

Nieuwsbrief najaar 2020

Inleiding

Wat een raar jaar hebben we tot nu toe achter de rug!

Door de coronamaatregelen was het niet meer mogelijk om veel activiteiten te realiseren vanuit Kind en Voeding.

In de zomervakantie zijn in het Noorden nog wel een aantal Foodzoekers-trajecten gedaan met diverse locaties van SKSG (inmiddels al 75 locaties met Oké-vignet). En gelukkig is er na de zomervakantie weer wat ruimte gekomen, waarbij ook de onderlinge ruimte steeds in acht genomen moest worden. Hieronder in ieder geval een activiteit van Jacqueline de Groot bij Happy Kids Scherpenzeel.

Echter lijkt het nu weer de verkeerde kant op te gaan. Hopelijk kunnen we door verstandig met de maatregelen om te gaan toch stappen in de richting van onze doelstelling realiseren. Zeker nu ook duidelijk is geworden dat gezonde voeding een basis kan zijn voor effectieve opbouw van weerstand tegen allerlei ziektes.

De stichting zet steeds meer in op efficiënter werken door o.a. geschikte voorlichters aan te stellen als coördinatoren voor een regio, waardoor onderlinge afstanden verminderen. Minder reiskosten en kortere lijntjes tussen de voorlichters in de regio, waardoor de onderlinge communicatie verbetert en kennis van elkaars vaardigheden toeneemt, zorgen voor een kwalitatieve verbetering. De regiocoördinatoren zullen ook steeds meer activiteiten van het bestuur kunnen overnemen, die daarmee ook meer 'bestuur op afstand' wordt.

Hieronder presenteren zich in deze nieuwsbrief twee van die regiocoördinatoren, nadat er in de vorige ook al twee zich hebben voorgesteld. In de volgende nieuwsbrief zal ook Louisa Hernandes Tobias zich voorstellen. Louisa werkt vanuit Breda.

Oké-vignetten bij Happy Kids

Van onze voorlichter Jacqueline de Groot:

“Dinsdag 11 augustus mocht ik namens de stichting een les geven over gezonde traktaties. Wat een feest was dat! Een enthousiaste groep kinderen. Ook de begeleiding was erg enthousiast. Met elkaar hebben we gesproken en ideeën uitgewisseld over gezonde traktaties, dat hoeft namelijk helemaal niet ingewikkeld te zijn. Daarna mochten de kinderen zelf aan het werk. Smoothies, fruitspiesjes en fruit water, het is allemaal geproefd. Daarna afsluiten met een zelfgemaakt ijsje, de dag kon niet meer stuk!”



Tijdens deze dag is ook het oké vignet van Happy Kids weer verlengd, zij laten hiermee zien gezonde voeding belangrijk te vinden en te voldoen aan de door de stichting opgestelde criteria.



Foodzoekers

Het Foodzoekers-traject blijkt aan te slaan. In de vakantieperiode zijn zo'n achttal trajecten gedaan. Door 'de Nieuwe Leefstijl' is het initiatief genomen om op 17 oktober (de laatste dag van de Dutch Food Week) met voorlichters van Kind en Voeding een Foodzoekers-evenement in Veenhuizen te doen. Door de coronamaatregelen dreigt dit echter geannuleerd te moeten worden.

Regiocoördinatoren

Even voorstellen:

Ik ben **Saskia Velthuisen**, woonachtig in Arnhem en sinds een jaar of twee regiocoördinator voor Gelderland voor stichting Kind & Voeding. Nadat ik jarenlang met veel plezier heb lesgegeven in het basisonderwijs heb ik de opleidingen tot leefstijlcoach en gewichtsconsulent gevolgd.



Inmiddels coach ik met heel veel plezier mensen op leefstijl en geef ik 3 dagen per week les in het MBO waar ik onder andere het vak voeding verzorg aan studenten sport en beweging. Ik geniet heel erg van de afwisseling tussen deze verschillende werkzaamheden. Voor mij is de combinatie van voeding, bewegen en ontspanning iets waar ik heel enthousiast van word. Het is mooi om dat op diverse vlakken over te brengen en te delen met anderen. De boodschap en missie van de Stichting Kind & Voeding sluit hier natuurlijk naadloos op aan!

In mijn vrije tijd ben ik graag actief bezig met mijn twee zoons, word ik heel erg blij van de mooie groene natuur hier in Gelderland, sta ik graag in de keuken om een lekkere maaltijd te maken of iets te bakken, lees ik veel, speel regelmatig bord spelletjes en sport ik graag en vaak. Ik kijk er naar uit om elkaar weer eens live ergens te ontmoeten!

Ik ben **Mizzi van der Zijpp** en van beroep diëtiste. Na 7 jaar een eigen praktijk te hebben gehad, ben ik gaan lesgeven. Dit doe ik nu voor alle leeftijden en allemaal verschillende groepen. Ook voor stichting Kind en Voeding doe ik workshops. En sinds kort ben ik samen met Mariska van Cuijk regiocoördinator voor Groningen en Drenthe.

In de zomervakantie heb ik de workshop Foodzoekers gedaan. Hier volgt even een verslagje van mijn ervaringen daarmee.

Het is super leuk en makkelijk om te doen. Alle benodigdheden passen in een Jumbotas. En de boodschappen werden gedaan door de locatie zelf. De leeftijd van de kinderen was tussen 6-8. De meesten konden niet lezen en schrijven dus de bijbehorende boekjes heb ik nauwelijks gebruikt.

