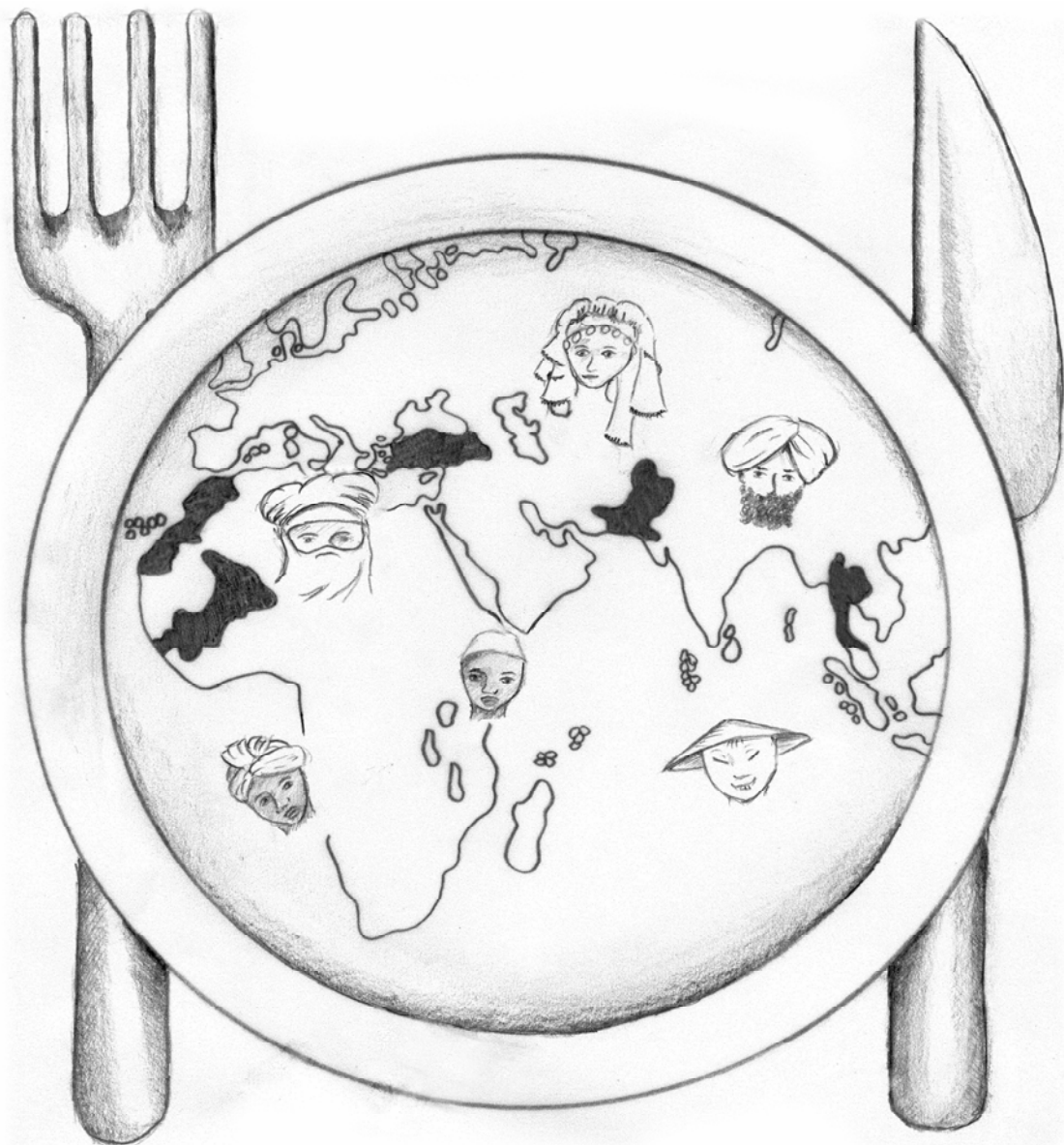


Eten, meten en weten

Voeding en opvoeding bij moeders uit meer dan één windrichting:
onderzoek in samenwerking met het Huis der Gezinnen



Dankwoord

Eerst en vooral wens ik Sigrid Arents, mijn promotor, alsook Marie-Laure Prevost, docent aan de Erasmushogeschool Brussel, te danken voor de ondersteuning, hulp, vakdeskundigheid, raadgevingen, continue begeleiding en aangename samenwerking.

Het volledige team van het Huis der Gezinnen: Mimount El Yahyaoui, Fatma Yilmaz, Ellen De Leener, Muriël Van den Eeden en Nadia Younan bedank ik voor de prettige werksfeer gedurende mijn stageperiode.

Ook de moeders die aan het onderzoek deelnamen dank ik voor de verschaft informatie en de tijdsinvestering.

Ook met dank aan Michel Hennes voor de hulp bij het vervaardigen van het didactisch materiaal, Daphné Hennes voor haar tekenkunsten, Ann Eeckhaut, Jeremy Borremans, Hafsa Afenas en Alexia Fostier voor het nalezen van dit werk.

Inhoudsopgave

1	ALGEMENE INLEIDING.....	5
2	THEORETISCH DEEL.....	7
2.1	INLEIDING.....	7
2.2	DE VERSCHILLENDE KEUKENS.....	8
2.2.1	<i>Marokkaanse voeding.....</i>	8
2.2.1.1	<i>Inleiding.....</i>	8
2.2.1.2	<i>Traditionele voeding.....</i>	9
2.2.1.2.1	<i>Geschiedenis.....</i>	9
2.2.1.2.2	<i>Keuken.....</i>	9
2.2.1.2.3	<i>Eetgewoonten.....</i>	10
2.2.1.2.4	<i>Typische specerijen en ingrediënten.....</i>	11
2.2.1.2.5	<i>Typische gerechten.....</i>	13
2.2.1.2.6	<i>De verschillende maaltijden.....</i>	16
2.2.1.2.7	<i>Eten in Marokko.....</i>	19
2.2.1.3	<i>Invloeden en evolutie.....</i>	21
2.2.2	<i>Turkse voeding.....</i>	22
2.2.2.1	<i>Inleiding.....</i>	22
2.2.2.2	<i>Traditionele voeding.....</i>	22
2.2.2.2.1	<i>Geschiedenis.....</i>	22
2.2.2.2.2	<i>Keuken.....</i>	23
2.2.2.2.3	<i>Eetgewoonten.....</i>	24
2.2.2.2.4	<i>Voeding en symboliek.....</i>	24
2.2.2.2.5	<i>Typische specerijen en ingrediënten.....</i>	24
2.2.2.2.6	<i>Typische gerechten.....</i>	25
2.2.2.2.7	<i>De verschillende maaltijden.....</i>	28
2.2.2.2.8	<i>Eten in Turkije.....</i>	30
2.2.3	<i>West-Afrikaanse voeding.....</i>	31
2.2.3.1	<i>Inleiding.....</i>	31
2.2.3.2	<i>Traditionele voeding.....</i>	31
2.2.3.2.1	<i>Typische gerechten, ingrediënten en specerijen.....</i>	33
2.2.4	<i>Thaise voeding.....</i>	35
2.2.4.1	<i>Inleiding.....</i>	35
2.2.4.2	<i>Traditionele voeding.....</i>	35
2.2.4.2.1	<i>De keuken.....</i>	35
2.2.4.2.2	<i>Eetgewoonten.....</i>	38
2.2.4.2.3	<i>De maaltijden.....</i>	39
2.2.4.2.4	<i>Eten op straat.....</i>	40
2.2.4.2.5	<i>De markten.....</i>	40
2.2.4.2.6	<i>Typische gerechten, ingrediënten en specerijen.....</i>	40
2.2.4.3	<i>Invloeden en evolutie.....</i>	45
2.2.5	<i>Indische voeding.....</i>	46
2.2.5.1	<i>Inleiding.....</i>	46
2.2.5.2	<i>Traditionele voeding.....</i>	46
2.2.5.2.1	<i>Typische gerechten, ingrediënten en specerijen.....</i>	47
3	PRAKTISCH DEEL.....	52
3.1	INLEIDING.....	52
3.2	DIDACTISCH MATERIAAL.....	53
3.2.1	<i>Tijdslijn met de verschillende eetmomenten.....</i>	53
3.2.2	<i>Tijdslijn voor babyvoeding.....</i>	54
3.2.3	<i>Magnetische voedingsdriehoek.....</i>	55
3.2.4	<i>Affiches vitaminen en mineralen.....</i>	56

3.2.5	<i>Isomo voedingsdriehoek</i>	58
3.2.6	<i>Fotoboek</i>	59
3.2.7	<i>Boekjes</i>	59
3.3	WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK.....	60
3.3.1	<i>Beschrijving van de doelgroep</i>	60
3.3.2	<i>Methodologie en gebruikt materiaal</i>	60
3.3.2.1	<i>Anamnese-afname</i>	60
3.3.2.2	<i>Evaluatie en appreciatie</i>	61
3.3.3	<i>Resultaten van de voedingsanamneses per originegroep</i>	62
3.3.3.1	<i>Marokkaanse voeding</i>	62
3.3.3.1.1	<i>Vergelijking van de anamnesen voor en na de sessies</i>	62
3.3.3.1.2	<i>Conclusies</i>	76
3.3.3.2	<i>Turkse voeding</i>	78
3.3.3.2.1	<i>Vergelijking van de anamnesen voor en na de sessies</i>	78
3.3.3.2.2	<i>Conclusies</i>	88
3.3.3.3	<i>West-Afrikaanse voeding</i>	90
3.3.3.3.1	<i>Vergelijking van de anamnesen voor en na de sessies</i>	90
3.3.3.3.2	<i>Conclusies</i>	100
3.3.3.4	<i>Thaise voeding</i>	101
3.3.3.4.1	<i>Vergelijking van de anamnesen voor en na de sessies</i>	101
3.3.3.4.2	<i>Conclusies</i>	111
3.3.3.5	<i>Indiase voeding</i>	112
3.3.3.5.1	<i>Vergelijking anamnesen voor en na de sessies</i>	112
3.3.3.5.2	<i>Conclusies</i>	122
3.3.3.6	<i>Guyanese voeding</i>	123
3.3.3.6.1	<i>Vergelijking anamnesen voor en na de sessies</i>	123
3.3.3.6.2	<i>Conclusies</i>	133
3.3.4	<i>Internationale resultaten van de voedingsanamneses</i>	134
3.3.4.1	<i>Vergelijking anamnesen voor en na de sessies</i>	134
3.3.4.2	<i>Conclusies</i>	146
3.3.5	<i>Resultaten van de uitgebreide evaluatie en appreciatie</i>	150
3.3.6	<i>Wat viel er op bij deze doelgroep</i>	151
3.3.6.1	<i>Invloeden van de Belgische keuken</i>	151
3.3.6.2	<i>Misvattingen</i>	151
3.3.6.3	<i>Vergelijking van de voeding van de man, vrouw, kind en bejaarde</i>	152
3.3.6.4	<i>Belang van halal voeding</i>	152
3.3.6.5	<i>Ongezonde voedingsgewoonten</i>	153
3.3.7	<i>Gezondheidsproblemen bij deze doelgroep</i>	154
3.3.7.1	<i>Diabetes type II</i>	154
3.3.7.2	<i>Hart- en vaatziekten</i>	154
3.3.7.3	<i>Obesitas en overgewicht</i>	155
3.3.7.4	<i>Osteoporose</i>	155
3.3.7.5	<i>Constipatie</i>	155
4	BESLUIT	156
4.1	WELKE EFFECTEN HEBBEN DE SESSIES VAN 'LEKKER & GEZOND' OP HUN EETGEWOONTEN?	156
4.2	WELKE EFFECTEN HEBBEN DE SESSIES VAN 'LEKKER & GEZOND' OP HUN GEZONDHEID?	157
4.3	WAAR MOET ER NOG AAN GEWERKT WORDEN?	158
4.4	ALGEMEEN BESLUIT	159
5	BIBLIOGRAFIE	160
	BIJLAGEN	162

1 Algemene inleiding

Dit eindwerk handelt over de voedingsgewoonten bij allochtonen in België. In ons land leven diverse bevolkingsgroepen 'naast' elkaar. Toch is er iets wat ons allen bindt, een universeel gegeven: eten. Relevante informatie betreffende de voedingsgewoonten van allochtonen in België is schaars. Deze scriptie is een poging om hieraan te remediëren. Want volgens mij heeft deze doelgroep een grote nood aan aangepaste voedingsvoorlichting. Deze bevolkingsgroep vertoont namelijk belangrijke gezondheidsrisico's vanwege zijn eetgewoonten. Interesse hebben voor en het verkennen van deze verschillende eetculturen, door samen te koken en te eten in het Huis der Gezinnen, is meer dan een verrijkende ervaring. Het biedt ons ook de mogelijkheid om dichter bij elkaar te komen en de verzamelde informatie kan nuttig zijn voor deskundigen die met deze doelgroep geconfronteerd worden.

Dit eindwerk is verbonden aan een stage in het Huis der Gezinnen. Dit is een INLOOP-team¹ dat naast verschillende groepswerkingen ook nog de vormingsreeks Lekker en Gezond² aanbiedt aan allochtone moeders uit de lokale omgeving. Binnen deze reeks staat gezonde voeding en de opvoeding van kinderen centraal. Opzet is om de moeders gezondere voedingsgewoonten bij te brengen en om zo ook te voorkomen dat kinderen vroegtijdig obesitas krijgen. Dit proberen ze te bereiken door de moeders te sensibiliseren. Zij zijn uiteindelijk diegenen die het menu opstellen en koken voor het hele gezin. Tijdens deze vorming krijgen ze voedingsinformatie, koken ze samen, krijgen ze opvoedingstips en eten ze samen de door hen klaargemaakte maaltijd. Dit geeft de moeders de mogelijkheid om van elkaar te leren, om meer te weten te komen over gezonde voeding en het is even goed een gelegenheid om gezellig samen te zitten. Eén vormingsreeks bestaat uit 6 sessies, die per onderwerp worden ingedeeld. De thema's zijn: algemene informatie over gezonde voeding aan de hand van de voedingsdriehoek, babyvoeding, het gezond ontbijt, de lunchbox, het middagmaal en afrondend een bezoek aan de supermarkt. Deze sessies zijn praktisch opgebouwd en omvatten vele doe-activiteiten: op basis van een rollenspel wordt er aan opvoedingsondersteuning gedaan, er wordt samen gekookt, naar de supermarkt gegaan, enz. Kortom de moeders vergroten hun vriendenkring, leren van andere culturen, nemen gezonde voedingsgewoonten aan en genieten van het gezellig samenzijn.

Het eerste deel van het eindwerk bestaat uit een theoretische deel met achtergrondinformatie³ over de verschillende herkomstlanden, culturen, religies, leefgewoonten en eetgewoonten van de moeders die tijdens de vorming 'Lekker & Gezond' aanwezig waren. Een basiskennis van hun cultuur en religie is onmisbaar om hun voedingsgewoonten te begrijpen. Zo hebben hun origines invloed op hun religie, hun religie op hun cultuur, hun cultuur op hun leefgewoonten en hun leefgewoonten op hun voedingsgewoonten. Het is één groot geheel.

¹ Integraal laagdrempelig opvoedingsondersteuningspunt

² Voor meer informatie verwijst ik naar bijlage 10 pagina 262.

³ Zie hoofdstuk 2 pagina 7 en bijlage 9 pagina 216.

Het praktisch deel bestaat uit het ontwerpen van didactisch materiaal voor deze doelgroep, alsook het evalueren van hun voedingsgewoonten en het nagaan of de vorming een effect heeft op hun eetgewoonten. De evaluaties zijn gebaseerd op anamneses die voor aanvang en na afloop van de reeks afgenomen werden.

2 Theoretisch deel

2.1 Inleiding

De doelgroep van het Huis der Gezinnen is zeer divers en bereikt voornamelijk kansarme allochtone gezinnen. Hoewel het gezin centraal staat, zijn het in hoofdzaak moeders die naar een of meerdere van de verschillende deelwerkingen komen. Nadruk binnen de groepswerkingen ligt op multiculturaliteit. Deze verscheidenheid komt het sterkst naar voren bij het (op)voedingsproject 'Lekker & Gezond', niet alleen in de groepssamenstelling maar ook op vlak van voedingsgewoontes. De groep die ik tijdens mijn stage gevolgd heb, bestond uit moeders afkomstig uit: Turkije, Marokko (Noord), Thailand, Mali, Guinee, Pakistan en Guyana.

Een voorafgaande analyse van de culturele achtergrond van de deelnemers was voor mij als eerste etappe noodzakelijk. Deze informatie laat de lezers toe de link te leggen tussen het land van herkomst, de cultuur en de heersende voedingsgewoontes. Zo zal de ligging van het land besproken worden: het klimaat oefent immers een invloed uit op de voedingsgewoonten en de voedingsmiddelen die men ter plaatste verbouwt. Ook de landgeschiedenis komt beknopt aan bod, omdat de verschillende volkeren die zich in het land vestigden, de lokale voedingsgewoonten beïnvloed hebben.

In deze landen is de voeding nauw verbonden met de plaatselijke godsdienst en cultuur. Een toelichting bij beide is noodzakelijk om het inzicht in hun eetgewoonten te vergroten. Sommige godsdiensten bepalen welke voedingsmiddelen toegestaan zijn en welke niet, wat uiteindelijk een belangrijke rol zal spelen in hun voedingsgewoonten. Het sociale aspect van het samen een maaltijd nuttigen, speelt hier ook een belangrijke rol. Bij moslims is het voorschotelen van grote hoeveelheden voedsel aan bezoekers, een belangrijke traditie die blijk geeft van rijkdom en vrijgevigheid. Na het eten mogen ook geen broodkruimels meer op tafel te vinden zijn. In Thailand daarentegen zal men verwachten dat je nog wat op je bord laat liggen, om de vrijgevigheid van de gastheer te benadrukken.

¹ Zie bijlage 9 pagina 216.

2.2 De verschillende keukens

2.2.1 Marokkaanse voeding

2.2.1.1 Inleiding

De Marokkaanse keuken vervult een niet te onderschatten sociale functie. Hun uitgesproken gastvrijheid¹ siert ze, maar brengt tegelijkertijd ongezonde voedingsgewoonten met zich mee. Zo zal er, wanneer er bezoek komt, steeds een overvloed aan voeding en heel zoete koekjes en thee op tafel verschijnen. Dit vormde een struikelblok bij de vorming. De meeste moeders vonden het onaanvaardbaar deze traditie in vraag te stellen. Ook gezondere alternatieven leken weinig succes te hebben.

Voeding moet bij de moslims, volgens de koran, halal² zijn. De koran bepaalt ook op voedingsvlak wat halal (toegestaan) en wat haram (verboden) is. Wanneer je met moslims een voedingsproject opstart moet je hier zeker rekening mee houden. De ene persoon is al wat traditioneler dan de andere maar algemeen geldt dat men enkel halal vlees eet, geen alcoholbevattende voeding consumeert... Dit gaat soms heel ver, zo gaan ze soms geen azijn gebruiken omdat dit enkele percentages alcohol bevat, geen snoep eten omdat daar gelatine in verwerkt is die afkomstig is van haram vlees enz.

Andere elementen die de Marokkaanse keuken beïnvloeden zijn: het feit dat bij elke islamitische feestdag³ een bijpassende culinaire traditie hoort, de ramadan³ een periode gedurende dewelke zware, energierijke voeding genuttigd wordt, de niet werkende moeders die een onregelmatig eetpatroon hebben en bepaalde misvattingen zoals olijfolie is gezond en dit dan in grote hoeveelheden consumeren.

Om een zo volledig en zo juist mogelijk beeld van de Marokkaanse voeding te hebben, is het belangrijk dat men al deze externe beïnvloedingsfactoren in gedachten houdt.

¹ Zie bijlage 9: hoofdstuk 9.2.1.5 pagina 244.

² Zie bijlage 9: hoofdstuk 9.2.1.9 pagina 255.

³ Zie bijlage 9: hoofdstuk 9.2.1.4 pagina 242.

2.2.1.2 *Traditionele voeding*

2.2.1.2.1 *Geschiedenis*

De Marokkaanse keuken is een weerspiegeling van de rijke geschiedenis van het land. Alle verschillende volkeren (Afrikanen, moslims, Arabieren, Berbers, Ottomanen, Fransen, Italianen en Spanjaarden) die in Marokko zijn langs geweest hebben hun sporen nagelaten. In de Marokkaanse gastronomie is de Andalusische invloed merkbaar, vooral in de delen van het land die zich het dichtst bij Spanje bevinden. Dankzij de éénheid van het islamitische rijk en de jaarlijkse pelgrimage naar Mekka raakten culinaire nieuwtjes heel snel verspreid. Alle recepten worden mondeling doorgegeven, deze cultuur kent geen kookboeken.

Op straat eten is bijna in alle gevallen ongepast, eten is een sociaal gebeuren, waarbij overvloed en traditie primeren.

2.2.1.2.2 *Keuken*

Marokkaanse gerechten worden voornamelijk gekookt of gestoomd. Hierbij geldt: 'je oog is je weegschaal', ook wat bereidingstijd betreft werken ze op die manier, intuïtie is in de Marokkaanse keuken de basis. Groenten en vlees worden in hun eigen vocht gegaard. Alle ingrediënten - vlees of vis, groenten en saus - worden vaak samen gekookt in een tajine, in tegenstelling tot een typische Europese maaltijd waarbij de verschillende onderdelen apart worden bereid. Een maaltijd bestaat er niet uit een voorgerecht, een hoofdgerecht en een nagerecht, maar eerder uit een hoofdgerecht met talrijke bijgerechten en (zeer zoete) desserts. Een traditioneel gerecht is het bereiden van gevogelte of wild met gele sauzen op basis van saffraan, gember, koriander, kurkuma en citroen of rode sauzen met harissa.

