Engeri 4 okuzitoya enkoko z’enyama okuweza kilo 2 mu wiiki 4

Kyegombesa omulunzi yena ow’enkoko z’enyama okutuuka ku buzito bw’enkoko mu kaseera akatono ddala. Waliwo endabirira esobola okolebwa kino okukitukako.

Tandika nakufuna bukoko obuto obwomutindo okuva eri ababutunda abesigika. Enkoko z’enyamazimanyikibwa okukula amangu , naye nga mu zzo, tulinamu ebik eby’enjawulo nga ebimu bikua mangu okusinga ku ndala. Okusobola okukula amangu, gula ezo ezikula amangu okuva abazitunda abesigika.

Endabirira endala

Ziwe awokusula awalungi. Kakasa nti ekiyumba ky’enkoko kiziwa emirembe nga bwekyetagisa kubanga ensula embi eziretera ekkabyo era nezikozesa amanyi okuva ku kukula n’ezida mu kukakanya kabyo.
Ddukirawo otereze ebyobulamu. Kizibu okulunda enkoko nezitalwala. Ebinyonyi biteera okulwala era kino kidiriza enkula yazo. Okukakasa nti zikula mangu, kakasa nti osikolako mangu ku nsoga z’obulwadde.
Endiisa. Kakasa nti owa enkoko emere enungi ey’omutindo era mu bipimo ebituufu. Emere ekola 70% ku mbalirira mu nkoko z’enyama era kino kitegeza nti emere kikulu nnyo mu kuwangula mu nkoko. Okugattako ku mere, enkoko ziwe amazzi amayonjo agamala zinywe era oziwe n’ebikuza eby’obutonde zikulire ku misinde.