

Higiëne en kosveiligheid:

Babas en jong kinders kan maklik siek word van kieme in kos. Volg die volgende riglyne om hulle teen onveilige kos te beskerm:

Bly skoon

- Was u hande voordat u kos hanteer en gereeld gedurende kosvoorbereiding.
- Was u hande nadat u die toilet gebruik het, die baba se doek omgeruil het of in kontak met diere was.
- Was u kind se hande voordat hy of sy begin eet.
- Was alle oppervlakte en gereedskap wat vir kosvoorbereiding of -opdiening gebruik is.
- Gebruik skoon gereedskap en toerusting om kos mee te maak.
- Gebruik skoon koppies, bakkies en lepels om kinders mee te voer.

Skei rou en gaar kosse

- Berg rou en gaar kosse in afsonderlike, toe houers.

Kook deeglik

- Kook kos deeglik, veral vleis en pluimvee.
- Warm gaar kos deeglik op deur dit te stoom of te kook voordat dit geëet word.

Kos vir babas en jong kinders moet vars voorberei word en nie vir lang tye nadat dit gekook is, geberg word nie.

Gebruik skoon, veilige water en rou bestanddele

- Gebruik skoon veilige water of behandel die water om dit veilig te maak (1 teelepel JIK in 20 liter water – laat dit vier uur staan voordat dit gebruik word).
- Was vrugte en groente in veilige water, veral as dit rou geëet word.
- Moenie kos gebruik wat verby die vervaldatum is nie.



BEOEFEN REAGERENDE VOEDING:

Voed kind direk

- Voed babas direk en help ouer kinders wanneer hulle hulself voed.
- Bly by die kind gedurende die ete en wees oplettend.
- Wanneer kinders aktief gevoer word, eet hulle meer en groei en ontwikkel beter.

Voed stadig

- Voed die kind stadig en geduldig en gebruik goeie humor.
- Moedig u kind aan om te eet, maar moenie hulle dwing nie. Wees geduldig!
- Wag wanneer die kind ophou voed en bied dan nog kos aan.

Verminder afleiding

- Weerhou u daarvan om u kind voor die TV of gedurende interaksie met ander mense te voed.

Kommunikeer gedurende voeding

- Reageer positief gedurende voeding met glimlagte, oogkontak en aansporende woorde.

Verskeidenheid kosse

- Bied u kind verskeie koskombinasies, smake en tecture aan om hulle aan te spoor om te eet.
- Bied gunstelingkosse aan en moedig kinders aan om te eet wanneer hulle belangstelling verloor.

Wes-Kaapse Regering Gesondheid
Fasiliteitsgebaseerde Programme
Subdirektoraat: Geïntegreerde Voedingsprogram
Telefoon : 021 483 2275



BEKENDSTELLING AAN VASTE KOSSE

Voldoende voeding tydens die baba-fase en vroeë kinderjare is belangrik sodat elke kind tot sy volle potensiaal kan ontwikkel.

0 tot 6 maande: Uitsluitlike babavoeding word vir die eerste 6 maande van lewe aanbeveel.

Babas het net melkvoedings die eerste 6 maande van hul lewe nodig.

Melk bly 'n belangrike bron van voedingstowwe aan kinders na 6 maande.

Dis nie nodig om voedingstye te beperk nie. Laat die baba so veel en so lank voed as wat die baba wil.

Die gebruik van fopspene, bottels en kunsmatige tiete word ontmoedig omdat dit moeilik is om skoon te maak en kieme dra wat u baba siek kan maak.

Belangrike boodskappe en wenke oor die bekendstelling aan vaste kosse:

- Hoekom ons vaste kosse op 6 maande bekendstel en nie vroeër nie:
- Aanvullende kos wat voor 6 maande bekendgestel word, vervang melkvoedings en kan optimale groei vertraag.
- Die kind se derms is nie volwasse genoeg om vaste kosse te verter nie.
- Die kind se kaak en mond het nog nie heeltemal ontwikkel sodat die kind kan kou nie.
- Na 6 maande word dit moeilik om met net melkvoedings in die baba se behoeftes te voorsien, en vaste kosse moet bekendgestel word om in die kind se voedingsvereistes vir goeie groei en ontwikkeling te voorsien.
- Puree- en semivaste kosse is aan die begin nodig totdat die baba kan knabbel (op-en-af-bewegings van die kaak) of kou (tande gebruik).
- Wanneer u u kind kos aanbied wat nie die geskikte vastheid is nie, kan die kind nie genoeg kos opeet om mooi te groei nie of te lank neem om te eet.
- Vermoedlik dat u kind nie voedsaam is nie:
- Babas groei vinnig en het kos vol goeie voedingstowwe nodig om mooi te groei en te ontwikkel.
- Sorg dat u nie vir u kinders lekkers, skyfies en soet koeldranke pleks van kos gee nie.
- Tee, koffie en sap is ook nie nodig sodat kinders kan groei nie. Dit kan hul tande beskadig en plek opneem van beter kosse wat vir groei nodig is.
- Dis nie nodig om "spesiale" babakos te koop nie, gebruik kos wat plaaslik beskikbaar is.

