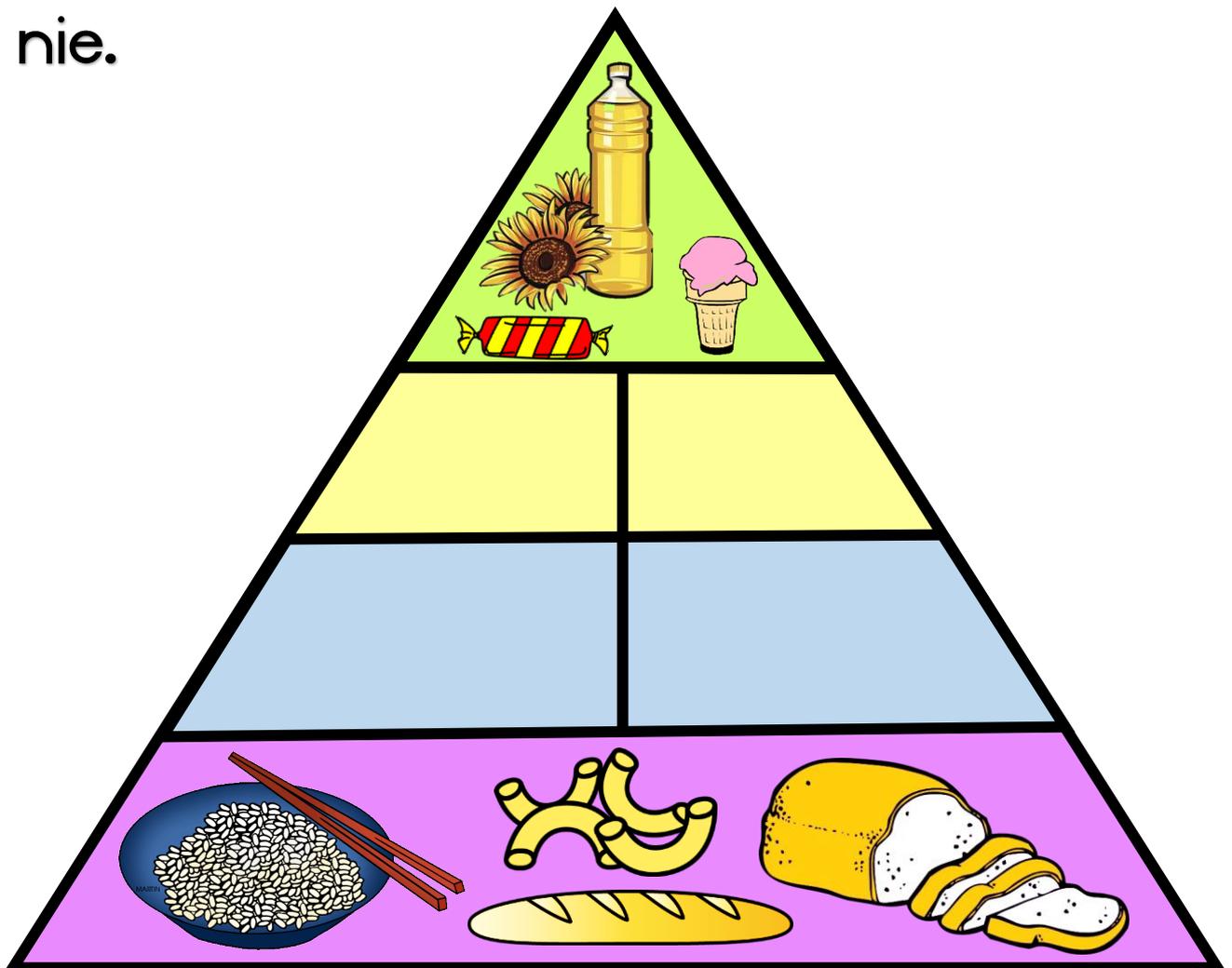


Voedselpiramide

Ons verdeel kossoorte in 7 groepe.
Kossoorte aan die onderkant van die driehoek moet jy gereeld eet. Jy kan ook die kossoorte aan die bopunt eet, maar nie baie daarvan nie.



