

Hoofstuk 3.Slotson en Aanbeveling.I. Aanbeveling.

Nadat ons in die vorige hoofstukke 'n oorsig gegee het van die historiese en tegniese aspekte van skoolvoeding sowel as die bestudering van die Engelse skoolvoedingstelsel, wil ons die volgende aanbeveling maak: 'n Skoolmaaltyd is noodsaaklik vir alle hoër - en laerskoolkinders. Ons wil ook aanbeweel dat die skoolmaaltyd 'n ontbyt sal wees en wel om die volgende redes:-

1. 'n Ontbyt is baie maklik om voor te berei. (Kyk bladsy 101)

2. Aan die begin van die dag is 'n goeie maaltyd van groot waarde om sodoende te verseker dat voldoende energie vir die dagtaak beskikbaar is. (Kyk bladsy 88).

3. Baie kinders woon lang afstande van die skool af en moet derhalwe die huis so vroeg verlaat dat hulle nie die nodige tyd het om behoorlik en rustig te eet nie.

4. Kinders verkeer soms in 'n mate van spanning om by die skool te kom en derhalwe het die ontbyt wat hulle tuis nuttig nie die waarde wat dit behoort te hê nie. (Kyk bladsy 89).

Voeding is van fundamentele belang vir die gesondheid en welsyn van elke mens en dus van enige volk. Ons kan selfs sver gaan om te se dat dit die belangrikste enkele faktor is wat die gesondheidstoestand van 'n individu bepaal. Nie alleen genoeg voedsel nie, maar die regte soorte in die regte verhouding is noodsaaklik vir die opbouing van 'n gesonde en lewenskragtige liggaam. Terwyl dit vir die volwassene van belang is, is dit van nog groter belang vir die kind. Dit is dus uiters belangrik dat skoolvoeding aanvaar moet word, nie as 'n blote maatregel of 'n ekstra uitgawe waarmee ouers belas word nie, maar as 'n belegging vir die toekoms.

Nadat ons bogenoemde aanbeveling gemaak het, sal dit nodig wees om in die paragrafe wat volg die

volgende te behandel:

- A. Die prinsipiële aspek van skoolvoeding.
- B. Die opvoedkundige aspek van skoolvoeding.
- C. Die administratiewe aspek van skoolvoeding.
- D. Die spyskaart vir die skoolmaaltyd.

II. Die Prinsipiële Aspek.

Gratis opvoeding en tot 'n mate gratis voeding word vandag as vanselfsprekend aanvaar. Elke ouer het gewoon geraak aan die huidige beleid van ons Onderwysdepartement dat die kind sy opvoeding gratis ontvang. Voeding by skole word ook gratis verskaf en dit wil voorkom asof die kind en die ouer nie die waarde besef van wat hy van Owerheidsweë ontvang nie, en ons hou ons daarvan oortuig dat die vandalistiese neigings wat in die jongste tyd so opmerklik is by sommige skoolkinders gehore is in gratis opvoeding.

Die beginsel dat elke ouer na sy vermoë moet bydra om die koste in verband met die aankoop van voedsel vir die skoolmaaltyd te bestry, word as fundamenteel vir die skoolvoedingsbeleid aanbeveel.

Indien die Departement van Onderwys alles in verband met die opvoeding van die kind, soos die opvoeding self en ook skoolvoeding gratis verskaf, bestaan die gevaar dat die inspanning van ouer en kind ten behoeve van hulself, hul huisgesin en hulle medemens ondermyn word. Regeringsmaatreëls wat sy onderdane help en sodoende hulle eie werksaamheid en pligsbesef inkort, is beslis baie nadelig. Die beste regering is nie dié een wat die meeste vir sy onderdane doen nie maar dié een wat hulle opwek, opvoed en aanspoor om in hulle eie behoeftes te voorsien.

Skoolvoeding, waarvoor die ouer self betaal, is voordelig vir die ouer sowel as die kind aangesien die Onderwysdepartement dan nie die belangrike plig van kindervoeding van die ouer af wegneem nie. Vir die kind is dit voordelig omdat hy nou besef dat die voedsel wat hy by die skool ontvang nie gratis is nie maar dat sy ouer daarvoor betaal en derhalwe sal hy die waarde daar besef en kan moontlik daardeur aangespoor word om die regte gebruik daarvan te maak.

Die vraag ontstaan nou of die voeding van die kind by 'n inrigting soos die skool tuishoort. In die lig van die opvoedkundige waarde van skoolvoeding moet ons bevestigend antwoord op bogenoemde vraag want dit is juis hierin waar die besondere waarde van skoolvoeding as sodanig opgesluit lê.

III. Opvoedkundige Aspek.

Skoolvoeding het vanuit die opvoedkundige aspek daarvan twee terreine wat duidelik hier ter sprake kom, naamlik 'n fisiese en psigiese. Dit hang uitsluitlik van die toepassing van skoolvoeding af of dit opbouende of afbrekende gevolge vir die kinderontwikkeling gaan hê.

A. Fisiese Aspek.

In die eerste plek moet die skoolmaaltyd 'n fisiese waarde vir elke kind hê, anders is dit nutteloos. Die eerste maaltyd van die dag verskaf aan elke mens 'n hoeveelheid energie wat vir 'n groot gedeelte van die dag benodig word om te voorsien in die verskillende behoeftes van 'n aktiewe lewe. Min mense besef werklik die fisiese waarde van 'n onthyt voordat die dag se werksaamhede begin en daarom bestaan die neiging om slegs 'n geringe hoeveelheid voedsel met onthyt in te neem.

Na sewe tot agt uur se slaap wat volg op 'n dag van inspanning woel die liggaam uitgerus, maar dit beteken nie dat daar geen energie gedurende die nag verbruik is nie. Die hart klop, die asemhalingsorgane werk en ander liggaamsprosesse gaan voort terwyl die liggaam rus. Vir die funksionering van bogenoemde stelsels word energie gebruik wat 'n totaal van ongeveer 520 Kalorieë per agt uur bedra. (1)

Verder is die periode tussen die aand - en oggendete baie langer as dié tussen enige ander twee etes van die dag. Met die begin van 'n nuwe dag vereis die liggaam energie, en sonder onthyt word die liggaam geforseer om op opgebergte voorrade terug te val.

(1) Louw, L.J., Die eerste maaltyd van die dag, 1.

