

AANMAAK VAN PRODUKTE

ENERGIEDRANKIE

- Gebruik gekookte water wat afgekoel het.
- Voeg ___ lepels energiedrankie-poeier (_____) by ___ ml water .
- Drink ___ koppies _____ per dag.

PAP

- Gebruik gekookte water wat afgekoel het.
- Voeg ___ lepels pap by ___ ml water.
- Eet ___ koppies pap per dag.

TERAPEUTIESE SMEER (RUTF)

Gebruik opgehoopde teelepels of sakkies RUTF per dag.

Wat doen ek as ek naar voel en/of braak?

- Eet klein, gereelde maaltye.
- Vermoed speseryagtige en vetterige kos.
- Eet brosbreadjies (crackers) of droë ontbytgraan.
voor jy uit die bed klim.
- Drink vloeistowwe stadig met 'n strooitjie tussen maaltye.
- Voeg suurlemoen by koue drankies.
- Probeer om kos koud te eet.
- Eet in 'n goed deurlugte vertrek.
- Wag ten minste 20 minute na jy geëet het voor jy gaan lê.

RESEP VIR LOPENDE MAAG (DIARREE)

Wat kan ek doen as ek gereelde waterige stoelgange (diarree) het?

As die diarree vir langer as 48 uur aanhou, gaan na jou naaste kliniek of dokter.

Drink die volgende mengsel as jy diarree het.

Resep:

- 1 liter gekookte water wat afgekoel het
- ½ gelyke teelepel sout (proe die water, dit moet nie souters as tranes wees nie)
- 8 gelyke teelepels suiker.

Instruksies vir gebruik:

- Berei net 1 liter op 'n slag voor.
- Drink klein bietjies water so dikwels as moontlik.

Kosse wat jy moet vermy as jy diarree het:

- melk en melkprodukte – gebruik minder (die energiedrankie mag gedrink word)
- kos wat baie vet, olie of botter bevat
- neute, sade en volgraanprodukte
- koffie, koladranksies en sjokolade
- kosse wat winderigheid veroorsaak, soos kool, droëbone, ertjies, blomkool en brokkolie
- speseryagtige kosse en groot hoeveelhede lekkers.



Western Cape
Government

Health

BETTER TOGETHER.

Voedingsterapieprogram



Wat is die Voedingsterapieprogram?

Dit is 'n tydelike behandeling vir ouer kinders en volwassenes wat baie gewig verloor het en wat sukkel om gewig op te tel.

Die produkte op die Voedingsterapieprogram werk soos medisyne omdat spesiale vitamienes, minerale en proteïene gevoeg is. Dit help volwassenes om gewig aan te sit.

Die aanvullings moet bykomend tot jou maaltye (ontbyt, middagete en aandete) geneem word en moet nie maaltye vervang nie.

Net die persoon wat die produkte ontvang mag die produkte gebruik. Dit moet nie met die res van die familie gedeel word nie. Jy sal net vir 6 maande die produkte ontvang. Maak die beste van die geleentheid om gewig aan te sit.

ALGEMENE WENKE

- Eet klein, gereelde maaltye.
- Eet voedsame peuselhappies tussen etes. Gebruik die voedingsaanvullings produkte as 'n peuselhappie.
- Voeg olie en vette soos margarien, botter en mayonnaise by kos vir ekstra energie. As jy diarree het of ongemaklik voel nadat jy ekstra vette saam met jou kos geëet het, probeer om minder vet te eet.
- Souse kan jou ekstra energie gee en jou help om kos makliker te sluk.
- Suiker of heuning voeg ekstra energie by jou kos.
- Volroommelk, melkpoeier, maas en jogurt kan by kos gevoeg word vir ekstra energie en proteïen.
- Eet ten minste 1 porsie vrugte en groente per dag.
- Probeer eet al is jy siek of al het jy geen eetlus nie.
- Maak tyd om rustig te sit en jou maaltye te geniet.



Wat kan ek doen as ek nie lus het om te eet nie?

- Eet saam met familie en vriende.
- Geniet jou maaltye in 'n aangename omgewing (met musiek, onder 'n boom of in 'n park).
- Jy hoef nie by voorgeskrywe maaltye te hou nie. Eet wanneer jy lus het om te eet.
- Ligte oefening soos stap wek mens se eetlus.
- Eet jou gunsteling kos of waarvoor jy lus het.

MAALTYDPLAN VIR VOLWASSENES

8-uur

Mieliepap met 1 koppie melk, gemeng met 2 teelepels olie/margarien en 1 eetlepel grondboontjiebotter of terapeutiese smeer (RUTF) of melkpoeier.

10-uur

1 vrug, of vrugtesap as jy sukkel om te sluk
1 koppie energiedrankie en/of 1 koppie verrykte pap.

1-uur

1 tot 2 koppies mieliepap met 2 teelepels olie/margarien OF: Brood met margarien en konfyt en/of grondboontjiebotter of terapeutiese smeer (RUTF)
1 koppie helderkleur-groente (wortels, pampoens, brokkolie of spinasie) gemeng met 2 teelepels olie/margarien/terapeutiese smeer.
1 klein porsie vleis/hoender/vis/lensies/ boontjies



3-uur

1 vrug, of vrugtesap as jy sukkel om te sluk
1 koppie energiedrankie en/of 1 koppie verrykte pap

Aandete

'n Gekookte maaltyd met vleis/bone, aartappel/pap, en groente

9-uur

1 koppie energiedrankie en/of 1 koppie verrykte pap

ONTHOU!

- **Besoek jou kliniek gereeld sodat jy geweeg kan word om te sien of jou gesondheid verbeter.**
- **As jy nie jou samewerking gee nie of geen verbetering toon nie gaan jy dalk NOOIT weer toegelaat word om deel te neem aan die Voedingsterapieprogram nie.**
- **Jou gesondheid is in jou eie hande. Help ons om jou te help.**

Kontak

Wes-Kaapse Regering:

Voeding:

021 483 2275