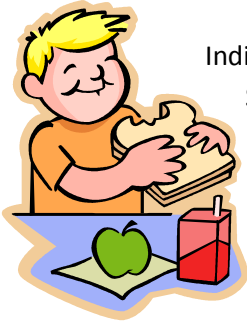




VOEDING EN SPYSKAARTBEPLANNING



Indien voedsel aan kleuters verskaf word, moet die daaglikse spyskaart vertoon word. Spyskaarte se samestelling moet voedsame maaltye aan die kinders verskaf. Voedselvoorbereiding word in 'n afsonderlike skoon en veilige area gedoen. Berging van voedsel is baie belangrik - geen voedsel mag op die vloeroppervlakte geberg word nie.

WENKE:

'n Goed gevoede kind is 'n gelukkige kind wat sy potensiaal ten volle kan benut. Dit lê binne u vermoë om die basiese beginsels van goeie voeding toe te pas en dit 'n aanvaarbare leefwyse vir die kind te maak!

Riglyne om maaltye so aangenaam moontlik te maak:

- Die jong kind eet graag met sy vingers.
- 'n Gesellige vertrek en 'n ontspanne, opgeruimde atmosfeer laat kos lekker smaak en maklik verteer.
- Gee 'n nuwe kossoort, of een wat minder gewild is, saam met voedsel wat die kind geniet.
- Sorg vir klein verrassings!
- Kinders verkies gewoonlik voedselsoorte wat afsonderlik berei word.
- Moenie 'n kind "beloon" met nagereg indien hy bv. al sy groente opeet nie.
- Moenie stories vertel of speletjies speel tydens etenstye nie, kinders moet juis leer om hul kos te geniet. 'n Rustige atmosfeer is bevorderlik vir die aankweek van goeie eetgewoontes.
- Bied 'n rustige aktiwiteit voor ete aan om oor-opgewondenheid te voorkom.
- Moenie kinders te lank laat wag vir hul kos nie.
- Kinders se eetlus wissel van dag tot dag.
- Gee etes op gereelde tye met verversings tussen etes om in hul energiebehoefte te voorsien en om oormatige hongerpyne te stil.
- Kies verversings uit die voedselgroepe bv vrugte en vrugtesappe, melk, gesondheidsbeskuitjies, kaas ens.
- Moenie kinders omkoop om sekere voedselsoorte te eet nie.
- Bedien kos op 'n smaaklike wyse.
- Moenie soetigheid heeltemal weier nie – leer die kind om soetigheid matig te gebruik.



Spyskaartbeplanning

Spyskaarte moet voor die tyd uitgewerk word. Dit moet ten minste 'n maand voor die tyd gedoen om sodat daar voldoende tyd is om bestellings te plaas, aankope te doen en veranderinge aan te bring ten opsigte van die dagprogram en voorbereiding van voedsel.

Die voordele van spyskaartbeplanning sluit in;

- Voorsiening van korrekte voedingstowwe aan kleuters
- Ondersteun die opvoedkundige program wat gevolg word (Uitstappie bv kospakkie)
- Voorbereiding en opdiening van voedsel met die beskikbare bronne en hulpmiddels
- Voorsiening van kos wat die kinders sal eet
- Begroting van die program word nie oorskry nie

Faktore om in ag te neem by die beplanning van 'n spyskaart:

- Sluit 'n verskeidenheid voedselsoorte in sodat kinders die kos sal geniet
- Varieer die verskillende kookmetodes.
- Keuse van kleur van die kos is belangrik.
- Tekstuurkombinasies moet in ag geneem word. Bv Mash saam met visvingers. Kougeleenheid moet ingesluit word.
- Vermyn te veel speserye.
- Vermyn groente van dieselfde familie (kool, blomkool, broccoli) in een maaltyd.
- Moenie 'n spesifieke groente in een maaltyd gebruik nie. Bv wortels gekook en wortelslaai.
- Voedsel van verskillende temperatuur kan by dieselfde maaltyd gebruik word.
- Warm kos met baie speserye is nie gewild by kleuters.
- Hou *seisoene* ingedagte. Te veel warm kos in somer of te veel slaai in die winter.
- Spyskaart moet *bekende* items insluit.
- Bepaal kleuters se voorkeure voortdurend.
- Stel ook nuwe geregte bekend.
- Vermyn herhaling van dieselfde voedsel op dieselfde dag van die week.



