

Ikei ekewe engon met kopwe fori an epwe pechekun om ngasengas.

1. Mongo ekewe mongo mi apechekuna inis me om mokutukut ika taisonin inisum repwe chek nonepek.
2. Mongo ekewe foun ira me chen ira.
3. Mongo ekewe rice me pilawa mi apechekuna inisum ekewe mi (kung, brown).
4. Mongo ekewe apechekunan inis ren ekewe ira sa fotokatiw on fanu me mongon leset.
5. Un wate konik nge kosap unn ekewe mi or kiris ika fen ekewe ekoch drink.
6. Kosap kon mongo wate.
7. Kosap kon unn metoch mi or suke non.
8. Kosap kon anapangonuk mongo metoch mi ken.
9. Akisano unumwom sakaw.
10. Fori meinisin ekei fansoun om kopwene mongo.

**Ekei aninis a feito seni ach we
American Heart Association:
www.heart.org/eatsmart**