De Marokkaanse keuken biedt een ruim gevarieerd scala van gerechten die vaak geraffineerd bereid worden en voor een deel stammen uit de keukens van welgestelde families uit de steden: uit Fès, Meknès, Marrakech of Tetuan, steden waar de Andalusische Arabieren zich vestigden na hun verdrijving uit Spanje ten tijde van de Reconquista.

De éénvoudige keuken van de armere plattelandsbewoners, is daarentegen niet erg afwisselend, maar toch zeer smakelijk. Bijna altijd is er een tagine getrokken van vlees of botten, die zeer lang in een saus met veel olie en weinig groenten gekookt worden. Ook wordt er de peperdure saffraan vervangen door een donkergele kleurstof die nauwelijks smaak geeft, zodat de tagine toch een saffraangele kleur heeft. Aromatische planten of groentesoorten zoals artisjokken, wilde asperges, spinazie, zoete aardappelen, kweeperen en bijproducten van de slacht zoals orgaanvlees, merg of poten, die rijk aan smaak zijn, zorgen er voor afwisseling.

2.2.1.2.3 Eetgewoonten

De koks scheppen zichtbaar genoeg in het kiezen, schoonmaken en versnijden van de ingrediënten, en laten die dan lekker lang sudderen. De tijd is het allerbelangrijkste bij de maaltijd. Een bekend spreekwoord zegt: 'Celui qui n'a pas le temps est un homme mort'. Er wordt voldoende tijd genomen voor de bereiding van de maaltijd, maar ook voor de maaltijd zelf wordt ruim de tijd genomen. Het is dan ook belangrijk rustig te eten, want er komt een grote hoeveelheid voedsel op tafel.

Bij het nuttigen van de maaltijd zijn er traditioneel geen stoelen, tafels, messen, vorken of lepels te vinden. De gasten zitten in een kring, met de benen gekruist, op de grond. Soms is er wel iets dat op een tafel lijkt, maar dit is amper een paar centimeters hoog. Voor het eten bidt iedereen met de woorden: Bismillah (In de naam van God)! Plechtige manieren bepalen dat je enkel drie vingers van je rechterhand mag gebruiken om te eten, net zoals de profeten: de duim, de wijsvinger en de middelvinger. Alleen gulzigaards eten met vier of vijf vingers. Het is wel toegestaan vijf vingers te gebruiken voor voedsel met minder stevige structuur. Wanneer je met de vingers eet, lijkt het voedsel veel beter te smaken, omdat je op die manier ook de textuur kunt waarderen.

Bij een gemeenschappelijke schotel is het de bedoeling om alleen te nemen van dat deel van de schotel recht voor je. Van daaruit eet je naar het centrum toe. Het is ook de bedoeling door te eten. Uitgebreide gesprekken tijdens het eten worden niet gewaardeerd. En veel wordt er tijdens de maaltijd niet gedronken.

Moslims eten alleen vlees van dieren die volgens welbepaalde regels geslacht zijn (halal vlees¹). Varkensvlees en alcohol zijn verboden.

¹ Zie bijlage 9: hoofdstuk 9.2.1.9 pagina 255.

2.2.1.2.4 Typische specerijen en ingrediënten

In de landen van het Midden-Oosten spelen specerijen en kruiden een belangrijke rol. Ze zijn er zeer geliefd. Lang voor het ontstaan van de moderne geneeskunde kende men de geneeskrachtige werking van vele kruiden en specerijen. Er zijn specerijhandelaars die precies weten welke stof geschikt is om het kwade oog te verdrijven, pijn te verzachten of de vruchtbaarheid te verhogen.



Specerijen en kruiden:

- Ras-el-hanout: Dit is een mix van verschillende bronskleurige kruiden, Het is een specialiteit van het huis en is dus iedere keer anders. Het wordt ook kant-en-klaar in winkels verkocht.
- Safran: Dit is de edelste specerij ter wereld, is heel duur en moet spaarzaam worden gebruikt. De intense kracht van zijn smaak en kleur geeft gerechten een speciaal aroma en een schitterende goudgele kleur.
- Komijn: In de Marokkaanse keuken wordt komijn vrijwel altijd gemalen gebruikt.
- Gemberpoeder
- Anijszaad
- Sesamzaad
- Koriander: De Marokkaanse naam is kasbor.
- Munt
- Harissa: Dit is een mengeling van piment, knoflook, zout, komijn, koriander en olijfolie. Wordt vooral gebruikt in tajines en couscous en is zeer pikant.
- Sjermula: Dit is een mengeling die als smaakmaker bij visgerechten wordt gebruikt, bijvoorbeeld in vistajines. Het is samengesteld uit verse koriander, komijn, groene en rode peper, citroensap en knoflook.

De meeste gebruikte groenten zijn:

- Aardappelen
- Wortelen
- Uien
- Tomaten
- Tuinbonen
- Roze-gelige rondhoekige erwten
- Courgettes
- Kikkererwten
- In bosrijke gebieden worden ook eetbare paddestoelen verzameld.

De meest gebruikte fruitsoorten zijn:

- Vijgen
- Dadels
- Sinaasappelen
- Clementines
- Meloenen

Anderen:

- Gesteriliseerde en gepasteuriseerde melk (hlieb) en karnemelk zijn overal verkrijgbaar. Kruideniers gieten op verzoek van de klant een scheutje siroop in de melk: Marokkanen houden van zoete tot zeer zoete smaken. Ook is milkshake op basis van banaan of avocado in cafés verkrijgbaar.

2.2.1.2.5 Typische gerechten

- Harira:



Dit is een soort Marokkaanse, kruidige groentensoep met bonen en eieren, iets gebonden en voorzien van stukjes kippen- of schapenvlees en tomaten. Het wordt vaak gegeten tijdens de ramadan en ook in allerlei varianten bij het ontbijt. De bereiding ervan vraagt veel tijd.

- Sjorba:

Dit is een groentesoep, in de regel bevat de soep: wortel, meiraap, ui, peterselie, selderij en lamsvlees.

- Berkouksj:

Dit is tarwepap.

- Khodra-couscous: Dit is een couscous met 7 groenten, deze variëren en zijn afhankelijk van wat de kok die dag op de markt kan kopen.



- Zaalouk:

Dit wordt bereid op basis van aubergines.



- Couscous:



Dit is ontstaan door met water of olijfolie aangelengde tarwegriesmeel door een zeef te rollen. De korrelige substantie die overblijft, wordt gestoomd boven een pan met groenten en saus. Hiervoor is een speciale 'couscoussière' te koop. De groenten en de saus worden apart geserveerd en worden beetje bij beetje over de couscous gegoten. Het vlees ligt boven op de berg couscous, maar wordt apart gelegd en bewaard tot het einde van de maaltijd. De gastheer zal dan het vlees onder de aanwezigen verdelen. Couscous wordt ook als dessert gegeten met suiker, honing en rozijnen. Couscous met melk is een populair product van de straatverkopers.

- Bstella-vellen:

Deze kunnen ook vervangen worden door loempia-vellen.

- Bstella:



Dit is een grote, platte pastei, ongeveer 12 cm hoog, bestaande uit lagen filodeeg en gevuld met stukjes duif of kip en amandelen. De knapperige korst is bestrooid met een laagje kaneel en witte poedersuiker. Bstilla is erg bewerkelijk en vooral bedoeld voor feesten. Deze pastie kan in verschillende vormen versneden worden.

- Tajine:



Dit is niet alleen de benaming van de stenen schotel, maar ook het gerecht zelf dat rechtstreeks uit de oven op tafel wordt gezet. Het is in principe een stoofschotel waarvan de ingrediënten niet vaststaan en die met brood wordt gegeten. Hij bevat soms kip, schapenvlees of vis, die in boter of olie zijn gestoofd en waaraan olijven, gember, citroen, amandelen, wortelen en bonen zijn toegevoegd. Bekend is de tajine van kip met pruimen of abrikozen, alsook de tajine dat lamsvlees met pompoen en rozijnen combineert.

- Tanjia Marrakchin: Dit is een gerecht vernoemd naar de schaal waarin het wordt bereid. De tanjia is een conusvormige aardewerken pot die wordt gevuld met schapenvlees, geklaarde boter en kruiden. Afgedekt met papier gaat de pot in gloeiende as of gewoon in de oven. Tanjia is een echt feestgerecht.

- Mechoui:

Dit is schapenvlees, gebraden aan het spit, overgoten met eigen saus en met wat koriander over de korst gestrooid. Aangezien bij mechoui een heel schaap wordt geroosterd, is het vooral een gerecht voor feesten en partijen.

- Merguez:

Dit zijn aaneengeregen stukjes lamsvlees, die op een houtskoolvuurtje worden geroosterd en gekruid.

- Meruzia: Dit is een feestgerecht, bijvoorbeeld ter viering van het einde van de vastenmaand of het schapenfeest. Het gerecht bestaat uit schapenpoten, een saus van kaneel, saffraan, honing en gedroogde druiven en een amandelstrooisel.
- Amloe: Dit zijn amandelkoekjes.
- Fekkas: Dit zijn koekjes met sesam, anijs en sinaasappelbloesemwater.

- Beghrir: Dit is een pannenkoek van griesmeel en tarwe, herkenbaar aan de gaatjes op de oppervlakte, wordt eventueel gegeten met honing.

- Ghoriba: Deze zijn een soort bitterkoekjes, bereid van amandelen en oranjebloesemwater.

- Harsja: Dit is een plat brood op basis van griesmeel.
- Msemmen: Dit zijn gevouwen deeghapjes bedekt of gevuld met honing en amandelen.

- Mherka of griesj: Dit zijn gedraaide honingkoekjes bestrooid met sesamzaad.
- Shabbakiya: Dit is een plat honingkoekje gegeten in de avond van de vastenmaand.

- Sfenz: Dit is een ringvormige beignet die met suiker of jam gegeten wordt.
- Thee: Deze is verkrijgbaar in het zwart en het groen. Aan groene en zwarte thee wordt meestal munt toegevoegd. Koffie is er in espresso of met melk en is net zo gezoet als hun thee.

2.2.1.2.6 De verschillende maaltijden

De theorie is gebaseerd op literatuur (zie bronnen) en de actieve voedingsdriehoek voor de Marokkaanse gemeenschap (VIG). De praktijk werd geschreven op basis van wat de afgenomen voedingsanamneses bij het Huis der Gezinnen leverden.

	Theorie	Praktijk
Ontbijt 9-10u	<ul style="list-style-type: none"> - Marokkaans of Belgisch wit of licht bruin brood of stokbrood <ul style="list-style-type: none"> - met olijfolie of - met boter en confituur, choco, kaas (vnl Gouda en Feta), rundersalami, pindakaas, honing - Koffiekoeken - Marokkaanse koekjes - Harsja (plat brood) - Rijst gekookt in melk en zout - Spiegeleieren gebakken in olijfolie - Baghrir en Malwi (pannenkoekjes) - Zoete ontbijtgranen met melk - Fruit - Koffie, muntthee, karnemelk of vruchtensap 	<ul style="list-style-type: none"> - Velen ontbijten niet elke dag - In de week is dit meestal Marokkaans of Belgisch brood <ul style="list-style-type: none"> - met olijfolie of boter (zelden minarine) - met kaas, confituur, honing, pindakaas, choco - Vaak in het weekend - Vaak in het weekend - Soms fruit (meestal met schil) - Koffie, thee, chocomelk of fruitsap uit brik
Tussendoor 11u	<ul style="list-style-type: none"> - Gesuikerde groene thee, muntthee of koffie met veel melk - Frisdrank, water, fruitsap, chocolademelk of karnemelk - Vers of gedroogd fruit, olijven, noten of zaden - Koekjes, gebak, zoete deegwaren 	<ul style="list-style-type: none"> - De meesten eten geen tussendoortje aangezien ze vrij laat opstaan - Anderen snoepen tussendoor, dit kunnen Belgische koekjes zijn (vb Princekoek), Marokkaanse koekjes, fruit, restjes

<p>Middag 13u</p>	<p>Weekend</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eten meestal warm - Eten soms soep (meestal maaltijdsoep) - Tajine: stoofpot met groenten, peulvruchten en vlees, vis of kip - Couscous <ul style="list-style-type: none"> - Soms rijstschotel, deegwaren - Gevulde hartige pannekoeken - Water, karnemelk of frisdrank - Fruit, soms pudding of pap - Koffie of muntthee <p>Week</p> <ul style="list-style-type: none"> - De moeder eet meestal niets omdat ze alleen thuis is 	<p>Weekend</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem - Velen zijn nog heel traditioneel, maken tajines of couscous klaar - Anderen wisselen af tussen de Belgische en de Marokkaanse keuken - Velen eten aardappelen en tegelijkertijd Marokkaans brood - Velen eten vlees en tegelijkertijd wat wij vleesvervangers noemen (linzen...) - De kinderen krijgen 's middags wit of licht bruin brood mee meestal met zoet beleg of slaatjes zoals tonijnsla... of salami mee naar school. Anderen krijgen koffiekoeken mee <p>Week</p> <ul style="list-style-type: none"> - De meesten eten hun middagmaal pas rond 16u nadat de kinderen zijn thuisgekomen van de school, waardoor ze 's avonds later gaan eten - Of ze eten al uit de pot die ze voor 's avonds klaarmaakt - Of ze eten een boterhammetje
------------------------------	--	--

Tussendoor 15u	<ul style="list-style-type: none"> - Marokkaanse koekjes - Belgische koekjes - Thee met veel suiker - Fruit - Yoghurt - Ontbijtgranen met melk 	<ul style="list-style-type: none"> - De meesten eten Marokkaanse koekjes die heel veel suiker bevatten - Drinken daarbij ook thee met heel veel suiker - Sommigen eten fruit, yoghurt, Belgische koekjes, ontbijtgranen met melk (meestal volle melk)
Avond 16u	<p>Weekend</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eten meestal nog eens warm (zie middagmaal) <p>Week</p> <ul style="list-style-type: none"> - De meeste eten warm samen met de kinderen die terugkomen van school (zie middagmaal of kant-en-klare gerechten vb pizza) 	<p>Weekend</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem <p>Week</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dit is zeer individueel - De meesten eten warm samen met de kinderen die terugkomen van school (zie middagmaal) - Anderen eten enkel nog een boterham
In de loop van de avond 20u	<ul style="list-style-type: none"> - Sommigen eten nog kant-en-klare gerechten zoals pizza - Sommigen eten nog een stuk fruit - Anderen nog koekjes - Anderen nog een boterham - Anderen niets meer 	<ul style="list-style-type: none"> - Idem - Idem - Idem - Idem - Idem
Drank	<ul style="list-style-type: none"> - Thee met veel suiker - Koffie - Chocomelk - Fruitsap uit brik 	<ul style="list-style-type: none"> - De meesten drinken veel thee in de namiddag met veel suiker - Velen drinken koffie, thee, fruitsap uit brik of chocomelk bij het ontbijt ook met veel suiker - Tussendoor drinken er sommigen een weinig water, maar de meeste drinken fruitsap uit brik en limonade - In het algemeen drinken ze te weinig

2.2.1.2.7 Eten in Marokko

De dagelijkse gezinsmaaltijden zijn meestal heel eenvoudig. De armste families eten bijna geen vlees. Bij elke maaltijd hoort er vers brood, dat wordt gegeten met wat toevallig voorhanden is. Dat kunnen olijven, dadels, olijfolie, merkha¹ of harira² van gebroken tarwe of gerstgluten zijn.

Het ontbijt bestaat meestal uit brood, maar soms wordt ook wel harira of berkouxsj klaargemaakt. 's Middags volgt een warme maaltijd, meestal een stoofschotel (tajine). 's Avonds is er opnieuw warm eten met tajine of couscous. Tot slot volgt eventueel een dessert, meestal fruit.

Marokkanen houden niet van het Westers, wit, zacht brood uit de bakkerijen en dus wordt er in de meeste families dagelijks knapperig vers plat brood gebakken. Brood speelt in de Marokkaanse keuken een belangrijke rol. Het begeleidt elke gang van de maaltijd of is zelfs, bij de armen, het enige bestanddeel van de maaltijd: het stevig, rond, plat brood wordt éénvoudigweg in olie gedoopt. Olie vormt de basis van het Marokkaanse koken: voornamelijk olijfolie, maar ook de goedkopere arachideolie. Boter wordt hoofdzakelijk in de stad gebruikt, maar is niet altijd verkrijgbaar.

Ook in Marokko is vlees ooit de basis van de voeding geweest, maar dit is steeds moeilijker verkrijgbaar (vooral schapen). Dit is enerzijds te verklaren door de verkoop van de dieren; de Berbers die steeds meer geld gingen uitgeven aan thee en suiker werden genoodzaakt hun vee te verkopen. En anderzijds door het wegtrekken van de kudden door de opéévolgende droogteperiode. Ook zijn de weidegronden steeds meer in oppervlakte afgenomen, omdat door betere bevoeiingssystemen de intensieve land- en tuinbouw steeds meer plaats inneemt. In plaats van schapen worden rond de huizen nu kippen gekweekt, die als voedingsmiddel zeer geapprecieerd worden. Deze worden bij de komst van een onverwachte bezoeker ook gemakkelijk geslacht en klaargemaakt. Ook wild wordt er graag gegeten, maar door ontbossing worden deze schaars, alleen wat wilde zwijnen blijven er over, maar de islam verbiedt de consumptie hiervan net als van het gewone varken.

In de kustgebieden en in de grote steden kan men allerlei soorten vis kopen en klaarmaken.

¹ Gele saus gemaakt van olie en specerijen om het brood in te dopen.

² Dit wordt in Marokko belboula genoemd.

In de steden vindt men een uitgebreide keuze aan groentesoorten, op het platteland is het aanbod daarentegen veel beperkter en bestaat dit voornamelijk uit wortelen, rapen, uien, bonen, kikkererwten¹ en linzen¹. In alle bevolkingsgroepen worden sinaasappelen en meloenen als nagerecht gegeten. Wijndruiven, abrikozen en bananen moeten daarentegen geïmporteerd worden en zijn dan ook vanzelfsprekend duurder. Ook appels, kersen en aardbeien zijn bijna niet te vinden. Dadels worden uit Algerije ingevoerd, omdat er in het zuidoosten van Marokko te weinig dadels zijn.

¹ Wat wij in de categorie peulvruchten (vleesvervangers) plaatsen.

2.2.1.3 Invloeden en evolutie

De Feniciërs brachten kisten en potten vol geheimzinnig, kleurrijk poeder (kruiden en specerijen). Zij koesterden het als goud.

De Berbers brachten de tajine en harira.

De Arabische bedoeïenen brachten dadels, melk, graan en brood mee.

De Moren brachten olijfolie , amandelen, fruit en kruiden mee.

De Arabieren brachten specerijen van de eilanden in de Indische Oceaan en van nog verder afgelegen streken mee. Traditioneel is het bereiden van gevogelte of wild met gele sauzen (safraan, gember, koriander, kurkuma en citroen) en rode sauzen (met harissa).

Uit het oosten werden de baksels met meel, olie, honing, amandelen en sesam gebracht.

De Turkse invloed uitte zich in het aan open vuur blootstellen van vlees, zoals bij kebab (vleesspiesen).

2.2.2 Turkse voeding

2.2.2.1 Inleiding

De Turkse bevolking is net zoals de Marokkaanse bevolking een islamitisch volk. Vandaar dat men van dezelfde beïnvloedingsfactoren¹ zal spreken als bij de Marokkaanse bevolking. Gastvrijheid is hier evenwel een heilig begrip en aangezien de koran ook bij de Turken het Heilig Boek is, gelden er dezelfde regels.

2.2.2.2 Traditionele voeding

2.2.2.2.1 Geschiedenis

De Turkse keuken kent een nagenoeg duizendjarige traditie. Turkije kent een bijna grenzeloze hoeveelheid kostelijke gerechten. Dankzij zeer gevarieerde klimatologische omstandigheden, is het verbouwen van een grote verscheidenheid aan landbouwproducten mogelijk. Daarenboven zijn er duidelijk verschillende invloeden merkbaar vanwege Turkije's historische en geografische schakelfunctie tussen Europa en Azië. Dankzij een gedeeltelijke overname van de keuken van de Ottomaanse paleizen geldt de Turkse keuken naast de Franse en de Chinese als een van de beste ter wereld.

Aan de naam van een gerecht kun je meestal wel achterhalen waar het vandaan komt. Ofwel heet het naar de regio waar het van afkomstig is, dan is het waarschijnlijk een volksmaaltijd. Ofwel hebben de gerechten namen als 'damennavel' (hanım göbeği), 'de lippen van de schone' (dilber duadağı), 'meisjesborsten' (kız memesi) of 'vrouwendijengehaktballetjes' (kadinbudu köfte). Dan komen ze waarschijnlijk uit de paleiskeukens van de Ottomaanse sultans. De paleiskeuken was de haute cuisine van het Ottomaanse rijk. Het hof van de sultan mag dan wel verdwenen zijn, maar de gildes hebben hun kennis van generatie op generatie doen overgaan.

¹ Zie hoofdstuk 2.2.1.1 pagina 8.

2.2.2.2.2 Keuken

De Turkse consument is zeer kritisch wat de kwaliteit van de ingrediënten betreft, maar durft ook te combineren en te experimenteren. Het seizoen bepaalt wat er op het menu staat, wat ontbreekt wordt met fantasie vervangen. Versheid en geur zijn, naast de prijs, belangrijke criteria die aandachtig worden waargenomen met alle zintuigen. In plaats van een menukaart te bezichtigen, zal men in Turkije uitgenodigd worden voor een blik in de pan of een kijkje op het altijd warm gehouden, aantrekkelijke voedsel.

