

Mambo ya msingi kufahamu kuhusu Lishe

By SW - Melkisedeck Shine · March 27, 2022

Dondoo za Mapishi na Lishe · Upishi na Maandalizi ya Milo yenye Afya · #Karibu AckySHINE

Nini maana ya lishe?

Umuhimu wa lishe bora

Lishe bora ni muhimu katika mambo yafuatayo

Virutubishi

Aina za irutubishi vikuu tunavyohitaji kwa wingi. Hivi ni:

Virutubishi vidogovidogo tunavyohitaji kwa kiwango kidogo. Kuna aina nyingi ya hivi bali vile vinavyoelekea kukosekana kwenye mlo ni: