

KOSFIEMIESE - VERVOLG

Om 'n kind te laat eet, veral gesond te laat eet, is 'n stryd wat menige ma soos 'n mislukking kan laat voel. Want terwyl die kleingoesd allerhande nuwe soorte kos leer ken, het hulle ook baie sterk voorkeure en afkeure wat hulle nie huiwer om te wys nie.

Dan help raas, baklei en soebat dikwels niks. Die geheim, reken sommige kenners, is om kos so aanloklik te maak dat jou kleinding die versoeking nie kan weerstaan nie.

Hiervoor kan jy die sintuie, jou kind se belangrikste verkenningsmeganismes, inspan. Want kos gaan tog oor veel meer as net 'n lekker smaak.

Kos wat lekker voel

Gee jou baba en peuter van kleintyd af genoeg geleentheid om sy kos te bevoel en daarmee vertrouwd te raak. Vingerkos soos blokkies kaas of repies wortel is ideaal. Om kos te druk en te bevoel kan taamlik morsig wees. Hoewel jy graag wil hê hy moet goeie tafelmaniere leer, is dit belangrik dat hy ook genoeg geleentheid kry om sy kos so te ontdek.

Lewer kommentaar op wat hy voel sodat hy klein-klein al die woordeskat ontwikkel om verskillende teksture te beskryf, soos "die eier is lekker sag en sponserig" of "die roosterbrood is hard en krakerig".

Sny vir ouer kinders hul kos in interessante vorms. Wortels kan in wieletjies, repies, blokkies of gerasper voorgesit word. Tamaties kan jy afwisselend heel, in wiggies gesny of as skyfies voorsit. Proe self: Elkeen het 'n ander tekstuur in die mond en jou kind sal dalk die een vorm bo die ander verkies.

Gesels oor die verskillende teksture van kos en maak jou kind bewus daarvan: Hoe voel die perske op jou tong? En hierdie rosyntjie? Wat voel die lekkerste? Eksperimenteer met warm en koud, grof en glad, nat en droog, hard en sag.

Sit verskillende teksture saam voor: Jou kleinding sal gek wees daaroor om wortels, appels en piesangs in jogurt of visvingers in appelmoes of tamatiesous te doop. (Hy sal dit natuurlik eers af-eet – dring daarop aan dat hy uiteindelik alles opeet!)

Kleuters kan dit ook geniet om kos te eet wat hulle eers op gevoel moes identifiseer. Neem byvoorbeeld 'n appel, 'n toebroodjie en 'n piesang en sit dit in 'n bruin papiersak. Laat hom voel wat is wat. As hy dit kan identifiseer, kan hy dit eet.

Mmm ... wat ruik so lekker?

Al opgemerk hoe honger 'n mens skielik is as jy gebraaide uieringe ruik of by 'n geurige bakkery instap? Jy kan dieselfde beginsel op jou kleuter toepas deur met elke ete minstens een kossoort met 'n besonder lekker geur voor te sit. Navorsing wys gebraaide hoender het die heel aptytwekkendste geur op die aardbol.

Kenneren reken sowat 90 persent van wat 'n mens dink is smaak, is eintlik wat jy ruik. Die mens het die vermoë om meer as 10 000 verskillende reuke te onderskei.

Vat jou kleinding saam winkel toe as julle vrugte koop en laat haar ruik aan die vrugte en groente wat julle koop. Laat haar sê wat vir haar lekker ruik. So voel sy uit die staanspoor betrokke by die ete en sal dit makliker eet. Laat sy ruik aan kos met sterk, kenmerkende geure – soos nartjies – voor sy dit proe.

Maak haar bewus van reuk deur daarvoor te praat: "Die nartjie ruik lekker vars!" Volgens die Amerikaanse Sense of Smell Institute word 75 persent van ons emosies deur geure opgeroep. Benut dit. As jou kind gek is oor pannekoek met suiker en kaneel omdat dit hom aan reën laat dink, kan jy dieselfde reuk gebruik om hom sover te kry om skorsies te eet deur ook 'n bietjie kaneelsuiker oor te strooi.

Gee jou kind kos soos groenboontjies, kool of wortels om aan te ruik as dit rou is, en dan weer as dit gaar is en vra hom hoe dit verander het. Vra wat hy verkies en neem dit in ag as jy kos maak.

