

TUNZA AFYA YAKO

ZINGATIA LISHE NA MTINDO BORA WA MAISHA



Tumia mkono kupima kiasi cha chakula kwa siku kutoka katika kila kundi

Kundi	Aina ya chakula	kipimo	kiasi kwa siku
1	Nafaka, vyakula aina ya mizizi na ndizi za kupika		6-11
2	Mbogamboga		3-5
3	Matunda		2-4
4	Vyakula jamii ya mikunde Vyakula jamii ya wanyama Yai		2-3 1
5	Maziwa fresh na mtindi		2-3
6	Mafuta na sukari		1
	Chumvi yenye madini joto		1
	Maji Safi na Salama		8

Fanya kazi za kutumia nguvu au mazoezi si chini ya saa moja mara tano kwa wiki