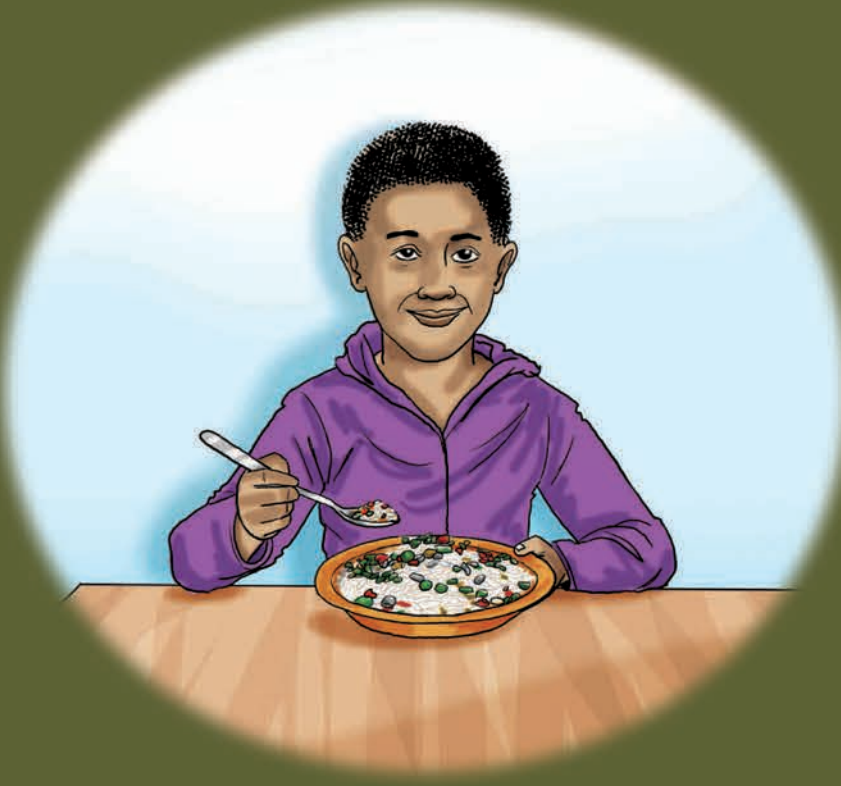


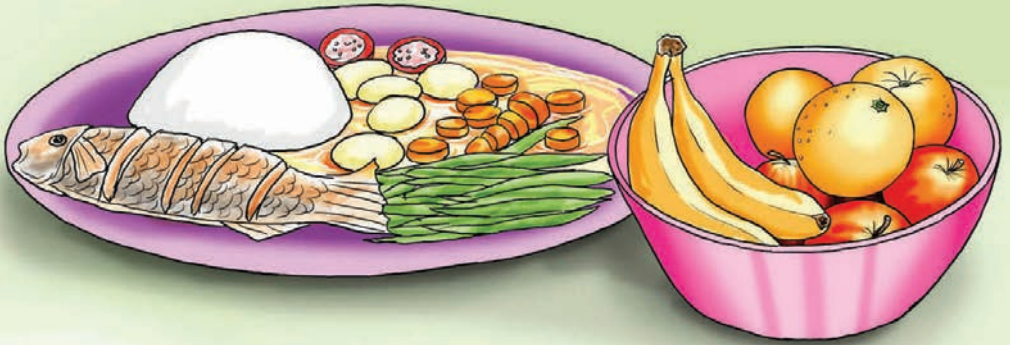


Lishe bora



Tusome Early Literacy Programme

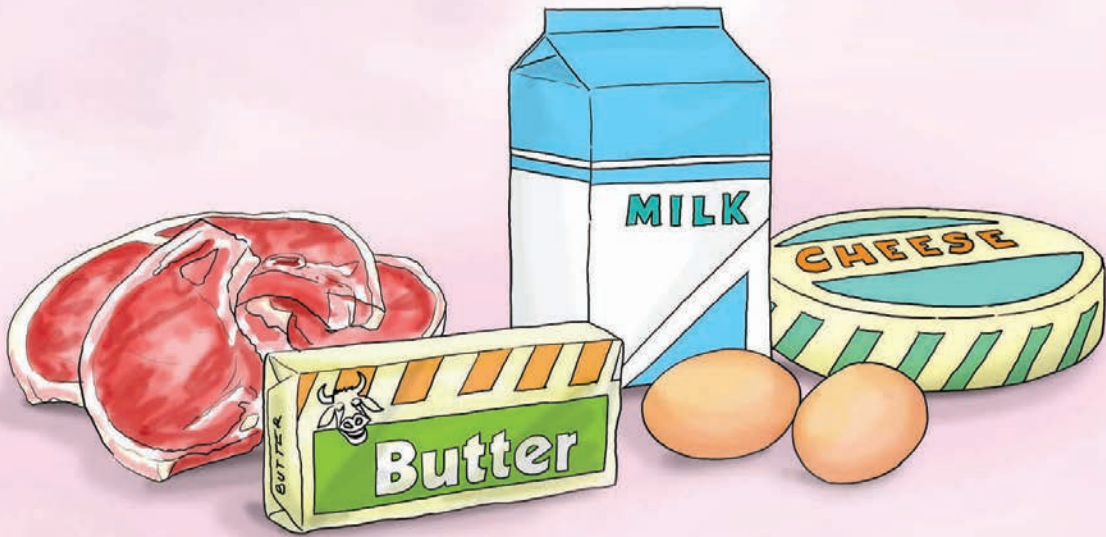
Lishe bora



Chakula hutupa nguvu ili tukue vyema.
Chakula kinachosaidia mwili huitwa lishe bora.
Lishe bora ni mchanganyiko wa vyakula mbalimbali.

