

VOEDSEL DAGBOEK

Hierdie dagboek behoort aan:

.....

Beste Dagboek:

Ek het gister die volgende geëet:

Vir ontbyt het ek.....gehad en met eerste pouse by die skool
het ek.....geëet. Ek het ook.....gedrink, maar
toe die tweede klok vir pouse gelui het, het ek dadelik begin peusel aan.....
.....

Teen middagete het ekgeëet en het ek.....gedrink.

Ek het nogal honger geword gedurende die middag en voor aandete reg was het ek
aan.....gepeusel.

Toe aandete uiteindelik reg was het ek.....geëet, met.....
.....en..... Ek het ook.....gedrink.

Vandag by die skool het ons so baie oor gesonde eetgewoontes geleer en ek is skoon
opgewonde om my eie dieet te verbeter. Ek gaan my bes doen om meer gesond te eet!
Ek gaan my gesonde dieet begin deur my.....te vervang met
.....wat ek gewoonlik inneem en ek sal ook.....in plaas van
.....eet.



VOEDSEL DAGBOEK

Hierdie dagboek behoort aan:

.....

Beste Dagboek:

Ek het gister die volgende geëet:

Vir ontbyt het ek.....gehad en met eerste pouse by die skool
het ek.....geëet. Ek het ook.....gedrink, maar
toe die tweede klok vir pouse gelui het, het ek dadelik begin peusel aan.....
.....

Teen middagete het ekgeëet en het ek.....gedrink.

Ek het nogal honger geword gedurende die middag en voor aandete reg was het ek
aan.....gepeusel.

Toe aandete uiteindelik reg was het ek.....geëet, met.....
.....en..... Ek het ook.....gedrink.

Vandag by die skool het ons so baie oor gesonde eetgewoontes geleer en ek is skoon
opgewonde om my eie dieet te verbeter. Ek gaan my bes doen om meer gesond te eet!
Ek gaan my gesonde dieet begin deur my.....te vervang met
.....wat ek gewoonlik inneem en ek sal ook.....in plaas van
.....eet.

