



Orientation to Ontario

MWONGO WA KUISHI MAISHA YA AFYA

TUNACHOKULA HUATHIRI AFYA ZETU

Magonjwa sugu yanayosababishwa na lishe—yaani ugonjwa wa moyo wa ischemia, kiharusi, saratani ya utumbo mpana, kisukari na saratani ya matiti—ni miongoni mwa visababishi vikuu vya vifo vya mapema nchini Kanada.

KULA VYAKULA VYENYE VIRUTUBISHI MBALIMBALI

Kula vyakula vyenye afya ni tabia. Kula mboga na matunda, vyakula vya nafaka nzima na vyakula vya protini mara nyingi ili kukuza utaratibu mzuri wa ulaji na kudumisha afya yako.

Neno utaratibu wa kula hurejelea kile unachokula na kunywa mara kwa mara. Katika utaratibu wa kula kiafya, vyakula na vinywaji vyote hufanya kazi pamoja ili:

- kukusaidia kuhisi vizuri
- kudumisha afya nzuri
- kutimiza mahitaji yako ya lishe

MATUNDA NA MBOGA

Jaribu kutengeneza nusu ya mboga na matunda kwenye sahani yako.

Chagua maumbo tofauti, rangi na maumbo ili kuendana na ladha yako.

Jaribu aina mbalimbali za mboga na matunda kama vile: zukini, nyanya, matango, parachichi, tufaha, matunda, brokoli, mafyulisi, kabichi na mboga za majani.

Mboga na matunda yaliohifadhiwa au makopo yanaweza kuwa chaguzi za kiafya.

- Chagua mboga na matunda zilizohifadhiwa bila: sukari iliyoongezwa, viungo vilivyoongezwa, mkate au michuzi mingi.
- Chagua mboga za makopo zisizo na sodiamu kidogo au isiyoongezwa. Futa na suza mboga za makopo ili kupunguza sodiamu.
- Chagua matunda ya makopo na sukari kidogo au isiyoongezwa.

PROTINI

Vyakula vya protini ni sehemu muhimu ya lishe yenye afya. Chagua vyakula vya protini vinavyotokana na mimea mara nyingi zaidi. Huna haja ya kula kiasi kikubwa cha vyakula vya protini ili kukidhi mahitaji yako ya lishe.

- Vyakula vya protini ni pamoja na kunde, karanga, mbegu, tofu, kinywaji cha soya kilichoimarishwa, samaki, samakigamba, mayai, kuku, nyama nyekundu isiyo na mafuta ikiwa ni pamoja na nyamapori, maziwa yenye mafuta kidogo, mtindi wa chini wa mafuta, kefir ya chini ya mafuta, na jibini yenye mafuta kidogo na sodiamu.

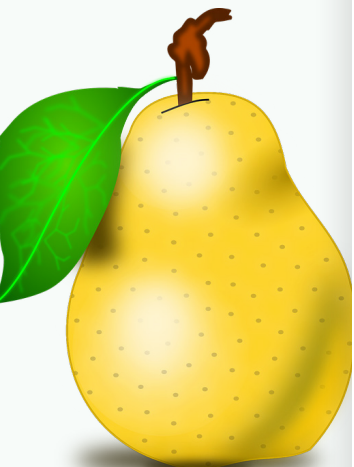
NAFAKA KAMILI

Vyakula vya nafaka nzima ni chaguo bora zaidi kuliko nafaka iliyosafishwa kwa sababu vyakula vinajumuisha sehemu zote za nafaka.

- Furahia aina mbalimbali za vyakula vya nafaka kama vile: quinoa, pasta ya nafaka nzima, mkate wa nafaka, oats nzima au oatmeal, nafaka nzima ya kahawia au mchele wa mwitu.

1-855-626-0002

<https://orientationontario.ca>



Funded by / Financé par :

- Baadhi ya vyakula vya nafaka vinaweza kuwa na sodiamu nyingi, sukari au mafuta yaliyojaa. Hizi ni pamoja na vyakula kama: mikate, muffins, crackers na sahani za pasta.
- Soma orodha ya viambato na uchague vyakula ambavyo vina neno “nafaka nzima” ikifuatiwa na jina la nafaka kama mojawapo ya viungo vya kwanza kama vile: oats au ngano ya nafaka nzima.

MAJI YAWE KINYWAJI CHAKO BORA

Badilisha vinywaji vya sukari na maji. Maji yanapaswa kuwa kinywaji bora kusaidia afya na kudumusha maji mwilini bila kuongeza kalori kwenye lishe.

- Maji ni muhimu kwa uhai—kwa kweli ndiyo sehemu kubwa zaidi ya mwili wa mwanadamu.
- Maji ni muhimu kwa michakato na usagaji chakula.

PUNGUZA VYAKULA VILIVYOSINDIKWA SANA

Vyakula vilivyosindikwa sana hutengenezwa au kutayarishwa na vinywaji ambavyo huongeza sodiamu, sukari au mafuta yaliyojaa kwenye mlo wako. Punguza vyakula vilivyosindikwa sana kwani si sehemu ya mpangilio mzuri wa ulaji. Ikiwa unachagua vyakula hivi, kula mara kwa mara na kwa kiasi kidogo.

Vyakula vilivyosindikwa sana vinaweza kujumuisha:

- vinywaji vya sukari, chokoleti na pipi
- aiskrimu na vitafunio vilivyohifadhiwa
- vyakula vya haraka kama vile vibanzi na бага
- vingine vilivyogandishwa kama vile mlo wa pasta na piza
- bidhaa za mkate kama muffins, buns na keki
- nyama za kusindikwa kama soseji na nyama za kugandishwa

FANYA MAZOEZI

Kwa afya bora, watoto na vijana wanapaswa kufanya angalau dakika 60 za shughuli za kimwili za wastani hadi za nguvu kila siku na kuwa na viwango vya chini vya tabia ya kukaa,

pamoja na kupata usingizi wa kutosha.

Kwa watu wazima na wazee, kufanya angalau dakika 150 za mazoezi ya viungo ya wastani hadi ya nguvu kwa wiki kunapendekezwa ili kupata manufaa ya afya.

RASILIMALI

Soma Mwongozo wa Chakula wa Kanad
<https://food-guide.canada.ca>

MAMBO YA KUKUMBUKA

Mtindo wako wa kula unaweza kusababisha matokeo mazuri au mabaya zaidi ya kiafya.

Kupika na kuandaa chakula nyumbani husaidia tabia ya kula kiafya.

Kula pamoja na wengine huleta furaha kwa ulaji wa afya na kukuza uhusiano kati ya vizazi na tamaduni.

JE, UNAJUA?

Jinsi chakula kinavyotayarishwa ni muhimu kwa afya yako. Kuoka mikate, kuchoma, kuanika kwa mvuke, kuchoma, shinikizo na kupika polepole, na kuoka ni baadhi ya njia bora zaidi za kupikia.

