

## Winternieuwsbrief schooljaar 2021-2022



Een nieuw jaar, maar nog dezelfde zorgen, was de aanhef van de nieuwsbrief die we wilden sturen. Maar toen kwam het besluit voor verruiming van de maatregelen. Desondanks zijn de problemen veroorzaakt door de pandemie zijn nog duidelijk aanwezig bij de kinderdagverblijven en buitenschoolse opvang. Vooral de afwezigheid van begeleiders door ziekte of quarantaine leidde ertoe dat enkele organisaties zelfs dagdelen moesten sluiten om de roosters rond te krijgen.

We gaan ervan uit dat we langzaam maar zeker weer een redelijk normaal programma kunnen volgen.

Ondanks de beperkingen in het afgelopen jaar hebben we nog veel kunnen doen. In het Noorden zijn er inmiddels zoveel aanvragen dat er behoefte is aan nieuwe voorlichters. En er zijn niet alleen afspraken met de kinderdagverblijven en buitenschoolse opvang, maar ook met de speeltuinverenigingen tijdens de schoolvakanties. Ook elders in het land wordt al gevraagd naar creatieve invulling van workshops over gezonde, natuurlijke voeding.

### ***Van mond tot ...***

De afgelopen periode heeft ons geleerd dat gezonde voeding essentieel is voor een goed immuunsysteem, wat ervoor zorgt dat we mindersnel ernstig ziek worden. Na van de grond tot de mond wordt steeds meer het onderdeel van de mond tot de kont van belang. Het samenspel in je darmen met bacteriën, virussen en schimmels wordt bepaald door wat je eet. Daarover zijn steeds meer publicaties. Bij Kind en Voeding houden we ons daarvan zo veel mogelijk op de hoogte en proberen nieuwe bewezen ontwikkelingen mee te nemen in onze workshops. Specifieke kennis inzake het microbiom hebben we ook in eigen kring.

Interessant is ook dat koks met wie we contact hebben ook zoeken naar hoe je de smaak kunt behouden als je minder zout en zoet gebruikt. Dat blijkt heel goed te kunnen met het gebruik van bepaalde kruiden. In een volgende nieuwsbrief zullen we een tip van de sluijer van het geheim van de chef proberen op te lichten.

### ***Alliantie Voeding voor de Gezonde Generatie***

Tijdens de kabinetsformatie stuurde de alliantie samen met 16 andere gezondheidsfondsen die allen streven naar een Gezonde Generatie in 2040 een brief naar de informateur met de kreet: 'Het is tijd voor gezonde voeding'.

Omdat de schappen in de supermarkt vol ongezond eten en drinken staan, te veel suiker, te veel zout, te veel ongezond vet, zou het nieuwe kabinet met het nieuwe regeerakkoord het verschil kunnen maken voor een hele generatie kinderen.

In het kort:

- Verplichte afspraken met fabrikanten en supermarkten om bewerkte voedingsmiddelen jaar op jaar gezonder te maken.
- Kindermarketing alleen voor producten die passen in de Schijf van Vijf.
- Een suikertaks op frisdrank.

## STICHTING KIND EN VOEDING

Helaas is er nog weinig van deze voorstellen terug te vinden in het regeerakkoord. Maar wij blijven ons best doen om via leuke workshops kinderen en hun (groot)ouders en begeleiders de nodige voedselvaardigheden bij te brengen, zodat ze zelf de juiste keuzes kunnen maken.

### **Lekker**

Uit onderzoek blijkt dat kinderen gezond eten vooral ook een beetje lekker moeten vinden. Hoe krijgen we dit voor elkaar? Nadat bestaande studies naar deze vraag op een rijtje zijn gezet, lijken dingen als moestuintjes en kooklessen te werken. Kinderen moeten meer toegang hebben tot een grotere verscheidenheid en hoeveelheid van gezonde voeding..Dat haalden we uit een blog van R. Havermans van de Universiteit van Maastricht op <https://labegas.nl> (Laboratory of Behavioural Gastronomy).

Kind en Voeding heeft al vanaf de start workshops gegeven rondom moestuintjes en kooklessen en is daarmee dus op de juiste weg om kinderen aan de juiste voeding te krijgen. Dat was ook de ervaring met de spelletjes die we met de kinderen deden waarbij voor hen onbekend voedsel aanwezig was. De een wilde niet voor de ander onderdoen bij het proeven, waarbij bleek dat ze bijvoorbeeld bleekselderij toch wel lekker vonden.

### **Een voorbeeld van gegeven workshops**

De afgelopen periode zijn ondanks de beperkingen toch wel regelmatig workshops gegeven. Ook in de vakantieperiodes is er steeds meer belangstelling. Zo waren de speeltuinverenigingen in Groningen heel actief met het organiseren van voorlichting tijdens vakantieactiviteiten.

