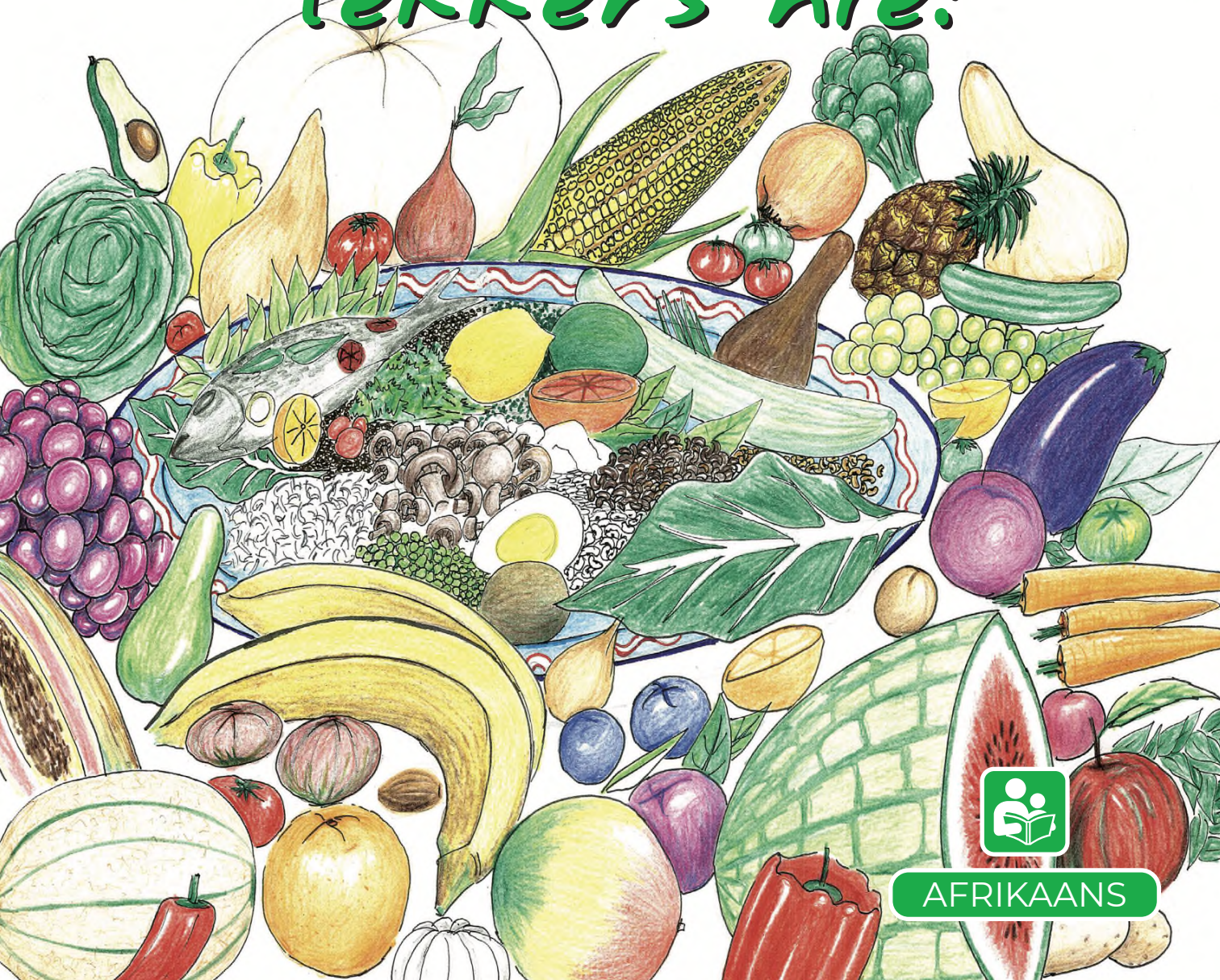


Nie te veel lekkers nie!



AFRIKAANS

Die boek behoord aan:



Nie te veel lekkers nie!

Title: Nie te veel lekkers nie!

