

VOEDING VAN DIE VOORSKOOLOSE EN LAERSKOOLOSE KIND

VOORLIGTING WAT AAN VOLWASSENES GEGEE WORD

M. VILJOEN, *Departement Landbou-tegniese Dienste (Seksie Dieet- en Huishoudkunde), Pretoria*

Ek wil graag die faktore wat daartoe bydra dat die voorskoolse en laerskoolse kind nie gewenste eetgewoontes aanleer nie, bespreek. Ek gaan my bepaal by die eetgewoontes wat ons aantref, ons bevindings by die verskillende inkomstegroepe in verband met hul aankoop van voedsel, en die probleme wat ontstaan omdat die kind nie reg gehanteer word nie. Ons ondervinding is dat moeders hulp nodig het, en dat die beste resultate verkry word wanneer die gesin as geheel bearbei word.

Op versoek word lesings gegee aan verskillende liggame wat landbou-, vroue-, kerk-, welsyn- en ouer-ondewyser-organisasies verteenwoordig.

Werkswaard van die Kindersorgvereniging, die Christelike Maatskaplike Raad, en die Suid-Afrikaanse Vrouefederasie word ook bearbei. Ons word hier deur die maatskaplike werkmeters en leidsters van die klasse bygestaan. Die moeders wat weekliks bymekaar kom, ontvang dan 'n reeks lesings oor gebalanseerde en ekonomiese gesinsvoeding. Die intensiewe bearbeiding van 'n groep moeders is baie bevredigend. Hulpmiddels, bv. flenniebord, films en ander aanskoulike materiaal, asook die voorbereiding van ekonomiese geregte waaraan geproe kan word, help om so 'n kursus suksesvol te maak. Al die verskillende instansies wat bearbei word—Blank sowel as nie-Blank—kan nie almal hier genoem word nie, maar ek meld graag nog die werk wat by voor- en nageboorteklinieke van munisipaliteite gedoen word. Hier word hoofsaaklik individuele voorligting gegee aan moeders wat deur die geneesheer of verpleegster na die dieetkundige verwys word.

Kindervoeding

Die voeding van kinders kan nie as iets aparts van die voeding van die gesin as geheel gesien word nie. Die bevinding is dat waar die ouers iets weet van kinders en van voeding, en self ook goeie eetgewoontes het, daar minder voedingsprobleme met kinders ondervind word.

Gesinsvoedsel. In sulke huise is die voedsel wat op tafel kom geskik vir alle ouderdomsgroepe en is dit nie nodig om spesiaal vir die jong kinders te koop of te kook nie. Die vordering van 'n welgevoede baba tot 'n welgevoede

volwassene verloop maklik. Na die babastadium moet aan die voeding van die kind nog dieselfde noukeurige sorg verleen word in plaas van die laksheid wat na die eerste jaar so dikwels intree. Sover as wat my ondervinding strek, word die meeste moeders laks. Dr. Pauline Stitt,¹ voedingkundige van Massachusetts, beweer: 'We get our best results in child feeding when we work with parents on meal planning for the whole family considering which "family foods" are suitable for the baby. A child is soon on the family diet. His transition to family food is easiest when he has learned to enjoy suitable foods that are of the family table.' Dus is dit onnodig om duur en spesiale voedsels vir die heel kleintjies aan te koop en ook belangrik om te sorg dat die gesinsvoedsel geskikte voedsel is. Oor voedingsvoorligting voel mense oor die algemeen soos die ou heer wat gesê het: 'Vertel my maar enigiets, maar los my eetgewoontes uit'. Dit is dus noodsaaklik dat die dieetkundige daarin slaag om deur haar voorligting mense se samewerking te kry om gesonde eetgewoontes vir hulself en hul kinders te begeer.

In verband met eetgewoontes is dit veral waar dat die boompie gebuig moet word terwyl dit nog jonk is. Daarom is die voeding van die voorskoolse kind so belangrik dat dit amper nie oorbeklemtoon kan word nie. *Die eetgewoontes wat gedurende hierdie jare posvat, en die houding van die kind teenoor sy voedsel, kan later moeilik verander of gewysig word.* 'n Goeie patroon is noodsaaklik en nie een soos die volgende met al sy variasies wat mens so dikwels teëkom nie:

Die ouma kom kuier en vind die kleintjies elk met 'n hand vol lekkers. Sy het vrugte saamgebring en hulle eet ook daarvan. Nou daag 'n tante op met roomys en weer eet die kinders. Nie te lank daarna nie geniet hulle tee en koekies saam met die volwassenes.

