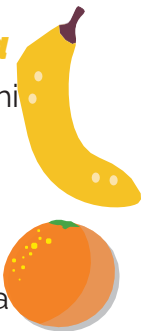


Vyakula vya Kawaida vya Kaya vyenye Asidi ya Foleti na Foliki

Matunda

- ☐ Parachichi
- ☐ Ndizi
- ☐ Balungi
- ☐ Limao
- ☐ Ndimu
- ☐ Chungwa
- ☐ Papai



Karanga na mbegu

- ☐ Mbegu za mharadali
- ☐ Mbegu za alizeti
- ☐ Karanga
- ☐ Karanga za mbuyu
- ☐ Nafaka nzima



Mboga

- ☐ Asparagasi
- ☐ Brokoli
- ☐ Kiazisukari
- ☐ Mimea ya Brussel
- ☐ Mboga za kijani zenye majani makubwa



Protini

- ☐ Mayai
- ☐ Ini
- ☐ Maharagwe
- ☐ Pojo
- ☐ Njegere



Nafaka

- ☐ Nafaka za kifungua kinywa
- ☐ Mkate
- ☐ Unga wa mahindi
- ☐ Unga wa mahindi na wa ngano
- ☐ Pasta
- ☐ Mchele



KUMBUKA: Wasiliana na kliniki ya WIC ya eneo lako kwa vyakula vilivyoidhinishwa. | Angalia lebo ya chakula ili kuhakikisha asidi ya foliki imejumuishwa kwa 100%!