

Vermeerder voeding soos baba groei



tipe voedsel



hoe gereeld



hoeveel

6 maande



sagte pap



gee 2 tot 3 keer sagte pap daaglik



gee 2 tot 3 eetlepel sagte pap daaglik

6 - 9 maande



fyngeaalde voedsel



2 tot 3 keer per dag en 1 of 2 peuselhappies byvoorbeeld *



2 tot 3 eetlepel en halwe koppie elke maaltyd**

9 - 12 maande



fyngekapte of fyngeaalde voedsel en kos wat baba met vingers kan optel



2 tot 3 maal per dag en een of twee peuselhappies



minstens halwe bekertjie per ete

12 - 24 maande



familie kosse, fyngekap of fyngeaal indien benodig



3 tot 4 keer daaglik en 1 of 2 peuselhappies



drie kwart bekertjie met elke ete

* Peuselhappie is ekstra voedsel tussen maaltye
** 'n Bekertjie is 250 ml



Belangrike dinge om te onthou

- ✓ Hou aan met borsvoeding tot kind twee jaar en ouer is
- ✓ Begin met ander voedselsoorte wanneer baba ses maande oud is, byvoorbeeld
- ✓ Gee borsvoed eerste, en gee dan kos daarna
- ✓ Maak pap dik genoeg, sodat dit nie by lepel afdrup nie
- ✓ Begin met diere bronne kossoorte, soos eiers, so vroeg en gereeld as moontlik
- ✓ Berei 'n vier ster maaltyd voor, deur alle voedselgroepe, insluitend boontjies, vrugte en groente gebruik te maak.
- ✓ Sit by jou baba, wees geduldig en moedig baba aan om regte hoeveelheid te eet.



Voldoende dikte

- ✓ Moenie van bottels, tiete of bekere met mondstukke gebruik maak nie.
- ✓ Vermoed suikerdrankies en gemorskos, soos soda en voedsel met ekstra suiker of te veel sout.
- ✓ Jou baba benodig meer vloeistowwe en voedsel wanneer hy/sy siek is. Borsvoed gereeld en moedig jou baba aan om klein greelede maaltye te eet.
- ✓ Na die siekte moet daar een ekstra maaltyd per dag gegee word om baba te help om weer gewig op te tel.

Republic of Namibia



Ministry of Health and Social Services



Hoe om baba na ses maande te voed

Gesels met 'n gesondheidswerker en besoek die webtuiste:
www.Rightstart.com.na vir meer inligting en videos oor voeding van jou baba

Wat moet jy weet:

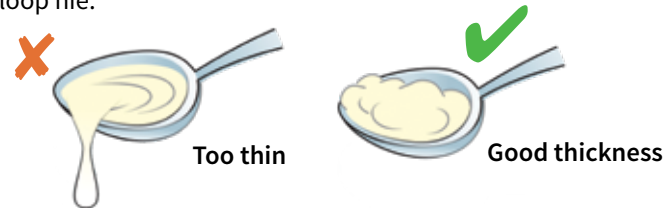
- ✓ Borsvoed jou baba eksklusief vir die eerste ses maande, (geen ander melke, voedsel, of vloeistowwe, nie eens 'n druppeltjie water nie).



- ✓ Wanneer baba ses maande oud is, gaan voort om te borsvoed, wanneer baba wil drink, dag of nag.
- ✓ Borsmelk is 'n belangrike deel van die dieet totdat die baba minstens twee jaar oud is.
- ✓ Wanneer baba tussen ses en twaalf maande oud is, gee eers borsmelk voordat enige ander voedsel gegee word.
- ✓ Na ses maande, moet kinders 'n vitamien A aanvulling twee keer jaarliks kry. Na een jaar, moet kinders elke ses maande ontwormings medisyne kry. Vra jou gesondheidswerker.

Wanneer die baba vir die eerste keer begin eet

- ✓ Gee baba een of twee eetlepels sagte kos, op ses maande, drie keer daaglik. Verhoog die gereeldheid geleidelik, asook die hoeveelheid, die dikte en die verskeidenheid van voedsel.
- ✓ Die voedsel moenie so dun wees, dat dit van die lepel af loop nie.



- ✓ Wanneer die etes op ses maande begin, kan daar elke week nuwe kossoorte bygevoeg word.
- ✓ Begin met pap. Voeg dan saggemaakte piesang of aartappel by. Gaan voort om weekliks verskillende voedsel by te voeg.
- ✓ Begin met diere bronne voedsel, soos eiers, en sagte vleis, so gou en soveel as moontlik.
- ✓ Maak elke ete 'n vier ster ete, deur diere bronne voedsel, soos neute of boontjies, vrugte en groente by te voeg.
- ✓ Olie en vette, soos botter, verskaf ekstra energie. Babas benodig baie min olie, nie meer as 'n halwe lepel per dag nie.
- ✓ Moenie die baba dwing om te eet nie. Sit rustig met baba, wees geduldig, en moedig baba aan om te eet.
- ✓ Meng nuwe voedselsoorte wat jy weet baba van hou, soos borsmelk. Borsmelk kan ook gebruik word om voedsel glad en gemaklik te maak om te sluk.
- ✓ Jy mag dalk baie nuwe kossoorte moet probeer, voordat baba daarvan gaan hou.

- ✓ Veilige voorbereiding, stoor en gebruik van die aanvullende voedsel wat higiënies voorberei moet word. Dit moet gestoor en met skoon hande, en eetgerei opgedis word. Versorgers moet hul hande met seep en water was en van goeie higiëne bewus wees. Daar moet ook op veilige wyse van die baba se vuildoeke ontslae geraak word. Voedsel moet ook op behoorlike wyse hanteer word. Dit sluit die skeiding van gaar en rou kossoorte in.



- ✓ Was jou hande en die baba se hande voordat julle eet.
- ✓ Baba moet oor eie bakkie en bekertjie beskik.
- ✓ Bedien die voedsel onmiddellik na voorbereiding.
- ✓ Verwarm voedsel deeglik wat lang as 'n uur gehou word.
- ✓ Baba kan met vinger etes op agt maande begin. Gaan voort om by baba te sit, en moedig baba aan om te eet. Maak seker baba se hande en voedsel is skoon.

