



Leef Gesond *met* **ROOIVLEIS**

KIES GESONDE KOS VIR 'N
GESONDE LIGGAAM

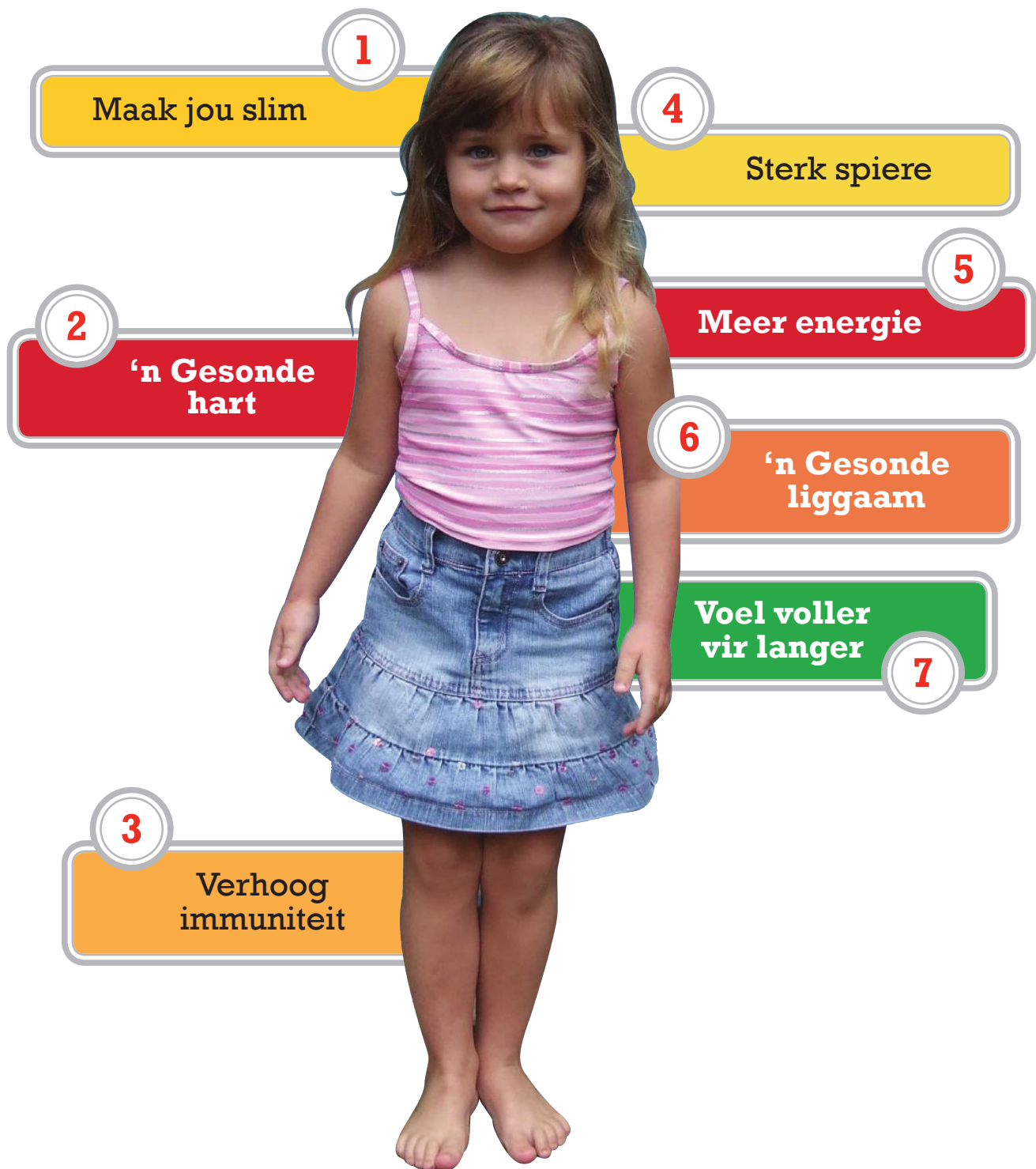
*Jou gids tot gesonde
voedselkeuses*



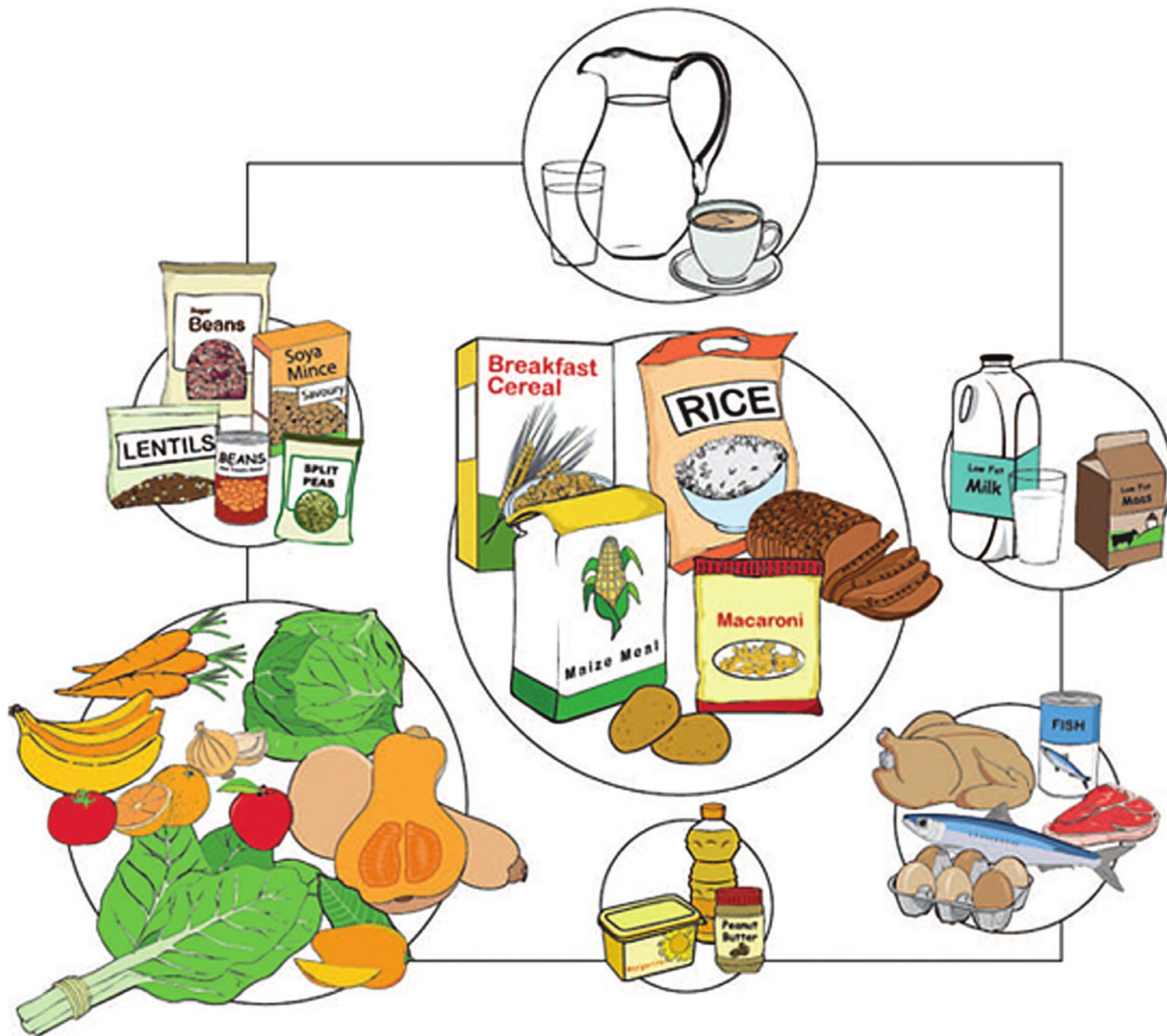
WERKBOEK VIR LAERSKOOLEERDERS WAT DIE VOLGENDE INSLUIT:

