



Deur die studie is daar tot die gevolgtrekking gekom dat 'n kleuterskool 'n **positiewe, liefdevolle en ondersteunende omgewing** vir die meeste kleuters is. Die rol wat kleuterskole speel in die voeding van kleuters is uiters belangrik. Verder help kleuterskole kinders met **roetine** deurdat etenstye op 'n bepaalde tyd gebeur.

Baie belangrik om te onthou!

Kleuters se **aptyt** verskil van dag tot dag.

Kleuters het **gereelde**, maar voedsame versnaperings nodig.

Een **porsie** is gelykstaande aan een eetlepel vir elke jaar wat die kind oud is.



SPYSKAART

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRYDAG
WEEK 1					
Ontbyt	30g mieliepap 20g Nespray-volroom-melkpoeier	30g hawermout 20g Nespray-volroom-melkpoeier	1 eier (vars of poeier) 1 sny brood (wit of volgraan) 5g Rama-margarine	30g mieliepap 20g Nespray-volroom-melkpoeier	30g hawermout 20g Nespray-volroom-melkpoeier
Happie	1 vars vrug (seisoenaal)	30g rosyntjies of grondboontjies en rosyntjies of 3 stukke gedroogte vrugte	1 stuk vars vrug (seisoenaal)	1 sny brood 15g grondboontjiebotter 5g Rama-margarine	Gegeurde melk of jogurt
Middagete	2g sonneblomolie 35g sojabone 40g mielie-meel geel groentes (pampoen/wortels/botterskorsie)	2g sonneblomolie 60g hoenderstukke in stowe 15g uie 90g witrys 1g sout groen groentes (kool/spinasie/groenbone)	30g suikerbone 1g sout 30g samp of rys	2g sonneblomolie 40g Pilchards in tamatiesous 90g witrys 1g sout groen groentes (kool/spinasie/groenbone)	2g sonneblomolie 35g sojabone 40g mielie-meel geel groentes (pampoen/wortels/botterskorsie)
WEEK 2					
Ontbyt	30g mieliepap 20g Nespray-volroom-melkpoeier	1 sny brood 15g grondboontjiebotter 5g Rama-margarine	30g hawermout 20g Nespray-volroom-melkpoeier	30g mieliepap 20g Nespray-volroom-melkpoeier	1 eier (vars of poeier) 1 sny brood (wit of volgraan) 5g Rama-margarine
Happie	30g rosyntjies of grondboontjies en rosyntjies of 3 stukke gedroogte vrugte	Gegeurde melk of jogurt	1 stuk vars vrug (seisoenaal)	1 stuk vars vrug (seisoenaal)	1 stuk vars vrug (seisoenaal)
Middagete	2g sonneblomolie 5g lensies 40g mielie-meel 20g tamatie 15g uie	2g sonneblomolie 60g maalvleis 20g tamatie 15g uie 90g witrys 1g sout geel groentes (pampoen/wortels/botterskorsie)	30g suikerbone 1g sout 30g mielie-meel	2g sonneblomolie 35g sojabone 40g mielie-meel groen groentes (kool/spinasie/groenbone)	40g Pilchards in tamatiesous 40g mielie-meel geel groentes (pampoen/wortels/botterskorsie)

VOEDINGSVERSLAG

'n Hulpghids tot kleutervoeding

Opsomming en riglyne van 'n studie oor die **dieetbehoefes** van kinders tussen twee en ses jaar.



**SMS "bord" na 36930 en dra R5 by
tot 'n gesonde bord kos vir 'n behoeftige kleuter!
Vir die volledige verslag, besoek www.kosblikkie.co.za**

Studie uitgevoer deur Markdata (Edms.) Bpk.
in opdrag van Solidariteit Helpende Hand,
deel van die Solidariteit Beweging.



Wat moet kleuters eet & wat eet kleuters volgens die studie?

'n **Gebalanseerde dieet** wat die hele voedselsirkel insluit, word aanbeveel. Die relatiewe grootte van elke voedselgroep in die sirkel is slegs 'n riglyn vir die samestelling en bydrae van elke groot voedselgroep tot die daaglikse inname. Die syfers onder dui aan hoeveel porsies kleuters per dag **benodig** asook hoeveel hulle tans volgens die studie **inneem**.



1. KOOLHIDRATE

45-65% van die **daaglikse energie-inname** moet koolhidrate wees. Dit is belangrik om 'n **konstante bloedglukosevlak** te handhaaf om te kan konsentreer, en buie en gedrag te balanseer. Dit word negatief beïnvloed deur te hoë of te lae bloedsuikervlakke. Kinders behoort sowat **9,5 gram vesel** per dag in te neem.

