

LISHE ENDELEVU MAISHA MAZURI

Majukumu ya kijana balehe kusaidia Familia kula vyakula vyenye virutubishi mbalimbali kila siku.

1 Kufuga na Kulima bustani



Tuwasaidie wazazi wetu kufuga wanyama na kulima bustani kwa ajili ya chakula cha familia.

2 Kupata na kununua vyakula

Naitwa Salum, nikienda sokoni natumia baadhi ya fedha zilizotokana na mapato ya familia kununua vyakula vyenye asili ya wanyama, mbogamboga na matunda kwa ajili ya mlo wa familia.



3 Kusaidia kuboresha lishe katika familia



Tunajadili na kufanya maamuzi juu ya njia za kuboresha lishe ya familia.

4 Kuandaa na Kuhifadhi Vyakula

Naitwa Ana, Ninakausha mboga za majani wakati wa mavuno mengi ili kuhifadhi zisiharibike na hivyo familia yangu tunakula mbogamboga kwa mwaka mzima.



5 Kushiriki kazi za nyumbani



Naitwa Solomoni. Ninashiriki kazi za nyumbani kama kutafuta kuni, kuchota maji, kupika, kufua na kufanya usafi. Ili kuwapa muda wa kupumzika mama na dada yangu na kuandaa vyakula vyenye virutubishi mbalimbali.

6 Kuosha mikono kwa maji tiririka na sabuni pamoja na usafi wa mazingira.

Ninanawa mikono kwa maji tiririka na sabuni mara kwa mara na kufanya usafi wa mazingira ili kuzuia vijidudu vinavyosababisha magonjwa.



“Vijana tuna mchango mkubwa katika kuboresha lishe ya familia”

