

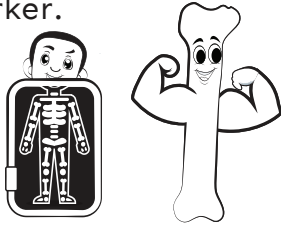


Aktiwiteit 2 : Trek 'n lyn van die sin links na die regte kosgroep regs

Die proteïen in hierdie kosse help ons om te groei en liggaamselle te bou en te herstel.



Hierdie kosse maak ons bene en spiere sterker.



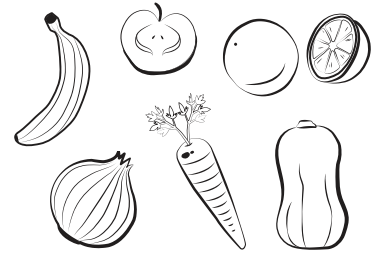
Die vitamienes en minerale in hierdie kosse help ons om siektes te beveg.



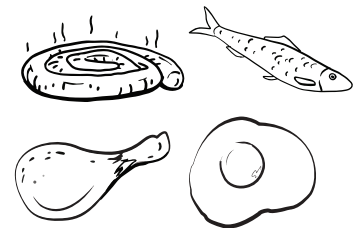
Hierdie kosse gee vir ons energie.



Vrugte en groente



Vleis en eiers



Suiwel



Stysel