- hoekom jy rooivleis moet eet
- voedingstowwe
- gesonde eetgewoontes
- die Voedselgebaseerde Dieetriglyne
- prettige werkstukke vir kinders

Kyk wat vleis en proteïne alles kan doen vir jou liggaam...



Voedselriglyne



Voedingstowwe

Kos word saamgestel deur boustene. Hierdie boustene sluit in samestelling soos vesels, phytochemikalieë, byvoegings en voedingstowwe. Voedingstowwe is van al die boustene van die grootste belang vir die mens se liggam. Proteiene, vette, koolhidrae, vitamies, minerale en water is almal voedingstowwe. Elke voedselitem word gebou met verskillende voedingsboustene en sommige het meer van 'n sekere boustene as ander.

Gesonde eetgewoontes dwarsdeur die hele menslike lewensiklus

Elke liggaam is uniek, tog deel almal een ondervinding wat dieselfde is: die menslike lewensiklus. Soos veranderinge van die seisoene en dag na nag, 'n siklus het, so is daar ook die menslike lewensiklus. Lewens stadiums: geboorte, kleuter, kinderjare, adolessensie, volwassene en oudag, word ook van generasie na generasie herhaal.

Soos ons ouer word verander die liggaam en benodig dan verskillende kossoorte, hoeveelhede en verskillende hoeveelhede van elke kossoort. Wanneer die regte koskeuses gemaak word deur n verskeidenheid van die regte kossoorte te kies vir die liggaam en dus genoeg voedsame voedingstowwe in te neem, verseker dit die groei van 'n sterk en gesonde liggaam tot jou oudag toe.

	Stysels	Vrugte & groente	Vleis & vleis alternatiewe	Suiwel	Vette & suikers
Kinders (7 - 13 jaar)	6-8 porsies	5 porsies	2 to 3 porsies	2 to 3 porsies	Baie min
Tieners (Adolessente) (14 - 25 jaar)	9 -11 porsies	5 porsies	2 to 3 porsies	2 to 3 porsies	Baie min
Volwassenes (25 - 60 jaar)	6 – 8 porsies	5 porsies	2 to 3 porsies	2 to 3 porsies	Baie min
Ouer persone (ouer as 60 jaar)	6 – 8 porsies	5 porsies	2 to 3 porsies	2 to 3 porsies	Baie min

Kies gesonde kos

Verskillende kos het verskillende funksies in ons liggame. Daar is sommige kos wat ons liggame elke dag nodig het om te kan funksioneer. Dan is daar ander kos wat ons nie noodwendig nodig het nie of selfs skadelik kan wees vir ons liggame as ons te veel daarvan eet. Elke maaltyd is gelukkig 'n nuwe geleentheid om gesonde voedsel te kies. Maar hoe weet ons watter kosse om te eet en watter om te vermy? 'n Maklike manier om die konsep van gesonde teenoor ongesonde kos te verduidelik is om aan 'n verkeerslig te dink en die verskillende kos in die "Gaan-kosse" (groen lig), "Stadig-kosse" (geel lig) en die "Stop-kosse" (rooi lig) in te deel.

Gaan-kosse

Hierdie is kosse is goed om te eet omtrent enige tyd. Dit is die gesondste koskeuse en sluit die meeste groente en vrugte, maer rooivleis, suiwel en volgraankosse in.

Stadig-kosse

Hierdie is die "somyds kosse". Daar is nie beperkings daarop nie, maar hulle moet nie elke dag geëet word nie. Eet dit hoogstens 'n paar keer per week. Dit sluit kosse soos pannekoek en wafels in.

Stop-kosse

Hierdie kos behoort jou te laat sê: "STOP! Moet ek dit eet?" Stop-kosse is die ongesondste en is die meeste geneig om gesondheidsprobleme te veroorsaak indien dit elke dag geëet word. Stop-kosse soos byvoorbeeld diepvet gebraaide aartappelskyfies moet net nou en dan geëet word.



