



Check op lengte



(Onder)voeding van kinderen meten

4e zondag van Advent
24 december 2023

Voedingscentrum

In het ziekenhuis bevindt zich een aparte voorlichtingsruimte waar ouders informatie krijgen over het voeden van hun kind. Aanvullend worden hun kinderen lichamelijk onderzocht. Zo'n 30% van de behandelde kinderen lijdt aan een vertraagde groei. Dat komt door chronische ondervoeding. Per jaar worden 65.00 kinderen met enige regelmaat gewogen en gemeten. 16.000 Kinderen onder de vijf jaar krijgen een verdere behandeling in de kliniek. Door andere weldoeners krijgen de meest ondervoede kinderen gratis energie-repen, gemaakt van pindapasta.

Voorlichting

Sinds 2012 krijgen moeders voorlichting in het geven van borstvoeding door hen onder andere goed bewust te maken van hygiëne. Daarnaast geven de verpleegkundigen de ouders voorlichting over gevarieerde voeding met een hoge voedingswaarde voor kinderen vanaf zes maanden tot vijf jaar. Moeders kunnen meedoen aan gratis demonstratiewerkshops waarin zij leren om geschikte gerechten te koken voor hun kind. Het zijn zeven verschillende maaltijden die klaar gemaakt kunnen worden met lokale en goedkope producten, aangepast aan de behoefte van het kind.

Getuigenis

Dat dit voedingscentrum ook echt nodig is, bewijst onderstaand verhaal.

“Sinds enkele maanden komt een moeder, Hawa Baldé, naar het voedingscentrum van de gezondheidskliniek Sint Gabriël om haar vier kinderen jonger dan 1 jaar te voeden. Vier kinderen, ja! Nadat zij zelf een tweeling had gekregen, na drie eerdere kinderen, nam zij ook de tweeling in huis van haar overleden zus. De man van haar overleden zus wilde niet voor zijn eigen tweeling zorgen. Dus als je goed meetelt, zijn dat zeven kinderen in de leeftijden van 1 tot 9 jaar. De man van Hawa Baldé is pas overleden. Zodoende moet zij iedere dag op straat bedelen voor wat eten omdat ze niet kan werken met vier baby's. Bij elkaar zijn dit ingrediënten voor extreme armoede maar gelukkig kwam zij terecht bij het voedingscentrum.

Geraakt door deze bedroevende situatie maakte Fidesco vrijwilligster Emmanuelle Eudier een opleidingsvoorstel voor de drie oudere kinderen zodat zij konden gaan leren. Dat was de grootste wens van moeder Hawa Baldé. De oudste kon één jaar leren naaien en de andere twee gingen naar school. Alles bekostigd door de Franse stichting Raoul Follereau. Het idee is om de vicieuze cirkel van deze armoede te doorbreken om zo te voorkomen dat het gezin steeds dieper wegzinkt in ellende en isolement.



Demonstratieworkshop voeding



Gezin van Hawa Baldé

Week 4

Voeding



Het lokale personeel is u dankbaar

Wat betreft haar twee tweelingen: zij zijn geleidelijk aan in gewicht toegenomen dankzij het advies en de voedingsmonitoring van het ziekenhuis. Het hele gezin doet het vandaag de dag goed en de kinderen groeien op. Hawa Baldé wil haar bedrijf als handelaar hervatten om zelf in de behoeften van haar grote gezin te gaan voorzien, zonder afhankelijk te zijn van het ziekenhuis, de stichting Raoul Follereau of zelf weer te moeten bedelen op straat."

Overweging

Toen Elisabeth zes maanden zwanger was, werd de engel Gabriël van Godswege gezonden naar een stad in Galilea, Nazareth, tot een maagd, die verloofd was met een man die Jozef heette, uit het huis van David; de naam van de maagd was Maria. Hij trad bij haar binnen en sprak: "Verheug u, de Heer is met u." Zij schrok van dat woord en vroeg zich af wat die groet toch wel kon betekenen. Maar de engel zei tot haar: "Vrees niet Maria, want gij hebt genade gevonden bij God. Zie, gij zult zwanger worden en een Zoon ter wereld brengen en gij moet Hem de naam Jezus geven. Hij zal groot zijn en Zoon van de Allerhoogste genoemd worden. God de Heer zal Hem de troon van zijn vader David schenken en Hij zal in eeuwigheid koning zijn over het huis van Jakob en aan zijn koningschap zal nooit een einde komen."

Lucas 1: 26-33

We lezen hier dat God actief ingrijpt in het leven van Maria, met een unieke boodschap, die haar leven compleet verandert. Kunt u geloven dat God ook in uw leven concreet ingrijpt, dat er misschien wel een engel naar u komt die tot u spreekt?