Wanneer die ontbyt onvoldoende is, werk dit lusteloosheid, moegheid en verminderde weerstandsvermoë in die hand en onder sulke omstandighede kan die kind nie sy skoolwerk doeltreffend verrig nie. Om hierdie rede word die klem gelê op 'n ontbyt by die skool, sodat elke kind verseker kan wees dat sy liggaam oor die nodige hoeveelheid energie beskik wat nodig is vir die skooldag. Indien die skoolmaaltyd gebalanseerd is, het dit ook 'n besondere fisiese waarde vir die kind aangesien dit verseker dat die liggaam die regte voedselsoorte in die regte verhouding ontvang en dus normaal kan funksioneer en ontwikkel.

Die skoolmaaltyd kan ook van so'n aard wees dat die kind by die skool voedselsoorte ontvang wat hy glad nie by die huis ontvang nie en derhalwe kan dit belangrike fisiese voordele vir die kind inhou.

Dit is ook baie belangrik dat genoeg tyd in die skool gelaat moet word om 'n rustige maaltyd te geniet. 'n Gejaagde gewoel het die neiging om die kind se eetlus te verminder. Die spysvertering word ook beïnvloed deurdat die vloei van spysverteringsappe deur spanning vertraag word en daarom kan skoolvoeding 'n oplossing bied vir 'n doeltreffende en rustige ontbyt.

B. Psigiese Waarde.

Dit wil voorkom of daar vandag, as gevolg van die ekonomiese welvaart voldoende hoeveelhede voedsel in die meeste huisgesinne is, maar in baie gevalle is die maaltye wat kinders tuis ontvang ongebalanseerd en daarom is dit noodsaaklik dat ons jeug so opgevoed moet word dat hulle, wanneer hulle volwasse is, 'n beter kennis sal hê van korrekte voeding.

Skoolvoeding kan sonder twyfel vir kinders die geleentheid skep om voedselsoorte te geniet wat hulle nie dikwels tuis ontvang nie. So ontstaan daar geleidelik by hulle 'n behoefte aan dié voedselsoorte met die gevolg dat hulle ook tuis daarvoor begin vra. Indien die betrokke persone daarin kan slaag om die skoolmaaltyd aantreklik

en smaaklik voor te berei, sal dit ook 'n invloed uitoefen op die voedingspeil van ons volk aangesien die kinders die ouers by die huis kan aanspoor om die voedsel ook, soos by die skool, smaaklik voor te berei.

'n Besef van voedselwaardes word ook in 'n mate na die huisgesin oorgedra. Hierdie proses sal vinniger plaasvind as voedselwaardes meer doelbewus by kinders tuisgebring word.

In sommige gevalle sal kinders ook in geselskap van hul skoolmaats leer om voedselsoorte te eet wat hulle nie tevore tuis wou eet nie.

'n Uiteraard belangrike faktor in skoolvoeding sal dan wees om dit 'n integrale deel van die onderwys van die kind te maak. Om skoolvoeding 'n deel te maak van 'n breë gesondheidsprogram sal dit ook nodig wees om die leerplan so saam te stel dat goeie gesondheidsgewoontes, met voedingsleer as basis, sy regmatige plek kan inneem.

1. Integrasie van Skoolvoeding in die Leerplan.

Die gesondheidsleer-leerplan vir graad een tot standerd ses bevat slegs 'n onderafdeling in verband met voeding. In die huidige leerplan maak die kinders in die grade kennis met algemene gesondheidsgewoontes in verband met voeding soos die kou van kos, vars en skoon water, skoon wrugte, groente, ensowoots.

In standerds een, twee en drie word daar veral klem gelê op die siindelikheid in verband met die gebruik van voeding asook die reinheid van kos en die belangrikheid van natuurlike voedselsoorte.

Vir standerds vier en vyf word die stelsels van die liggaam behandel, veral die spysverteringstelsel, asook die bronne en gebruik in die liggaam van koolhidrate, vette, eiwitstowwe, die vitamienes en mineraalsoute.

In Standaard ses word hierop voortgebou en klem word veral gelê op die voedingswaarde van melk.

Die gesondheidsleer-leerplan bevat dus alreeds heelwat stof wat handel oor voedingsleer maar die onderwinding het geleer dat hierdie leerplan en die ondertrig wat in hierdie

verband gedoen word heeltemal losstaande is van skoolvoeding. In die oorgrote meerderheid skole word skoolvoeding aan kinders verskaf sonder dat daar selfs 'n geringe korrelasie is tussen die gesondheidsleerles en die skoolmaaltyd. Dit is ons oortuiging dat nóg die skoolmaaltyd nóg die gesondheidsleerles, wat handel oor voeding geslaag kan wees indien dit nie as 'n eenheid benader en behandel word nie. Daar moet dus 'n nouer verband bestaan tussen skoolvoeding en die gesondheidsleer-leerplan.

a. Die leerplan vir die laerklasse in die laerskool.

1. Motivering.

Wilson (1) gee in sy boek oor motivering van skoolwerk die volgende uiteensetting van hoe verskillende onderwerpe gemotiveer moet word alvorens die onderrig daarvan doeltreffend kan wees vir die kind:—

„ that attack upon schoolwork which seeks to make its task significant and purposeful to each child, by relating them to his childish experiences, questions, problems and desires..... The child's work is motivated whenever he sees a real use in it - whenever it satisfies some needs he feels, provides some value he wants So long as the child comprehends more or less clearly the relationship between the work he is doing and the end sought, the work is motivated."

Motivering moet ook nie slegs bestaan uit aansporing nie. 'n Kind moet nie slegs aangespoor word om goeie eetgewoontes aan te kweek nie, maar hy wil weet en ondervind wat die gevolge sal wees indien hy gesond eet. Die kind moet nie beloon word deur iets wat hy van sy ouers af kry as hy sekere voedselsoorte eet nie, maar hy moet weet dat hy soveel energie en krag sal ophou dat hy in staat sal wees om byvoorbeeld alleen met 'n roeiboot op die rivier te roei indien hy korrekte eetgewoontes toepas.

(1) Wilson, H.B. and C.M., Motivation of Schoolwork, 63.

In die laer klasse van die laerskool, dit wil sê, graad een en twee en standard een en twee is motivering van die stof in die gesondheidsleer-leerplan maklik aangesien elke kind glo en aanvaar wat die onderwyser of onderwyseres sê. Wanneer die grade onderwyseres aanbeveel dat 'n glas melk gereeld gedurende elke ete gedrink moet word, is dit feitlik seker dat die kinders dit sal aanvaar en probeer om dit gereeld te doen. By hierdie groep kinders lê motivering dus hoofsaaklik hierin dat die kinders die onderwyser glo en gewoonlik die aanbeveling uitvoer.