In de Turkse keuken speelt schapenvlees een grote rol, er zijn drie soorten met een totaal verschillende smaak: schaap, hamel (een gecasteerde ram) en lam. Daarnaast wordt in kleinere mate ook kalfsvlees, gevogelte en vis gegeten, maar varkensvlees is uit het oogpunt van religie verboden. Vlees wordt bijna nooit zonder bijpassende bijgerechten geserveerd. Wanneer het niet met groenten geserveerd wordt, wordt er wel rijst, pasta of aardappelen bij gegeven. Wanneer er gasten komen, wordt er zeker vlees gemaakt.

Groenten worden in de zomer vaak koud geserveerd, ze kunnen echter ook zonder vlees een volledige maaltijd vormen. Salade moet er op tafel mooi uitzien en mooi zijn gerangschikt, Turken zijn van mening dat enkel het vee echt van 'gras' houdt. Wanneer er groenten bij het eten horen, dan zitten ze net als bij de dolma om het vlees of zwemmen ze met het vlees in een éénvoudig eenpansgerecht in een saus op tomatenbasis. De meest gegeten groenten zijn: tomaten, aubergines, paprika's, courgettes, uien, komkommers, aardappelen (die ze als groente beschouwen), sperziebonen en artisjokken.

Turken zijn dol op 'patates frites' en rijst is de meest gebruikte graansoort. Er wordt ook veel brood bij gegeten, omdat dat de spijsvertering zou vergemakkelijken.

Het gebruik van olijfolie is zeer frequent, voor het klaarmaken van sla, het koken van allerlei groenten en het braden van verschillende vleessoorten. Olijfolie is bijzonder vanwege haar functie als smaakversterker.

Van de zuivelproducten zijn zachte kazen erg geliefd en ook rijke romige yoghurt.

Van de fruitsoorten worden vooral meloen, kersen, vijgen, druiven, perziken en abrikozen veel geserveerd.

Rozijnen, pistachenootjes, walnoten en hazelnoten worden in allerlei hartige en zoete gerechten verwerkt. Ook gedroogde bonen, linzen en olijven kom je overal tegen.

2.2.2.2.3 Eetgewoonten

Ook wat de Turkse eetgewoonten betreft zijn er veel gelijkenissen met de Marokkaanse eetgewoonten¹.

2.2.2.2.4 Voeding en symboliek

Bij de Turken wordt op de dag waarop de nieuwe schoondochter het huis inkomt, traditioneel içli köfte (gevulde köfte²) bereid door de nieuwe schoondochter. Zoals de vulling in het vlees wordt gedrukt en wordt 'opgesloten', zo gesloten, hoopt de schoonmoeder, zal ook de mond van de jonge bruid zijn, zo gehoorzaam zal ze zijn.



içli köfte

De traditie wil dat de moeder van de bruid, op de dag van het huwelijk een hele kip met rijst, börek (gevulde bladerdeegkussentjes), twee sesamringen en zoetigheden (baklava) naar het huis van de toekomstige schoonzoon stuurt. Zodat het paar er voor de huwelijksnacht van eet: de baklava symboliseert de liefde die het paar wordt gewenst, börek en sesamringen symboliseren de rijkdom. De kip verbeeldt de bruid, die nu niet meer bij de eigen familie hoort, maar wordt 'doorgegeven' aan de familie van de schoonzoon. En de rijst moet veel kinderen brengen.

2.2.2.2.5 Typische specerijen en ingrediënten

- Olijfolie is voor velen het ingrediënt waar de Turkse keuken om draait
- Kaneel
- Uien
- Bladpeterselie
- Knoflook is geen veelvoorkomend onderdeel van de Turkse keuken. De reputatie van een knoflookrijke Turkse keuken komt waarschijnlijk van de yoghurt die met knoflook wordt gekruid.
- Aubergines (geldt als koningin onder de groeten en als vlees van de armen)
- Tomaten
- Turks brood
- Bulgur

¹ Zie hoofdstuk 2.2.1.2.3 pagina 10.

² Gehakt zonder varkensvlees.

2.2.2.2.6 Typische gerechten

- Bontesalades: Dit is een voorgerecht en kan diverse groentesoorten bevatten.

- Kalfshersenen: Dit is een voorgerecht.

- Dolma: In olijfolie gekookte en vervolgens in kool- of wijnbladeren gewikkelde rijst. Dit is een voorgerecht.



- Gehakt, kruiden, krenten, rozijnen, krab, sardines en inktvis worden ook als vulling voor de voorgerechtjes gebruikt.

- Börek: Dit zijn bladerdeeggerechten, in de oven knapperig gebakken en gevuld met gehakt, schapenkaas en/of spinazie.



- Cacik: Dit is licht gezouten yoghurt, die van geiten- of schapenmelk gemaakt wordt, met veel knoflook en komkommer. Of iets geraffineerder met gebakken aubergine en sla. Deze wordt los en romig geklopt en bestrooid met poedersuiker. Het is een voorgerecht dat op alle momenten van de dag smaakt en vooral bij grote hitte aangezien het dorstlessend en verfrissend is.

- Tomatensoep, groentensoep, yoghurtsoep en vissoepen.

- Kelle-paça: Dit is een soep van schapenkop en schapenpoten.

- Işkembe çorbası: Dit is een soep van pens, ei en knoflookazijn.



- Çorban salatasi: Dit is een herdensalade van kleingesneden tomaten, uien en veel peterselie met rijkelijk citroen en olie om het brood in te deppen.

- İç pilav:



Dit is rijst met lamslever, krenten en pijnboompitten. Is een delicatessen voor bijzondere gelegenheden.

- Kelle-paça:

Dit is braadworst van Anatolië, het ontbijt van de bouwwerkers, nachtwerkers en andere 'echte' mannen.

- Döner Kebab:



Dit is een op een verticaal geplaatste spies geroosterd hamel- of lamsvlees waarvan telkens een reep van de buitenkant wordt afgesneden. Döner betekent draaiend, kebab betekent gewoon een vleesgerecht.

- Kiebabtschi:

Dit zijn kleine stukjes schapenvlees, aan een spies gebraden en in brooddeeg gewikkeld.

- Siskebab:

Dit zijn met uien en tomaten geroosterde stukjes hamel- of lamsvlees.

- Kuzu dolmasi:

Dit is gebraden lamsvlees gevuld met rijst, rozijnen en pijnboompitten.

- Bursa- of Iskender kebab: Aan spies gebraden vlees komt op blokjes wit brood, daaroverheen wordt een saus van knoflookyoghurt gegoten waarop vervolgens weer met paprika gekruide gesmolten boter komt en afgemaakt met tomatensaus.



- Dürüm döner: Dit is het aan spies gebraden vlees wordt in een dun laagje brooddeeg gewikkeld.

- Döner kokereç: Dit is een lamsdarmen döner.

- Kadınbudu köfte: Lamsvleesgehaktballetjes gekruid met kaneel.

- Kabak kizartmasi: Dit zijn gebakken courgettes in yoghurtsaus.

- Ispanakli börek: Dit is een bladerdeegpastei gevuld met spinazie.



- Gözleme: Dit zijn hartig gevulde pannenkoeken.



- Yalanci dolma: 'leugen-dolma', als er in plaats van gehakt, rijst in de groeten zijn gedaan.
- Ayran: Dit is een gezouten yoghurt drankje.
- Kahve Seker: Dit is koffie met suiker.
- Çay: Dit is thee.
- Het in siroop gedrenkte spritsen.
- Het in wat minder siroop gedrenkte engelenhaar: dunne gebakken deegdraadjes met pistachenoten.
- Kiz memesi: de in siroop gedrenkte meisjesborst: gebak gevuld met walnoten.
- Dilber duadaği: de in siroop gedrenkte mooie lippen: vet gebak in overeenkomstige vorm.
- Hanim göbeği: de in siroop gedrenkte vrouwenavel: hetzelfde als een bol met een gat.



- De in siroop gedrenkte baklava: het bladerdeeggebak met noten, zeer zoet.



- Rijstmeelpudding.
- Rijstepap.
- Chocoladepudding.
- Vanillepudding.
- Amandelpudding.
- Kippenpudding: flinterdunne reepjes kipfilet, in gekaramelliseerde melkpudding.

2.2.2.2.7 De verschillende maaltijden

De theorie is gebaseerd op literatuur (zie bronnen) en de actieve voedingsdriehoek voor de Turkse gemeenschap (VIG). De praktijk werd geschreven op basis van wat de afgenomen voedingsanamneses bij het Huis der Gezinnen leverden.

	Theorie	Praktijk
Ontbijt	<ul style="list-style-type: none"> - Kop hete gezoete melk - Een sesamring (simit) - Brood, boter, kaas (feta vnl), (bijna vloeibare) jam, honing en ook soep (çorba) kunnen een aanvulling zijn op het ontbijt - Gekookte of gebakken eieren - Olijven, komkommer en tomaten - Vaak smeert men honing en schapenkaas samen op een boterham - Rijstpap of dikke soep - Yoghurt of room met honing - Thee, koffie, melk, fruitsap of water 	<ul style="list-style-type: none"> - Turks brood - Fetakaas of Gouda - Confituur of choco - Hard gekookte eitje of omelet - Rauwkost - Thee met veel suiker of fruitsap uit brik
Tussendoor	<ul style="list-style-type: none"> - Gesuikerde thee, koffie, frisdrank, water, fruitsap, chocolademelk, vruchtenyoghurt - Fruit, dadels, vijgen, Turks fruit, koekjes, cake, zoete deegwaren, snoep, nootjes, chocolade, noten, schapenkaas, olijven, geroosterde kikkererwtten, börek (zie pagina 64) 	<ul style="list-style-type: none"> - Thee met veel suiker - Yoghurt of Turkse koekjes - Fruit
Middag	<ul style="list-style-type: none"> - Yoghurtdrinkje (ayran) of als snacks - klaargemaakte voorgerechten (mezeler) 	<ul style="list-style-type: none"> - Soep en broodmaaltijd (zie ontbijt) of - Soep en warme maaltijd (zie avondmaal)
Tussendoor	<ul style="list-style-type: none"> - Bij bezoek: Turkse zoete koekes en zoete thee 	<ul style="list-style-type: none"> - Idem

Avond	<ul style="list-style-type: none"> - Soep - Schapenvlees - In kleinere mate ook kalfsvlees en gevogelte - Bijpassende bijgerechten - Groenten of met rijst, pasta of aardappelen of patates frites - Veel brood - Zoete Turkse desserts - Meestal wordt er vers fruit als dessert gegeten 	<ul style="list-style-type: none"> - Voorgerecht = mezze (zie pagina 69) - Hoofdgerecht = bestaat uit diverse schotels (zie pagina 69) - Meestal schapenvlees en soms kip of vis of rundsvlees - Meestal pillawrijst en soms witte pasta of Turks brood of bulgur - Gekookte groenten of rauwkost - Soms zoete Turkse desserts: vb Baklava - Vers fruit - Soms yoghurt, rijstpap of pudding - In de zomer vaak koude gestoofde vruchten in siroop - Water of verdunde yoghurt, soms thee of frisdrank - Thee of Turkse koffie
In de loop van de avond	<ul style="list-style-type: none"> - Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> - Soms nog fruit - Thee met veel suiker
Drank	<ul style="list-style-type: none"> - Thee met veel suiker - Koffie - Fruitsap uit brik 	<ul style="list-style-type: none"> - Thee met veel suiker - Koffie met veel suiker - Fruitsap uit brik - Water - Melk

2.2.2.2.8 Eten in Turkije

Eten in Turkije gebeurt niet op welbepaalde uren van de dag.

Bij een Turkse maaltijd gaat het niet alleen om het eten, het is eerder een gezellig samenzijn met familieleden en een uiting van gastvrijheid. Vooral op feestdagen komt de rijke Turkse kookkunst tot leven.

De klassieke Turkse keuken kent geen bijgerechten. Noedels zijn net als rijst een zelfstandige maaltijd. Rijst als bijgerecht komt zelden voor, waarom zou men eigenlijk ook bijgerechten nodig hebben als God de mensen het brood heeft geschonken. Turkije kent met 146 kg per persoon per jaar (of 400 g per dag per persoon), de hoogste broodconsumptie. Volgens een traditionele tafelregel mogen er na het eten ook geen afgebroken stukken brood tussen de schotels blijven liggen.

Het weer speelt een belangrijke rol in de dagindeling. Vooral in de droge zomermaanden blijkt al voor het ontbijt de echte eetlust afwezig. Daarom gaat men zich beperken tot een kop hete, gezoete melk en een sesamring (simit). Brood, boter, zachte kaas, olijven, yoghurt, (bijna vloeibare) jam, honing, meloen en ook soep (çorba) kunnen een aanvulling zijn op het ontbijt. Vaak smeert men honing en schapenkaas samen op een boterham. De middaghitte nodigt aan tot een lange rustpauze. Zo wordt de hoofdmaaltijd, afhankelijk van het seizoen, verschoven naar de avond. Tussendoor drinkt men een yoghurtdrankje (ayran) of als snacks klaargemaakte voorgerechten (mezeler), die in de Turkse keuken een zeer belangrijke rol spelen. In bepaalde regio's worden er wel vijftien verschillende voorgerechten aangeboden. Zij kunnen als voorgerecht worden gebruikt, maar ook, doordat ze voedzaam zijn, een maaltijd vervangen. In ieder geval kan elke Mezze in één hap worden verorberd. Brood is niet altijd de basis van de hapjes. Meestal zijn het tijdrovende en fantasievol versierde minigerechtjes. Mezze wordt vaak ook gebruikt bij een gezellig gesprek met vrienden en vormt het begin van een maaltijd samen met een likeur met een anijssmaak. Binnen een menu vormt de soep de inleiding voor het hoofdgerecht.

De zoete Turkse desserts of verse fruitsoorten sluiten een maaltijd echt af. De plaats ervan in een menu is meestal voor de afsluitende koffie of thee, maar ze kunnen ook samen geserveerd worden. Ze zijn enorm veel zoeter dan onze nagerechten en kunnen daarom alleen in kleine porties gegeten worden. Ze worden zelden als dessert gegeten, maar meer als tussendoortje of bij de Turkse vrouwen zeer geliefde koffiepraatje en tijdens de ramadan. Zoetwaren hebben in Turkije vooral een sociale functie. Het wordt ook als geschenk aan gasten meegegeven. Omdat de meeste en meest geliefde zoetwaren uit de paleiskeuken stammen, zijn ze vaak lastig te maken en is het een tijdrovende karwei. Daarom gaat men ze soms halen bij de banketbakerswinkels. Meestal wordt er vers fruit als dessert gegeten.

2.2.3 West-Afrikaanse voeding

2.2.3.1 Inleiding

Het grootste deel van de West-Afrikaanse bevolking is net zoals de Marokkaanse en Turkse bevolking islamitisch. Vandaar dat men van dezelfde beïnvloedingsfactoren¹ zal spreken als bij de Marokkaanse bevolking. Aangezien de koran ook bij de West-Afrikaanse bevolking het Heilig Boek is, gelden er dezelfde regels.

2.2.3.2 Traditionele voeding

De vrouwen maken met plezier smakelijke gerechten klaar om aan de gasten hun kookkunstjes te tonen. Maar door de armoede die er heerst kunnen vele families geen twee maaltijden per dag bereiden. Ze beperken zich meestal tot een kom rijst met wat groenten en een klein visje of een klein stukje vlees dat verdeeld wordt over het grote aantal familieleden.

Een typisch West-Afrikaanse hoofdmaaltijd is: rijst met een tomatensaus, waarin ook andere groenten verwerkt zijn, met stukjes vlees of vis.

De graanproducten zijn de basis van de West-Afrikaanse voeding. Rijst is overal te vinden, de armere families gaan hoofdzakelijk kapotte rijstkorrels consumeren aangezien deze nog goedkoper zijn. Andere gebruikte graanproducten zijn: brood en griesmeel.

Rijst wordt ook vaak met kip bereid, met een sausje op basis van uien, citroen en kruiden. Dit gerecht wordt 'Yassa' genaamd. Maar kip is een heel duur product, dus niet iedereen heeft de luxe om dit op het menu te zetten.

Arachideolie is de meest gebruikte olie, afhankelijk van de financiële mogelijkheden wordt meer of minder olie gebruikt. Maar hoe meer, hoe liever. Ook palmolie en sesamolie komen vaak voor.

Groenten worden in sauzen klaargemaakt, hoofdzakelijk voor de smaak en geur die ze aan het gerecht geven. De hoeveelheid die geconsumeerd wordt is hier ook weer afhankelijk van de financiële mogelijkheden van de familie. Aardappelen worden in deze landen ook als groente beschouwd.

Het ontbijt kan bestaan uit: brood met kruidenboter, restjes van de vorige avond of havergort met melk.

De soepen zijn er zeer dik en zwaar.

¹ Zie hoofdstuk 2.2.1.1 pagina 8.

De keuken uit Guinee:

Vis komt veel voor in de keuken van Guinee, aangezien het land zich aan de zee bevindt. Vis wordt vaak met rijst klaargemaakt, omdat dit de twee goedkoopste ingrediënten ter plaatse zijn. Rundvlees, lamsvlees en kip daarentegen wordt zelden gegeten, omdat de prijs ervan hoog is. Indien dit wel bereid wordt kan dit in een soort vleesragout klaargemaakt worden, dit noemen ze 'La Wandé'. Varken is nergens te vinden, vanwege de godsdienst.

De keuken uit Mali:

De keuken is er zeer verschillend afhankelijk van de regio die je bezoekt, maar is niet erg gevarieerd. De meeste maaltijden bestaan uit een soort havergort met een sausje. Veel voorkomende voedingsmiddelen zijn: rijst, gierst, sorghum, bonen, vleessaus, vissaus... . Een typisch Malinees gerecht is 'Tô': een soort pudding op basis van geplet gierst en opgediend met een vlees- of vissausje. Ook worden vaak een dikke pannenkoek gemaakt. Een andere typische zoetheid is: een stokje omhuld door zaden en honing. Thee wordt ook hier enorm geapprecieerd.



Sorghum

2.2.3.2.1 Typische gerechten, ingrediënten en specerijen

Veel gebruikte fruitsoorten:

- Mango
- Pompelmoes
- Papaja
- Sinaasappel
- Meloen
- Guave
- Banaan
- Ananas

Dranken:

- Fruitsap op basis van Bissap
- Tamarindesap
- Gembersap
- Guavesap
- Mangosap
- Water
- Cola (bij speciale gelegenheden)
- Thee op basis van Chinese thee met muntblaadjes



Bissap



Tamarinde

Veel gebruikte groenten:

- Wortelen
- Koolsoorten
- Rapen
- Maniok
- Okra's
- Aubergines (bittere aubergines)
- Sla



Maniok



Okra

Tussendoortjes:

- Geroosterde pindanootjes
- Pastels: Dit is een soort smoutebol gevuld met vis en groenten en opgediend met een tomatensaus met uien.
- Acra: Dit is een soort smoutebol op basis van tarwe.
- Gemarineerd fruit
- Niebe: Dit is een soort witte boon, hier wordt bloem van gemaakt en van die bloem wordt onder andere een soort smoutebol gemaakt.

2.2.4 Thaise voeding

2.2.4.1 Inleiding

In Thailand is het grootste deel van de bevolking boeddhist. Ook deze godsdienst geeft voedingsvoorschriften¹.

2.2.4.2 Traditionele voeding

2.2.4.2.1 De keuken

Thaise voeding is gezond en veelzijdig. Daarenboven zijn de gerechten snel te bereiden, de Thai staan niet urenlang in de keuken. Ze hechten heel veel belang aan het sociaal aspect van de maaltijd, waardoor de bereidingstijd tot het minimum wordt beperkt. Dit sociaal moment is voor hen een dagelijks hoogtepunt. De gezonde keuken is een uiterst verse keuken: groenten zijn vaak nog knapperig en kleurrijk, omdat ze maar een korte bereidingstijd hebben ondergaan. Ook vlees en vis worden snel gekookt, aangezien ze ervoor al in kleine reepjes of blokjes werden versneden. De wok, dat afkomstig is uit China, wordt ook veel gebruikt en dit is een zeer gezonde bereidingstechniek. Daarnaast wordt er ook gefrituurd, gestoomd, geblancheerd en geroosterd. Smoren en koken zijn bereidingstechnieken die maar zelden worden toegepast. Opvallend is dat de Thaise keuken op de Chinese keuken gebaseerd is. Maar werd ook door andere bevolkingen beïnvloed, zoals India (curry's), Maleisië, Indonesië, Portugal, Spanje en Cambodja. Hoewel China veel invloed heeft gehad op hun keuken, zijn de Thai nooit met stokjes gaan eten. De Thaise keuken is vooral gebaseerd op wat de natuur te bieden heeft, wat tot een simpele en sobere keuken leidt. Groentegerechten komen er in grote diversiteit voor, dit puur om economische redenen. Omdat de vissen in grote mate voorkomen in rivieren en meren is de bevolking gewend meer vis, schaal- en schelpdieren te eten dan vlees. Door de economische groei eten Thai nu vaker vlees. Vis en vlees worden met een saus geserveerd, wat vroeger enkel fijngewreven specerijen en kruiden waren. Rijst was en is nog steeds het hoofdvoedsel, oorspronkelijk omdat dit goedkoop en verzadigend was. Thai eten ook veel fruit. De Thaise keuken kent geen verschillende gangen, alle bijgerechten worden gelijktijdig met de rijst op tafel geserveerd. Een typisch diner bestaat uit twee of drie soepen, twee of drie verschillende groenten en twee curry-gerechten. Deze gerechten worden in grote kommen en schalen opgediend, die op een groot tapijt op de vloer worden neergezet.

¹ Zie bijlage 9: hoofdstuk 9.2.3.3 pagina 260.