De engel Gabriël zegt tegen Maria: "gij zijt de gezegende onder de vrouwen". Hij vertolkt de boodschap van God: je bent door God geliefd en door Hem uitgekozen. Een groot geschenk, een lieflijk en hemels woord, maar ook een oproep, niet alleen aan Maria, maar ook aan ons: Gods liefde en licht verspreiden in onze wereld! Alvast een zalig Kerstfeest!

Fidesco kids

"De heilige Geest zal over u komen en de kracht van de Allerhoogste zal u overschaduwen; daarom ook zal wat ter wereld wordt gebracht heilig genoemd worden, Zoon van God."

Lucas 1: 35

De heilige Geest is over Maria gekomen, de kracht van de Allerhoogste. Op deze heilige Geest mag ook jij vertrouwen, dat Hij je inzicht geeft, bij moeilijke besluiten, Die je kracht geeft en moed, liefde en trouw. De heilige Geest helpt je ook om van alle mensen te houden, ook van die vervelende leraar of van die plaaggeest in je klas. En Hij helpt je ook om de mensen ver weg niet te vergeten. Kerstmis komt nu al dichtbij en waarschijnlijk wordt bij jullie thuis het huis al gezellig gemaakt en zijn er extra lekkere dingen in huis gehaald.

Hoe anders is Kerstmis in West-Afrika: In Guinée zijn er heel veel kinderen (30 %) die veel te weinig gegroeid zijn. Dit komt doordat ze geen of veel te weinig gezond eten krijgen. Gelukkig is er in het medisch centrum Saint Gabriël een afdeling waar speciaal gelet wordt op de groei van de kinderen onder de vijf jaar. De verpleegkundigen die daar werken geven de moeders informatie en extra energie-repen.

Ook de mensen die in het medisch centrum werken hebben genoeg eten nodig, anders kunnen ze hun werk niet doen. Daarom zorgt Fidesco ervoor, dat ze naast hun loon iedere maand een grote zak rijst krijgen. Help jij mee om die te kunnen betalen?

Knutsel

Deze week staat er een bijzondere knutsel op het programma. Je gaat Afrikaans eten koken! Vraag jouw ouders om geld of neem ze mee naar de supermarkt en doe de boodschappen. Trek je daarna terug in de keuken en maak gevulde papaja's en/of kip Yassa. Recepten van maaltijden die de mensen in Guinée veel eten.

Je kunt de [knutsel](#) ook los printen vanaf de Fidesco website zodat dit boekje niet vies wordt in de keuken.





Rijstzakken van 50 kg zijn hard nodig in Guinée

Recept: Guineese gevulde papaja (voor 1 persoon)

Ingrediënten:

1 grote papaja
 1 kopje gekookte basmati rijst
 1 kopje mais
 1/2 kopje doperwten uit pot of blik
 1/2 kopje geraspte (winter)wortelen
 1 kleine ui, fijngesneden
 1/2 kopje versgesneden koriander
 1/4 kopje versgesneden selderij
 1/4 kopje geroosterde stukjes amandel
 1/4 theelepel (gemalen) anijs
 1/2 theelepel zout
 olijfolie

Benodigdheden:

Scherp mes en lepel
 Meloenbolletjes-lepel
 Wok
 Snijplank

Stap 1:

Was de papaja en snijd deze in de lengte doormidden. Schraap alle pitjes uit de papaja met een scherp mes. Schep met de meloenbolletjes-lepel ronde balletjes papajavlees eruit. Zorg dat je de schil heel laat. Leg de twee lege schillen van de papaja weg. Deze worden straks gevuld met de hartige rijst.

Stap 2:

Rasp de (winter)wortelen en kook dit kort even voor. Laat de geraspte (winter)wortelen afkoelen. Laat de doperwten uitlekken.

Stap 3:

Kook de basmati rijst, zoals beschreven op de verpakking.

Stap 4:

Snijd de ui fijn en doe wat olijfolie in de wok. Fruit de ui in de olijfolie tot ze glazig zijn. Voeg de selderij, anijs en zout toe. Laat dit nog 10 minuten zachtjes stoven. Voeg de gekookte rijst, koriander, afgekoelde, geraspte wortelen en doperwten toe. Laat dit nog 5 minuten rustig opwarmen op een laag vuur. Voeg als laatste de amandelen toe en roer alles goed door. Haal de wok van de hittebron (vuur) af.



Papaja boom

Stap 5:

Vul de papaja schillen met de hartige rijst.

Stap 6:

Leg de ronde balletjes papajavlees op de rijst en serveer direct. Je eet uit de papaja-schil.

Eet smakelijk is Bon appétit in het Guinees.



