



kosbrokkies



Sterk skelet

Vir sterk bene moet jou kind kalsium kry. Groeiende kinders (van 1 tot 8 jaar oud) het ongeveer 500 mg tot 800 mg kalsium per dag nodig. As 'n kosprodukt sowat 400 mg kalsium per porsie bevat, is dit 'n goeie bron. Die bekendste bronne is suiwel, bone, neute, tofoe, melasse, vrugte en groen groente. Twee koppies melk gee jou sowat 570 mg kalsium. Wanneer die liggaam meer kalsium nodig het as wat in jou dieet voorkom, word dit uit die skelet onttrek, wat op die lang duur tot ernstige gesondheidsprobleme kan lei. 'n Gebrek in kinders kan lei tot angstigheid, vertraagde groei, bene wat makliker breek en gedragsprobleme. As julle nie 'n suiwelgesin is nie, is aanvullings 'n goeie idee. Om kalsium optimaal te absorbeer moet jy ook vitamien D kry (10 minute in die son gee jou genoeg), gereeld oefening doen, en ook genoeg magnesium en fosfor inkry.



DIS HOEVEEL MG YSTER PER PORSIE DAAR IN 'N KOSPRODUKT MOET WEES OM DIT AS 'N GOEIE BRON TE AG. LEES DIE ETIKET. YSTER IS 'N BELANGRIKE MINERAAL VIR KINDERS. DIT HELP MET DIE GROEI VAN SPIERE EN DIE VERVAARDIGING VAN BLOED.

Vol magies

Voed jou kind se groeiende lyfie met die regte kos op die regte tydstip, van tekstuur in pap tot droëvrugte in die kosblik en eksperimenteer sommer met een vegetariese dag per week.



Nuwe teksture en geure

As jy jou baba se kakies laat werk, word sy kaakspiere en tandvleis sterker. Dit help met spraakontwikkeling. Stimuleer gerus jou baba se ontwikkelende palet. Daar is twee nuwe getekstureerde babapappe in die Nestlé Nestum-reeks: aarbei-en-piesang-geur en wortel-en-spinasie vir groenteliefhebbers. Die pap kos sowat R16 vir 'n 250 g-boks en R30 vir 'n 500 g-boks. Die reeks bevat ook probiotika, wat 'n gesonde verteringstelsel bevorder.

Vleislose spys

Die wêreldwye Meat Free Monday-veldtog vra dat alle Suid-Afrikaners op Maandae geen vleis, vis of hoender eet nie. Hoekom? Omdat vleisproduksie 'n reuse-negatiewe impak op die omgewing het. Dit verg 500 keer soveel grond om 1 kg vleis te produseer as 1 kg groente. Dit vat 250 liter water om 1 kg koring te produseer, in teenstelling met 25 000 liter water vir 1 kg vleis. As die hele bevolking op Maandae vleis van die spyskaart los, sal daar 11 200 beeste, 2 miljoen hoenders, 10 000 varke en 22 300 skape in een week minder geslag word. Nog nie oortuig nie? Besoek www.supportmfm.co.za om meer uit te vind.



Vinnige kosblikvullers

Die name van Cecilia's World se droëvrugteprodukte sal jou laat lag terwyl jy die kosblik pak. Lus vir tango met 'n mango? Die vrugtestafies kos R4 elk en die happie-pakkies en sagte pakkies tussen R9 en R16.