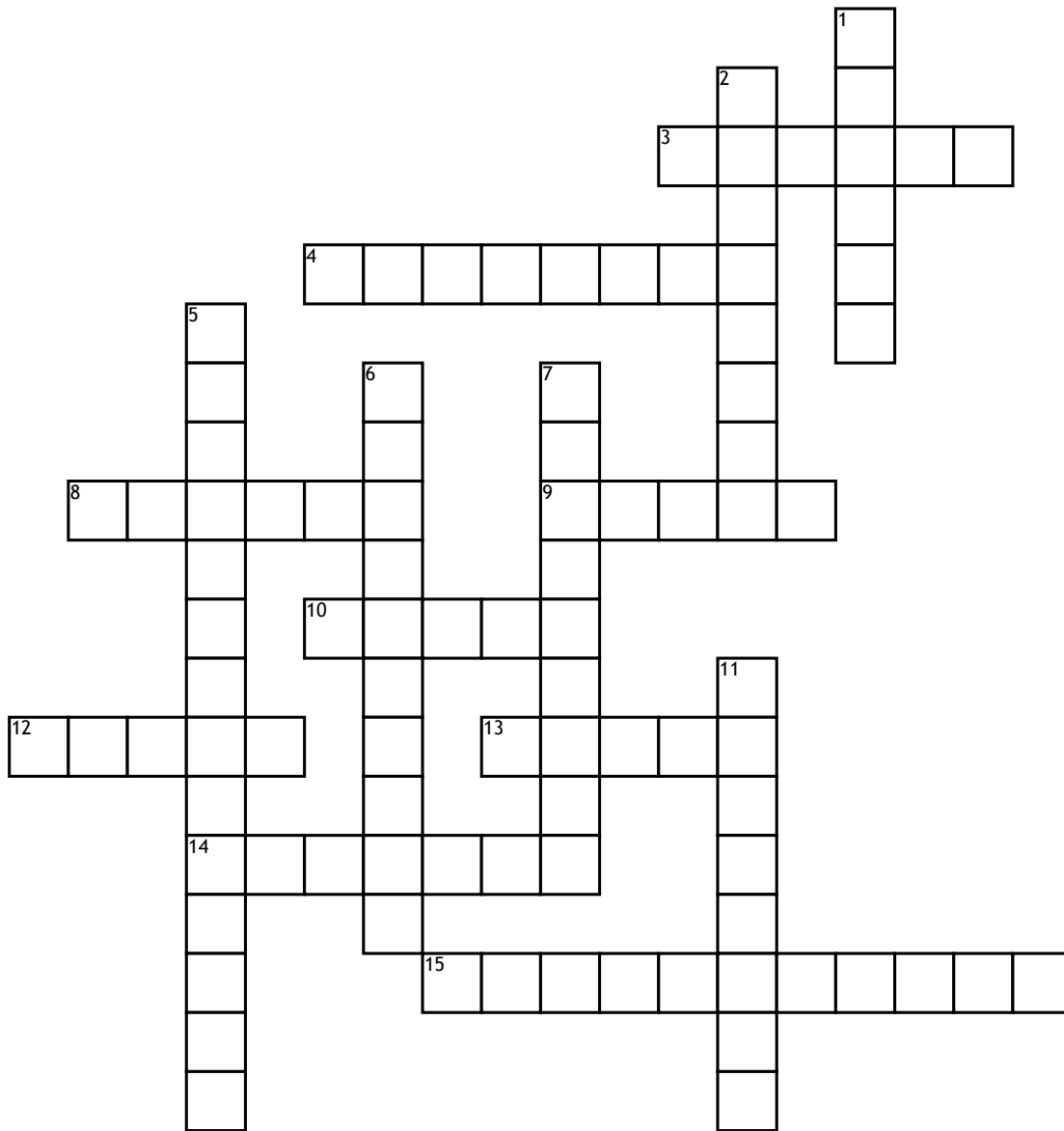


Voedingstowwe



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. Voedsel etikette dui die % aan wat die aantal voedingstowwe in een _____ is

2. Vitamiene en _____ werk saam met koolhidrate, proteïene en vette om ons liggaam te help om normal te ontwikkel

5. Proteïene 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