

# Kos vir jou kind met AD(H)D

Aandagafleibaarheid by kinders, wat dikwels met hiperaktiwiteit gepaard gaan, is meestal vir ouers en onderwysers 'n groot uitdaging. In die volgende paar uitgawes stel ons spyskaarte voor wat hiermee kan help. DEUR ANKIE NIESING. FOTO'S: IRENE KOUKOUZELLIS

**S**tudies toon aan dat tot 5% van skoolgaande kinders met ADHD en ADD gediagnoseer word, en dat meer seuns as dogters hierdeur geraak word.

Dit kan kinders se ontwikkeling benadeel. Die kern van die probleem is dat die kind se aandag maklik afgelei kan word, of dat hulle hiperaktiewe gedrag hulle verhinder om op 'n bepaalde taak te konsentreer. Daar kom ook verskillende kombinasies van hierdie twee uitdagings voor.

'n Gebrek aan konsentrasie lei daartoe dat kinders nie in staat is om nuwe dinge aan te leer of inligting in te neem nie, en dit vertraag hulle intellektuele ontwikkeling.

## Die oorsaak

Oor die spesifieke oorsake van ADHD heers daar steeds onsekerheid, maar dit word algemeen aanvaar dat die genetika die grootste daarvan is. Ook die kind se dieet en die sosiale en fisiese omgewing waarin die kind beweeg, kan 'n bydraende rol speel.

## Die dieet

ADHD kan grootliks hokgeslaan word deur 'n kombinasie van die volgende elemente in die kind se dieet:

- Sluit meer essensiële vetsure in, soos omega 3's – dit kom onder andere in salm, sardiens en makriel voor.
- Eet kossoorte wat "vriendelike" bakterieë insluit, soos piesangs, jogurt en

brokkoli; enige afgekoelde koolhidrate; gefermenteerde kossoorte. Of gebruik probiotika.

- Gebruik vitamien- en mineraal-aanvullers.
- Beheer bloedsuiker deur kossoorte met 'n lae glukemiese indeks (GI) te eet.
- Vermy kitskos. Lees die lys bestanddele op kosverpakkings. Eet meer vars kos en minder geprosesseerde kosse.
- Vermy preserveermiddels, kleurmiddels, geurmiddels en kunsmatige versoeters.

## Tesame hiermee is daar:

- Medikasie, soos Ritalin of Concerta, wat slegs voorgeskryf sal word nadat ADD/ADHD deur 'n mediese praktisyn gediagnoseer is.
- Terapie, soos arbeidsterapie of sielkundige behandeling, wat kan help om die kind se fisiese en psigiese ontwikkeling aan te wakker.

## Dit moet jy weet ...

**Glukose** is die "petrol" vir ons brein en senuweestelsel. Ons neem glukose in deur koolhidraatryke kos te eet (of te drink). Die langsame, maar konstante vrystelling van glukose deur die loop van die dag verhoog breinaktiwiteit, en dus ook leervermoë. Kos met 'n lae (of intermediaire) glukemiese indeks (GI) is ideaal hiervoor. 'n Lae GI-dieet behels dalk 'n paar veranderinge in die kind se kosgewoontes, byvoorbeeld om meer volgrane in plaas van verfynde graan te eet. Kortweg: om witbrood met digte volgraanbrood te vervang.



## Lae GI-tropiese smoothie

Piesang, sitrus, jogurt en grondboontjebotter het 'n GI van 55 of minder, en daarom het dit 'n langsame, konstante vrystelling van energie tot gevolg. Hierdie smoothie kan enige tyd van die dag geniet word; dit kan selfs 'n maaltyd vervang. As jou kind sensitief is vir teksture, kan die smoothie ook maklik as lollies gevries word. Lynsaad of chia-saadjies is opsioneel, maar oorweeg dit gerus. Dit verskaf omega 3-vetsure en vesel, en dit is anti-inflammatories.

