

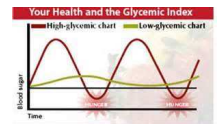
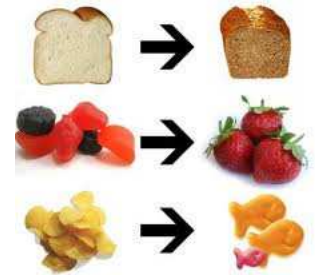


# Kosblikke wat skoolprestasie bevorder

Dit is vir ons almal belangrik dat die leeders op Wittenberg ten alle tye hul bes kan gee! Om dit te bevorder het ons hierdie jaar besluit om die skoolsnoepie te sluit en ouers aan te moedig om liewers 'n gesonde kospakkie, wat die leerders versadig en ook gelukkig hou in te pak. „Om te help met konsentrasie in die klas, moet 'n gesonde kospakkie kos bevat wat bloedglukosevlakke konstant hou, energievlakke stabiel hou en wakkerheid bevorder,“ verduidelik Mariana Davel, 'n gerigistreeerde dieetkundige. Onthou, jou kind moet ook elke dag 'n behoorlike ontbyt eet. 'n Lae GI ontbyt sluit All Bran, Oats-so-Easy (natuurlik), Vital Muesli en High Fibre Bran in.

**Wat is in 'n gebalanseerde kosblik?** Mariana gee die volgende raad:

- Die helfde van die kos in die kosblik moet vars of gekookte groente (soos bv vingerkos) en een of twee porsies vrugte (geskil en gereed om te eet) wees.
- Voeg maer proteïene, so groot soos jou kind se handpalm by.
- Sluit 'n vuisvol van 'n lae GI- koolhidraat in.
- Voeg een vet by.
- Rond die ete af met 'n bottel water.



Om meer spesifieke idees te kry, sien die eet plan op die volgende bladsy. Jy kan dit op die yskas plak en ook die ekstra lys gebruik om nog smaaklike, gebalanseerde kosblikke vir jou kind saam te stel.



Kosse wat vermy moet word sluit in: lekkers, sjokolade, tjijs, suikerige en gas koeldrank, geprosesseerde vleis, witbrood en diepgebraaide kos.

Baie dankie vir al die ondersteuning en samewerking wat u as ouers ons tot nou toe gegee het deur gesonde kos in te pak en tyd aan die kosblik te bestee. Dit help baie in die klas as 'n leerder mooi kan konsentreer en 'n konstante energievlak het. Ons waardeer dit! As U nog gesonde resepte soek, is dit op aanvraag by die skool beskikbaar, of besoek gerus die volgende web-bladsye.

- [www.yourparenting.co.za/child/feed/keurige-kosblikke](http://www.yourparenting.co.za/child/feed/keurige-kosblikke)
- [www.sarie.com/kos/kosstories/gesonde-kos-in-die-skoolkosblik](http://www.sarie.com/kos/kosstories/gesonde-kos-in-die-skoolkosblik)
- [www.health24.com](http://www.health24.com)