

UNE ALIMENTATION SAINE: NIÑO FELIZ MONTRE LA VOIE

VIVRE AU JOUR LE JOUR

À Santa Cruz, de nombreuses mères célibataires n'ont pas la vie facile. Elles supportent seules la charge de soutien et chef de famille, tout en devant s'occuper, seules également, de l'éducation des enfants. Elles n'ont généralement pas de revenu fixe : elles vivent au jour le jour avec ce que leur petit commerce ou leur travail leur rapporte.

UN REPAS CHAUD QUOTIDIEN

Le fait que Niño Feliz s'occupe en partie de leurs enfants leur apparaît comme un don du ciel. Beaucoup d'entre elles se sentent quelque peu libérées d'une trop lourde charge grâce au repas quotidien que leurs enfants reçoivent dans un réfectoire de la Fondation : une "nourriture saine" pour leur progéniture chaque jour d'école leur procure un peu de tranquillité d'esprit.



SOUS-ALIMENTATION

Au début de NF en 1990, nombreux étaient les enfants qui souffraient de sous-alimentation. Les conséquences en sont désastreuses : apathie, immunodépression, affaiblissement des capacités intellectuelles, baisse de la motivation et des résultats...

UN PROBLÈME PRIORITAIRE.

ALIMENTATION DÉFICIENTE

Les familles pauvres ont toujours du mal à préparer des repas de qualité. Souvent, elles n'ont pas le temps de cuisiner correctement et la restauration rapide de rue est une solution de facilité. Mais l'ignorance et donc l'incapacité à composer un menu sain sont aussi la cause d'une mauvaise alimentation. Dans ce domaine également, Niño Feliz a une mission à remplir.



REPAS ÉQUILIBRÉS

ALEJANDRA, responsable des comedores:

"Lors des ateliers avec les parents, une attention particulière est accordée à la qualité de l'alimentation. Il importe en effet que les habitudes bénéfiques de la semaine soient maintenues pendant le week-end.

Bien entendu, nous accordons beaucoup d'attention à la composition du menu hebdomadaire. Ceci se fait en concertation avec un nutritionniste, lequel veille à ce que la nourriture soit suffisamment variée et que tous les apports nécessaires soient présents : glucides, vitamines, minéraux, protéines et fibres alimentaires. Une bonne portion de fruits et de légumes chaque jour !"



Que la cuisine est savoureuse dans les comedores! Durant leur séjour, Marc et Ingrid l'ont appréciée en mangeant avec les enfants.

Au menu :
 * SOUPE : "sopa de mani" (une soupe d'arachides typiquement bolivienne),
 * PLAT : poulet frit avec betteraves rouges et riz,
 * DESSERT : pudding aux fruits.

RUBRIQUE CULINAIRE **SOPA DE MANI** QUI VEUT L'ESSAYER?

Soupe d'arachides

Ingrédients

- 4 morceaux de poulet
- 1 tasse de cacahuètes crues trempées
- 1/3 de tasse de riz
- 1/2 cuillère à café de paprika doux
- 1 gousse d'ail finement hachée
- 1 cuillère à soupe de piment jaune haché
- 5 pommes de terre en morceaux
- 1/2 tasse de petits pois
- 1/2 cuillère à café d'origan
- 1/2 cuillère à soupe de persil haché



Préparation

Préparer le bouillon de base : cuire le poulet dans une casserole avec environ 6 tasses d'eau. Éplucher les cacahuètes, les faire tremper et les mélanger avec un peu d'eau. Ajouter le tout au bouillon. Ne pas fouetter jusqu'à ce que le tout soit à nouveau en ébullition. Ajouter ensuite le paprika, le riz et la gousse d'ail finement hachée.

Faire revenir dans l'huile le poivron jaune haché et l'ajouter au bouillon. Après une demi-heure, ajouter les pommes de terre et les petits pois. Lorsque les pommes de terre sont cuites, ajouter le mélange d'origan et de persil, mélanger et retirer du feu. Bon appétit !

LE NOUVEAU COMEDOR PADRE LUCAS

APPEL À DE NOUVEAUX PARRAINAGES

Environ la moitié de nos familles ne réside plus à proximité immédiate de la fondation. Nous avons dès lors construit en 2021 un nouveau réfectoire dans le quartier "Gran Paititi". Beaucoup de familles pauvres s'y établissent car elles ne trouvent pas de logement dans le centre-ville. Les nouveaux parrainages concerneront principalement les familles de ce quartier.