Deze producten werden gebruikt bij een smaaksafari in Aduard:



**groenteregenboog**



**fruitregenboog**

### **Agenda**

16/2 start stimuleringsbijdrage 'Lekker naar buiten' voor kinderopvang

7/3 start stimuleringsbijdrage 'Lekker naar buiten' voor scholen

En in de volgende weken of op de volgende dagen kan aandacht voor gezonde voeding een toegevoegde waarde hebben:

7-13/3 week zondervlees

21-25/3 week van de lentekriebels

22/3 wereldwaterdag

1-30/4 Ramadan

2-3/4 kom in de kas

7/4 wereld gezondheidsdag

18-22/4 laatste week EU Schoolfruit

## STICHTING KIND EN VOEDING

### **Bestuurswisseling**

Op 1 maart a.s. zullen Anita van der Noord en Ko Henneman in het bestuur van Kind en Voeding van plaats wisselen. Ko wordt (weer) voorzitter en Anita gaat als bestuurder iets in de luwte om zich te kunnen concentreren op haar andere activiteiten. Focus is o.m. op de Expeditie Voedselverwondering, wat wij eerder het Food Experience Center Noord-Nederland noemden. Een kort filmpje hierover is te vinden op <https://youtu.be/8nxCX2nbCXI>



Daarnaast is Anita actief als regiocoördinator voor Groningen en Drenthe va SDG Nederland. Voedsel heeft natuurlijk te maken met alle SDG's, de duurzame ontwikkelingsdoelstellingen van de Verenigde Naties, die ervoor moeten zorgen dat we in 2030 een mooiere wereld hebben wat betreft o.a. armoede, gezondheid, ongelijkheid, onderwijs en klimaat.

Een informatief filmpje erover – met veel bekende gezichten – is te vinden op <https://youtu.be/RpgVmvMCmp0>.

Het mooie van voedsel is dat we niet alleen er dagelijks een paar keer mee te maken hebben, maar dat het ook een relatie heeft met alle 17 SDG's. Stichting Kind en Voeding zal zich natuurlijk focussen op SDG3, goede gezondheid en welzijn, maar ook SDG12, verantwoorde consumptie, waarbij natuurlijk ook de productie hoort. En misschien is SDG13 klimaatactie daarnaast wel een derde belangrijke focus. Maar suggesties van de lezers zijn van harte welkom.

### **Aanbod van stichting Kind en Voeding en voorlichters gevraagd**

Hoewel de focus van Kind en Voeding op kinderdagverblijven, buitenschoolse opvang en lagere school ligt, komt er steeds meer vraag naar een doorlopende leerlijn. Daarvoor worden steeds meer workshops ontwikkeld, maar nog niet expliciet aangeboden. We zoeken nog wel voorlichters voor zowel de uitbreiding van de bestaande activiteiten als de nieuwe activiteiten die zouden passen bij het middelbaar onderwijs. Iets voor jou of ken je zo iemand? Neem contact op met de relevante regiocoördinator voor jouw regio. Zie hiervoor de lijst voorlichters op de website [www.kind-en-voeding.nl](http://www.kind-en-voeding.nl) of neem contact op via [info@kind-en-voeding.nl](mailto:info@kind-en-voeding.nl).

Overigens geven we ook workshops voor (groot)ouders en begeleiders, en eventueel voor restaurants.

Het huidige aanbod is:

**Eten uit de (school)moestuin** (voor groep 4 t/m 8): kookles waarin gezamenlijk met ingrediënten uit de (school)moestuin een gezonde lunch wordt gemaakt. De gerechten zijn afhankelijk van het seizoen en de beschikbare oogst. De les is bedoeld om door proeven, voelen, horen, ruiken, kijken en vooral doen gezonde voeding te laten ervaren.

**Feest op je bord** (groep 1 t/m 6 en BSO's): versiertrucs en knutseltips zodat 'zelfs' gezond eten een feestje wordt (60 min).

**Gezonde lunchbox** (groep 4 t/m 8 en BSO's): samen aan de slag om een gezonde lunch te maken: boekweitpannenkoeken met wortel en besmeerd met rijpe banaan, wrap met zelfgemaakte hummus en blaadje sla, knabbelgroente en fruitwater met limoen, sinaasappel en munt. Zelfs het handje ongezoeten noten ontbreekt niet (90 min).



## STICHTING KIND EN VOEDING

**De Groentjes – Mini workshop** (groep 4 t/m 8): mini workshop: wat zijn gezonde en lekkere snacks. We werken natuurlijk met streekproducten en gaan dit met de kinderen bereiden.

**Smaakparcours** (groep 3 t/m 8): educatief parcours, waarbij kinderen (buiten) spelenderwijs alles over streekproducten en gezonde voeding leren.

**Voorlichting 'De eerste hapjes'** (voor ouders en verzorgers, pedagogische medewerkers van kinderdagverblijven en peuterspeelzalen): informatie over natuurlijke en gezonde voeding voor baby's van het eerste hapje tot het volledige mee-eten met de pot. Wat biedt je baby's aan, in welke hoeveelheden en welke voedingsmiddelen in het bijzonder geef je in beperkte mate? Alle voedingsmiddelen komen aan bod inclusief een proeverij.

**Suikerverslaving** (7,8 en VO): interactieve workshop voeding en suikerverslaving.

**Foodzoekers op (school)reis** (groep 4 t/m 8, BSO en VO): aan de hand van een 'proefschriftje' voeren de kinderen allerlei opdrachten uit, zoals boter karnen, graan malen, aardappels rooien, kruiden ruiken, mosterd maken, appels met peren vergelijken, boontjes doppen, gras determineren, wormen zoeken, groenten herkennen, granen raden, bijen spotten (120 minuten incl. voorbereiding).

**Vetcool** (groep 7 en 8): nadere informatie bij de regiocoördinatoren.

Daarnaast zijn er excursie-gastlessen als:

**Supermarktsafari voor Super Speurneuzen** (groep 5 t/m 8 en VO): geheime missies van belangrijk geheimagent 'Gezond en Co', die op zoek gaat naar de verborgen suikers en vetten in de supermarkt.