

Riglyne vir gesonde eetgewoontes



Gebruik saam met 'n plakkaat en uitdeelstukke

Vir Graad 5 en 6 in die
**Intermediêre
Fase**

Onderwysergids

● Maklik om te volg ● Kleurgeorganiseer ● Pas by die KABV-kurrikulum



'n Inisiatief van die
Verbruikersopvoedingsprojek van Melk SA





Kyk uit vir hierdie aspekte regdeur die gids:

Supermoe herinner jou aan:

★ Wat die VBDR'e is Bladsy 1-4

Waarom die VBDR'e belangrik is Bladsy 1-4

? **Hoe** om die VBDR'e te gebruik Bladsy 6-8

Stimulerende aktiwiteite Bladsy 5
..... Bladsy 9-10

WOORD-KASSIE

Hierdie is belangrike terme oor voeding, wat in die Woordelys op bladsy 11 verduidelik word.

WAT WOU!

Ons deel nuttige wenke omtrent gesonde eetgewoontes op elke bladsy.

VBDR'e vir Suid-Afrika Wat dit behels



Waarom elkeen belangrik is

Lees meer oor die wat en waarom van die VBDR'e op bladsy 1-4.



Geniet 'n verskeidenheid voedsel.

- Verskaf die regte hoeveelhede van al die voedingstowwe wat die liggaam benodig
- Beskerm ons teen leefstylsiektes



Wees aktief!

- Om 'n gesonde liggaamsgewig te handhaaf
- Vir 'n gesonde hart en sterk bene en spiere
- Om spanning teen te werk



Maak styselkose deel van meeste maaltye.

- Vir volgehoue energie
- Verskaf belangrike mikronutriënte en vesel



Eet elke dag genoeg groente en vrugte.

- Om siektes te beveg en gesond te bly
- Vir vesel en om met spysvertering te help



Eet gereeld droë bone, split-ertjies, lensies en soja.

- Vir vesel en om vir langer versadig te voel
- Om ons teen verskeie leefstylsiektes te help beskerm



Geniet elke dag melk, maas of jogurt.

- Om sterk bene te bou en ons tande gesond te hou
- Om ons teen verskeie leefstylsiektes te help beskerm
- Help om liggaamsgewig en bloeddruk onder beheer te hou



Vis, hoender, maer vleis of eiers kan daaglik geëet word.

- Vir gesonde groei
- Om spierweefsel te bou en te herstel



Drink genoegsame skoon, veilige water.

- Om gehidreer te bly sodat die liggaam behoorlik kan funksioneer



Gebruik vet spaarsamig; kies eerder plantolies as harde vet.

- Vir 'n gesonde hart
- Vir goeie breinontwikkeling
- Om 'n gesonde liggaamsgewig te handhaaf



Gebruik suiker en suikerryke kos en drankies spaarsamig.

- Om diabetes te voorkom
- Om oorgewig te voorkom
- Om tandbederf te voorkom



Gebruik sout en kos met baie sout spaarsamig.

- Om ons teen hoë bloeddruk te help beskerm
- Vir 'n laer beroertesisiko

Ons kan almal 'n gesonde leefstyl hê as ons weet **wat** die Suid-Afrikaanse VBDR'e behels, **waarom** elkeen belangrik is en **hoe** om hulle deel te maak van ons daaglikse dieet.

Ontwikkel deur die Verbruikersopvoedingsprojek van Melk SA



Hoe om die riglyne te gebruik

Lees op bladsy 6-8 hoe om die VBDR'e deel te maak van jou leefstyl.



Eet 3 gemengde maaltye per dag.



Doen ten minste 30 minute se energieke oefening per dag.



Kies onverwerkte of minverwerkte stysels, soos volgrane, volkoringgraankos en patat.



Eet ten minste 5 porsies groente en vrugte per dag.



Voeg peulgroente by bredies, styselkosse en sop.



Neem ten minste 3 porsies suiwel per dag in:
1 koppie melk (250 ml)
1 koppie amasi (200 ml)
2 klein bakkies jogurt (2 x 100 g)



Eet een maal per dag 'n porsie vleis so groot soos jou handpalm.



Drink 6-8 glase water per dag.



Eet klein hoeveelhede avokado, neute en sade en kook met sonneblom- of kanolaolie.



Moenie meer as 6-9 teelepels ekstra suiker per dag gebruik nie.



Beperk jou soutinname tot 1 teelepel per dag.



