



Pangalan: _____

Panuto: Lagyan ng tsek ✓ ang kahon kung ang larawan sa bawat bilang ay nagpapakita ng masamang epekto ng pagkain ng hindi-gaanong masustansyang pagkain at ekis ✗ ang hindi.

1. ☐



2. ☐



3. ☐



4. ☐



5. ☐



Panuto: Piliin kung tsek o ekis ang isinasaad ng pangungusap sa bawat bilang.

-   1. Kumain ng gulay at prutas araw – araw.
-   2. Maglaro ng habulan sab aha.
-   3. Maghugas ng kamay bago at pagkatapos Kumain.
-   4. Manuod ng tv kahit gabing – gabi na.
-   5. Magehersisyo araw – araw kahit 15 minuto.
-   6. Uminom ng walong baso ng tubig sa isang araw.
-   7. Maligo sa ulan kung tag – ulan.
-   8. Matulog sa tamang oras araw – araw.
-   9. Magsuot ng face mask at face shield kung lalabas ng bahay.
-   10. Ugaliing magsipilyo ng ngipin pagkatapos kumain.