

Nieuw jaar, nieuwe kansen

Het nieuwe jaar brengt nieuwe kansen. Ook voor Stichting Kind en Voeding. De voorzitterszetel is inmiddels gewisseld. Ko Henneman heeft het stokje van mij overgenomen en ik zal de komende tijd als penningmeester op het geld passen. Hierdoor zal 2018 een soort overgangsjaar worden, waarin we de zaken breder gaan aanpakken. Stichting Kind en Voeding gaat meer kijken naar positieve gezondheid en duurzaamheid, natuurlijk in combinatie met voeding. Wij roepen al een paar jaar dat het belangrijk is dat kinderen weten wat voeding is, waar het vandaan komt en hoe het gemaakt wordt. "Van de grond tot de mond".

De voorlichting van stichting Kind en Voeding gaat dan ook over "ervaren". Ervaren hoe het voelt om met je handen in de grond te woelen, hoe het is om zaadjes in de grond te stoppen, of dat nu in een potje is of in de volle grond. Ervaren hoe het is om een plantje uit het zaadje te zien komen, ervaren hoe het is om het plantje te zien groeien en ervaren hoe het uiteindelijk gegeten kan worden. Dat maakt dat kinderen weer vertrouwd raken met écht eten, zodat ze bewust kunnen kiezen.

Onze voorlichters staan klaar om scholen en kinderdagverblijven bij te staan in het ervaringsgerichte onderwijs als het gaat over voeding en duurzaamheid.

Barbara Pruijm
Stichting Kind en Voeding



Van de nieuwe voorzitter

Al enige tijd werken Stichting Kind en Voeding en Stichting de Nieuwe Leefstijl samen. De Nieuwe Leefstijl is voornamelijk nog in het Noorden van het land actief, maar zet daar voor diverse activiteiten voorlichters van Kind en Voeding in, zoals bij het evenement ter gelegenheid van Wereldvoedseldag in Frederiksoord op 14 oktober jl. Het was daarom geen vreemde suggestie om bestuurders van beide organisaties uit te wisselen om de mogelijkheid elkaar te versterken meer kans te geven. Door die ruil is per 1 januari 2018 Barbara Pruijm medebestuurder van de Nieuwe Leefstijl en ondergetekende bestuurder van Stichting Kind en Voeding geworden. En natuurlijk kreeg ik het verzoek om meteen in de eerste blog van het jaar mij voor te stellen.

Als oud-directeur van het Healthy Ageing Network Noord-Nederland en tot een paar maanden geleden tevens bestuurder van Noorden Duurzaam, word ik gezien als een soort dwarsligger tussen gezondheid en duurzaamheid. Dat dwarsligger mag je behalve als verbinder ook lezen als rebels, want soms is dat ook nodig om iets te bereiken. Ik kijk wel regelmatig achterom of ik niet te ver voor de muziek uitloop, maar heb er geen moeite mee om voorop te lopen. In het kader van de activiteiten om gezond oud worden op de kaart te zetten (in enkele jaren tijd brachten we 120 organisaties bij elkaar rond dit thema), was preventie een van de belangrijkste onderwerpen. Hoewel het op elke leeftijd nog zinvol is om aandacht te besteden aan voldoende bewegen en gezonde voeding, bleek dat in de kindertijd vaak al de basis wordt gelegd voor verschillende chronische ziekten die op latere leeftijd de kop opsteken.

De artsen met wie ik samenwerkte in de periode van het Healthy Ageing Network hadden in hun totale opleiding slechts vier tot zes uur voedingsleer gehad. Tegenwoordig schijnt dat enkele uren meer te zijn, maar onvoldoende om de rol van voeding voldoende in te kunnen schatten. Vanuit de Nieuwe Leefstijl en Stichting Kind en Voeding zullen we daaraan extra aandacht besteden, maar met name ook de voorlichters van Stichting Kind en Voeding voldoende bagage geven om aan te kunnen geven wat al dan niet gezond is en waarom.

