

KOOLHIDRATE

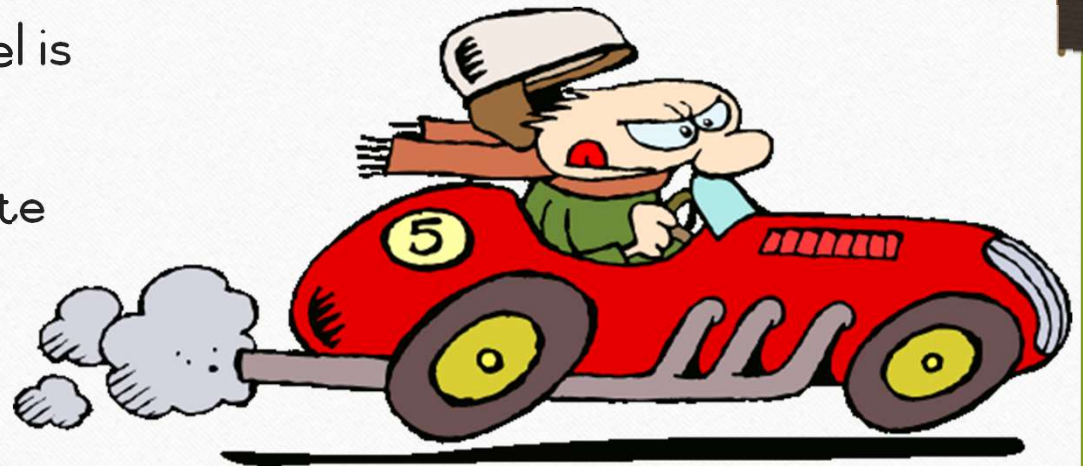


Tema: Voedselsoorte



Wat is koolhidrate?

Die rol van koolhidrate is om die liggaam van energie te voorsien. Vir die brein en senuweestelsel is koolhidrate soos brandstof. Daarom het kinders koolhidrate nodig om deur die dag waaksaam en aktief te bly.





Waar kom koolhidrate voor?



Graan : Brood, rys, pap en graankoekies.

Styselagtige groente:
Aartappels en mielies.

Suiker: Koeldrank, lekkergoed, koekies en ander nageregte.
(ongesonde koolhidrate)



Daar is **gezonde** en **ongesonde** koolhydrate.

✓ **Gesonde**



✗ **Ongesonde**