2. VRUGTE & GROENTE

Kinders moet daaglik ten minste **vier porsies groente en vrugte** eet. Maak seker dat twee van die vier porsies vars of bevrore groente en vrugte is. Net twee van die porsies mag verwerkte (versap, gebottel, gedroog) groente en vrugte wees (geblikte vrugte in stroop uitgesluit). Baie kinders wil nie gekookte groente eet nie oor die tekstuur. Probeer gerus rou wortelstokkies of appelskyfies plaas van 'n heel appel!

3. PROTEÏENE

Proteïene word benodig vir die vervanging van weefsel, die neerlê van skraal liggaamsmassa en **groei** aangesien dit die hoof-funksionele en strukturele komponent van elke sel in die liggaam vorm en gevolglik ook 'n **lewensbelangrike rol** speel in die liggaam se vermoë om homself te herstel.

4. SUIWEL

Melk en suiwel voorsien proteïene, vitaminiene en minerale. Kalsium is belangrik vir **gesonde bene en tande** en vitamien A help die liggaam om teen infeksies te baklei en is nodig vir gesonde vel en oë.

5. VETTE

Vette voorsien **energie** en is noodsaaklik om te help met die opname van vetoplosbare vitaminiene A, D, E en K. 'n Aanvaarbare vetinname as deel van die daaglikse energie-inname is:

- Twee- tot driejarige = 30-40%
- Vier- tot sesjarige = 25-35%

Belangrike voedingstowwe

YSTER

Ysterinname word verhoog deur voedsel wat ryk is aan vitamien C, soos vars vrugte en groente, by die dieet in te sluit. Maer vleis, pluimvee en seekos is goeie bronne van yster wat goed geabsorbeer word.

KALSIMUM

Twee koppies (500 ml) melk per dag word vir twee- tot driejarige aanbeveel, terwyl dit ideaal is vir vier- tot sesjarige om minstens 2½ koppies (625 ml) melk per dag in te neem.

SINK

Sink is noodsaaklik vir groei. Die beste bronne van sink is vleis en seekos.

VITAMIE D

Vitamien D word benodig vir die opname van kalsium en die neerslag daarvan in bene, asook die voorkoming van verskeie siektes. Voedselbronne sluit onder meer melk en ontbytgrane in wat met mikronutriënte verryk is.

FOLIENSUUR

Foliensuur is noodsaaklik vir groei en ontwikkeling en help met die ontwikkeling van die brein en senuweestelsel. Dit word in blaarryke groen groente, boontjies, ertjies en lemoene gevind.

FLUORIED

Die meeste fluoried word deur drinkwater ingeneem. Aanvullings mag nodig wees om tandbederf te help verhoed.



Die rol van Helpende Hand se nasionale Kosblikkieprojek

Helpende Hand se toevoeging tot kleuterskole se voedingsprogram is 'n uiters belangrike komponent. Vir sommige kinders (8,2%) is die voeding deur dié projek hul enigste kos van die dag. Ongeveer 30% van leerlinge maak grootliks staat op dit wat deur die week by die kleuterskole aan hulle gebied word en daarom is korrekte voedselaanvullings by kleuterskole baie belangrik. Voeding by kleuterskole bied die geleentheid vir optimale voeding, maar gee ook die roetine en struktuur wat kinders in hierdie ouderdomsgroep nodig het om te floreer en toekomstige gesonde gewoontes en patrone vas te lê.

WENKE WAT WERK!

- Maak etenstyd 'n **positiewe ervaring**. 'n Positiewe omgewing waarbinne maaltye genuttig word, het 'n gunstige invloed op die aanleer van goeie eetgewoontes en houdings ten opsigte van kos. Ruim genoeg tyd in vir genot en ontspanning gedurende etenstyd.
- Die studie dui daarop dat vars groente en vrugte die grootste leemte in kinders se daaglikse voeding is. Plant 'n **groentetuin** aan en kry die kinders betrokke by elke stap in die proses van voedselvoorbereiding en -bediening. Dit sal ook help om positiewe voedselassosiasies neer te lê.
- Gee eerder **meer gereeld, maar kleiner maaltye** en gesonde snoepgoed. Vier tot ses kleiner maaltye is meer geskik vir kinders se maagkapasiteit en wisselende aptyt.
- Moedig 'n **gesonde ontbyt** aan. Ontbyt word nie verniet as die belangrikste maaltyd van die dag beskou nie. Dit beïnvloed kennis, geheue en skoolprestasie positief.
- Gebruik die **eetlepel-maatstaf**. Moenie moedeloos raak as dit lyk of jou kind nie genoeg eet nie. As 'n reël behoort een eetlepel voedsel per maaltyd vir elke jaar wat die kind oud is, bedien te word.
- Stel kinders van jongs af aan 'n **verskeidenheid** kos bekend – dit mag kieskeurigheid later voorkom. Kinders vertoon beduidende sensoriese invloede op hul keuses. Hulle mag voedsel afkeur of verwerp met swaar speserye, uiterse temperature, sterk geure (reuke), spesifieke teksture of kleure van voedsel (byvoorbeeld die "slymerigheid" van sampioene), voedsel wat gemeng is (byvoorbeeld bredies teenoor stukke vleis, stysel en groente), of gekerfde en gebreekte voedsel.
- Maak kos **speel-speel interessant**. Voedsel kan gebruik word om vorms, groeperings, kleure, teksture en woordeskat aan te leer.
- Gebruik voedsel en etenstye as 'n geleentheid om onafhanklike, **selfhelp- en deelaktiwiteite** te oefen.