Beheer. Dit is nodig dat volwassenes beheer uitoefen oor hoe en wat en wanneer kinders toegelaat word om te eet, net soos dit voorheen met die baba gedoen was. Die meeste moeders onderskat die uithouvermoë van 'n baba en oorskakel dié van 'n kleuter.

Omdat die kind so gou oorgaan tot grootmensvoeding moet daar deur die ouers fisieke beheer uitgeoefen word,

terwyl kinders nog te jonk is om eie verstandige keuses te maak. Daarby word bedoel dat kinders nie te eniger tyd vrye toegang tot lekkers, roomys, koek, en selfs vrugte moet hê nie. 'n Vrye keuse is toelaatbaar indien die voedsels wat aangebied word, reg is, en dan moet dit alleen op gereelde tye geskied en nie op 'n los en vas basis nie.

Gewenste voedselsoorte. Die regte voedselsoorte—melk, vleis en vervangers, groente en vrugte, onverfynde graanprodukte en, ten laaste, vette en soetigheid slegs in matige hoeveelhede—het gedurige beklemtoning nodig. In 'n welvarende land is hierdie voedselsoorte binne die bereik van die meeste inkomstegroepes indien hulle die kennis het om die beste gebruik van hul inkomste te maak. Dit is ons ondervinding dat die geld wat vir voedsel beskikbaar is, meer oordeelkundig bestee kan word, indien die moeder oor meer kennis beskik.

Melk is veral 'n voedsel wat te gou uit die dieet van die jong kind verdwyn of in te klein hoeveelhede ingeneem word. Dit is wonderlik hoeveel meer melk die kinders kan geniet as die uitgawe bestee aan soetgekondenseerde melk aan volmelk bestee word en as daar ook van spreidroogte, afgeroomde melkpoeier gebruik gemaak word. Dikwels is die kinders al so gewoon aan tee, koffie en selfs koeldranke dat dit moeilik is, indien nie onmoontlik nie, om so 'n verbetering in hul dieet aan te bring. Die vraag ontstaan of die hedendaagse neiging om vroeg in die lewe van die baba met vaste voedsel te begin nie minstens gedeeltelik daarvoor verantwoordelik is dat moeders onder die indruk verkeer dat melk nie voedsel is nie, en dat dit net so gou moontlik aangevul en later met ander voedsel vervang moet word.

Ons wys moeders graag daarop dat 'n kind in 'n groot mate goed gevoed kan wees net op melk en bruinbrood. Een pint melk en agt onse brood kan die volgende benaderde persentasiebydrae maak tot die voedingsbehoefte van 'n 7-10 jarige kind, nl. 48% van kaloriebehoefte, 70% van proteïenbehoefte, 68% van ysterbehoefte, en 100% van tiamien-, riboflaviën- en kalsiumbehoefte. 'n Kind is dus meer as halfpad goed gevoed net op melk en bruinbrood en teen 'n geringe koste.

Om terug te kom tot die aankoop van voedsel. Dit is nie net soetgekondenseerde melk wat vervang kan word met ander melkprodukte om beter voedingswaarde vir geld te verkry nie—deur soms vis in plaas van vleis, margariën in plaas van botter, mielierys in plaas van rys, broodmeelblom en ongesifte meel in plaas van banketmeelblom of 'koekmeel', soos mense dit noem, minder suiker, konfy, tee, koffie en blatjang te gebruik, word die mindergegoede in staat gestel om meer groente en vrugte, eiers en kaas aan te koop. So 'n hersiening van die aankoopgewoontes wat ons probeer bewerkstellig deur ons voorligting, baat die kinders sowel as die volwassenes. Maar as die papwors-en-swart koffie-eetgewoonte al te ingewortel is, kan dit natuurlik nie eensklaps verander word nie.

