

Ma's, versorgers benodig opvoeding oor voeding in voedselonsekere omgewings om kinders te beskerm

Irene Labuschagne*

[Wêreldvoedseldag](#) word jaarliks op 16 Oktober gevier om voortgesette hongersnood en die gebrek aan 'n gesonde dieet wat baie mense wêreldwyd beleef, te beklemtoon. Vanjaar se tema is 'A major problem is poor nutrition' ('n Groot probleem is swak voeding) wat onderliggend is aan talle van die huidige kwessies in openbare gesondheid en uitdagings in die samelewing. Wetenskaplike navorsingstudies dui konsekwent daarop dat dieet 'n lewensnoodsaaklike rol in gesondheidsbevordering én siektevoorkoming speel.

Ons nasionale departement van gesondheid gaan gedurende Nasionale Voedingsweek (NVW) van 9 tot 16 Oktober saam met ander staatsdepartemente asook internasionale en nasionale gesondheidsorganisasies werk om hindernisse wat mense verhoed om gesond te eet, aan te spreek en om die 2022-tema van NVW, 'Maak gesonde voedselkeuses makliker', te bevorder. Die oorkoepelende doelwit van die 2022 NVW-veldtog is om volwassenes, adolessente en versorgers te help om daagliks gesonde en bekostigbare keuses te maak deur gereeld die regte grootte porsies gesonde kos en versnaperinge te eet en deur fisiek aktief te wees. Die nasionale departement van gesondheid wys daarop dat afgesien van kommer oor nieoordraagbare siektes, Suid-Afrika ook die hoogste koers van oorgewig en vetsug in Afrika suid van die Sahara het. Wat voeding aan betref, dra Suid-Afrika 'n dubbele las, met onder- en oorvoeding wat in ons gemeenskappe voorkom, en soms kom dit selfs saam in dieselfde huishouding voor.

In 'n land soos ons s'n waar 'n aansienlike persentasie van die bevolking onder moeilike sosio-ekonomiese omstandighede gebuk gaan en onder die nasionale armoedegrens leef, is dit nie altyd maklik om 'n gesonde dieet te volg nie. Dit is ook nie 'n verrassing dat talle Suid-Afrikaners voedselonsekerheid beleef nie. Die armstes sluit veral swart huishoudings met 'n vrou aan die hoof in landelike gebiede in. Voedingsingrypings moet op oor- én ondervoeding fokus.

Ten slotte ...

Deur voedselonsekerheid aan te spreek, armoede te verlig en ma's en versorgers van jong kinders oor kostedoeltreffende, voedingsryke en die uiteenlopende bekoming van voedsel sal ons hulle kan bemagtig om beter voedselkeuses te maak, 'n wyer verskeidenheid voedsel in te neem en die voedingsrykheid van hulle eie en hulle kinders se diëte te verbeter. Dit sal uiteindelik help om die voedingsgesondheid van hulle kinders te verbeter.

- Klik [hier](#) om die res van die artikel soos geplaas te lees.

***Irene Labuschagne is 'n dieetkundige verbonde aan die Afdeling Menslike Voeding in die Fakulteit Geneeskunde en Gesondheidswetenskappe by die Universiteit Stellenbosch.**

