

Chakula bora na salama cha mchana abebacho/ anachobeba mtoto shuleni

Osha mikono yako kwa sabuni kabla ya kuanza kutayarisha chakula cha mtoto cha mchana abebacho shuleni.



Vyakula vinahitajiwa kufungwa kwa usafi ukizingatia usalama wa afya na kuvifunga mbalimbali ndani ya boksi la chakula.



Karatasi za plastiki maalum za kufungia chakula (cling wrap), au vijiboksi vidogo vidogo vya kuwekea chakula ambavyo vinatosha ndani ya boksi kubwa la chakula vinaweza kutumika kufungia vyakula tofauti ili kuvitenganisha.



Tunza/weka chupa ya maji ya barafu au pakti ya barafu ndani ya friza. Iweke ndani ya boksi/kasha la chakula cha mchana ili kuhifadhi chakula kwa ubaridi siku nzima.



Vyakula vitokanavyo na maziwa, nyama, mayai na tambi (pasta) zilizopikwa au wali lazima vihifadhiwe kwenye sehemu yenye ubaridi mpaka wakati wa kula.

Chakula bora na salama cha mchana abebacho/ anachobeba mtoto shuleni

Kila siku tunahitaji kula vyakula kutoka katika mafungu ya lishe makuu yafuatayo:

**Mikate na
nafaka**

**Vyakula vya
protini / vya
kujenga mwili**

**Matunda na
mbogamboga**

Mikate na nafaka

Weka / ongeza mikate na nafaka kwa ajili ya kuleta nguvu - vyakula hivi vinatusaidia kujifunza na kucheza



vyakula vya protini / vya kujenga mwili. Weka / ongeza vyakula vya protini kujenga misuli yenye afya na kukuza mifupa. Vyakula vya protini (kujenga mwili) ni kama nyama, karanga, mayai, maharagwe, dengu, na vyakula vitokanavyo na maziwa kama vile jibini, maziwa yenyewe, na mtindi/maziwa ya mgando



Matunda na mbogamboga
Weka matunda na mboga kwa ajili ya vitamini, madini yahitajikayo mwilini, na vyakula vyenye nyuzi nyuzi. .

Vyakula hivi vinatusaidia kujisikia vizuri kiafya na kupendeza kimwili.



Weka/ ongeza na kinywaji.
Maji ya kunywa ni kinywaji bora kuliko vyote na gharama yake pia ni ndogo zaidi.



Hakikisha kuna chakula cha kutosha kwa siku nzima.

Chakula bora na salama cha mchana abebacho/ anachobeba mtoto shuleni



Chagua **mkate** au **chakula** cha nafaka.



Chagua **chakula** chenye protini (cha kujenga mwili).



Chagua **tunda** au **mboga** ya majani.



Chagua **kinywaji** salama.



Chupa ya maji ya kunywa

Chakula bora na salama cha mchana abebacho/ anachobeba mtoto shuleni

