



STICHTING KIND EN VOEDING

Nieuwsbrief voorjaar 2021

10 jaar Kind en Voeding

Het tienjarig bestaan van Kind en Voeding staat voor de deur. Op 17 april gaan we dit vieren. Helaas zal dat nog online moeten gebeuren. Later zullen we nog een bijeenkomst organiseren waarbij we het nog eens 'dunnetjes' over zullen doen. Op 17 april om 15 uur zal o.a. Nienke Schaap je meenemen met *"Hoe blijf je goed in verbinding met jezelf en met je collega's in een digitale wereld"*. Het webinar is gratis, maar om een link te krijgen is het nodig in te schrijven. Dit kan door een berichtje te sturen naar info@kind-en-voeding.nl.

We staan nog steeds open voor jullie herinneringen over (een deel van) de afgelopen tien jaren. Laat het ook weten via info@kind-en-voeding.nl. Ook onze relaties zijn nadrukkelijk uitgenodigd om hun ervaringen en eventuele plannen met ons te delen.

Voedsel heeft te maken met de "Global Goals"

Ko Henneman
bestuur stichting Kind en Voeding

Vaak laat ik op de achtergrond YouTube draaien met muziek in een bepaald genre. Vaak *'Playing For Change'*, muziek als mogelijkheid om mensen met elkaar te verbinden. En armoede de wereld uit... Al luisterend naar de kinderen die *'What a wonderful world'* zingen (<https://youtu.be/ddLd0QRf7Vg>), realiseerde ik mij dat ook voedsel ons steeds meer met elkaar verbindt. Dagelijks hebben we met voedsel te maken, omdat voedsel met alles heeft te maken, met armoede, met honger, met gezondheid, enzovoort. In feite kan je zeggen dat het te maken heeft met alle SDG's, de Sustainable Development Goals of Duurzame Ontwikkelingsdoelstellingen van de Verenigde Naties, vaak ook de Global Goals genoemd. Vijf jaar geleden hebben 193 landen bij de Algemene Vergadering van de Verenigde Naties deze doelstellingen onderschreven.



Barbara Pruijm had een vooruitziende blik om tien jaar geleden de focus op voeding te richten. Op **17 april** vieren we het tienjarig bestaan van de stichting Kind en Voeding. Behalve het feit dat het zich richt op de gezondheid van de kinderen, zorgt het tevens voor bewustwording van (groot)ouders en begeleiders dat gezondheid op jonge leeftijd ons voordelen geeft voor de rest van ons leven. Hieronder geeft Barbara aan hoe het idee van deze stichting is ontstaan.

Al snel kwam Anita van der Noord in beeld, die vooral in het Noorden van het land actief was en inmiddels de rol van Barbara als voorzitter heeft overgenomen. Anita legt niet alleen expliciet de link naar die diverse SDG's, maar ook verbreedt zij de doelgroep van kinderen en hun (groot)ouders en begeleiders naar jongeren. Via de Voedsel Jongerenraad praten nu jongeren mee over hun toekomst. Laatst zei een jongetje van 12 jaar ook: *"Wij nemen de toekomst van jullie over"*. Het betekent dat wij steeds meer jongeren bij ons werk zullen moeten betrekken om onze doelstelling van een gezondere en mooiere wereld te realiseren.

Nu nog even luisteren naar wat waarschijnlijk ook een liedje van Barbara en Anita is geweest en door de regiocoördinatoren in de komende periode meer en meer overgenomen zal worden: *'With my own two hands'* (<https://youtu.be/Sc8t6BZUSJs>). Zonder de handen uit de mouwen te steken zal verandering niet snel gebeuren, daarom werken we graag samen aan het realiseren van een mooiere, gezonde wereld.



STICHTING KIND EN VOEDING

Het ontstaan van stichting Kind en Voeding



Barbara Pruijm
Oprichter en oud-voorzitter stichting Kind en Voeding

In 2008 volgde ik de trainingen Wijze Ouders en Ik ben Oké. In die tijd startte ik ook mijn praktijk voor voeding en psychologische begeleiding. Vanwege de hierboven genoemde trainingen begeleidde ik regelmatig kinderen die het 'lastig' hadden. Ze werden bijvoorbeeld gepest of waren agressief of juist heel apathisch. De begeleiding was gericht op het "ik ben oké" principe. Een mentale training om meer in je kracht te komen. Mijn aanpak was tweeledig, de voedingskant en de mentale kant van het kind benaderen. Dat sloeg aan en ik merkte dat als kinderen meer natuurlijke voeding kregen, zonder veel suiker, zout en additieven, ze lekkerder in hun vel zaten.