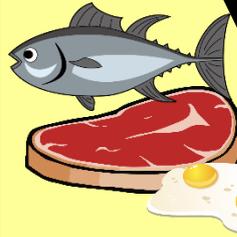
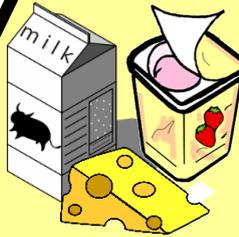
Voedselpiramide

vette en olies



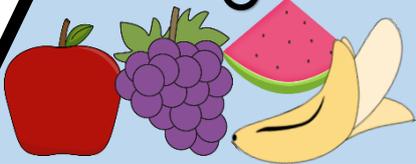
suiker

eiers, kaas
en melk



droë bone,
neute, vleis
en vis

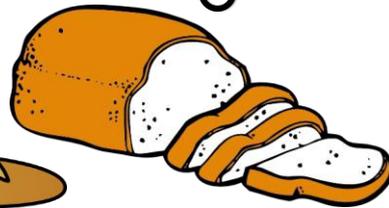
vrugte



groente

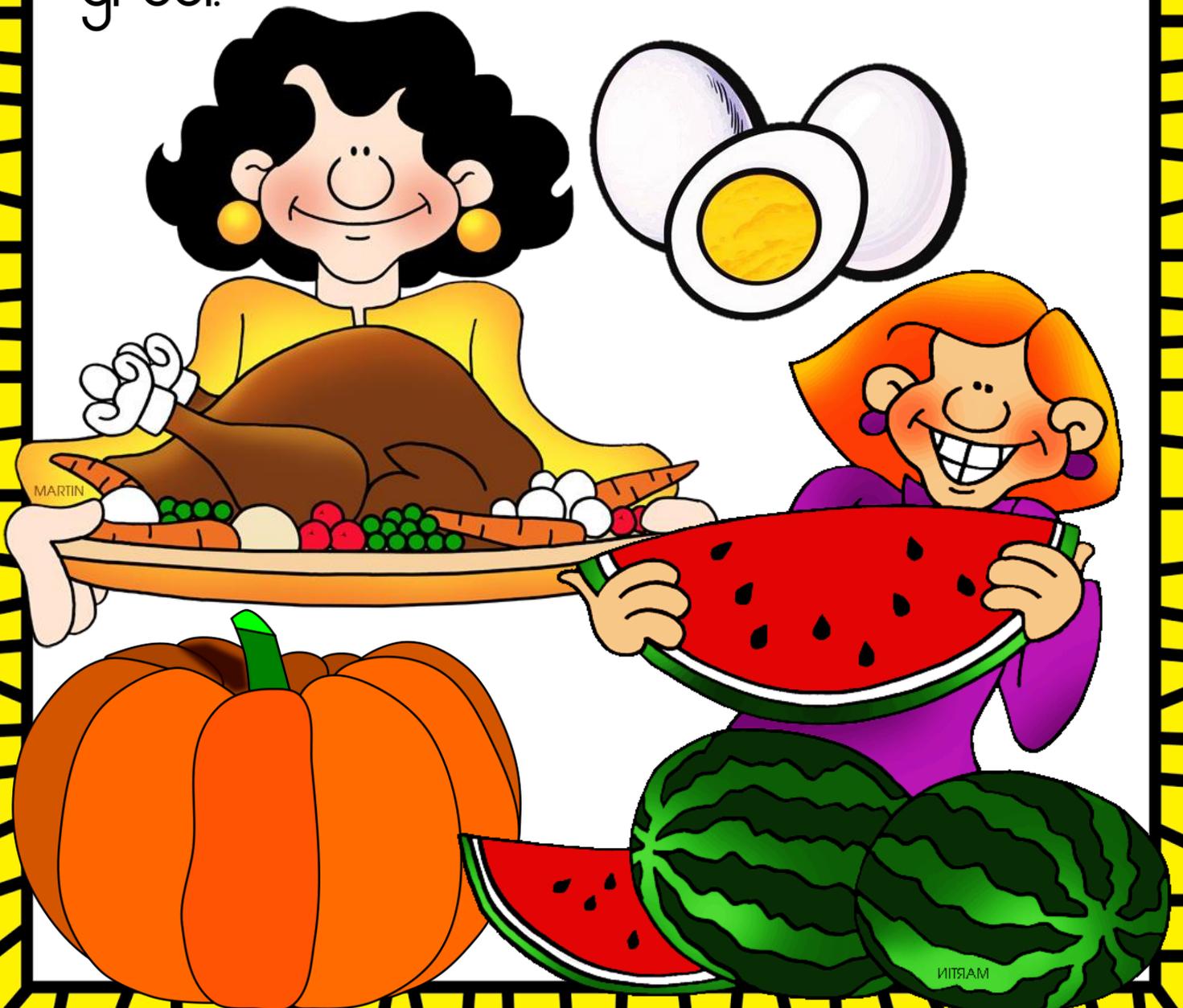