VOEDSEL-GROEP	GAAN-KOSSE	STADIG-KOSSE	STOP-KOSSE
Stysel kosse	Volgraan brood, pitas, tortillas, pasta en bruin rys Volgraan ontbytkosse	Witbrood en pasta wat nie volgraan is nie Franse braaibrood, wafels, pannekoeke Koekies en granola	Versoete ontbytgrane Donuts, muffins, croissante, en lekkergoed rolle Kraakbeskuitjies wat transvette bevat
Vrugte en Groente	Omtrent all vars en geblikte, gevriesde, groente sonder bygevoegde vette (soos botter) of souse Alle vars en gevriesde vrugte	Alle groente met vette en souse Oondgebakte aartappelskyfies Avokados 100% vrugtesappe Geblikte vrugte in sap of ligte stroop Gedroogde vrugte	Enige groente gebraai in olie, soos aartaapelskyfies Vrugte wat geblik is in 'n swaar stroop
Melk en Melk-produkte	Vetvrye en 1% melk Vetvrye en laevet joghurt Laevet en vetvrye kaas asook maaskaas	2% melk Geprosesseerde kaasmere	Volroommelk Volroomkaas Roomkaas Joghurt gemaak van volroommelk
Vleis en vleis-alternatiewe	Maer rooivleis (lam, skaap, bief, vark en kalf) waarvan al die vet afgesny is. Ekstra-maer maalvleis Hoender en pluimvee sonder vel Tuna, geblik in water Vis en skulpvis wat gebak, gebraai, gestoom of gerooster is Bone, split-ertjies, en lensies Eiers	Maer maalvleis Gebraaide hamburgers Hoender en pluimvee met vel Tuna geblik in olie Ham en laevet weense worsies Grondboontjebotter en neut	Bief en vark waarvan die vet nie afgesny is nie Gebraaide hoender, hamburgers, vis en skulpvis Hoender "nuggets" Spek Weense worsies en kaasworsies Geprosesseerde ribbetjies
Vette en suikers		Laevet gevriesde joghurt en roomys Gebakte aartappelskyfies, springmielies en pretzels Groente-olies soos olyfolie en canola olie Sagte margarien 100% vrugtesap Sportdrankies	Koekies, koek en pasteie Kaaskoek Roomys Sjokolade Aartappelskyfies Gebotterde springmielies Botter, margarien en room Vleissouse, mayonnaise, en room-, kaas- en doopsouse Gaskoeldrank, versoete ystee en vrugte drankies wat minder as 100% vrugtesap bevat

Die Voedselgebaseerde Dieetriglyne vir Suid-Afrikaners



'n Gelukkige lewe is gebaseer op 'n gesonde lewe!

Hierdie voedselgebaseerde dieetriglyne is deur verskillende organisasies saamgestel sodat Suid-Afrikaners gesond kan leef. Die riglyne verskaf inligting oor korrekte kossoorte en gesonde leefstylgewoontes sodat ons die beste moontlik keuses kan maak in ons daaglikse lewe.

Die riglyne is die volgende:

1 Geniet 'n verskeidenheid kossoorte

Sorg dat jy elke dag kos uit AL die voedselgroepe eet. Bly gesond deur vars voedsel in al die kleure van die reënboog te eet.



2 Sluit styselkos by meeste maaltye in

Styselkos gee vir ons energie. Kies dus volgraan en bruin stysel vir heilsame voedingstowwe en vesel wat help om jou langer vol te laat voel.



3 Vis, hoender, maer vleis of eiers kan elke dag geëet word

Dierlike kosse is die beste bronne van proteïene. Dit sorg dat ons liggame gesond bly en goed groei. Hierdie soort kos kan elke dag geëet word om ons liggame sterk te maak en ons verstand skerp en helder te hou.



4 Eet elke dag baie vrugte en groente

Vrugte en groente is heerlik en baie voedsaam. Dit is uiters noodsaaklik vir goeie gesondheid. Vrugte en groente kan by enige maaltyd ingesluit word of op hul eie as versnapering tussen maaltye geniet word.



5 Eet gereeld droë boontjies, splitertjies, lensies en sojabone

Hierdie kossoort (ook "peulgewasse" genoem), kan maklik by stowegeregte, slaaie en sop gevoeg word om die proteïene daarin aan te vul. Peulgewasse vorm die hoofbestanddeel in eksotiese vegetariese geregte soos "hoummos" en "falafels". Hierdie produkte verskaf broodnodige vesel aan die dieet en behoort gereeld ingeneem te word.



8 Eet klein hoeveelhede vet en kies liever plantaardige olies bo harde diervet

Nie alle vette is sleg vir ons nie en ons behoort elke dag sekere vette in te neem. Dit is ook belangrik om die regte soort olie te kies. Olyf- en canola-olie is goeie olies om vir kook en bak te gebruik.



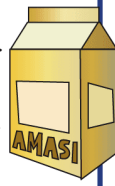
9 Gebruik min suiker en eet min kos en koeldrank wat baie soet is

Koeldrank, lekkergoed en meeste vrugtesappe bevat baie suiker. Bêre hierdie kossoorte vir spesiale geleenthede. Moenie in die gewoonte kom om soetgoed elke dag te eet of te drink nie.



6 Sorg dat jy elke dag melk, maas of jogurt inneem

Melk, maas en jogurt staan ook as "suiwelprodukte" bekend. Dit speel 'n belangrike rol in die lewe van elke Suid-Afrikaner op enige ouderdom. Die kalsium en vitamien in suiwelprodukte help om ons tande en bene sterk te hou, daarom moet ons elke dag suiwelprodukte eet.



10 Drink baie skoon en veilige water

Water is noodsaaklik vir alle lewe op aarde, ook vir jou liggaam. Drink dus genoeg skoon en veilige water elke dag.



7 Gebruik min sout en eet min kos wat baie sout bevat

Beperk soutige versnaperinge en verwerkte voedsel. Proe altyd eers voordat jy meer sout by jou kos voeg, want te veel sout kan sleg wees vir jou gesondheid.



11 Wees aktief!

Hou jou liggaam gesond deur aktief te wees. Oefening kan pret wees, vat jou hond vir 'n stappie, neem deel aan sport, dans op die maat van jou gunsteling musiek of help jou ouers om in die tuin te werk.



Healthy Meat



HealthyMeatZA



info@healthymeat.co.za



www.healthymeat.co.za



Ondersteun deur die Roovleisbedryf van Suid-Afrika.



Inligtingsblad: Voedselgroep Vrugte en Groente

1

Elkeen van ons hou van keuses, veral wanneer dit oor kos gaan. Feit is dat ons regtig bederf word met die heerlike verskeidenheid kossoorte wat die natuur ons bied.

Ten einde 'n gesonde dieet te beplan word voedsel in verskillende VOEDSELGROEPE ingedeel. Hierdie voedselgroepe is die volgende: "Vrugte en Groente", "Styselkos", "Vis, hoender, maer vleis en eiers", "Bone, splitertjies, lensies en soja", "Melk, maas en jogurt", "Water" en "Vette". Kinders sowel as volwassenes behoort elke dag kos uit al die voedselgroepe teëet, maar in verskillende porsies en hoeveelhede.

Vrugte en groente bevat volop vitamieene en minerale en is boonop ryk aan vesel wat uiters belangrik is vir goeie spysvertering. Mens kan maar sê dat vrugte en groente soos soldate in ons liggame optree om ons teen siektes te beskerm. Hierdie soldate kom in bykans al die kleure van die reënboog voor. Wees dus dapper en kies rooi, oranje en donkergroen groente soos tamaties, patats en brokkoli om gesond en fiks te wees.

