

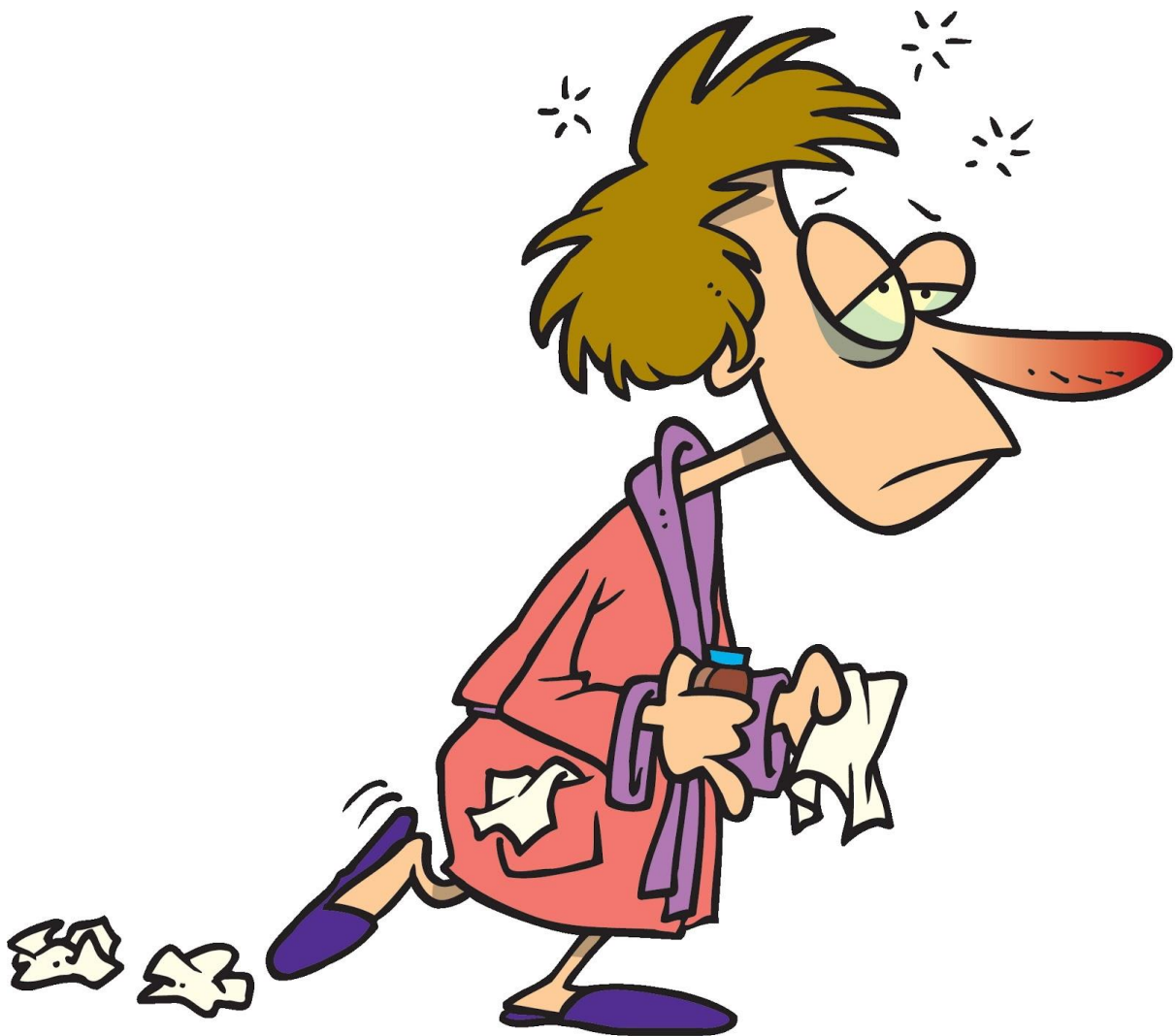
Gesonde voedsel

Ons liggaam het gesonde voedsel nodig sodat:

1. Ons kan groei.
2. Ons genoeg energie het om alles te doen wat ons moet doen.



As ons nie gesonde
voedsel eet nie, kan
ons baie siek word.