Als nagerechten worden vruchten gegeten en soms een zoet dessert. Zoete nagerechtjes kennen een groot succes bij deze bevolking. Het eten gebeurt in een gezellige en ontspannen sfeer, waar men de tijd neemt om rustig te eten en te genieten, dit om de banden met de aanwezigen te onderhouden en te verstevigen. Hiernaast wordt er nog vaak gegeten, de Thai eet wel vijf keer per dag. De Thai eet wanneer hij honger heeft en deels omdat hun gerechtjes licht verteerbaar zijn en weinig vet bevatten.

De Thaise keuken is gebaseerd op simpele ingrediënten van goede kwaliteit en vijf hoofdsmaken. Door deze vijf smaken in verschillende verhoudingen te gebruiken, bekom je heel diverse gerechten, waarbij een mooie presentatie van het gerecht een belangrijke rol speelt. De vijf hoofdsmaken zijn: zout, zuur, zoet, bitter en heet. De kunst bestaat eruit de ingrediënten in subtiele verhouding te gebruiken om zo smaak- en geurlagen te bekomen.

Deze vijf hoofdsmaken worden als volgt toegepast:

- Zout: dit versterkt de smaak en laat de smaak van andere ingrediënten uitkomen. De zoute smaak wordt verkregen door zoutige ingrediënten toe te voegen zoals: een saus van gefermenteerde vis, garnalenpasta, Thaise oestersaus, lichte sojasaus, gele bonen saus, gedroogde vis of garnalen, gezouten pruimen, gezouten en geconserveerde groenten...
- Zoet: de zoete smaak versterkt de smaak van kruiden en specerijen en is vaak maar subtiel en wordt verkregen door: palm- of kokossuiker, zoete zwarte sojasaus, zoet ingemaakt knoflook, bruine rijststroop, honing...
- Zuur: dit accentueert andere smaken en wordt verkregen door: limoensap of zure tamarinde. Deze geven aan vlees en vis ook een zachtere structuur. Ook azijnsoorten zoals kokosazijn, gedistilleerde witte azijn of rijstazijn kunnen gebruikt worden.
- Bitter: de bittere smaak wordt verkregen door kruiden en donkergroene groenten. Deze vormen vaak één van de hoofdingrediënten van het gerecht.
- Heet: de scherpheid van hun gerechten wordt ontleend aan pepers (vers, gedroogd, als pasta of als saus), peperkorrels, gember, uien en knoflook.



Tamarinde

De keuken verschilt naargelang de regio. Elke regio kent variëteiten van de Thaise keuken:

- De Noordelijke keuken is bekend voor haar kleefrijst, dunne currysaus, minder hete keuken, buffelvlees, reuzenkevers, curry van kip en mie¹ (koi soi), varkenscurry (gaeng hong lae), rokerige niet al te hete dipsaus voor gepocheerde zoetwatervis en krokant gebakken varkensvlees (nam prik nuum)... Een traditioneel vermaak is het kantoke-diner, hierbij zitten de gasten rond een lage tafel op de grond en genieten van de diverse gerechten die continu door de gastheer worden aangevuld.
- De Noordoostelijke keuken staat bekend voor haar avontuurlijke eetgewoonten. Ongewone voedingsmiddelen die we hier treffen zijn: miereneitjes, larven, sprinkhanen, slakkencurry en scherpe gefermenteerde vis. Andere meer 'gewone' gerechten zijn: groene papaja salade (som tam), gerecht van gekruid rauw gehakt (laap), een in een bananenblad gestoomde viscustard (haw mok pla) en krokante pannenkoeken gevuld met gedroogde garnalen en taugé (khanom buang). De gerechten in deze regio zijn meestal erg heet en gekruid.



haw mok pla



khanom buang

- De Centrale keuken is vaak soberder dan elders. Een typisch gerecht bestaat uit rijst met geroerbakte groenten, vis, salade van gezouten eieren, pepers, lente-ui en limoensap. Ook internationale gerechten worden hier geserveerd.
- De Zuidelijke keuken wordt gekenmerkt door veel vis, schaal- en schelpdieren, die in overvloed aanwezig zijn dankzij de zee. Rivierkreeft, krab, mosselen, inktvis, garnalen en sint-jakobsschelpen worden vaak aan soep of curry's toegevoegd of worden ook gegrild of gestoomd. Deze regio werd op vele vlakken beïnvloed door de moslims, de Indiërs, de Indonesiërs en de Chinezen. Kokospalmen groeien er overal en worden verwerkt in soepen, curry's, in zoete en in hartige gerechten. Ook cashewnoten en ananas groeien er. De Zuidelijke keuken is meestal erg heet.

¹ Dit is een Chinees deegwaarproduct. Zie hoofdstuk 2.2.4.2.6 pagina 41.

2.2.4.2.2 Eetgewoonten

De Thai genieten van het eten en vinden het een belangrijk aspect van het dagelijks leven. Wat er ook op het menu staat, er wordt altijd van genoten. Het Thaise woord voor eten is 'kin khao' en dit betekent 'rijst eten'. Rijst is namelijk het hoofdingrediënt van een Thaise maaltijd. De grote kom rijst wordt centraal op tafel geplaatst, met daaromheen de andere gerechten en smaakmakers. De Thai beginnen de maaltijd met een eetlepel rijst, om op die manier het belang ervan te symboliseren. Er wordt steeds maar een beetje van het gerecht op het bord geserveerd en steeds laten ze nog wat eten op hun bord en in de schalen na het eind van de maaltijd om zo de vrijgevigheid van de gastheer te benadrukken. Vlees hoeft volgens het boeddhisme niet in grote hoeveelheden worden geserveerd, dit draagt bij tot een gezonde en evenwichtige voeding. Aangezien het vlees in kleine stukjes of reepjes wordt versneden voor de bereiding ervan, is een mes overbodig tijdens de maaltijd. Een mes wordt trouwens als agressief en als wapen beschouwd en als symbool voor ruzie en strijd. Met de vork in de linkerhand wordt het eten op de lepel geduwd en in de mond gestopt. De vork in de mond stoppen wordt als onbeleefd beschouwd, alsook het aflikken van de vingers en de neus aan tafel te snuiten. Eetstokjes worden enkel gebruikt bij het eten van Chinese mie.

2.2.4.2.3 De maaltijden

De maaltijden worden niet aan bepaalde tijdstippen verbonden. Toch geldt dat de hoofdmaaltijd de laatste maaltijd van de dag is. De maaltijd is onderverdeeld in een hartige en zoete gang, maar deze worden tegelijk opgediend. Een maaltijd bestaat meestal uit gestoomde rijst, heldere soep, een gestoomd en een gebakken gerecht, een salade en een kruidige saus. Tot smaakversterkers, die ook op tafel verschijnen, behoren meestal gedroogde pepers, ingemaakt knoflook, komkommer, tomaten en lente-ui. Typische hoofdmaaltijden zijn: mie met gekruide vis, kip bereid met kleefrijst en groene papajasalade, wokgerechten, mie met garnalen... Als dessert wordt er meestal vers fruit en een toetje geserveerd. De Thaise nagerechtjes worden meestal bereid op basis van fruit of kokos en rijst of bloem en zijn vaak erg zoet en zacht geurig. De Thai eten op gewone dagen niet zo veel. Het ontbijt kan rijst zijn die in twee keer zoveel water gekookt wordt, waardoor hij zacht en soepel wordt. Hier worden gare stukjes kip, varkensvlees of vis aan toegevoegd of het kan ook met ei, gezouten vis en tafelzuur geserveerd worden. Ook kunnen er gestoomde broodjes gegeten worden, gevuld met wortel, taugé, kool, mie van mungbonenmeel, kip of vlees. De lunch is meestal licht en bestaat uit mie of gebakken rijst. Het avondmaal is de hoofdmaaltijd en is dus ook de stevigste maaltijd van de dag. Maar deze is veel bescheidener dan een traditionele maaltijd. Tussendoortjes worden er erg geapprecieerd en zijn overal te verkrijgen. Dit kan vers gesneden fruit zijn (zoete ananas, wrange groen mango en knapperige guave) die met suiker, zout of gekneusde gedroogde chilivlokken worden verkocht.



Mungbonen

Andere tussendoortjes zijn:

- Maïs bereid in enorme aluminium stoommanden en aan de kolf verkocht;
- Maïs in water en zout gedompeld waarna de korrels eraf worden gesneden;
- Gestoomde rijstebloemballetjes gevuld met varkensvlees of gezoete bonenpasta;
- Gestoomd hapje van wontonvellen gevuld met varkensvlees of garnalen;



- Kleine witte deeghapjes, een mengsel van kleefrijst met pinda's met varkensvlees met paddestoelen met Chinese worst of gezouten eieren dit alles in een bananenblad gewikkeld met een strootje dichtgemaakt;
- Krokante gezouten sprinkhanen, larven, miereneitjes, gefermenteerde vis;
- Frisdranken, ijsskoude koffie, vruchtensap (meestal met een snuifje zout geserveerd);
- Stukjes suikerriet;
- In honing gedoopte bananen;
- Kokostoetje;
- Gestoomde pompoencustard.

2.2.4.2.4 Eten op straat

Eten op straat is een onderdeel van de Thaise levenswijze en wordt door iedereen gegeten. Het is vers en het smaakt goed. Dit eten kan snel van verse ingrediënten worden gemaakt en is goedkoop, vandaar dat het veel succes kent.

2.2.4.2.5 De markten

Markten zijn overal in Thailand bekend, op deze lawaaierige, kleurrijke en drukke plaatsen is van alles te koop. Het is een onmisbaar element in de Thaise keuken.

2.2.4.2.6 Typische gerechten, ingrediënten en specerijen

- De rijst: De rijst is het hoofdingrediënt van de Thaise keuken. Dit wordt benadrukt door de uitdrukking voor het aan tafel roepen van mensen 'gkin kao' dat letterlijk 'tijd om rijst te eten' betekent. De andere onderdelen van een gerecht worden 'ghap kao' genaamd of 'dingen om bij rijst te eten'. De Thai eten ongeveer 158 kg rijst per jaar, wat bijna vijf keer meer is dan bij ons. Er bestaan verschillende variëteiten zoals: de jasmijnrijst (is de trots van de Thaise keuken), de kleefrijst, de zwarte kleefrijst en verschillende producten op rijstbasis: gefermenteerde rijst, rijstkorst uit de pan, droge rijstkoekjes, rijstbloem, rijstmie en rijstcake.

- Mie en deegvellen: Mie is na rijst het belangrijkste voedingsmiddel van de Thai en wordt ook in grote hoeveelheden gegeten en kent veel bereidingsvormen. Mie kan op elk moment van de dag gegeten worden: 's morgens, als tussendoor, als hoofdmaaltijd, op straat... Mie kent verschillende maten en tinten. Veel soorten zijn op rijstbasis, maar er bestaat ook mie op tarwebasis of op basis van gemalen mungbonen. Voorbeelden van rijstmie zijn: Mihoen (dit hoeft enkel nog geweekt te worden en is heel dun), medium brede rijstmie (lijkt op spaghetti), brede mie (dit lijkt op tagliatelle) en nestjes rijstmie (dit zijn dikke ronde mie van rijstbloem). Andere soorten mie zijn eiermie (deze zijn geel vanwege de eieren en hebben dezelfde vorm als spaghetti), Bihoen (of glasnoedels, deze zijn doorzichtig), deegvellen zoals wontonvellen (vierkante, dunne, gele deegvellen van ei en tarwebloem), rijstpapier (broze, doorzichtige, flinterdunne vellen van rijstbloem, water en zout) en loempiavellen (zeer dunne vellen).



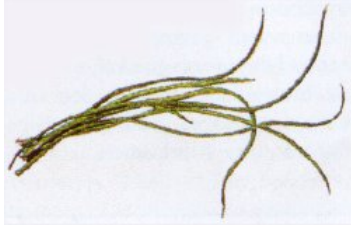
Mungbonen



Mie

Veel gebruikte groenten zijn:

- Aubergine (voorbeelden zijn zoals de lange aubergine, de erwt-aubergine, de hartige aubergine en de appelaubergine)
- Bonen (voorbeelden: zoals kousenband, vleugelbonen en petehbonen)



Kousenban



Vleugelboon



Petehbonen

- Sojascheuten
- Babymaïskolven
- Paksoi
- Chinese kool
- Choi sum
- Chinese bleekselderij
- Geribbelde sponskalebas
- Bittermeloen
- Waskalebas
- Daikon
- Lotuswortels
- Waterkastanjes
- Yamboon
- Taro
- Lente-uien
- Sjalotjes
- Chinees bieslook
- Haagwinde
- Stropaddestoelen
- Shii-Takes



Paksoi



Choi sum



Daikon



Yamboon



Taro



Haagwinde



Verschillende soorten kalebassen



Shii-Takes

- Chinese zwarte paddestoelen, Judasoor
- Ingemaakt knoflook (hele gepelde knoflook in azijn en er bestaan zoete en zure varianten)
- Ingemaakt gember (zoete smaak)
- Ingemaakt kool (zoute, lichtzure smaak)
- Gezouten kool
- Ingemaakt bamboescheuten
- Gezouten Daikon

Veel gebruikte fruitsoorten zijn:

- Gezouten pruimen
- Ingemaakt mango: Deze hebben een zoute smaak.
- Bananenbladeren Deze worden gebruikt om voedsel in te stomen, te poffen en te grillen, ze geven een licht gerookte smaak en geven soms een lichtgroen kleurtje, ze worden ook als tafeldecoratie gebruikt.
- Banaan
- Bananenknoppen Dit zijn de zachte harten van ongeopende bananenbloemen.

- Papaja
- Mango
- Guave
- Ramboetan
- Lychee
- Longan
- Langsat en Doekoe
- Mangoestan
- Passievruchten
- Roomappel
- Roosappel
- Carambola



Ramboutan



Longan



Langsat



Mangoestan



Roomappel



Carambola

- Pitaja
- Sapotilla
- Jujube
- Zoete Tamarinde
- Limoen
- Kaffir-limoen
- Sinaasappel
- Pomelo
- Anannas
- Watermeloen
- Doerian
- Broodvrucht



Pitaja



Sapotilla



Jujube



Kaffir-limoen



Doerian



Broodvrucht

Anderen:

- Kokos en kokosproducten
- Tahoe en sojaproducten: Voorbeelden zijn: geperste tahoe of tofu gedroogde velletjes tahoe, gefrituurde tahoe, ingemaakte tahoe of bonenpasta en tempé.

Dranken:

- Ijsgekoeld water
- Ijsgekoelde slappe thee
- Pils
- Whisky met heel veel water

2.2.4.3 *Invloeden en evolutie*

De Zuidelijke keuken van Thailand werd beïnvloed door de moslims, de Indiërs (Mussamcurry's), de Indonesiërs (saté) en de Chinezen.

Myanmar bracht rijke sauzen mee.

Maleisië bracht recepten voor vis en schaal- en schelpdieren en specerijen mee.

Laos bracht fijne vleeswaren mee.

India bracht curry's mee.

China bracht wok en nog veel meer mee.

Indonesië bracht specerijen mee.

Portugal bracht chilipeper mee.

Spanje bracht Spaanse peper, tomaat en aardappel mee.



Saté

Net zoals in veel andere Aziatische landen bestaat ook in Thailand bij veel mensen de neiging om 'Westers' te gaan koken. De Westerse keuken is in de ogen van veel Thai nieuw en modern. Ook de fastfoodcultuur trekt veel jonge mensen aan. Het gevaar is dat op die manier veel traditionele gerechten zouden kunnen verdwijnen, omdat de Thai geen receptuur neerschrijft.

2.2.5 Indische voeding

2.2.5.1 Inleiding

In Pakistan is het grootste deel van de bevolking islamitisch, dezelfde beïnvloedingsfactoren¹ alsook de religie spelen hier een rol.

2.2.5.2 Traditionele voeding

De Indische keuken is heel gevarieerd, kleurrijk en smakelijk. Ze wordt door vele fijnproevers enorm geapprecieerd.

In de Indiase keuken wordt veel gebruik gemaakt van verschillende soorten rijst, granen, aardappelen, groenten, specerijen en verse kruiden die tot aromatische mengsels gemalen worden. De godsdiensten hebben een grote invloed op de plaatselijke keukens, afhankelijk van het geloof worden bepaalde voedingsmiddelen niet genuttigd: de koe is volgens het hindoeïsme een heilig dier, het varken is volgens de moslims onrein... .

Veel hindoes eten geen vlees, waardoor veel Indische gerechten vegetarisch zijn. De reden hiervoor is niet steeds het vegetarisme, maar vooral het feit dat groenten goedkoop, gevarieerd en overvloedig aanwezig zijn. Ze worden daarenboven ook op een meesterlijke wijze bereid. In het noorden worden vaker vleesgerechten klaargemaakt.

In de Indische keuken wordt ook veel fruit gebruikt.

De Indische kok gebruikt wel vijftientig verschillende kruiden, veel hiervan zijn bekend door hun geneeskrachtige eigenschappen.

Velen sluiten de maaltijd af met het kauwen van Pan, om de vertering te verbeteren. Pan bestaat uit een blaadje waarin kruiden als anijs en kardemom zijn gevouwen.



Kardemom

¹ Zie hoofdstuk 2.2.1.1 pagina 8.

Op straat zijn ook allerlei snacks te vinden, zoals: Samosa, Tritters, Dosa en Vada.



Samosa



Tritters



Dosa



Vada

2.2.5.2.1 Typische gerechten, ingrediënten en specerijen

Ingrediënten:

- Peulvruchten
- Kaas (vb paneer, dit is een soort cottage cheese)
- Geklaarde boter en olie
- Rijst

Veel gebruikte fruitsoorten zijn:

- Mango
- Granaatappel
- Meloen
- Abrikozen
- Appels
- Aardbeien
- Kokos



Granaatappel

Anderen:

- Broodsoorten: Chappati, nan, idli en paratha.



Chappati



Nan



Idli



Paratha

Gerechten en bereidingen:

- Curry: Het woord is een engelse afleiding van 'kari', hetgeen zoiets als saus betekent, maar curry bestaat in de Indische keuken niet uit poeder. Het is een subtiele en delicate mix van kurkuma, kardemom, gember, koriander, nootmuskaat en papaverzaad.

- Tandoori: Dit is in kruiden gemarineerde kip, rundvlees of kip en wordt in een klei-oven gebakken.

- Tikka's



- Kofta:



- Thali: Dit is een Indisch gerecht met rijst, brood en een variatie aan kleine gerechtjes en kan zowel vegetarisch al niet-vegetarisch bereid worden.

- Pakora: Dit zijn groenten of vlees met kruiden in kikkererwtendeeg gedoopt en uiteindelijk gefrituurd.



- Bhaji: Dit is een Zuid-Indische versie van de Pakora: groenten of vlees in een jasje van kikkererwtendeeg, gefrituurd.

- Dahl: Dit is een linzensoep aangevuld met diverse groenten.

- Chutney: Dit is een smaakmaker op basis van fruit.

- Dosa: Dit is een gebakken rijstpannenkoek met vulling (vb met dahl of chutney).

- Pappadum



- Ghurt (volle yoghurt)

- Sambar:

Dit is een pittige heldere ochtend-groentensoep uit Zuid-India.

- Biryani:

Dit is kip of lam in sinaasappelrijst.



- Rogan Josh:

Dit is een lamscurry.

- Gushtaba:

Dit zijn gekruide gehaktballetjes in yoghurt.

- Kebabs



- Bhujia:

Dit is een vegetarische curry.

- Samba:

Dit is een groenten- en linzencurry.

- Raitas:

Dit is een yoghurt met geraspte komkommer en munt.

- Mumbai Duck:

Dit is vis dat gebakken is of in een curry bereid is.

- Pomfret:

Dit is Indische zalm.



- Pharsi Dhan Sak:

Dit is lamsvlees of kip, gekookt met linzencurry.

- Vinaloo:

Dit is een marinade in azijn.

- Dahi Maach: Dit is een vis-curry in met kurkuma en gember gekruide yoghurt.
- Mailai: Dit zijn garnalen met curry gekruid en met kokos.
- Dhahi: Dit is een saus of yoghurt die bij de curry wordt geserveerd.

Zoetigheden:

- Kulfi: Dit is het Indische ijs.
- Rasgullas: Dit zijn balletjes roomkaas, met rozewater op smaak gebracht.



- Gulab Jamuns: Dit is bloem, yoghurt en amandelen.



- Jalebi: Dit zijn pannenkoeken met siroop.



Dranken:

- Chai: Dit is warme thee met warme melk en suiker. Dit is de favoriete drank.
- Koffie
- Lassi: Dit is een yoghurt drank met suiker en/of fruit of zout.
- Vruchtensappen
- Nimbu Pani: Dit is een citroendrank.
- kokosmelk
- Frisdrank
- Water
- Bier
- Gin

3 Praktisch deel

3.1 Inleiding

Het praktisch deel bestaat uit twee verschillende luiken; het didactisch materiaal en het wetenschappelijk onderzoek.

Om de vorming van 'Lekker & Gezond' interactiever en duidelijker te maken, werd een variatie aan didactisch materiaal ontworpen. De verschillen in scholingsgraad (van analfabete, tot laag opgeleide en hooggeschoolde moeders) alsook de taal vormen vaak een barrière wanneer het theoretisch maar ook het praktisch luik dient toegelicht te worden. Visueel materiaal ondervangt dit probleem in grote mate. Via dit materiaal werden misverstanden, onbegrip, concentratieproblemen verholpen en werd participatie positief beïnvloed.

Het wetenschappelijk onderzoek is gebaseerd op voedingsanamneses dat 1 volledige week omvat. De nulmeting werd vóór de aanvang van de vorming afgenomen. Na afloop van de vorming namen we een tweede anamnese af om het effect van de vorming te evalueren.