'n Voorbeeld van vrugte en groente vir een dag vir die hele gesin

Hier volg wenke oor hoe om vrugte en groente in jou daaglikse dieet in te sluit:





Hier volg wenke om te sorg dat jou dieet propvol vrugte en groente en boonop kleurvol is:

- ✓ Die beste manier om groente voor te berei is om dit te stoom of om dit by 'n stowegereg te voeg of in 'n roerbraai te gebruik. As jy groente in 'n pot met baie water kook, gooi jy al die waardevolle vitamieene saam met die water weg.
- ✓ Baie groente is uiters smaaklik en geskik om rou te eet, bv. ertjies, tamaties, wortels en komkommer.
- ✓ Sorg dat ten minste die helfte van jou bord met groente gevul word.
- ✓ Vrugte kan tussen maaltye genuttig word om hongerpyne te stil.
- ✓ Waarom nie geld spaar deur vrugte en groente in jou eie tuin te plant nie?
- ✓ Onthou, vrugte en groente in seisoen is goedkoper, soos lemoene in die winter en spanspek in die somer.
- ✓ Onthou om ALTYD alle vrugte en groente goed af te spoel voordat dit gekook of geëet word.
- ✓ Raak kreatief met allerhande slim planne om te sorg dat jy elke dag vrugte en groente eet: kleurvolle vrugte- of groentesosaties, heerlike muffins met gerasperde appel of piesang, of vrugte-"smoothie" as versnapering of vir nagereg.

Porsiegroottes vir groente en vrugte:

5 Sorg dat jy **5** porsies vrugte en groente elke dag eet!

EEN PORSIE =

-  1 koppie rou slaai **OF**
-  ½ koppie gekookte groente **OF**
-  1 vrug van tennisbalgrootte **OF**
-  ½ koppie gekapte vrugte **OF** ½ koppie suiwer vrugtesap

ONTBYT

Bessies, gerasperde appel of piesang saam met hawermoutpap

VERSNAPERING

Babaworteltjies, peulertjies en/of babamielies met maaskaas

MIDDAGETE

Tamatie; groen-, rooi- of geelpeper en slaai saam met jou toebroodjie

Oondgebakte patatskyfies is 'n heerlike bykos

Druwe

AANDETE

Tamatiegebaseerde pasta-sous in plaas van room!

Kleurvolle geroosterde groente of roerbraai.

Vrugte-"smoothie" vir nagereg



Healthy Meat



HealthyMeatZA



info@healthymeat.co.za



www.healthymeat.co.za



Ondersteun deur die Roo vleisbedryf van Suid-Afrika.



Inligtingsblad: Voedselgroep Styselkos



Styselkos is die 'brandstof' wat ons honger stil en aan ons energie verskaf. Brood, rys, pap en aartappels is styselkos omdat dit koolhidrate bevat.

Alhoewel styselkos dikwels die basis van ons maaltye vorm, behoort ons slegs matige porsies hiervan te eet. Bedien styselkos saam met baie groente en kossoorte uit die ander voedselgroepe.

Hier volg wenke oor hoe om styselkos in 'n gesonde dieet in te sluit:

- ✓ Kies volgraan styselkos soos bruinrys en volgraan brood omdat dit meer vesel bevat en help met spysvertering.
- ✓ Vermyn te veel geprosesseerde stysels soos brood en pasta en kies eerder 'natuurlike' stysels soos aartappels, mielies en rys wat natuurlike vesel en minerale bevat.
- ✓ Kies styselkos sonder bygevoegde vet, suiker of sout soos versuikerde graanvlokkies en ander graankos of kitsnoedels.

Porsies vir styselkos:

5 5 porsies styselkos vir vroue en 7 vir mans word aanbeveel.

EEN PORSIE =



1 sny brood **OF**



½ koppie gaar pap **OF**



3 opgehoopte eetlepels droë meliemeel **OF**



1 medium aartappel **OF**



½ koppie gaar rys/pasta/mieliegrysgesnyde mielies **OF**



2 koppies springmielies



Volgraansade sluit in:

Gars, bokwiet, manna, hawer, rog, quinoa, graansorghum, tef, volgraan, bruinrys, wilderys en Bulgaarse koring.

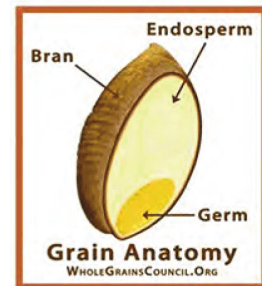


Stysel: Die skurk of die held?

Styselkos (of grane) word dikwels blameer vir die hoë voorkoms van vetsug onder kinders en volwassenes. Feit is egter dat die buitensporige inname van verfynde styselkos, tesame met 'n sittende lewenswyse en te min oefening, tot 'n toename in gewig kan lei. Graan behoort nooit totaal uit die dieet gesny te word nie omrede sommige graansoorte vitamien B en sekere minerale bevat. Styselkos is gewoonlik bekostigbaar en verskaf energie, daarom is dit die stapelvoedsel van baie ontwikkelende lande. In Suid-Afrika word baie styselprodukte verryk met vitamien en minerale wat ontbreek in die dieet van arm verbruikers.

Gesonde volgraan

"Volgraan" verwys na die hele graansaad, soos dit natuurlik voorkom. Die semel, kiem en endosperm (kiemwit) van die graansaad is nie verwyder nie, en in kontras met verfynde, geprosesseerde grane, het volgraan dus 'n donkerbruin kleur. Hierdie dele van volgraansade verskaf die vesel en voedingstowwe.



Healthy Meat



HealthyMeatZA



info@healthymeat.co.za



www.healthymeat.co.za



Ondersteun deur die Rooivleisbedryf van Suid-Afrika.



Inligtingsblad: Voedselgroep Melk, Maas en Jogurt

3

Melk, maas en jogurt – ook bekend as ‘die suiwelgroep’ – bestaan uit heerlike en voedsame kos.

Die vernaamste suiwelprodukt in hierdie groep, melk, bevat ’n wye verskeidenheid noodsaaklike voedingstowwe soos proteïene, vitamien A, riboflavin, vitamien B12 en kalsium. Kalsium dra by tot been- en tandgesondheid en vitamien A sorg vir goeie sig. Die proteïene in melk word beskou as hoëgehalteproteïene omrede dit al die aminosure verskaf wat ons liggame nie self kan vervaardig nie. Dit is baie maklik om suiwelprodukte in jou daaglikse dieet in te sluit want dit is gewoonlik beskikbaar in ’n vorm wat ons dadelik kan gebruik, dink maar aan die verskillende soorte jogurt wat te koop is, en kaaswiggies.

