



Nini maana ya Lishe bora?

Lishe bora ni kula mlo kamili unaotokana na makundi yote sita ya vyakula ikiwemo; 1. Vyakula vya asili ya nafaka mizizi na ndizi; 2. Vyakula vya asili ya Wanyama; 3. Vyakula jamii ya mikunde na mbegu zenye mafuta, 4. Mbogamboga, 5. Matunda na 6. Mafuta yatokanayo na mimea.



- **Vyakula vya asili ya nafaka, mizizi na ndizi:** Vyakula hivi vina virutubisho vyenye asili ya nishati yaani wanga ambavyo vinasaidia kuupa mwili nguvu. Mfano wa vyakula hivi ni kama: mahindi, ndizi mbichi za kupikwa, mihogo, ngano, mchele, uwele, magimbi, viazi mviringo, viazi vitamu, viazi vikuu na mtama.

- **Vyakula vyenye asili ya wanyama:** Vyakula hivi vinajulikana kuwa na protini ambayo inasaidia katika kujenga mwili. Mfano wa vyakula hivi ni kama nyama ya ng'ombe, kuku, samaki, mayai, senene, kumbikumbi na maziwa.



- **Vyakula jamii ya mikunde na mbegu:** vyakula hivi ni kama maharage, kunde, mbaazi, choroko, dengu na njegere. Vyakula hivi vinavirutubisho aina ya protini na madini ambayo ni muhimu kwa afya. Pia, vina mafuta kidogo ambayo ni muhimu katika mmeng'enywa wa chakula na kutunza maji na nishati katika mwili.

- **Mbogamboga:** Vyakula hivi vina asili ya virutubisho vya madini na vitamini ambayo ni muhimu katika kukinga mwili dhidi ya magonjwa. Mbogamboga hizi ni kama tembele, mchicha, spinachi, majani ya maboga, kisamvu, kabichi, majani ya kunde, bamia, mlenda, mashona nguo, nyanya chungu, karoti, pilipili hoho, na bilinganya



- **Matunda:** Matunda aina mbalimbali pia ni chanzo cha vitamini ambayo ni muhimu katika kukinga mwili dhidi ya magonjwa. Mfano wa matunda ni: tikiti-maji, maembe, zabibu, nanasi, parachichi, mapera, ndizi mbivu, papai, matunda pori kama furu, mabungo, ukwaju, ubuyu, na embe ng'ongo

Mafuta: Mafuta mbalimbali yatokanayo na mimea kama vile ufuta na alizeti: vyakula munimu vinavyoupa mwili nguvu na nishati. Licha ya vyakula hivi kuwa muhimu katika mwili wa binadamu, vinatakiwa kutumika kwa kiasi kidogo kwa sababu vinaweza kuwa chanzo cha magonjwa yasioambukizwa kama vile unene uliokithiri, kisukari pamoja na shinikizo la juu la damu.



KUMBUKA NA ZINGATIA: LISHE BORA NI MSINGI WA AFYA BORA KWA MAENDELEO YA FAMILIA YAKO NA TAIFA

“Lishe Bora kwa Maendeleo ya Taifa.”
Imendaliwa na Mradi wa FoodLAND kwa Ufadhili wa Shirika la Ulaya.

Kwa mawasiliano zaidi: Professor Susan Nchimbi Msolla au Akwilina Mwanri
Chuo Kikuu cha sokoine cha Kilimo Morogoro