Author: Hilma Weber

Illustrations: Shiya Karuseb

Translated by: Esmeralde Munana

Layout and design: John Meinert Printing

Publisher: Development Workshop Namibia

20 Nachtigal Street

P O Box 40723, Ausspannpaltz

Windhoek, Namibia

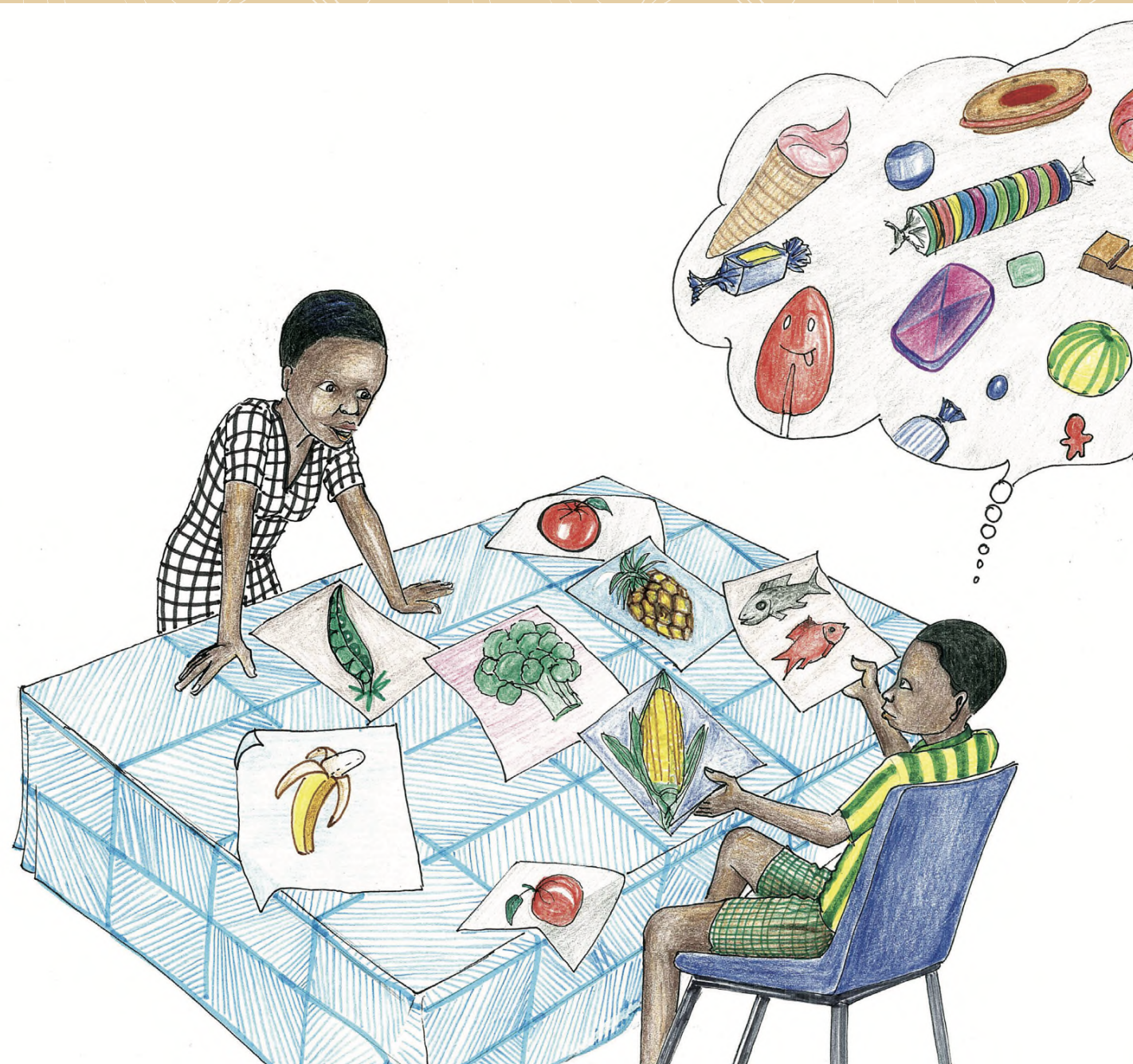
Printed by: John Meinert Printing

ISBN: 978-99945-58-37-7

Copyright: *All rights reserved by Development Workshop Namibia. School children and teachers can make copies and use this book in schools. This book and /or its content may not be reproduced or copied for commercial purposes.*

The production and printing of this publication is supported by:

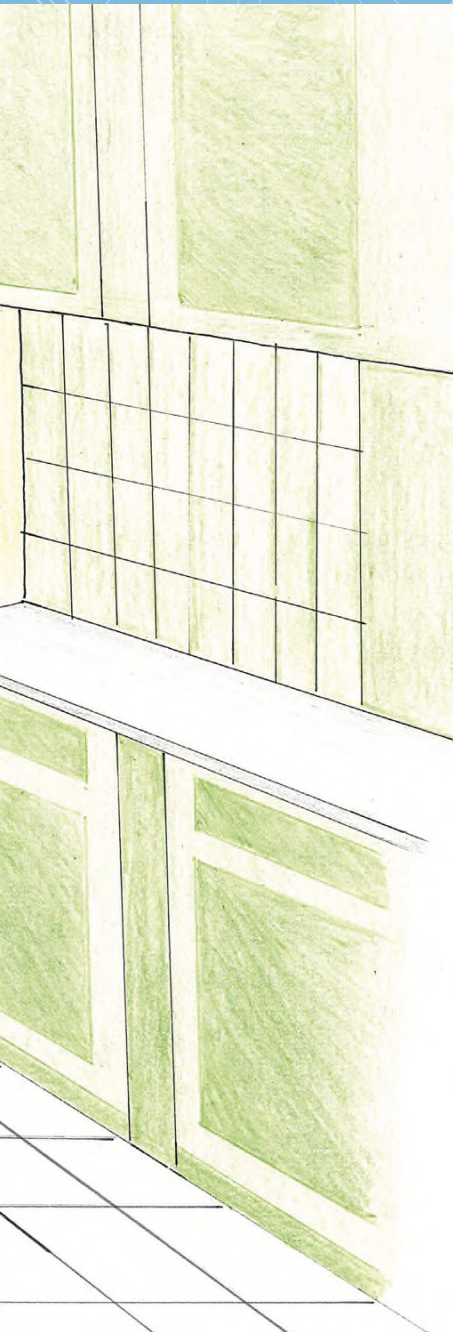






Sam eet graag soet goed. “Om te veel lekkers te eet is nie goed vir jou nie, my seun” sê Ma Sesilia.





Vandag het Ma Sesilia pap, vis en groente vir middagete gekook. Sy roep: “Sam, middagete is gereed!”

“Wat het Mamma vir middagete gekook?” vra Sam.

“Ek het baie lekker pap, vis en groente gemaak” antwoord sy.

“Ag nee, ek wil nie sulke vervelige kos eet nie Mamma, ek wil net lekkers hê ” sê Sam.

“My liewe seun, om gesond te wees, het ons liggaam goeie kos nodig, soos pap, vis en groente. Hierdie ete wat ek voorberei het, is vol vitamene en dit is so lekker.

En ek het dit met liefde gekook!” sê Ma Sesilia vir Sam.




“Mamma, hoekom is hierdie kos goed vir my? Hoekom is dit sleg vir my om te veel lekkers te eet?” vra Sam.

“Dit is ‘n baie goeie vraag my seun – laat ek vir jou verduidelik” sê Ma Sesilia.

“Ons liggaam het goeie kos nodig om gesond te wees, energie te hê om te beweeg en te groei. Dit is ook belangrik vir ons om gebalanseerde etes te hê.”

“Jy sien op ons borde het ons pap, vis en groente. Die vis en groente help ons liggame om sterk spiere, bene en tande te kweek en ons brein te ontwikkel; en die pap gee ons liggame energie.”



“Van elke soort kos kry ons verskillende vitamieene wat ons liggame nodig het om gesond te wees” verduidelik Ma Sesilia aan Sam.”

“Wat is vitamieene?” vra Sam.

“Vitamieene is so klein dat jy dit nie kan sien nie, maar dit is soos klein helpers wat sorg dat jy gesond bly.”






Sam dink nog steeds aan die lekkers en wonder hoekom sy ma sê dit is nie goed vir hom nie. “Maar hoekom nie lekkers nie?” vra hy, geïnteresseerd om uit te vind.

“Lekkers smaak lekker omdat dit van suiker gemaak word. Maar lekkers het baie suiker en geen vitamienes nie. Te veel suiker maak die liggaam swak en siek en jy sal slegte tande kry. Daarom is dit nie goed vir ons liggame nie as ons te veel lekkers eet” verduidelik Ma Sesilia.



Sam en Ma Sesilia sit saam om 'n gesonde en gebalanseerde maaltyd vir middagete te eet. “Mamma, hierdie kos is baie lekker en dit is so heerlik dit maak my versadig. Ek hou daarvan!” sê Sam vir sy ma. “Ek is bly jy hou daarvan my seun” antwoord Ma Sesilia.