Wetenskapbrokkie

Dit is wetenskaplik bewys dat suiwelprodukte wat op ’n gereelde basis ingeneem word nie alleen beengesondheid onderhou nie, maar dat dit ook help met kardiovaskulêre gesondheid en gewigbeheer. Navorsing toon dat suiwelprodukte ook ’n positiewe invloed op metaboliese sindroom en hoë bloeddruk het.

Bron: Steijns JM, International Dairy Journal 18:425-435.

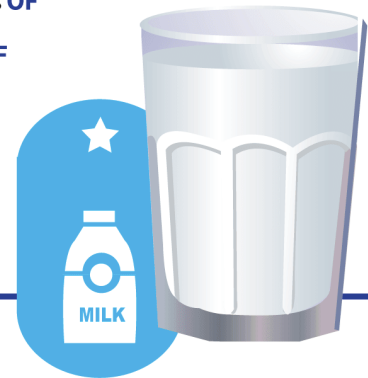


Porsiegroottes vir melk, maas en jogurt:

2 2 porsies melk, maas of jogurt per dag.

1 PORSIE =

-  1 koppie melk **OF**
-  40g kaas **OF**
-  200ml jogurt **OF**
-  275ml maaskaas/roomkaas **OF**
-  40g geprosesseerde kaas **OF**
-  250ml gegeurde melk **OF**
-  200ml maas (Amasi) **OF**
-  200ml drinkjogurt



SuiwelMITES die nekslag toegedien:

“Jy kan geen suiwelprodukte inneem as jy nie laktose kan verdra nie”

VALS: Meeste mense wat nie laktose kan verdra nie, kan steeds tot 2 koppies melk per dag inneem, jy moet net uitvind wat jou toleransiedrempel is. Ware melkallergieë is seldsaam, slegs 1% tot 3% kinders is allergies vir beesmelk, en ontgroeïe die allergie gewoonlik teen hul derde verjaarsdag. By volwassenes is die uitwerking selfs minder.

“As ek my kalsium deur dieetaanvullers en verrykte kossoorte inkry, hoekom moet ek melkprodukte inneem?”

REDE: Benewens kalsium, proteïene, magnesium, kalium, sink, vitamien A en D bevat melk ’n verskeidenheid belangrike makro- en mikrovoedingstowwe. En, allerbelangrik, al hierdie voedingstowwe is beskikbaar in ’n vorm wat maklik absorbeer. Verrykte kos en aanvullers skiet ver tekort wanneer dit kom by die voedingstowwe wat suiwelprodukte bevat.

“Mens behoort nooit suiwel in ’n dieet vir gewigsverlies in te sluit nie”

VALS: Daar is bewys dat suiwelprodukte juis voordelig is vir gewigsverlies. Suiwelprodukte fasiliteer nie net gewigsverlies wanneer dit deel vorm van ’n energiebeperkende dieet nie, maar dit help ook om maer spierweefsel te onderhou in mense wat oorgewig is en wat ’n dieet volg om gewig te verloor. Die inname van kalsium uit suiwelprodukte word verbind aan verlaagde liggaamsmassa en ook aan laer persentasies liggaamsvet en vet om die buik.



Healthy Meat



HealthyMeatZA



info@healthymeat.co.za



www.healthymeat.co.za



Ondersteun deur die Roo vleisbedryf van Suid-Afrika.



Inligtingsblad: Voedselgroep

Vis, hoender, maer vleis en eiers



Vis, hoender, maer vleis en eiers (ook bekend as dierlike voedsel-produkte) sorg vir allerbelangrike voedingstowwe in die dieet.

Benewens water maak proteïene die grootste deel van ons liggaamsmassa uit. Dierlike voedselprodukte verskaf 'volledige proteïene', met ander woorde, proteïene wat bestaan uit aminosure wat ons liggame nie self kan vervaardig nie. Hierdie proteïene bou lenige spiere, hou ons immuunstelsels sterk en herstel beskadigde liggaamselle. Dierlike voedselprodukte besit versadigingseienskappe en laat ons langer 'vol' voel.

Porsies vir vis, hoender, maer vleis en eiers:

2

2 porsies vis/hoender/maer vleis/eiers per dag

EEN PORSIE =



1 stukkie vleis so groot soos jou handpalm **OF**



1 groot stuk vis **OF**



1 stukkie geel kaas so groot soos 'n vuurhoutjiedosie **OF**



2 groot eiers **OF**



1 klein blikkie sardientjies (pelsers)

Wetenskapbrokkie:

Dierlike voedselprodukte is gewoonlik ryk aan daardie voedingstowwe wat kortkom in die voedsel wat ons elke dag eet, soos yster en sink. Hoewel hierdie voedingstowwe in graankosse voorkom, is hulle biologiese beskikbaarheid laer. 'Biologiese beskikbaarheid' verwys na die manier waarop die voedingstof deur die liggaam geabsorbeer kan word.

Beesvleis

Beesvleis is 'n baie gewilde dierlike voedselprodukt in Suid-Afrika. Die vetinhoud van beeskarkasse het dramaties verminder van 32% in 1949 tot 13% in 1991. Dit is ook hier belangrik om sigbare vet af te sny om jou vetinname laag te hou.



Lam- en Skaapvleis

Lam- en skaapvleis is heerlike rooivleis met volop voedingstowwe. Lamvleisgeregte word gereeld in die gesonde en gebalanseerde diëte van baie Suid-Afrikaners ingesluit en lewer beduidende hoeveelhede sink en yster. Wanneer sigbare vet van lam- en skaapvleis afgesny word, bevat dit minder as 10% vet; hiervan is 47% sogenaamde 'goeie vet' wat dit 'n gesonde en voedsame dierlike voedselprodukt maak.



Afval

Afvalsnitte soos die tong, pote, niere, lewer en binnegoed staan ook bekend as die 'vyfde kwart'. Oor die algemeen vergelyk afval goed met ander maer vleisprodukte, en in sommige gevalle is afval selfs ryker in yster en die B-vitamiene as ander vleisprodukte. Lewer bevat baie vitamien A en yster, en niertjies bevat weer baie vitamien B. Afval is 'n ekonomiese dierlike voedselprodukt en gereedlik by baie supermarkte en slagters beskikbaar – dikwels reeds skoongemaak en net reg om gekook te word.