brood, graan en rys

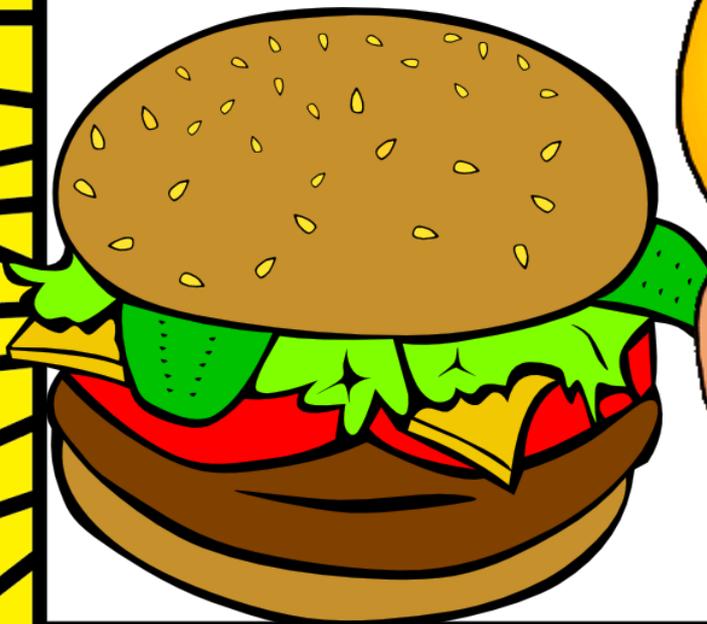
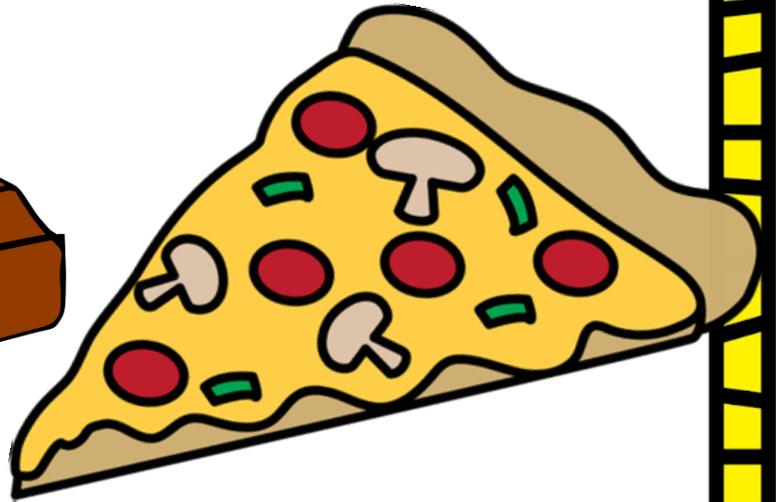
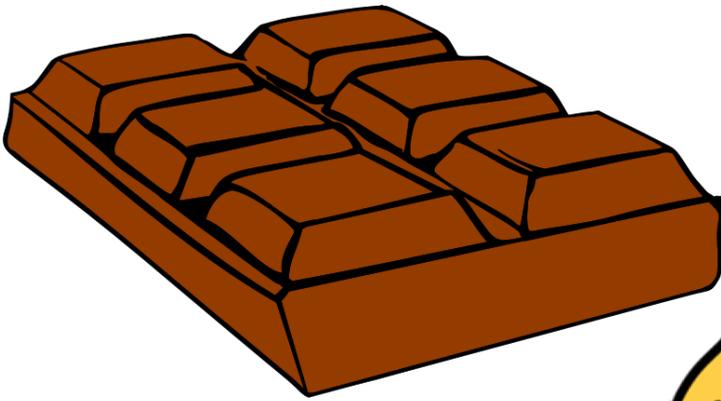


Gesonde kos

Ons het gesonde kos nodig om te doen wat ons elke dag moet doen en om sterk te bly. Gesonde kos gee ons energie en help ons om te groei.



Ongesonde kos



Gesonde bord

kos

