

Hoe om  
gesond eet  
makliker en  
meer pret te  
maak

**Elmine du Toit**

Dept Voeding en  
Dieetkunde



T: 051 401 9111 [info@ufs.ac.za](mailto:info@ufs.ac.za) [www.ufs.ac.za](http://www.ufs.ac.za)

Copyright reserved  
Kopiereg voorbehou

UNIVERSITY OF THE  
FREE STATE  
UNIVERSITEIT VAN DIE  
VRYSTAAT  
YUNIVESITHI YA  
FREISTATA





# Inhoud

- Energie- en vetinhoud van sommige geregte te verminder
- Voedsel met 'n hoë energie-inhoud te identifiseer
- Nuwe kombinasies + idees om voedsel makliker en meer pret te maak
- Praktiese wenke



# Verlaag die energie- en vetinhoud van sommige gewilde geregte

## ○ Ontbyt

- Ontbytgraan met hoë suikerinhoud
- **Kombineer met veselryke ontbytgraan**
- **Pap met hoë veselinhoud by hawermoutpap**
- **Kaneel by hawermoutpap**
- **Vrugte by ontbytgraan**



# Verlaag die energie- en vetinhoud van sommige gewilde geregte...

## ○ Ontbyt

- Spek en eiers
- Verwyder vet van spek / koop maerder spek
- Kleefvrye pan
- Spuit met olie in spuithouer
- Voeg tamatie by



# Verlaag die energie- en vetinhoud van sommige gewilde geregte...

## ○ Ontbyt

- Omelet met baie kaas
- Gebruik 15 ml water vir elke eier
- Kleefvrye pan
- Sampioene, groen / rooi soetrissie, uie, tamatie, kruie
- Maaskaas / beleë kaas



# Verlaag die energie- en vetinhoud van sommige gewilde geregte...

## ○ Ontbyt

- Gebraaide wors
- Pan met min water
- Prik met vurk sodat vet uitbraai
- Ander geleenthede: maak oor kole gaar + prik



# Verlaag die energie- en vetinhoud van sommige gewilde geregte...

## ○ Maaltye

- Vleis / vis in olie gebraai
- **Marineer** in suurlemoensap + kruie
- **Kleefvrye pan / oor kole / oond**
- **Rooster vis onder element van stoof tot net wit: nie te droog**





# Verlaag die energie- en vetinhoud van sommige gewilde geregte...

## ○ Maaltye

- Aartappelskyfies in olie gebraai
- ‘oven bakes’
- Kook aartappels
- Mikrogolf
- 15 ml suurroom = 5 ml margarien
- Kruie



# Verlaag die energie- en vetinhoud van sommige gewilde geregte...

## ○ Maaltye

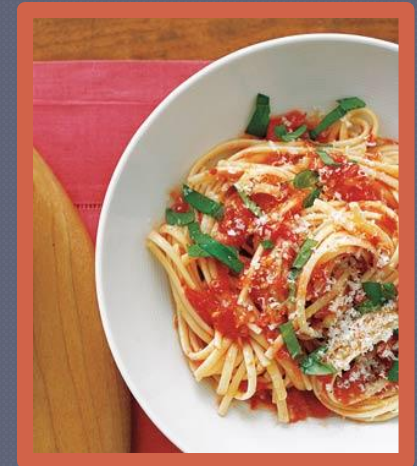
- Pasta met kaassous
- Witsous van laevet / vetvrye melk + mielieblom, geur goed
- Kersietamaties
- Beleë kaas net bo-op witsous
- Kombineer kaas met broodkrummels + kruie
- Slaai



# Verlaag die energie- en vetinhoud van sommige gewilde geregte...

## ○ Maaltye

- Pasta met kaassous
- **Tamatie-, soetrissie en uiesmoor**
  - Grof gekapte uie, vars tamaties, blikkie tamatie-en-uiesmoor, tamatiesap
  - Kook tot dikker en verdik met mielieblom
  - Beleë kaas / parmesan self gerasper
  - Groenslaai