Bekendstelling van vaste kosse:

6 tot 8 maande

Wanneer moet jy jou baba begin voer?

- Jy kan jou baba aan vaste kosse bekendstel nadat hy of sy 6 maande oud geword het.
- Borsvoed jou baba steeds. Bied eers melk voor kos aan.
- As u kind kos weier, moenie u kind dwing om te eet nie; stel voeding uit vir later of die volgende dag.

Watter kos moet jy jou baba eerste begin voer?

- Voeg 'n bietjie borsmelk by die eerste voeding, want dit is 'n bekende smaak.
- Begin deur u baba puree-kos (bv. puree-wortels) of sagte pap te gee.
- Verhoog die vastheid van die kos geleidelik, van puree tot fyngemaakte kos, en klonterige kos kan aangebied word wanneer die baba 8 maande oud is.
- Tensy u gesondheidsorgwerker anders aanbeveel, moenie sout, suiker, botter of margarinen by u baba se kos voeg nie.
- Bied u kind klein slukkies water aan na etes.
- Sorg dat u nie u kind se melkvoedings met tee, koeldrank, sap of ander vloeistowwe vervang nie.

Hoe gereeld moet u baba kos kry?

- Begin deur u baba een maal per dag kos te gee.
- Vermeerder dit geleidelik na twee tot drie keer per dag soos u baba groei.

Hoeveel kos behoort u baba te eet?

- Begin met 1 tot 2 teelepels kos.
- Vermeerder die hoeveelheid kos geleidelik soos u baba groei na 2 tot 3 eetlepels met elke ete.

Gee u baba net een nuwe kossoort op 'n slag. Wag 3 tot 5 dae voordat u 'n nuwe kossoort bekendstel. Dit kan u help om enige allergiese reaksies op 'n nuwe kos op te let.

8 tot 9 maande:

Watter kos moet u baba nou eet?

- Borsvoed u baba steeds. Begin om kos voor melkvoedings aan te bied.
- U baba moet klonterige kos eet (fyngemaakte kos met stukkie in).
- Gee u baba steeds groente en begin om fyngemaakte bone, gekerfde of gemaalde vleis, hoender of lewer by te voeg.

- U kan ook vingerkos begin bekendstel.
- Bied u kind verskeie soorte kos met elke ete.
- Sorg dat u nie vir u kind kosse gee wat kan veroorsaak dat u kind verstik nie (bv. neute, druiwe, rou wortels) – die vorm of vastheid kan die kind se lugweg versper.
- Bied u kind klein bietjies skoon water aan.
- Sorg dat u nie u kind se melkvoedings met tee, koeldrank, sap of ander vloeistowwe vervang nie.

Hoeveel kos behoort u baba nou te eet?

- Voer u baba volgens sy of haar eetlus.
- U baba kan 4 tot 6 opgehoopte eetlepels kos met elke ete eet.

Hoe gereeld moet u baba nou kos kry?

- U baba behoort drie maal per dag te eet.

9 tot 12 maande: [vermeerdering van teksture en verskeidenheid]

Watter kos behoort u baba nou te eet?

- Borsvoed u baba steeds. Bied kos voor melk aan.
- Begin gesinskos bekend te stel.
- Kosse wat u baba kan optel en self kan eet.
- In gesinne waar daar kosallergieë is, stel die bekendstelling van eiers uit totdat die kind 2 jaar oud is en grondboontjies, neute en vis totdat die kind 3 jaar oud is.
- Bied u kind skoon water gedurende die dag.
- Sorg dat u nie u kind se melkvoedings met tee, koeldrank, sap of ander vloeistowwe vervang nie.
- Moenie koeimelk aan babas gee as hulle jonger as 12 maande is nie.

Hoeveel kos behoort u baba nou te eet?

- Voed u baba volgens sy of haar eetlus.
- U baba kan sowat $\frac{1}{5}$ van 'n koppie met elke ete eet.

Hoe gereeld moet u baba nou kos kry?

- U baba moet drie maaltye asook een peuselhappie gedurende die dag eet.
- Gesonde peuselhappies is kosse soos vrugte (in stukkie gesny) en brood of roosterbrood met grondboontjiebotter of vissmeer.

U kind moet etenstye met die gesin deel. Hou u baba altyd dop wanneer hulle eet om te voorkom dat hulle verstik.