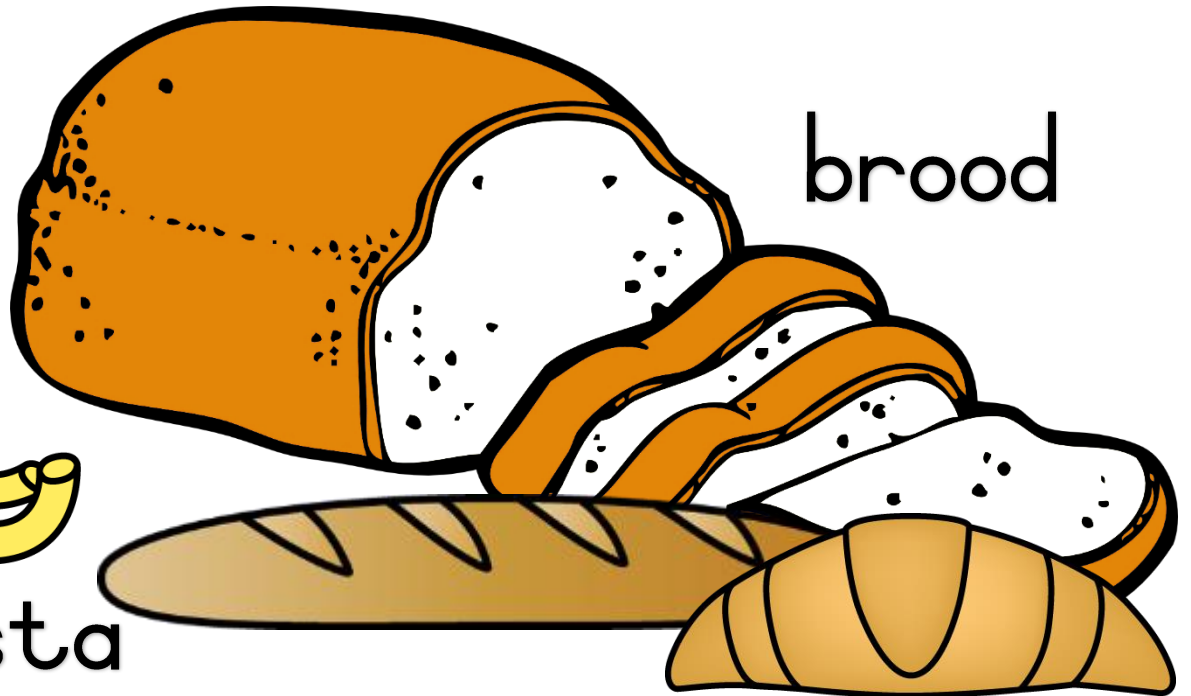


Graankosse en graanprodukte

rys



brood



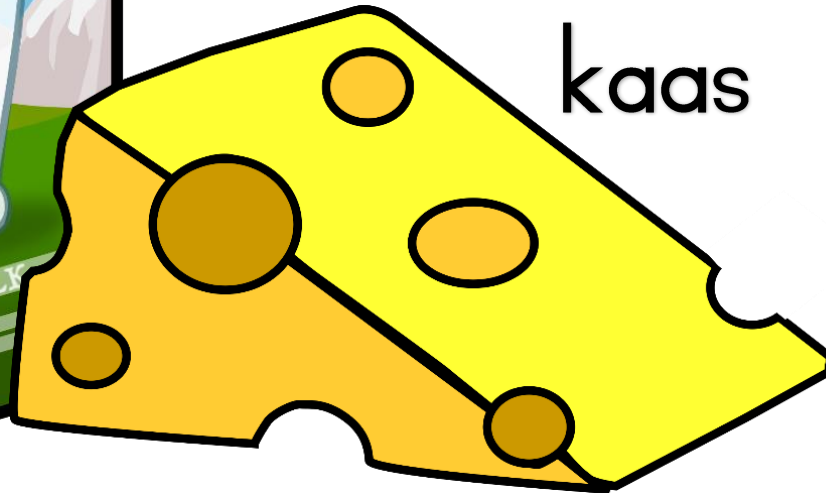