WOORD- KASSIE

dieet
leefstylsiektes
gemengde-
maaltyd
gesonde dieet
voedingstowwe
voedsel



Omtrent die voedselgebaseerde dieetriglyne vir Suid-Afrika

Die voedselgebaseerde dieetriglyne (VBDR'e) vir Suid-Afrika is 11 boodskappe oor 'n gesonde leefstyl.

- Geniet 'n verskeidenheid voedsel.
- Wees aktief!
- Maak styselkosse deel van meeste maaltye.
- Eet elke dag genoeg groente en vrugte.
- Eet gereeld droë bone, split-ertjies, lensies en soja.
- Geniet elke dag melk, maas of jogurt.
- Vis, hoender, maer vleis of eiers kan daaglik geëet word.
- Drink genoegsame skoon, veilige water.
- Gebruik vet spaarsamig; kies eerder plantolies as harde vet.
- Gebruik suiker en suikerryke kos en drankies spaarsamig.
- Gebruik sout en kos met baie sout spaarsamig.

Hierdie riglyne is spesifiek ontwikkel rondom die tipiese Suid-Afrikaanse **dieet**, mense se voedselvoorkeure en voedselbeskikbaarheid. Elke riglyn is as 'n kort, aktiewe boodskap verwoord en word in eenvoudige taal weergegee om verbruikers te help om kossoorte te kies wat algemene gesondheid aanhelp en **leefstylsiektes** voorkom. Die algemene beginsel is om voedingsriglyne te gee wat na heel (natuurlike) **voedsel** eerder as **voedingstowwe** verwys. Dit is voedsel as 'n geheel wat ons gesondheid beïnvloed – mense eet immers voedsel, nie enkelvoedingstowwe nie.

Geniet 'n verskeidenheid voedsel

'n **Gesonde dieet** is gebalanseerd en sluit verskeidenheid in. Ons behoort drie **gemengde maaltye** per dag te eet om: die liggaam alles te gee wat hy nodig het om aktief te bly; te groei en liggaamsweefsel te kan herstel; en om ons teen siektes te beskerm. Ons moet die verskillende kossoorte ook in die regte verhoudings inneem. Die Suid-Afrikaanse VBDR'e bied grondige advies rakende sowel die tipe kos as die verhoudings waarin ons hulle moet eet.

- Vir 'n gesonde liggaam
- Om ons teen leefstylsiektes te beskerm

Wees aktief!

Fisieke aktiwiteit is 'n belangrike deel van gesondheid. Dit maak die liggaam sterk, hou jou hart gesond en jou liggaamsgewig onder beheer en help jou om spanning te kan weerstaan. Saam met 'n gesonde dieet help fisieke aktiwiteit ook om die risiko vir menige leefstylsiektes te verlaag.

- Om 'n gesonde liggaamsgewig te handhaaf
- Vir hartgesondheid en sterk bene en spiere
- Om spanning teen te werk

WAT WOU!

Vir 'n behoorlike gemengde maaltyd, wat 'n verskeidenheid vitamieni en minerale bied, probeer om altyd twee of drie voedselgroepe op jou bord te hê.



★ Wat die VBDR'e behels
 Waarom hulle belangrik is



Maak styselkosse deel van meeste maaltye

Styselkosse is 'n bron van **koolhidrate**, wat ons energie gee. Hierdie riglyn moedig ons aan om volgrane en knolgroente soos aartappels en patat in ons dieet in te sluit. Hierdie kosse is oor die algemeen bekostigbaar en maak deel uit van verskeie tradisionele diëte.

Om volgehoue energie te verskaf, behoort die styselkosse in ons dieet onverwerk of slegs min verwerk te wees. Sulke styselkosse bevat ook **mikronutriënte** en **vesel**, wat belangrik is vir voldoende voeding en goeie spysvertering. Navorsing toon dat 'n dieet ryk aan hierdie soort styselkosse help om leefstylsiektes soos diabetes, oorgewig en **vetsug**, hartvatsiektes en sommige soorte kanker te bekamp.

- Vir volgehoue energie
- Verskaf belangrike mikronutriënte en vesel

Eet elke dag genoeg groente en vrugte

Groente en vrugte is 'n bron van vitamieëne en minerale en voeg vesel tot ons dieet toe. Baie Suid-Afrikaners eet nie genoeg groente en vrugte nie en neem dus nie genoeg van hierdie belangrike voedingstowwe in nie. Die riglyn moedig ons nie net aan om genoeg van hierdie **voedselgroep** te eet nie, maar ook om 'n goeie verskeidenheid te kies.