Natuurlijk zijn we ons ook bewust dat voeding slechts een onderdeel is van een integrale aanpak. De Denen krijgen door een integrale aanpak met leefstijlaanpassingen – waar ik in een volgende blog nader op in kan gaan - inmiddels kinderobesitas goed onder de knie en stabiliseert het in diverse steden. In Nederland is 16% van de kinderen en jongeren (tot 20 jaar) te zwaar en dat aantal stijgt volgens het CBS nog steeds. (Overigens vindt hoogleraar Public Health Jaap Seidell die cijfers onvoldoende betrouwbaar.) Daarnaast komt echter ook 3 tot 8% ondergewicht voor bij kinderen, jongeren en jongvolwassenen. Ook daaraan dient aandacht te worden besteed.

Om de relatie met de scholen en kinderdagverblijven te kunnen uitbouwen en intensiveren zal Stichting Kind en Voeding in de komende periode steeds meer met regionale coördinatoren gaan werken. Dat blijkt bijvoorbeeld in het Noorden van het land al goed te werken. We gaan dat gezamenlijk uitrollen over de rest van het land. Ik ga er vanuit dat dit niet alleen tot gezondere kinderen leidt, maar overall tot gezondere mensen.

Ko Henneman
Voorzitter Stichting Kind en Voeding



Oké vignet

Het Oké vignet wordt steeds vaker uitgereikt aan kinderopvangorganisaties die geen zoete traktaties en tussendoortjes meer geven en waarde maaltijden duurzaam en natuurlijk zijn. In februari a.s. wordt in de provincie Groningen aan de SKSG met 67 kinderdagverblijven het Oké vignet uitgereikt en zullen voorlichters van de stichting workshops en gastlessen verzorgen. Wij zijn verheugd dat het Oké vignet steeds belangrijker wordt voor kinderopvangorganisaties, want dat betekent dat zij zich willen onderscheiden door de kinderen natuurlijk voedsel, zonder pakjes en zakjes willen aanbieden.

Kinderdagverblijven die het Oké vignet willen aanvragen kunnen kijken op de www.kind-en-voeding.nl/okévignet.

Een voorlichter van de stichting uit de regio zal dan contact opnemen om het voedingsbeleid te bespreken.



Voorlichter worden?

Als je voorlichter van Stichting Kind en Voeding wilt worden, dan hebt je opleiding als voedingskundige, diëtist, gewichtsconsulent of leefstijlcoach gevolgd of je volgt een van deze opleidingen. Daarnaast is het van belang dat je achter de visie van de stichting staat: bewustwording over wat natuurlijke voeding met je gezondheid kan doen.

Alle informatie over het aansluiten bij de stichting vraag je aan bij info@kind-en-voeding.nl of kijk even op de site bij voorlichters.

Voordat je voorlichting gaat geven, woon je een scholingsdag bij waar je ondergedompeld wordt in wat de stichting doet en je krijgt een workshop presenteren. Nieuwsgierig geworden? Meld je dan snel aan.

Recept

Pompoensoep

Nodig voor 4 personen:

1 kg pompoen
1 prei
1 winterwortel
1 stukje gember (± 2 cm)
2 tenen knoflook
1 liter groentebouillon, vers of van 2 tabletten (natuurvoedingswinkel)
Zout en peper, geelwortel
Crème fraîche

Bereiding

Was de pompoen, prei en de winterwortel en snijd de pompoen en de wortel in stukken en de prei in reepjes.

Plet de knoflook en rasp het stukje gember en fruit alles even aan in hoge pan met wat olijfolie. Breng ondertussen 1 liter water aan de kook en los er de bouillontabletten in op of trek van restjes groente met ui en knoflook, een mooie groentebouillon met wat zout en peper en als je hebt, wat groene kruiden zoals rozemarijn, tijm, salie.

Voeg na ongeveer 5 minuten de bouillon bij de groente en laat het met de deksel op de pan ongeveer 30 minuten koken totdat alle groente zacht is.

Laat de soep een beetje afkoelen en pureer het daarna met de staafmixer of in de blender. De soep mag lobbijg zijn. Voeg zo nodig nog wat zout en peper toe. Schep de soep in de borden en voeg er een kloddertje crème fraiche aan toe.

Eet smakelijk.

Deze soep kan goed als maaltijdsoep dienen als hij wat dikker gehouden wordt.

