

Oukohoke mo maunguriro wo vikurya

- ✓ Ongaro ombwa yo ukohoke onahelpero ko ma tjurururiro wo mbito no mitjise vyarwe.
- ✓ Ungurisa ovitjuma ovikohoke nu tizira ovikurya po ruveze orukohoke.
- ✓ Zika ozonyama, omahundju no mai nga tji vyapi nawa.
- ✓ Koha ovikunwa, uzike tjimanga ko mbunda yo kukoha, zika oruveze orusupi, avipi rure, kuzambo uhakahane oku virya, ngunda avi hi ya pandjara omasa wo vitunge vyo rutu muvyo.
- ✓ Koha ovihape no vikunwa mbi yenena oku riwa ovivihu ko murungu wo ku virya.
- ✓ Koha omake woye no meva no heva ko murungu wo ku ungura ovikurya, no kombund' oku ungurisa okaruwo, na indu tji wazu no ku kohorora ombondi yo kanatje.

Ounongo warwe onahelpero

- ✓ Po mieze 3 omissenina vyo utumba na pu imbi omitenga ko mbund' ombandukiro, uso ku suva nawa pupayene.
- ✓ Ori omongwa omungi. Tji mo ungurisa omongwa, aruhe ungurisa mbwa rungwa mun' omyongwa vyo iodone (iodised), mena ro kutja uyandja oruyameto ko me kuriro wo uruvi.
- ✓ Ko sere okurya onyama, omahundju, omai poo oviungurwa vyo po maihi ovivihu poo mbi ha pire nawa.
- ✓ Nwaa ozopera zo kuzepa omativa pehuri, tji wa tjangerwa iyo vaungure vo rupa rwo uveruke, okupanga omativa no ku tjurura omutjise wo anaemia.
- ✓ Kosere okunwa omeva wa mururu, oku ungurisa ovipurukise, poo okupepa omakaya. Okunwa omeva wa mururu no ku pepa omakaya peya aku ka ihamisa okanatje koye.



Mbi moso ku zemburuka

- ✓ Mo utumba, no ure wo ruveze ndu mo nyamisisa, uso kurya ovikurya ovingi oku kapita mbi urya hapo.
- ✓ Uso kurya po uwa wo vikurya mbi ri po, muvyo nga mukare mbi za po vitumbwa, omakunde, ozosukwa, ovihape no vikunwa.
- ✓ Rya ovikurya mbya weziwa ozo vitamine no vitunge pekepeke.
- ✓ Nwaa ozopera zo vitamine poo zo iron folic acid eyuva arihe mo utumba no kombund' ombandukiro.
- ✓ Ungurisa ovina mbi ma peya avi ka ihamisa poo okuyeta oumba ko kanatje koye tjimuna, otjikariha no makaya. Yarura ondondo yo ku pwena o tee no kosiva ombunda.
- ✓ Mo utumba, uta rukuru oku ryangera orupa rwo uveruke rwo ndjeverero yo ko murung' ombandukiro, kara po ku ryangera ngo, kutja uyene okutarere ohaveha yoye popezu.
- ✓ Oruveze ndu wa toora outumba na ndu mo nyamisisa, uso ku ri tjevera no kutjevera okanatje koye ko ndwi yEhinga no mitjise vyarwe mbi hwangera mo rukatuko. Kara no ndjeverero mo rukatuko, nu keritarise aruhe. Keritarise po vivike 6 kombund' ombandukiro no kombund' omieze vitatu avihe mo ma kawondjero wo ruveze ndu mo nyamisisa.
- ✓ Tji una ondwi yEhinga, mo hepa okurya ovikurya ovingi kombanda ya imbi ovya hapo, oku twamo omasa ngu mo hepa morutu.

Republic of Namibia



Ministry of Health and Social Services



Otjiherero



Okurya, mo utumba no mo ruveze ndu mo nyamisisa

Hungira kuna omuungure wo rupa rwo uveruke, Nu uryangere orungovi ndwi: www.RightStart.com.na ko zo ndjivisiro no manyandero wo viperendero ohunga no ku risa okanatje koye

Ovine mbi mo hepa okutjiwa?



- ✓ Mo utumba, uso kurya omariro 3 eyuva arihe, na rimwe etiti kombanda, poo okurya wo pokati ko tuveze.
- ✓ Mo ma kayendero wo ruveze ndu mo nyamisisa, ryaa omariro 3 eyuva arihe, na yevari omatiti kombanda, poo okurya wo pokati ko tuveze.
- ✓ Ryaa omihoko vyo vikurya pekepeke mbi mo yenene oku vi muna oupupu eyuva arihe, ongondoroko na pu uhupira.
- ✓ Ka pe hepa kutja urye ovikurya rive kutja uyenene oku tukura.
- ✓ Ovarikaze ovatiti mo tjiwondo ve hepa okurya mondondo yo kombanda, ondjeverero onyongi no kusuva nawa.

Sembamisa eriro ro zo nyose 4

★ Onyose 1

Ovikurya mbi kuramena po owingi we riro: tjimuna oruhere, ovikokotwa, oruihi, omahangu, no vikunwa vyo po mize tjimuna o Cassava no vi hakautu.



★★ Ozonyose 2

Ovikurya mbiza mo vitumbwa tjimuna onyama oserandu, onyama yo hunguriva, omahundju, ehuri, omai no viungurwa vyo po maihi.



★★★ Ozonyose 3

Ovikunwa tjimuna omakunde, oupapatjenga, ozonguindi, ozosukwa, no zondwi zo tji kunwa hi o Sesame.



★★★★ Ozonyose 4

Ovihape no vikunwa vyo vitame-A onyongi tjimuna otjiMango, Papaya, Passion fruit, oviremune, oviyao ovingirine ovitumbe, ozombaruru, ovihakautu vyo witji, otjimbakuna, na vyarwe tjimuna ovi panana, pineapple, avocado, etanga ro witji, ovitamati, nOtjikola.



Omawori wo ku zika, ozombuta no maze wo vitumbwa ye vatera oku hitisa ozovitamine tjiva morutu, no kuyandja omasa. Ko sere okurya omengi.

Omukazendu otjingundi na ngu nyamisisa uhepa:

- ✓ Oku uta oku ryangera orupa rwo uveruke rwo ndjeverero yo ko murung' ombandukiro rukuru nawa otja pu ma pe yandjere (ko murungu wo vivike 12 vyo utumba)
- ✓ Okunwa ovinuwa aruhe tji wat' onyota.
- ✓ Okuhina ku pwena otee poo okosiva pun' omariro, no ku henuna owingi wo kosiva ndji mo pwena mo utumba.



Uhepa ovi weziwa ko vine?

- ✓ Mo hepa ozopera zo iron, poo o folic acid, poo zo zovitamine, oure wo utumba nga ko mieze 3 omitenga ko mbund' omwatje okukwatwa.
- ✓ Okunwa ozopera zo iron pun' omariro, okuyera ondondo pu ma ze hitire morutu.
- ✓ Ozopera zo iron peya aze ku yetere ozeu warwe mbu hazerwa posiya mbu heri oukendeke, nu po twingi mbu ri yandera ouni tjimuna oku ihamwa pehuri.
- ✓ Oku rivatera ko uzeu mbwi, nwa ozopera zo iron pokati ko mariro poo ko murung' oku karara.
- ✓ Uta okunwa ozovitamine ousupi kombund' ombandukiro poo moukoto wo vivike hamboumwe ko mbund' okupanduka, oku tjita owatjiri kutja okanatje koye kemune o Vitamine-A okuza mo momaihi wevere.