Ni haki ya kila mtoto kupata lishe bora.
Lishe bora huzuia mtoto kupata virusi vya
magonjwa mbalimbali.
Vyakula hivi hutoka kwa wanyama au
mimea.





Wanyama hutupatia nyama, mayai na maziwa.

Ni vyema kuhakikisha kwamba nyama imepikwa na kuiva kabla ya kuila.

Pia, hakikisha kwamba maziwa yamechemshwa kwa sufuria safi ili kuepukana na minyoo.

Mimea hutupatia vyakula vya aina nyingi sana.

Kuna vyakula vinavyotolewa kwenye mizizi ya mimea kama vile viazi vikuu na mihogo.

Vyakula kama vile: maharagwe, mahindi, ngano na mboga hutolewa kwenye mimea inayokuzwa shambani.





Mimea pia hutupatia matunda kama vile:
machungwa, maembe, tikiti na ndizi.

Matunda hutupatia madini yanayozuia
magonjwa.

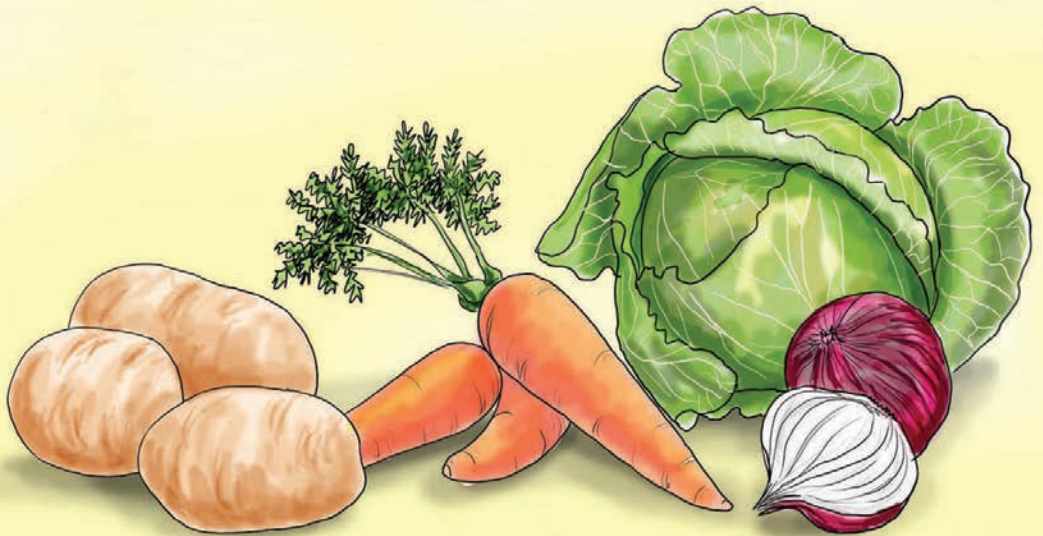
Vilevile, madini husaidia mwili kupona
haraka unapougua.

Nyanya ni aina ya tunda.

Nyanya pia hutumiwa kama mboga.

Ni vyema kuosha nyanya kwa maji safi unapotayarisha chakula.





Mboga mbalimbali ni aina za mimea.
Mifano ya mboga ni kama sukumawiki,
karoti, vitunguu, mchicha na kabeji.
Ni muhimu kula karoti kwa sababu ina
manufaa kwa macho yetu.



Je, utatayarishaje lishe bora?

Changanya vyakula mbalimbali kwa kiwango kinachostahili.

Kwa mfano, tayarisha nyama, mboga, ugali na matunda upate lishe bora!

Maswali

1. Chakula kinachosaidia mwili huitwaje?
2. Lishe bora husaidia mtoto vipi?
3. Wanyama hutupatia vyakula gani?
4. Taja aina nne za mboga.
5. Eleza jinsi ya kutayarisha lishe bora.

Lishe bora

Kuna vyakula vya aina nyingi. Ni vyema kula chakula bora ili kuuwezesha mwili kukua vyema. Soma hadithi hii uelewe ni chakula kipi kiitwacho lishe bora.



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



UKaid
from the British people

Kitabu hiki kimechapishwa kwa ufadhili kutoka kwa Shirika la maendeleo ya kimataifa la Marekani (USAID/Kenya) na Idara ya maendeleo ya kimataifa ya Uingereza (DFID/Kenya) kupitia mradi wa Tusome Early Grade Reading Activity.