(11) Die leerplan.

Die leerplan vir hierdie kinders moet hoofsaaklik daarop gemik wees om die basiese gesondheidsgewoontes aan te leer en te beoefen. Die volgende onderwerpe moet in die leerplan ingesluit word. (Sommige is alreeds in die huidige gesondheidsleerleerplan ingesluit.)

- (I) Gaan elke dag vroeg na bed.
- (II) Geniet 'n goeie ontbyt voor die dag se werksaamhede begin.
- (III) Drink 'n glas melk by elke ete en leer om daarvan te hou.
- (IV) Leer kinders om van die volgende te hou: wortels, kool, rape, beet, spinasie, tamaties, boontjies ens.
- (V) Elke dag moet tenminste een porsie groente geëet word.
- (VI) Eet elke dag ten minste een vrugtesoort.
- (VII) Leer die kinders om daaglikse graansoort te eet.
- (VIII) Eet lekkers en soetigheid slegs na maaltye.
- (IX) Besoek die latrine op gereelde tye, byvoorbeeld na ontbyt.
- (X) Borsel tande na elke maaltyd.
- (XI) Was hande voor elke maaltyd.
- (XII) Bad gereeld.
- (XIII) Speel dikwels in die buitlug.

Hierdie lys van onderwerpe kan aangewul word soos omstandighede dit vereis.

Indien die leerstof deeglik gemotiveer word, sal die leerlinge belangstel in die uitvoering van die wenke wat hulle in die klaskamer ontvang. Die kinders van hierdie groep word ook beïnvloed deur die

groepgees. Hulle is gewoonlik bang dat hulle uitgelaat sal word en sodoende sal hulle altyd probeer om uitvoering te gee aan dit wat hulle in die skool leer sodat hulle die volgende dag in die klas kan meedeel dat hulle toegepas het wat hulle die vorige dag in die skool geleer het. Maj. Abbot (1) sê in hierdie verband: „the energy and enthusiasm of the group swings the child along into doing things almost before he realizes it.”

b. Die Middelgroep (9 - 12 jaar)

(1) Motivering.

Op hierdie stadium is „wat die onderwyser sê” alleen nie meer voldoende om die gesondheidsleerles te motiveer nie. Elkeen van die kinders in die hoër klasse van die laerskool stel belang in 'n liggaam wat goed ontwikkel is. Dit behoort dan ook die uitgangspunt te wees by die motivering van die gesondheidsleerles oor voeding. Die begeerte om uit te blink in sport, die wliegkuns, ens. behoort die kinders aan te spoor om dit wat in die les oor voeding geleer is, te glo en by hulle huise toe te pas. Daarom het die skoolmaaltyd sowel meer waarde as die kind op een oomblik in die klas kan hoor wat hy kan verwag, indien hy daagliks die regte woedselsoorte gebruik, en direk na die les van daardie woedselsoorte kammsien om in die geleentheid gestel word om dit te eet.

Die probleem wat by hierdie groep ontstaan in verband met motivering is dat die resultate baie ver verwyder is, met ander woorde, die kind kan nie dadelik die vrugte sien van wat volg op, byvoorbeeld die eet van die regte woedselsoorte nie. Die kind is gretig om in die nabye toekoms te onderwind dat 'n gebalanseerde dieet aan hom 'n gesonde liggaam sal verskaf. Hier behoort die hulp van films en moontlik die radio ingeroep te word om motivering in die klas-kamer te ondersteun.

(1) Abbot, J.W., *Interests of Young Children as the Basis for Health Education in the Kindergarten*, 76.

Die gesondheidsleerles moet die medium wees waardeur feitekennis in verband met gesondheidsgewoontes aangebied word. Dit moet ook van so 'n aard wees dat die kinders se goeie gesindheid ten opsigte van hierdie goeie gewoontes ontwikkel.

(11) Die leerplan.

Die aanleer en toepassing van gesonde eetgewoontes word voortgesit. Die aanbeveling van die onderwyser alleen is egter nie meer voldoende nie maar nou moet meer feitekennis bygewoeg word. Die kind wil nou 'n uiteensetting hê van: „, waarom moet ek dit doen?”

Dit is dus belangrik dat gesondheidsleer nie alleen die aanleer van goeie gesondheidsgewoontes is nie maar daar moet ook 'n sekere hoeweelheid basiese feite aangebied word. In 'n konferensie oor gesondheid het dr. Winslow die volgende stelling gemaak: (1) „....., he must have something more than that he was taught in school to brush his hair in the morning, to operate his tooth brush with a rotary motion, to eat carrots, and to drink milk I believe a program of school hygiene should include not merely the formation of health habits immediately necessary to the child, but also the acquisition of a certain basic body of knowledge which will be necessary for the continuance of healthy living in the future.”

Wanneer die kinders, wat in hierdie groep is 'n les oor, byvoorbeeld die waarde van melk moet ontvang, moet daar gewaak word teen die volgende foute:— (2) Die les kan te „, baba-agtig” voorgedra word. 'n Voorbeeld hiervan:— Die onderwyser wil graag die voedingswaarde van melk aan die kinders leer. Die verskillende bestanddele van melk word dan voorgestel deur feëtjies wat uit 'n melkbottel spring. Dit sal te eenvoudig wees vir hierdie ouderdomsgroep. Daar moet ook gewaak word teen die ander uiterste, naamlik waar die onderwyser se leerstof te

(1) Health Education Program, 125.

(2) Roberts, Lydia J., Nutrition work with children, 406

ingewikkeld is. Vir hierdie betrokke les moet nie juis op die bestanddele van melk ingegaan word nie maar die belangrike funksie wat melk vir die liggaam het, moet beklemtoon word.

Geskikte onderwerpe vir die leerplan vir die kinders van hierdie groep is die volgende.

- (i) Elementêre studie van die spysverteringskanaal.
- (ii) Die werking van speeksel,
- (iii) Die tande.
- (iv) Die belangrikheid van ontbyt.
- (v) Rustige maaltye.
- (vi) Rus vir spysverteringsorgane.
- (vii) Die keuse van voedsel.
- (viii) Die ongewenste gewoonte om te eet tussen maaltye.
- (ix) Elementêre studie van voedingswaardes.
- (x) Elementêre studie van die begrip „energie“.
- (xi) Voedselsoorte wat waardevol is vir die opbouing van 'n gesonde liggaam.

c. Middelbare skoolkind.

