»Kuboresha uji«

Barani Afrika, watoto kati ya miezi 6 na miaka 2 huwa wagonjwa, hasa kutokana na lishe duni. Lakini, kuwapa uji ulioboreshwa huwawezesha kupata nguvu, kukua vyema, na kutoambukizwa magonjwa kwa rahisi.

Uji ulioboreshwa hutokana na nafaka isiyokobolewa ambayo huchanganywa na unga wa kunde, soya, karanga na matunda. Kabla ya kuanza kuandaa uji ulioboreshwa, safisha jikoni, vyombo vyako vya jikoni, pamoja na kuosha mikono yako kwa sabuni na maji. Tofauti na uji wa kawaida, usikoboe nafaka. Twanga nafaka kwa upole kwenye kinu ili kutenganisha nafaka na gunzi.

Kuchachusha nafaka

Baada ya kutwanga, pepeta na kuosha mbegu ili kuondoa mawe na uchafu. Loweka nafaka kwenye maji usiku kucha ili zichache. Kuchacha hufanya nafaka kuwa rahisi kula na kumengenya, pamoja na kuongeza kiwango cha virutubisho. Kadri unavyosubiri kuchacha kuendelea, hivyo nafaka huwa bora zaidi; unaweza kuzichachusha hadi nafaka zitakapoota. Baada ya kuchacha, osha mbegu na uzianike chini ya kivuli. Choma kunde au soya ili kupunguza harufu yazo kwa sababu watoto hawaipendi.

Saga nafaka na kunde au soya. Zikikaushwa vizuri, unaweza kuhifadhi unga wa kutosha kwa wiki. Ili kutayarisha uji, weka unga kwenye maji baridi na ukoroge ili unga uyeyuke. Katika bakuli lingine, weka maji ya ubuyu au ukuaju.

Weka sufuria kwenye moto na umimine maji ya kutosha kisha ufunike hadi maji yatakapochemka. Baada ya kuchemsha, mimina mchanganyiko wa unga kwenye maji yanayochemka kisha ukoroge. Anzia na unga wa nafaka ikifuatiwa na unga wa kunde au soya, kisha unga wa karanga, na uendelee kukoroga. Baada ya dakika chache, toa sufuria kwenye moto na uongeze matunda kama vile limao, ubuyu, ukuaju au ndizi. Unaweza pia kuongeza siagi ya

shea au mafuta ya njugu ili kumpa mtoto nguvu. Ongeza maji safi ili kurahisisishia mtoto kula uji.