Eetgewoontes

Meesal word daar geprobeer om eetgewoontes en aankoopgewoontes te verander met komiese gevolge in sommige gevalle. Een huisgesin het bv. 100 lb. suiker in plaas van 50 lb., wat volgens ons berekening 'n ruim rantsoen vir hulle sou wees, in 'n maand verbruik. Toe ek die

moeder na 'n kursus vra of haar kinders nog so baie suiker eet sê sy, 'Nee, ek gooi nou peper in die suiker'.

Waar dit bekostig kan word om ruim aan te koop, gebeur dit dikwels dat daar 'n wanbalans ontstaan tussen voedsels wat ryk aan noodsaaklike voedingsstowwe is en dié wat hoofsaaklik kalorieë verskaf. In die welgestelde huis word daar dikwels onthaal en die beskikbaarheid van koek, tert, lekkers en koeldrank, ens. maak dit vir die ouers moeilik om beheer uit te oefen oor die kinders wat op onoordeelkundige wyse ook wil meedoen.

Waar ouers dit moeilik vind om beheer uit te oefen oor die hoeveelhede wat kinders graag van hierdie voedsels verorber, is dit die beste dat dit selde of glad nie aangekoop word nie, of in die kinders se afwesigheid aangebied word. Vir elke probleem kan 'n oplossing gevind word.

'n Moeder vertel dat haar seuntjie traag is of weier om sy kos te eet as hy weet dat daar poeding gaan kom. Sy het die probleem opgelos deur te sorg dat die poedingbordjies en lepels nie aan die begin van die maaltyd gedek word nie. Yudkin³ sê dat selfs volwassenes dit moeilik vind om tussen smaaklikheid en voedsaamheid te onderskei. Hy sê: 'Man is increasingly exposed to foods of high palatability but of low or undesirable nutritional value. The inability to separate palatability from nutritional value leads to the consumption of increasing amounts of foods chiefly rich in carbohydrates. We now eat in two weeks the amount of sugar our ancestors of 200 years ago ate in a whole year.' Dit is nie net suiker nie, maar ook vet en gebak van banketmeelblom wat in te groot hoeveelhede vir die gesondheid skadelik mag wees. Volwassenes sowel as kinders baat as die sogenaamde smaaklike voedsels nie te gereeld in die huis beskikbaar gestel word nie.

Persoonlikheid

Soos ek aangetoon het, is die keuse van voedsel belangrik maar dit is nie die enigste oorweging nie. Baie moeders, selfs dieetkundiges met al hulle kennis van voedsel, sukkel met hul kinders. Waarom? As ons goeie eetgewoontes wil laat posvat is kennis van die kind self ewe belangrik. Ons vra onself dus af: 'Hoe reageer 'n normale kind teenoor voedselsoorte en sy versorgers?'

Hier leer ons die moeders om te onthou dat elke kind 'n individu is. Hul geaardhede is nie eners nie en hul groei is ook nie eners nie. Die stadige groeier eet minder as die vinnige groeier. Dit is die klein, maer baba of kind wat stadig groei wat die ouer dikwels nie kan aanvaar nie. Daar is meesal met hierdie kinders niks verkeerd nie.

Wat geaardheid betref, vind moeders dat sommige kinders nuwe voedselsoorte maklik aanvaar, terwyl ander weer hewig daarteen protesteer. Sommige kinders eet en doen dinge tydsaam, ander speel liewers as eet, ander raak gou ongeduldig, terwyl ander baie gevoelig is vir indrukke en maklik van koers gebring word as emosies op loop gaan. Elke kind het dus volgens sy eie aard versorging nodig. Moeders moenie maak asof kinders worsmasjientjies is waarin mens maar van alles kan inprop nie. Elke kind is 'n individu met sy eie smake, voorkeure, en behoeftes en, as hy gesond, gelukkig en by etenstye honger is, weet hy ook beter as iemand anders hoeveel voedsel hy nodig het. Ons waarsku moeders dat gedwonge voeding die kind aan ooreetery gewoon maak en dit kan tot oorgewig lei.

