

GEZONDE VOEDING: NIÑO FELIZ WIJST DE WEG

LEVEN VAN DAG TOT DAG

In Santa Cruz hebben veel alleenstaande mama's het niet onder de markt. Als kostwinner, gezinshoofd en opvoeder staan ze er op elk moment alleen voor. Een vast inkomen hebben ze meestal niet: ze leven van dag tot dag met wat hun handeltje of hun arbeid opbrengt.

DAGELIJKSE MAALTIJD

Dat Niño Feliz de zorg voor hun kinderen gedeeltelijk overneemt, voelt dan ook als een geschenk uit de hemel. De dagelijkse maaltijd in een eetzaal van de Stichting haalt voor velen wat druk van de ketel: elke schooldag 'gezonde kost' voor hun kroost, dat is alvast geruststellend.



ONDERVOEDING

Bij de start van NF in 1990 lijdten nog veel kinderen aan ondervoeding. De gevolgen zijn rampzalig: lusteloosheid, hoge vatbaarheid voor ziektes, zwakkere intellectuele capaciteiten, verminderde motivatie en ondermaatse prestaties ... EEN PRIORITAIR PROBLEEM.

GEBREKKIGE VOEDING

Nog steeds hebben arme gezinnen het lastig om degelijk voedsel op tafel te brengen. Vaak is er tijdsgebrek om degelijk te koken en dan is fastfood van straatkraampjes een makkelijke oplossing. Evenzeer komt dit door onwetendheid en is men niet in staat om een gezond menu samen te stellen. Ook hier is een taak weggelegd voor Niño Feliz.



EVENWICHTIGE MAALTIJDEN

ALEJANDRA, verantwoordelijke voor de comedores: "Op workshops met ouders wordt ingezoomd op gezonde voeding. Het is immers de bedoeling dat de gezonde gewoontes van de weekdays doorgetrokken worden tijdens het weekend.

Uiteraard besteden we veel aandacht aan de samenstelling van het weekmenu. Dit gebeurt in overleg met een voedingsdeskundige, die erop toeziet dat er voldoende gevarieerd wordt gegeten en dat alle noodzakelijke bestanddelen er zijn: koolhydraten, vitamines, mineralen, eiwitten en voedingsvezels. Jawel, elke dag een stevige portie groenten en fruit."



En of het lekker is in de comedores! Tijdens hun verblijf nemen Marc en Ingrid de proef op de som door met de kinderen mee te eten.

Op het menu:

- * SOEP: 'sopa de mani' (een typisch Boliviaanse pindasoep),
- * HOOFDGERECHT: gebakken kip met rode biet en rijst,
- * TOETJE: vruchtenpudding.

KOOKRUBRIEK:

SOPA DE MANI

WIE PROBEERT?

Pindasoep



Ingrediënten

- 4 stukken kip
- 1 kopje geweekte rauwe pinda's
- 1/3 kop rijst
- 1/2 theelepel zacht paprikapoeder
- 1 fijngehakt teentje knoflook
- 1 eetlepel gehakte gele Spaanse peper
- 5 aardappelen in stukjes
- 1/2 kop erwten
- 1/2 theelepel oregano
- 1/2 eetlepel gehakte peterselie

Vorbereiding

Bereid de basisbouillon: breng de kip aan de kook in een pot met ongeveer 6 kopjes water. Pel de pinda's, week ze en mix ze met wat water.

Voeg dit toe aan de bouillon. Roer niet tot het geheel weer kookt. Daarna mag het paprikapoeder, de rijst en het fijngehakte teentje knoflook erbij.

Stoof de gehakte gele peper bruin in wat olie en giet hem bij de bouillon. Voeg na een half uur de aardappelen en de erwten toe. Als de aardappelen gaar zijn, afwerken met de oregano-en-peterseliemix, mengen en van het vuur halen.

Smakelijk!

DE NIEUWE EETZAAL: COMEDOR PADRE LUCAS

NIEUWE PEETOUDERSCHAPPEN NOODZAKELIJK

Zowat de helft van onze gezinnen woont niet meer in de omgeving van NF-Centrum. Daarom bouwden we in 2021 een nieuwe eetzaal in de buitenwijk 'Gran Paititi'. In deze omgeving komen heel wat arme gezinnen terecht omdat ze geen woonst vinden in het stadscentrum. Nieuwe peetoudersschappen zullen vooral uit deze buurt komen.

