

Chakula chenye afya shuleni

Kula kwenye afya na mazoezi

# Chakula bora kwa jamii



Tumia aina tofauti ya mikate.



Jaribu vijazio vipya.



Jumuisha matunda na mboga kila siku!

Fanya mazoezi kila siku.



Kula kwenye afya na kufanya mazoezi mara kwa mara husaidia kukuweka katika uzito wa mwili wenye afya...

... na kuulinda jamii yako kutokana na kisukari, maradhi ya moyo na magonjwa mengineyo.



## Swahili

## Chakula chenye afya

Kula aina tofauti ya vyakula kila siku...



- matunda na mboga tele zenye rangi nzuri



- mkate kidogo na nafaka au mboga zenye wanga



- maziwa kidogo na bidhaa za maziwa



- posho ndogo ya nyama (k.v. Kuku, samaki, nyama ya mwanakondoo) au badala ya nyama, tumia adesi, dengu au maharagwe.

## Asusa (snacks) zenye afya



Wape watoto asusa zenye afya kati ya milo.



Vyakula na vinywaji hivi ni asusa zenye afya.



Vyakula hivi vina mafuta, sukari na chumvi nyingi. Viepuke – au uvile kwa nadra tu.

## Vinywaji vyenye afya



Maziwa au maji ndio kinywaji bora kwa watoto.



Vinywaji bora.



Vinywaji hivi vina sukari nyingi. Jaribu kuviepuka.