'n Dieet ryk aan groente en vrugte help om die immuunstelsel op te bou en verlaag die risiko vir menige leefstylsiektes. Dit is veral belangrik dat kinders genoeg groente en vrugte moet eet om vitamientekorte te voorkom en normale groei te bevorder. Genoen groente en vrugte help kinders ook om 'n gesonde immuunstelsel te ontwikkel en help voorkom vroeë aanvangs van leefstylsiektes soos vetsug en oorgewig.

- Om siektes te beveg en gesond te bly
- Vir vesel en om met spysvertering te help

Eet gereeld droë bone, split-ertjies, lensies en soja

Hierdie kosse staan as **peulgroente** bekend en is 'n goeie bron van plantaardige **proteïen** en koolhidrate wat volgehoue energie bied. Peulgroente is ook 'n uitstekende bron van vesel en belangrike mikronutriënte. Hierdie kosse in ons dieet help om leefstylsiektes te voorkom en voeg voedingswaarde tot ons dieet toe. Omdat hierdie kosse **voedsaam** dog bekostigbaar is, kan ons seker maak dat ons 'n gesonde dieet het selfs wanneer ons geld skrap is.

- Voeg vesel tot die dieet toe
- Om vir langer versadig te voel
- Beskerm ons teen verskeie leefstylsiektes

WOORD- KASSIE

koolhidrate
mikronutriënte
peulgroente
proteïen
vesel
vetsug
voedsaam
voedselgroep



WAT WOU!

Dis 'n goeie idee om groente en vrugte van verskillende kleure te kies, sodat ons kan seker maak dat ons 'n verskeidenheid vitamieëne en minerale in ons dieet insluit.

★ Wat die VBDR'e behels
 Waarom hulle belangrik is





WOORD- KASSIE

diabetes
gefermenteer
kalsium
maas
maer vleis
probiotika
suiwel
suiwelmatriks



Geniet elke dag melk, maas of jogurt

Ons noem melk en die produkte wat van melk gemaak word **suiwel**. Melk bevat hoëkwaliteit proteïene en **kalsium**, sowel as minerale soos kalium, fosfor, magnesium en sink, en vitamien A, B12 en B2. Dit beteken melk en suiwelprodukte is ryk aan voedingstowwe. Suiwel as deel van die daaglikse dieet help dat ons genoeg kalsium, kalium en vitamien A inneem – drie van die vier voedingstowwe waaraan meeste Suid-Afrikaners 'n tekort het.

Die manier waarop die voedingstowwe in melk en suiwel saamwerk, is wat hierdie voedselsoort so uniek maak – hierdie spanwerk verwys na die sogenaamde **suiwelmatriks**. Navorsing toon dat genoegsame suiwelinnome kan help om ons teen leefstylsiektes soos hartsiektes en hoë bloeddruk, oorgewig en vetsug, **diabetes** en sommige soorte kanker te beskerm. Die effens suur smaak van **gefermenteerde** suiwelprodukte soos **maas** (*amasi*) en jogurt en hul **probiotika** bevorder goeie spysvertering.

Melk en suiwel is die beste voedselbron van kalsium. Kalsium is noodsaaklik om sterk bene en gesonde tande te bou. Dit help ook dat jou hart en bloedvate gesond bly en om liggaamsvet in toom te hou. Dit is veral belangrik dat kinders en tieners genoeg kalsium inneem. Sonder melk en suiwel in die dieet is dit besonder moeilik om aan die liggaam se kalsiumvereistes te voldoen.

- Om sterk bene en gesonde tande te bou
- Help om ons teen menige leefstylsiektes te beskerm
- Help dat ons liggaamsgewig en bloeddruk onder beheer bly

SUIWEL
3-PER-DAG
ELKE DAG



Vis, hoender, maer vleis of eiers kan daaglik geëet word

Hierdie kosse is 'n bron van proteïene, wat die liggaam benodig om te groei, weefsel te herstel en sterk spiere te bou. Dit bevat ook verskeie vitamien en minerale, soos sink, yster en vitamien A en B12, wat belangrik is vir algemene goeie gesondheid en om die energie in voedsel aan die liggaam beskikbaar te stel.