Dat bracht mij op het idee om met collega's samen veel meer kinderen wegwijs te maken in natuurlijke, gezonde voeding. Na een aantal voorlichtingsmiddagen heb ik in 2011 de stichting opgericht om sterker te staan naar gevestigde organisaties toe. Al snel sloten natuurvoedingskundigen, diëtisten en gewichtsconsulenten die met natuurlijke voeding werkten zich aan. Ook Gitta van Eick sloot zich aan en werd bestuurslid bij de stichting en zij is in de 8 jaar dat ik voorzitter ben geweest altijd bij ons gebleven. In die 8 jaar hebben veel collega's zich aangesloten, sommigen zijn nog steeds lid en anderen zijn na een tijdje weer hun eigen weg gegaan. En zoals het in besturen gaat, kwamen daar ook regelmatig nieuwe gezichten. Een paar mensen wil ik toch noemen. Bijvoorbeeld Patricia, zij was écht een steun en toeverlaat in het bestuur, maar ook Ingrid, Carmen en Deborah waren hele fijne secretaresses. We hebben heel hard gewerkt om aandacht te krijgen van de gevestigde organisaties, zoals het Voedingscentrum, de Hartstichting, het Groente en Fruithuis, Vitam, het Ministerie van VWS en Verzekeraars om onze lessen op scholen geïmplementeerd te krijgen. De kosten waren voor scholen helaas vaak een probleem. Toch is het gelukt om veel gastlessen en ook workshops en lezingen voor ouders te organiseren. Want ons motto is altijd geweest: daar waar je de kinderen onderwijst, betrek daar ook de ouders bij, zodat er thuis gesprekken ontstaan over gezonde voeding en er begrip en inzicht ontstaat.

Het was echt pionieren in die tijd. We ontwikkelden de lessen zelf, weliswaar met iemand die lessen voor het basisonderwijs maakte destijds. Zij toetste of de lessen geschikt waren voor het basisonderwijs. Zo hebben we alles zelf uitgevonden, met op de achtergrond specialisten die met ons meekeken. Dat was een inspirerende tijd.

Toen ik hiermee begon, had ik niet durven dromen dat stichting Kind en Voeding zolang zou voortbestaan en alle stormen zou overwinnen. Met Anita van der Noord was er al heel lang een goede band, daarom ben ik ook dankbaar dat zij de stichting van ons heeft overgenomen. Volgens mij is Kind en Voeding nog steeds hard nodig om kinderen zo gezond mogelijk te laten opgroeien. Ik wens het huidige bestuur en alle aangesloten leden met deze ambitie heel veel succes toe!



STICHTING KIND EN VOEDING

Doorontwikkeling van Kind en Voeding



Anita van der Noord
Voorzitter stichting Kind en Voeding

Ik ben bijna vanaf het begin bij de stichting Kind en Voeding betrokken geweest. Daarbij heb ik vooral de stichting in het Noorden van het land gepromoot. Daarmee was ik dus de eerste regiocoördinator, hoewel het toen nog niet zo heette. Daarnaast kon ik ook mijn steentje bijgedragen bij de landelijke Werkgroep Voedselonderwijs, waarbij we probeerden om voedsel weer in het onderwijspakket op school te krijgen. Ondanks de druk die we vanuit een groot aantal organisaties onder voorzitterschap van Alexander Rinnooy Kan uitoefenden, is dat niet gelukt. Daardoor blijven activiteiten als van Kind en Voeding meer dan nodig.

Indertijd organiseerde ik met o.a. Pierre Wind een congres voor kinderen over gezonde voeding. TV-kok Pierre Wind was geïnspireerd geraakt door het idee smaakbeleving van natuurzuivere gerechten aan de jeugd over te brengen. Hij speelde een belangrijke rol bij de introductie van smaaklessen en smaakkasten, en vooral de kinderen liepen echt weg met hem (volwassenen overigens ook). Overigens was uit eerdere sessies met Pierre Wind al naar voren gekomen dat informatie verstrekken sec geen toegevoegde waarde heeft maar dat de beleving ervan juist wel overkwam. Reden te meer om te focussen op workshops waarin duidelijk iets met voedsel wordt gedaan zoals bij de activiteiten van Kind en Voeding.

Daarom gaf ik zelf en met heel veel plezier samen met vrijwilligers veel workshops en gastlessen en ontwikkelden we de Super Speurtoezen Safari, waarbij kinderen in de supermarkt op zoek gaan naar wat er in de verschillende voedingsmiddelen verstopt zit. Recent haalden we ook de 'Foodzoekers' binnen, een aanpak die in het Noorden zeer succesvol werd uitgerold.

De pilot in de vadervleugel van de gevangenis Esserheem (in Veenhuizen) was ook een voorbeeld van hoe naast informatie geven ook de vaders en hun kinderen samen te laten koken of bakken in meerdere opzichten een toegevoegde waarde had. Het voornemen is om dit ook in andere gevangenissen op te pakken.

Inmiddels zijn we de samenwerking aangegaan met GGD's, Sport en Cultuur coaches, Jong Leren Eten makelaars, IVN, NMF, etc.. Daardoor ontstaat een steeds meer professionele aanpak, welke wordt versterkt doordat (bijna) elke regio een eigen coördinator heeft gekregen die de contacten in de regio zowel met de kinderopvang, voornoemde andere organisaties als met de voorlichters intensiever kan begeleiden.

Helaas is het werk wat onze voorlichters doen nog steeds wat onderbelicht en zou ik het graag anders zien. Wellicht is dit jubileum een aanleiding en mogelijkheid om hen meer in het zonnetje te zetten.

Blog Mizzi van der Zijpp op de website voor SKSG

Mizzi is regiocoördinator in Groningen, waar de kinderopvangorganisatie SKSG voor 75 locaties een Oké-vignet heeft. Laatst schreef Mizzi een gastblog voor SKSG, die we ook hebben overgenomen op onze website. Kijk bij de berichten: **"Gezond eten is lekker en leuk!"**

Deze blog is tevens te vinden op: <https://www.sksg.nl/blog/gezond-eten-is-lekker-en-leuk/>.