GRADE 5 - 2026

KISWAHILI: LUGHA NA INSHA

Muda: Saa 1 Dakika 40

Jina: _____ Shule: _____

Soma mazungumzo yafuatayo kisha ujibu maswali 1 hadi 5.

Baraka: Masalkheri, Rehema!

Rehema: Aheri, Baraka. Hujambo kwa siku ya leo?

Baraka: Sijambo kabisa. Mwalimu wetu wa Kilimo na Lishe alitufundisha kuhusu umuhimu wa lishe bora mwilini. Ningependa kufahamu zaidi.

Rehema: Ni jambo zuri sana kujifunza kuhusu lishe. Lishe bora ni mlo kamili unaojumuisha virutubisho vyote vinavyohitajika mwilini kwa uwiano sahihi ili kulinda afya.

Baraka: Je, unaweza kunitajia makundi makuu ya vyakula vinavyounda mlo kamili?

Rehema: Naam. Baadhi yake ni vyakula vya kutia nguvu kama vile ugali na viazi, vyakula vya kujenga mwili kama vile maharagwe, samaki na mayai, pamoja na vyakula vya kulinda mwili kama mboga na matunda.

Baraka: Je, mtu asipozingatia lishe bora anakabiliwa na madhara gani?

Rehema: Mtu anaweza kukumbwa na magonjwa ya upungufu wa lishe kama vile utapiamlo, kwashakoo na matege. Pia kinga ya mwili hupungua na kumfanya mtu kuugua mara kwa mara.

Baraka: Tunawezaje kukuza vyakula vya lishe shuleni na nyumbani?

Rehema: Tunapaswa kuanzisha bustani za mboga, kupanda miti ya matunda na kufuga wanyama wadogo kama sungura na kuku ili kupata mayai na nyama safi.

Baraka: Je, kunywa maji safi kuna umuhimu gani katika lishe?