Dit is belangrik om te onthou dat hierdie riglyn die gebruik van **maer vleis** beklemtoon. Dit beteken ons moet vleis eet waarvan die sigbare vet weggesny is en hoender sonder die vel.

- Vir gesonde groei
- Om spierweefsel te bou en te herstel

WAT WOU!

Kaas is 'n goeie bron van kalsium sowel as proteïene. Eet 'n stukkie kaas na ete om tandbederf te help voorkom.



★ Wat die VBDR'e behels
 Waarom hulle belangrik is



Drink genoegsame skoon, veilige water

Water is noodsaaklik vir goeie gesondheid. Die liggaam gebruik water om voedingstowwe op te los en te vervoer, afvalstowwe te verwyder, liggaamstemperatuur te reguleer en selfunksie te onderhou.

Die liggaam kan 'n bietjie water uit kos onttrek, maar die grootste deel behoort van vloeistowwe te kom. Dié riglyn beklemtoon water as die voorkeurdrankie omdat dit help om ons **gehidreer** te hou sonder dat ons onnodige bymiddels inneem. Toegang tot skoon, veilige water by die skool is noodsaaklik, veral ook tydens sportaktiwiteite.

- Om gehidreer te bly sodat die liggaam behoorlik kan funksioneer



Gebruik vet spaarsamig; kies eerder plantolies as harde vet

Vette is 'n belangrike voedselgroep, aangesien dit ook 'n bron van energie is. Dit help verder ook met breinontwikkeling en om liggaamselle gesond te hou. Maar dit is belangrik dat ons bewus moet wees van die hoeveelheid sowel as die tipe vet wat ons moet inneem. Vet moet nie meer as 'n derde van ons daaglikse energie-inname uitmaak nie. Plantolies, soos die van neute, sade of avokado's, bevat **onversadigde vet** en is gesonder as **versadigde vet** soos die wat in vleis en diereprodukte voorkom.

- Vir hartgesondheid
- Vir goeie breinontwikkeling
- Om 'n gesonde liggaamsgewig te handhaaf



Gebruik suiker en suikerryke kos en drankies spaarsamig

Hierdie riglyn sê dat ons moet probeer om die hoeveelheid soetgoed en suikerversoete drankies in ons dieet te beperk. Dit is omdat suikerversoete kos baie energie verskaf, maar min ander voedingstowwe; sulke kosse bied sogenaamde "leë" energie. As ons dieet te veel suiker bevat, kan dit tot gewigstoename lei, tipe 2 diabetes bevorder en tot **tandbederf** aanleiding gee.

- Om diabetes te voorkom
- Om oorgewig te voorkom
- Om tandbederf te voorkom



Gebruik sout en kos met baie sout spaarsamig

Die liggaam benodig wel sout, maar slegs in klein hoeveelhede. As ons te veel soutige kos eet kan dit tot hoë bloeddruk lei, wat op sy beurt weer tot 'n hoër risiko vir hartsiektes en **beroerte** lei. Aartappelskyfies en geprosesseerde produkte soos soppoeier, ekstrakblokkies en koue vleis bevat oor die algemeen heelwat sout. Hierdie kosse behoort liefste net af en toe geëet te word.

- Om hoë bloeddruk te voorkom
- Om die risiko vir beroerte te verlaag

WOORD-KASSIE

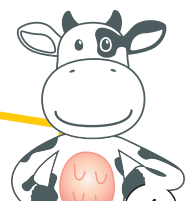
beroerte
gehidreer
onversadigde vet
tandbederf
versadigde vet



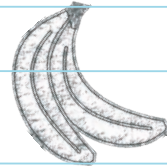
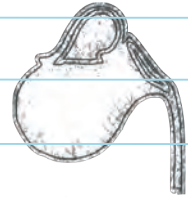
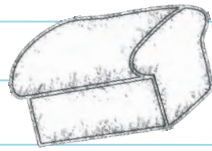
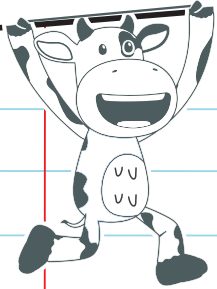
WAT WOU!

Gegeurde melk is 'n uitstekende sportdrankie om jou te help rehidreer na oefening.

★ Wat die VBDR'e behels
 Waarom hulle belangrik is



Aktiwiteitsblad



Liewe Dagboek

Ek het gister die volgende geëet:

Met ontbyt het ek _____ geëet en _____ tydens eerste pouse.

