



★ Drink water – en word wys!

★ Dit is een van die slimste dinge wat jy kán doen – om jou kind te leer water drink. Onthou dan ook dat water nie uit 'n glas gedrink hoef te word nie ... DEUR ANKIE NIESING. FOTO'S: IRENE KOUKOUZELLIS

Water-yslollies

Maak 8 porsies • **Vooraf** 5 minute (en dan ongeveer 3-4 ure in die vrieskas)

Hier is verfrissende yslollies met slegs water en vars vrugte as bestanddele. As jou kind regtig nie van water hou nie, is dit 'n goeie manier om ekstra water in daardie lyfie te kry.

Dit het jy nodig

- 8 liter kraanwater (of kokosneut-water) • Aarbeie en kiwi-vrugte
- Frambose en bloubessies • Yslollie-houers

Só maak jy

Stap 1 Plaas stokkies in die yslollie-houers. Sny die vrugte in klein stukkies, plaas dit in die houers en vul dit verder met water.

Stap 2 Laat dit 3 tot 4 ure lank in die vrieskas staan.

Hoe kan jy jou kind hiermee help?

- Belê in 'n goeie kwaliteit hervulbare waterbottel. En verkieslik een met die woorde "BPA-free" daarop.
- Geur die water met vrugte en kruie – dan smaak dit sommer anders!
- Laat hulle die water deur 'n strooitjie drink. Dit is meer pret, en hulle sal dit sommer graag wil drink.
- Laat hulle water "eet" – deur hulle kos te gee wat wateryk is, soos waatlemoen, komkommer, sop en tamaties.
- Bring 'n "teiken" op die waterbottel aan, soos dat die eerste 250 ml teen 08:00 opgedrink moet wees.
- Stuur 'n waterbottel saam skool toe – en hou liefs die sap en koeldrank uit die kosblik ...
- Vries vrugte in ysblokkies en plaas dit in die kind se water, vir daardie ekstra geur en smaak.
- Koue water is baie lekkerder as lou water. Vries dus oornag 'n bottel wat half vol water is, en maak dit die volgende oggend heel vol. Die water gaan dus baie langer koud bly – en sommer die kos in die kosblikke ook koel hou.
- Maak rooibos-ystee in die somer en warm rooibostee-drinkies in die winter.

'Ag, Ma, hoekom moet ek water drink?'

Waterinname verbeter die mens se breinfunksie, aangesien 75% van die menslike brein ... uit water bestaan! As iemand selfs net effens gedehidreerd is, moet sy of haar brein baie harder werk om probleme op te los, of selfs om op 'n bepaalde taak te fokus. Buitendien:

- Die water wat jy gedrink het los voedingstowwe op en stel dit aan die liggaam beskikbaar.

- Water vervoer voedingstowwe en suurstof na jou liggaamselle.
- Dit voorkom hardlywigheid.
- Dit verlig die las op jou niere en jou lewer deur afvalprodukte weg te spoel.
- Dit bevogtig die mondweefsel, en die oë en neus s'n.
- Dit beheer jou liggaamstemperatuur.
- Dit beskerm jou organe en weefsel.
- Dit hou jou gewrigte soepel.

Gegeurde water

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

Vir baie mense (en beslis vir die meeste kinders) is water eenvoudig te vaal en te vervelig. Maar voeg bloot 'n paar stukkies vars vrugte en kruie daarby – en siedaar! Dit is ook lekker om die vrugte te eet ná die waterhouer leeg gedrink is.

WENK Voeg die vrugte reeds die vorige aand by sodat dit oornag kan "trek".

Só maak jy

Stap 1 Giet die water in 'n beker, sny die vrugte in stukkies en voeg dit saam met die kruie in die water.

Stap 2 Laat dit 'n paar uur lank (of oornag) staan, sodat die kruie en die vrugte die water behoorlik kan geur.

Stap 3 Bedien yskoud, en saam met ys.

WENK Kneus die vrugte effens om meer geur daaruit te kry. **LG**

Dit het jy nodig:

- 1 liter water • Ys

Moontlike vrugte-kombinasies

- Aarbeie en bloubessies
- Waatlemoen en ment
- Aarbeie, kiwi-vrugte en komkommer
- Pynappel en suurlemoen

Ander vrugte-idees

Lemoene, perskes, appels

Kruie

Basilie en roosmaryn



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