# Verlaag die energie- en vetinhoud van sommige gewilde geregte...

## ○ Maaltye

- Koolslai met mayonnaise
- $\frac{3}{4}$  k = 6 teelepels margarien / olie + 1 600 kJ
- Kool, wortel, appel, rosyne
- +
- Laevet of vetvrye jogurt
- Appelkoos, sitrus



# Identificeer voedsel met 'n hoë energie- en / of vetinhoud

## ○ Rooiworsies

- 50% vet

## ○ Koue vleis

- Hoë vetinhoud
- Vervang met gekookte ham



# Identifiseer voedsel met 'n hoë energie- en / of vetinhoud...

- **Pizza met salami + kaas**
  - 1 skyf = 3 teelepels margarien / olie
- **4 uieringe**
  - 672 kJ (60% vet)
- **+ slaai!!!!!!**



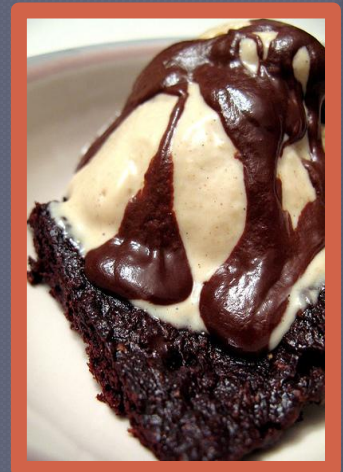
# Identifiseer voedsel met 'n hoë energie- en / of vetinhoud...

- Croissant met 2 skywe ham + 1½ sny kaas + 15 ml mayonnaise
  - 8 teelepels margarien / vet + 3 066 kJ



# Identifiseer voedsel met 'n hoë energie- en / of vetinhoud...

- ½ K roomys
  - 3                    teelepels  
margarien / vet + 1  
092 kJ





# Identifiseer voedsel met 'n hoë energie- en / of vetinhoud...

## ○ Droë aartappelskyfies

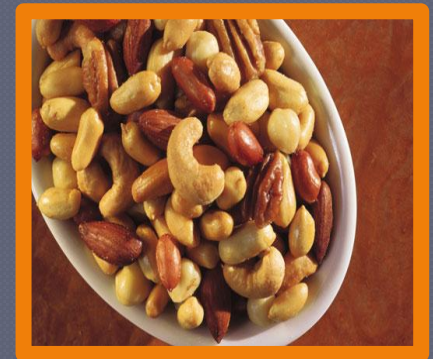
- 30 g pakkie = 2 teelepels margarien / olie

## ○ Grondbone

- 20 g grondbone = 2 teelepels margarien / olie

## ○ Neute

- 12 neute = 2 teelepels margarien



# Identificeer voedsel met 'n hoë energie- en / of vetinhoud...

## ○ Sjokolade

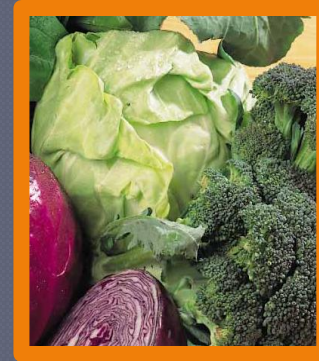
- 100 g sjokolade = 30 g vet  
(15 g versadigde vet) +  
2043 kJ



# Nuwe kombinasies + idees

## ○ Hoender

- Verwyder vel. Geur soos gewoonlik. Druk in meel. Strooi paprika oor
- Baksakkie
- Voeg aartappelkwarte, appel (insnyding in skil), wortel, kool, by
- Oond of mikrogolfoond



# Nuwe kombinasies + idees

## ○ Stysels

- Rys (basmati / bruinrys) + gaar lensies, tamatie, komkommers met lae-vet slaaisous
- Klein patats, was en sprinkel nat patats met olyfolie. Bak vir  $2\frac{1}{2}$  - 3 ure by  $180^{\circ}\text{C}$ . Word heerlijk soet sonder botter + suiker



