

Inwani mafhi, maas kana yoghurt kana yoghurt dovha linwe na linwe



Kha vha engedze deri u wana muthetshelo na pfushi dzo engedzwaho

Pfushi ndi zwidina zwifhataho dzi wanalaho kha zwiliwa, lune dzi todea kha mutakalo wa vhudi na kha muvhili wo khwathaho.

Calcium na protein ndi dzinwe dza pfushi dzine dza vha dza ndeme dzine dza wanala kha deri.

U shela mafhi, maas kana yogurt kha zwiliwa zwavho ndi khetho ya vhudi ya zwiliwa. Deri l nga si sokou khwinisa muthetshelo wa zwiliwa zwavho fhedzi; I do dovha ya nea pfushi dza ndeme na u dovha u thusa u fhata muvhili wo khwathaho, u re na mutakalo.



Calcium

I todea kha u u fhata marambo na maano o khwathaho.

Protein

I fhata marambo o khwathaho na misipha, u tikedza muvhili.

Kha vha sokou shela deri kha zwiliwa zwavho, uri vha wane ndeme nzhi

Naa deri ndi mini?



MAFHI

Musi vha tshi khou bika vhuswa, kha vha shela hafu ya mafhi na hafu ya



AMASI

Vha shele amasi (maas) kha vhuswa havho, musi vha tshi khou bika kana vha shele kha cereal.



YOGHURT

Yoghurt ndi snack tsha vhudisa nthani ha uri vha le lunch box.



MILK

Kha vhanwe ngilasi ya mafhi na vhuurotho, vha do pfa vho fura tshifhinga tshilapfu.



Ndeme ya u vhilisa mafhi u a kunakisa



U vhilisa mafhi zwi ita uri a tsireledzee u nga a shumisa.

U kunakisa zwiliwa nga u zwi vhilisa hu shumiswa kha zwiliwa zwinzhi nga ndila dzo fhambanaho. U kunakisa nga u vhilisa, zwi fhungudza zwitshili zwine zwa vha na khombo zwine zwa nga vha zwi nga ngomu ha zwiliwa na u khwathisedza uri zwiliwa zwo tsireledzea u nga zwi shumisa. Mafhi a vhilisiwa nga ndila nna dzo fhambanaho. Leibulu ire kha mudzio wa mafhi, i do vha sumbedza ndila dzo fhambanaho dzo shumisiwaho.

Vha vhee ito kha ndila hedzi dzo fhambanaho dza u kunakisa dzire kha mudzio wa mafhi:



- Pasteurisation**
- Ultra Pasteurisation**
- Ultra high temperature**
(zwi nga kha di vhidza UHT milk kana long life milk)
- Sterilisation**
(zwi nga kha di vhidzwa long life milk)

Mafhi a bvaho thwii kha kholomo ho ngo tsireledzea



Mafhi a bvaho kha kholomo ho ngo tsireledzea lune a tea u vhilisiwa phanda ha musu a tshi nga shumiswa. Mafhi mavhisi, ndi ane a shumiswa wenezwo a tshi bva kha kholomo. Mafhi o raloho, a vha a songo kunakiswa nga u vhilisiwa, lune a nga vha a na tshitzhili tshine tsha nga vha na khombo kha mutakalo.

A zwo ngo tendelwa u rengisa mafhi mavhisi fhano Afurika Tshipembe, nga nnda ha musu o themendelwa nga vha zwa mutakalo.

U vhulunga mafhi hayani

Mafhi othe a tea u vheva ngomu ha furidzhi (kha murotho wa fhasi ha 5°C) mafhi a Long Life a fanelwa u farwa sa luvhisi arali a vhuya a vuliwa. Ndi zwa ndeme u a vhulunga mafhi fhethu ho kunahona o tsireledzeaho.

Vha shumisa mabakete na midzio o kunakiswaho nga vthuthathatshili (vha tanzwe midzio nga madi o vhlisiwaho vha l vhee lome) vha kone ha u vhulunga mafhi.



dairyTM
3-A-DAY DUVHA LINWE
NA LINWE

Vha ombedzele u nwa 3 nga duvha



Milk 250ml



Amasi 250ml



Yoghurt 200ml



An Initiative by the Consumer Education Project of Milk SA

For more information, visit us on www.rediscoverdairy.co.za or email • info@rediscoverdairy.co.za • (012) 991 4164