Ek het ook _____ gedrink. Toe die klok vir tweede pouse lui, het ek aan _____ begin peusel.

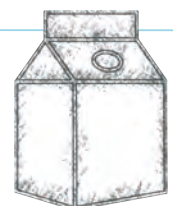
Teen middagete het ek _____ geëet en _____ gedrink.

Ek was taamlik honger voor aandete gereed was en het toe solank aan _____ gepeusel.

Toe aandete uiteindelik gereed was, het ek _____ geëet saam met _____ en _____. Ek het ook _____ saam met aandete gedrink.

Maar vandag het ons oor gesonde eetgewoontes geleer. Ek is so opgewonde om beter te eet en gaan my bes probeer om 'n gesonde, gebalanseerde dieet te volg.

Ek gaan begin deur _____ vir ontbyt te eet. In plaas van so baie _____ soos gewoonlik, gaan ek probeer om eerder _____ te eet.



VBDR'e elke dag

Dit is maklik om gesonde voedselkeuses te maak as mens die VBDR'e verstaan. Onthou ook om **voedsel-etiket** te lees om te sien watter voedingstowwe 'n produk bied.

Styselkosse

Probeer om styselkosse by elke maaltyd in te sluit. **Gefortifiseerde** mielie-, sorghum- of hawermoutpap is 'n goeie keuse vir ontbyt. Kies byvoorbeeld volgraanbrood of 'n patat vir middagete en eet rys of 'n gebakte aartappel saam met aandete.

WOORD-KASSIE

fortifiseer
peulgroente
porsiegrootte
seisoenaal
voedsel-etiket



Porsiegrootte word bepaal deur 'n mens se energiebehoefte. Tieners en mense wat strawwe oefening of harde fisieke arbeid doen, behoort oor die algemeen 1½-2 koppies stysel op hul bord te hê. Diegene wat wil gewig verloor behoort liefst net ½-1 koppie stysel by hul maaltyd in te sluit.

Groente en vrugte

Ons moet probeer om ten minste 5 vuusgrootte porsies groente en vrugte per dag te eet. Groente kan rou of gaar geëet word, byvoorbeeld gekookte groente saam met aandete of 'n slaai saam met middagete. Vrugte, hetsy vars of gedroog, is 'n gesonde peuselhappie in 'n kosblik of om aan te knibbel tussen maaltye.

Dit is meer bekostigbaar om **seisoenale** groente en vrugte te kies en ons kan ook maklik 'n paar groente in die tuin of 'n groot houer plant. Wanneer vrugte nie gereedlik beskikbaar is nie kan mens nog seisoenale groente kies.



Droë bone, split-ertjies, lensies en soja

Hierdie kosse is oor die algemeen bekostigbaar. Voeg dit by 'n vleisgereg om jou rande te help rek. Split-ertjies, bone en ertjies maak smaaklike sop, bone en stampmielies is 'n gewilde kombinasie, en gebakte boontjies is heerlik saam met ontbyt of op roosterbrood. **Peulgroente** in 'n dis help om ons vir langer versadig te hou, aangesien hulle ryk is aan proteïen en vesel.

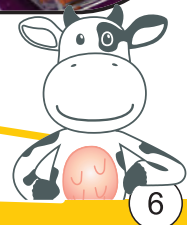


WAT WOU!

Vrugtesap is 'n gekonsentreerde vorm van vrugte, bevat heelwat energie (vrugtesuiker) en het nie die veselinhoud van 'n heelvrug nie.



Hoe om die
VBDR'e te
gebruik





WOORD- KASSIE

hersteldrankie
laktose-
onverdraagsaam
maer snit



Melk, maas of jogurt

Ons kan amper al ons nodige kalsium kry deur 3-4 porsies melk of suiwel per dag te eet. Veral tieners moet daaglik genoeg suiwel eet, aangesien dit die tyd vir maksimum beenontwikkeling is. 'n Porsie suiwel is:

- 1 koppie melk (250 ml)
- 1 koppie *amasi* (200 ml)
- 2 klein bakkies jogurt (2 x 100 g)



Gebruik melk of *amasi* saam met jou pap of kies jogurt saam met graankos of vrugte by ontbyt. 'n Bakkie jogurt is 'n uitstekende drafstaphappie, en 'n glas melk of sjokolademelk na strawwe oefening maak 'n uitstekende **hersteldrankie**. Baie mense geniet ook *amasi* saam met stywepap of as 'n smaaklike drankie op sy eie. Voeg *amasi* by sop of 'n sous om dit 'n ryk, romerige tekstuur te gee.



