



# Voedselgebaseerde Dieetriglyne

vir Suid-Afrika

Die kos wat ons eet beïnvloed ons gesondheid.



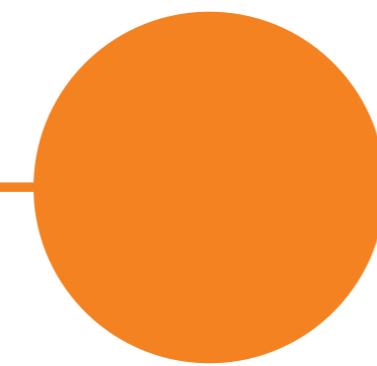
Wees aktief!

Geniet 'n verskeidenheid voedsel.

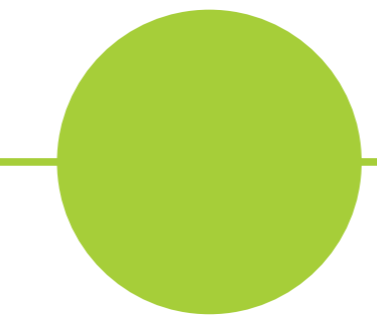
Geniet **3 gemengde maaltye per dag.**  
Dit sal jou liggaam gesond hou en jou help om die regte hoeveelheid voedingstowwe vir goeie gesondheid in te neem.



1 x gemengde maaltyd = 2-3 voedselitems uit verskillende voedselgroepe.



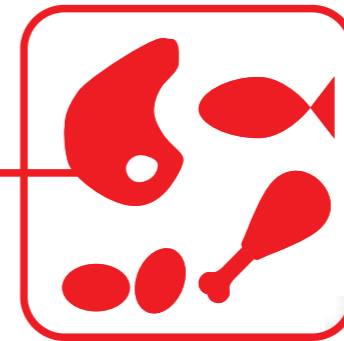
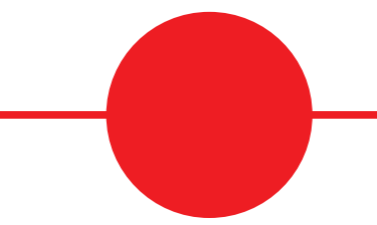
**Maak styselkose deel van meeste maaltye.**



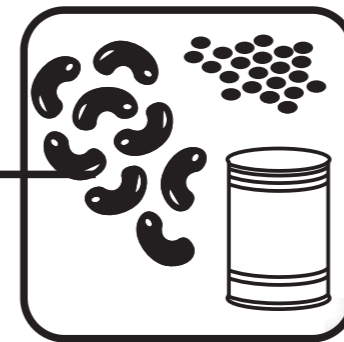
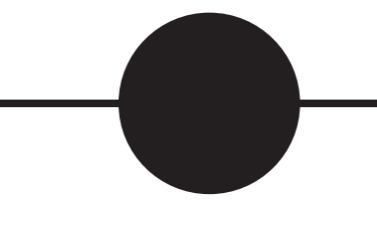
**Eet elke dag genoeg groente en vrugte.**



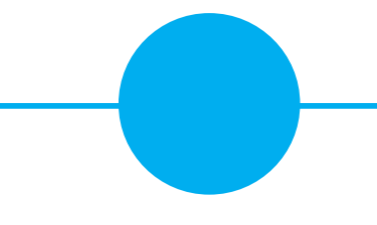
**Geniet elke dag melk, maas of jogurt.**



**Vis, hoender, maer vleis of eiers kan daaglik geëet word.**



**Eet gereeld droë bone, split-ertjies, lensies en soja.**



**Drink genoegsame skoon, veilige water.**



Gebruik vet spaarsamig; kies eerder plantolies as harde vet.



Gebruik suiker en suikerryke kos en drankies spaarsamig.



Gebruik sout en kos met baie sout spaarsamig.

**Maak gesonde keuses, voorkom leefstylsiektes!**

Ontwikkel deur die Verbruikersopvoedingsprojek van Melk SA

## Riglyne vir gesonde eetgewoontes



[www.dairykids.co.za](http://www.dairykids.co.za)