'n Gebalanseerde dieet is 'n dieet wat die regte hoeveelheid voedingstowwe op 'n daaglikse basis aan die liggaam verskaf.

Die drie hoofgroepe voedsel:

Boustowwe:

Boustowwe word PROTEÏENE genoem. Boustowwe bou spiere, brein, vel en ander weefsel.

Om te bepaal of 'n kind genoeg proteïene ontvang:

2 gram proteïene vir elke kilogram wat kind weeg.

15 kg = 30 gram proteïene daaglik. Indien die kind slegs 2 maaltye per dag by die sentrum eet, is u verantwoordelik vir 2/3 van die getal, bv. 20 gram proteïene.

Elke kind by die sentrum behoort die volgende te ontvang

- 330ml Melk per dag
- Vleis: 50 gram (rou en met been) ± 3 x per week
- Vis: 50 gram ingelê of vars ± 2 x per week
- Kaas: 35 gram 1 x per week
- Grondboontjebotter 3 teelepels per week
- Eier: 1 x per week
- Droë boontjies, lensies en ertjies: 50 gram ongekook.

Energievoedsel:

KOOLHIDRATE EN VETTE is die voedsel wat vir ons krag en energie gee om te werk en speel. Koolhidrate bevat gewoonlik stysel of suiker.

Elke kind by die sentrum behoort elke dag die volgende te ontvang

- Volkoringbrood: 1-2 snye per dag
- Graankosse: 10-20 gram per dag
- Rys, stampmielies, pasta: 2 x 20 gram per dag
- Margarien: 2 teelepels per dag
- Olie – 3 ml per dag



Beskermingstowwe:

Hierdie voedingstowwe beskerm ons teen allerhande soorte siektes en infeksies. Hulle word vitamienes genoem. Alle groen en geel groentes is gesond.

Elke kind behoort elke dag die volgende groente/vrugte in te kry

- ❖ 1 donkergroente of geel groente
- ❖ 1 vrug
- ❖ 1 vrug ryk aan vitamien C, bv lemoen, koejawel, nartjie
- ❖ Aartappels: 3 maal per week.



www.ukuba.org



HOEVEELHEID VOEDSEL PER DAG VIR DIE VOORSKOOLSE KIND

VOEDSEL	HOEVEELHEID PER DAG
Melk in alle vorme	330 ml per dag
Vleis, hoender, vis, kaas, peulgroente, neute, grondboontjebotter ingesluit Polonie en geprosesseerde koue vleis kan bedien word in die somer.	2 klein porsies
Eiers	2 x per week en 1 x vir kookdoeleindes
Groente – aartappel en patat ingesluit en/of vrugte	Vier of meer klein porsies waarvan 1 verkieslik ryk aan Vit C 1 geel of groen en 1 rou geëet
Bruin of growwe brood, pap en ander graankosse 1 snytjie brood = 30g	Genoeg om die kind se honger te stil en te voldoen aan sy energievereistes 2 x per dag, (11:00 en 16:00)
Botter/margarien/ander vette/olies Mayonnaise = 5 ml	25 ml of meer, afhangende van ouderdom en aktiwiteit
Suiker/konfyt/heuning	Net genoeg om die kos smaaklik te maak en verskeidenheid te gee. 30g suiker per kind per dag (2 teelepels = 10g)
Tee – verkieslik rooibostee	Maksimum van 2 koppies per dag Maksimum van 4 teelepels suiker vir 2 koppies tee (20g)
Broodsmere	15g Grondboontjebotter 5g Vleis of groentesmeer (Bovril)