

OORKOM DIE HINDERNISSE TOT GESOND EET

Riglyne:

Na watter voedselsoorte verwys hierdie riglyn?

.....

Volg ek die boodskap waarna die riglyn verwys?

JA

Wat maak dit vir my moontlik?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

NEE

Wat maak dit vir my moeilik om dit te volg?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

SOMS

Wat kan ek doen om op hierdie riglyn te verbeter?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

DOELWITTE VIR GESONDE EETGEWOONTES



Skryf jou doelwitte om
meer gesond te eet hier neer.

