

Anhte yawng chye ga ai hte maren ma ni asak naw kaji ai nnan daw aten ni hta gaw hkum hkrang galu kaba jat ding yang rai nga ai hte bawnu bawng ring kung zet lam ni hta mung grai lawan ladan re ai ten rai nga ai. Hkam kaja ai bawnu bawng ring kung zet lam gaw ma ni a sharin hka ja lu ai atsam, myit hkam sha lam hpe reng hkang lu ai atsam hte shinggyim kanawn mazum lam ni hta mung lachyum pru akyu byin lu nga ai. Dai re majaw ma ni asak nnan kaba hpan wa ai aten ni hta bawnu bawng ring kung zet lam kaja na matu atsawm akawm di nna yu lakawn shalat ya ai rai yang she shawng lam hta e bawnu kaja, zet let ai hte galu kaba kung hpan wa nna awng dang ai masha ni byin tai wa lu na rai nga ai. Kashu kasha ni a shawng lam prat tsawm htap awng dang lu na matu gaw shanhte galu kaba bawng ring ding yang rai nga ai ma kaji ten hta shanhte hte htuk kaja ai ramdaw re ai n gun wa lusha dat ni hpe jahtuk shara nna jaw sha ra na grai ahkyak nga ai.

Rai yang ma ni bawnu kaja zet let na matu kaning re lusha dat ni jaw sha ra na, dai lusha dat ni hpe kaning re ai malu masha ni kaw na lu la mai ai lam ni hpe daini anhte hka ja la yu ga. Ma ni bawnu kaja na matu jaw sha ra ai n gun wa lusha dat ni hta shan dat, zinc dat, folic acid, Iodine dat, iron dat, vitamin A, vitamin D, vitamin B6, vitamin B12, omega-3 fatty acid ni lawm nga ai. Ndai malu masha ni hpe shani shagu na malu masha n kau mi hta na lu la mai ga ai zawn lak san nan jaw sha ra ai malu masha ni mung lawm nga ai.

Shan dat lu mai ai malu masha ni gaw – shan amyuu myu, pang lai lusha amyuu myu, shapre hpan amyuu myu, u di, hkai pyek di, kawp ja tum hpan ni, nga chyu, bai nam chyu, nga chyu hte galaw ai malu masha hpan ni rai nga ai.

Zinc dat lu mai ai lusha dat ni gaw kawp kap ai panglai lusha ni, shan nga hpan ni, kawp ja tum hpan ni, nga chyu hte galaw da ai lusha hpan ni rai nga ai.

Hprit dat lu mai ai malu masha ni gaw shan, shapre hpan amyuu myu, tsit ai nam law nam lap ni hta na lu mai ai.

Folic acid dat lu mai ai lusha hpan ni gaw sin hte salau lap ni rai nga ai.

Iodine dat lu mai ai lusha ni gaw hka hpungni, iodine jum, nga chyu hte tum hpan ni hpe sha ya mai ai.

Vitamin A lu mai na lusha ni gaw sin, pawt htoi, nai sam hte salau lap, vitamin D lu mai ai lusha hpan ni gaw salmon nga, vitamin D dat jat jahpring galaw da ai malu masha ni hte jan shingkang hta na mung lu la mai ai.

Vitamin B 6 lu mai na lusha hpan ni gaw du sat kraw shan ni rai nga ai pu sin, nga shan, shat naw dat law rawng ai lusha hpan ni rai nna vitamin B12 lu mai na lusha hpan ni gaw udi, hkai pyek di hte nga chyu ni rai nga ai. Omega-3 fatty acid lu mai ai lusha ni gaw sau law rawng ai nga hpan amyuu myu, nga kaba sau hte omega-3 fatty acid jat bang galaw da ai malu masha ni rai nga ai.

Tsawra ai shiga madat nu wa hpu nau ni tinang a kashu kasha ni bawnu kaja zet let ai hte galu kaba kung hpan wa lu na matu gaw shanhte a shani shagu na malu masha ni hta ya sha tsun ai n gun wa lusha dat hpan ni langai nrai langai lawm hkra n byin n mai bang shalawm jaw sha ya na ra ahkyak nga ai. Ma kaji ni gaw masha kaba ni daram lusha n lu sha ai raitim shanhte hta ra kadawn ai lusha dat shadang gaw masha kaba langai hta grau

law ai lam tsun da nga ai. Dai re majaw ma ni a lani mi ra kadawn ai lusha dat hpe hpring tup hkra lu na yak ai. Dai mang hkang hpe garum ya lu ai gaw nnan kaba wa ai ma ni a matu laksanakan galaw shapraw da ai Growing up milk chyu bu jaw lu mai ai. Growing up milk chyu bu ntsin hta gaw omega-3 fatty acid, DHA rawng ai rai nna vitamin D, hpri dat, iodine dat hte zinc dat ni jat bang da ai sha n-ga ma kaji ni a matu ra kadawn ai vitamin hte kagan hprang dat ni mung rawng ai. Dai re majaw asak lahkawng ning kaw na asak 9 ning re ai ma ni hpe growing up milk hte lahta e tsun ai malu masha dat ni lawm hkra atsawm agawm rai jaw lu jaw sha nna tinang a kashu kasha ni hpe shakung jahpan la ai rai yang bawnu kaja zet let ai ma ni byin tai wa nna kaba wa ai ten lam shagu hta awng dang ai masha ni byin tai wa lu na re ngu tsun shana garan kachyan ya dat lu ga ai.

