



# Riglyne vir gesonde eetgewoontes



Wat ons eet beïnvloed ons gesondheid.

Met die **Voedselgebaseerde Dieetriglyne vir Suid-Afrika** kan jy gesonde keuses maak en leefstylsiektes voorkom.

Ontwikkel deur die Verbruikersopvoedingsprojek van Melk SA

**VBDR'e**  
vir Suid-Afrika



**Geniet 'n verskeidenheid voedsel.**



Eet 3 gemengde maaltye\* 'n dag om jou liggaam al die nodige voedingstowwe vir goeie gesondheid te gee.  
\* Gemengde maaltye: 2-3 voedselsoorte uit verskillende voedselgroepe.



**Wees aktief!**



Doen elke dag 30 minute se energieke oefening. Dit help om jou gewig in toom te hou, maak jou hart, bene en spiere sterk en verlig spanning.



**Maak styselkosse deel van meeste maaltye.**



Kies onverwerkte stysel soos volgrane en patats vir volgehoue energie en goeie spysvertering.



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



Geniet elke dag ten minste 5 porsies groente en vrugte om jou liggaam te help om siektes en infeksies af te weer.



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



Peulgroente as deel van 'n maaltyd help om jou vir langer versadig te laat voel. Hierdie kosse bied ook beskerming teen menige leefstylsiektes.



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



Drie porsies suiwel per dag help om jou bene sterk te hou en laat jou tande gesond bly. Suiwel help ook met gewigsbeheer en om jou bloeddruk onder beheer te hou. 'n Porsie suiwel is:

- 1 koppie melk (250 ml)
- 1 koppie *amas*i (200 ml)
- 2 Klein bakkies jogurt (2 x 100 g)



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



'n Porsie vleis so groot soos jou handpalm een maal per dag help jou groei en hou jou spiere sterk.



**Drink genoegsame skoon, veilige water.**



Drink elke dag 6-8 glase water om jou liggaam te help om op sy beste te werk.



**Gebruik vet spaarsamig; kies eerder plantolies as harde vet.**



Beperkte vetinname help met gewigsbeheer. Plantolies help om jou hart en brein gesond te hou.



**Gebruik suiker en suikerryke kos en drankies spaarsamig.**



Om tandbederf, gewigstoename en diabetes, te voorkom, beperk jou suikerinname tot minder as 9 teelepels per dag. Dit sluit die suiker in wat in lekkergoed, koekies, souse, graankos en koeldrankies skuil.



**Gebruik sout en kos met baie sout spaarsamig.**



Om jou risiko vir hoë bloeddruk en beroerte te verlaag, moenie meer as 1 teelepel sout per dag gebruik nie.



Vir Graad 5 en Graad 6 in die Intermediêre Fase

**Vir die juffrou:**

As deel van die Verbruikersopvoedingsprojek van Melk SA se skoleprogram het ons materiaal ontwikkel wat gemik is op leerders in die: **Grondslagfase – Vir Graad R tot Graad 3:** Van die koei tot in die koelkas: Kom ons leer oor suiwel. **Intermediêre Fase – Vir Graad 5 en Graad 6:** Riglyne vir gesonde eetgewoontes. Kontak ons: [info@rediscoverdairy.co.za](mailto:info@rediscoverdairy.co.za). Al die materiaal (kitsgidse, onderwysgergidse en plakkate) kan elektronies afgelaai word by [www.dairykids.co.za](http://www.dairykids.co.za)