Ek haal dr. Stitt² weer aan: „Parents are often so dismayed at the small quantity of food the preschool child takes that they offer all manner of nutritionally poor food, even “junk”, just to get the child to take something”.

Eetlus

Kinders se eetlus neem af na die eerste lewensjaar, want hulle groei dan veel stadiger. Hulle eetlus is ook nie aldag ewe groot nie. Moeders wat hulle daarvoor bekommer en die kleuter dwing om te eet, skep vir hulself probleme. As 'n kind moeilik word moet na die oorsake gesoek word. Moontlik is die kind nie seker van die ouer se liefde nie, of hy word oorbeskerm. Die dissipline mag te streng wees (bv. ouers wat eetgewoontes in een dag probeer korrigeer), of die dissipline mag te laks wees, of 'n mengsel van die twee, wat die kind verwar. Verkeerde hantering veroorsaak verkeerde reaksie-patrone en die kind weier nie net om te eet nie, maar ook om aan te trek, te bad, te gaan slaap, ens. Nog 'n fout wat ouers maak is om nie met die kind se ontwikkeling tred te hou nie. As die dag aanbreek dat die kind die lepel uit die ouer se hand wil neem, en die ouer weier, wek dit verset en die ouer moet dan nie verbaas wees as die kind nie wil eet nie. Die kind het behoefte daaraan om alles te bemeester—die hantering van koppies, glase, lepels, messe en vurke—en die ouer moet nie in sy pad staan as hy die kuns van „self eet” wil aanleer nie.

Moeders word geleer om hierdie stadium vir die kind maklik te maak. 'n Geskikte tafel, stoel en tafelgereedskap is nodig. Voedsel wat so voorberei word dat dit met die vingers geëet kan word, vind groot byval by die kleuter.

Voorbereiding. Daar word aan moeders gesê dat kinders se belangstelling in voedsel gekriek word as dit kleurvol is en goed voorberei word met inagneming van temperatuur, tekstuur en smaak. Byvoorbeeld, die ondervinding by 'n kleuterskool was dat die kinders meer melk drink as dit nie te koud of te warm aangebied word nie.

Wat smaak betref is soetheid ook nie die enigste voedsel wat vir kinders aanneemlik is nie. Hierdie idee begin al by die baba wat nie eers gegun word om skoon water te drink nie. Nee, ons ondervinding is dat suiker en heuning bygevoeg word.

Wat tekstuur betref, kan ek die geval van 'n kind noem wat te lank gladde babavoedsels gekry het. Die kos het die kind naar gemaak en sy maag was te los. Toe die moeder oorgaan tot brood en ander vaste voedsels het die probleem opgehou.

Dikwels besef ouers nie wat dit is wat die kinders hinder nie. Kinders sê dit ook nie in woorde nie, maar dit vind uiting in verkeerde reaksie-patrone. Dikwels eet hulle nie, net omdat hulle dors is. Dit is dus goed om te sorg dat 'n glasie melk by elke maaltyd regstaan.

Swak eetlus is soos die meeste kleuterfoute nie 'n aangebore eienskap nie.

Lastige eetgewoontes. In 'n artikel deur O. van Andel-Ripke⁴ word goeie voorbeelde aangehaal van hoe 'n kind die gewoonte aanleer om te blaas in sy bord of te borrel in sy beker; die voedsel laat terugkom of dit wegwerk in sy wangsak; te slaan en te klop op sy bord; sy tafel en stoel en omgewing te besmeer; sy mond toe te knyp as die lepel aankom, ens.

Al die nare en lastige dinge is geen karaktereienskappe of foute van die kind nie maar, soos ek probeer aantoon het, die gevolg van versuim of onverstandige optrede deur die ouers.

In baie gevalle is dit net nodig om die kind 'n bord kos aan te bied en hom met rus te laat terwyl hy eet, sonder om bekommerd te raak oor wat en hoeveel hy eet. Baie moeders is net nie in staat om só op te tree nie. Die meeste probeer maar op die een of ander manier die kind se aandag af te lei deur stories te vertel, of aan te moedig deur te sê, „Nou 'n happie vir Ma, nou een vir Pa en nou een vir die kat”.