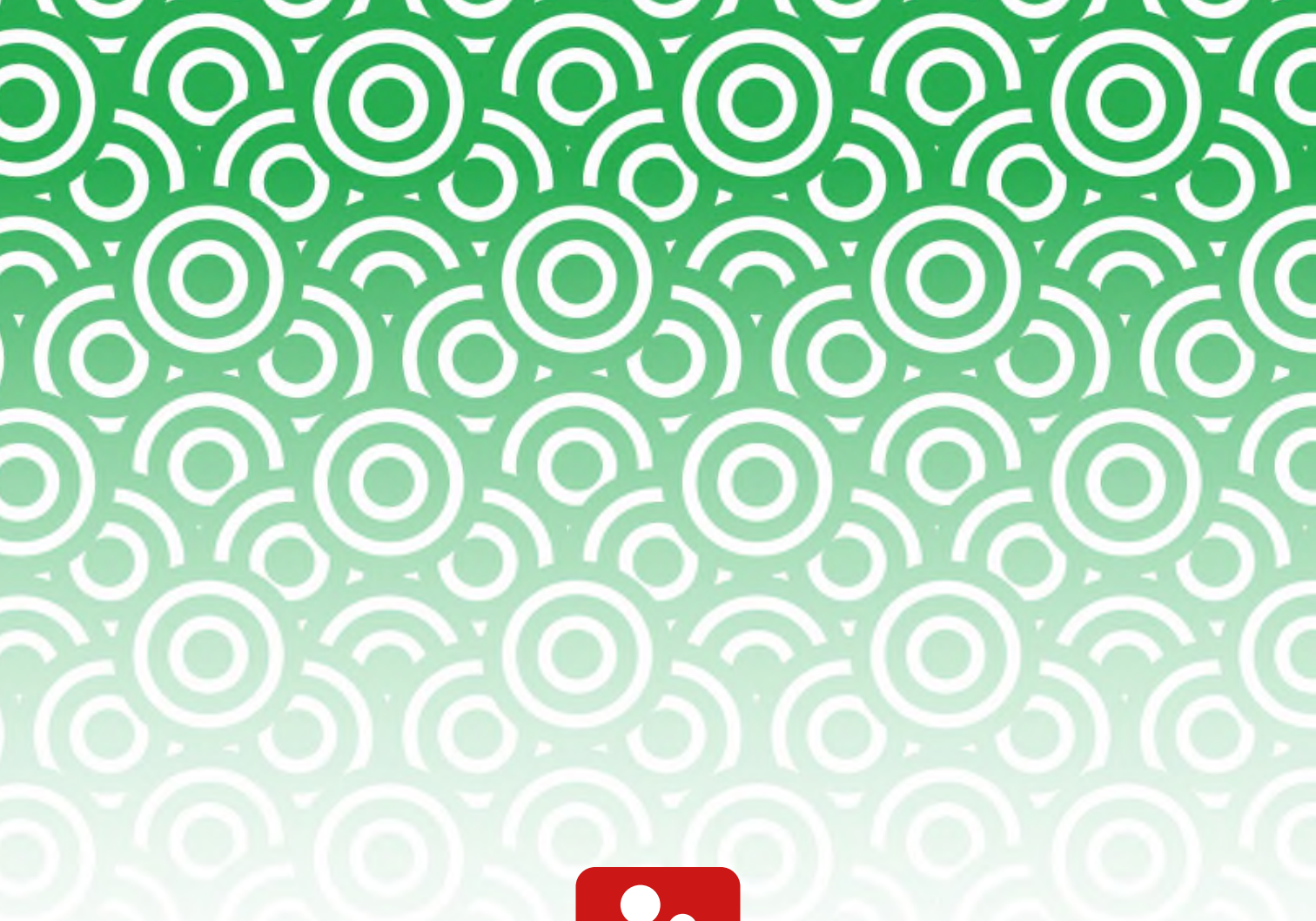


Sam sê: “Wat Mamma gesê het oor lekkers het my so bang gemaak, ek sal dit nooit weer eet nie!”

“Ag my liewe seun, moet asseblief nie bekommerd wees nie. Af en toe kan jy lekkers eet. Net nie te veel nie en nie te gereeld nie, en ons moenie vergeet om ons tande elke aand en in die oggend skoon te maak nie. Dit help ons om sterk tande te hê totdat ons oud word” antwoord Ma Sesilia.

Sam se gunsteling ete is nou pap met vis en groente – wat is jou gunsteling kos?

Het jy geweet daar is vrugte wat soet en suur is net soos die lekkers in die winkels? Watter vrugte ken jy wat soet smaak en watter vrugte smaak suur?



Publication is supported by:



ISBN: 978-99945-58-37-7

