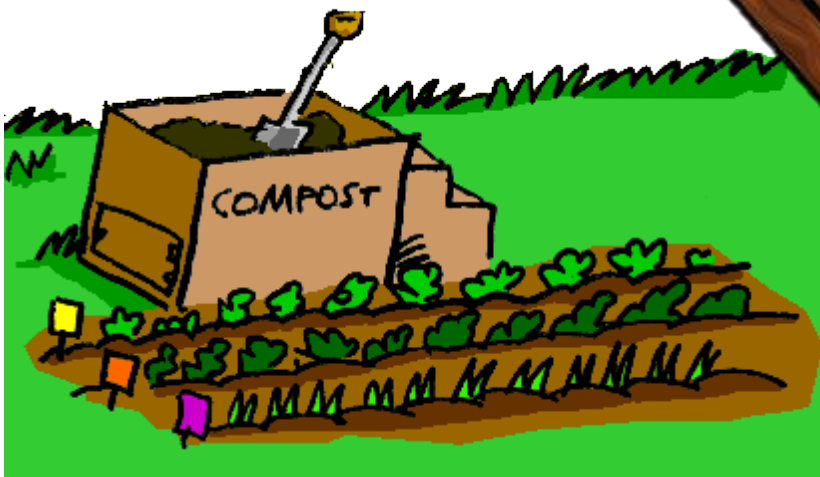


Reëls om gesond te eet

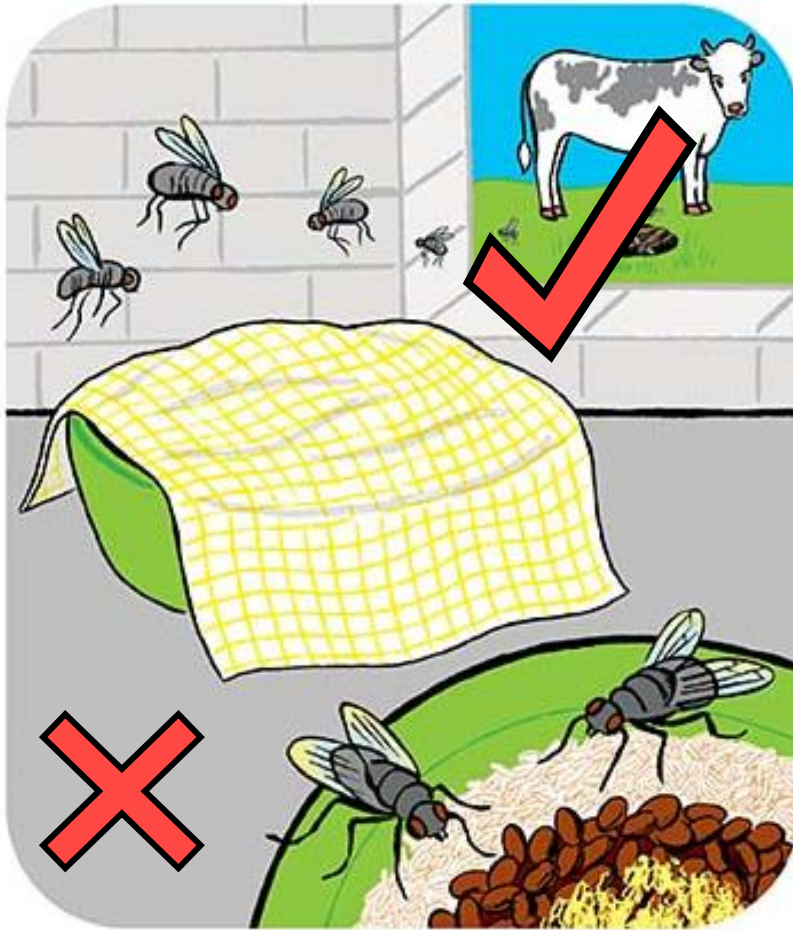
Was altyd jou hande
voordat jy aan kos raak.



Kweek jou eie groente.
Gebruik groenteskille om
kompos vir die tuin te
maak.



Bedek altyd jou kos.



Moenie ou kos wat sleg geword het, eet nie.

