



riglyne

riglyne vir die inname van vloeistof



- Moedig die kleuter aan om water te drink wanneer hy/sy dors is.
- Mik daaglik vir die inname van 2 tot 3 koppies skoon, veilige water.
 - Gee voorkeur aan suiver vrugtesap eerder as gewone koeldrank of gaskoeldrank. Beperk die inname van sap tot 1 glas per dag.
 - Gee eerder rooibostee as gewone tee en koffie.
 - Vermy vloeistowwe binne $1\frac{1}{2}$ uur voor ete, sodat die kleuter se eetlus nie bederf word nie.
 - Kleuters behoort aangemoedig te word om vloeistowwe uit 'n koppie te drink.

riglyne vir gesonde peuselhappies

Moedig die kleuter aan om gesonde peuselhappies tussen etes te eet in plaas van lekkernye (bv. lekkers en skyfies). Die volgende is gesonde peuselhappies:

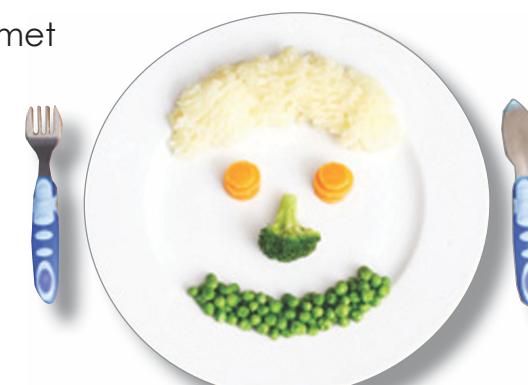
- Bruinbrood toebroodjie met grondboontjie-botter of kaas, met of sonder konfyte
- Vars vrugte, gedroogde vrugte of vrugtestafies
- Enige joghurt of drinkbare yoghurt
- Enige rou groente (bv. tamatie, wortelstokkies en komkommer)
- Beskuitjies gemaak van volkoring meel (bv. Provitas), hawermout of grondboontjiebotter (bv. "crunchies")
- Vir kleuters ouer as 3 jaar: tuisgemaakte springmielies, neute en grondbone.



riglyne vir etenstye

Maak etenstye 'n aangename geleentheid vir die hele gesin.

- Kleuters moet nie alleen gelaat word wanneer hulle eet nie, aangesien daar 'n risiko vir verstikking is.
- Gee 5 klein etes per dag: ontbyt, middag- en aandete, met twee gesonde peuselhappies tussen maaltye.
- Maaltye moet kleurvol en apytwekkend wees.
- Elke kind behoort sy eie bord kos te kry. Moedig hulle aan om op hulle eie te eet, maar maak seker dat die kos wel geëet word.
- Kos moet nie vir dissiplinêre doeleindes of beloning gebruik word nie.
- Kleuters moet nie gedwing word om te eet nie - bied eerder later weer die kos aan.
- Stel 'n goeie voorbeeld deur gesond te eet en gereeld oefening te doen.



Kleuters

vir

eetgewoontes
gesonde



MOEDIG KLEUTERS AAN OM:

- 1 'n Verskeidenheid kosse te geniet.
- 2 Klein, gereelde (5) maaltye te eet.
- 3 Dieselfde kos as die res van die familie te eet.
- 4 Te speel en aktief te wees.

VIR MEER INLIGTING EN ONDERSTEUNING, KONTAK ASSEBLIEF:

Kontak: _____

Tel no: _____

Datum: _____

Wes-Kaapse Regering

Departement van Gesondheid, Fasiliteitsgebaseerde Programme
Sub – direktoraat: Geïntegreerde Voedingsprogramme
Tel: 021 – 483 2275



1

maak stysel die basis van die meeste etes

Gee voldoende hoeveelhede van hierdie voedsels met elke maaltyd en peuselhappie sodat daar aan die kleuter se eetlus en voedings behoeftes voldoen word:

- Pap, bv. hawermout-, maltabella- en mieliepap asook ontbytgrane (verkieslik volgraan en met min suiker)
 - Brood (verkieslik bruin of volgraan)
 - Rys, pasta, stampmielies, stampkorng, soet-patat en aartappel
 - Gebakte produkte wat gemaak is van ongesifte bruin- of volkoringmeel, graankosse of hawermout
 - Kleuters benodig daagliks 3-6 porsies stysel
 - Een porsie stysel is gelykstaande aan 1 sny brood, $\frac{1}{2}$ koppie rys (gekook) of $\frac{1}{2}$ koppie pasta, 1 middelmatige aartappel of 1 Weetbix.
- Die embleem aan die linkerkant dui aan dat voedsel items waarop dit verskyn (bv. mielie- en koringmeel) verryk is. Dit beteken dat ekstra vitamiene en minerale bygevoeg is.