Mense wat **laktose-onverdraagsaam** is, hoef nie melk en suiwel uit hul dieet te sny nie. Hulle kan hul verdraagsaamheid daarvoor geleidelik opbou deur klein hoeveelhede melk op 'n slag te gebruik en melk saam met ander kos te eet (soos om byvoorbeeld melk saam met pap of graankos te eet). Gefermenteerde suiwelprodukte soos jogurt en *amasi* sowel as volroom- eerder as lae vetmelk, word oor die algemeen ook beter verdra. Kaas bevat omtrent geen laktose nie. Baie kruidenierswinkels verkoop ook laktosevrye melk.

Vis, hoender, maer vleis en eiers

Ons kan elke dag vleis eet, maar dit kan 'n duur storie raak. Om jou rande te help rek, kan jy soms ook ander bronne van proteïene kies, soos kaas, neute, grondboontjebotter of bone. Wanneer jy wel vleis eet, kies **maer snitte** en onthou om alle sigbare vet weg te sny en hoender te ontvel. Eiers is 'n gewilde keuse vir ontbyt en 'n gekookte eier is 'n gesonde opsie vir middaget. Eet geblikte vis soos sardientjies of tuna saam met pasta of gebruik dit as 'n smaaklike toebroodjievulsel.



Hoe om die
VBDR'e te
gebruik



WAT WOU!

Plantaardige drankies wat van neute of graan gemaak word, is nie regte melk nie. Dit het nie dieselfde voedingswaarde as melk wat van 'n dier af kom nie.



Water

Ons behoort elke dag 6-8 glase water (1.2 -1.5 liter) te drink. 'n Bevrore bottel water in 'n kosblik is 'n goeie manier om seker te maak dat kinders deur die loop van die dag genoeg water kan drink. Dit is ook belangrik om seker te maak dat kinders genoeg water drink tydens sportaktiwiteite en op warm dae, veral as hulle ver na of van die skool af moet stap.

Kraanwater is oor die algemeen skoon en veilig. Water uit 'n put, boorgat of rivier moet liefies gekook word en dan laat staan word om af te koel voor dit gebruik word. 'n Mens kan ook 1 teelepel huishoudelike bleikmiddel by 20 liter water voeg om moontlik skadelike **kieme** daarin te vernietig. Kieme in water kan **diarree** veroorsaak, wat tot erge **ontwatering** kan lei.

WOORD- KASSIE

bygevoegde-
suiker
diarree
kieme
ontwatering



Vette en olies

Ons moet mik om nie meer as 4-6 teelepels vet per dag in ons kos te gebruik nie. Die olie wat ons gebruik vir braai of kook en smere soos margarien of botter op toebroodjies is hierby ingesluit. Onthou dat daar heelwat vet in koekies en geprosesseerde vleis skuil.



Suiker

Huidige voedingsriglyne sê dat ons liefies die **bygevoegde suiker** in ons dieet tot 6-9 teelepels per dag moet beperk. Die sluit die suiker in wat in lekkergoed, sjokolade, koekies, souse, klaargaarmaaltye en graankos skuil. Gebruik suiker spaarsamig in jou kos en geniet soetgoed en versoete koeldrank net af en toe as 'n spesiale bederf.

Sout

Dit is wenslik om net 'n klein bietjie sout te gebruik wanneer ons kook en om dan ook nie nog ekstra sout aan tafel by ons kos te voeg nie. Speserye en kruie is goeie plaasvervangers om die geur in kos na vore te bring. Onthou dat soppoeiers, ekstrakte en geprosesseerde vleis heelwat sout bevat. Ons moet probeer om ons soutinname tot 1 teelepel per dag te beperk.



WAT WOU!

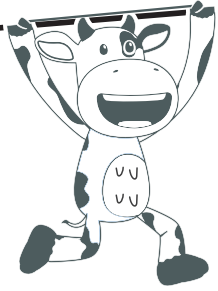
'n Blikkie suikerversoete gaskoeldrank kan soveel as 7 teelepels suiker bevat, maar bied geen verdere voedingswaarde nie.