Het doel is te bepalen in welke mate de vorming invloed heeft op de voedingsgewoonten van de allochtone moeders en hun gezin. Na afloop van de vorming volgde een evaluatie, op vlak van verworven kennis, algemene appreciatie en werd er aan de deelnemers gevraagd of zij voorstellen, ideeën hadden om de sessies te verbeteren.

3.2 Didactisch materiaal

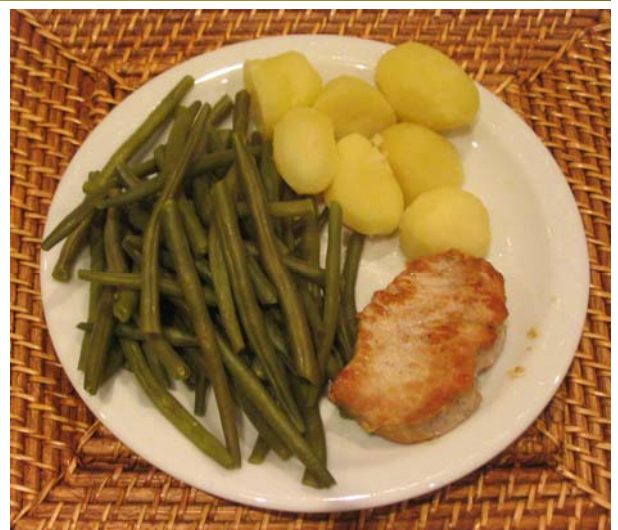
Om de sessies zo duidelijk mogelijk te maken, hebben we didactisch materiaal ontwikkeld. De doelgroep kent namelijk taalproblemen (zie hierboven, de taal is niet het enige probleem), waardoor visueel materiaal als basis een goed hulpmiddel is. Vele moeders hadden het nood aan visueel materiaal tijdens de evaluatie aangegeven.

3.2.1 Tijdslijn met de verschillende eetmomenten

Ik heb een tijdslijn ontwikkeld met de verschillende eetmomenten van de dag, met klokken die het tijdstip aanduiden en bordschema's die de porties/hoeveelheden weergeven. De klokken benadrukken het belang van regelmaat in de voeding en de bordschema's de aandacht die aan portiegrootte moet besteed worden.

Gebruik:

De tijdslijn hangt op de muur in de keuken in het Huis der Gezinnen, waardoor de moeders er steeds opnieuw naar kunnen kijken. Ze vinden het zeer visueel en duidelijk. De voedingsdriehoek is bij deze doelgroep moeilijk te gebruiken, terwijl de tijdslijn heel simpel en overzichtelijk is.



3.2.2 Tijdslijn voor babyvoeding

De tijdslijn voor de babyvoeding is een soortgelijk materiaal. Men vindt er de maanden op terug, vanaf wanneer men een baby een bepaald voedingsmiddel kan voorschotelen. Zo kan men de afbeeldingen van de voedingsmiddelen bij de desbetreffende leeftijd plaatsen.

Gebruik:

De tijdslijn werd nog niet gebruikt, maar het zal de verpleegkundige zeker helpen om de babyvoeding gestructureerd naar voor te kunnen brengen. De moeders zullen gemakkelijker onthouden vanaf welke leeftijd, welke voeding mag ingeschakeld worden.



3.2.3 Magnetische voedingsdriehoek

De eerste sessie gaat over de voedingsdriehoek, in dat opzicht heb ik een magnetische voedingsdriehoek ontwikkeld, met alle voedingsmiddelen op magnetische kaartjes.

Gebruik:

Na de uitleg van de diëtiste over de voedingsdriehoek, worden de magneetjes uitgedeeld aan de moeders. Die moeten ze in de juiste voedingsgroep plaatsen, waarna hun ideeën worden uitgewisseld, besproken en verbeterd. Deze werkwijze is een goed hulpmiddel om te evalueren of de uitleg duidelijk was voor de moeders en het is ook een goede manier om tot interactie te komen.



3.2.4 Affiches vitaminen en mineralen

De vijfde sessie gaat over groenten en het belang om in deze groep te variëren in kleur en in soort. Hierbij heb ik een aantal affiches ontwikkeld per vitamine en per mineraal met afbeeldingen die hun functies weergeven en hun voedingsbronnen.

Gebruik:

Het is handig om deze als steun bij een presentatie te gebruiken. Het visuele aspect trekt de moeders wel aan, aangezien ze de taal nog niet volledig onder de knie hebben. Na mijn presentatie zijn er dan ook veel moeders naar de affiches gaan kijken.



Vitamine A

Afbeelding 10: Affiche sessie 5

Ogen + Immuunsysteem + Bot + Anti-oxidant + Huid
Yeux + Système immunitaire + Os + Anti-oxydant + Peau



Bronnen : groene bladgroenten, wortelen en oranje groenten
Sources : légumes verts à feuilles, carottes et légumes oranges

3.2.5 *Isomo voedingsdriehoek*

Bij de laatste sessie gaan we op bezoek in een supermarkt, met als doel etiketteringen te kunnen interpreteren. Als voorbereiding op deze sessie heb ik een isomo voedingsdriehoek vervaardigd, waarop men reclameprentjes uit de verschillende supermarkten bij de daartoe behorende groep kan prikken. Het is een aanvulling op de magnetische voedingsdriehoek aangezien deze bestaat uit prenten van de grondstoffen. Terwijl de isomo voedingsdriehoek eerder bestaat uit prenten van verpakkingen van verwerkte producten

Gebruik:

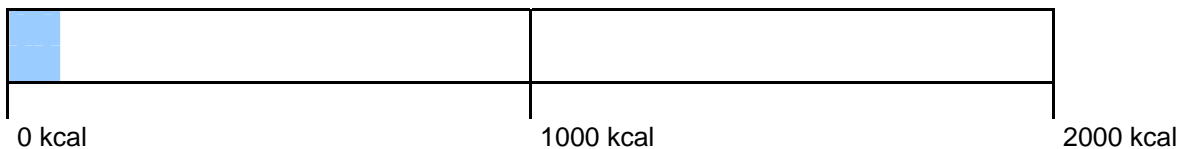
De driehoek werd nog niet in een sessie gebruikt, maar ze verwijzen er wel naar. Het is ook gemakkelijk te transporteren, waardoor ze het vaak gebruiken bij tentoonstellingen ver van het huis.



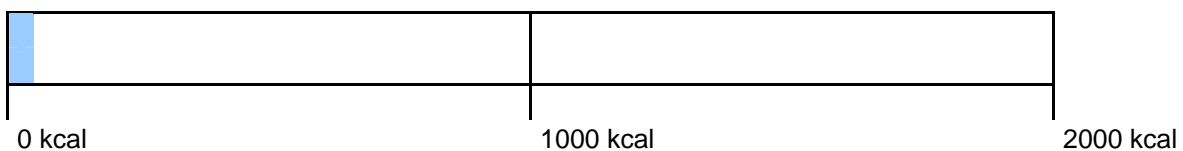
3.2.6 Fotoboek

Om de anamneses zo volledig mogelijk te kunnen afnemen, heb ik een fotoboek ontwikkeld. Hierbij konden de moeders aangeven in welke hoeveelheden ze de voedingsmiddelen gebruikten. Dit was onontbeerlijk, aangezien de doelgroep nooit met een weegschaal werkt, ze wegen op het zicht.

100 g kippenborst
= 417 kJ
= 99 kcal



6 g smeerstof
Boter = 187,5 kJ = 44,8 kcal
BTW:
Margarine (plantaardig) = 61 kJ
Minarine = 20,2 kJ



3.2.7 Boekjes

Ik heb ook 2 boekjes geschreven, namelijk 'Gezonde voeding'¹ en 'Groenten, vitaminen en mineralen'. Deze bestaan in het Nederlands en in het Frans.

¹ Zie bijlage 11 pagina 272.

3.3 Wetenschappelijk onderzoek

3.3.1 Beschrijving van de doelgroep

De doelgroep bestaat uit 2 groepen allochtone moeders die de vorming 'Lekker & Gezond' volgden. De eerste groep die gevolgd werd was reeks 5 en de tweede groep was reeks 6. In het totaal waren dit elf moeders, waarvan zes Marokkaanse moeders, één Turkse, één Thaise, één Pakistaanse, één Malinese, één Guinese en één Guyanese moeder.

De motivatie van de deelnemers is zeer individueel. Sommigen komen voor het gezellig samenzijn, anderen omdat hun kinderen voedingsproblemen hebben en nog anderen louter uit interesse voor het koken. Hun motivatie bepaalt grotendeels ook de resultaten van het onderzoek.

3.3.2 Methodologie en gebruikt materiaal

3.3.2.1 Anamnese-afname

De anamneses werden enkel bij de moeders afgenomen, maar toch werden er vragen gesteld betreffende hun echtgenoot en hun kinderen. Het doel van het Huis der Gezinnen is obesitas bij kinderen helpen voorkomen. Dit proberen ze te bereiken door de moeders, de koks in huis, te sensibiliseren. Zodat de kinderen van jongs af aan gezonde eetgewoonten aannemen.

Stap 1: De eerste anamnese werd afgenomen aan de hand van een anamneseformulier¹. Er werden ook specifieke vragen gesteld die het Huis der Gezinnen in kaart wou brengen, dit document noemt 'vragenlijst vanuit het Huis der Gezinnen'²;

Stap 2: Deze werd in Becel ingevoerd³;

Stap 3: Dit werd in een Excel document verwerkt, dit document noemt 'Overzichtstabel'⁴;

Stap 4: De tweede anamnese werd afgenomen aan de hand van een vergelijkings-anamnese⁵;

Stap 5: Deze werd ook in Becel ingevoerd⁶;

Stap 6: Dit werd in het document 'overzichtstabel'⁴ verwerkt, om een goed zicht te hebben in wat er als veranderingen optreden.

¹ Zie bijlage 1 pagina 164.

² Zie bijlage 2 pagina 186.

³ Zie bijlage 3 pagina 190.

⁴ Zie bijlage 4 pagina 192.

⁵ Zie bijlage 5 pagina 196.

⁶ Zie bijlage 6 pagina 207.

Voor de anamnese-afname heb ik gebruik gemaakt van een fotoboek¹.

De volgende stappen zijn enkel geldig voor 3 moeders van reeks 5 die ik gedurende een terugmoment voor de derde maal heb ondervraagd. Het doel was te bepalen of het effect van de vormingen ook op langere termijn gelde. Het resultaat was positief, de derde anamnese gaf dezelfde resultaten als de tweede.

Stap 7: De derde anamnese werd afgenomen (ook aan de hand van de vergelijkings-anamnese);

Stap 8: Deze werd in Becel ingevoerd;

Stap 9: Dit werd als laatste in het document 'overzichtstabel'² verwerkt, om ook op langere termijn de veranderingen duidelijk weer te geven.

3.3.2.2 *Evaluatie en appreciatie*

Stap 10: Na afloop van de sessies werd er een korte evaluatie³ gedaan, over wat zij er persoonlijk van vonden, alsook de reacties van hun familie.

De volgende stap is enkel geldig voor de moeders van reeks 6, aangezien het document voordien nog niet opgesteld was.

Stap 11: Ook een uitgebreide vragenlijst⁴ werd overlopen, om na te gaan in welke mate de verworven kennis op lange termijn bijbleef.

Uitleg bij sommige documenten:

- Overzichtstabel (stap 3, 6 en 9): dit document bestaat uit 3 kolommen namelijk van de eerste, tweede en derde anamnese. Wanneer de tekst in het rood geschreven is, zijn dit veranderingen tegenover de vorige anamnese. Wanneer er iets wegvalt staat daar dan een nul bij en wanneer er niets bijstaat is dit hetzelfde gebleven.
- Kort evaluatieformulier (stap 10): in het rood verschijnen de negatieve punten en in het groen de positieve punten.
- Vragenlijst vanuit het Huis der Gezinnen (stap 1): hierbij worden de verschillende antwoorden weergegeven met de mate van voorkomen, sommige moeders hadden echter meerdere antwoorden, vandaar dat de som van de frequenties niet steeds hetzelfde getal geeft.

¹ Zie hoofdstuk 3.2.6 pagina 59.

² Zie bijlage 4 pagina 192.

³ Zie bijlage 7 pagina 209.

⁴ Zie bijlage 8 pagina 212.

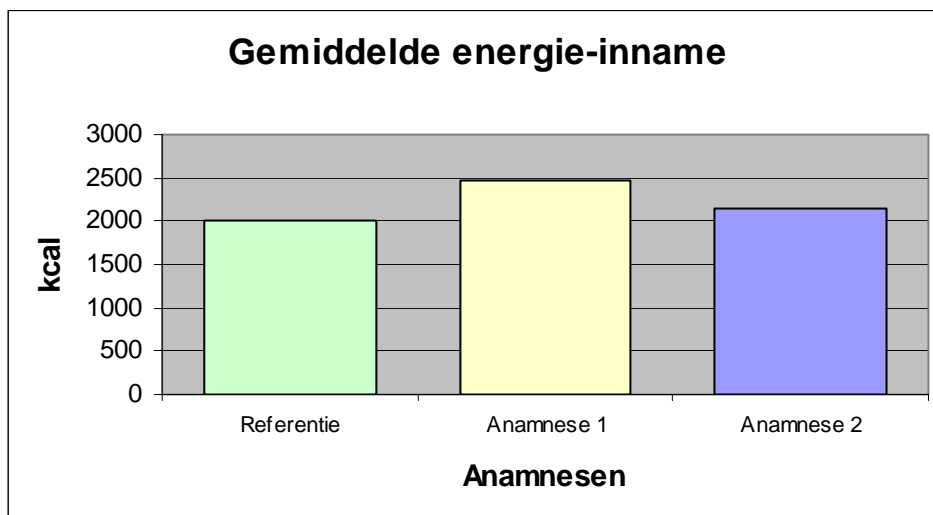
3.3.3 Resultaten van de voedingsanamneses per originegroep

3.3.3.1 Marokkaanse voeding

3.3.3.1.1 Vergelijking van de anamnesen voor en na de sessies

In de grafieken vind je in het groen de referentiewaarden terug, in het geel de resultaten van anamnese 1 en in het blauw de resultaten van anamnese 2.

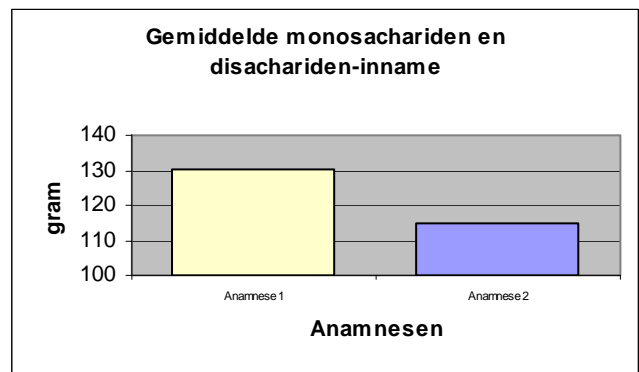
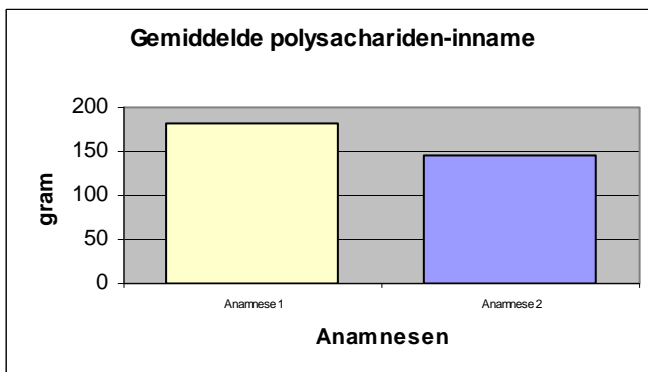
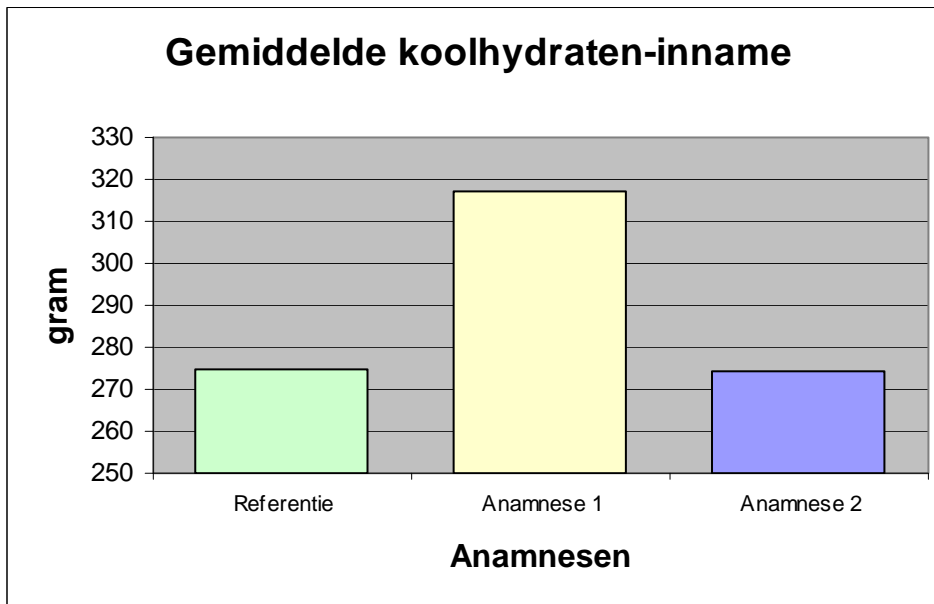
Dagelijkse energie-inname



Een lagere energie-inname is te danken aan:

- Een lagere consumptie van zoete koekjes en zoete thee;
- Een lagere consumptie van ongezonde tussendoortjes, snacks en nagerechten;
- Een lagere consumptie van bereidingsvet;
- Een lagere consumptie van fruitsap uit brik;
- Het gedeeltelijk vervangen van zoet broodbeleg door hartig broodbeleg.

Dagelijkse koolhydraten-inname



Wat de koolhydraten betreft zal men een onderscheid maken tussen de polysachariden en de mono/disachariden.

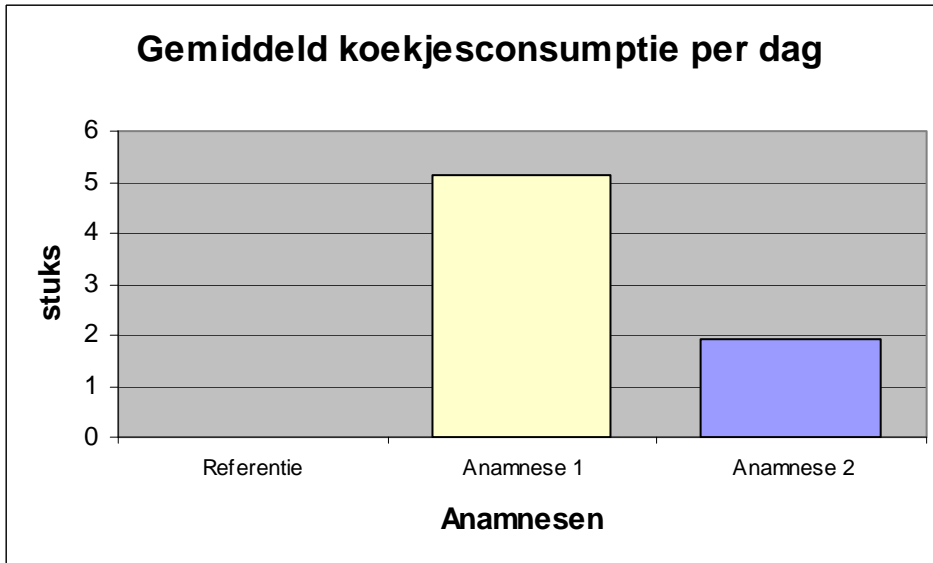
Een lagere mono- en disachariden inname is te danken aan:

- Een lagere consumptie van zoete koekjes (zie volgend grafiek) en zoete thee;
- Een lagere consumptie van ongezonde tussendoortjes, snacks en nagerechten die veel suikers bevatten;
- Een lagere consumptie van fruitsap uit brik;
- Het gedeeltelijk vervangen van zoet broodbeleg door hartig broodbeleg.

Een lagere polysachariden-inname is te danken aan:

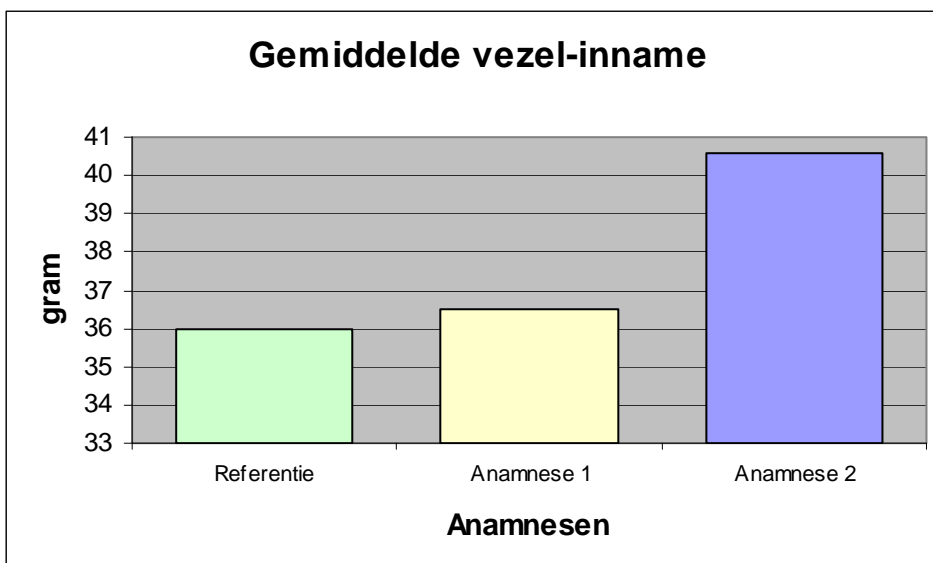
- Een lagere consumptie van brood, aangezien bruin en volkoren brood een groter verzadigingsgevoel geven dan wit brood en ook omdat veel moeders geen extra brood meer eten bij de warme maaltijd;
- Een lagere consumptie van koekjes.

