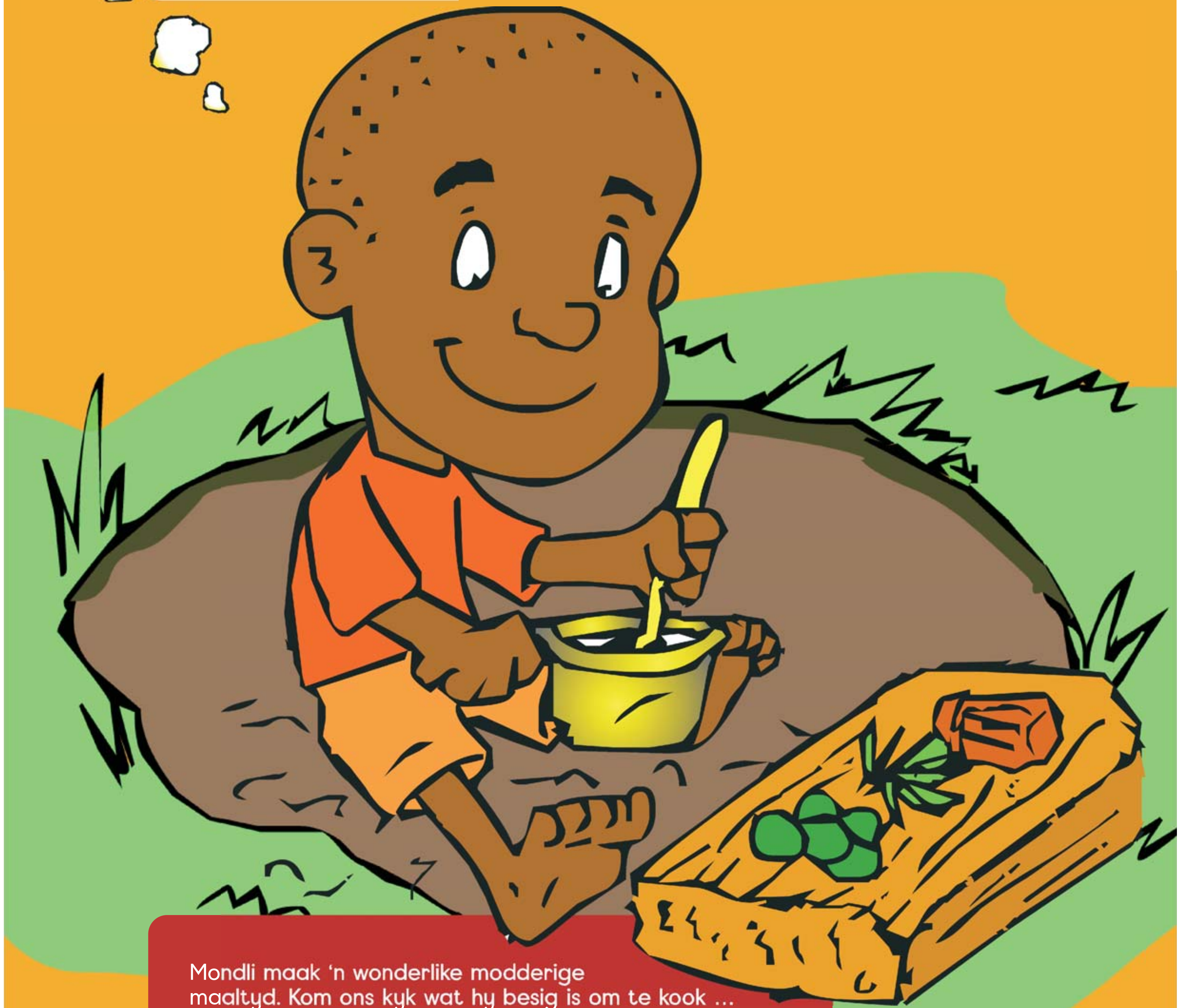
5

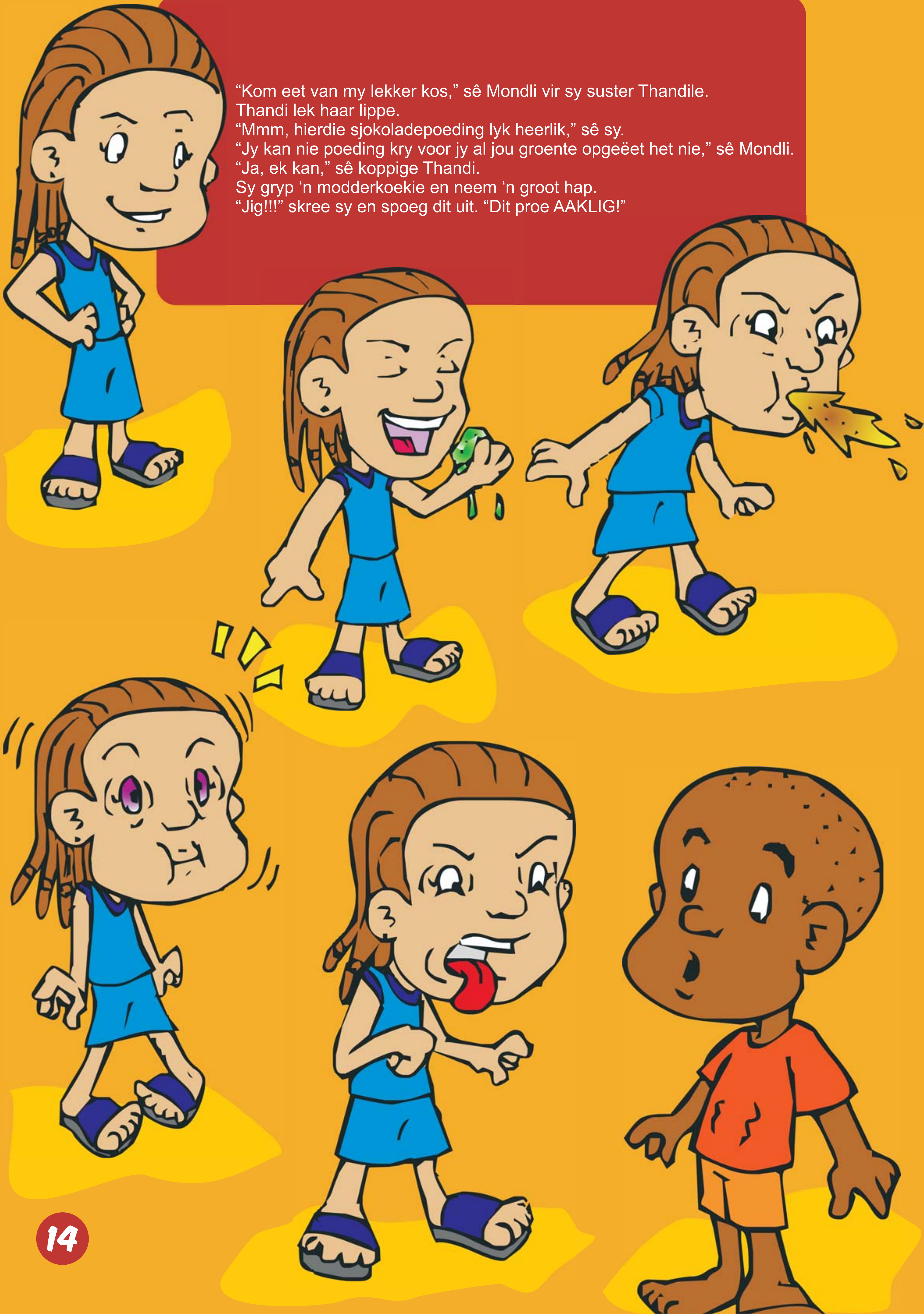
Mmmmm, modderkoekies!

Eet gesond



Mondli maak 'n wonderlike modderige maaltyd. Kom ons kyk wat hy besig is om te kook ...
- vleis
- aartappels
- spinasie
- en lekker sjokoladepoeding!

“Kom eet van my lekker kos,” sê Mondli vir sy suster Thandile.
Thandi lek haar lippe.
“Mmm, hierdie sjokoladepoeding lyk heerlik,” sê sy.
“Jy kan nie poeding kry voor jy al jou groente opgeëet het nie,” sê Mondli.
“Ja, ek kan,” sê koppige Thandi.
Sy gryp ‘n modderkoekie en neem ‘n groot hap.
“Jig!!!” skree sy en spoeg dit uit. “Dit proe AAKLIG!”



"Mooooondliiiiiii!" roep sy ma. "Aandete is reg."
"Raai wat eet ons vanaand?" vra Mamma.
Sy haal die deksels van die skottels af en Mondli se oë verhelder toe hy sy gunsteling kos sien. Daar is …

- vleis
- aartappels
- spinasie
- en lekker sjokoladepoeding!

"Val weg," sê Mondli se ma. "Onthou net, Thandi: geen poeding voordat jy nie al jou groente opgeëet het nie!"
Thandi kreun.
"Ek dink ek het my eetlus verloor," sê sy.