

eeee eeee

ee

ei

eu

ie

reun

reier

weier

Wie eet 'n eier?

eeee

Voltooi elke reël tot
aan die einde.

Woorde met -ng/-nk klank in die middel

Gebruik die woord in die sinne.

links donker vingers dankie
winkel jonger stingel sanger

1. Ek is nie bang vir die donker nie.
2. Dit is goeie maniere om dankie te sê.
3. My broer is jonger as ek.
4. Die sanger is baie beroemd.
5. Mamma stuur my winkel toe.
6. Pappa draai links by die stopstraat.
7. Die blom het 'n groen stingel.
8. Ek het tien vingers.

Eet Gesond

Wetenskaplikes groepeer voedsel in vyf groepe.
Dit word die vyf voedselgroepe genoem.

- Koolhidrate
- Vrugte en groente
- Suiwel produkte
- Proteiene
- Vette en Olies



Koolhidrate of stysel gee baie energie.

Sonder energie voel ons moeg.

Ons sukkel dan om te konsentreer en te leer.

Mielie-meel, brood, rys, aartappels, patats, pasta, ontbytgraan en hawermout is ryk aan koolhidrate.

Ons moet elke dag vrugte en groente eet. Vrugte en groente het baie vitamienes en minerale wat ons gesond hou. 'n Appel elke dag hou ons fris en gesond. Eet elke dag twee tot vier porsies vrugte en groente.

Eet elke dag drie porsies suiwelprodukte. Suiwel soos melk, jogurt, kaas, en botter word van soogdiere se melk gemaak. Suiwel is 'n bron van kalsium en maak ons bene, tande en spiere sterk.

Proteïene is vleis, vis en neute. Ons het proteïene nodig om ons sterker te maak. Eet eerder hoender en eiers as lekkers en gemorskos. Proteïene help ook om selle te herstel en nuwes te maak.

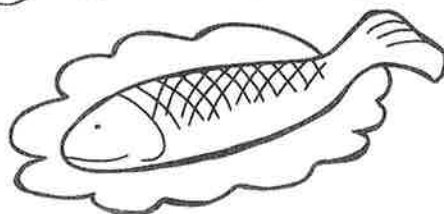
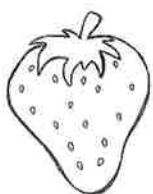
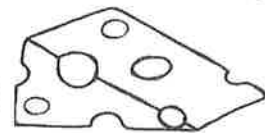
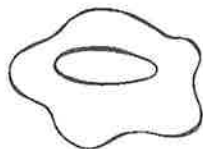
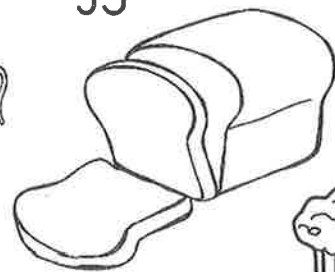
Ons liggame het ook suiker en vet nodig. Maar onthou, suiker maak lekker vet. Te veel vet verstop jou are. Te veel lekkers sal jou verseker tandpyn gee.

Sonder die voedselpiramide kan jy dalk verkeerd eet. Bly gesond en eet verseker elke dag iets uit elkeen van hierdie voedselgroepe.

Die voedselpiramide vorm 'n driehoek. Die driehoek is in vyf dele verdeel. Die grootte van elke porsie verskil.

Pak 'n lekker gesonde kosblik. Maak seker jy het 'n bottel water en:

- koolhidrate of stysel;
- proteïene of 'n melkproduk;
- vrugte en/of groente.



Begripsleesvrae



1. Benoem die 5 voedselgroepe.

Koolhidrate, Vrugte en groente,
Suiwelprodukte, Proteïene, Vette en Olies

2. Koolhidrate kan ook stysel genoem word.

3. Watter kos gee vir ons energie?

(a) koolhidrate b) proteïen c) suiwel

4. Vrugte en groente het baie vitamiene
en minerale wat ons gesond hou.

5. Benoem 3 suiwelprodukte: melk, jogurt, kaas, botter

6. Suiwelprodukte is 'n bron van kalsium.

7. 'n Voorbeeld van proteïene is ...

(a) vleis b) aartappels c) graankosse

8. Proteïene help ook om selle te herstel
en nuwes te maak.