

# ETERWETERS

*Nieuws en inspiratie voor de vrijwilligers en geïnteresseerden van de stichting Kind & Voeding*

**SAVE THE  
DATE:  
CONGRES  
21 NOVEMBER  
2025**

## TERUGBLIK LEDENDAG

Op 12 april was de landelijke dag voor voorlichters, regiocoördinatoren en (oud) bestuurders van Kind en Voeding. We onderzochten samenwerkingsmogelijkheden met aanbieders als Beter (W)eten, TommyTomato en Spooky.



Onder leiding van Leonie Bais maakten we samen kimchi. En werden we geïnformeerd over de werkwijze van Jong Leren Eten Flevoland en de mogelijkheden tot samenwerking.

Gezondheidswetenschapper en hoogleraar Jaap Seidell bracht als afsluiter ook het nodige teweeg met betrekking tot de kinderrechten. Nederland is uit de top 5 teruggevallen naar de 20ste plaats en gezonde voeding is één van de kinderrechten. Het leidde tot een initiatief om in november (30 jaar na ratificering door Nederland) een kinderrechten-conferentie te organiseren met o.a. focus op gezonde voeding. Het was een inspirerende dag!



## IN DIT NUMMER:

**CONGRES  
VOEDSELEUCATIE  
ALS KINDERRECHT**



**MAAK KENNIS  
MET NIEUWE  
BESTUURSLEDEN**



**DE DAG VAN:  
NYNKE DE JONG**



# VOEDSELEDUCATIE ALS KINDERRECHT CONGRES OP 21 NOVEMBER IN ASSEN

Wij geloven dat voedseducatie een fundamenteel recht is. Elk kind verdient het om op school te leren hoe je gezonde keuzes maakt, voor je lichaam, je toekomst en de wereld om je heen. Daarom organiseren stichting Kind en Voeding en de Nieuwe Leefstijl op 21 november 2025 in Assen de conferentie “Voedseducatie als Kinderrecht: Samen naar een Gezonde Toekomst!

Tijdens deze dag kan je je laten inspireren door o.a. gezondheidswetenschapper Jaap Seidell en Birgit Toebes, hoogleraar gezondheidsrecht in internationaal perspectief. Er zijn interactieve workshops en we gaan in gesprek met experts, jongeren en beleidsmakers over het terugdringen van schadelijke kindermarketing en het versterken van kinderrechten op het gebied van voeding. We bouwen een krachtig samenwerkingsverband dat voedseducatie structureel verankert in het basisonderwijs.

Om deze conferentie mogelijk te maken en deze oproep breed te laten klinken, hebben we jouw steun nodig. Deel dit bericht zo veel mogelijk. Doe een donatie en meld je aan via [info@kind-en-voeding.nl](mailto:info@kind-en-voeding.nl). Dan reserveren we jouw plek op de conferentie.

Meer informatie vind je op onze website: [www.kind-en-voeding.nl](http://www.kind-en-voeding.nl)



**ANITA VAN DER NOORD**

VOORMALIG  
VOORZITTER STICHTING  
KIND & VOEDING EN  
INITIATIEFNERMER VAN DIT  
CONGRES



# MAAK KENNIS MET TWEE NIEUWE BESTUURSLEDEN

Stichting Kind en Voeding is opgericht om (groot)ouders en kinderen bewust te maken van het belang van natuurlijke voeding voor de gezondheid. Voorlichters van de stichting zijn diëtisten, (natuur)voedingsdeskundigen en gewichtsconsulenten. Zij geven voorlichting en gastlessen op basisscholen, kinderdagverblijven en peuterspeelzalen over gezonde en eerlijke voeding. Na het vertrek van Anita van der Noord als voorzitter van de stichting hebben wij twee nieuwe bestuursleden gekregen. We stellen hen kort aan je voor:

## **Yneke Kootstra**

Yneke is voedingsdeskundige, voedingsdocent en oprichter/directeur van de Academie Coaching en Leefstijl in Ede. Ze is expert toepassing therapeutische koolhydraatbeperking. Van metabole disfunctie tot topsport. Ze gaf het boek 'Het koolhydraatdilemma' uit. Verschillende voorlichters hebben bij haar cursussen en trainingen gevolgd.

