



# Hou kop met vitamieene en minerale

Vitamieene en minerale is jou brein se beste vriende. En wat vir jou kop goed is, is vir jou lyf ook goed. DEUR ANKIE NIESING. FOTO'S: IRENE KOUKOUZELLIS

## Gevriesde jogurthappies

**Maak** 24 klein porsies • **Vooraf:** 20 minute. Vries dit ongeveer 2 tot 3 ure lank.

Hierdie klein happies is propvol vitamieene en minerale. Dit kan net so geëet word as 'n peuselhappie, of laat dit oor muesli of hawermout smelt. Giet die mengsel in klein vormpies. Of plaas dit in 'n bakplaat en breek dit in stukke nadat dit gevries is. Wees kreatief en gebruik jou eie vrugte- en neute-kombinasies.

### Dit het jy nodig

- 200 g Griekse jogurt
- 1 t vanielje
- 'n Hand vol bloubessies
- 'n Hand vol frambose
- Gevlokte amandels
- Kokosneutvlokkies
- Donkersjokolade-balletjies (opsioneel)
- 1 e heuning (of na smaak, en verkieslik rou heuning)

### Só maak jy

**Stap 1** Meng die jogurt, heuning en vanielje in 'n mengbak.

**Stap 2** Rooster die amandel- en kokosneutvlokkies in 'n droë pan tot goudbruin. Skep die jogurt in klein ysvorms ('n bakplaat met holtes werk ook).

**Stap 3** Skep nou die verskillende soorte neute en vrugte bo-op die jogurt.

**Stap 4** Vries dit totdat dit kliphard is.

**J**ou liggaam het vitamieëne en minerale nodig om voluit te kan funksioneer. En jy kry hulle in alerlei kleure en geure – eet hulle almal, die volle reënboogspektrum! En dan veral Vitamien B en Vitamien C, en kalsium, magnesium en sink. Hulle is onder meer daarvoor verantwoordelik dat glukose in energie omskep word en hulle help met die essensiële vetsure se verbindings. Hierdie vitamieëne en minerale help ook met die verspreiding van die brein se boodskappe na die liggaam se senu-eindpunte.

### Noodsaaklike kosse wat jou help om kop te hou

• **Proteïenryke kos** help met aandag en fokus.

**Jy kry dit** in 'n gekookte eier, hoender, tuna, rooivleis, lewer, suiwelprodukte en peulgroente.

• **Magnesium** help jou om te ontspan en te slaap.

**Jy kry dit** in piesangs en groen blaargroente, in volgrane en avokado, donkersjokolade, jogurt, amandels, bessies en vye.

• **Vitamien C** help om jou immuunstelsel op te bou en om yster op te neem.

**Jy kry dit** in sitrusvrugte, kiwi-vrug, tamaties en aarbeie.

• **Vitamien B** is baie belangrik vir die ontwikkeling van die senustelsel en vir senu-oordrag in die brein.

**Jy kry dit** in 'n wye verskeidenheid kos: feitlik alle soorte groente en vrugte, volgraanprodukte, proteïene/vleis en suiwelprodukte.

• **Kalsium** sorg vir die stuur en ontvang van senu-oordragte gedurende die kommunikasie met ander liggaamselle.

**Jy kry dit** in suiwelprodukte, sardiens, groen blaargroentes, vye en broccoli.

• **Sink** het 'n positiewe uitwerking op hiperaktiwiteit en impulsiwiteit, en dit speel 'n belangrike rol in die versterking van die immuunstelsel.

**Jy kry dit** in rooivleis, vis, sade en neute.

### Frikkadelbroodjies

**Maak** 20 klein frikkadelle • **Vooraf:** 15 minute • **Bak:** 20 minute

Frikkadelle is propvol proteïene. Dit is 'n lekker maklike peuselhappyie, ideaal vir 'n skoolkosblik of 'n ligte ete. Dit kan ook maklik gevries word. Bedien dit saam met 'n pitabroodjie. Of maak 'n lekker tamatiesous propvol groente, saam met volgraan-spaghetti.

#### Dit het jy nodig

- 500 g maalvleis • ½ k hawersemels (opsioneel. Dit hou die mengsel bymekaar)
- 1 ui, fyngekap • 5 ml komyn • 5 ml gemaalde koljander • 5 ml paprika • 1 eiergeel
- 5 ml sout • 'n Hand vol vars kruie, gekap – byvoorbeeld koljander, pietersielie en ment.

#### Idees vir 'n vulsel

- Volgraan pitabroodjies • Slaai
- Tamaties • Komkommer • Feta

#### Sous

- Griekse jogurt • Vars koljander en mentblare, gekap.

#### Só maak jy

**Stap 1** Kap die ui in baie klein blokkies.

**Stap 2** Voeg die speserye, hawersemels, eiergeel, krummels, sout en gekapte kruie by die maalvleis.

**Stap 3** Rol die maalvleis in balletjies en verkoel dit 20 minute lank in die yskas.

**Stap 4** Braai die frikkadelle in olyfolie of kokosneutolie tot goudbruin.

**Stap 5** Ryg die frikkadelle op 'n stokkie saam met stukkie feta en tamatie. Bedien dit saam met 'n volgraan pitabroodjie, slaai en 'n jogurt-ment-sousie.

**WENK** Sluit groente en vrugte in by elke ete wat jy vir jou kind voorberei. Ryg die vrugte op 'n stokkie of maak 'n gladdejantjie (oftewel "smoothie"). Jou kinders moet elke dag 'n verskeidenheid groente en vrugte eet – ten minste vyf porsies – om die nodige hoeveelheid vitamieëne en minerale in te neem. **LG**



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)