Afhankelijk van de groepsgroete kan het met allemaal tegelijk of in 2 groepjes van 3-4. Ik deed dan 1 groepje bij de opdrachten 1-3 en de andere bij 4-5. De begeleiding vond het ook leuk om te raden dus liet ik hun de proefjes 1-3 wel doen. Met het antwoordblad erbij. Als je het

tempo er een beetje inhoud dan lukt 1 groep in een half uur.



De kinderen vinden het allemaal heel leuk om de kruiden te ruiken en de groente te benoemen en soms proeven. De granen zei ze wat minder. Het appels proeven ging prima. Soms moest ik er zelfs op letten dat ze niet alle appels al op aten bij het eerste groepje.

Het graan malen is best zwaar. Met deze jonge kinderen hield ik de molen vast en dan konden zij zelf draaien. Dit vonden ze super leuk en het meel dat ze dan zelf gemalen hadden kregen ze mee in een papieren zakje. Ik heb een PowerPoint met afbeeldingen van de kruiden en granen gemaakt. Dit vonden de kinderen leuk en sommigen herkennen de planten. Deze komt binnenkort ook beschikbaar op de website.

Kennismaking

Ook willen we zoveel mogelijk kennismaken met de diverse voorlichters. Wat is je kennis en ervaring en waar word je blij van. Iedereen wordt gevraagd om dat in vier zinnen aan te leveren, zodat we dit op de website kunnen zetten. Voor de nieuwsbrief lichten we er af en toe voorlichters uit. Wellicht steeds een nieuwe en iemand die al wat langer lid is. En natuurlijk is er altijd plek voor een opvallend verhaal!

STICHTING KIND EN VOEDING

Nationale Groente- en Fruitdag

Op 14 oktober zal deze door het Nationaal Actieplan Groenten en Fruit uitgeroepen dag plaatsvinden. Op deze dag wordt heel Nederland opgeroepen om minimaal 250 gram groenten en 200 gram fruit te eten. Het thema van deze eerste editie is 'Groentefruitrijke lunch'. De lunch is namelijk best een goed moment om groenten en fruit te eten. En daar gaan we met de 300 kinderen van het *Timmerdorp* in Groningen mee aan de slag. Het *Timmerdorp* wordt dit jaar in de herfstvakantie gehouden op het voormalige Suikerunieterrein. Hoewel de kinderen hun eigen lunch en fruit meenemen van huis, maken zij met behulp van voorlichters van Kind en Voeding en de Nieuwe Leefstijl bijvoorbeeld een komkommer raceautootje, paprika treintje, komkommer beestenboel, of groentenbloem. En dan smullen ...



Samen met de Nieuwe Leefstijl tegen Voedselverspilling

Ook in de week van de voedselverspilling werd samengewerkt met de Nieuwe Leefstijl. Aanleiding was een brief van de 9-jarige Matthijs Baar van CBS Rehoboth in Oldekerk aan burgemeester Ard van der Tuuk. Daarin vroeg hij de gemeente (Westerkwartier) om hulp. Zijn verzoek leidde ertoe dat de kinderen van de Rehoboth-school in actie konden komen tegen voedselverspilling. Matthijs en zijn klasgenootjes hebben op maandag 31 augustus restanten groenten en fruit opgehaald bij verschillende supermarkten in de gemeente. Op dinsdagmiddag 1 september kregen de leerlingen een gastles over voedselverspilling, waarna de leerlingen van de restanten groenten en fruit een soep en smoothies maakten en proefden.

Wethouder Elly Pastoor, verantwoordelijk voor onder andere het Voedselakkoord Westerkwartier, schoof ook graag aan om het eindresultaat te proeven. "Verspilling is één van de onderwerpen die belangrijk zijn als het om voedsel gaat. Ik ben er trots op dat Matthijs zich met zijn klasgenootjes hiervoor inzet. Dat is ook wat we met het Voedselakkoord Westerkwartier beogen: vanuit de samenleving werken aan onderwerpen die wij van belang vinden als het gaat om voedsel".

Iets voor jullie om dergelijke evenementen op te zetten? Meld het via info@kind-en-voeding.nl.

Je kunt er ook terecht voor eventuele vragen. In veel gevallen kunnen we jullie koppelen aan de regiocoördinatoren die jullie kunnen verder helpen en bij activiteiten ook eventueel kunnen helpen.

Rabobank ClubSupport

Op 9 oktober starten we samen met de Nieuwe Leefstijl met de Voedsel Jongerenraad om ook jongeren een stem te geven rondom hun en onze toekomst van voedsel. Wil jij de Voedsel Jongerenraad een stem geven bij besluitvorming over gezond, duurzaam geproduceerd voedsel en ben je lid van de Rabobank? Stem dan op St. de Nieuwe Leefstijl via de website van Rabo ClubSupport: www.rabobank.nl/particulieren/leden/clubsupport/, want jou stem is geld waard (stemmen kan van 5 t/m 25 oktober). De stichting staat onder Groningen, Rabobank Noordenveld West Groningen, bijna onderaan (op alfabetische volgorde).

10 jaar Kind en Voeding

In onze volgende nieuwsbrief zullen we natuurlijk veel aandacht besteden aan het tienjarig bestaan van Kind en Voeding in april komend jaar. Hopelijk lukt het dan ook ondanks de coronapandemie en de maatregelen die eromheen worden genomen toch een feestelijke bijeenkomst te organiseren.

In ieder geval staan we open voor jullie herinneringen over (een deel van) de afgelopen tien jaren. Laat het weten via info@kind-en-voeding.nl.