(1) Motivering.

Motivering van skoolwerk by hierdie groep is beslis baie moeiliker as by die laerskoolkind. Die hoërskoolkind het gewoonlik sy eie maatstaf van goeie gesondheid en dit verg deeglike beplanning om die leerstof goed te motiveer.

Net soos in die geval van die groter kinders in die laerskool, stel die kinders baie belang in die ontwikkeling van die liggaam. 'n Mooi, gesonde liggaam is vir elkeen van hulle 'n ideaal en daarom behoort dit die ontwikkeling van 'n goed gevormde liggaam die hoof dryfveer te wees by die motivering van leerstof. In hierdie verband kan goed gekose films en prente van baie groot waarde wees.

Die onderwyser in liggaamlike opvoeding kan van groot hulp wees by die motivering van die leerstof deur voortdurend te beklemtoon dat 'n gesonde liggaam ontstaan as gevolg van goeie en gesonde lewensgewoontes soos gebalanseerde voedsel, voldoende rus en gereelde ontspanning.

Die onderwyser kan egter in elk geval 'n groot rol speel by motivering van die gesondheidsleer-leerstof aangesien dit van hom afhang of die leerstof geïnspireerd en doelgerig aan die kinders voorgedra word. Die onderwyser moet oortuigend wees en sodoende sal hy die leerlinge tangoede beïnvloed.

(11) Die leerstof vir die middelbare skool.

Gesondheidsleer, wat ook voedingsleer moet insluit, is in alle hoërskole verpligtend tot en met standaard ses. In sommige skole, en dit is baie min, word fisiologie tot en met standaard agt aangebied. Baie skole maak dit dan ook 'n keusevak en gewolglyk neem alle leerlinge nie die vak nie. In standerds nege en tien word voedingsleer slegs in uiters geringe mate in die biologie leerplan behandel. Ook hierdie vak is opsioneel.

Ons is die mening toegedaan dat een van die verpligte vakke voedingsleer sal moet insluit sodat alle kinders tot tenminste aan die einde van standaard agt die geleentheid sal hê om 'n studie te maak van gesondheidsgewoontes en in besonder voedingsleer. Die aangewese vak vir hierdie doel is Biologie. Met die koms van die gedifferensieerde onderwys maak die leerplan vir biologie, wat verpligtend is vir alle kinders tot en met standaard agt, voorsiening vir voedingsleer. Ongelukkig kom voedingsleer slegs voor in die standaard agt leerplan.

Ons wil dan aanbeweel dat voedingsleer ook 'n deel sal uitmaak van die standaard sewe leerplan en ook 'n wyer wêld sal dek in die standaard agt leerplan. Behalwe die voorgeskrewe onderwerpe in die standaard agt leerplan, naamlik die spysverteringstelsel, voedselsoorte wat vitamines bevat en vertering (slegs elementêr) kan die volgende onderwerpe vir die twee standerds ingesluit word:-

- (i) 'n Noukeurige studie van die spysverteringstelsel.
- (ii) Ensieme.
- (iii) Absorpsie en vertering.
- (iv) Voedselsoorte en voedingswaardes.
- (v) Energie verskaf deur voedselsoorte.

- (vi) Beskermende voedselsoorte, naamlik dié wat proteïene, mineraalsoute en vitamines bevat.
- (vii) Die waarde van proteïene, mineraalsoute en vitamines vir die liggaam.
- (viii) Gebalanseerde diëte.

2. Aspekte van Metode.

Om bestaande leerplanaanbawelings tot hulle reg te laat kom, moet aan die volgende aspekte van metode ernstige aandag geskenk word:-

a. Die leerstof moet aanskakel met die skoolmaaltyd.

b. Die leerstof moet positief aangebied word, met ander woorde, die onderwyser moet aan die kinders sê wat hulle behoort te doen om 'n gesonde liggaam te ontwikkel en nie wat hulle nie moet doen nie. Die „moenies“ moet dus uitgeskakel word want anders sal die kinders belangstelling in die vak verloor.

c. Ons moet baie versigtig wees vir 'n oormaats herhaling, aangesien hierdie vak baie maklik vervelig kan word.

d. Die hoofdoel met die aanbieding van die leerstof behoort te wees om die kinders se gedragswyse ten opsigte van gesondheidsgewoontes in die regte rigting te stuur. Dit moet by die kind 'n gewoonte wees om die regte voedsel te kies, gereeld te slaap en te ontspan.

3. Skoolvoeding en die onderwyser.

Dit is baie seker dat die uiteindelijke sukses van skoolvoeding sal afhang van die belangstelling van elke onderwyser. Die onderrig van skoolvoeding moet aanpas by die omgewing en daarom behoort daar eers navorsing gedoen te word om sodoende vas te stel waar die swak plekke in die eetgewoontes van die kinders is en wat die moontlike redes daarvoor kan wees.

Die onderwyser kan maklik vasstel wat die kinders met maaltye eet en wat tussen etes geëet word. Die samewerking tussen onderwyser en ouer is van baie groot belang aangesien die ouer en onderwyser se gesamentlike poging in verband met die aanleer van gesondheidsgewoontes baie doeltreffend kan wees.

Indien die voedingsvoorligting nie die ouers en kinders op dieselfde tydstip bereik nie, gaan 'n groot deel van die werk van die onderwyser verlore.

Om die eetgewoontes van 'n kind te verander, is moeilik, aangesien die kind se eetgewoontes gewoonlik onafskeidbaar is van dié van die gesin. Derhalwe sal dit vir die onderwyser noodsaaklik wees om eers die eetgewoontes van die huisgesin te bestudeer en daarna verbetering by die kind sowel as huisgesin aan te beveel indien dit nodig ge-ag word.

4. Oueropvoeding.

'n Ideaal wat gestel kan word vir skoolvoeding is dat wanneer die kind 'n skoolmaaltyd by die skool ontvang, hy presies weet waarom elke voorgeskrewe woedselsoort in die skoolmaaltyd ingesluit is en waarom dit van belang is vir sy liggaam. Die kind behoort ook by die huis gebalanseerde etes te kry en sy ouers moet na dieselfde dinge streef, in verband met die voeding van die kind, as wat die geval in die skool is. Die voedingsproses moet dus 'n aaneenlopende program wees wat by die skool van stapel gestuur word - prakties sowel as teoreties - en by die huis voortgesit word. As hierdie toestand ontstaan, sal ons kinders welgevoed wees.