Week 4

Recept kip yassa

Gevulde papaja

Recept: Kip Yassa (voor 4 personen)

Ingrediënten:

basmati rijst
1 kg kipfilet, in blokjes gesneden
6-8 uien, in plakjes gesneden
2 eetlepels mosterd in Dijon-stijl
3 teentjes knoflook (optioneel)
3 eetlepels azijn
2 verse chili pepers (optioneel)
1 theelepel gedroogde chili pepers
1 eetlepel zwarte peper (liefst versgemalen)
2 kipboullion blokjes
2 laurierbladeren
sap van 4 limoenen (of 2 citroenen)

Benodigdheden:

Scherp mes
Beslagkom
Wok
Snijplank
Bord

Stap 1:

Maak 6-8 uien schoon en snijd deze doormidden en snijd er dunne plakjes van.

Stap 2:

Meng in een grote beslagkom de uien, (geperste of fijn-gesneden) knoflook, azijn, limoensap, laurierbladeren, mosterd en pepers.

Stap 3:

Snijd 1 kg kipfilet in kleine stukjes en voeg dit toe in de beslagkom. Laat dit minimaal drie uur marineren. (Voor het beste resultaat kun je de kip een nacht laten marinieren in de koelkast).

Stap 4:

Verwijder de stukken kip uit de marinade en leg deze op een bord. Haal de uien uit de marinade en fruit deze in de olijfolie tot ze glazig zijn (zacht en bruin).

Stap 5:

Voeg de marinade toe en kook alles gedurende vijf minuten.



De uien worden ook in Guinée gesneden

Stap 6:

Los twee kipboullion blokjes op in een halve kop gekookt water. Voeg dit toe aan de wok en ook de stukjes kip. Dek de wok af met het deksel en laat het ongeveer 30 minuten sudderen tot de kip goed gaar is. (Langer is altijd lekkerder.)

Stap 7:

Kook de basmati rijst, zoals beschreven op de verpakking.

Stap 8:

Serveer de rijst met de Kip Yassa-saus.

Bekijk [hier](#) een film waar dit recept wordt uitgelegd. De kok gebruikt geen kipfilet maar een hele kip. Dat mag uiteraard ook.

Eet smakelijk is Bon appétit in het Guinees.



Kerstactie voor Guinee



Fidesco kerstactie



FIDESCO (samengevoegd van Fides (Geloof) en Coöperatie) is een internationale katholieke organisatie die in 1981 door de Gemeenschap Emmanuel in Frankrijk is opgericht. Fidesco zendt professionals over de hele wereld uit om bij te dragen aan de volledige ontwikkeling van de bevolking. Fidesco werkt altijd samen met de lokale kerk. Fidesco heeft meer dan 2.000 vrijwilligers uitgezonden, waarvan 25 Nederlanders. Na een voorbereidingstraject gaan de vrijwilligers twee jaar op missie. Fidesco is als internationale vrijwilligersorganisatie goedgekeurd door het Franse ministerie van Buitenlandse Zaken en is verder lid van verschillende NGO platforms. In Nederland is Fidesco erkend als Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI). Giften zijn aftrekbaar van de belasting, als u de gift voor 5 jaar vastlegt is ze zelfs zonder drempel aftrekbaar. Hoe u ook doneert, eenmalig, periodiek of als u ons in uw testament opneemt: u steunt de allerarmsten en toont hun uw solidariteit.

Hoe kunt u bijdragen?

Fidesco biedt u verschillende mogelijkheden om de missies van Nederlandse vrijwilligers of onze projecten financieel te ondersteunen. Steun ons via:

1) Internet

Scan de QR code of ga naar de website www.fidesco.nl. Daar vindt u de mogelijkheid om via tikkie op veilige wijze online te doneren of gebruik het tikkie uit dit boekje.

2) Per bank

U kunt het geld rechtstreeks overmaken op bankrekening NL53 ABNA 0566 0142 97 t.n.v. Stichting Fidesco Nederland te Venlo o.v.v. kerstactie Fidesco.

Ook verzoeken wij u vriendelijk uw naam en adres onder vermelding van "kerstactie Fidesco" te mailen naar info@fidesco.nl of te sturen aan Stichting Fidesco Nederland in Voorhout. Nadat u een gift heeft gegeven, houden wij uw adres in ons adressenbestand, en zullen u twee keer per jaar extra op de hoogte houden van onze activiteiten. Als u dit niet wilt, kunt u zichzelf schriftelijk afmelden hiervoor.

Bij voorbaat dank, Johannes Witt
Voorzitter Stichting Fidesco Nederland

Voor informatie of sponsoring: tel.: 0852-731732
Rooseveltlaan 2 info@fidesco.nl
2215 NX Voorhout www.fidesco.nl

