



BRAVA

Ukurasa wa kanda

Ja ntano kila munti-chi-Manchester

Asiri ya matunda mapiya ama ya zigango

Kuja zigawali stano za matunda na khudari mbalmbali kila munti, husaida kuepukana na maradhi ya qalbi na badhi ya saratani.

Ukurasa wa pili

Kakhisani kuja matunda na khudari?

Kuja matunda na khudari:

- Husaida khpunguza khatari ya maradhi ya qalbi
- Husaida khpunguza khatari ya saratani (cancer)
- Husaida khshika uzito wenye afiya
- Huzidisha uwingi wa vitamini na ma'adini, khkingana na maradhi
- Husaida khpunguza alama za maradhi ya neefu (asthma) na maradhi ya sukari (diabetes)

Fanya hadafuyo kuja zigawali stano (alal aqalli) za matunda na khudhari.

Ukurasa wa tatu

Qiasi gani husulowa si kuja?

Ipenzela si kuja zigawali stano za matunda na khudhari kila munti.

Chigawali ni nini?

Chigawali ni qiasi ya gramu 80/ama wuqiya 3 za matunda ama khudhari.

Mathalan:

Tufaha moi (1)

Isinga ya khudhari mbalmbali (1)

Matunda ya plum (2)

Lkombe moi la matunda makavu (1)

Nkombe ntatu za matunda ya chigango (3)

Karota moi (1)

Nkombe ntatu za ntoloko akhdhari (peas)(3)

Ikopa imoyi ya asiri (100% asiri) (ama 150 mililitiri)

Asiri hisabatowa chigawali chimoi tu, bila kisabata nele mara kamu.



Just Eat More
(fruit & veg)



BRAVA

Batata hazisabatowi, lakini matunda mapiya, yamo frizani amo makavu, asiri na khudhari zote hisabatowa.

Ukurasa wa nne

Ja ntano kila munti-chi-Manchester

Ndila ntano sahali za kila munti mara ntano.

Qura'a (futuru)

- asiri 100% ya matunda aw khudhari
- matunda laini
- nyanya ya zigango pamo na roti (toast)
- iziwa igorori (yoghurt) yimo ndanike matunda itilanzila

Zakh tafuna tafuna

- tufaha, mazu ama peera
- matunda makavu (habomoi)
- mazu
- chigawali cha karota/batikhi
- shpande cha embe

chakuja shkulu (wajba)

- mtuzi ya khudhari
- farmajo ya kawoli/broccoli
- pasta za khudari
- mtuzi herge wa khudhari
- zijo ka khudhari
- khudhari za khtendeza/khkalanga

meera, iwa kazi ya “mara ntano kila munti” katika hafayo.

Khpata maelezo zaidi kukhusu “mara ntano kila munti” wasiliana na mratibu wa ntano/munti wa hafayo

Lucy Warner (Manchester ya kaskazini)

Naheed Akhtar (Manchester ya kati)

Katarafu ya talo (nasaha) ya afiya, tafadhali wasiliana na dakhtariwo, mathalan wa chakuja ama farmiera wa dakhtariwo.



Just Eat More
(fruit & veg)