Hoender



Maer hoendervleis is 'n uitstekende bron van proteïene. Meeste van die vet en vel kan maklik verwyder word voordat dit geëet word – wat oorbly is steeds smaaklike en sappige vleis. Die oomblik wanneer hoender met die vel aan in olie gebrui of in deeg gedoop word, stoot dit die vetinhoud daarvan op. Rooster, stowe of stoom hoender eerder ten einde dit 'n gesonde dierlike voedselprodukt te maak om in jou dieet in te sluit.

Vis



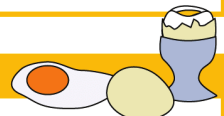
Vis verskaf hoë gehalte proteïene sowel as gesonde vetsure wat nodig is vir die ontwikkeling van die brein. Om hierdie rede behoort vis in die dieet ingesluit te word, veral vir babas, jong kinders en swanger vroue. Verskeie vissoorte is beskikbaar in blikkies, soos sardyne (sardientjies), pelsers en tuna. Vars vis kan gebak, gestoom of in die pan gebrui word (eerder as in olie) om dit gesond en voedsaam te hou.

Varkvleis



Varkvleis is 'n ekonomiese bron van proteïene en ander vitamien. Spek en ham is bekende varkvleisprodukte en word deur baie mense as klassieke gunsteling beskou. Wees egter bedag daarop om die inname van geprosesseerde vleisprodukte soos ham en polonies te beperk omdat dit baie vet en sout kan bevat. Suid-Afrikaanse vark word geteel om minder vet te bevat as in ander lande. Meeste van die vet in vars varkvleis is sigbaar en kan maklik afgesny word.

Eiers



Eiers is 'n bekostigbare en baie voedsame bron van energie. Eiers is orals beskikbaar, baie veelsydig en maklik om voor te berei. In die verlede is die verbruik van eiers blameer vir gesondheidsprobleme soos hoë cholesterol en kardiovaskulêre siekte. Maar hierdie aantygings is deur vele navorsingstudies weerlê. Die feit is dat eiers nou verbind word met 'n gevoel van versadiging, goeie gewigbeheer en 'n beter dieet.



Healthy Meat



HealthyMeatZA



info@healthymeat.co.za



www.healthymeat.co.za



Ondersteun deur die Rooivleisbedryf van Suid-Afrika.





Inligtingsblad: Voedselgroep Droë boontjies, splitertjies, lensies en sojabone



Die voedselsoorte in hierdie groep (ook bekend as **peulgewasse**) is goeie bronne van **proteïene**, net soos vis, hoender, maer vleis en eiers.

Hierdie voedselgroep is belangrik vir vegetariërs wat nie dierlike kosse eet nie. Vegetariërs moet dus op plantaardige kosse staatmaak om proteïene en ander mikrovoedingstowwe in hulle daaglikse dieet in te sluit. Die proteïene wat ons in droë boontjies, splitertjies, lensies en sojabone kry verskil egter van die proteïene in vis, hoender, maer vleis en eiers. Hierdie proteïene word "onvoltooide proteïene" genoem omdat elke soort peulgewas nie al die noodsaaklike aminosure bevat wat ons liggame nodig het nie. Gelukkig bevat elke peulgewas 'n ander kombinasie, en as ons ons maaltye deeglik beplan om balans en verskeidenheid in te sluit kan ons wel al die nodige aminosure inkry.

Wetenskapbrokkie:

Droë boontjies, splitertjies, lensies en sojabone bevat vesel wat baie belangrik is om ons te help met spysvertering. Dit is ook 'n goeie bron van oplosbare vesel wat help om gesonde cholesterolvlakke te handhaaf.




B staan vir Bone, wat bronne is van vitamien B, veral tiamien (vitamien B1), riboflaviën (vitamien B2), niasien (vitamien B3) en ook foliensuur (vitamien B9).

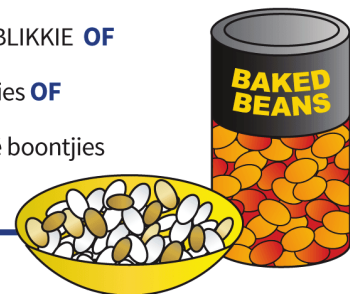


Droë boontjies, splitertjies, lensies en sojabone:

2 2 porsies droë boontjies, splitertjies, lensies en sojabone per dag.

1 PORSIE =

-  ½ koppie boontjies uit 'n BLIKKIE **OF**
-  ½ koppie GEKOOKTE lensies **OF**
-  ½ koppie GEKOOKTE droë boontjies



Peulgewasse om te probeer!

Peulgewasse is gesond en word orals oor die wêreld in verskeie heerlike etniese geregte gebruik. Ons daag jou uit om hierdie eksotiese disse wat van peulgewasse gemaak word, te probeer!

Keker-ertjies (chickpeas): Hierdie boontjies het 'n snaakse vorm en is baie gewild as 'n smeer of doopsous (genoem Mediterreense "hoummos"), of in Midde-oosterse vegetariese "falafels". Keker-ertjies is heerlik in slaaie, roerbraaigeregte, saam met ander bestanddele in toevoukos en in pitabrood.

Boerboontjies (kidneybeans): Boerboontjies het gewoonlik 'n pienk of rooi velletjie met 'n roomkleurige binnekant. Die rooi boerboontjie het 'n sterk geur en vorm gewoonlik deel van "Chilli Con Carne", 'n bekende rissiegereg. Boerboontjies in blikkies is nie duur nie en verskaf vesel en proteïene in soppe, stowegeregte en Meksikaanse tacos. Droë boerboontjies moet lank en goed geweek word voordat hulle by enige rou bestanddele gevoeg word.

Cannellini-boontjies: Cannellini-boontjies smaak baie soos boerboontjies maar is ietwat ligter van kleur. Dit word net soos boerboontjies voorberei. Cannellini-boontjies vorm die hoofbestanddeel in tradisionele Italiaanse pasta-en-bonesop, naamlik "Pasta e Fagioli". Cannellini-boontjies is ook verkrygbaar in blikkies.

Lensies: Lensies is kleiner as droë boontjies en ertjies en het nie so 'n sterk geur nie. Hierdie peulgewas skakel perfek in by ander bestanddele in enige gereg. Lensies is die hoofbestanddeel in die heerlike, geurige Oosterse "Dahl"-sop. Anders as ander peulgewasse hoef lensies nie geweek te word voordat dit gekook word nie, dit kan eenvoudig by ander rou bestanddele gevoeg en gekook word.

Sojaboontjies: Sojaboontjies bevat wonderlike voedingstowwe en is werklik veelsydig. Die droë boon is baie hard en moet lank geweek word voordat dit gekook word. Gewilde sojaprodukte is sojamelk, soja kaas en die vegetariese produk, "tofu".



