

Nieuwsbrief winter 2020-2021

Inleiding

2020 is wel een bijzonder jaar geweest. Toen rond de zomer de coronamaatregelen versoepelden, gingen we er misschien allemaal van uit dat het de goede kant uitging. Echter daarna kwam nog de tweede golf en hopelijk kunnen we met de ontwikkelde vaccins een derde golf voorlopig tegengaan. Hoewel het variant van het virus al weer voor de nodige angst heeft gezorgd.

In ieder geval is duidelijk geworden dat een gezonde leefstijl essentieel is om meer immuniteit op te bouwen. En daar hoort zeker gezonde voeding bij, dat kan zorgen voor een goede basis voor de effectieve opbouw van weerstand tegen allerlei ziektes. En die gezonde voeding kan daarbij ook van dichtbij komen. Steeds meer mensen vinden de boer in de buurt waar ze hun groente en fruit kunnen kopen, of zelfs gezamenlijk een boer kunnen aanstellen om hun gezamenlijke land te bewerken, de Herenboeren.

De stichting heeft desondanks op een groot aantal kinderdagverblijven en buitenschoolse opvang workshops verzorgd. Ook lukte het nog om enkele keren 'koken bij de boer' uit te voeren. De 'Foodzoekers' blijken erg aan te slaan. Helaas wordt dat vooral in het noorden van het land uitgevoerd waar de voorlichters al een training daarvoor hebben gevolgd. Het was de bedoeling om ook voor voorlichters in de rest van het land de trainingen te organiseren, maar de coronamaatregelen gooiden roet in het eten. We gaan ervan uit dat dit in 2021 wel weer opgepakt kan worden. Wellicht dat we rond de viering van het tienjarig bestaan van de stichting half april a.s. dit kunnen organiseren. Dus voorlichters: reserveer alvast zaterdag 17 april 2021 voor de voorgenomen viering.



Uitreiking Oké-vignet bij Post-Plaza Leeuwarden



De tafel voor de 'Foodzoekers' staat klaar



In de vorige nieuwsbrief is aangegeven dat we ook proberen de onderlinge afstanden binnen de stichting korter te maken en mede daarom regiocoördinatoren hebben benoemd die zich richten op de nabije regio en daarmee de voorlichters in de buurt, maar ook de scholen, kinderdagverblijven en buitenschoolse opvang intensiever bij onze doelstelling en activiteiten te kunnen betrekken. In het Noorden blijkt dat ook restaurants steeds meer geïnteresseerd zijn in gezonde voeding en enkele al het OK-vignet mogen gebruiken. Steeds meer plaatselijke managers van supermarkten gebruiken de ruimte die ze krijgen om lokale producten te promoten en meer aan gezond voedsel te doen. Zo zijn al veel Super Speurneuzen Supermarkt Safari's gedaan.

Nationale Groente- en Fruitdag

Op 14 oktober heeft deze door het Nationaal Actieplan Groenten en Fruit uitgeroepen dag plaatsgevonden, welke jaarlijks zal worden herhaald. In heel Nederland werd opgeroepen om minimaal 250 gram groenten en 200 gram fruit te eten. Het thema van deze eerste editie was 'Groentefruitrijke lunch'. De lunch is namelijk een goed moment om groenten en fruit te eten.

Voorlichters van Kind en Voeding zijn samen met de Nieuwe Leefstijl op die dag met de 200 kinderen van het Timmerdorp in Groningen ermee aan de slag gegaan. Hoewel de kinderen normaal gesproken hun eigen lunch en

STICHTING KIND EN VOEDING

fruit meenemen van huis, hebben zij met behulp van onze voorlichters met de door LIDL verstrekte groente en fruit bijvoorbeeld een komkommer raceautootje, paprika treintje, komkommer beestenboel, of groentenbloem gemaakt. En dan smullen ...



Een gezonde lunch voor de kinderen tijdens het Timmerdorp



Eén van de voorbeelden....



Een dolfijnbanaan

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.

