



# Graad 1 Aktiwiteit: 'n Gesonde bord kos



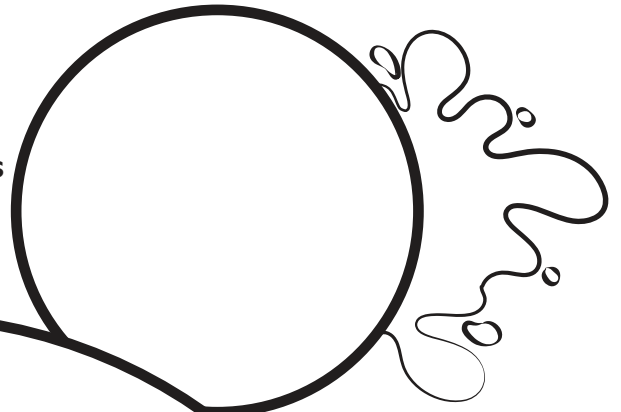
**Aktiwiteit 1** : Knip die legkaartstukkies op die volgende bladsy uit en plak hulle in die regte spasies op die bord hieronder.

Om ons liggame gesond te hou moet jy probeer om daaglik 'n verskeidenheid kosse in te neem. Jy kan dit doen deur drie gemengde etes per dag te eet – bestaande uit twee of drie verskillende kossoorte

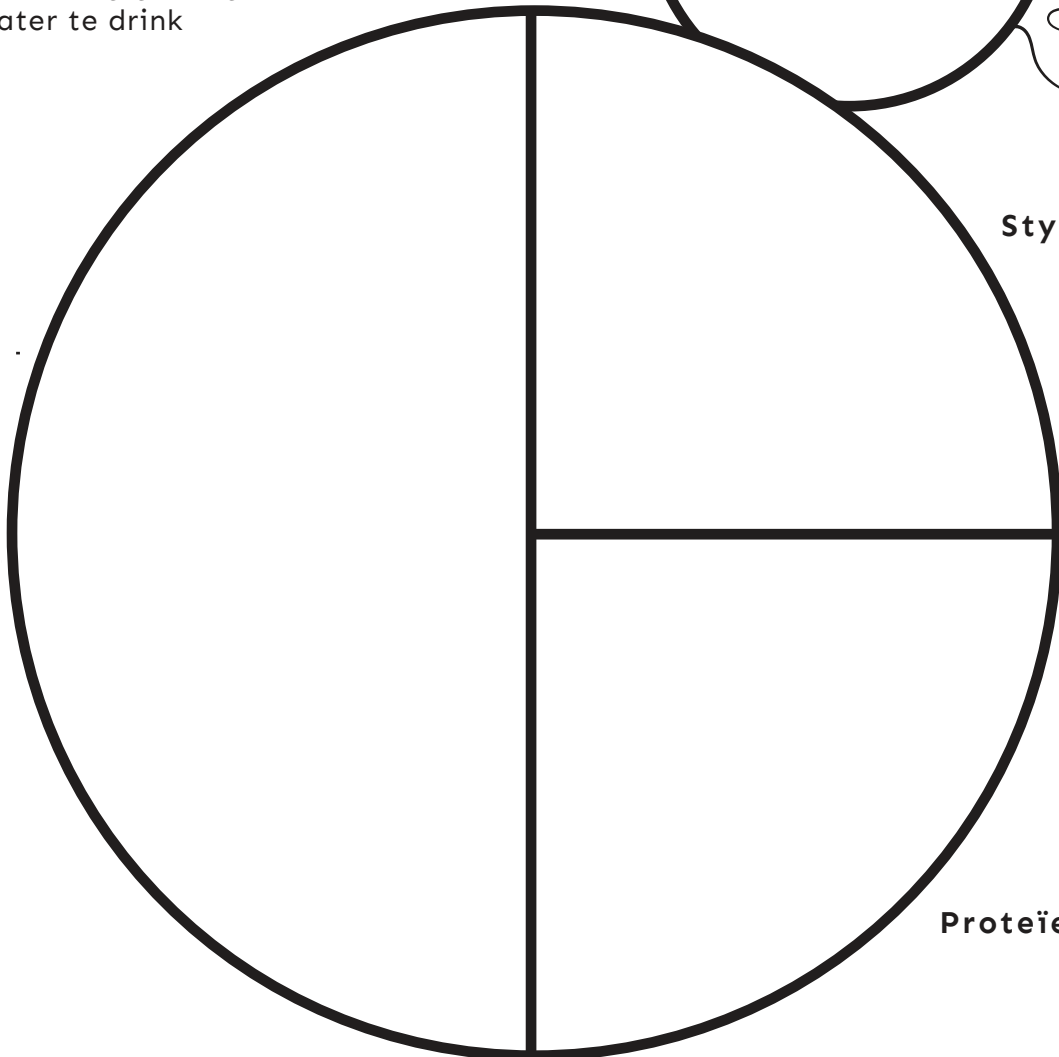
## Wat behoort op my bord te wees?

- Die helfte van my bord behoort groente en/of vrugte te wees
- $\frac{1}{4}$  proteïene (vis, hoender, kaas, eier)
- $\frac{1}{4}$  stysel (brood, mielie, rys, aartappel)
- Voeg 'n koppie melk, maas of jogurt by
- Onthou om elke dag genoeg skoon en veilige water te drink

Melk, maas  
of jogurt



Vrugte en  
groente



Stysel

Proteïene

# Graad 1 Aktiwiteit: 'n Gesonde bord kos



**Aktiwiteit 1 :** Knip die legkaartstukkies uit en plak hulle in die regte spasies op die bord op die vorige bladsy.