Dit is dus noodsaaklik dat ouers beter ingelig moet wees aangaande die voeding van kinders. Die kennis van ouers is te beperk in verband met hierdie saak en daar moet daadwerklik stappe gedoen word om die ouers deur middel van kursusse of omsendbriewe in te lig oor die belangrikheid van korrekte voeding. Daar kan moontlik met gereelde tussenposes omsendbriewe saam met kinders na hulle huise gestuur word om die ouers op hoogte te bring met die werk wat by die skool gedoen word in verband met voeding. Dit sal dan die taak van die ouer vergemaklik om kinders by die huise op dieselfde wyse in te lig as wat die geval by die skool is.

IV. Administratiewe Aspek.

Die administratiewe aspek is van baie groot belang aangesien 'n swak ge-organiseerde skoolvoedingstelsel ondoeltreffend is. In die volgende

paragrawe bespreek ons hierdie aspek onder die volgende hoofde:

- A. Sentrale beheer.
- B. Verantwoordelikheid en toesig by skole.
- C. Voedingsuitrusting en geboue.

A. Beheer.

Die sentrale beheer oor skoolvoeding moet uitgeoefen word deur die Transvaalse Departement van Onderwys, wat 'n spesiale afdeling daarvoor innig. Organiseerders en assistent organiseerders, wat opgeleide dieëtkundiges moet wees, moet verantwoordelik gehou word vir die opstelling van spyskaarte en voorskrifte in verband met die organisasie van skoolvoeding en die inspeksie van die stelsel. Hulle kan ook behulpzaam wees met die beplanning van skoolkombuise, eetlokale en stoorkamers by skole.

By skole kan blanke opsigters of kooksters aangestel word om die voedsel voor te berei. Aangesien daar slegs 'n beperkte aantal opgeleide persone vir hierdie doel is moet die beplanning van die spyskaart regstreeks vanuit die kantoor van die organiseerder geskied. Die maaltye word dan, volgens voorskrifte van die organiseerder en onder toesig van die hoof, deur die opsigters of kooksters voorberei.

Die aantal naturelle skoonmakers kan ook aangewul word om sodoende behulpzaam te wees met die voorbereiding van voedsel en skoonmaak van die eetgerei.

Die blankes sowel as naturelle, wat behulpzaam is met skoolvoeding, behoort van tyd tot tyd deur geneeskundiges ondersoek te word om te verseker dat hulle geskik is vir die hantering van voedsel.

Die skoolraadskantore moet verantwoordelik wees vir alle betalings wat in verband staan met die aankoop van benodighede vir skoolvoeding. Hierdie kantore moet ook die boekhouding waarneem.

B. Verantwoordelikheid en toesig by skole.

1. Wat die organisasie van skoolvoeding by die skool self betref, bly dit 'n funksie van die skool self en nie van enige liggaam of komitee nie.

By die skool is die hoof verantwoordelik vir toesig en reëlings. Die wissel-hoof of 'n senior assistent kan die nodige organisasie, onder toesig van die hoof, behartig.

2. Waar moontlik kan die hoof reël vir die samestelling van 'n ouer Komitee om met voeding behulpzaam te wees.

3. Totdat die nodige geboue opgerig is, kan die klaskamer as die voedingslokaal gebruik word. Die kinders kan die woedsel op 'n skinkbord ontvang sodat daar nie onnodig op die skooluitrusting gemors word nie. Dit sal egter nodig wees om 'n gebou of eetsaal op te rig waarin kinders skoolvoeding kan ontvang. Hierdie geboue sal mettertyd aangebring moet word aangesien die Departement waarskynlik nie oor al die fondse beskik om hierdie plan binne 'n paar jaar uit te voer nie.

4. Onderwysers kan ook aan die skoolvoeding deelneem, mits dit in die klas - of eetlokaal saam met die kinders geskied. Hier kan waardevolle diens deur die onderwyser gelewer word indien hy of sy die leerlinge wys op die korrekte eetgewoontes soos byvoorbeeld die daaglike fynkou van woedsel, aangename tafelmaniere en fatsoenlike gedrag.

5. Daar moet daaglik 'n minimum van 30 minute aan die volle maaltyd bestee word en geen inbreuk moet op die onderrigtydperk gemaak word nie.

6. Die volle maaltyd moet nie later as 9 w.m. aan kinders verskaf word nie - indien moontlik om 8.30 w.m.

7. Netheid en sindelikheid moet deurgaans in die voorbereiding en bediening van die volle maaltyd gehandhaaf word. Bediendes wat met die voorbereiding en uitdeel van woedsel belas is, moet in 'n skoon en netjiese uniform van 'n eenvoudige en goedkoop ontwerp geklee wees.

C. Voedinguitrusting en geboue.

Alle geboue moet deur die Onderwysdepartement verskaf word. Kombuise, eetlokale en stoorkamers moet doeltreffend gebou en goed toegerus word.

Voedingsuitrusting moet ook deur die Departement van Onderwys verskaf word en daar moet van tyd tot tyd voorsiening gemaak word vir die vervanging van gebreekte uitrusting.

V. Die Spyskaart.

A. Bepanning van die spyskaart.

Wanneer ons die spyskaart beplan, moet ons die klem veral laat val op die voedselsoorte wat die waardewolste vir die kind is en wat sommige kinders nie in voldoende hoeveelhede by hulle huise ontvang nie. Die belangrikste voedselsoorte wat in die skoolmaaltyd of ontbyt ingesluit moet word is voedsel wat proteïene, mineraalsoute en vitamïene bevat. Die ander voedingstowwe soos koolhidrate, vet ens., kom in genoegsame hoeveelhede in die dieet voor wat die kind tuis ontvang.

'n Verdere vereiste vir die beplanning van die spyskaart vir die skoolontbyt is dat dit voldoende energie aan die leerling sal verskaf veral waar die skoolmaaltyd nou een van die maaltye tuis vervang. Die ontbyt by die skool behoort tenminste 600 - 700 Kalorieë energie vir die laerskoolkind, en tussen 700 - 800 Kalorieë energie vir die hoërskoolkind te bevat. Hierdie hoeveelhede Kalorieë is ongeveer een derde van die kind se daaglikse behoefte en daarom moet hierdie hoeveelhede die absolute minimum wees wat leerlinge ontvang.