Dagelijkse koekjesconsumptie



Alle moeders zijn na de vorming minder gaan snoepen en minder zoete Marokkaanse koekjes gaan eten.

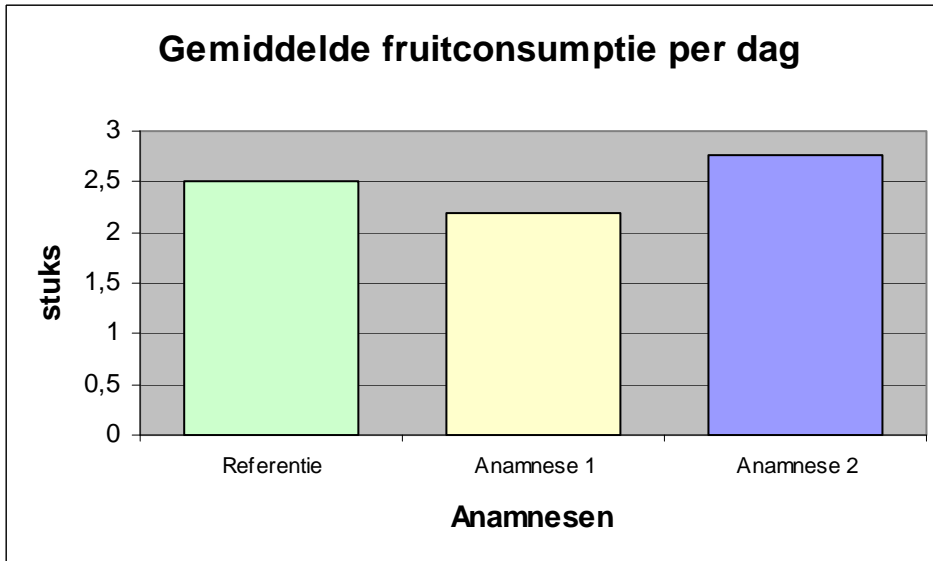
Dagelijkse voedingsvezel-inname



Een grotere vezel-inname is te danken aan:

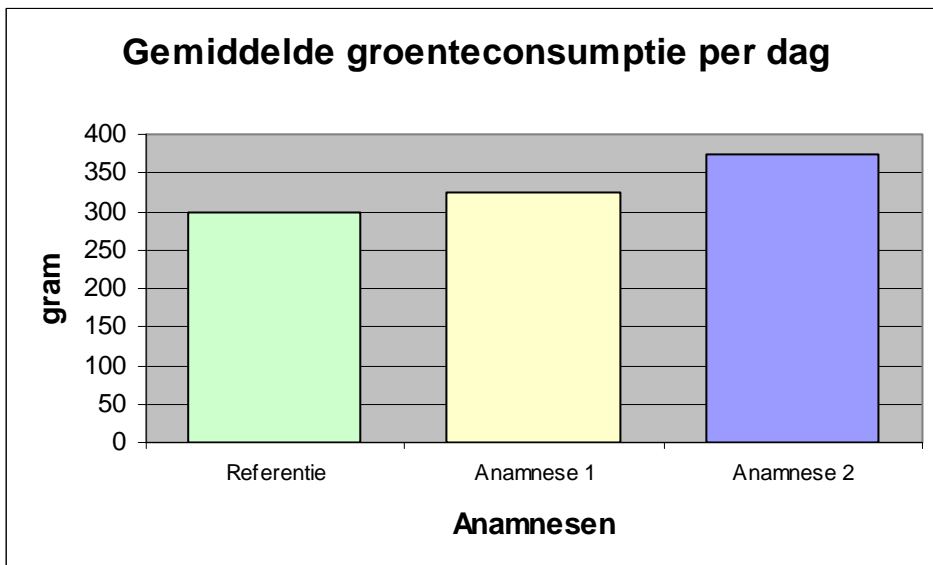
- Een hogere groenteconsumptie (zie volgende grafieken);
- Een hogere fruitconsumptie (zie volgende grafieken);
- Het vervangen van wit brood door bruin of volkoren brood (zie volgende grafieken).

Dagelijkse fruitconsumptie



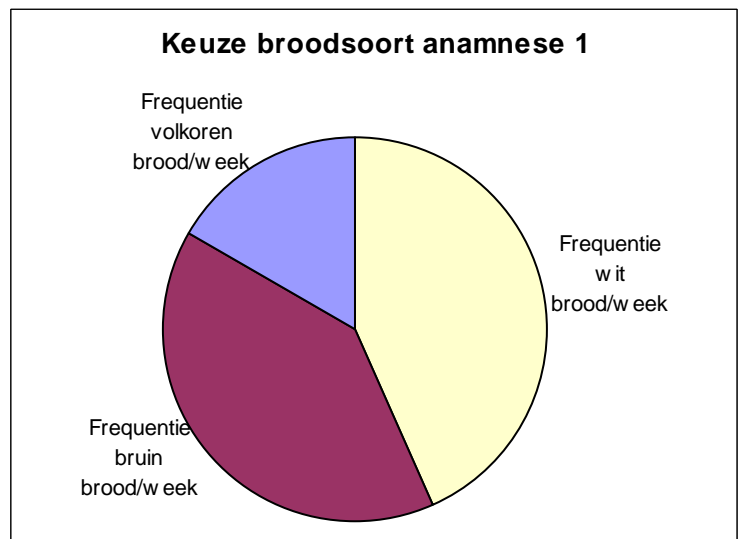
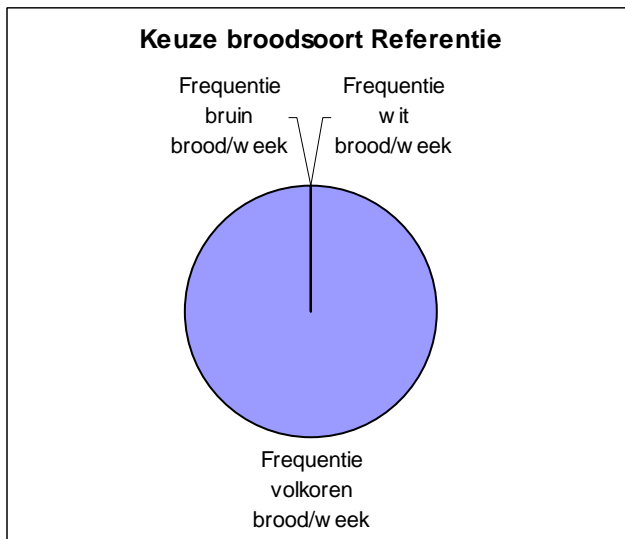
De aanbevelingen worden goed gevolgd.

Dagelijkse groenteconsumptie

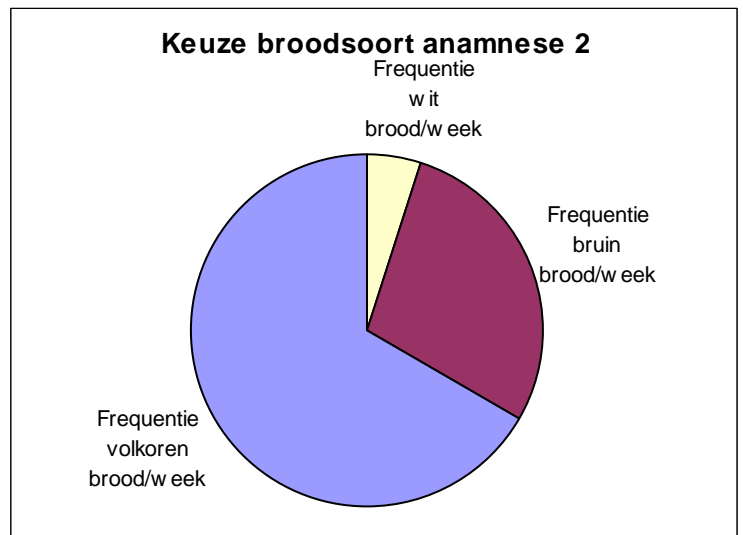


De moeders aten voor de vorming al veel groenten en nu eten ze er nog meer, dit is zeer gezond. Groenten bevatten namelijk veel vezels, vitaminen, mineralen en zijn energiearm.

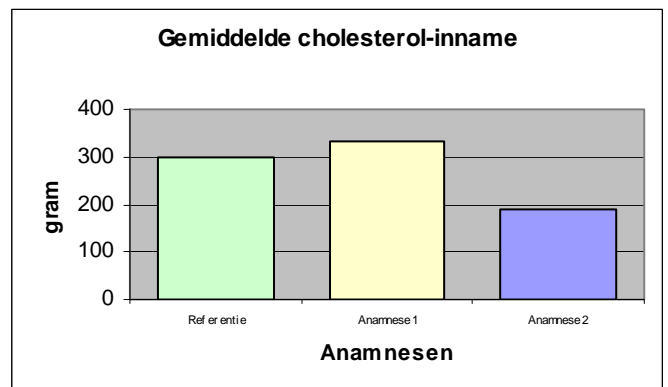
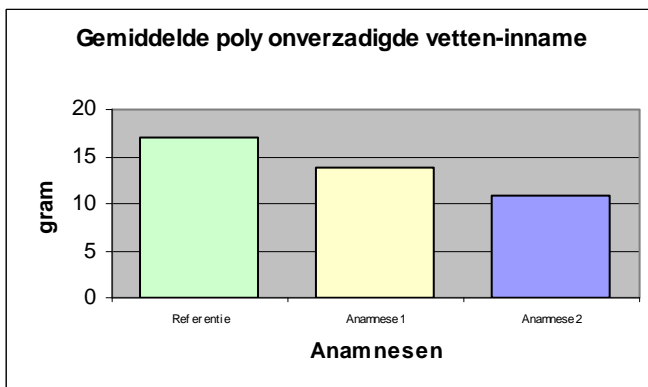
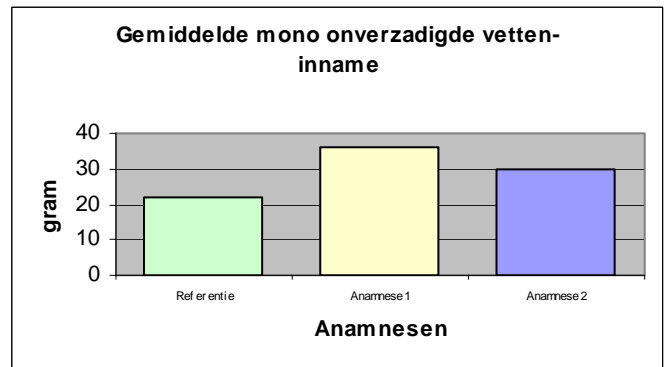
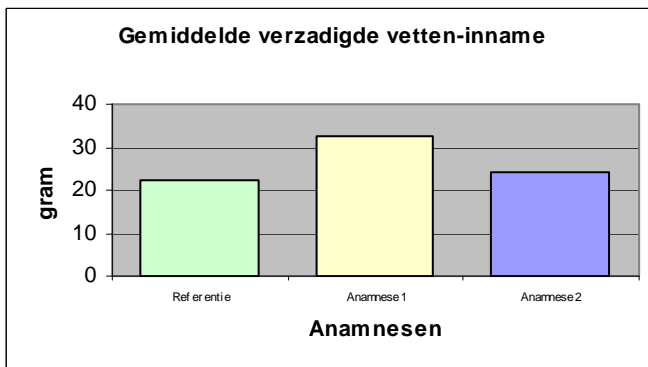
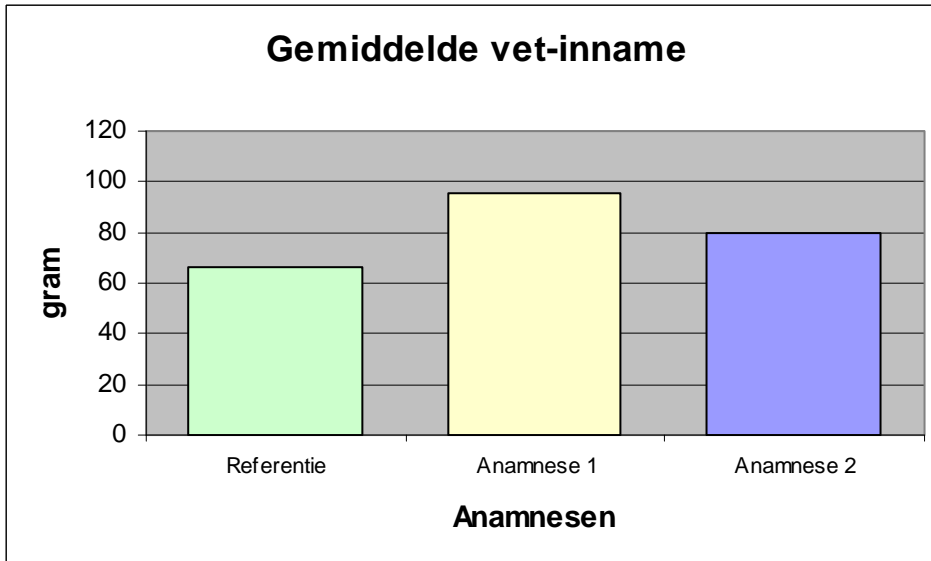
Keuze broodsoort



Veel moeders zijn volkoren brood gaan inlassen in hun dagelijkse voeding. Anderen hebben eerder voor bruin brood gekozen.



Dagelijkse vet-inname

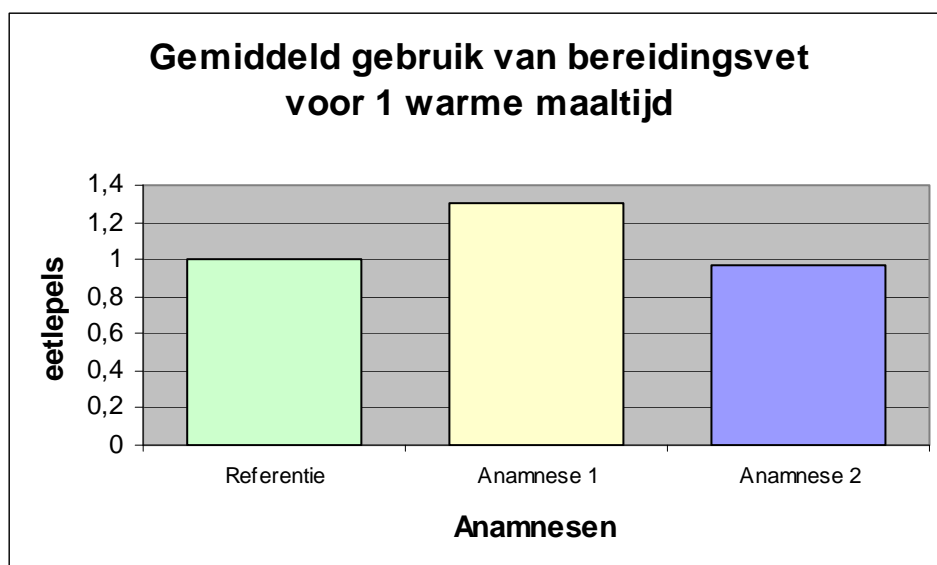


Een lagere vet-inname is te danken aan:

- Het beperken van het gebruik van bereidingsvet (zie volgend grafiek);
- Een lagere consumptie van ongezonde tussendoortjes, snacks en nagerechten die veel verborgen vet bevatten (vb: de typische Marokkaanse koekjes);

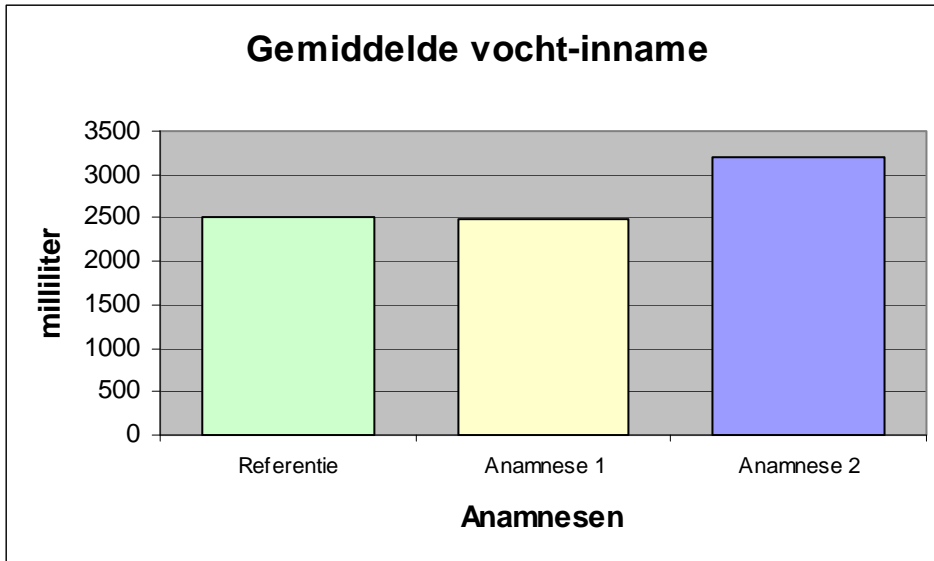
Een lagere verzadigde vetten-inname is te danken aan:

- Het vervangen van dierlijke smeerstoffen door plantaardige smeerstoffen;
- Een lagere consumptie van ongezonde tussendoortjes, snacks en nagerechten die veel verborgen vet bevatten.

Dagelijks gebruik van bereidingsvet voor 1 warme maaltijd

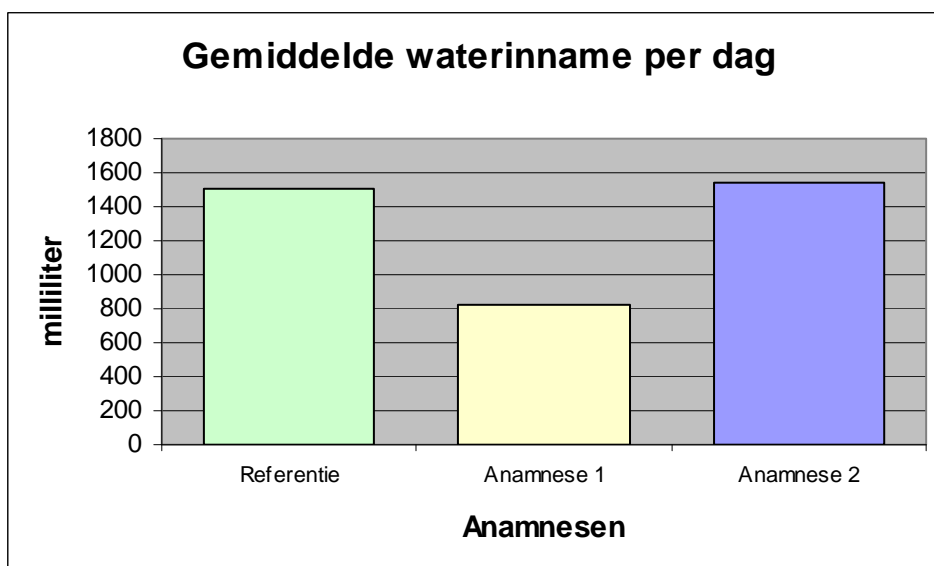
De aanbevelingen worden goed gevolgd, maar aangezien de meeste moeders twee warme maaltijden nuttigen, gaan ze toch de norm overschrijden.

Dagelijkse vocht-inname



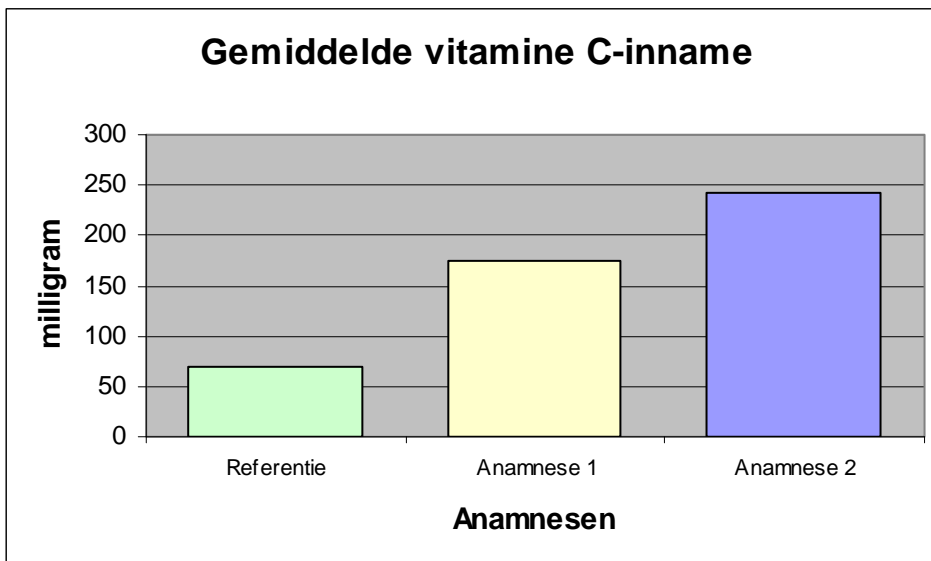
De moeders drinken nu veel meer water (zie volgend grafiek) en soep en drinken minder fruitsap uit brik.