## **Linda Laven**

Linda is oprichter/directeur van de Laven Group in Heerlen. Ze heeft een achtergrond in pedagogiek/onderwijskunde en houdt zich bezig met leiderschapsontwikkeling. Ze gelooft in de hoogste kwaliteit van leven en werk, in levenslang leren, groei en ontwikkeling én dat deze in gezamenlijkheid gaat. In die gezamenlijkheid zit de overeenkomst met het netwerk van voorlichters van Kind en Voeding.

Linda zal vanuit haar rol vooral ook kijken naar de ontwikkelingsmogelijkheden op dit terrein en naar de mogelijkheden voor Kind en Voeding in Limburg.



# DE DAG VAN...

In deze rubriek stelt één van onze vrijwilligers zich voor. Dit keer is het Nynke de Jong. Zij zet zich voor de stichting in met voedseleducatie op scholen.



Nog even de kinderen naar school brengen en daarna nog de jongste naar opa en oma. Daarna is het zover! Gisteravond alles alvast klaargezet: snijplanken, mesjes, een spiraalsnijder, plaatjes met voorbeelden en vooral veel verse groenten en fruit. Alles nog een keer checken, inladen en dan snel op weg naar de basisschool waar ik vanmorgen met de kleuters en daarna met groep 3 aan de slag ga tijdens de workshop 'Feest op je bord'.

De school kreeg subsidie om lessen aan te bieden over gezonde voeding en schakelde -via onze regiocoördinator- mij als voorlichter van Stichting Kind en Voeding in. In overleg met de juffen van beide groepen maakte ik een plan voor deze ochtend.

De juf van groep 1/2 introduceert mij als 'groente en fruit juf' bij de kleuters en ik neem plaats in de kring. Ik praat met ze over verschillende soorten groente en fruit, welke kleuren ze hebben en welke ze het lekkerst vinden. Wat is het toch genieten, al die nieuwsgierige koppies en enthousiaste reacties. Nu handen wassen en aan de slag. Er zijn gelukkig een paar ouders die de kinderen helpen bij het snijden van groente en fruit. Er worden rupsen en vlinders, zelfportretten en nog veel meer mooie creaties gemaakt. Tussendoor vraagt een enthousiaste kleuter of er ook geproefd mag worden. Zo worden sommige rozijnen en druiven al opgegeten voor ze als oogjes gebruikt kunnen worden. We hebben gelukkig genoeg...

We bewonderen de mooie creaties van de kinderen. De juf maakt foto's, zodat de ouders die er niet bij zijn later mee kunnen genieten. Nu is het tijd om te proeven en te eten en dat doet deze groep vol overgave. Het fruit valt goed in de smaak, sommige groenten moeten nog eens wat vaker geproefd worden en verdwijnen hier en daar in broodtrommeltjes. Het is duidelijk dat de kinderen hebben genoten van de workshop. En ik heb er alle vertrouwen in dat deze ervaring bijdraagt aan kennis over groente en fruit, snijtechniek en vooral een positieve associatie bij dit alles!

Bij groep 3 gaat het snijden al een stuk soepeler dan bij de kleuters. Hierdoor is in deze groep nog tijd om een smoothie te maken met overgebleven fruit en een beetje groente. Ook dit wordt enthousiast geproefd, maar valt niet bij iedereen in de smaak. Toch komt de smoothie goed terecht: drie meiden willen graag wat meenemen naar huis en krijgen wat in hun schoolbeker. Een mooie aanleiding om thuis nog even na te praten over de workshop.

Na het opruimen en afscheid nemen rijd ik moe en voldaan -met nog wat afwas in de kofferbak- naar huis. Wat is dit toch mooi om te doen!



**LIJKT HET JOU LEUK OM, NET ALS NYNKE, VOEDINGSLESSEN TE GEVEN?  
WE ZOEKEN VOOR MEERDERE REGIO'S NIEUWE VRIJWILLIGERS.  
HEB JE VRAGEN OF INTERESSE?  
STUUR DAN EEN BERICHT AAN [INFO@KIND-EN-VOEDING.NL](mailto:INFO@KIND-EN-VOEDING.NL)**