FOR ONLINE USE ONLY
DO NOT DUPLICATE

Sura ya Nane

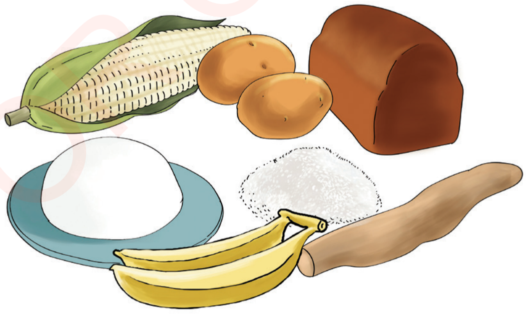
Mlo kamili

Katika sura hii utajifunza namna ya kutambua makundi ya vyakula yanayounda mlo kamili. Vilevile, utaweza kupanga mlo kamili na kutambua umuhimu wake katika mwili wa binadamu.

Mwili wa binadamu unahitaji kuwa na afya bora. Afya hiyo hutokana na kula mlo kamili.

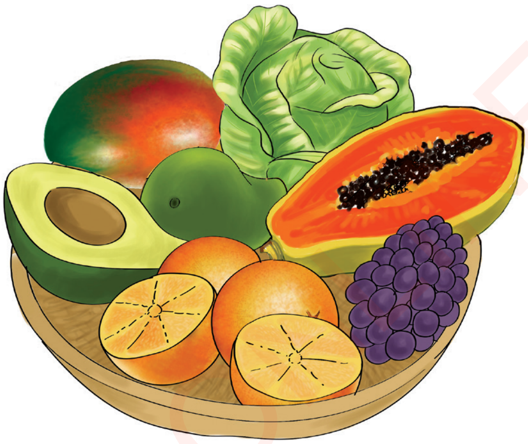
Makundi ya vyakula

Tunakula chakula kwa kuzingatia virutubisho vinavyohitajika mwilini. Virutubisho hivyo vinakuwa na uwiano na kiasi sahihi kwa mahitaji ya mwili. Uwiano sahihi wa virutubisho vyote muhimu katika chakula vinaitwa mlo kamili. Mlo kamili unaundwa na makundi matano ya vyakula.

Makundi ya vyakula	
Vyakula vya wanga	Maelezo
	Vyakula vya wanga ni kama mahindi, mchele, mtama, muhogo, viazi na ndizi. Chakula cha wanga huupatia mwili nguvu.

SAYANSI STD 3 (05/07/2021).indd 83 8/5/21 4:04 PM

FOR ONLINE USE ONLY
DO NOT DUPLICATE

Vyakula vya protini	
	Vyakula vya protini ni kama vile nyama, samaki, mayai, maharage na maziwa. Chakula cha protini hutusaidia kujenga na kukuza mwili.
Vyakula vya vitamini	
	Vyakula vya vitamini hupatikana katika matunda mbalimbali kama vile embe, chungwa na tango. Pia, vitamini hupatikana katika mboga za majani kama vile kabichi na mchicha. Vyakula vya vitamini hulinda mwili usipatwe na magonjwa. Pia, huimarisha mifupa na meno.

FOR ONLINE USE ONLY

SAYANSI STD 3 (05/07/2021).indd 84 8/5/21 4:04 PM

FOR ONLINE USE ONLY
DO NOT DUPLICATE

Vyakula vya mafuta	
	Vyakula vya mafuta ni kama samaki, nyama, siagi, karanga, korosho, mawese na alizeti. Vyakula vya mafuta huupa mwili joto.
Maji na madini	
	Maji husaidia kurekebisha joto la mwili na kuupa mwili maji ya kutosha. Madini huimarisha tishu za mwili na kusaidia mmeng'enyo wa chakula.

Kielelezo namba 1 Makundi ya vyakula

Maswali

1. Kwa nini tunakula mlo kamili? Eleza.
2. Makundi gani ya vyakula yanaunda mlo kamili? Taja.
3. Samaki na maziwa ni vyakula vya kundi gani?

SAYANSI STD 3 (05/07/2021).indd 85 8/5/21 4:04 PM
FOR ONLINE USE ONLY

FOR ONLINE USE ONLY
DO NOT DUPLICATE

Kazi ya kufanya namba 1

Kuunda mlo kamili

Panga mlo kamili kutoka kwenye orodha ya vyakula hivi.

Ugali, karanga, parachichi, nyama, spinachi, maji, wali, dagaa, maharage, siagi, mchicha, nanasi, mkate, chai ya maziwa.

Zoezi

Jibu maswali yafuatayo:

1. Taja makundi matano ya vyakula yanayounda mlo kamili.
2. Eleza tofauti kati ya mlo kamili na mlo usio kamili.
3. Taja kazi ya vyakula vya wanga na vitamini mwilini.
4. Panga vyakula vifuatavyo kwenye makundi yake na andika jina la kundi husika.
   Tango, muhogo, magimbi, dagaa, samaki, bamia, mchicha, nyama, ugali wa mtama, soya, karoti, korosho, alizeti, ndizi mbivu na uji wa ulezi.
5. Eleza kazi ya vyakula vya protini mwilini.
6. Taja kazi ya vyakula vya mafuta.

Msamiati

Kirutubisho kiini kinachopatikana kwenye chakula kinachowezesha viumbe kukua

Siagi mafuta yaliyoganda yanayotengenezwa kutokana na maziwa ya wanyama

Wanga aina ya kundi la vyakula lenye kazi ya kuupatia mwili nguvu.

FOR ONLINE USE ONLY

SAYANSI STD 3 (05/07/2021).indd 86 8/5/21 4:04 PM