Voedingstowwe

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 11 |  |  |  |  |  |  |
|  | 12 |  |  |  |  |  |  |  | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Across**  **3.** Vitamiene C help infeksies beveg en kom hoofsaaklik voor in \_\_\_\_\_\_ -vrugte  **4.** Die hoeveelheid energie wat ons uit een porsie van die voedsel kry  **8.** Koolhidrate bestaan uit 2 groepe, naamlik stysel en \_\_\_\_\_\_  **9.** Vette en \_\_\_\_\_\_ gee meer energie aan lewende organismes as enige ander voedselsoort  **10.** Kalsium is noodsaaklik vir die bou van sterk \_\_\_\_\_ en bene  **12.** Die woord beskryf die verskeidenheid van verskillende kos wat ‘n persoon elke dag eet  **13.** ‘n Belangrike stof wat in vrugte, groente en graan voorkom wat help dat jy nie hardlywig word nie  **14.** Stysel gee jou \_\_\_\_\_\_ energie sodat dit langer kan hou  **15.** Die voedingstof word deur die liggaam gebruik om dit warm te hou en energie te gee om te beweeg | **Down**  **1.** Voedseletikette dui die % aan wat die aantal voedingstowwe in een \_\_\_\_\_\_ is  **2.** Vitamiene en \_\_\_\_\_\_ werk saam met koolhidrate, proteien en vette om ons liggaam te help om normal te ontwikkel  **5.** Proteiene vorm deel van jou \_\_\_\_\_\_ wat suurstof van jou longe na die res van jou liggaam stuur  **6.** Ongesonde vette en olies word ook \_\_\_\_\_\_\_ vette genoem, bv sjokolade, koek en kookvet  **7.** Jy het \_\_\_\_\_\_ nodig om jou liggaam te bou en herstel en om siektes te beveg  **11.** Vitamiene K is baie belangrik om \_\_\_\_\_ te help stop |