# Nuwe kombinasies + idees

## ○ Groente

- Groenbone + mosterdsous
- Bak botterskorsie + ‘sweet chillisous’ in oond
- Botterskorsiesop: kerrie



# Nuwe kombinasies + idees

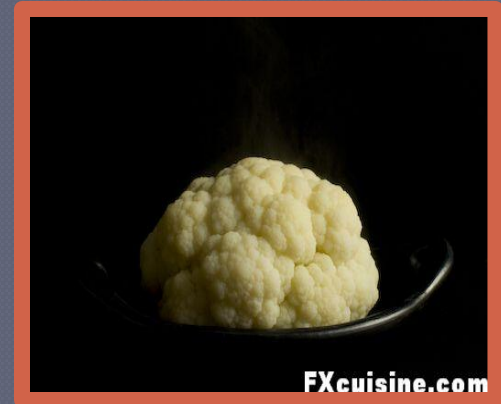
## ○ Slaaie

- Wortelrepe, komkommerrepe met balsamiekasyn
- Ertjies, ongegeurde heuning geelmielies, jogurt +
- Fyn kool, groen jellie, jogurt, pynappel gerasperde



# Nuwe kombinasies + idees

- Slaaie
  - Gaar (maar steeds bros) blomkool, brokkoli, uie, pikante pepers + Italiaanse slaaisous
  - Papaja + dukkah (sesamesaad, amandels, swartpeper, komyn, koljander + sout)



# Nuwe kombinasies + idees

## ○ Nageregte

- Snit in skil van ryp rooi appel. Maak gaar vir 4 – 6 minute in mikrogolfoond.
- Bedien met jogurt / laevet vla





# Nuwe kombinasies + idees

## ○ Nageregte

- Los 80 g jellie op in 200 – 250 ml water. Plaas in yskas tot begin stol. Klits ysblokkies (6 – 8) in totdat volume >verdriedubbel. Verkoel tot bediening.
- Bedien met jogurt / laevet vla



# Nuwe kombinasies + idees

## ○ Nageregte

- Pere in rooiwynsous met suurlemoen- of lemoenskil en kaneel



# Nuwe kombinasies + idees

## ○ Southappies

- Skywe worsbroodrolletjies. Smeer met maaskaas, plaas skywe komkommer + skywe ryp koejawel bo-op ander. Geur maaskaas met marmite. Plaas bo-op komkommer



# Nuwe kombinasies + idees

## ○ Southappies

- Lae GI brood vorms met ricottakaas, skywe aarbei, balsemiekasyn + swartpeper



# Praktiese idees

- Nuwe idees - dink nuut
- Voedsel is 'n gawe
- Raak opgewonde daaroor
- Moet nie op honger maag inkopies doen
- Los kinders tuis
  - Mans spandeer 66% meer
  - Vroue spandeer 29% meer



# Praktiese idees

- **Geniet die voedsel**
  - Spandeer 20 minute aan die maaltyd
  - Versadiging
  - Gesels weer 'n slag
  - Bou aan familiebande
- **80 – 20 reël**
  - Doen 80% van die tyd die regte ding



# Praktiese idees

- 3 groente- + 2 vrugteporsies / dag
- ‘Masker’ groente
  - Rasper groente in vleisgeregte
  - Tuisgemaakte groentesop
- 3 weke om ‘n nuwe gewoonte aan te leer



# Praktiese idees

## ○ Honger

- Peusel aan springmielies: self gemaak of in houer in mikrogolf
- 3 koppies gespring = 1 sny brood
- Dun groentesop
- Klein wortels, komkommer





# Praktiese idees

- Sien kosmaak as 'n voorreg!
- Bon appetite!



Die  
einde

Vrae????



©

T: 051 401 9111 [info@ufs.ac.za](mailto:info@ufs.ac.za) [www.ufs.ac.za](http://www.ufs.ac.za)

Copyright reserved  
Kopiereg voorbehou

UNIVERSITY OF THE  
FREE STATE  
UNIVERSITEIT VAN DIE  
VRYSTAAT  
YUNIVESITHI YA  
FREISTATA

