

EET GESOND, BLY GESOND

'n Gesonde dieet is vir almal belangrik – dit help die liggaam sterk bly om siekte te bestry.

Vir sekere groepe mense is dit selfs nóg belangriker:

- **Kinders** het kos nodig om te help dat hul breine en liggame groei.
- **Swanger vroue** het kos nodig om te help dat hul ongebore babas groei.
- **Mense wat met MIV en TB** leef het kos nodig om hul immuunstelsel sterk te maak.
- Mense wat **antiretrovirale medisyne** vir MIV neem of om MIV te voorkom (PEP en PrEP) en mense op TB-medisyne het kos nodig sodat hul medisyne hulle nie siek laat voel nie.



GEBRUIK SPAARSAMIG

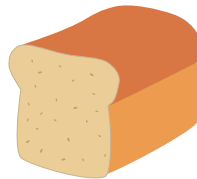
Suiker
Suikerige kosse &
drankies
Kosse wat in olie

gebak is
Alkohol
Sout & souterige
kosse

Geniet 'n verskeidenheid kosse, insluitend:

Styselagtige kosse

Maak styselagtige kosse deel van die meeste maaltye. Kosse soos brood, rys, stampmielies, mieliemeel, aartappels, gars en hawer- of sorghumpap gee energie en vesel. Bruinbrood is gewoonlik goedkoper en het meer vesel as witbrood. Kies volgraan, styselagtige kosse eerder as verfynde kosse.



Eet gereeld droë bone, splitertjies, lensies en soja.

Vrugte en groente

Eet elke dag baie groente en vrugte. Vars is die beste, maar bevrore vrugte en groente is ook reg. Groen blaargroente, soos broccoli en spinasie, is baie goed. Vars groente wat langer hou – soos wortels, pampoen, botterskorsie, patats, kool en lemoenpampoentjies – sal help dat jou geld verder rek.



Suiwel

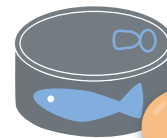
Melk, maas, kaas, botter en joghurt is suiwelprodukte. Probeer om elke dag melk, maas of laevet, onversoete joghurt te eet.

Poeiermelk sal vir lank hou en kan oor pap gestrooi word.



Vleis, vis en eiers

Vis, hoender, eiers en maer vleis (sonder vet) kan daaglik geëet word. Lewer, niertjies en afval is goedkoop bronne van vleis. Olierige vis, soos



pelsers en sardyne, is goeie waarde en gesond. Kies onverwerkte vleis en verwyder die vel en vet waar jy kan.

Vette en olies

Gebruik vette, soos kookolie, margarien en botter spaarsamig. Kies plantolies, eerder as harde vette soos dié van diere.



Drink baie skoon, veilige water.

Kruidenierslysis

Kosse wat gesond is, lank hou en goeie waarde vir geld is, sluit in:

Vars groente en vrugte

Maas

Eiers

Verrykte bruinbrood

● Rys

Verrykte meliemeel

Hawermout of Mabelapap

Poepiermelk

Gedroogde stampmielies, bone en lensies

Gedroogde sopmengsel

Sojamaalvleis

Pelsers of sardyne

Sonneblom- of Canola-olie/Kookolie

● Jy kan ook higiëne-produkte koop:

Waspoelier

Seep

Sanitêre doekies

Tandepasta

IDEES VIR RESEPTE

Ontbytpap

Maak mielie-, Mabela of hawermoutpap met kookwater, 'n knypie sout en poepiermelk en roer 'n paar opgekapte piesangs of gerasperde appel daarby in.



Viskoekies

Maak geblikte vis fyn saam met gekookte, geskilde aartappels of oorskietpap en 'n gekapte ui. As jy soetmielies het, kan jy dit ook byvoeg. Vorm die mengsel in klein viskoekies en bak in 'n bietjie olie totdat dit goudbruin is. As jy eiers het, kan jy elke viskoekie met 'n bietjie geklitste eier en broodkrummels bedek voordat jy dit bak om dit ekstra krakerigheid te gee.



Pikante rys

Braai gekapte ui en soetrissie in 'n bietjie olie en voeg 2 koppies rys by. Kook vir sowat 3 minute en voeg dan 'n gekapte tamatie, knypie sout en 'n teelepel kerriepoeier by met 3 koppies water. Bedek en prut vir 30 minute. Roer bevrore ertjies by.

Groentebredie

Braai uie saam met wortels en kool in 'n bietjie olie. Voeg 2 gekapte tamaties, 'n liter water en 'n koppie of twee lensies, bone of sopmengsel by (onthou om droë bone oornag te week en af te spoel voor jy dit kook). Voeg enige ander groente by wat jy het, soos pampoen, botterskorsie of spinasie, met 'n knypie sout en ander speserye, en laat dit vir 30 minute prut.



nacosa.org.za

Hierdie inligting is deur NACOSA ontwikkel op grond van advies deur die Departement van Gesondheid en USAID, en gedruk met befondsing van die Amerikaanse volk deur PEPFAR en USAID.

