Eet elke dag ŉ gebalanseerde dieet

Naam:

Skryf ŉ brief aan ŉ maat wat gereeld afwesig is omdat hy of sy siek raak. Herinner jou maat hoe belangrik ŉ gebalanseerde dieet is om gesond te bly.

Herinner jou maat om groente en vrugte te eet.

Drink baie water.

Melk help om bene sterk te hou.

Koolhidrate met vesel gee jou baie energie.

Probeer om elke dag hoender, vis, vleis of eiers te eet.

© e-classroom 2015

Pick n Pay