Dagelijkse waterconsumptie



Bijna alle moeders drinken veel meer water dan vroeger.

Dagelijkse vitamine C-inname

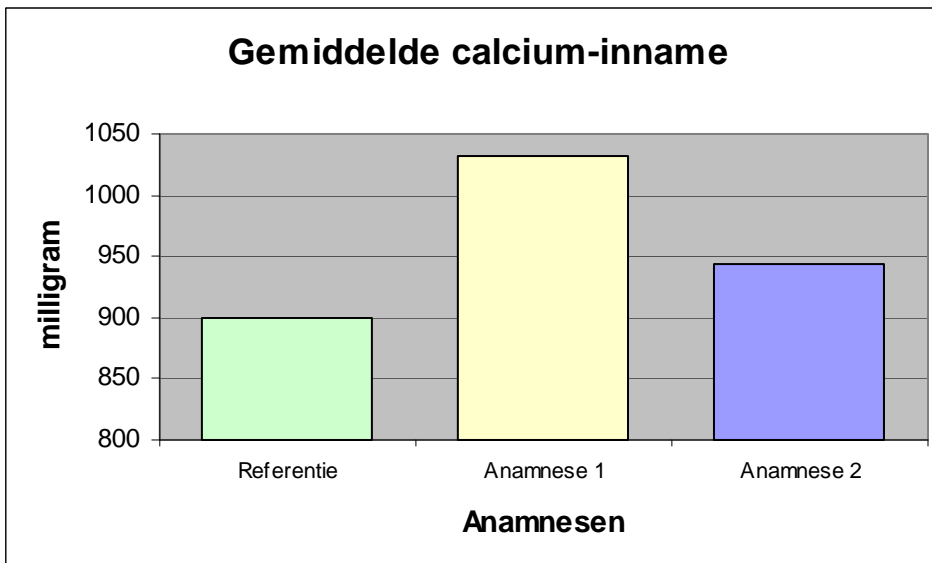


Dankzij het feit dat ze meer groenten en fruit eten, is het vitamine C gehalte dat ze binnenkrijgen ook gestegen.

Opmerkingen:

Een teveel aan vitamine C wordt snel geëlimineerd in de urine. Toxische effecten zijn nooit vastgesteld, hoewel bij extreem hoge dosissen een risico op niersteenvorming zou bestaan (Voedingsaanbevelingen voor België, Hoge Gezondheidsraad, november 2006).

Dagelijkse calcium-inname

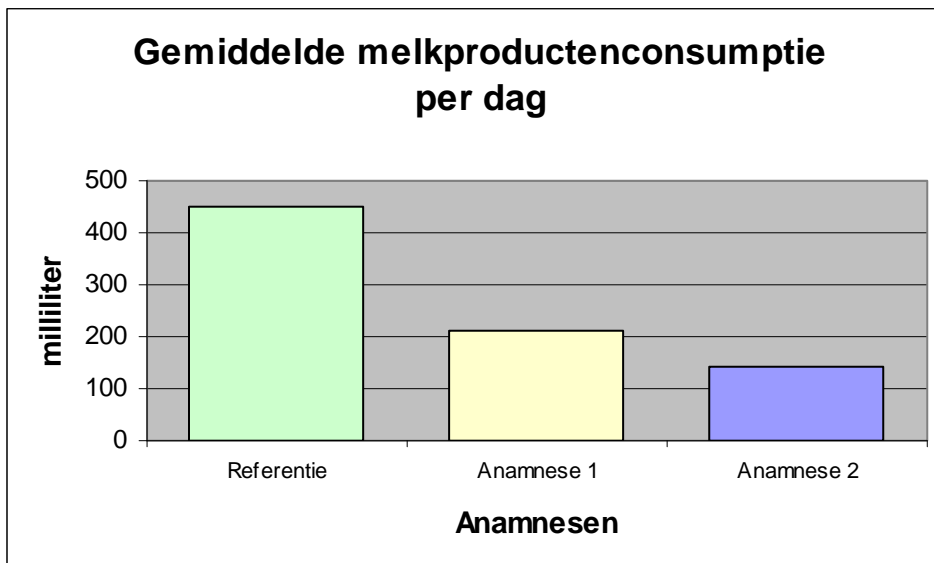


Voor aanvang van de vorming dronken veel moeders chocolademelk, melk bij ontbijtgranen die ze als tussendoortje nuttigden (zie volgend grafiek). Toen bleek dat chocolademelk enorm veel energie bevatte, zijn ze dit nog maar zelden gaan drinken, ook de ontbijtgranen met melk hebben ze afgeschaft. Het probleem hier is dat ze dit niet vervangen door een ander melkproduct. Het calcium dat ze via de voeding binnenkrijgen is meestal van plantaardige oorsprong.

Opmerkingen:

Recente studies tonen aan dat het calcium in groenten in het algemeen beter opneembaar is dan het calcium uit koemelk (Folder Calcium Wetenschap, NVV, 7 augustus 1999). Vandaar dat het feit dat ze weinig melk(producten) consumeren, niet echt een probleem is. Ze verteren melk ook veel moeilijker, omdat ze meestal een tekort aan het enzym lactase hebben. Dit enzym is onmisbaar bij het verteren van lactose dat men enkel in melk(producten) terugvindt. Gefermenteerde melkproducten eten is voor hen een beter alternatief. Het feit dat ze een hoofddoek dragen en weinig buiten komen is een groot probleem. Om calcium op te nemen is vitamine D noodzakelijk, de werking van deze vitamine wordt dankzij het zonlicht geactiveerd. Bij gebrek aan zonlicht zullen er calciumdeficiënties optreden.

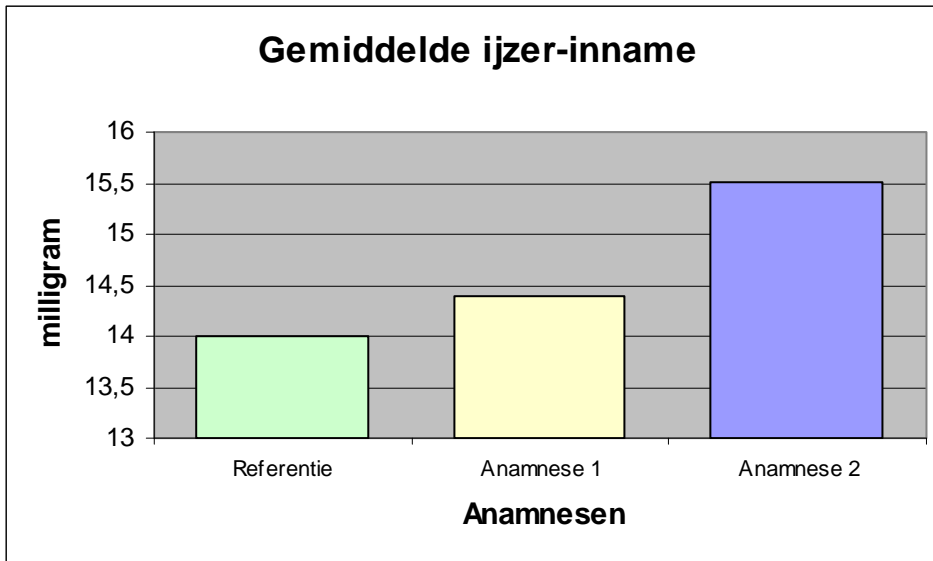
Dagelijkse melk(producten)consumptie



Ter informatie: de kazen werden hierbij niet meegeteld, dit eten alle moeders voldoende. Melk, yoghurt, plattekaas, pudding... daarentegen vormen een probleem. Ik ga ervan uit dat melk, yoghurt, plattekaas niet door kaas vervangen kan worden, aangezien kazen een veel hoger vetgehalte hebben.

Hier moet nog aan gewerkt worden. Melkproducten moeten dringend besproken worden, ze eten wel veel kaas, maar kaas bevat veel meer vet dan melk, yoghurt en plattekaas.

Dagelijkse ijzer-inname

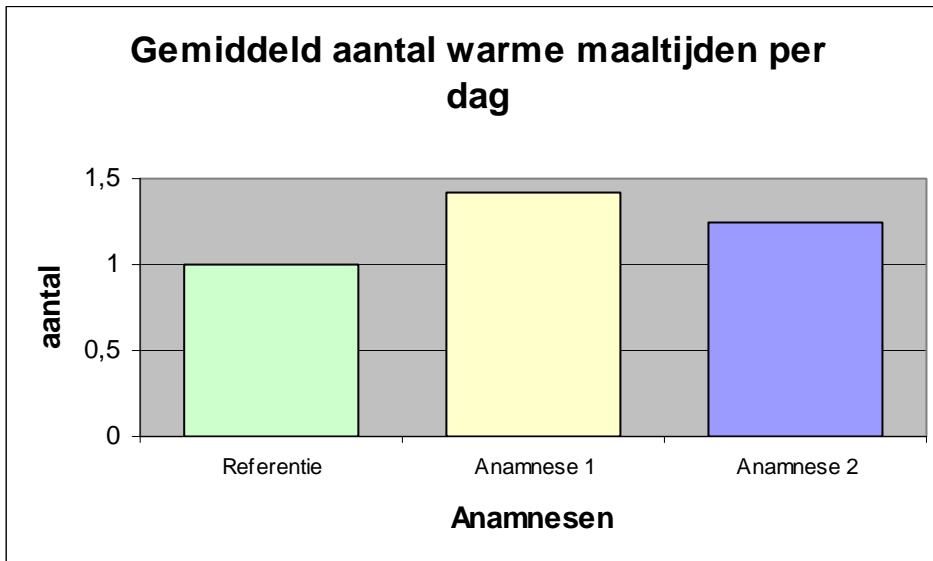


Het gehalte is gestegen dankzij de volkoren producten en groene groenten die ze nu frequenter eten.

Opmerkingen:

IJzer van dierlijke oorsprong wordt beter opgenomen dan plantaardig ijzer. Een teveel aan ijzer veroorzaakt een verhoogde bloedafbraak. Het ijzer dat hierbij vrijkomt wordt niet uitgescheiden maar opgeslagen in organen, waardoor deze beschadigd zullen worden. Misbruik van ijzersupplementen kan leiden tot vergiftiging van de lever, de milt en andere organen, tot constipatie en groeistoornissen bij kinderen (De Hoge Gezondheidsraad, 2004).

Dagelijks aantal warme maaltijden

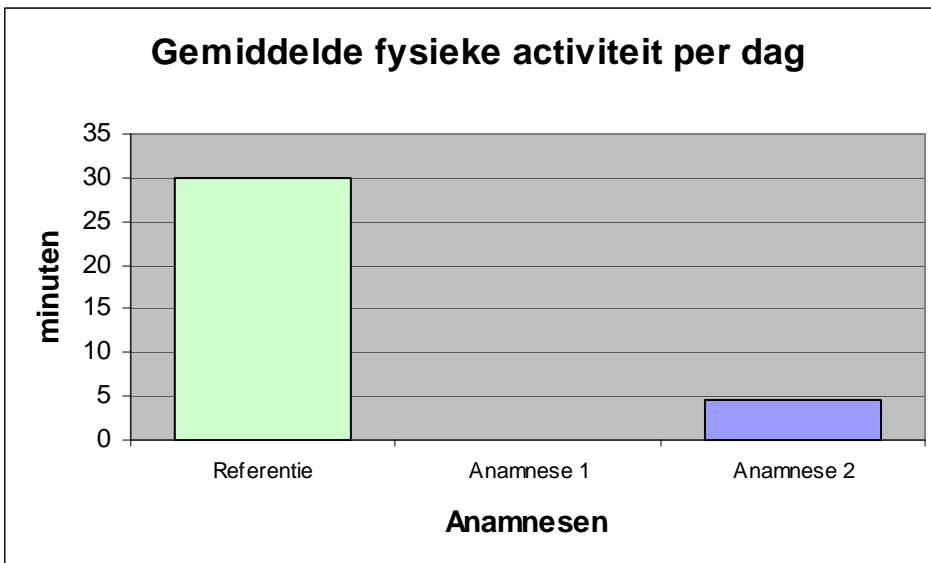


Een aantal moeders zijn van twee warme maaltijden per dag naar één overgestapt. Maar anderen vonden dit niet haalbaar, vanwege hun man en kinderen.

Opmerkingen:

Ik ga er niet van uit dat een broodmaaltijd gezonder is dan een warme maaltijd. Maar bij deze doelgroep, die twee warme maaltijden per dag nuttigen, is de tweede warme maaltijd even zwaar en energierijk als de eerste. Dit zorgt voor een grote energie-inname. Ook het feit dat ze op die manier 's middags en 's avonds hetzelfde eten zorgt voor weinig variatie.

Dagelijkse fysieke activiteit



De moeders moeten hier zeker nog aan werken. De meesten werken ook niet en lijden een sedentair leven, dus is fysieke activiteit zeker een aanrader. Het Huis der Gezinnen legt hier meer nadruk op gedurende de terugkomsessies.

3.3.3.1.2 Conclusies

Voedingsgroep	Anamnese 1	Anamnese 2
<p>Dranken</p> <p>Graanproducten en aardappelen</p> <p>Groenten</p> <p>Fruit</p> <p>Melk(producten)</p> <p>Vlees, vis, eieren en vervangproducten</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ze drinken te weinig water; - Ze drinken veel fruitsap uit brik; - Ze eten brood en een ander graanproduct bij de warme maaltijd; - Ze eten meestal wit brood; - Ze eten niet vaak rauwkost; - Ze hebben te weinig variatie in de groentesoorten; - Sommigen eten te weinig fruit; - Ze eten te weinig melkproducten; - Ze gebruiken volle melk en volle melkproducten; - Ze eten meestal maar 1 keer in de week vis; - Sommigen gebruiken te vaak gehakt, omdat hun kinderen dat liever eten dan edele magere vleessoorten; 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze drinken meer water; - Ze drinken minder fruitsap uit brik; - De meeste moeders eten ofwel brood ofwel een ander graanproduct; - Ze eten bruin of volkoren brood; - Ze eten regelmatig rauwkost; - Ze variëren meer in groentesoort; - Sommigen eten meer fruit; - Ze eten nog steeds te weinig melkproducten; - Sommigen zijn overgegaan naar de magere of halfvolle varianten; - De meesten eten nog steeds maar 1 keer vis in de week; - Idem;

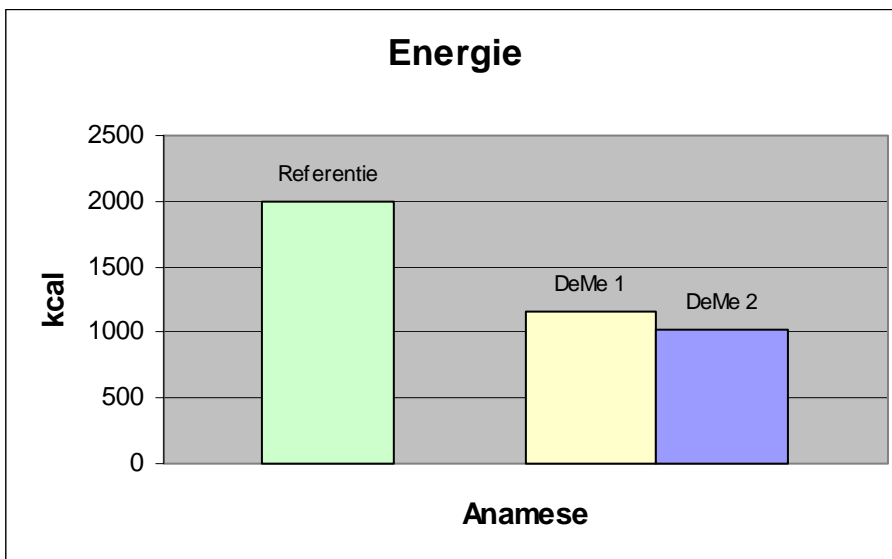
<p>Vetstoffen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ze gebruiken te veel bereidingsvet bij de warme maaltijd; - Ze kiezen meestal niet voor gezonde smeerstof (voornamelijk boter); - Ze gebruiken gezonde olie als bereidingsvet; 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze gebruiken minder bereidingsvet bij de warme maaltijd; - Sommige moeders zijn overgegaan naar minarine of margarine; - Idem;
<p>Restgroep</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ze gebruiken te veel suiker in de thee; - Ze eten meestal te frequent zoete Marokkaanse koekjes die heel calorierijk zijn; 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze drinken minder vaak thee en gebruiken dus minder suiker; - Ze eten minder vaak Marokkaanse koekjes en in kleinere hoeveelheden;
<p>Voedingsgewoonten</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Velen eten 2 warme maaltijden. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sommigen zijn overgegaan naar 1 warme maaltijd, maar niet iedereen.

3.3.3.2 Turkse voeding

3.3.3.2.1 Vergelijking van de anamnesen voor en na de sessies

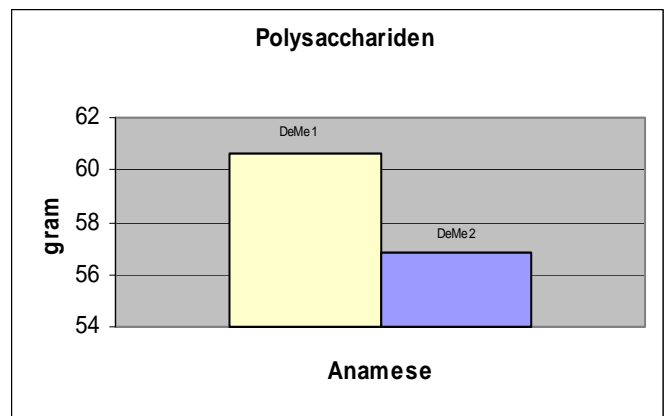
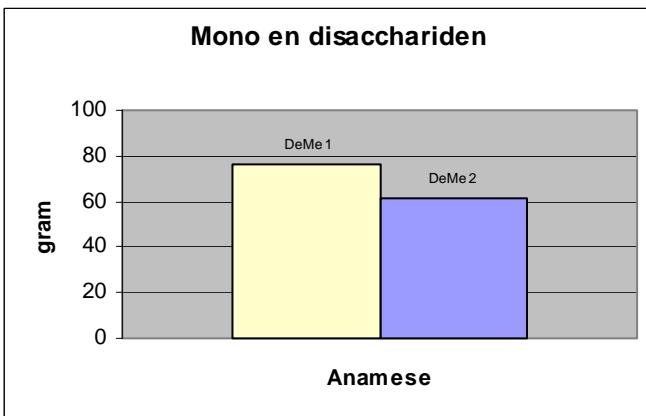
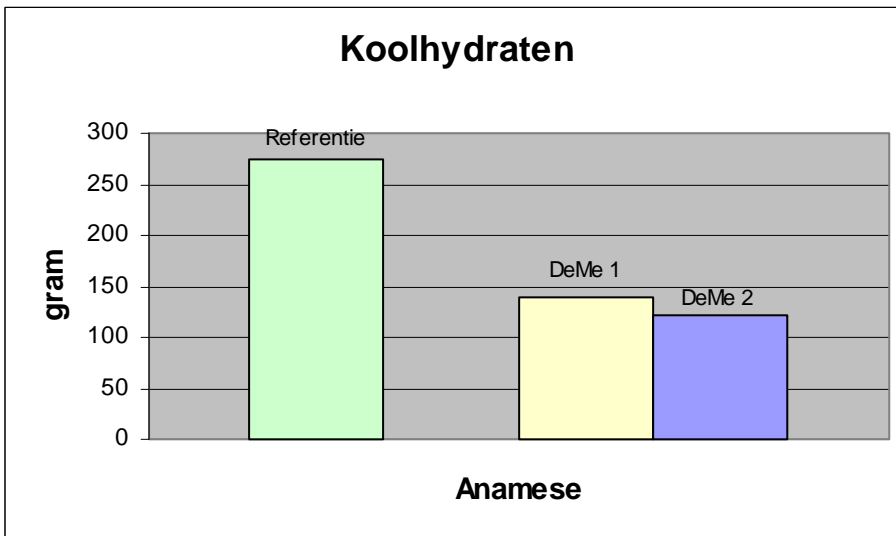
Deze moeder volgde al een dieet voor ze aan de vorming deelnam, vandaar dat haar eetgewoonten al gezond waren en er niet veel verandering merkbaar is.

Dagelijkse energie-inname



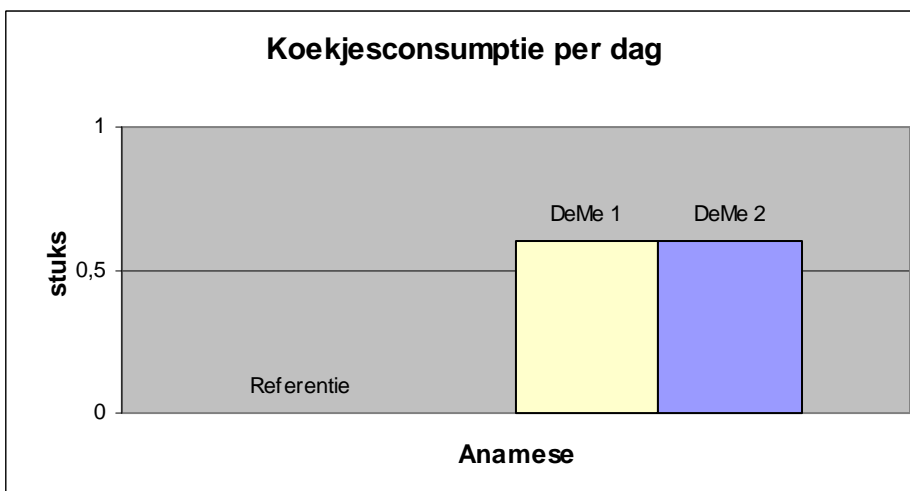
Ze is op dieet, vandaar dat haar energie-inname onder de norm ligt.