WAT VAN AANVULLINGS?

Aangesien kinders in die ouderdomsgroep van twee tot ses jaar nie van nature gereeld eet nie en ook aan **voedselonsekerheid** blootgestel word, mag hulle baat vind by die toevoeging van **mikronutriënte** tot hul dieet. Daar is verskeie soorte beskikbaar wat in korrelvorm oor ontbytppap gestrooi kan word en wat ook baie **bekostigbaar** is.

Die belangrikheid van goeie voeding onder kleuters (een- tot sesjarige) kan nie oorbeklemtoon word nie aangesien kinders in dié groep besondere **groei en vaardigheidsontwikkeling** beleef. Omdat kleuters konstant groei en bene, tande en spiëre ontwikkel asook bloed vervaardig, benodig hulle meer **voedingsryke voedsel**. 'n Kind tussen die ouderdom van twee en ses jaar wat gesond en goed gevoed is, het genoeg **energie** om te reageer op en te leer uit stimuli in sy of haar omgewing. Voedingsvereistes van kleuters staan in 'n relatiewe verhouding tot die individuele kind se groeitempo, die hoeveelheid energie wat tydens fisieke spel verbruik word, basale metaboliese behoeftes en die interaksie van voedingstowwe wat ingeneem is. Die groeipatrone van kleuters word beïnvloed deur voeding, wat weer beïnvloed word deur aptyt, siektetoestande asook fisieke aktiwiteit. Dit is van kritieke belang dat kleuters **genoeg van alle voedingstowwe** inneem.

FAKTORE WAT VOEDING BEÏNVLOED

- 'n **Negatiewe omgewing** waarbinne maaltye genuttig word, werk negatief in op die aanleer van goeie eetgewoontes en kleuters se houding teenoor kos.
- Kinders met 'n enkelouer, kindergeleide of lae-inkomste huishoudings, waar **minder besteebare inkomste** vir voedingsryke voedselkeuses beskikbaar is, is die kwesbaarste vir marginale gesondheid, voedingstatus en voedselonsekerheid.
- **Voedselonsekerheid**: Vir individue en groepe om nie voldoende en deurlopende beskikbaarheid van en toegang tot kos te hê wat genoeg voedingswaarde vir optimale groei en voeding bied nie.
 - Voortdurende voedselonsekerheid voorspel belemmerde akademiese resultate en swak sosiale vaardighede. Dit kan op die lang termyn ernstige gevolge vir hul geestelike, emosionele en fisieke ontwikkeling inhou.
- Indien voldoende energie-inname van swak voeding plaasvind en die sogenaamde leë kalorieë ingeneem word, kan dit tot **vetsug** lei.

GEVOLGE VAN TEKORT

- Kinders is die waarskynlikste mense wat moontlik 'n gebrek aan proteïene, kalsium, yster, sink, vitamien D, vitamien E, magnesium en vitamien A sal ondervind.
- **Proteïene**: Om sellulêre funksies te kan onderhou en die regte balans van stikstof en aminosure te behou, moet die proteïene wat ingeneem word van voldoende gehalte wees. Kinders wat geen of beperkte hoeveelhede dierlike proteïene inneem, loop 'n risiko van proteïengebrek.
 - **Vitaminiene en minerale**: Te min vitaminiene en minerale gee aanleiding tot die beperking van groei en gebreksiektes.
 - **Yster**: Kinders tussen een en drie jaar is hoërisikokandidate vir ystertekort en anemie weens die verhoogde vereistes wat hul groeifase stel. 'n Gebrek aan yster lei tot laer punte in toetse (verstandelike ontwikkeling); kinders is geneig om minder aandag te gee aan inligting wat relevant is vir probleemoplossing en ervaar vertraagde psigomotoriese ontwikkeling.
 - **Kalsium**: Die risiko vir latere probleme soos osteoporose is hoog in kinders wat nie (genoeg) melk en suiwelprodukte inneem nie. Kalsium is nodig vir beenmineralisering en krag – dit is belangrik om beenmassa gedurende die kinderjare op te bou.
 - **Sink**: 'n Gebrek aan sink in die liggaam lei tot gebrekkige groei, swak eetlus, afname in smaakkerpheid en swak wondgenesing.