Regiocoördinatoren

Ja, nu we het toch over de regiocoördinatoren hebben. In de vorige nieuwsbrieven zijn al enkele regiocoördinatoren voorgesteld. Deze keer Louisa Hernandez Tobias. Louisa is de regiocoördinator voor het zuiden van het land:



Louisa en één van haar uitreikingen:



Mijn naam is Louisa. Ik houd me bezig met de natuur, elke dag. Als mama van vier kinderen in de leeftijd van 2 tot 12 jaar vervel ik me nooit, daar zorgt onze actieve labradoodle ook voor! We wonen in Breda en voor mijn eigen praktijk (www.vidanatuurvoeding.nl) wandel ik vaak met mensen in de natuur als natuurcoach en geef ik trainingen en workshops over natuurvoeding. Daarnaast adviseer ik particulieren over voeding, kook veel met kinderen en geef voorlichting op scholen. Wat ik doe is divers maar altijd met een uitgangspunt: verbinding, bewustzijn en dicht bij de natuur. Voor mij is het heel inspirerend om met kinderen te werken. Ze weten veel, zijn nieuwsgierig en leren graag. Voedingskennis met hen delen is een feestje waar ze later in hun leven veel profijt van kunnen hebben. Vandaar dat ik de stichting graag meehelp voedingsonderwijs breder op de kaart te krijgen.

Louisa is te bereiken via louisa@kind-en-voeding.nl.

Procesbegeleiding

Om het proces naar meer invloed van de regiocoördinatoren op de gang van zaken binnen de stichting goed te laten verlopen is Latife Sengul als vrijwilliger ingeschakeld. Hieronder stelt Latife zich voor.

STICHTING KIND EN VOEDING

Mijn naam is Latife en ben samen met mijn partner en dochtertje woonachtig in Groningen. Sinds kort ben ik als procesbegeleider betrokken bij stichting Kind en Voeding. Ik houd mij vooral bezig met de algemene gang van zaken en zorg er samen met anderen voor dat de processen goed verlopen. Tegelijkertijd spijker ik mijn kennis bij over gezonde leefstijl en probeer vanuit mijn achtergrond als socioloog te begrijpen waarom het soms wel en soms niet lukt om gezond te leven en welke impact voeding op ons gedrag heeft. Hier denk ik graag over na en probeer voor mezelf en voor anderen praktische oplossingen te vinden die ons zullen helpen om gezond te blijven. Vooral in deze tijden is het denk ik nog belangrijker om onze weerstand sterk te houden en elkaar fysiek dan wel online warme aandacht te geven.

Ik ben dol op lezen en wandelen met als afsluiter een heerlijk kopje koffie. Voor mij zijn dit de beste remedies om te ontspannen en mensen te ontmoeten. Wat ik nog liever doe is tijd doorbrengen met mijn gezin en vrienden. Ik vermaak mij graag zowel binnen als buiten, als het maar gezellig is.

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!

Lactatiekundigen

Het belang van gezonde voeding voor moeder en kind begint bij de eerste start!

Ons lid Jessie van Dijk zit in het bestuur van de Nederlandse Vereniging Lactatiekundigen. De lactatiekundigen staan aan de eerste start van gezonde voeding en zijn heel hard nodig. Juist nu!

Helaas mogen zij in de lockdown niet werken omdat ze nog geen zorgstatus verworven hebben. Wellicht kunnen jullie hun petitie delen en tekenen zodat zij meer backup hebben om toch hun werk te mogen doen. Je vindt de petitie op <https://petities.nl/petitions/lactatiekundige-ibclc-is-een-noodzakelijk-zorgberoep?locale=nl>.

Het gaat erom het beroep 'lactatiekundige IBCLC' met onmiddellijke ingang op te nemen in de lijst van noodzakelijke zorgberoepen van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, aangezien het belang van een goed werkend immuunsysteem en dus van borstvoeding nu duidelijker is dan ooit en het dus onaanvaardbaar is dat de zorg hiervoor in de knel dreigt te komen door onjuiste indeling van lactatiekundigen IBCLC gedurende de lockdown. Op dit moment hebben ze ongeveer 13.000 handtekeningen, maar er zijn dus nog een groot aantal nodig (40.000 in totaal).

10 jaar Kind en Voeding

Het tienjarig bestaan van Kind en Voeding staat voor de deur (in april) . Natuurlijk laten we binnenkort weten wat we op 17 april gaan organiseren. Save the date! We ontvangen graag jullie herinneringen over (een deel van) de afgelopen tien jaren. Laat het weten via info@kind-en-voeding.nl.

Ook onze relaties zijn nadrukkelijk uitgenodigd om hun ervaringen en eventuele plannen met ons te delen.

Ter afsluiting

Een mooie collage van de activiteiten van Gieneke Tillema bij een van de vestigingen van SKSG. SKSG heeft inmiddels 75 locaties waar gezonde, natuurlijke voeding aan de kinderen wordt gegeven.