Hoe om die
VBDR'e te
gebruik



Aktiwiteitsblad



Volgens wet moet alle voedselprodukte 'n etiket hê waarop voedingsinligting aangedui word. Sommige inligting is verpligtend, terwyl ander dele vrywillig gegee word. Voedselprodukte word getoets om seker te maak dat die inligting akkuraat is.

Bestudeer die etiket van 'n bottel drinkjogurt op die volgende bladsy. Beantwoord dan die volgende vrae:

1. Watter inligting word alles op die etiket aangegee?

2. Tot watter voedselgroep behoort drinkjogurt?

3. Hoe behoort drinkjogurt geberg te word? Verduidelik jou antwoord.

4. Wat is die kalsiuminhoud van drinkjogurt?

5. Bevat drinkjogurt suiker? Waarom sê jy so?

6. Dink jy drinkjogurt kan deel wees van 'n gesonde dieet? Gee 'n rede vir jou antwoord.





DRINKJOGURT

Aarbeie

Skud goed

BB 10 SEPT 2020
06:34

BRON VAN KALSIUM 
HOU VERKOEL
Vervaardig in Suid-Afrika

OPDIENVOORSTEL

TIPIESE VOEDINGSINLIGTING

PORSIE = 300 ml	PER 100 ml	PER 300 ml	% NVW* PER PORSIE
Energie	581 kJ	1743 kJ	
Proteïen	1.8 g	5.4 g	10
Glukemiese koolhidrate waarvan totale suiker	16 g 13.9 g	48 g 41.7 g	
Totale vet waarvan versadigde vet	1.4 g 0.8 g	4.2 g 2.4 g	
Vesel	0.0 g	0.0 g	
Totale natrium	38 mg	114 mg	
Kalsium	68.5 mg	205.5 mg	15.8

*NVW = Nutriëntverwysingswaardes vir persone 4 jaar en ouer

ALLERGENE

Melk.

BESTANDELE

Laevetmelk, saamgestelde weipoeier, suiker, vrugte (6%)
(aarbeipuree en appelkonsentraat), bindmiddel
(mielieblom), jogurtkultuur, geurmiddel, kleurmiddel,
preserveermiddel (kaliumsorbaat)
Bevat 6% regte vrugte

300 ml



3-N-DAG SUIWEL ELKE DAG



Gebruik die woordelys om jou leerders se woordeskat uit te brei en om terme maklik te kan verduidelik.

beroerte:	skielike verlies aan breinfunksie wanneer die bloetoevoer na die brein onderbreek word, dikwels as gevolg van 'n verstopping in 'n slagaaar
bygevoegde suiker:	suiker wat tydens die vervaardiging- of voorbereidingsproses by voedsel gevoeg word
diabetes:	'n siektetoestand wat veroorsaak dat die liggaam nie koolhidrate en suiker kan hanteer nie
diarree:	waterige stoelgang; kan tot ontwatering lei
dieet:	die verskillende soorte kos wat ons algemeen as deel van ons lewenstyl eet
fortifiseer:	om aanvullende voedingstowwe by 'n voedselproduk te voeg
gefermenteer:	verwys na 'n produk waarin die suiker deur 'n biologiese proses in 'n ander chemiese stof omgeskakel is
gehidreer:	met genoeg water sodat die liggaam normaal kan funksioneer
gemengde maaltyd:	'n maal wat 'n verskeidenheid voedingstowwe insluit
gesonde dieet:	'n eetpatroon wat al die voedselgroepe in die regte verhoudings insluit
hersteldrankie:	'n drankie wat die liggaam help herstel na strawwe oefening of siekte
kalsium:	'n mineraal in melk en suiwel wat noodsaaklik is vir sterk bene en tande
kieme:	mikroorganismes wat siekte veroorsaak
koolhidrate:	'n voedselgroep wat ryk is aan energie
laktose-	nie in staat om laktose (melksuiker) te verteer nie
onverdraagsaam:	
leefstylsiektes:	siektes wat as gevolg van 'n lewenstyl eerder as 'n infeksie ontwikkel
maas:	'n tradisionele, gefermenteerde suiwelproduk met 'n effens suur smaak en dikkerige tekstuur; staan ook as <i>amasi</i> bekend
maer snit:	'n vleissnit wat min of geen vet bevat
maer vleis:	vleis wat nie veel vet het nie
mikronutriënte:	voedingstowwe waarvan die liggaam net klein hoeveelhede benodig, soos vitamieë en minerale
ontwatering:	die gevolg van die toestand wanneer die liggaam meer water verloor as wat ingeneem word
onversadigde vet:	die tipe vet wat meestal in plantaardige voedsel voorkom
peulgroente:	groentesoorte waarvan die sade geëet kan word, soos bone, ertjies en lensies
porsiegrootte:	die hoeveelheid kos wat mens in 'n enkelporsie eet
probiotika:	gesonde bakterieë wat spysvertering aanhelp
proteïen:	'n voedingstof wat vir die opbou en herstel van weefsel gebruik word
seisoenaal:	in seisoen
suiwel:	melk en produkte wat van melk gemaak word; koei- en bokmelk word algemeen gebruik
suiwelmatriks:	die kombinasie en samewerking van die voedingstowwe in melk
tandbederf:	wanneer gaatjies in die tande vorm
versadigde vet:	die tipe vet wat meestal in diereprodukte voorkom
vesel:	rukos; bevorder goeie spysvertering
 vetsug:	'n siektetoestand wat gekenmerk word aan oormatige oorgewig
voedingstowwe:	faktore in voedsel wat vir goeie gesondheid benodig word
voedsaam:	ryk aan voedingstowwe
voedsel:	wat ons eet
voedsel etiket:	die voedingsinligting wat op die verpakking van 'n voedselproduk aangegee word
voedselgroep:	verskillende soorte kos wat almal soortgelyke voedingseienskappe het

