



Uchaguzi wa Afya njema



5

Matunda 5 au zaidi na mboga.
Kula matunda na mboga Zaidi.



2

Masaa 2 au chini ya burudani
za wakati wa skrini. Punguza
wakati wa kutazama Televisheni,
kompyuta, na simu.



1

Saa 1 au Zaidi za Shughuli za
mwili. Cheza na Tembea kwa
miguu Zaidi.



0

Kunywa vinywaji vyenye
sukari 0. Kunywa maji.