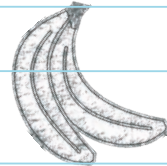
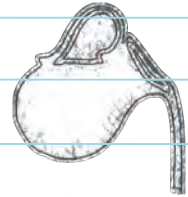
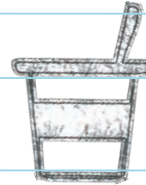
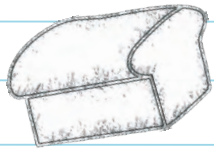
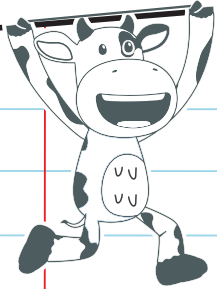


Aktiwiteitsblad



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.

