

# »Okulabirira obuyana nga obuliisa«

Obuyana bwetaaga endabirira entuufu okusobola okukula obulunginolwekyo abalunzi balina okulemera ku ndabirira entuufu okwongera okufunamu.

Okwongerako okuliisa obulungi obuyana kiyamba okubukuuza nga bulamu era nokusala amangu ekyongera ku buwangaazi mu ngeri gyofunamu n'omutindo gw'ebintu byogya mu nte nolwekyo abalunzi bakubiribwa okugoberera endabirira entuufu.

## Ebikolebwa mu kulabirira

Beera nga obuyana obunywesa amata agsokera ddla okuva mu kibeere okwongera ku bugumu bw'omubiri eri endwadde era kino kigobererwa kunywera ku ccupa.

Ekyokubiri, obuyana buyigirize okunywera mu bulobo okusobola okunywa amata nga gakyali malungi era amangi okutuka ku kintundu 1 ku 10 nga bwebuzitowa. Okwongerako, buletere emere etandikirwako nga buwezeza enau 15 paka ku myezi 3 okubuyamaba okufuna amaanyi nokumera olubuto olugumu(rumen).

Nga buwezeza emyezi 3 buwe emmere entabule eta concentrate okwongera ku maanyi

Nekisembayo, obuyana buwe omunnyo omutabule ne zi vitamini okubuyamba okukula nokuguma era obuwe amazzi amayonjo okunywa.