CUISINER COÛTE CHER

Entre-temps, ce sont déjà plus de 150 enfants et jeunes du quartier qui viennent chaque jour dans ce comedor. Comme ils n'ont pas encore de parrain, les frais sont couverts par des "dons sans but spécifique" ou par des "dons repas".

Cuisiner cinq fois par semaine pour un tel groupe exige assurément un budget substantiel.

VOULEZ-VOUS NOUS AIDER PAR UN DON SUPPLÉMENTAIRE POUR DES REPAS?

Voyez comment dans la lettre ci-jointe. Merci infiniment !



ACTIVITÉS ANNEXES DANS LE COMEDOR

PARTICIPATION DES PARENTS

"Recevoir l'aide" de Niño Feliz implique aussi de collaborer avec la Fondation. Les familles qui sont soutenues (pour les repas, etc.) s'engagent en même temps à aider d'une manière ou d'une autre : assister la cuisinière, aider au service, à la vaisselle et au rangement. A cette fin, un système de rotation est établi avec les parents disponibles.

ÉDUCATION: HYGIÈNE, POLITESSE ET BONNES MANIÈRES

Les règles d'hygiène s'appliquent également dans ce nouveau réfectoire : se laver les mains, se brosser les dents après le repas, manger avec des couverts, débarrasser la vaisselle, etc.

CLASSE DES DEVOIRS ET AIDE AUX ÉTUDES

Dans une petite salle de classe, les enfants et les jeunes peuvent faire leur devoir et étudier avec l'aide d'un jeune encadrant dynamique.





Save the date

CONCERT AU PROFIT DE NF * ENSEMBLE BAROQUE REDHERRING

Samedi 21/10/2023 * PIANO'S MAENE RUISELEDE * 19h30

Cet ensemble belge renommé a participé à la biennale du festival baroque de Santa Cruz en 2022. Ses membres firent ensuite une visite à la Fondation Niño Feliz, qui investit également dans le développement musical des filleuls. C'est spontanément qu'ils proposèrent une soirée de bienfaisance au profit de NF.

Le festival bolivien doit son existence aux jésuites espagnols qui y ont fondé leurs missions à partir de la fin du 17ème siècle. Ils y ont non seulement construit de magnifiques églises (classées au patrimoine mondial de l'UNESCO), mais ils y ont également introduit la culture musicale occidentale. En plus de leurs propres instruments folkloriques, les boliviens ont appris à jouer des instruments à cordes et à vent. Le mélange de ces deux mondes a donné naissance à une culture musicale d'une valeur exceptionnelle. Depuis les années 1970, lors des travaux de restauration des missions, plus de 5 000 partitions originales ont été retrouvées : il s'agit de la plus importante collection de musique baroque américaine au monde. Le festival baroque de Santa Cruz attire des ensembles du monde entier.

CECI EST UNE OFFRE UNIQUE. RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT CETTE SOIRÉE POUR NIÑO FELIZ !

UN DON PAR TESTAMENT

En 2022, nous avons reçu un nouveau don par testament. Nous sommes extrêmement reconnaissants à l'égard de ce donateur, pour sa confiance et sa foi dans le travail de Niño Feliz. Un legs est très important pour la continuité de notre projet et contribue de manière substantielle à son succès.

Envisagez-vous d'inclure une œuvre de bienfaisance dans votre testament ? Avez-vous dans ce

cas songé à Niño Feliz ? Souhaitez-vous plus d'informations sur nos activités ou avez-vous besoin d'un conseil juridique ? Nous nous ferons un plaisir de vous fournir toute l'information souhaitée. En tant que membre de testament.be, nous pouvons également vous mettre en contact avec un conseiller juridique. Gratuitement.

N'hésitez pas à contacter Marie-Christine Viaene. Vous informer ne vous engage à rien!

RÉDACTION: Pater Luc Casaert, Marie-Christine Viaene, Alain Catala, Marc Tassaert

Votre soutien fait des prodiges
IBAN BE83 7374 1403 2015

Niño Feliz peut vous délivrer une attestation fiscale si le montant annuel de vos dons s'élève à 40 euros ou plus, ce qui vous donne droit à une réduction fiscale de 45%.