Met ouer kinders kan jy speletjies speel om hul reuksintuig te verskerp, soos dat hulle toe-oog moet raai wat jy onder hul neus hou, of dit nou piesangs, vanielje of koffie is.

Dit lyk njammies!

Kenneren reken ons verkry sowat 83 persent van ons kennis deur wat ons sien. Die voorkoms van kos speel 'n baie belangrike rol in jou kind se persepsie daarvan. Werk dus van die begin af slim met kos van verskillende kleure.

Dit sorg boonop ook vir 'n meer gebalanseerde ete omdat groen, geel, rooi en bruin kos elk 'n unieke bydrae tot ons dieet lewer. As jou peuter of kleuter traag is om te eet, pak sy kos in interessante vorms uit – soos gesiggies – of bou strukture daarmee.

Dis veel interessanter om 'n groentekarretjie te eet as 'n bord groente! Maak armbande en huisies van kos. Sny toebroodjies met 'n koekiedrukker in hartjie-, driehoek- of stervorms, of versier jou kind se pap met piesangskyfies en ander vrugte. Vrolik vaal kosse op met gekleurde speserye of kaas.

Laat jou kleinding toe om soms met sy kos te speel en sy eie visuele skeppings te maak. Gee blokkies kaas en rosyntjies en pak patroontjies daarmee, waarna jy dit eet

– en laat hom jou nadoen. Laat ouer kinders in die kombuis help om die kos voor te berei en hul eie kreatiewe skeppings te maak – daar is niks lekkerder as om iets te eet wat jy self gemaak het nie.

Kraakvars en ritselrig

Seker een van die bes bemarkte kitspappe is Rice Krispies met hul 'snap, crackle & pop'. Om die gehoorsintuig by kos te betrek is 'n maklike en slim manier om jou kleingoed se guns te wen. Kyk maar hoe luister 'n kind as hy skyfies of ander krakerige kosse kou.

Jy kan dit ook met gesonde kosse probeer: Vra jou peuter om te luister hoe die blaarslaai, komkommer of 'n stukkie roosterbrood onder sy tandjies kraak as hy kou (net soos 'n hasie: kirts-kirts!). Vergelyk dit met die gedempte klank van gewone brood of sagte pap.

Maak saam met 'n ouer kind springmielies en luister saam by die pot of mikrogolf hoe dit skiet. Luister hoe 'n nartjie se skil kraak as jy dit afskil. Laat jou kleinding toe om af en toe sy sop of 'n stuk spaghetti op te slurp. Dit sal hom oneindige plesier verskaf om na die geluid te luister!

Laat jou kind deur rou macaroni blaas voor jy dit gaarmaak, en weer as dit gaar is – daarna moet hy dit eet.

Smaaklike ete

Jou kind sal heel eerste die volgende smake leer onderskei: bitter, soet, suur en sout. Natuurlik sal hy die soet verkies – 'n baba het immers 'n paar honderd meer smaakliere vir soet kosse as volwassenes.

Deur jou baba geleidelik aan 'n ál groter verskeidenheid smake bloot te stel, ontwikkel jy sy smaaksintuig sodat hy makliker kan aanpas by nog nuwe smake.

Laat jou peuter soet en sout kosse proe waarvan hy baie hou en vir jou sê watter smaak hy proe. So leer hy dat sowel soet as sout lekker kan wees.

Jou kind kan kos soos kool, groenbone, blomkool en wortels proe voor jy dit gaarmaak en daarna. Neem sy voorkeure in ag wanneer jy kos maak.

Speel smaakspeletjies:

Sny 'n appel, peer, piesang en komkommer in eenderse blokkies en vra jou kind om dit te proe en uit te ken. Vra hoe die smake van mekaar verskil. Of speel "Maak toe jou oë en oop jou mond" en sit verskillende lekker kossoort (ook nuwes) in jou kind se mond en kyk of hy weet wat dit is. Die

voordeel is dat jou kind byna enige smaak verwag en dus meer oop is vir nuwe smake. Gesels oor die verskillende smake om sy smaak-woordeskat uit te brei

WENK:

Moenie bang wees om bietjie voedselkleursel by jou kind se kos te voeg net om dit visueel prettig te maak nie. Pers spaghetti is dalk net waarvoor hy lus is!

SUPERWENK:

Studies het al getoon dat die geur van vanielje jou beter kan laat voel. As jou kleuter dus moeilik is met ete, laat hom aan vanielje ruik en kyk of dit sy bui verbeter.