

SON DE SON SIE ALLES GESIN

KIDS MOET GESOND EET

DIE VERSLAGGEWER IE kinders van vandag is die leiers van môre, en ouers moet hulle help om gesond en sterk groot te word.

Dis ook belangrik dat optimale breinontwikkeling deur middel van goeie eetgewoontes aangemoedig word. Kinders maak gereed om môre terug te gaan skool toe en ouers gaan met allerhande idees vorendag moet

kom vir lunch-toebroodjies. Albany gee 'n paar waardevolle gesondheid-tips.

"Gesonde eetgewoontes kan kinders help presteer in alles wat hulle doen," sê Patience Mhlarhi van Albany.

"In ons moderne, fast-paced wêreld van fast foods moet ouers die belangrikheid van goeie eetgewoontes by hul kinders inprent.

"Hulle moenie kos kies wat gesien word as 'n vinnige en maklike fix nie.

"Dit lei tot meer vetsugtige kinders wat grootword met siektes soos hoë cholesterol, hoë bloeddruk en diabetes."

Sy sê dit beïnvloed mental fokus en raak kinders se skoolpunte en vordering.

Ouers moet dus tips vir voeding in ag neem.

STAPLE: Skole heropen môre, wat beteken dis toebroodjietyd. Foto: FAYEHARRISON



Jou kleinding se eerste 1000 dae

FIRST 1000 days

Right Start. Bright Future.

HOE OM JOU BABA TE BESKERM EN TE VERSORG TEEN DIARREE

Gedurende die eerste 1000 dae moet 'n kind se gesondheid ekstra spesiale sorg en aandag kry omdat hulle vatbaar vir siektes is. Diarree is 'n hooforsaak van kindersterftes in ons provinsie, veral wanneer dit warmer raak tussen November en Mei.

Wat kan jy as versorger doen?

Goeie handigiëne en 'n paar basiese voorsorgmaatreëls kan 'n kind se lewe red. As jy jou baba se doek omgerull het en jou baba daarna gaan voed, moet jy eers jou hande was. Al het jou huls nie lopende water nie, hou 'n plastiek koeldrankbottel vol water byderhand sodat jy jou hande met skoon water kan afspoel nadat jy hulle

gewas het.

Hoe kan diarree voorkom word?

- Maak seker jou kind het toegang tot skoon water en veilige sanitasie.
- Praat met jou kind en leer hulle oor hande was en hoe om dit te doen.
- Hou koppies, tiete en bottels skoon.
- Hou kos en water skoon.
- Was jou hande en jou kind se hande met seep voordat julle aan kos raak.

Wanneer 'n kind diarree het, is dit belangrik om voort te gaan met voeding. Uitsluitlike borsvoeding word altyd aanbeveel, maar as jy formulevoed, berei die formule veilig en higiënies voor. Jy kan die gevaar vir diarree verminder as jy sorg dat jou kind elke 6 maande vitamien A kry totdat hulle 5 jaar oud is. Kinders wat diarree het, verloor gewoonlik gou gewig, wat tot groeivertraging kan lei. Dit sal jou kind help om weer die gewig aan te sit wat hulle verloor het as jy hulle na 'n diarree-voor-

val ekstra kos gee.

Wat kan jy doen as jou kind ontwater is?

Gee die spesiale drankie vir diarree (sulker-sout-oplossing), buiten kos, en na elke los stoelgang. Meng een liter skoon water met 8 teelepels sulker en ½ teelepel sout. Gee die kind gereeld klein slukies uit ½ koppie na elke los stoelgang. Hierdie middel red lewens.

WAT OM TE VERMY AS MY KIND DIARREE HET

- Vermoedlik soet koeldrank en kosse
- Vermoedlik sterk kofie, kofie en kafein
- Vermoedlik vette kosse soos olie, margarien, worsies, hoender-vel en vette vleis
- Vermoedlik kos soos kool, brokkoli, split-ertjies en sulkerbone



Wes-Kaapse Regering

BETER TESAME.



Respek | Innovasie | Professionalisme

Besing 'n Lewe

saam met...



ORANGE INDEX
BEGRAFNIENSTE
INDUSTRIE
WENNER
2014 / 2015



Begrafnisse | Verassings | Begrafnispolisse

Die dood moet nie as 'n kwaad geag word as dit die einde van 'n goeie lewe is nie.

-Saint Augustine

Kontak ons: 24-uur-inbelsentrum

0860 911 777

Vir meer inligting besoek:

www.martinsfunerals.co.za



www.facebook.com/MartinsFuneralsSA