

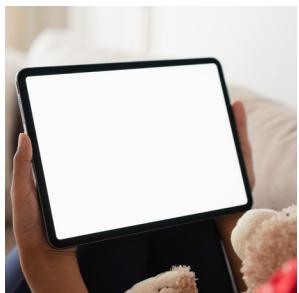


Uchaguzi wa Afya njema



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.**