2

hoender, vis, vleis, eiers of melk kan daagliks geëet word

Hierdie voedsel word benodig vir groei.

Hoender, vis en vleis

- Kleuters benodig daagliks 1 tot 2 klein porsies van hierdie voedsel (1 porsie = 1 gelykvol eetlepel vir elke lewensjaar).
- Hierdie voedsels kan vervang word met eiers, peulgewasse (droë bone, gedroogde ertjies en soja), grondboontjiebotter of kaas.

Eiers

- Bedien eier as hard gekook, roereier, omelette of eiervla. Hardgekookte eiers kan in stukkies gesny word en as "vingerkos" voorgesit word.

Melk (noodsaaklik vir sterk bene en tande)

- Indien borsvoed, gaan voort tot 2 jaar en ouer (bied bors slegs na ete of tussen voedings aan, sodat die eetlus van die kind nie bederf word nie).
- Kleuters benodig daagliks 2 tot 3 koppies volroommelk, wat na etes gegee kan word.
- Ander suiwelprodukte soos yoghurt, maas, maaskaas of kaas kan gebruik word in die plek van melk.

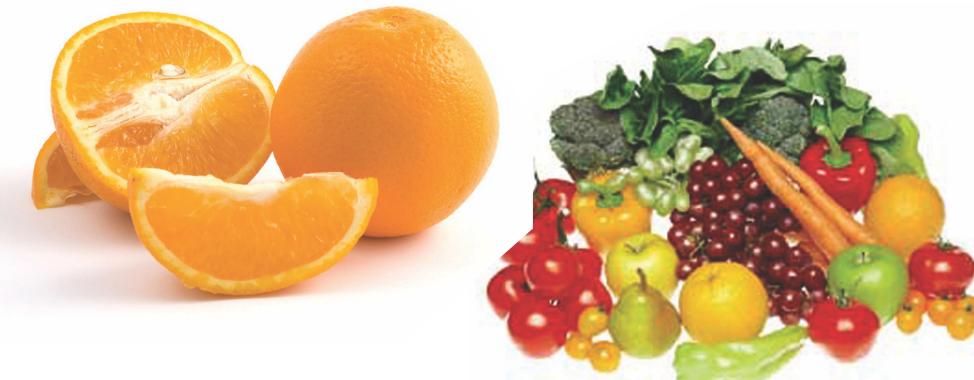


3

neem daagliks baie groente en vrugte in

Groente en vrugte bevat vitamiene en minerale wat die liggaam help om siektes soos verkoue, diarree en TB te beveg.

- Kleuters benodig 4 of meer klein porsies per dag (1 porsie = 1 gelykvol eetlepel vir elke lewensjaar).
- Gee daagliks 'n verskeidenheid:
 - 1 donker groen (bv. brokkoli, spinasie, of groen blaargroente) en
 - 1 geel/oranje groente (bv. papoen of wortels) vir vitamien A en 1 vitamien C-ryke vrug of groente (bv. sitrusvrugte, koejawels en tamaties).
- Vrugte kan as peuselhappies geneem word.



4

eet gereeld droë bone, lensies, gedroogde ertjies



Hierdie voedsels is hoog in proteïen en vesel, maar laag in vet. Peulgewasse (droë bone, gedroogde ertjies en soja) kan by vleisgeregte gevoeg word, of in die plek van vleis, hoender of vis gebruik word.

5

gebruik vet spaarsamig

- Gee voorkeur aan gesonde tipes vet soos sage margarien (in bakkie), avokado en grondboontjiebotter.
- Onthou dat die inname van te veel vet tot oorgewig, vetsug en hartsiektes kan lei.
- Beperk die inname van gebraaide en vetterige voedsels, bv. pastie, worsrolletjies, samoosas, aartappelskyfi es, vete koek en kitskosse.



6

gebruik suikerbevattende voedsel spaarsamig en nie tussen etes nie

Die inname van oormaat suiker en suiker-bevattende voedsels kan kleuters versadig laat voel en veroorsaak dat hulle minder gesonde kosse, soos groente en vrugte, inneem.

- Beperk die inname van lekkernye (bv. lekkers) tot twee maal per week of minder. Klein hoeveelhede kan na etes aangebied word (slegs indien die maaltyd goed geëet is).
- Onthou om soggens en saans voor slapenstyd tande te borsel.

