

# Nwana meleke , masi kumbe yoghurt masiku hinkwawo

Ku pfanganya meleke, masi kumbe yoghurt eswakudyeni i madyelo lama nga na rihanyo. Swakudya swa masi a swi nge endli ntsena leswaku swakudya swi nandziha kambe swi tlhela swi nyika switshongo ku pfuna ku aka miri wo tiyela lowu nga hanya kahle.



**Calcium**

**Protein**

Yi laveka ku  
Aka marhambo  
yo tiya na meno

yi aka marhambu  
yo tiya na misiha  
ku tiyisa miri

## Pfanganya dairy

Eka swakudya swa wena ku kuma swa nkoka



### MELEKE

Loko u sweka  
vuswa pfanganya  
hafu ya mati hi  
meleke.



### MASI

Pfanganya meleke  
kumbe masi eka  
vuswa, lebyi nga  
swekiwa kumbe  
eka ti cereal.



### YOGHURT

Yoghurt i xakudya  
xo olova naswona  
lexinene u nga  
xitirhisaka  
eixhafuthini.



### MELEKE

Ku nwa nghilazi ya  
meleke na xinkwa  
swi ta ku endla u  
xurha nkarhi wo  
leha.



Tilangele swakudya swa meleke

Switshongo swi aka swakudya, hiswona leswi lavekaka ku nyika rihanyo lerinene na miri wo tiyela .

Calcium na protein hi swinwanyana swa switshongo swa nkoka eswakudyeni swa meleke.

## Xana I yini dairy?



# Vunkoka bya ku virisa meleke



Ku virisiwa ka meleke swi tirhisiwa eka minxaka yo tala ya swakudya ku virisa hi ndlela leyinene swi endla leswaku switsongwatsongwani swa ngozi swi hunguteka leswi nga va vaka swi ri kona eswakudyeni naswona swi tiyisisa leswaku swakudya swi hlayisekile ku dyiwa . meleke wu virisiwa hi tindlela ta mune . leswi tsariweke eka phakiti ra meleke swi ta komba leswaku ku tirhisiwe muxaka wihi wa mavirisele ya meleke .

**Xiyisisa mavirisele yo hambana hambana e phakitini ra meleke**

**Pasteurisation  
Ultra Pasteurisation  
Ultra high temperature**

(yi nga vuriwa meleke wa UHT kumbe long life milk)

**Sterilisation**  
(yi nga vuriwa long life milk)



## Meleke wumbisi a wu hlayisekanga ku wu tirhisa



Naswona wu fanele ku virisiwa wu nga se tirhisiwa tani hi leswi wu humaka ehonwini awu virisiwanga seke meleke wolowo awu virisiwanga naswona wu nga va wu ri na switsongwatsongwani leswi nga vekaka vutomi bya wena enghozini.

Aa swi le nawini ku xavisa meleke wumbisi e africa dzonga handle ka loko swi pfumeleriwele hi va dzawulo ya rihanyo.

## Ku hlayisa meleke ekaya

Hinkwawo meleke wunene wu fanele ku tshama efrijini ehansi ka ku titimela ka 5 degrees long life milk yi fanele ku tekiwa tani hi meleke wunene endzaku ka loko wu pfuriwile i swa nkoka ku tirha u basile no hlayiseka loko u tirha hi meleke na loko uwu hlayisa tirhisa mabhakiti la ma nga hlantswiwa hi mati yo vila ku hlayisa meleke.



**dairy**<sup>TM</sup>  
**3-A-DAY** MASIKU  
HINKWAWO

Langutela ku nwa meleke kanharhu hi siku.



Milk 250ml

+



Amasi 250ml

+



Yoghurt 200ml



I pfhumba ra consumer education project ya meleke ya le africa dzonga

Ku kuma marungula hi xitalo enghene eka Kumbe u emaila eka • info@rediscoverdairy.co.za kumbe u bela riqingo eka • (012) 991 4164