

Habari zinahusika kwa watoto wa umri wa
miaka 2-17

Mazoea 8 yenye Afya Bora

Kunywa maji badala ya soda,
jusi au maji ya rangi

Pata usingizi wa kutosha

Masaa yanayofaa katika muda wa masaa 24
Masaa 10-13 kwa umri wa miaka 3-5
Masaa yanayofaa kila usiku
Masaa 9-11 kwa umri wa miaka 5-13
Masaa 8-10 kwa umri wa miaka 14-17.

**Lenga kula angalau kiasi 5
cha mboga pamoja na kiasi 2
cha matunda kila siku**

Kwa watoto wa miaka 2-3, kula kiasi 2 1/2 cha
mboga pamoja na kiasi 1 cha matunda.

Uwe na
shughuli
kwa angalau
saa 1 kwa siku,
kila siku

Anza kila
siku kwa
kukula
chakula
cha asubuhi
kilicho bora

**Uwe na afya
bora pamoja**

**Weka mpaka wa muda wa
kutumia skrini**

siyo zaidi ya saa 1 kila siku kwa watoto
wa umri wa miaka 2-5, na hadi masaa 2
kwa siku kwa watoto wa umri wa miaka
6 na zaidi.

**Fahamu kiasi cha
chakula kinachokutosha**

**Chagua kumbwe ya afya
bora sana na punguza
chakula cha maalum**

Kupata vidokezo zaidi vya mazoea yenye afya angalia
makehealthynormal.nsw.gov.au

Kupata nyenzo za wataalamu wa afya angalia
pro.healthykids.nsw.gov.au