

Elambo to repas ya kopesa nzoto
santé mpo na kelasi

Kolia ya kopesa nzoto santé mpe ya kotika yo
se makasi na nzoto

Bilei mpo na santé ya libota



Salela mapa ya ndenge na ndenge.

Zala makasi na nzoto
mokolo nyonso.



Meka kotondisa yango na biloko ya sika.

Biloko oyo epesaka
santé mpe bingalasisi
mbala na mbala
ekosalisa yo kobomba
kilo ya malamau na
nzoto...



Kotisa mbuma mpe ndunda mikolo nyonso!

... mpe kobatela libota na yo na maladi lokola
diabeti, maladi ya motema mpe bamaladi mosusu.



Lingala

Bilei ya kopesa nzoto santé

Lia bilei ya ndenge na ndenge mokolo na mokolo...



- Ndunda ya mai mpe mbuma oyo ekomeli malamumu



- Mapa ya farine ya blé, masangu mpe mbuma ya nzete lokola mbala, libenge



- Miliki mpe biloko balambami na miliki



- Mwa mosuni balamba (ndakisa soso, mbisi, meme) to biloko biye bikoki kopesama na esika ya mosuni (ndakisa wandu to petit pois, haricot vert, madesu).

Biloko ya kolia ya mike mike mpo na kopesa santé na nzoto



Pesa bana biloko ya mike mike mpo na kolia na kati kati ya ba elambo to repas ya minene.



Biloko mike mike oyo mpe oyo ya komela epesaka santé na nzoto.



Biloko biye bizali na mafuta, sukali mpe mongwa mingi. Boya yango-to koliaka yango bobele na mpasi.

Biloko ya komela oyo epesaka santé na nzoto



Miliki to mai ezali biloko ya komela bileki kitoko mpo na bana.



Biloko ya komela oyo epesaka santé na nzoto.



Biloko ya komela oyo ezalaka na sukali mingi. Meka koboya yango.