



**ANEL KIRSTEN**  
KLINIESE DIEETKUNDIGE



**LOMÉ KOEKEMOER**  
SIELKUNDIGE EN  
OUERSKAPSDESKUNDIGE



**LIZANNE DU PLESSIS**  
ARBEIDSTERAPEUT



**Kenner dink deesdae baie anders oor kosallergieë as die vorige generasie.**

### Baba eet te veel

**V** My baba is nou vyf maande oud en het pas met vaste kos begin. Hy eet die meeste kossoorte reeds sonder enige probleme. Kan ek nou dadelik begin om jogurt, melk, kaas en neute te gee?

**A** Anel Kirsten antwoord: Baie ouers is senuweeagtig om vir jong kinders kos te gee wat berug is vir die allergiese reaksie wat dit kan veroorsaak. Tipiese kos-allergene (kosse wat allergieë veroorsaak) sluit in vis, eiers, gluten, graan, soja, neute en koeimelk.

In die verlede was die aanbeveling dat 'n mens moet wag met die bekendstelling van moontlike allergene om die gevaar van 'n kosallergie te voorkom. Maar nou het die Amerikaanse akademiese van pediatrie hierdie aanbeveling verander nadat navorsing gewys het die laat bekendstelling aan allergene het nie 'n invloed op die gevaar dat 'n jong kind uiteindelik 'n voedselallergie sal ontwikkel nie. Die nuwe riglyne is dus gekant teen laat bekendstelling.

Laat bekendstelling kan trouens uiteindelik meer skade as goed aanrig. Daar is byvoorbeeld 'n verband tussen die bekendstelling aan gluten ná nege maande en latere gluten-onverdraagsaamheid en tipe 1-diabetes. Die huidige riglyne vir die bekendstelling van allergene is:

- Vanaf ses maande: soja
- Ses tot nege maande: gluten, graan, vis, sitrusvrugte, eier
- Ná 12 maande: heuning en koeimelk (as drankie)
- Ná drie jaar: Heel neute en sade, as daar 'n familiegeskiedenis van ekseem en asma is. Kinders kan natuurlik ook verstik as hulle te klein is waneer hulle neute en sade inkry.

Wees wel versigtig as jou kind in die verlede 'n allergiese reaksie getoon het wanneer allergene by die dieet ingesluit is. Babas met 'n reeds bestaande allergie

word nie deur die riglyne hierbo gedek nie en het individuele raad nodig.

Wanneer jou kind aan enige nuwe voedselsoort bekendgestel word, moet dit een op 'n slag en in klein hoeveelhede geskied.

Begin 'n nuwe voedselsoort en wag drie dae voor jy 'n nuwe een bekendstel. Dit kan soms dae duur voor jy 'n allergiese reaksie sien.

As jy nog borsvoed, probeer daarmee volhou terwyl jy allergene aan jou seuntjie bekendstel, aangesien die borsmelk 'n beskermende uitwerking het.

### Dogtertjie verag jag

**V** My driejarige dogtertjie was baie ontsteld toe sy hoor haar pa het 'n bok geskiet en dat sy die vleis moet eet. Sy was vroeër mal oor droëwors en biltong, maar sit nou nie haar mond daaraan nie. Sy vra ook gereeld vrae oor die bokkie. Hoe moet ek dit hanteer? Ek wil nie onsensitief voorkom of haar dwing nie.

**A** Lomé Koekemoer antwoord: Peuters is besig met twee groot ontwikkelingsprosesse: om die wêreld om hulle te ontdek, en om hul eie identiteit en wil te ontwikkel. 'n Deel van jou dogtertjie se ontdekking van die wêreld is die besef dat diere en mense sterf. Dit kan vir kinders traumaties wees, en dit verduidelik dalk hoekom sy so ontsteld oor hierdie voorval is.

Probeer vasstel wat die gevoelens is wat die ervaring by haar wakker gemaak het en help haar om dit te verwoord. Wys baie empatie deur byvoorbeeld te sê "Dis baie hartseer as iets doodgaan, nè?" en "Dis reg as jy ontsteld of bang is. Is dit wat jy voel?" Help haar om te

### Loopring of nie?

**V** My babatjie is nou agt maande en het pas begin kruip. Ek wou 'n loopring koop, maar is deur 'n familielid afgeraai. Sal 'n loopring my baba nie help om te leer loop nie? Is loopringe dan sleg vir babas? Watter ander oefeninge kan ek met haar doen om loop aan te moedig?

**A** Lizanne du Plessis antwoord: Loopringe help babas nie om te leer loop nie; intendeel, dis eerder sleg as goed. Kinders word geskape om op 'n spesifieke manier te ontwikkel. Ontwikkeling volg 'n spesifieke opeenvolgende patroon en dit geld vir hul fisieke sowel as emosionele en intellektuele vaardighede. Jou baba het aanvanklik net sy koppie gelig, toe het hy sy bors opgedruk, daarna hy regop gesit, nou kruip hy en oor 'n paar weke gaan hy hom optrek, langer tye regop staan en

eers daarna sal hy sy eerste treetjies gee. Dit alles gebeur wanneer sy spiergroepe die regte oefening gekry het en sterk genoeg is.

