

Umuhimu wa Zinc katika Lishe



Ratiba ya kula kiafya inaweza kusaidia kuimarisha afya yako leo na, katika miaka ijayo.

Zinki ni madini muhimu ambayo mwili unahitaji kwa kiasi kidogo kwa kazi nyingi muhimu. Ni muhimu sana kwa ukuaji na ukuaji wa mtoto wako.

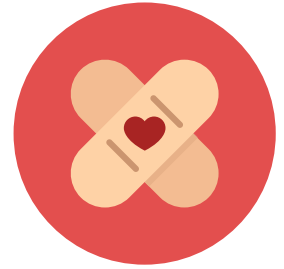
Zinc inasaidia:



Mfumo wa Kinga



Kazi za Usagaji chakula



Uponyaji wa Jeraha



Maudhui ya zinki katika maziwa ya mama huwa ya juu na hufyonzwa kwa ufanisi, lakini ukolezi hupungua katika miezi 6 ya kwanza ya kunyonyesha.

Mara tu mtoto wako anapoanza kula vyakula vikali, hakikisha kumpa vyakula vyenye zinki.

PATA VIRUTUBISHO VYAKO KUTOKA KATIKA VYAKULA VYAKO VYA WIC*!

Nyama ya mtoto, nafaka ya watoto iliyoimarishwa, nafaka ya kiamsha kinywa iliyoimarishwa, jibini na dengu.

*Mpango Maalum wa Lishe ya Nyongeza kwa Wanawake, Watoto wachanga na Watoto



Tazama vyakula vingine vilivyo na zinki kutoka.
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Zinc-Consumer/>