

GESONDE EETGEWOONTES



Wat is 'n dieët?

'n Dieët is die voedsel wat jy op 'n daaglikse basis eet.

Kan jy die vrae beantwoord?

- Het jy 'n gesonde dieët?
- Hoe lyk 'n gesonde dieët?

Kyk hoe lyk 'n
gesonde dieët vir
kinders :



Gesonde bord vir een dag

$\frac{1}{2}$ vrugte en
groente
(vitamiene)
Kies
verskillende
kosse volgens
hulle kleur:
groen, geel
oranje en rooi
is goeie
opsies.



7 glase water per dag

$\frac{1}{4}$
koolhidrate
Probeer liever
volgraan
produkte eet.

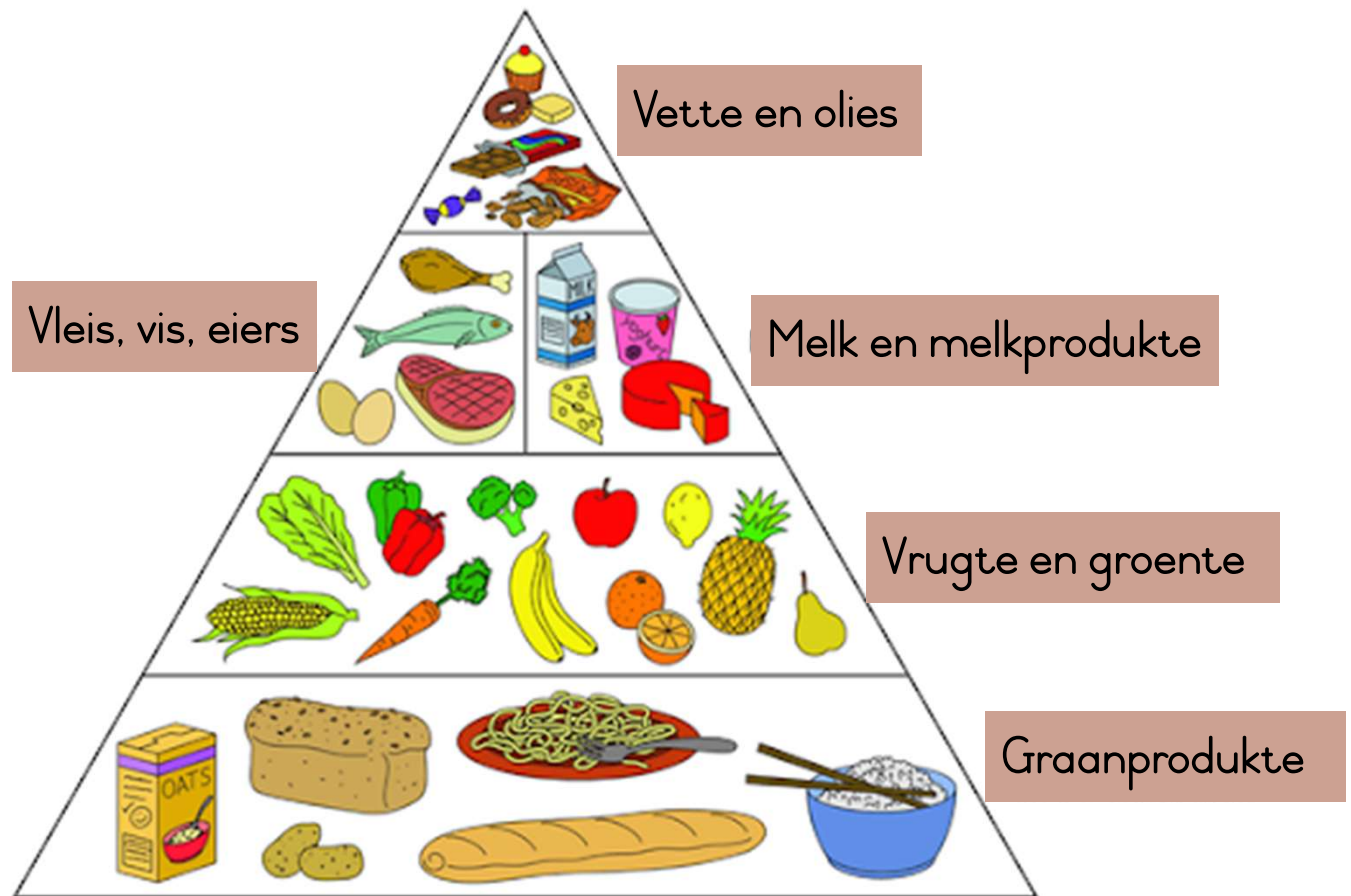
$\frac{1}{4}$ proteïene
Onthou:
Suiwelprodukte
soos melk gee
ook vir ons
proteïene.

Kyk na die voedsel- piramiede:



Van watter soort kos
moet ons die minste van
eet?

Van watter soort kos
moet ons die meeste van
eet?



Reëls vir goeie
higiëne
wanneer ons
eet:



Was altyd jou hande met seep en
water voordat jy aan voedsel raak.

Bedek altyd jou voedsel.

Moet nooit ou kos eet nie.

Kweek jou eie groente en vrugte.

Gebruik groenteskille om kompos vir
die tuin te maak.

Interessante kosse: U are what you eat
https://www.youtube.com/watch?v=OMRX_G-rNaY

Healthy food:
<https://www.youtube.com/watch?v=mMHVEFWNLMc>

- Laat u kind 'n eenvoudige spyskaart vir een dag opstel met items wat in die huis is.
- Hierdie spyskaart moet voldoen aan 'n gesonde dieët, soos in die vorige slides.
- Laat u kind dan help met die maak van die kosse. Onthou om peuselhappies in te sluit.
- Laat u kind genoeg water drink.
- Volg die spyskaart vir een dag.