'n Verdere vereiste by die beplanning van die skoolontbyt is dat die verskillende voedingstowwe soos proteïene, mineraalsoute en vitamïene in die regte verhouding in die maaltyd ingesluit word. Dit sal byvoorbeeld ongebalanseerd wees as daar te veel proteïene en te min mineraalsoute in die maaltyd ingesluit word. So is die maaltyd ook ongebalanseerd as daar van alle voedingstowwe die optimum hoeveelhede ingesluit word en een van die vitamïene is onvoldoende. Ons moet dus sorg dat al die gewenste voedingstowwe in die gewenste hoeveelhede in die maaltyd ingesluit word.

Hier volg 'n tabel wat die hoeveelhede voedingstowwe aandui wat nodig is vir kinders in die laer - en hoërskool: (1)

1) Suid Afrikaanse Tydskrif vir Geneeskunde, Vol., 30, 11.12.56, 149.

T A B E L VIII

AANBEVOLE MINIMUM HOEVEELHEDE VIR ONTBYT VIR

LAERSKOOLLEERLINGE.

KALORIEE ^{..}	PROTEIENE	KALSIUM	YSTER	VITAMIENE A	TIAMIEN	RIBOFLAVIEN	NIASIEN	ASKORBIENSUUR
	gram	mg	+ mg	++ I.E.	mg	mg	mg	mg
600-700	25	334	4	1000	•38	•66	4	13 - 15

T A B E L IX

AANBEVOLE MINIMUM HOEVEELHEDE VIR ONTBYT VIR

HOERSKOOLLEERLINGE.

KALORIEE ^{..}	PROTEIENE	KALSIUM	YSTER	VITAMIENA A	TIAMIEN	RIBOFLAVIEN	NIASIEN	ASKORBIENSUUR
	gram	mg	mg	I.E.	mg	mg	mg	mg
700-800	30	433	5	1300	•5	•8	5	13 - 15

1. Suid Afrikaanse Tydskrif vir Geneeskunde, Vol.30, 11.2.1956, 149.
+ milligram ++ Internasionale Eenhede

Elke skoolmaaltyd moet die hoeveelhede voedingstowwe, soos in tabel VIII en IX aangedui, vir laer - en hoërskoolleerlinge respektiewelik, bevat. Die hoeveelhede soos aangedui is eenderde van die daaglikse behoefte van die kinders in die onderskeie groepe.

By die beplanning van die spyskaart is dit derhalwe nodig om toe te sien dat die voedselsoorte, wat gekies word, al genoemde voedingstowwe sal bevat.

B. Voorgestelde spyskaarte.

1. Koste.

Die basis van koste per kind per maaltyd word geneem op 8 pennies vir laerskoolleerlinge en 10 pennies vir hoërskoolleerlinge. Met die vaststelling van genoemde bedraë is die volgende in aanmerking geneem: Koste van voedsel.

Arbeid.

Administratiewe koste.

Al die koste vir die uitvoering van skoolvoeding kan dus uit die bydraë gedek word. (Alle uitrusting, kombuise en voedingslokale word egter nie deur hierdie bedraë gedek nie.)

3. Voorgestelde spyskaarte vir een week.

a. Vir Laerskoolkinders.

(1) Hoeveelhede per maaltyd per kind. (Laerskool).

- | | |
|---------------------------|--|
| (a) Melk : | 1/3 pint. |
| (b) Verrykte brood : | 2 snye. |
| (c) Margarien of botter : | 1/3 ons per sny brood. |
| (d) Hawermoutpap : | 1 ons per maaltyd.
(+ $\frac{3}{4}$ koppie - gaar.) |
| (e) Suiker : | 1 eetlepel. |
| (f) Kaas : | 1 ons (Ongeveer 1 wk. dm) |
| (g) Gemaalde vleis : | 3 onse (rou porsie) |
| (h) Vleis, heel : | 1½ ons (rou porsie) |
| (i) Vis, gebraai : | 4 onse. |

(11) Een week se spyskaart (Laerskool).

(a) Maandag.

Verrykte brood.

Botter.

Vleis en tamatie (dws. ongeveer 110 gram tamatie.)

Melk.

b. Dinsdag.

Hawermoutpap.
 Melk.
 Bruinsuiker.
 Vis - gebraai.
 Pynappel. (1 skyf)

c. Woensdag.

Verrykte brood.
 Botter.
 Eier en slaai. (2 blare slaai)
 Melk.
 Peer (1 peer of 182 gram).

d. Donderdag.

Hawermoutpap.
 Melk.
 Bruinsuiker.
 Frikkadel (Soos voorgeskryf)
 Melk.
 Nartjie. (1 nartjie dws. ongeveer
 114 gram.)

e. Vrydag.

Verrykte brood.
 Botter en kaas.
 Melk.
 Appel (1 appel, dws. ongeveer 150 gram).

4. Ontleding van die voedselsoorte. (1)
 (Kyk tabel X.)5. Hoeveelhede wat elke kind daaglik ontvang.

Uit die ontleding wat ons gemaak het (sien tabel X) is duidelik dat die kind, wat van die skoolontbyt gebruik maak, ongeveer $\frac{1}{4}$ tot $\frac{1}{3}$ van sy daaglikse voedsel by die skool sal kry. Hier volg die hoeveelhede van die verskillende voedingstowwe wat hy daaglik kan ontvang:-

Kalorieë	= 607,	dit is	$\frac{1}{4}$	van sy daaglikse behoefte.
Proteïne	= 25.5 gram,	" "	$\frac{1}{3}$	" " " "
Kalsium	= 393 mg.,	" "	$\frac{1}{3}$	" " " "
Yster	= 3.1 mg.,	" "	$\frac{1}{4}$	" " " "
Vit. A	= 1386 I.E.,	" "	meer as $\frac{1}{3}$	" " " "
Tiamien	= 0.33 mg.,	" "	" "	$\frac{1}{3}$ " "

(1) Gegewens verwerk uit: Watt & Merrill, Composition of Foods - Raw, Processed, Prepared.

T A B E L X.
ONTLEDING VAN VOEDSELSTOORTE VERSKAF AAN LAERSKOOLEERLINGE VIR ONTBYT (PER WEEK).

