POWERED BY PVM NUTRITIONAL SCIENCES®©

GESONDE EETGEWOONTES VIR KONSENTRASIE

Daaglikse eetgewoontes affekteer nie net jou energievlakke nie, maar ook jou vermoë om te konsentreer by die skool/huis. Daar is twee soorte nutriënte wat vir kinders en volwassenes belangrik is in kos – makronutriënte (gee energie) en mikronutriënte (vitamienes en minerale). Alle voedsel bevat die nutriente in verskillende hoeveelhede. Hierdie verskillende voedingstowwe het verskillende funksies in die menslike liggaam. Die voedsel wat ons eet vir energie kan in drie voedselgroepe verdeel word:

1. Koolhidrate
2. Proteïene
3. Vet

Al die voedselgroepe het verskeie funksies in die liggaam. ʻn Gebalanseerde dieet word dus aanbeveel om te verseker dat al die voedselgroepe daagliks ingesluit word. ʻn Gebalanseerde dieet beteken ook dat jy nie te veel of te min van enige van hierdie voedselgroepe moet eet nie.

Tieners benodig minstens drie etes ʻn dag - met peuselhappies tussenin. Begin met ʻn goeie ontbyt elkle oggend. Kinders wat nie ontbyt eet nie gaan sukkel om te konsentreer by die skool.

Kombineer altyd die drie voedselgroepe met elke maaltyd (ontbyt, middagete en aandete). Dit is veral belangrik voor jou eksamens om te verseker dat jou bloedsuikervlakke nie val nie. Probeer om binne een uur voor jou eksamen 'n gebalanseerde maaltyd of peuselhappie te eet.

KOOLHIDRATE

Koolhidrate is ʻn belangrike **bron van energie** vir die liggaam. Dit is veral ʻn belangrike bron vir die **brein en rooibloedselle**. Kinders het **energie nodig om te konsentreer** by die skool, wanneer hulle huiswerk doen of studeer en tydens eksamen.

Wanneer jy koolhidraatbronne kies is dit beter om produkte met ʻn **lae GI** te kies om te voorkom dat dit nie jou kind se bloedsuikervlakke vinnig verhoog en dan weer laat daal nie. Dit kan veroorsaak dat jy moeg, geïrriteerd en ongeduldig is. Dit lei ook tot verswakte konsentrasie. Goeie koolhidraatbronne sluit in:

- Volgraanpap soos hawermout, all bran en volgraan Pronutro (“Original” geur).
- Volgraan brood en pasta.
- Bruinrys en basmatirys
- Styselgroente soos pampoen, botterskorsie, soetpattats, aartappel en mielies.

- Peulgroente soos lensies, boontjies, keperertjies en ertjies.
- Vrugte: kies meestal vrugte met ‘n skil om jou veselinname te verhoog

Meeste gesonde koolhidraatbronne is ook ‘n bron van mikronutriënte en vesel.

PROTEÏENE

Proteïene is belangrik vir die liggaam om te bou en beskadigde selle te herstel, veral vir kinders wat groei. Goeie bronne van proteïene sluit in:

- Hoender, vis, bees, skaap en varkvleis (kies meer witvleis as rooivleis).
- Eiers.
- Suiwel (beesmelk, jogurt en kaas).
- Plantaardige proteïenbronne soos bone, lensies, ertjies en keperertjies.

Dierlike proteïenbronne is ook goeie bronne van yster wat belangrik is vir rooibloedsel produksie en die vervoer van suurstof in jou liggaam. Lae ysterinname kan lei tot verswakte konsentrasie. Kies minstens 4 keer ‘n week ‘n dierlike proteïenbron om genoegsame yster in te kry. Jy kan ook die beskikbaarheid van die yster verhoog deur dit te bedien saam met kossoorte hoog in vitamien C en laag in Kalsium. Bv: Spaghetti bolognaise met tamatie en soetrissies in die sous, sonder ‘n witsous/kaas.

Geprosesseerde vleissoorte soos rooiworsies, polonie, visvingers en kouevleis is hoër in sout en vet, dus moet dit minder gereeld gekies word.