pasta



Suiweprodukte



melk



kaas



jogurt

Vette en Olies

avokadopeer



botter



s jokolade

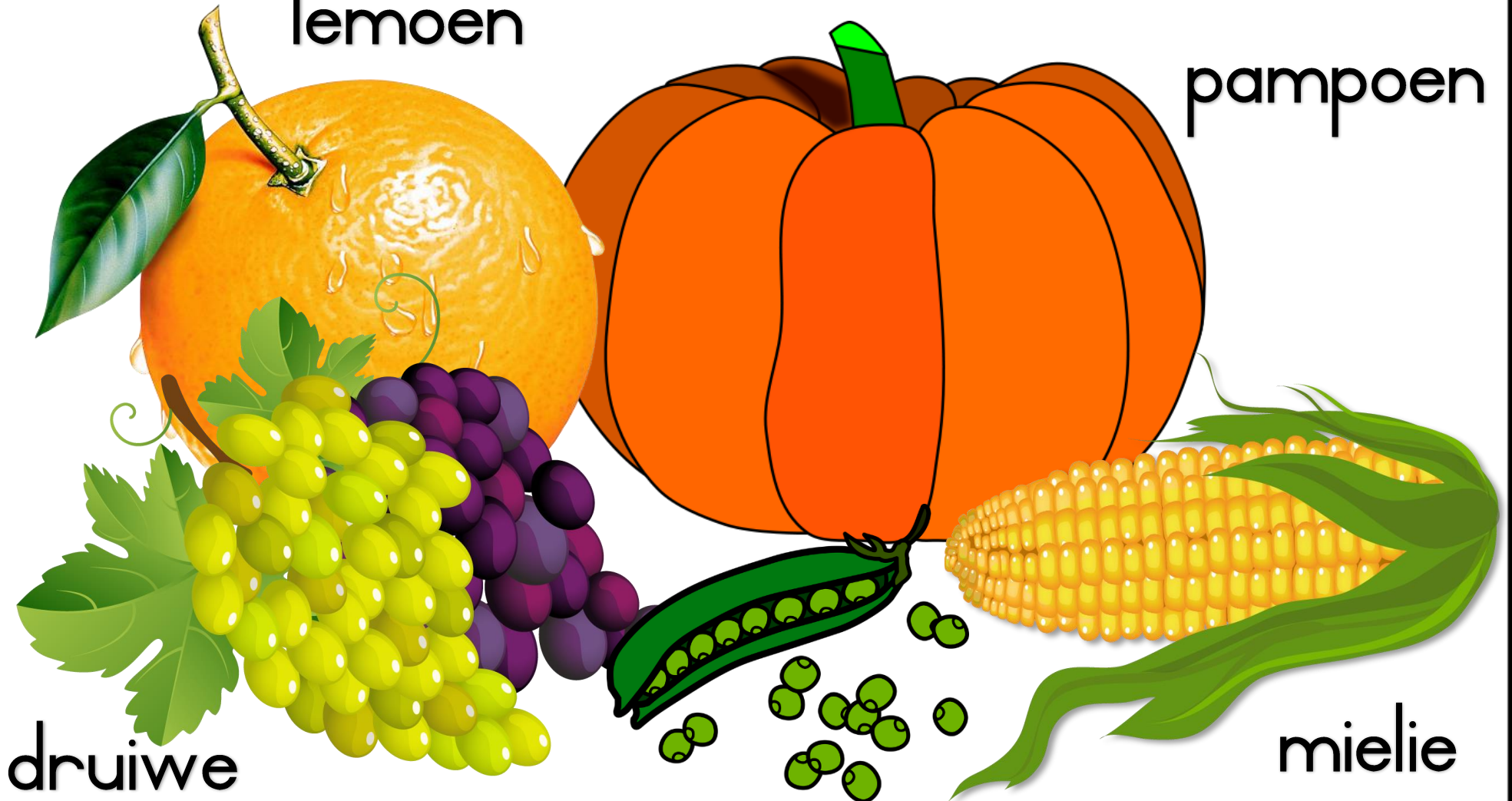


olie

Groente en vrugte

lemoen

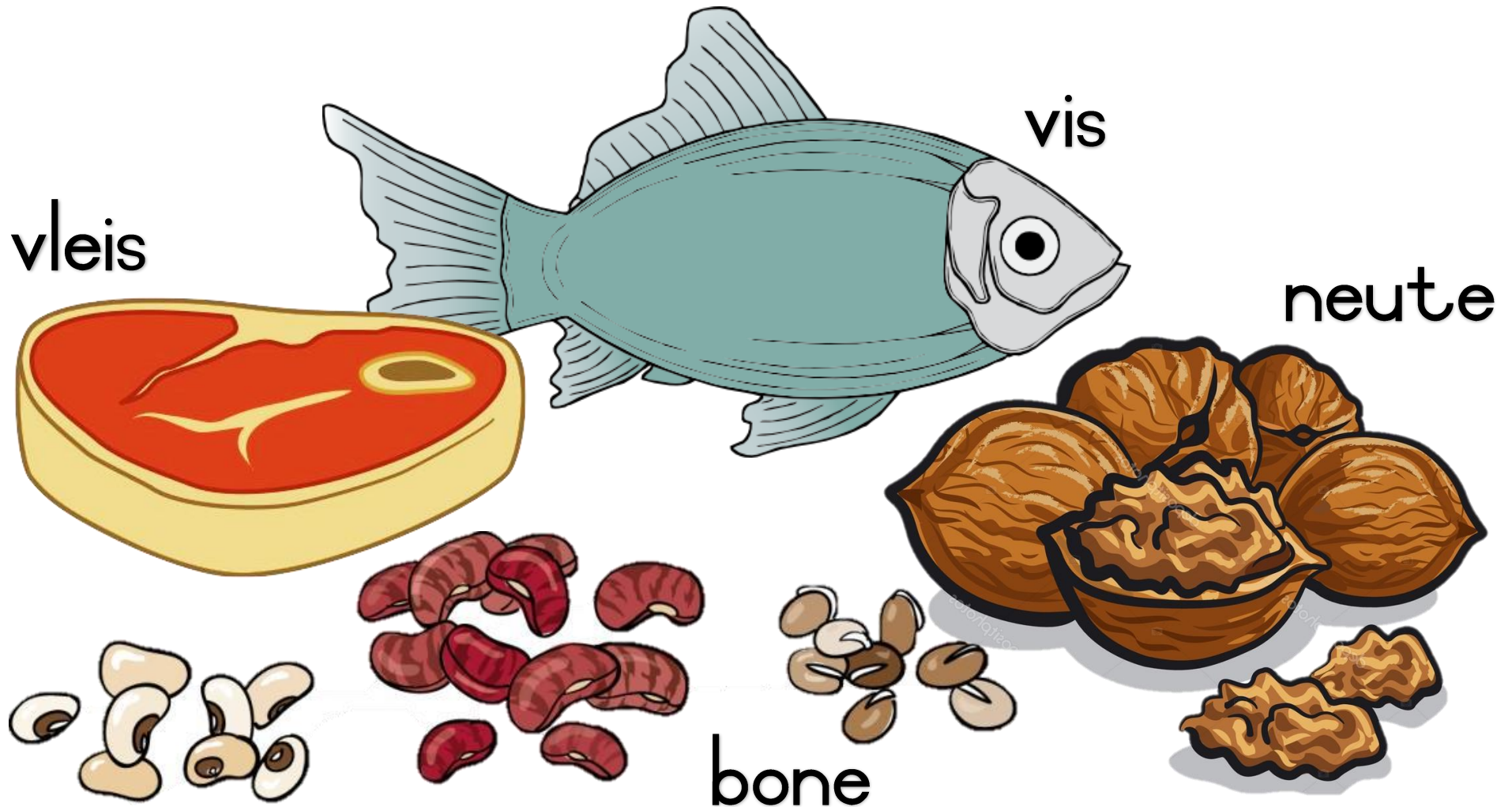
pampoen