Healthy Meat



HealthyMeatZA



info@healthymeat.co.za



www.healthymeat.co.za



Ondersteun deur die Roovleisbedryf van Suid-Afrika.





Voedselgebaseerde dieëtriglyne vir Suid-Afrikaners

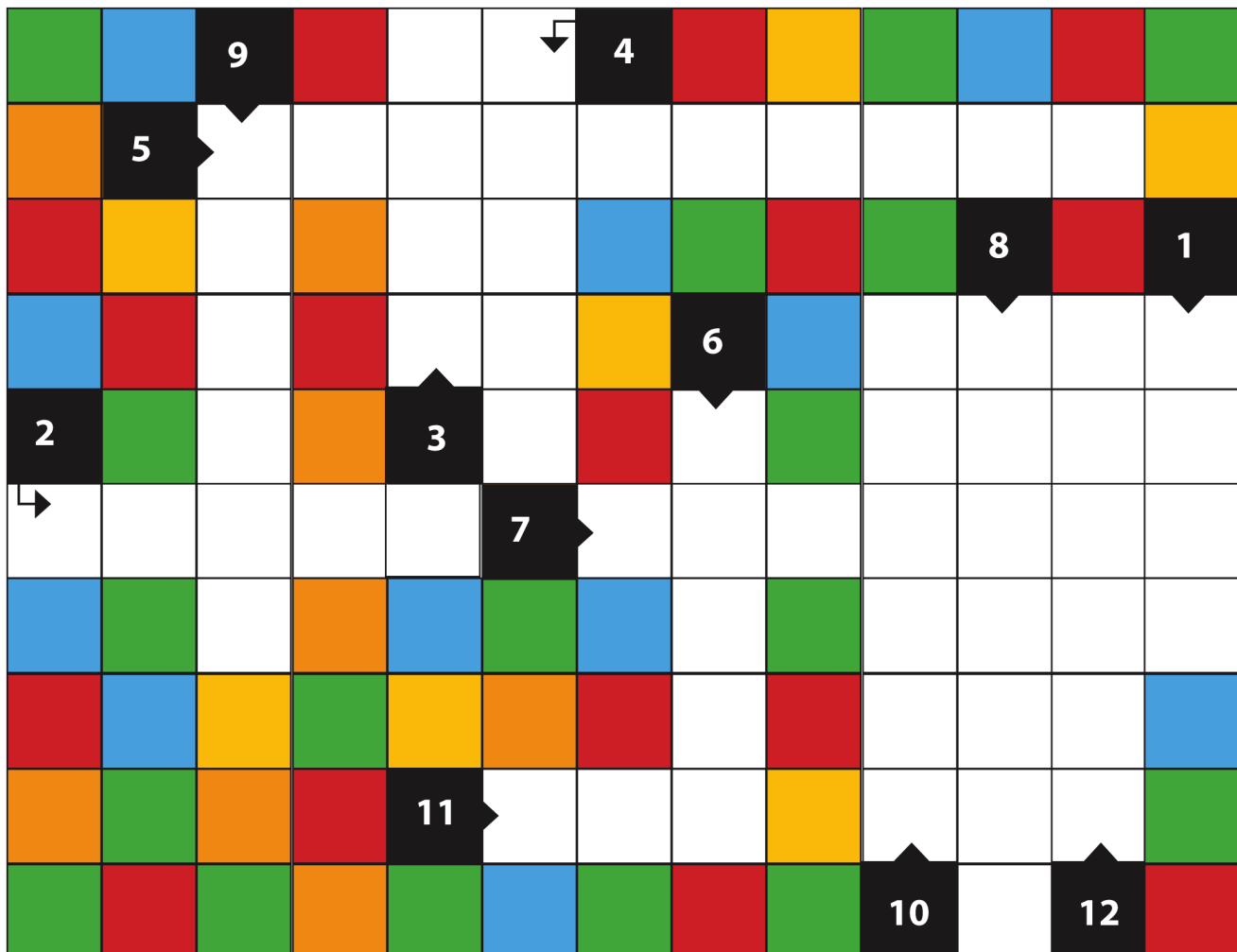


AF:

1. Vis, hoender, ___ vleis...
2. ...of ___ kan daaglik geëet word
3. Eet elke dag melk, ___ of jogurt
4. Drink baie skoon, veilige ___
6. Geniet 'n ___ verskeidenheid kossoorte
8. Eet gereed droë bone, gesplete ertjies, ___ en soja
9. Verbruik ___, asook kosse en drankies hoog in ___ spaarsamig
12. Wees fisies ___

DWARS:

5. Verbruik sout en kosse hoog in sout ___
7. Eet genoeg vrugte en ___ elke dag
10. Koolhidrate moet deel vorm van die ___ van jou maaltye
11. Gebruik ___ matiglik, gebruik groente olies eerder as harde ___ produkte



Ondersteun deur die Rooivleisindustrie van Suid-Afrika.



Healthy Meat



HealthyMeatZA



info@healthymeat.co.za



www.healthymeat.co.za



10. MEESTE; 11. VET; 12. AKTIEF

Antwoorde: 1. MAER; 2. EIERS; 3. MAAS; 4. WATER; 5. SPAARSAMIG; 6. GROOT; 7. GROENTE; 8. LENSIES; 9. SUIKER;





Vrugte en groente is **GROOT PRET!**



Vrugte en vrugte kom in vele kleure van die reenboog.
Maak seker jy eet allerande kleure groente en vrugte om
sterk en gesond te bly! Teken of noem ten minste vier
groente en/of vrugte in die regte kleurblokkies hieronder.

pienk/pers

groen

geel

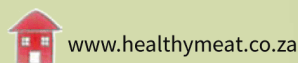
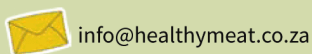
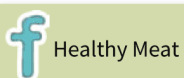
oranje

rooi

- Wat is jou gunsteling pienk of pers groente? _____
- Wat is jou gunsteling pienk of pers vrug? _____
- Wat is jou gunsteling groen groente? _____
- Wat is jou gunsteling groen vrug? _____
- Wat is jou gunsteling geel groente? _____
- Wat is jou gunsteling geel vrug? _____
- Wat is jou gunsteling oranje groente? _____
- Wat is jou gunsteling oranje vrug? _____
- Wat is jou gunsteling rooi vrug? _____
- Wat is jou gunsteling rooi groente? _____

Watter kleur vrugte en groente het jy vandag en gister geëet? Kleur die reenboog dieselfde kleure in.

Is jou reenboog kleurvol genoeg?