VOEDSEL- SOORT	HUIS- HOUDE- LIKE MATE	GEWIG GRAM	KALO- RIE	PROTE- IENE GRAM	KOOL- HIDRA- TE GRAM	VET GRAM	KAL- SIUM MG.	YSTER MG.	VITA- MIENE A MG	TIAMIEN MG	RIBOFLA- VIEN MG	NIASIEN MG	VITAMIENE C MG
MELK	1 $\frac{2}{3}$ pt	1020	816	42	58.8	46.8	1416.0	1.20	1920	0.48	2.04	1.20	120
VERRYKTE BROOD	6 onse	180	384	13.2	36.0	3.7	135.0	2.64	-	0.30	0.18	4.96	-
BOTTER OF MARGERIEN	2 onse	60	430	0.4	0.2	48.6	12.0	-	1980	-	-	0.06	-
HAWERMOUT PAP	2 onse	60	234	8.5	40.9	4.4	31.8	2.70	-	0.36	0.08	0.60	-
SUIKER (BRUIN)	2 E	24	101	-	26.2	-	20.0	0.80	-	-	-	-	-
KAAS	1 ons	30	113	7.1	0.6	9.1	206.0	0.30	400	0.01	0.12	-	-
EIER	1	54	77	6.1	0.3	5.5	26.0	1.30	550	0.05	0.14	-	-
GEMAALDE VLEIS	3 onse	90	289	14.4	-	25.2	8.1	2.20	-	0.06	0.12	3.40	-
VLEIS: DY OF LENDE	1 $\frac{1}{2}$ onse	45	134	10.4	-	9.9	4.5	1.30	-	0.03	0.09	2.20	-
VIS- GEBRAAI	1 stuk	120	185	20.9	5.9	7.9	19.3	0.90	138	0.08	0.04	2.50	2
APPEL	1	150	76	0.4	19.7	0.5	8.0	0.40	120	0.05	0.04	0.20	6
TAMATIE	1	110	22	1.1	4.4	0.3	12.0	0.70	1210	0.06	0.05	0.60	26
PYNAPPEL	1 skyf	84	44	0.3	11.5	0.2	13.0	0.30	110	0.07	0.02	0.20	20
SLAAI	2 blare	25	3	0.3	0.7	-	5.5	0.10	135	0.01	0.02	0.05	2
NARTJIE	1	114	35	0.6	8.8	0.2	27.0	0.30	340	0.06	0.02	0.20	25
PEER	1	182	95	1.1	23.9	0.6	20.0	0.50	30	0.03	0.06	0.20	6
TOTAAL PER WEEK (PER KIND)			3038	126.8		162.9	1964.2	15.64	6933	1.65	3.02	16.37	207
TOTAAL PER DAG (PER KIND)			608	25.4		32.5	392.8	3.13	1386	0.33	.60	3.27	41

Riboflawien	=	0.60 mg.	, dit is meer as $\frac{1}{3}$ van sy daaglikse behoeftes.
Niasien	=	3.3 mg.	, " " " " $\frac{1}{4}$ "
Vit. C.	=	19.2 mg.	, " " " " $\frac{1}{3}-\frac{1}{2}$ "

Uit bostaande gegewens is dit duidelik dat die voorgestelde spyskaart vir ontbyt nie in alle gevalle in een-derde van die daaglikse behoefte van die kind se voedsel voorsien nie. Dit is baie moeilik om met 'n ontbyt, wat so goedkoop is as bogenoemde, in alle omstandighede $\frac{1}{3}$ van die dag se voedsel te voorsien. Ons moet egter onthou dat hierdie vereiste hoeveelhede waarna gestreef word, dié is van 'n kind van 12 jaar. Vir die kinders onder 12 jaar sal hierdie ontbyt presies een-derde van die daaglikse voedselvereistes verskaf en in sommige gevalle baie meer as een-derde.

b. Vir Hoërskoolkinders.

(1) Vereiste hoeveelheid per maaltyd per dag.

- (a) Melk : $\frac{1}{2}$ pint.
- (b) Verrykte brood : 3 snye.
- (c) Botter of margerien : $\frac{1}{3}$ ons per sny.
- (d) Kaas : $1\frac{1}{2}$ ons.
- (e) Eier : 1.
- (f) Gemaalde Vleis : 4 onse (rou porsie)
- (g) Vleis, heel : 2 onse (gaar).
- (h) Vis, gebraai : 5 onse (rou).
- (i) Ertappel-skyfies : $1\frac{1}{2}$ onse (saam met vis).
- (j) Grondboontjie-botter of : 1 eetlepel.
- (k) Konfyt.

(11) Een week se spyskaart (hoërskool).

Maandag.

Appel.
Verrykte brood en botter.
Kaas.
Melk.

Dinsdag.

Tamatie.
Slaai en vleistoebroodjie.
Melk.

Woensdag.

Grondboontjietoebroodjie.

Vis en ertappelskyfies.

Melk.

Nartjie.

Donderdag.

Eiertoebroodjie.

Melk.

Peer.

Vrydag.

Brood en botter.

Frikkadel (Alleen goedgekeurde).

Melk.

Pynappel.

(111) Ontleding van hierdie spyskaart.

(Kyk tabel XI.)

(iv) Hoeveelhede wat leerlinge daaglikse ontvang.

Die spyskaart vir hoërskoolleerlinge (Tabel XI) is uitgewerk vir kinders van 16-20 jaar. Al die hoërskoolkinders ontvang dus die voedsel met voedingswaardes wat voldoende is vir kinders van 16 jaar. In enkele gevalle verskaf hierdie spyskaart nie een-derde van die daaglikse vereiste nie soos byvoorbeeld, die hoeveelheid Kalorieë, yster en tiamien. Aangesien dit egter baie na aan die vereiste hoeveelhede is en slegs 'n klein persentasie van die leerlinge ouer is as 16 jaar, sal dit nie 'n verskil maak aan die leerling se dieet nie.

Hier volg die voedingswaardes wat die hoërskoolleerling van die skoolmaaltyd ontvang:

Kalorieë	= 888, dit is	$\frac{1}{4}$	van die daaglikse behoef	-te.
Proteïne	= 30.7 gram "	$\frac{1}{3}$	"	"
Kalsium	= 447 mg., "	$\frac{1}{3}$	"	"
Yster	= 3.7 mg., "	$\frac{1}{4}$	"	"
Vit. A.	= 2,586 I.E. "	$\frac{1}{3}$	en meer	"
Tiamien	= .37 mg., "	$\frac{1}{4}$	"	"
Riboflawien	= 0.7 mg., "	$\frac{1}{4}$	"	"
Niasien	= 5.02 mg., "	$\frac{1}{3}$	"	"
Vit. C.	= 28 mg., 2	$\frac{1}{3}$	"	"

T A B E L XI.