KOKEN KOST GELD

In afwachting komen er dagelijks al zo'n 150 kinderen en jongeren uit de buurt lunchen. Vermits die nog niet over een peterschap beschikken, worden de kosten gedekt via 'giften zonder specifiek doel' of 'giften voor voeding'.

Vijfmaal per week koken voor zo'n groep, daarvoor is een stevig budget nodig.

HELP JIJ ONS MET EEN EXTRA GIFT VOOR MAALTIJDEN?

Bekijk zeker bijgaande brief met de mogelijkheden. Alvast bedankt!



RANDACTIVITEITEN IN DE COMEDOR

OUDERPARTICIPATIE

'Geholpen worden' door Niño Feliz houdt ook in 'samenwerken' met de Stichting. Gezinnen die ondersteund worden (met maaltijden e.a.) engageren zich meteen ook om mee te werken: de kokkin assisteren in de keuken, helpen bij op- en afdienen, bij de vaat en het opruimen. Hiervoor wordt een beurtsysteem opgesteld met de beschikbare ouders.

OPVOEDING: HYGIËNE, BELEEFDHEID EN TAFELMANIEREN

Ook in deze nieuwe eetzaal gelden hygiënische voorschriften: met gewassen handen aan tafel en tanden poetsen na het eten, eten met mes en vork, afruimen, enz.

HUISWERKKLAS EN STUDIEHULP

In een klaslokaaltje kunnen kinderen en jongeren hun schoolwerk maken en studeren met de steun van een jonge dynamische begeleider.





BENEFIETCONCERT * REDHERRING BAROKENSEMBLE

Zat. 21/10/23 * PIANO'S MAENE RUISELEDE * 19.30 uur

Dit gerenommeerde Belgische ensemble nam in 2022 deel aan het tweejaarlijkse Barokfestival in Santa Cruz de la Sierra. Ze bezochten toen de Stichting Niño Feliz, waar ook geïnvesteerd wordt in de muzikale ontplooiing van de kinderen. Spontaan kwam het aanbod van een benefietavond t.v.v. Niño Feliz.

Het Boliviaanse festival dankt zijn bestaan aan de Spaanse Jezuïeten die er vanaf eind 17^{de} eeuw hun missies stichtten. Ze bouwden er niet enkel prachtige kerken (UNESCO-werelderfgoed) maar introduceerden er ook de westerse muziekcultuur. Naast de eigen folkloristische instrumenten leerde de lokale bevolking ook strijk- en blaasinstrumenten bespelen en het samengaan van 2 werelden resulteerde in een muziekcultuur van uitzonderlijke waarde. Sinds de jaren 70 werden - tijdens restauratiewerken van de missies - meer dan 5000 originele partituren teruggevonden: de belangrijkste verzameling Amerikaanse barokmuziek ter wereld. Van over de hele wereld komen ensembles naar het Barokfestival van Santa Cruz.

DIT IS DAN OOK EEN UNIEKE KANS. HOU ALVAST DEZE AVOND VRIJ VOOR NIÑO FELIZ!

EEN GIFT VIA TESTAMENT

In 2022 hebben we opnieuw een gift via testament ontvangen. We zijn deze erflater buitengewoon dankbaar voor zijn vertrouwen en voor zijn geloof in de werking van Niño Feliz. Een legaat is heel belangrijk voor de continuïteit van ons project en draagt wezenlijk bij aan het succes ervan.

Overweeg je om een goed doel in je testament op te nemen? Heb je daarbij al eens aan Niño Feliz gedacht? Wens je meer informatie over onze werking of heb je juridisch advies nodig? We geven je graag alle gewenste informatie. Als lid van testament.be kunnen we ook juridisch adviseren. Gratis.

Voel je vrij Marie-Christine Viaene hieromtrent te contacteren. Informatie vragen verplicht je tot niets!

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

Met jouw steun doen we grootse dingen
IBAN BE83 7374 1403 2015

Niño Feliz kan je een fiscaal attest bezorgen als het jaartotaal van jouw giften 40 euro of meer bedraagt, waardoor je recht hebt op een belastingvermindering van 45%.