

# E JA KA NEPO, O DULE O PHETSE HANTLE

Phepo e fanang ka bophelo bo botle ke ya bohlokwa bakeng sa bohle – e thusa mmele ho dula o le matla hore o tle o lwantshe mafu.

Ho dihlopha tse ding tsa batho, ho bile ho bohlokwa haholo:

- **Bana ba** hloka dijo ho thusa boko le mmele ya bona ho hola.
- **Baimana** ba hloka dijo ho thusa masea a bona a eso ka a behlwa hore a hole.
- **Batho ba nang le HIV le TB** ba hloka dijo ho etsa hore masole a bona a mmele a be matla.
- Batho ba nwang **meriana ya dilwantsha-dikokwanahloko** (antiretroviral) bakeng sa HIV kapa ho thibela HIV (PEP le PrEP) le batho ba nwang meriana ya TB ba hloka dijo ho etsa hore meriana ya bona e se ke ya ba kudisa.



## SEBEDISA TSENA HANYENYANE FEELA

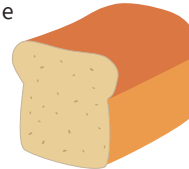
Tswekere  
Dijo le dino tse nang  
le tswekere  
Dijo tse hadikilweng

Jwala  
Letswai le dijo tse  
letswai

*Natfelwa ke dijo tsa mefuta e fapaneng, tse kenyelletsang:*

### Dijo tse nang le setatjhe

Etsa hore dijo tse nang le setatjhe e be karolo ya boholo ba dijo tsa hao. Dijo tse jwalo ka borotho, reisi, setampo, poone, ditapole, bali le outho kapa motoho wa mabele di fana ka matla le faeba. Borotho bo sootho hangata bo theko e tlase mme bo na le faeba e ngata ho feta borotho bo bosweu. Kgetha dijo tsa setatjhe tse nang le koro e ngata ho ena le tse hlwekisitsweng dimatlafatsi.



*E ja dinawa tse omisitsweng, dierekisi, dilentele le soya kgafetsa.*

### Ditholwana le meroho

E ja meroho le ditholwana tse ngata letsatsi le leng le le leng. Tse foresha di molemo haholo empa ditholwana le meroho e ileng ya hatsetswa le yona e ntse e lokile. Meroho e metala, e nang le makala jwalo ka brokholi le sepinitjhi di molemo haholo. Meroho e foresha e nkang nako e telele – jwalo ka dihwete, mokopu,



bathanate, patata, khabetjhe le jemskwashe – di ka ho thusa ka pokothong ya hao.

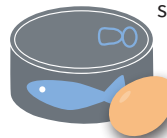
### Tsa lebese

Lebese, mafi, kase, botoro le yokate ke dihlahiswa tsa lebese. Leka ho nwa lebese, mafi kapa lebese la mafura a tlase, yokate e se nang tswekere letsatsi le leng le le leng. Lebese la phoofo le ka nka nako e telele mme le ka fafatswa hodima papa le motoho.



### Nama, tlhapi le mahe

Tlhapi, kgoho, mahe le nama e tshesane (e se nang mafura) di ka jewa letsatsi le leng le le leng. Sebete, dipheo le mala le mohodu ke dinama tseo e seng tsa theko e hodimo. Tlhapi e mafura e jwalo ka pilchards le



sardines di molemo haholo bakeng sa bophelo bo botle. Kgetha dinama tse seng ka makotikoting mme o tlose letlalo le mafura.

### Mafura le dioli

Sebedisa mafura a jwalo ka oli ya ho pheha, majarine le botoro hanyenyane feela. Kgetha dioli tsa dimela, ho ena le mafura a thata a jwalo ka a tswang diphoofolong.

*E nwa metsi a mangata, a bolokehileng.*



## Lenane la dintho tseo o ka di rekang

Dijo tse fanang ka bophelo bo botle, tse nkang nako e telele mme tse molemo bakeng sa tjehelete e lefuweng di kenyelletsa:

Meroho le ditholwana tse foreshe

Mafi

Mahe

Borotho bo sootho bo nang le dimatlafatsi

Reisi

Phofo e nang le dimatlafatsi

Motoho wa outsu kapa mabele

Lebese la phofo

Setampo se omisitsweng, dinawa le dilentele

Motswako wa sopo e omisitsweng

Minse wa soya

Pilchards kapa sardines

Oli ya sunflower kapa canola

O ka reka dihlahiswa tsa bohlweki:

Sesepa sa phofo sa ho hlatswa

Sesepa

Di-pads

Sesepa sa meno

[nacosa.org.za](http://nacosa.org.za)

Tlhalisoleseding ena e hlalhisitswe ke ba NACOSA ka ho ya ka dikeletso tsa Lefapha la Bophelo bo Botle le USAID mme e hatisiswe ka thuso ya ditjhelete ho tswa bathong ba Amerika ka PEPFAR le USAID.

## DIRESIPE TSEO O KA DI ETSANG

### Motoho wa borakefese

Motoho wa phofo ya poone, mabele kapa outsu ka metsi a belang, letswainyane le lenyenyane le lebese la phofo e be wa fuduwa ka hara dipanana tse pongngweng kapa apole e keretlilweng.



### Di-fishcake

Fuduwa o tswake tlhapi ya kotikoting le ditapole tse ebotsweng, tse butswitsweng kapa papa e setseng mmoho le eie e pongngweng. Ha o na le poone e tswekere, o ka nna e tshela le yona. Bopa motswako oo ho ba dikuku tsa tlhapi tse nyenyane e be o hadika ka oling e nyenyane ho fihlela ho ba bosootho bo gauta. Ha o na le mahe, tlotsa kuku ka nngwe ya tlhapi ka lehe le lenyenyane le fuduilweng le mafofora a borotho pele o ka hadika ho etsa hore di be khrantjhi.



### Reisi e nang le dinoko

Hadika eie e pongngweng le pepere e kgubedu ka hara oli e nyenyane e be o tshela dikopi tse 2 tsa reisi. Pheha bakeng sa nako e ka etsang metsotso e 3 e be wa tswaka ka hara tamati e pongngweng, letswainyane le lenyenyane le thispuni ya phofo ya kheri ka dikopi tse 3 tsa metsi. Kwahela hore o belele tlase bakeng sa metsotso e 30. Tshela dierekisi tse hatseditsweng.

### Setjhu sa meroho

Hadika eie ka dihwete le khabetjhe ka oli e nyenyane. Kenya ditamati tse pedi tse pongngweng, litara ya metsi le kopi e le nngwe kapa tse pedi tsa dilentele, dinawa kapa motswako wa sopo (hopola ho kolobisa dinawa tse ommeng ka hara metsi bosiu bohle e be o a di tsokotsa pele o di pheha). Kenya meroho efe kapa efe e meng eo o nang le yona e jwalo ka mokopu, bathanate kapa sepinitjhi ka letswainyane le lenyenyane le dinoko tse itseng e be o tohela hore ho belele tlase bakeng sa metsotso e 30.