ONTLEDING VAN 'N WEEK SE SPYSKAART VIR EEN HOERSKOOELLEERLING.

VOEDSEL- SOORT		GEWIG IN GRAM	PROTE- IENE GRAM	KOOL- HIDRA- TE GRAM	VET GRAM	KALORIEE	KAL- SIUM MG	YSTER MG	VITA- MIENE A IE	TIA- MIEN MG	RIBO- FLAVIEN MG	NIASIEN MG	VITAMIE- NE C
MELK	2½ pt	1220	42.7	59.7	47.6	833	1390	0.9	1937	0.39	2.10	1.40	16
VERRYKTE BROOD	15 snye	15	33.0	180.0	7.56	960	337.5	6.6	-	0.75	0.45	11.49	-
BOTTER	5 onse	15	0.9	0.6	121.5	1074	30.0	-	4950	-	0.01	0.15	-
KAAS	1½ onse	45	10.6	0.9	13.6	170	309.0	0.8	600	.02	0.18	-	-
VLEIS	2 onse	60	14.0	-	13.2	180	6.0	1.8	-	.04	0.12	0.30	-
VIS (GEBRAAI)	4 onse	120	20.9	5.9	7.9	185	19.3	0.9	138	.08	0.04	2.50	2
ERTAPPEL- SKYFIES	1½ onse	40	2.2	20.8	7.6	157	12.0	0.8	20	.07	0.04	1.30	11
EIER	1	56	6.1	0.3	5.5	77	26.0	1.3	550	.05	0.14	-	-
FRIG- KADEL	4 onse	120	15.1	4.8	31.2	336	11.4	2.4	-	.07	0.12	3.40	-
APPEL	1	150	0.4	19.7	0.5	76	8.0	0.4	120	.05	0.04	0.20	6
TAMATIE	1	110	1.1	4.4	0.3	22	12.0	0.7	1210	.06	0.05	0.60	26
PYNAPPEL	1 skyf	84	0.3	11.5	0.2	44	13.0	0.3	110	.07	0.02	0.20	20
SLAAI	2 blare	25	0.3	0.7	-	3	5.5	0.1	135	.01	0.02	.05	2
NARTJIE	1	114	0.6	8.8	0.2	35	27.0	0.3	340	.06	0.02	.20	25
PEER	1	182	1.1	23.9	0.6	95	20.0	0.5	30	.03	0.06	.20	6
GRONDBOON TJIE BOTTER	1 E	16	4.2	3.4	7.6	92	12.0	0.3	-	.02	0.02	2.6	-
			153.5			4439	2228.0	17.8	10,140	1.87	3.53	25.10	114
			30.7			888	447.0	3.7	2028	.37	.70	5.02	23

4. Waardewanandering tydens voorbereiding van Voedsel.

Die gegewens, soos in die vorige paragrafe aangedui, is van toepassing op voedselsoorte wanneer dit vars is. Geen voorsiening, in die verwerking van gegewens, is gemaak vir verlies van voedingswaarde tydens vervoer, voorbereiding en bediening nie. Min is bekend aangaande die hoeveelhede wat verlore gaan gedurende genoemde prosesse.

Dit word aangeneem dat daar min of geen verlies aan proteïne en koolhidrate is nie, maar wanneer sekere gaarmaakmetodes gevolg word, byvoorbeeld rooster en in die oond braai, kan daar 'n groot verlies aan vet wees. Minerale soute, soos kalsium kan uit groente geloog word wanneer dit in water gekook word. Die verlies aan vitamiene kan baie hoog wees, veral askorbiensuur. (1)

Die volgende gegewens toon die gemiddelde verliese in groentes na gelang die gaarmaak wat gebruik word: (2)

Karoteen	- 5 tot 21 persent.
Tiamien	- 9 tot 37 persent.
Riboflawien	- 12 tot 37 persent.
Niasien	- 9 tot 41 persent.
Askorbiensuur	- 27 tot 47 persent.

Die lae syfer is van toepassing op die stoommetode en die hoë syfer wanneer die voedselsoort onder water gekook word. Verliese is te wyte aan uitloging byvoorbeeld riboflawien, vernietiging byvoorbeeld askorbiensuur en uitloging en vernietiging soos in die geval van tiamien.

G. Slot.

As gevolg van die ekonomiese welvaart waarin 'n groot deel van die bevolking verkeer en die groot verskeidenheid en hoeveelhede voedselsoorte wat beskikbaar is, ly dit geen twyfel nie dat ons

1. Suid Afrikaanse Mediese Tydskrif Vol. 30, 11.2.56, 148.
 2. Ibid., 148.

Blanke bevolking stadigaan bewus raak van die belangrike rol wat korrekte voeding in die gesondheid van die liggaam speel. Die ideale toestand sou wees dat ons kinders in 'n gemeenskap groot word waar die toepassing van gesonde voedingsgewoontes reeds tot so 'n mate ontwikkel het dat die kinders feitlik onbewus sekere eetgewoontes as vanselfsprekend aanvaar.

Om hierdie toestand te bereik, het skoolkinders 'n grondige kennis van voedingsgewoontes nodig waaraan hulle gewoon geraak het deur die daaglikse toepassing daarvan. Hierdie kennis kan deeglik opgedoen word wanneer skoolvoeding aan elke kind verskaf word, en wanneer skoolvoeding as 'n integrale deel van die opvoeding van die kind beskou word.

Die skool is die inrigting wat in staat is om die nodige kennis aangaande voedingsgewoontes by die kind tuis te bring want die skool het 'n permanente en stabiele invloed op die gemeenskap. Verder raak die skool regstreeks die meeste gesinne van die gemeenskap en bied dus die moontlikheid om eenvormigheid in verband met voeding aan die hand te werk. Die skool is ook vir baie van ons bevolking die laaste inrigting vir formele onderwys en derhalwe moet voedingsgewoontes in die skool aangeleer word en nie daarna nie.

Nieteenstaande die feit dat slegs 'n geringe persentasie van ons blanke skoolkinders werklik fisiese behoefte aan ^{skool}voeding het, sal skoolvoeding, indien dit op die regte wyse benader word, oor 'n lang tydperk van onskatbare waarde wees vir ons volk.