Hy het ook teen dié tyd al geleer wat in die wêreld om hom aangaan, en sy verstandelike en emosionele vaardighede sal hom ondersteun wanneer hy begin loop.

Wanneer ons babas in 'n loopring tel, moedig ons 'n onnatuurlike looppatroon aan lank voor hulle fisiek, emosioneel en verstandelik gereed daarvoor is. Geen wonder die Kanadese regering het in 2007 die gebruik en verkoop van loopringe heeltemal verbied nie. Nie net is babas se veiligheid in gevaar nie, hul spiere ontwikkel nie soos dit moet nie. Dit laat 'n wanbalans in die spiergroepe ontstaan omdat sommige spiere oor- en ander onderontwikkel.

Sommige kinders is meer aan die gang as ander en stel buitengewoon baie in hul omgewing belang. Hierdie kinders noem

ek apies. Hul breintjie en lyfie soek meer stimulasie, maar 'n loopring is nie die antwoord nie.

'n Loopring kan 'n goeie babawagter wees, veral in die laatmiddag wanneer daar vinnig aandete berei moet word. Maar daar is ander maniere om in die behoeftes van jou en jou baba te voorsien. Maak jou huis kruipvriendelik sodat jou baba veilig kan wees en jy nie aanhoudend "nee" hoef te sê nie. Gee hom genoeg interessante speelgoed wanneer jy agter die potte moet staan soos balle, karretjies, mengbakke, kliters, maatkoppies en houtlepel. Voldoen aan sy bewegingsbehoefte deur hom te swaai, in die lug op te gooi en saam met hom kruipspeletjies te speel.

Dis net 'n fase, maar in dié fase moet jou baba die regte stimulasie op die regte tyd kry om optimaal te ontwikkel.



**VIR DIE HEEL  
BESTE RAAD EN  
WENKE OOR JOU  
KIND SE GESOND-  
HEID, GAAN NA  
www.yourparenting.co.za**

### Breinkos

**V** Watter kos kan ek my baba van ses maande voer om te verseker dat sy eendag slim is? Sy drink sedert geboorte slegs borsmelk en ek gaan haar eersdaags vaste kos begin voer. Ek wil ook met die borsvoeding voortgaan solank ek kan.

**A** Hannah Leathem antwoord: Hoe ons dink, optree en leer word nie net beïnvloed deur wat ons eet nie, maar ook deur die bereiding van die kos, hoe en wanneer ons eet en die kombinasie van kossoorte in 'n maaltyd. Volg die riglyne hieronder wanneer jy jou kind aan vaste kos bekendstel en sluit die verskillende groepe in wanneer sy daarvoor gereed is.

**Koolhidrate** Die brein gebruik 20 persent van die liggaam se koolhidraatvoorraad. Die beste koolhidraatbronne vir die brein is komplekse volgraan-koolhidrate wat 'n lae glisemiese indeks het en natuurlik is: patats, bruinrys, mielies, quinoa, gort, bokwiet, hawermout, vrugte, groente, semels en peule.

Gee elke twee tot drie uur gesonde kos: Gereelde maaltye en versnaperinge tussen hou die bloedsuiker en toevvoer na die brein konstant.

**Hoëgehalte-proteïen** Proteïen verskaf noodsaaklike aminosure, wat 'n rol speel in die vervaardiging van senu-oordragstowwe (biochemiese boodskappers) in die brein. Sterk boodskappers dra goeie boodskappe.

Goeie bronne is seekos, soja, vleis, eier, suiwelprodukte, neute, sade en peule.



Kombineer hoëgehalte-proteïene en koolhidrate saam in een maaltyd.

**Gesonde vette** Die brein groei in die eerste jaar verskriklik vinnig. Die hoeveelheid en gehalte vette wat jou baba inkry, kan haar breinontwikkeling beïnvloed.

Die belangrikste breinontwikkelingsvet is DHA (dokosa-heksaenoëiese suur) en omega 3's. "Slim" vette is te kry in sardyne, salm, tuna, lynsaad, kanola, soja, avokado, olywe, olyfolie en neute. Vermyn versadigde en transvette.

**Kalsium** is belangrik vir die beendere en die brein.

**Vesel** beïnvloed nie die brein regstreeks nie, maar dra by tot die beheer van bloedsuiker en hoe ander voedingstowwe die brein beïnvloed. ●



E-pos jou vrae na yolandi@babaenkleuter.co.za

Bestry lastige goggas met 'n ekovriendelike, organiese produk. R170, [www.ecokid.co.za](http://www.ecokid.co.za).