# »Okutereka ennyanya embisi ne nkaze«

Ennyanya zivaamu ensimbi, vitamins ne minnyo (minerals). Ennyanya embisi zivunda mangu, naye era zisobola okukazibwa neziribwa oluvannyuma.

Tteeka ensuwa entono munsuwa ennene erimu ebituli. Ebituli biyamba amazzi okugwamu amangu. Ffukirira omusenyu nga tonnaba kugweyambisa bwomala bikka kunsuwa entono okuziyiza omusenyu okugwa munda muyo. Tteeka omusenyu wakati w‘ensuwa ennene nentono gusobole okukwata ensuwa entono. Tteekamu olugoye olwakolebwa mu ppamba munsuwa entono ozingemu ennyanya okulemesa ennyanya okutuuka kunsuwa.

## Ffiriigi ennansi (local fridge)

Ensuwa tokiriza musana kuzaakako buterevu okutangira ennyanya okukala. Osobola okukola ensuwa enzito munda munju okwewala okuzisitula olwobuzito. Nobwegendereza fukirira amazzi wakati wensuwa zombi ku makya nakawungeezi. Mu kino ennyanya tezivunda mangu. Fridge ennansi zitereka ennyanya okumala ennaku 15. Naye buli kadde bikka ensuwa entono bwomala okujjamu ennyanya.

## Okukaza ennyanya

Yoza ennyanya embisi. Zisalesale zisobole okukala amangu. Tteeka emmeeza/ akatangaalo mu kifo ekiyisa empeewo okuziyiza okutuuka ku ttaka, bwomala yanjuluza ekiwempe ekiyonjo ku katandaalo oluvannyuma oyanjale ennyanya ensalesale ku kiwempe oba mu drier. Zibikeko nolugoye olwlakolebwa mu ppambsolutangaala okuziyiza enfu n‘ebiwuka. Toyanika nnyanya buterevu ku musana okuzikumiramu ebirungo ne langi. Okukaza kutwala ennaku 4-5. Ennyanya ezikaze obulungi zikyuka. Oluvannyuma zisse munsawo ennyonjo. Ennyanya enaklezisobola

okuterekebwa omwaka 1.