**Bly koelkop met kosblikidees**

Vir sommige kinders is die lekkerste skoolperiodes op die daaglikse tydrooster eerste en tweede pouse. Dis ’n tyd vir speel met maatjies en wanneer jy sorgvry op die skoolterrein kan rondbeweeg. Dis ook ’n tyd om die kosblikke oop te maak en te sien wat vir pousetyd ingepak is.

Vir mammas is kosblikke dikwels ’n kopseer. Wat pak jy in, is dit gesond en, nog belangriker, gaan my kind dit eet? Kosblikhappies is egter ’n belangrike aspek van skoolgaan vir kinders, want sonder die regte voedingselemente kan die res van die skooldag ’n opdraande stryd vir kinders wees.

So, wat hoort in jou kind se skoolkosblik?

**Energie**

Energieryke kos kom grootliks voor in stysels, maar ook in vette en proteïene. Dit is dus wys om te begin met ’n styselbasis, soos volgraanbrood, pasta, rys en ontbytgraan. Bruinbrood of volgraanopsies verskaf ook vesel wat belangrik is vir ’n gesonde dermkanaal.

Vette is ook ’n energiebron, maar moet met matigheid gebruik word. “Gesonde” vette soos omega 3 en 6 wat in vissoorte soos sardyne en in neute voorkom, is egter goed en noodsaaklik vir die liggaam. Jou liggaam het ook plant- en diervette nodig, maar in baie kleiner hoeveelhede as wat dikwels in wegneemkos of diepgebraaide geregte voorkom. Vermy dus “gemorskos”, maar jy kan wel sorg dat jou kind genoeg vette inkry deur byvoorbeeld margarien op ’n toebroodjie te smeer of mayonnaise saam met vleis of op brood te gebruik.

**Kosblikopsies:** Volgraanbrood, mueslivlokkies, oorskietkos van die vorige aand se maaltyd wat stysel bevat (soos pasta) of volgraanbeskuitjies.

**Proteïene**

Proteïenryke kos sluit in rooivleis, hoender, vis, neute en bone, suiwelprodukte en eiers. Proteïene is belangrik vir groei. Proteïenbronne wat ryk is aan omega-3 vette is verder baie goed vir breinfunksie.

**Kosblikopsies:** Vleissmeer, vissmeer of ham op brood, oorskietvleisporsies van die vorige aand se ete, of oorskiethoenderrepies op brood, hardgekookte eier, neute en sade (trial mix). ’n Porsie jogurt of melk kan ook as proteïenbron beskou word. Probeer om ten minste een porsie proteïen in die kosblik in te sluit.

**Kalsium**

Om te verseker dat kinders se bene en tande groei en sterk genoeg is, behoort jou kind ook kalsiumryke kos in sy kosblik te hê. Suiwelprodukte is die beste bron van kalsium.

**Kosblikopsies:** ’n klein stukkie kaas, so groot soos ’n vuurhoutjieboksie, of ’n klein bakkie laevetjogurt. Jy kan ook laevet- of afgeroomde melk vir jou kind inpak, maar waak teen gegeurde melk wat dikwels baie suiker bevat.

**Vars vrugte en groente**

Vrugte en groente is natuurlike bronne van vitamiene, minerale en voedingstowwe. Dit bevat verder natuurlike suikerbronne vir energie en breinfunksionering asook vesel (veral groente) wat jou liggaam nodig het vir voldoende spysvertering. Vrugte en groente is ’n moet-hê item vir jou kind se kosblik.

**Kosblikopsies:** Vars vrugte soos ’n appel, piesang of druiwe of enige vrug wat in seisoen is, of voeg vars vrugte by ’n jogurtporsie. Sorg dat die vrug vooraf gewas is en vry is van enige gifstowwe. Jy kan ook rou groente soos wortelstokkies, blokkies soetrissie of komkommerskyfies inpak. Rosyntjies en ander gedroogte vrugte is ’n goeie bron van yster, maar pak ‘’n kleiner porsie in, aangesien dit baie suiker kan bevat.

**Iets te drinke**

Dis baie belangrik vir jou kind om gehidreer te bly gedurende die dag. Veral tydens warm dae is dit noodsaaklik dat kinders genoeg water en ander vloeistowwe inkry om te voorkom dat hulle hitte-uitputting ervaar.

**Kosblikopsies:** Skoon, koel drinkwater, koue rooibostee (met min suiker), drinkbare jogurt, laevetmelk, vars vrugtesap. Vermy gaskoeldrank en aanmaakkoeldrank wat te veel suiker bevat. As jou kinders nie skoon water wil drink nie, kan jy aanmaakkoeldrank inpak, maar moet dit nie te soet aanmaak nie. Sportdrankies en energiedrankies moet vermy word aangesien dit dikwels te veel suiker en kaffeïen bevat.

Bogenoemde is alles boustene wat jy nodig het om ’n gesonde kosblik te pak. Nou kan jy ’n kombinasie van kosblikopsies uit elke bousteen saamsit om te sorg dat jy iets te ete of te drinke uit al die belangrike voedselgroepe in gematigde hoeveelhede vir jou kind inpak.

Hier is ’n paar voorbeelde:

* ’n volgraanbroodjie met ham en kaas, koue rooibostee en ’n vrug soos ’n piesang
* oorskiet-tunapasta met ’n porsie wortelstokkies en drinkbare jogurt
* jogurt met vars vrugte en neute, gaar visvingers, volgraanbeskuitjies
* koue stampmielies, opgesnyde koue vleis, laevetmelk en ’n vars vrug soos ’n appel of druiwetrossie
* Muesli en jogurt, liggesoute springmielies, vars vrugtesap en ’n klein porsie kaas of oorskietvleis

As jou kinders nie daarvan hou om gereeld dieselfde geregte te eet nie, ruil idees vir kosblikhappies met jou vriendinne of ander ouers by die skool uit. Andersins kan jy bloot dieselfde happies op meer kreatiewe maniere verpak.