

Geskryf namens die AON deur Lizette van Huyssteen
van die Practica Program

+ Moet ons moeite doen om growwe kos bekend te stel as 'n baba nie belangstel nie?

Die antwoord is "JA!" Ons fokus dikwels op mylpale soos kruip en eerste woorde – maar daar is ander belangrike vaardighede wat ook aan die einde van die eerste jaar ontwikkel – en een van hulle is om te leer **kou**.

Teen **8-10 maande** is die meeste babas gereed om kos met meer tekstuur te verken, en teen **12 maande** is hulle gewoonlik gemaklik met fyngedrukte kos en sagte vingerkos soos piesangstrokies of gestoomde groente.

Het jy geweet?

'n Studie deur Delaney en kollegas (2021) het bevind dat babas wat **nie teen 10 maande** aan tekstuur blootgestel word nie, later meer geneig is tot voedingsprobleme. Hulle benadruk dat dit belangrik is om tekstuur **vroeg en geleidelik** bekend te stel.

+ Hoekom word 'n inligtingstuk hieraan gewy?

Wanneer babas tussen 8 en 12 maande geleidelik leer om self te eet en growwer kos te eet, word hulle nie net aan 'n verskeidenheid kos bekendgestel nie. Dis ook vir hulle voordelig om op hierdie stadium te leer kou omdat koubewegings **'n grondslag lê vir die spraakontwikkeling** wat rondom hulle eerste verjaarsdag gaan begin.

1. Wanneer babas koubewegings uitvoer leer hulle om hul **tong van kant tot kant** te beweeg,
2. Hulle **lippe, wange en kake word versterk**, en
3. Hulle leer om **asemhaling en sluk te koördineer**.

Hierdie mondbewegings en vaardighede is **noodsaaklik vir die vorming van spraakklanke** wat tongbewegings vereis, of dat die lippe gerond word, soos *p, b, d, t* en *l*.

Wenke

8 maande: Begin om meer tekstuur aan te bied deur kos óf minder fyn te druk, óf growwe stukkie by te voeg.

9-10 maande: Bied kos aan wat met 'n vurk fyngedruk is, soos avokado- of groentemoes. Meng ook eenvoudige tecture, soos fyngedrukte botterskorsie en lensies. (Dis nie net 'n goeie idee omdat een growwer is nie - nuwe kos kan ook so via ou gunsteling bekendgestel word.)

10-12 maande: Bied sagte vingerkos aan soos roereier, piesangstukkies, gestoomde groente (wortel, pampoen en patats is ou gunsteling), sagte pasta, lensies en roosterbroodstrokies wat in melk gedooip is.

Help! My baba verwerp growwe kos



+ Algemene riglyne:

- **Vermeerder tekstuur geleidelik** en laat die baba grootliks toe om die pas aan te gee.
- **Verwag 'n bietjie "gagging"**. Dit is normaal, en nie 'n teken dat 'n baba nog nie gereed is om aan meer tekstuur bekendgestel te word nie – op voorwaarde dat hy of sy 8 maande of ouer is.
- Dis ideaal om kos **sonder sout of suiker** aan te bied, maar moenie tekstuur uitstel omdat dit jou prioriteit is nie – tekstuur is in hierdie fase die eerste prioriteit.
- Dis belangrik om seker te maak dat babas **meer selfvertroue** ontwikkel in terme van mondbeheer, en dat hulle mettertyd leer om makliker te kou en sluk.
- Vermy **aanhoudende peuselhappies** deur die dag. Babas moet honger genoeg wees om só baie in kos belang te stel dat hulle bereid is om te wag.
- 'n Goeie ritme op 12-maande is: **3 maaltye + 2 baie klein happies per dag**, met water of melk tussenin.
- Melk bly belangrik ná 12 maande, maar kenners beveel aan om dit te beperk tot **'n maksimum 500ml per dag** om belangstelling in kos te behou.

+ Rooivlae waarvoor 'n mens moet uitkyk:

Daar is spesifieke **gevaartekens** wat vir ons as ouers en onderwyseresse inlig dat dit tyd is om 'n **spraakterapeut** of **pediatryse arbeidsterapeut** te raadpleeg om 'n assessering te doen en aanbevelings te maak.

Hier is die vier grootste rooivlae:

- 'n Baba wat **op 12 maande** net gladde kosse eet.
- Volgehoue, gereelde **"gagging", braking of paniek** wanneer growwer tecture aangebied word.
- 'n Baba wat volstrek weier om **vingerkos te verken**.
- **Uitermatige sensitiwiteit** vir tekstuur of temperatuur.

Vroeë ondersteuning maak 'n groot verskil om te voorkom dat 'n baba se spraakontwikkeling gestrem word.

Groete en beste wense tot volgende keer!

Kontak gerus vir Wilna van Rooyen via Wilna@aonetwerk.co.za vir meer inligting.