Die meeste ouers besef ook nie hoe maklik 'n kind se aandag van sy voedsel afgelei kan word nie. Daar word op gewys dat selfs 'n baba, wat deur die moeder borsgevoed word, se aandag afgelei kan word, as die moeder 'n koerant lees en die baba al in staat is om daarna te gryp en die kuns wil beoefen. Ek ken 'n drie-jaar-oue kind wat nie sy aandag by sy ete kan bepaal terwyl sy sussie by hom op die vloer rondkruip nie. Die oplossing hier is om die jonger kind in 'n ander kamer besig te hou of gelyktydig met die ouer kind te voer.

Skoolgaande Kind

Wat gebeur as die kleuter skool toe gaan? Dit is 'n nuwe aanpassing, en vir sommige kinders en ouers skep dit probleme. Die kind is ongewoond aan die nuwe roetine; hy is te senuagtig om rustig aan die ontbyttafel te sit; hy is ver van die skool, en liggaamlik word hy ooreis. Die skool, asook die ouers, behoort aandag te gee aan faktore wat die gesondheid van die kind nadelig mag beïnvloed. Hier kom hy nou ook in aanraking met ander kinders, hy let wel deeglik op wat hulle skool toe bring om te eet en hy word ook bewus van die snoepwinkel. Een moeder het vir my gesê dat haar kinders by die huis bruinbrood eet, maar sy moet vir hulle witbrood-toebroodjies skool toe gee, omdat die meeste kinders sulke toebroodjies saambring.

Kinders wil nie graag anders as hulle maats wees nie, wat meebring dat die gemeenskap en nie die kind bearbeiding nodig het.

Ons het al aan die onderwysers gevra of ons voorligting by die skole die eetgewoontes van die kinders beïnvloed. Hulle beweer dat dit wel gebeur, maar dat dit soms net tydelik van aard is.

Dit wys dat dit nie voldoende is om net die kind te bearbei nie; die samewerking van 'n hele gemeenskap is nodig.

Hoewel die gesondheid van die liggaam vir die voedingkundige die belangrikste funksie van voedsel is, is dit nie die enigste rede waarom voedsel geëet word nie. Die jong kind eet nie ter wille van sy gesondheid nie. Die aanleer van goeie eetgewoontes is dus belangrik.

Doel van Voedingsvoorligting

In lande waar voedingsvoorligting op skool aangebied word en waar kinders ook 'n maaltyd gedurende skoolure ontvang, leer die kinders ook op skool wat goeie eetgewoontes is. Wat dit betref, bestaan daar 'n leemte in die Republiek. Die onderrig wat hulle wel ontvang is onvoldoende vir die aanleer van goeie eetgewoontes.

Die huis oefen die grootste invloed uit, maar die goeie begin wat hier gemaak kan word, moet verder deur die

gemeenskap, op skool, in koshuise, kleuterskole, by skool-funksies, en so meer uitgebou word.

Ons finale mikpunt is nie net die goedgevoede baba, kleuter, laerskoolkind of tienerjarige nie, maar die goed-gevoede volwassene.

Daar moet ook gewerk word aan al die skakels in hierdie belangrike kringloop. Goedgevoede kinders is alleenlik moontlik waar die volwassenes die regte leiding gee. Maar selfs die kind kan die ouers lei en die weg aanwys. Verantwoordelike volwassenes lug nie hulle eie fiemies voor kinders nie, en probeer ook reg eet terwille van die kinders, wat maar nabootsers is.

Die voorligtingswerk wat deur die diëtkundiges van die Departement Landbou-tegniese Dienste gedoen word, is maar 'n druppel in die oseaan. As al die druppels wat iets kan bydra tot goeie en gesonde voeding saamgevoeg kan word, kan dit 'n sterk stroom word, wat op nasionale grondslag iets tot stand mag bring.

VERWYSINGS

1. Stitt, P. G. (1962): Nutrition Education Conference, US Department of Agriculture. Miscellaneous Publications No. 913, p. 3.
2. *Idem* (1962): *Ibid.*, p. 5.
3. Yudkin, J. (1963): *Lancet*, **1**, 1335.
4. Van Andel-Ripke, O. (1961): *Voeding*, **22**, 312.