Maak 4 porsies • Vooraf 5 minute

Dit het jy nodig

- 'n Voedselverwerker

Hiermee werk jy

- 2 piesangs • 1 lemoen
- 1 k Griekse jogurt • Ys • 1 pynappel
- 1 e grondboontjebotter • 1 e fyn lynsaad of chia-saad (opsioneel)

Só maak jy

**Stap 1** Voeg al die bestanddele in die voedselverwerker en meng dit tot glad. Bedien dadelik, of vries dit in lolliehouers.

## Pita-Nachos

Maak 4 porsies • Vooraf 45 minute

Vir tradisionele Nachos word winkel-skyfies gebruik – wat vól preserveermiddels is, en allerlei kleur- en geurmiddels. Deur pitabroodjies te gebruik, word die GI verlaag. En as jy boonop volgraan-pitas gebruik, is daar meer vesel in. Gebruik ook 'n tamatiesous wat propvol groente is, en bedien dit saam met guacamole wat vol noodsaaklike voedingstowwe is, en siedaar: 'n lekker én 'n gesonde ete!

Hiermee werk jy

- 4 volgraan-pitabroodjies
- 3 e olyfolie
- ½ t sout

Só maak jy

**Stap 1** Sny die pitas in klein driehoekies; dit kan ook dwars gehalveer word sodat dit dunner is.

**Stap 2** Meng die sout en olie en verf dit met 'n kwassie oor die pitas.

**Stap 3** Voorverhit die oond tot 180°C en bak die pitas 15 minute lank tot goudbruin.



**MAAK NOU DIE NACHOS** Skep die pitas in 'n opskepbak, giet die basiese tamatiesous daaroor, besprinkel dit met kaas. Bedien dit saam met die guacamole en suurroom. **LIG**

## Wenke

- Begin die dag met 'n lae GI-ontbyt wat 'n hoë veselinhoud het. Vermy ontbytgrane met 'n hoë suikerinhoud (of baie bygevoegde suiker).
- Hou lae GI-peuselhappies byderhand – appels, neute, Provitabeskuitjies, tuisgemaakte springmielies en onversoete jogurt (met vrugte).

## Guacamole

Dit het jy nodig

- 2 ryp avokado's
- 1 tamatie
- 'n halwe suurlemoen se sap
- 'n handvol vars koljanderblare
- sout en peper na smaak

Só maak jy

**Stap 1** Sny die tamatie in blokkies en druk die avokado fyn met 'n vurk.

**Stap 2** Druk die suurlemoen sap uit en voeg dit by die avokado en tamatie. So ook die koljanderblare, sout en peper. Meng dit deur.

## Basiese tamatiesous

Dié tamatiesous is ook 'n lekker sous vir pasta en pizza. Maak 'n bietjie ekstra en hou dit in die vrieskas.

Hiermee werk jy

- 1 e olie/botter
- 1 gekapte ui
- 1 knoffelhuisie
- 1 blikkie gekapte tamaties; of 4 vars tamaties, fyngesny
- 1 gerasperde wortel
- 2 e tamatiesous
- 1 blokkie beesvleisaftreksel
- Sout en peper na smaak
- ½ rooi brandrissie (opsioneel)

Só maak jy die sous

**Stap 1** Braai die uie en knoffel in die olie totdat dit deurskynend is.

**Stap 2** Voeg die tamaties, die wortel, tamatiesous en die aftreksel by en kook dit 20 minute lank. Voeg die sout en peper by na smaak. Gebruik die voedselverwerker en maak die sous 'n gladde puree.

Hierdie resepte is saam met die dieetkundige, Jeske Wellmann, ontwikkel. Kontak haar by [jeske@wellmann.co.za](mailto:jeske@wellmann.co.za) of besoek [www.wellmann.co.za](http://www.wellmann.co.za)



Vir kinderkooklesse in Linden, Johannesburg:  
[info@thewoodenspoonkitchen.com](mailto:info@thewoodenspoonkitchen.com)