

andalia aina mbali mbali ya mikate inayovutia kwa afutu.

wi yake huweza kutumiwa kuandalia vyakula u na vinavyopendeza. Unapotumia mda mifupi ia unahifadhi vitamini muhimu.



idhaa nyingi zinazoweza enezwa kutokana na viazi vyenye rangi ya machungwa!

hi Ya Resipi Zinazotumia Viazi nu Vyenye Rangi Ya Machungwa

iti Za Viazi Vitamu.

1000 (vikombe 3 1/2) viazi vilivyochemshwa na mwa. au 100 (vikombe 6 1/2) unga wa ngano u 18.5 (vijiko vidogo 4 1/2) chumvi. au 30 (vijiko vikubwa 3) mafuta. au 15 (kikombe 1) mafuta ya kukaangia.

ganya viambata vikavu kwanza kisha ongeza viazi u vilivyopondwa. za mafuta kisha uchanganwe. za maji kiasi kidogo kidogo huku ukikanda inganyiko wako hadi ulainike. a kwa karatasi ya plastiki kwa dakika 30. ea kupika chapati zako kama kawaida.

Uji Wa Viazi Vitamu Na Njugu Karanga

(Hufaa zaidi kwa watoto.)

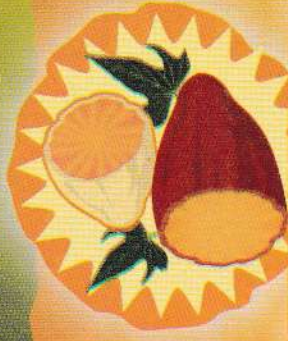
Viambata

- Viazi vitamu 3 vya wastani.
- 1/2 kikombe cha njugu zilizokaangwa na kusagwa.
- 2-4 vijiko vidogo vya mboga zilizotwangwa na kusagwa.
- Kiasi kidogo cha chumvi.
- 2 1/2 vikombe vya maji.

Hatua

1. Chemsha viazi vitamu kisha uvimanye ngozi.
2. Ponda mpaka vilainike.
3. Ongeza njugu zilizosagwa.
4. Ongeza mboga zilizotwangwa.
5. Ikihijika (kulingana na aina ya viazi vitamu vilivyotumiwa) ongeza kiasi kidogo cha maji ili kumlainishia mtoto uji ule.
6. Pasha moto kwa dakika 3-4 huku ukikoroga.

Vimejaa Nguvu na Vitamini A Asilij!



VIAZI VITAMU

Vyenye Rangi Ya Machungwa

Vimejaa Nguvu na Vitamini A Asilij!



FAIDA ZA LISHE

bora kutokana na

Viazi Vitamu

Vyenye Rangi Ya Machungwa

Kwa taarifa zaidi:

Wasiliana na Kituo Cha Taasisi Ya Utafiti wa Kilimo, Kenya (KARI) kilicho karibu nawe, au Wahudumu Waenezaji Wa Wizara Ya Kilimo katika eneo lako.

Mradi Huu Umefadhiliwa na:



DONATA

©

Septemba, 2009

Wasiliana na:

cip-nbo@cgar.org • Simu: + 254 20 4223602

Ma za lishe bora kutokana na viazi mu vyenye rangi ya machungwa

iyake:

itupatia kiasi kikubwa cha karotini-beta ambayo geuzwa na miili yetu kuwa vitamini A. wa na wanga mwingi (kabohaidreti) inayotupa juu mwilini. wa na kiasi kidogo mno cha mafuta. toa vitamini B, C, na E, zinazosaidia kukinga miili u na kuisaidia kupona haraka. wa na ufumwele/unyuzi mwingi na hurahisisha gikaji wa chakula.

ii/matembele:

upatia kiasi kikubwa cha karotini- beta na pia huwa vitamini C na baadhi za vitamini B.



1: itamu vyenye a machungwa a na matawi yake na kiasi kikubwa rotini-beta euzwa na mwili vitamini A.

Vimvu wa Vitamini A?

ini A ni muhimu kwa afya ya macho, ngozi, jiji bora na pia humimarisha kinga ya miili yetu dhidi aradhi.

hi ya chembe za vitamini A zenye karotini dia kusafisha uchafu mwilini, kutukinga dhidi ya dhi na kuzeeka kabla ya wakati wetu.

Picha 2:

Vitamini hawa muhimu zaidi kwa watoto; kwa afya ya macho, ngozi na uwezo wa kupigana na maradhi.



Je, nini kitafanyika tusipopata Vitamini A ya kutosha?

- Iwapo watoto hawatalishwa vyakula vilivyo na vitamini A, huwa hatarini ya kuambikizwa upofu wa usiku na hawataweza kupigana vilivyo na maradhi kama vile surua na kichomi (numonia).
- Iwapo watu wazima watakosa vitamini A katika chakula, kinga yao dhidi ya maradhi pamoja na uwezo wa kupona haraka wanapoambukizwa utapunguka.

Ni vyakula vingine vipi vilivyo na Vitamini A?

- Vyakula vinavyotokana na wanyama kama vile mafuta ya samaki, maini, maziwa na mayai hutoa vitamini A katika uasili wake, (retinol). Aina hii ya vitamini A hutumiwa mara moja kwa urahisi na miili yetu.
- Matunda na mboga zilizojaa karotini-beta ni kama vile; maembe, pai-pai, karoti, mboga zenye rangi nzito ya manjano, mboga za kiasili za Kiafrika kama vile terere/amaranthus na managu/mnavu.
- Vitamini A inayotokana na mimea kama vile viasi vitamini inaweza kukuzwa kwa urahisi na hupatikana kwa bei nafuu kuliko ile inayotokana na wanyama.

Kina nani wanapaswa kula viazi vitamini?

- Viasi vitamini ni chakula bora cha kiasili na hufaa kwa jamii yote. Mzizi mmoja wa wastani uliochemshwa hutoa

kiwango chote kinachopendekezwa cha vitamini A kwa siku kwa watoto wachanga na kina mama wasionyonyesha.

- Watoto hupendezwa na ladha yake tamu na rangi inayovutia.
- Kina baba hufurahia jinsi vinavyoshibisha.
- Kina mama hupendelea viazi vitamini vyenye rangi ya machungwa kwani hutoa lisho bora kwa jamii yote na huweza kutumika katika njia nyingi tofauti

Tunawezaje kutumia viazi vitamini hivi katika chakula chetu cha kila siku?

- Ni bora zaidi kutumia viazi vitamini kama mojawapo wa vyakula pamoja na vyakula vilivyo na protini, mboga na vile vinavyotupatia mafuta kama vile; njugu karanga, tui la nazi na mafuta yaliyotengenezwa kutoka kwa mboga Viasi vitamini vyenye rangi ya machungwa vinaweza kutumiwa kwa njia nyingi tofauti zinazopendeza:
- Unaweza kuvichemsha kwa urahisi na kutumia kama kiamsha kinywa au kubebwa na watoto wanapoenda shuleni.
- Huweza kukaushwa au kukaangwa kwenye mafuta (chipsi) na pia huweza kutengeneza vinywaji vinavyoburudisha.
- Viasi vitamini vilivyochemshwa na kupondwa au kusigwa vinaweza kuchanganywa na unga wa ngano



Picha 3: Kila mtu anaweza kufurahia bidhaa za viazi vitamini wakati wowote!