolenge Kani ya bofongoli ezipeli ya bokangi mpo na kobatela bana

Yambo ya bopesi milangi ya mbuma etongaka nzoto, na ba maman yeba penza été bakokoka kofungola ezipeli ya bokangi eye etelemeka bana

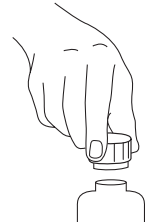
Molangi Mwa Ezipeli ya Nsete Ike:



Tindika kati ya loboko Likolo ya ezipeli



Balola ezipeli na bolandaka epayi likonga lizali kolakisa



Longola ezipeli

### Mpasi Ike Iye Ekomononoko na mbum aya botongi nzoto:

Soki imeli na botosaka mitindo, mbum aya baotongi nzoto ekoki lisusu kotumbola mpasi ike ike te. Na yango, basi mosusu bayokaka motema pasi, kozanga kosumba, moto pasi to mpe monoko mayi mayi nsima ya bomeli ya bomeli mbuma ya botongi nzoto Nzike ya ba pasi ike ekowumelaka, mpe ekolimwa engebene na momesano ya nzoto na ba mbuma wana. Bomeli SMM na mayi, na bileyi to mpe liboso ya bolali, ekoki kokitisa bobimi bwa mpasi ike ike



Esengeli ko lia te: Liboke like na teyi ya molangi ya libombi eza mafuta ma Silisi Atako ebomaka te mpe epesaka bokono te, (ezalaka mingi mingi zelo) esengeli koliama te. Ebombeli ena esengeli etikala o nteyi ya molangi, mpo esungaka na bomeli malili mpe kobatela bokasi bwa mbum aya botongi nzoto na iye epesaka nzoto makasi. Na yango, esengeli kobatela liboke liye mosika na bana mike, po été liboke ya mafuta ya Silisi ekoki ko kangisa pema



Likebisi: Bolekisi ndelo ya nkisi eye ebombi fer na libumu ezali likama mpo na bana Bomba nkisi iye mosika ya bana Na ntango boleki ndelo esalami, benga dokotolo na lombangu to mpe esika ya bobomi poison