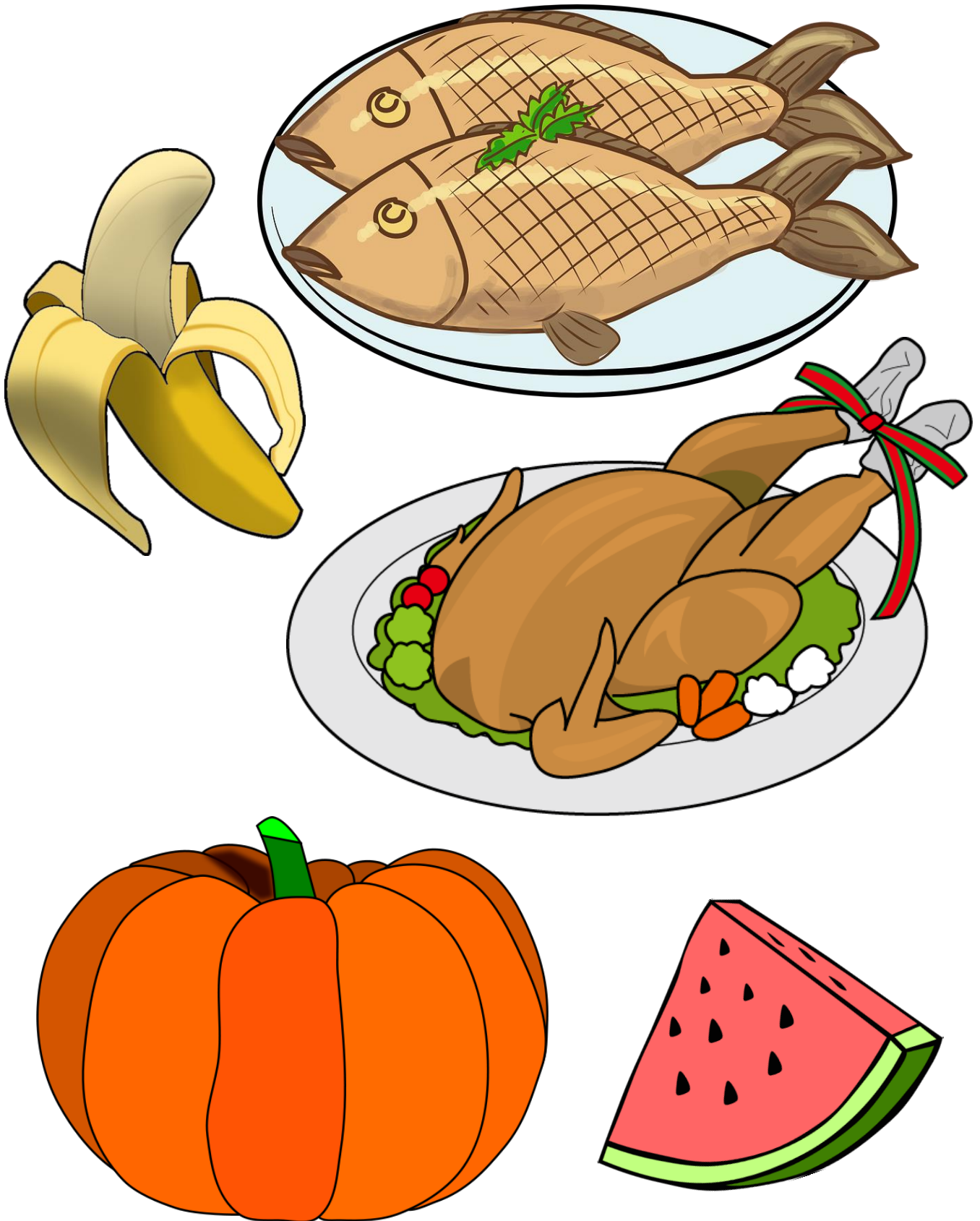
druif

mielie

Vleis, vis, neute en bone



Gesonde voedsel



Ongezonde voedsel