Ondersteun deur die Rooivleisbedryf van Suid-Afrika.



1. Groente en _____
2. _____ soos rys en pap
3. _____, _____, maer vleis en _____
4. Melk, _____ of _____
5. Droë _____, gesplete _____, _____ en soja
6. Veilige, skoon _____
7. Olies en _____



S B D T M A A S X O S D Y
 S O C S V R U G T E F R O
 F K O O L H I D R A T E W
 R Q T R S M L F A F V E A
 B R E R T J I E S W X W G
 O X O P E X S F D M H A S
 N V P I E T D U R H O T E
 E I A L E N S I E S J E I
 R S S V L O P T E E O R E
 D R T J I C S T R I G X R
 D L Q A D A R S V L U C S
 E M C H O E N D E R R R X
 S A V U F W H D V E T T E

Ondersteun deur die Roovleisbedryf van Suid-Afrika.



Healthy Meat



HealthyMeatZA



info@healthymeat.co.za



www.healthymeat.co.za



Antwoorde: 1. Vrugte; 2. Koolhidrate; 3. Vis, Hoender, Eiers; 4. Maas, Joghurt; 5. Bone, Ertjies, Lensies; 6. Water; 7. Vette



TOP 10 REASONS TO

Love Lean

S.O.U.T.H A.F.R.I.C.A.N

LAMB AND MUTTON



1 A nutritional powerhouse, with **14 ESSENTIAL NUTRIENTS** plus energy

2. An **EXCELLENT SOURCE** **HIGH QUALITY** **PROTEIN** for muscle growth and repair

3. A **LEAN CHOICE:** the fat content of trimmed, lean lamb and mutton is similar to chicken and fish



4 One of the best source of **IRON**, needed by every cell in your body

#5

Packed with **B VITAMINS** for energy and healthy brain function



6

An excellent source of **ZINC**, to support a strong immune system

7.

A **ENERGY-WISE, PROTEIN-RICH** choice for achieving a healthy weight



8

Part of a **HEART HEALTHY** diet



#9

Real food, recommended as part of **EATING WELL WITH THE SOUTH AFRICAN FOOD-BASED DIETARY GUIDELINES**



10

FLAVOUR and **SATISFACTION** your whole family will love



info@healthymeat.co.za



www.healthymeat.co.za



Lamb and Mutton South Africa



Healthy Meat



HealthyMeatZA



Roivleis

vir gesonde kinders

Het jy gewet?

- Voedingstowwe word in kos aangetref en dit is dié stowwe wat jou liggaam gesond, sterk en vol energie hou!
- Daar is ses essensiële voedingstowwe wat jou liggaam op 'n daaglikse basis nodig het:
 1. Koolhidrate
 2. Proteïene
 3. Vette
 4. Vitamiene
 5. Minerale
 6. Water
- Essensiële voedingstowwe kan nie in jou liggaam gemaak word nie en moet dus deur die voedsel wat ons eet ingeneem word
- Verskillende voedsel verskaf verskillende soorte en hoeveelhede van hierdie essensiële voedingstowwe



Voedingstowwe kan gegroeper word as:

1

Voedingstowwe wat energie verskaf
Energie is die brandstof vir ons liggame - amper soos die brandstof vir 'n motor!
Voedingstowwe wat energie verskaf, sluit proteïene, koolhidrate en vette in.

3

Voedingstowwe wat beskerm
Ons liggame het soldate wat ons beskerm en gesond hou. Hierdie soldate sluit voedingstowwe soos vitamiene en minerale in. Daar is baie verskillende soorte vitamiene, soos vitamien A, B-kompleks of C, en ook verskeie minerale, insluitend yster en sink.

2

Voedingstowwe wat bou
Ons liggame bestaan uit miljoene selle, soos die bakstene in 'n huis. Al die verskillende stelsels in jou liggaam het verskillende voedingstowwe nodig om hierdie selle te bou, byvoorbeeld, jou spiere benodig proteïene en jou bloed benodig die mineraal yster.

Roivleis, soos Suid-Afrikaanse lams- en skaapvleis, bevat baie voedingstowwe soos proteïene, vitamiene en minerale:



GEBORG DEUR DIE
ROIVLEIS INDUSTRIE
VAN SUID-AFRIKA

PROTEÏEN

- is een van die belangrikste bousteene van jou liggaam
- bou en herstel jou spiere
- verskaf energie
- help om jou vel, hare en naels gesond te hou

VITAMIE B-KOMPLEKS

- help jou liggaam om die voedingstowwe (proteïene, koolhidrate en vet) vir energie te gebruik
- reguleer jou energievlakke
- speel 'n belangrike rol in die vervaardiging van jou rooibloedselle wat suurstof deur jou liggaam vervoer
- help jou om te konsentreer en verbeter jou geheue

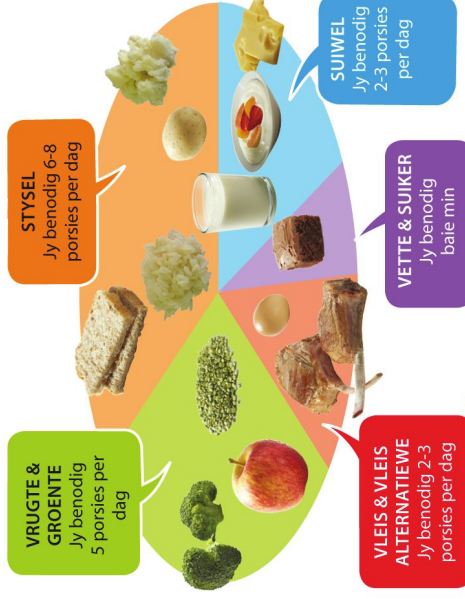


SINK

- is 'n belangrike soldaat in jou immuunsisteem wat jou liggaam help om infeksies te beveg
- help met wondgenesing
- help om jou vel, hare en naels gesond te hou

YSTER

- dra suurstof in jou bloed van jou longe na jou brein en spiere
- help om 'n gesonde immuunsisteem op te bou, om jou liggaam teen infeksies te beskerm



Om voldoende hoeveelhede van al die verskillende soorte voedingstowwe in te neem, moet ons elke dag 'n wye verskeidenheid voedsel eet:

SUID-AFRIKAANSE LAMS- EN SKAAPVLEIS

Roivleis bevat nog baie ander essensiële voedingstowwe. Om meer te leer oor hierdie voedingstowwe, en die ander gezondheidsvoordele wat Suid-Afrikaanse lams- en skaapvleis aanbied, besoek www.healthymeat.co.za