VOEDSELGEBASEERDE DIEETRIGLYNE VIR SUID-AFRIKA



Geniet 'n verskeidenheid voedsel.



Wees aktief!



Maak styselkosse deel van meeste maaltye.



Eet elke dag genoeg groente en vrugte.



Eet gereeld droë bone, split-ertjies, lensies en soja.



Geniet elke dag melk, maas of jogurt.



Vis, hoender, maer vleis of eiers kan daaglik geëet word.



Drink genoegsame skoon, veilige water.



Gebruik vet spaarsamig; kies eerder plantolies as harde vet.



Gebruik suiker en suikerryke kos en drankies spaarsamig.



Gebruik sout en kos met baie sout spaarsamig.

Die Verbruikersopvoedingsprojek van Melk SA is 'n vrywillige, nie-winsgewende organisasie wat ten doel het om die ontwikkeling van die suiwelindustrie te bevorder. Dit bestaan uit die Melkprodusente-organisasie en die Suid-Afrikaanse Melkprosesseerdersorganisasie. Die Projek gebruik verskeie kommunikasiekanale om verbruikers en gesondheidswerkers bewus te maak van die gesondheid- en voedingsvoordele van suiwel.

Omtrent hierdie gids

Hoe om hierdie gids in voedingsonderrig te gebruik

By die Verbruikersopvoedingsprojek van Melk SA is ons passievol daarvoor om die boodskap rondom die voedingswaarde van melk en suiwelprodukte met verbruikers te deel. Melk en suiwel maak deel uit van 'n gesonde dieet, soos in die Suid-Afrikaanse voedselgebaseerde dieetriglyne (VBDR'e) aangegee word.

Dit is maklik om gesonde voedselkeuses te maak as die onderliggende beginsels van gesonde eetgewoontes reeds op 'n vroeë ouderdom vasgelê word. Die huidige benadering tot voedingsonderrig dui daarop dat die manier waarop voedingsonderrig aangebied word net so belangrik is as die inligting self. Die VBDR'e word as 'n grondige basis beskou om die beginsels van gesonde eetgewoontes by jong leerders tuis te bring, en so 'n lewenslange positiewe houding jeens voeding te ontwikkel.



As deel van ons skoleprogram het ons materiaal ontwikkel wat gemik is op leerders in die:

- **Grondslagfase – Vir Graad R tot Graad 3:**
Van die koei tot in die koelkas
- **Intermediêre fase – Vir Graad 5 en Graad 6:**
Riglyne vir gesonde eetgewoontes

- **Om 'n kopie te bekom:**
Kontak die Verbruikersopvoedingsprojek van Melk SA om 'n hardekopie te bekom. Stuur blout 'n e-pos aan info@rediscoverdairy.co.za
- Al die materiaal kan elektronies afgelaai word by www.dairykids.co.za

3-PER-DAG
SUIWEL
ELKE DAG

'n Inisiatief van die
Verbruikersopvoedingsprojek van Melk SA
www.rediscoverdairy.co.za
www.dairygivesyougo.co.za