VETTE

Vette en olies is ook goeie bronne van energie vir die liggaam. Dit speel ‘n rol in die absorbsie van belangrike vitamienes (Vit A, D, E & K).

Vetterige vis (salm, forel, makriel & sardientjies) is ook ‘n bron van essensiële vetsure DHA en EPA wat nie effektief deur die liggaam geproduseer word nie. Dit speel ‘n belangrike rol in breinontwikkeling en konsentrasie. Vetterige vis moet tenminste twee keer ‘n week geëet word. Omega-3 aanvulling ook oorweeg word vir individue wat nie van vis hou nie om te verseker hulle kry genoeg. Goeie bronne van vet sluit in:

- Vetterige vis soos salm (Proteïen-en vetbron)
- Neute
- Avokadopeer
- Olies (Olyfolie en Canola Olie)
- Mayonnaise
- Botter/Margarien

MIKRONUTRIëNTE

Vitamienes en minerale help om die liggaam te beskerm teen siektes en help die liggaam om normaal te funksioneer. Belangrike mikronutriente word gevind in koolhidrate, proteïene en vette, dus is dit belangrik om ‘n verskeidenheid kossoorte vir jou kind te gee. Verskillende kleure groente en vrugte is ryk in verskillende vitamienes.

©Copyright PVM Nutritional Sciences Pty Ltd (2024)

Voorbeelde:

- Donker groen en geel vrugte en groente soos bv: pampoen, wortels en spinasie is ekstra ryk in vitamienes en minerale, veral vitamien A wat nodig is om die oë en die vel gesond te hou.
- Vrugte en groente wat ryk is aan vitamien C – dit sluit in: sitrusvrugte (lemoene, naartjies), koejawels, aarbeie, tamaties, soetrissies en pynappel.

Probeer altyd om soveel as moontlik vrugte en groente rou te eet, met die skil aan (indien moontlik). Dit verseker dat jy maksimum voedingswaarde en vesel inkry.

VOORBEELDE VAN GESONDE MAALTYE EN PEUSELHAPPIES:

Oggendete:

- Volgraanpap met melk + 1 vrug
- Geroosterde broodjie (verkieslik volgraan) met roereier + 1 teelepel botter/margarien + 1 vrug
- Muesli en Jogurt + 1 vrug

Peuselhappie idees by die skool:

- Grondboontjiebotter/ + Ryskoekies/Provitas
- Vrugte en jogurt
- Groente sosaties (tamaties en komkommer)
- Biltong
- Springmielies
- Neute
- 1 PVM "bite size" Energiestafie vir klein kinder en een 45g stafie vir ouer kinders, veral seuns.

Middagete:

- Wraps gevul met hoender/maer beesvleis + hummus/lite mayonnaise + vars slaaigroente.
- Volgraan muffin met kaas + 1 vrug
- Pita met hoender/frikadelle + slaai
- Grondboontjiebotter/kaas broodjies + klein tamaties/komkommer

Aandete:

- Gebakte vis + oondgebakte skyfies + groente
- Hoender en broccoli gebak met rys
- Spaghetti bolognaise (maak die maalvleis sous met baie groente)
- Hoender roerbraai met noedels en groente.

Water

Moenie vergeet van water nie. Water is baie belangrik vir die vervoer van nutriënte in jou liggaam, om afvalstowwe te verwyder asook vir temperatuur regulering. Jy sal sukkel om te konsentreer indien hy/sy nie genoeg vloeistof inneem nie.

Vermy koeldrank of ander suikerryke drankies, soos energiedrankies (Red Bull en Monster). Hierdie drankies kan jou bloedsuikervlakke laat styg en dan weer laat daal. Dit sal lei tot swak fokus en konsentrasie.

©Copyright PVM Nutritional Sciences Pty Ltd (2024)

Indien jy nie van water hou nie kan jy eerder suurlemoen of vrugte soos aarbeie sny, by die water voeg en dit oornag laat staan in die yskas.

Neem kennis dat hierdie slegs benaderde riglyne is. Indien enige iets onduidelik is of jy ander voedingsnavrae het, kontak gerus ons geregistreerde Dieetkundige vir hulp.
dietitian@pvm.co.za

©Copyright PVM Nutritional Sciences Pty Ltd (2024)