

KOSFIEMIESE

Die regte voedingstowwe in die regte hoeveelhede is van kritieke belang in jou kind se eerste lewensjare sodat hy goed sal groei en ontwikkel– daarvoor stry niemand nie, maar in Suid-Afrika lyk die prentjie nie goed nie. Hoewel daar nou minder kinders is wie se groei belemmer word weens wanvoeding as 10 jaar gelede, is die persentasie kinders wat oorgewig en vetsugtig is aan die toeneem. Tesame hiermee is die persentasie kinders wat ly aan mikrovoedingstoftekorte ook kommerwekkend: 'n derde van ons kinders het vitamien A-tekorte, 'n vyfde ly aan bloedarmoede en net 'n bietjie meer as die helfte kry genoeg sink in. Ons kinders word ál vetter, maar kry ál minder in van wat hulle regtig nodig het om goed te groei.

Fiemies is in 'n mate in die peuter- en kleuterjare te wagte. Tot twee derdes van ouers meen hul kleuter het 'n eetgewoonteprobleem van die een of ander aard, sê Kath Megaw, 'n kliniese dieetkundige met 'n spesiale belang in pediatrie. Sy sê daar moet eers na moontlike onderliggende redes gekyk word. Fiemies kan sy oorsprong hê in 'n mediese toestand (soos refluks of buisvoeding) of 'n sindroom, dit kan wees dat jou kind tasdefensief is en die stimulasie van kos se reuk, temperatuur en tekstuur vir haar net te veel is, of dat jou kind 'n sieklike tyd deur gemaak het, of dat sy te veel sap en verfynde suiker in kry wat haar aptyt verwoes, of dat die gesin geen struktuur of roetine rondom maaltye het nie, of dat maaltye ontaard het en glad nie meer aangenaam is nie. Natuurlik speel 'n peuter se ontwikkelende eiewilligheid en ontdekking van haarself as 'n mensie wat beheer kan uitoefen en haar ma kan manipuleer ook 'n rol!

Kath sê dis nie genoeg om net vir die ma 'n gesonde eet plan vir haar kind in die hand te stop nie. Gedrag en gewoontes moet aangespreek word.

Onthou, dis nie jou peuter wat besluit wat jy in jou winkeltrullie pak en wat in jou koskas en yskas beland nie. Dis jý, die ouer, wat beheer het oor hierdie keuses.

Dis ouers se rol om voedsame, gebalanseerde kos te voorsien op vasgestelde tye. Die kind besluit dan wat en hoeveel daarvan om te eet. Moenie rolle ruil nie!

Peuters is van nature intuïtiewe eters en dit is 'n goeie ding. Sorg net dat hulle in die twee uur voor 'n maaltyd nie eet nie, en ook nie te veel sap of melk drink nie.

Hou maaltye stresloos en stel 'n voorbeeld deur self goed te eet. Moenie kos aanwend om te beloon of te straf nie – wees neutraal oor kos. Moenie fokus op die fiemies nie. Stel 'n goeie voorbeeld, maak self gesonde keuses en laat jou kind sien hoe jy vrugte en groente eet en geniet.

Begin met baie klein porsies en moenie daarop aandring dat jou peuter alles opeet nie. Moenie klem lê op smaak nie; gesels eerder oor kleur, vorm, geur en tekstuur. Maak die maaltye mooi. Trakteer jou kleinding op 'n gesins buffet waar almal self kan kies wat hulle eet. Moenie bang wees vir vet in jou kind se dieet nie – hulle het meer nodig as volwassenes. Wees geduldig. Dit kan tot 15 keer se

probeer kos voor 'n kind iets nuuts aanvaar. Stel hulle geleidelik bekend deur byvoorbeeld die tamatie in die winkel uit te wys, en in die kombuis jou kind te vra om die tamatie vir jou aan te gee tot sy daaraan gewoond is. Laat die kinders help met die maaltydvoorbereiding.

Net meer as 10 persent van kinders met fiemies het dit so erg dat hulle wangevoed is. 'n Dieetkundige sal dan kan help deur 'n geskikte melk formule aan te beveel tot tyd en wyl die fiemies probleem beter bestuur kan word. Dit moet egter nooit as plaasvervanger vir vars kos beskou word nie, want 'n gebalanseerde dieet bly die beste manier om die regte voedingstowwe in jou kind te kry. Die melk kan egter as oorbruggingshulp beskou word om tekorte te voorkom.

Wanneer moet jy dan bekommerd wees dat die fiemies jou kind kan knou?

- As jou kind hele voedselgroep of kleure weier, soos om nie 'n enkele soort groen groente te eet nie.
- As jou kind altesaam bitter min eet, en dis nie net 'n tydelike fase nie.
- As jou kind se gewig en lengte belemmer word.
- As jou kind ondergewig of oorgewig is.
- As jou kind 'n tekort aan 'n mikrovoedingstof het.
- As jou kind lyk of hy wil opgooi of verstik wanneer hy eet.
- As jou kind konsekwent weier om iets nuuts te beproef.
- As daar geen mediese rede is wat die fiemies kan verklaar nie.
- As die fiemies begin inmeng met jul daaglikse roetine.
- As die fiemies jul ouer-kindverhouding omverwerp.