

# Ja lebese, mafi kapa yoghurt letsatsi le leng le le leng



Kgetha dihlahiswa tsa lebese – ho fumana tatso le phepo tse fetisang

Phepo ke dikarolo tsa kaho tse fumanehang dijong, tse hlokeheng bophelong bo bottle le mmeleng o matla.

Khalsiamo le diprotheine ke tse ding tsa dikarolo tsa bohlokwa haholo tsa phepo e fumanehang dihlahisweng tsa lebese.

Ha o tshela lebese, mafi kapa yoghurt dijong tsa hao ena ke kgetho ya bophelo bo bottle ya dijo. Dihlahiswa tsa lebese ha di ntlafatse feela tatso ya dijo tsa hao empa hape di fana ka phepo ya bohlokwa mme ka hoo e thusa ho haha mmele o matla, le o phelang hantle ho feta.



**Khalsiamo**

**Protheine**

e hlokeha ho matlafatsa masapo le meno.

e haha masapo le mesifa e matla ho tshhehetsa mmele

## Sebedisa dihlahiswa tsa lebese feela dijong tsa hao tse latelang hore o fumane boleng bo fetang

### Dihlahiswa tsa lebese ke dife?



**.....LEBESE.....**  
Ha o etsa motoho, fokotsa halofo ya metsi mme o sebedise lebese.



**..... MAFI .....**  
Tshela lebese kapa mafi (amasi) papeng ya hao, motohong o phehilweng kapa ha o ja cereal.



**.....YOGHURT.....**  
Yoghurt ke kgetho ya sneke (snack) se hlwahlwa haholo lebokheng la hao la dijo tsa motsheare (lunch).



**.....LEBESE.....**  
Ha o jelella borotho ka kgalase ya lebese ho tla etsa hore o ikutiwe o kgotshe nako e telele ho feta.



# Bohlokwa ba ho phekola lebeso ke ho le futhumatsa

Phekolo ya lebeso ka ho le futhumatsa e etsa hore lebeso le bolokehe hore le ka sebediswa

Phekolo ya lebeso ka ho le futhumatsa e etsa hore lebeso le bolokehe hore le ka sebediswa



Pheko ya mofuthu e sebedisetswa mefuta e fapaneng e mengata ya dijo. Pheko e phethahetseng ya mofuthu e fokotsa baktheria tse kotsi tseo mohlomong di ka bang teng dijong mme pheko ena e netefatsa hore dijo di bolokehile hore di ka sebediswa. Lebeso le phekolwa ka mofuthu ka mekgwa e mene e fapaneng. Leibole e setshelong sa lebeso e tla bontsha hore ke pheko ya mofuta wa mofuthu ofe e sebedisitsweng.

**Lekola setshelong hore ke pheko dife tse fapaneng tsa mofuthu tse sebedisitsweng lebeseng:**

**Pastjharazeishene  
Pastjharazeishene e Matla  
Pastjharazeishene e Matla Haholo**

(le lebeso le ka bitswang hore ke UHT kapa la long life)

**Ho steralaeza lebeso (Sterilisation)**

(le lebeso le ka bitswang hore ke la long life)



## Lebeso le sa phehwang ha le a bolokela



Lebeso le sa phehwang ha le a bolokeha mme le lokela ho bediswa pele le sebediswa. Lebeso le sa phehwang le sebediswang le le jwalo le tswa kgomong. Lebeso leo ha le a phekolwa mme le ka ba le baktheria tse katlisang mathata a bophelo bo botle.

Ke tlolo ya molao ho rekisa lebeso le sa phehwang Afrika Borwa ntle le ha le ananetswe ke makgotla a taolo a bophelo bo botle.

## Ho boloka lebeso lapeng

Lebeso le freshe le lokela ho kenywa frijing (ka tlase ho 5C). Long Life e lokela ho nkuwa e le lebeso le freshe hang feela ha pakana e ka bulwa.

Ke ntlha ya bohlokwa ho sebetso ka bohleki le ka poloheho ha lebeso lena le bolokwa. Sebedisa dibakete le ditshelo tse hlatswitsweng ka metsi a betsenseng le ho omiswa ka moya ho boloka lebeso lena.



**dairy<sup>TM</sup> KA 3-A-DAY MEHLA** Tsitlallela ho ja dihlahiswa tsa lebeso tse 3 ka letsatsi.



Lebeso la 250ml

+



Amasi a 250ml

+



Yoghurt ya 200ml



**Bona ke Boikitlahetso ba Projekte ya Thuto ya Bareki ba Milk SA.**  
Fumana lesedi le fetang mona, re etele [www.rediscoverdairy.co.za](http://www.rediscoverdairy.co.za)  
kapa romela email • [info@rediscoverdairy.co.za](mailto:info@rediscoverdairy.co.za) • (012) 991 4164