



Hierdie vette is *wrolik!*

In ons reeks oor voeding vir kinders met AD(H)D kyk ons vandeesdaand na hoe belangrik essensiële vetsure is, en op watter kreatiewe maniere dit in jou kind se dieet ingesluit kan word. DEUR ANKIE NIESING. FOTO'S: IRENE KOUKOUZELLIS

Essensiële vetsure

Essensiële vetsure (EVS'e) is vette wat in ons dieet ingesluit moet word, omdat hulle onontbeerlik vir ons gesondheid en algemene liggaamlike welstand is.

Daar is twee soorte EVS'e: Omega 3 en Omega 6.

EVS'e is belangrik vir die funksionering van die senuweestelsel omdat dit die senuweepunte bedek en dus die boodskappe wat na die brein toe gestuur word "verbeter". Dit verbeter ook die geheue, die vermoë om te leer en die kinders se redenasievermoë. Sommige studies wys ook uit dat wanneer kinders met ADHD-simptome EVS'e inneem, dit

hulle konsentrasie verbeter.

Daar is egter een probleem: EVS'e word nie in die liggaam vervaardig nie en moet daarom ingeneem word. Dit is gelukkig nie te moeilik nie.

Omega 3-bronne

Olierige vis: sardientjies, salm, makriel, haring, forel.

Neute en sade: lynsaad, pekanneute, chia-saad.

Olies: canola, olyfolie, avokado-olie.

Omega 6-bronne

sonneblomsaad, sesamsaad, soja, lynsaad, pampoenpitte.

Visballetjies

Salm is 'n baie goeie bron vir Omega 3-vetsure. Vir hierdie resepte is dit egter nie nodig om duur salmfilette te koop nie; gerookte salm of forel is heeltemal voldoende. Bedien die visballetjies saam met patatskyfies.

Maak 12 porsies • **Vooraf** 20 minute (en 'n verdere 20 minute in die yskas)

• **Bak** 10 minute

Dit het jy nodig

- 100 g gesnipperde gerookte salm (of forel)
- 80 g ontvriesde ertjies
- 200 g gaar fyngemaakte witwortel (parsnips)
- 60 g gerasperde cheddarkaas
- 30 g dille
- 10 ml suurlemoenskil
- 10 ml suurlemoensap
- 'n Knippie sout
- 100 g broodkummels (volgraan, en verkieslik dié met 'n lae GI)
- 1 eier
- Canola-olie of olyfolie vir panbraai

Só maak jy

Stap 1 Voeg die gekookte, fyngemaakte witwortel saam met die salm, ertjies, kaas, suurlemoensap, suurlemoenskil, gesnipperde dille en die sout in 'n mengbak.

Stap 2 Meng dit alles deur en rol die mengsel in 12 balletjies. Plaas dit 20 minute lank in die yskas, totdat die balletjies ferm is.

Stap 3 Klits die eier met 'n vurk in 'n diepbord. Plaas die broodkummels in 'n soortgelyke bord. Doop nou die visballetjies om die beurt in die eiermengsel en dan in die broodkummels.

Stap 4 Verhit 'n klein bietjie olie in 'n pan. Braai die balletjies totdat dit goudbruin is.



Hierdie resepte is saam met die dieetkundige, Jeske Wellmann, ontwikkel. Kontak haar by jeske@wellmann.co.za of besoek www.wellmann.co.za

Vir kinderkooklesse in Linden, Johannesburg: info@thewoodenspoonkitchen.com

Super sjokolade-mousse

Gesond-eet beteken nie dat daar nooit weer nagereg op die spyskaart sal wees nie! Amandels en avokado's is ryk aan Omega 6-vetsure, en donkersjokolade is ryk aan magnesium en sink. Moet ook nie by voorbaat jou neus vir die avokado optrek nie; dit vervang die room in die resepte. Buitendien word dit heeltemal deur die sjokolade verbloem. Hou egter steeds matigheid voor oë. Bedien dit saam met ekstra bessies en neute.

Maak 4-6 porsies • **Vooraf** 20 minute

Dit het jy nodig

- 150 g donkersjokolade met 'n 70% kakao-inhoud
- 2 ryp avokado's
- 2 e kakao
- 2 t vanielje
- 3 e heuning (of na smaak)
- 'n Halwe blikkie kokosneutmelk of gewone lae vet melk
- 50 g geroosterde amandelvlokkies (hou ekstra vir versiering)
- Bessies vir versiering

Só maak jy

Stap 1 Laat smelt die sjokolade in die mikrogolfoond – dit duur ongeveer 30 sekondes – of in 'n glasbak oor kokende water. Laat dit dan afkoel.

Stap 2 Sny die avokado oop en skep die inhoud in 'n voedselverwerker. Voeg die res van die bestanddele by – behalwe die amandels en die sjokolade. Meng dit 'n paar sekondes lank totdat dit glad is.

Stap 3 Voeg nou die sjokolade by die mengsel en meng dit tot romerig en glad.

Stap 4 Roer die neute by en skep dit in afsonderlike bakkies. Versier dit met die neute en bessies. Laat dit in die yskas koud word.

WENK Rooster die amandelvlokkies oor matige hitte in 'n droë pan. Roer totdat die vlokkies goudbruin is. Hou maar goed dop – dit brand gou! 