Dagelijkse koolhydraten-inname



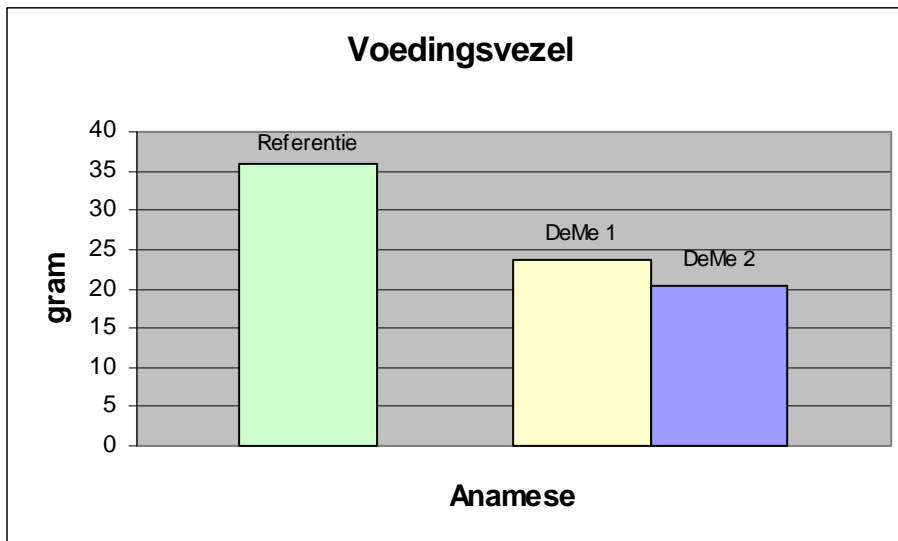
De lage waarden zijn hier ook aan haar dieet te wijten.

Dagelijkse koekjesconsumptie



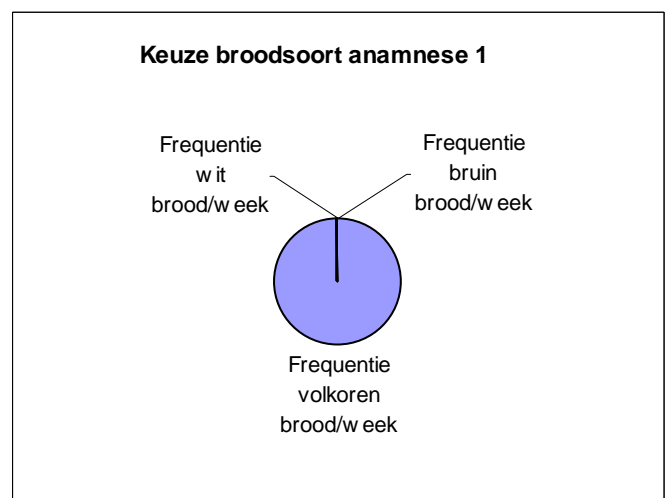
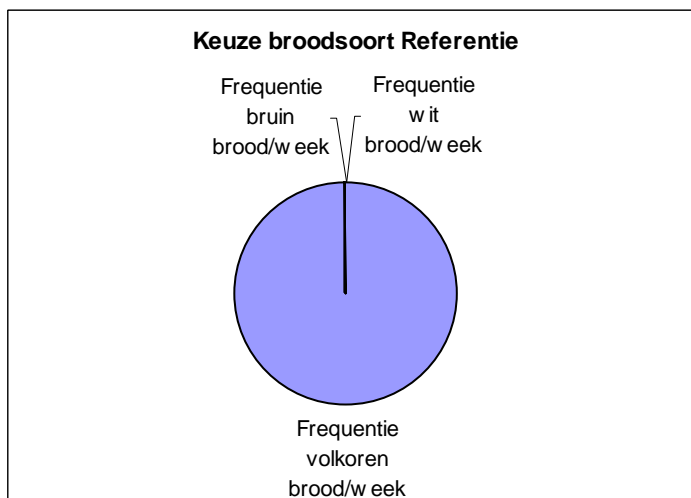
Ze kiest wel voor granenkoeken en peperkoek, dat gezondere varianten van deze groep zijn.

Dagelijkse voedingsvezel-inname

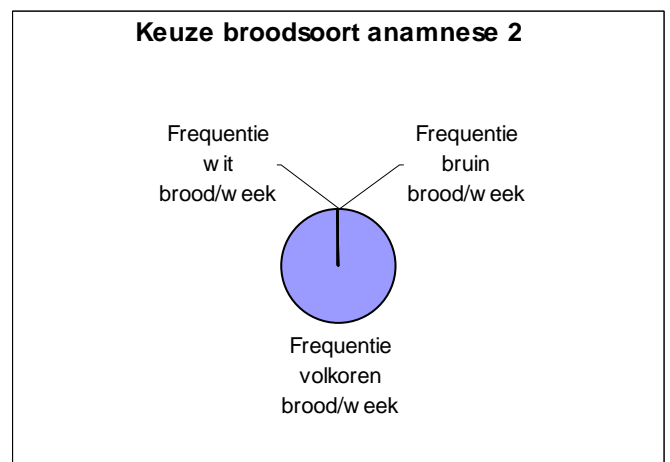


Door het feit dat ze steeds minder brood eet (zie volgende grafieken) daalt haar vezel-inname. De vezels die ze binnenkrijgt zijn hoofdzakelijk afkomstig uit groenten en fruit (zie volgende grafieken).

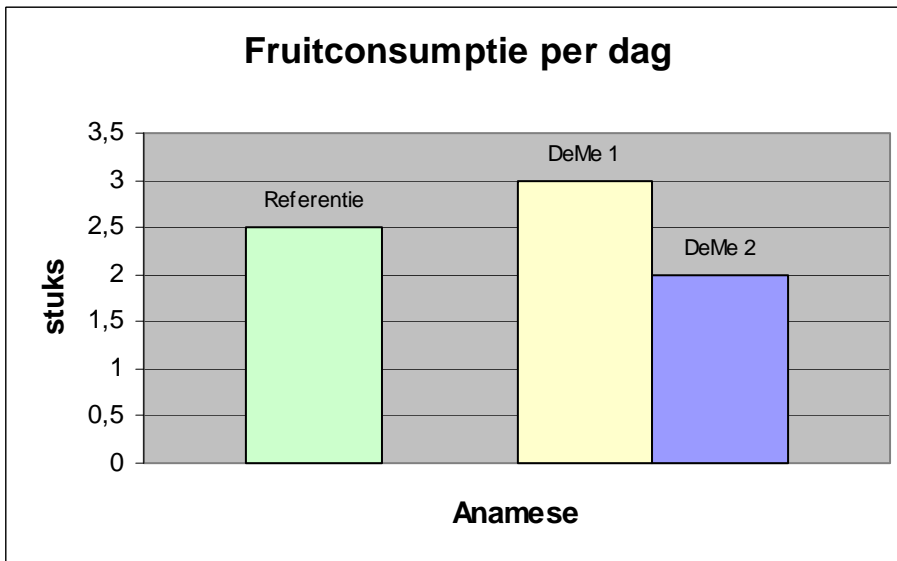
Keuze broodsoort



Volkoren brood geeft een veel groter verzadigingsgevoel dan wit brood, vandaar dat dit bij diëten (en gezonde voeding) zeker aan te raden is.

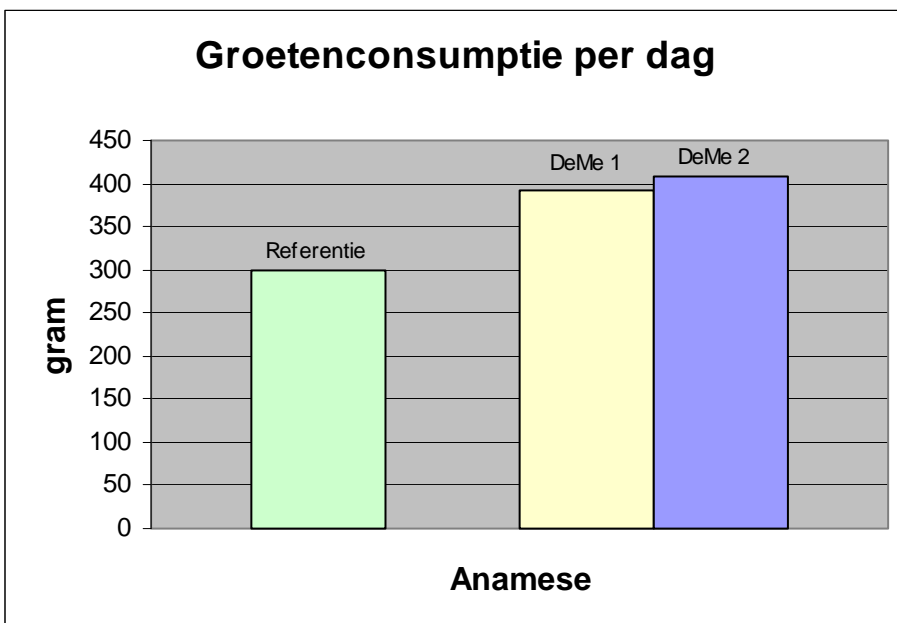


Dagelijkse fruitconsumptie



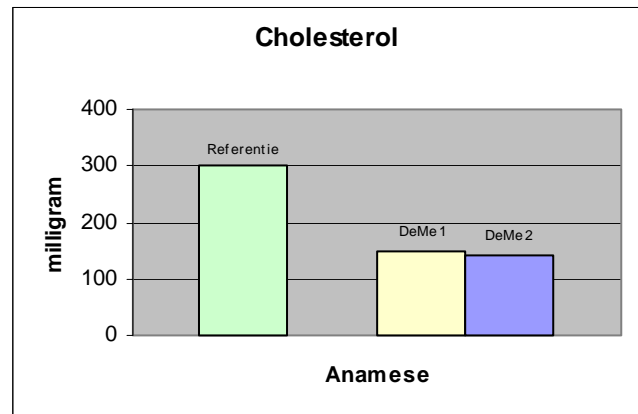
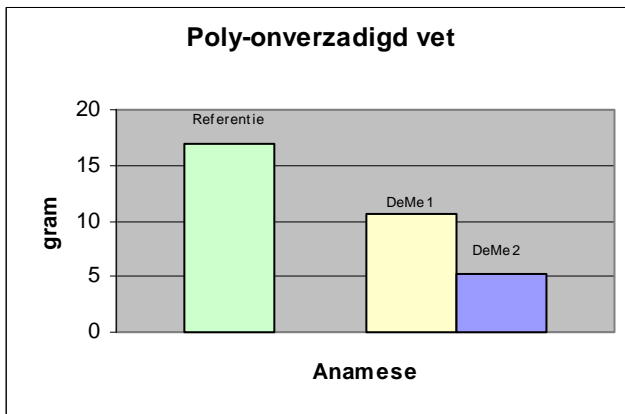
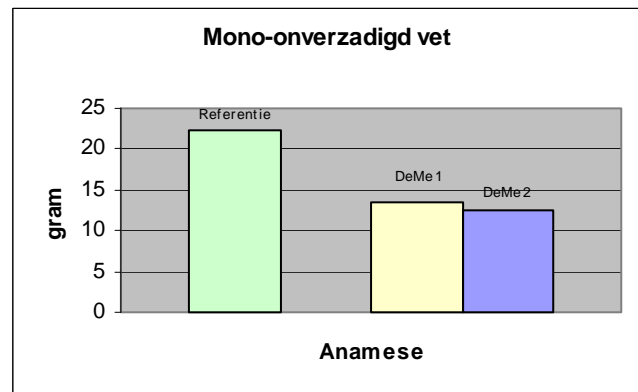
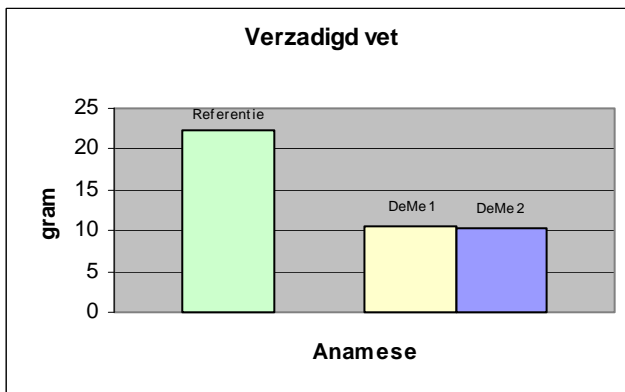
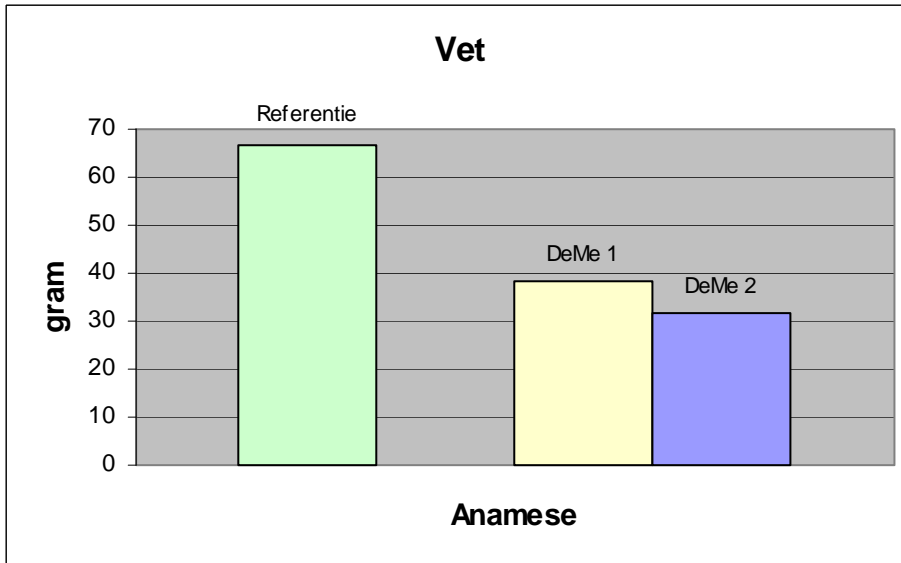
Fruit bevat fructose, dit is een natuurlijk aanwezig suiker in fruit. Door minder fruit te eten zal ze minder van deze snelle suikers eten, wat zal helpen om te vermageren.

Dagelijkse groenteconsumptie



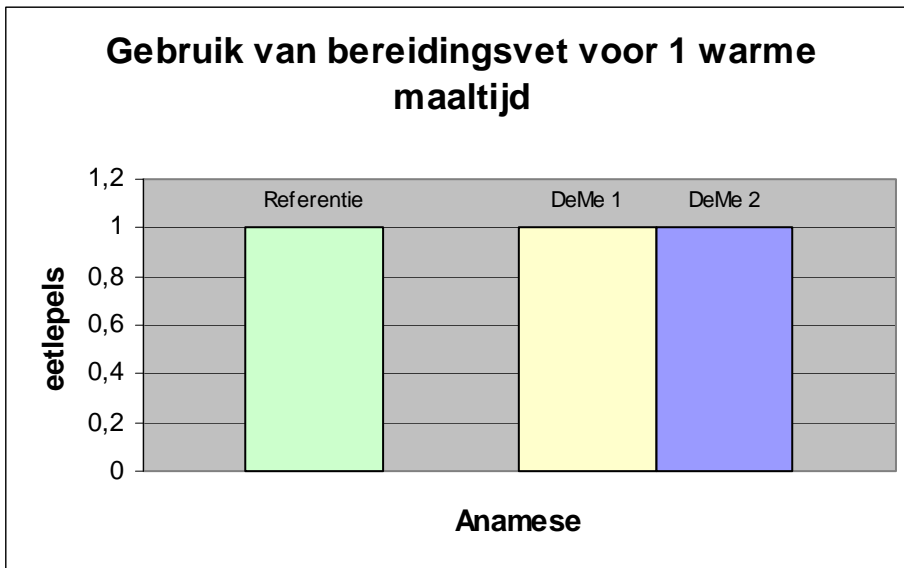
Groenten bevatten veel vezels, dat voor een beter verzadigingsgevoel zorgt. Dit is een gunstig voedingsmiddel bij diëten, dankzij het verzadigend effect en omdat het weinig energie bevat.

Dagelijkse vet-inname

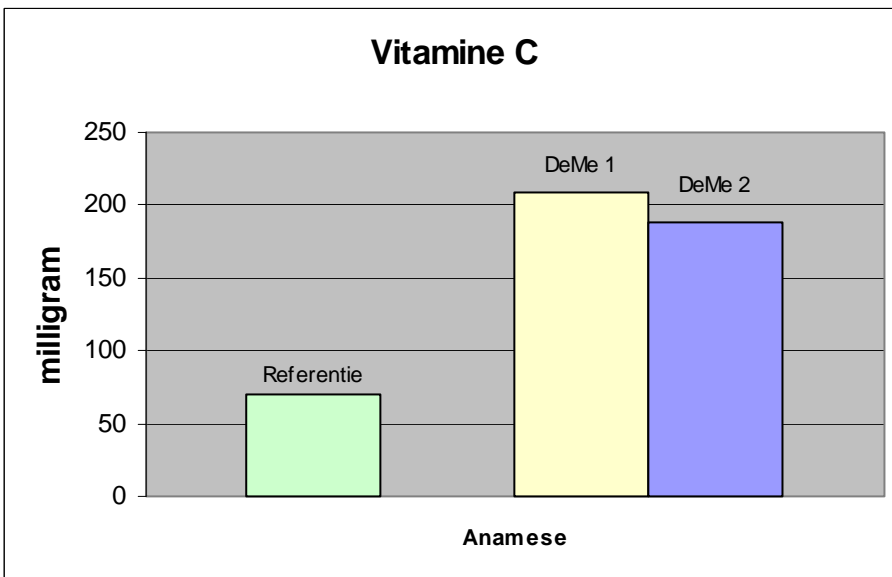


Hier ook zijn de lage waarden aan haar dieet te wijten.

Dagelijks gebruik van bereidingsvet voor 1 warme maaltijd

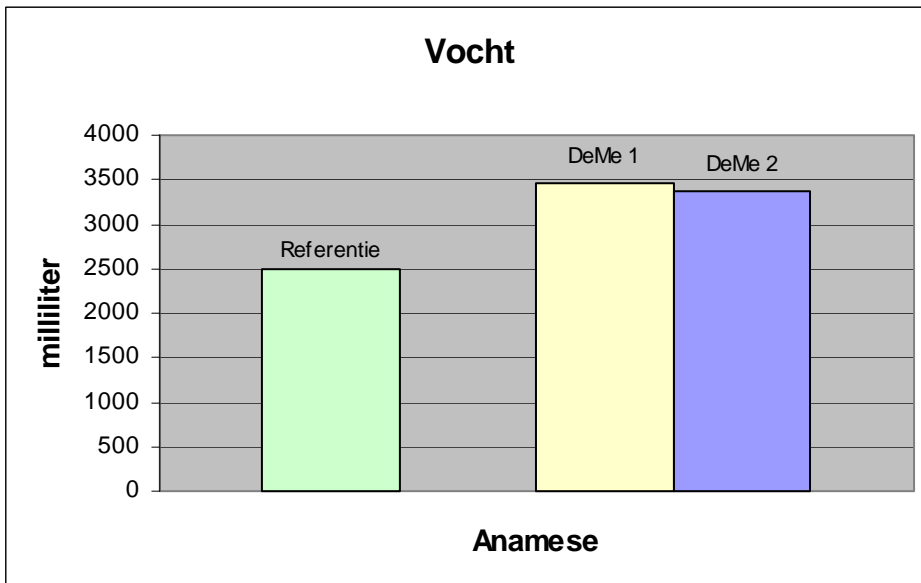


Dagelijkse vitamine C-inname

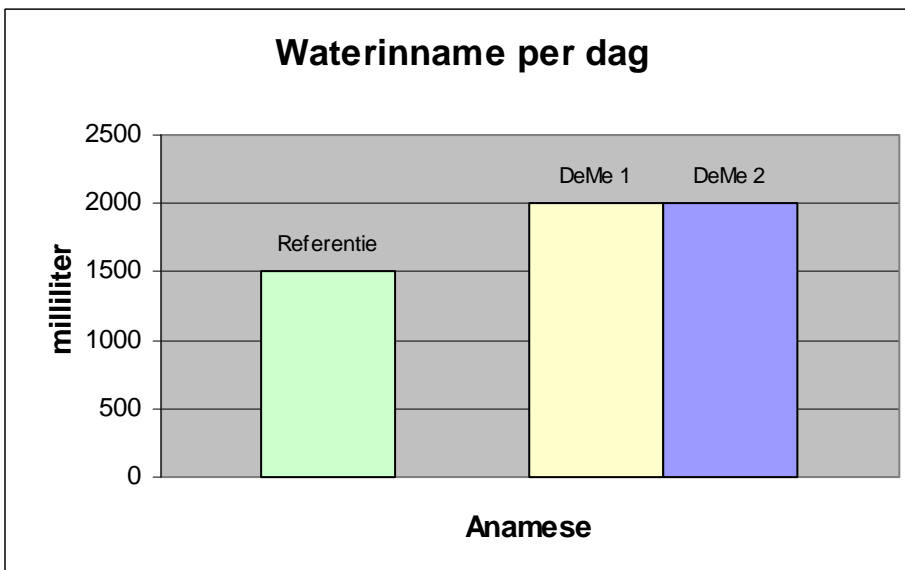


Door het feit dat ze veel groeten en fruit eet, liggen de waarden veel hoger dan de norm.

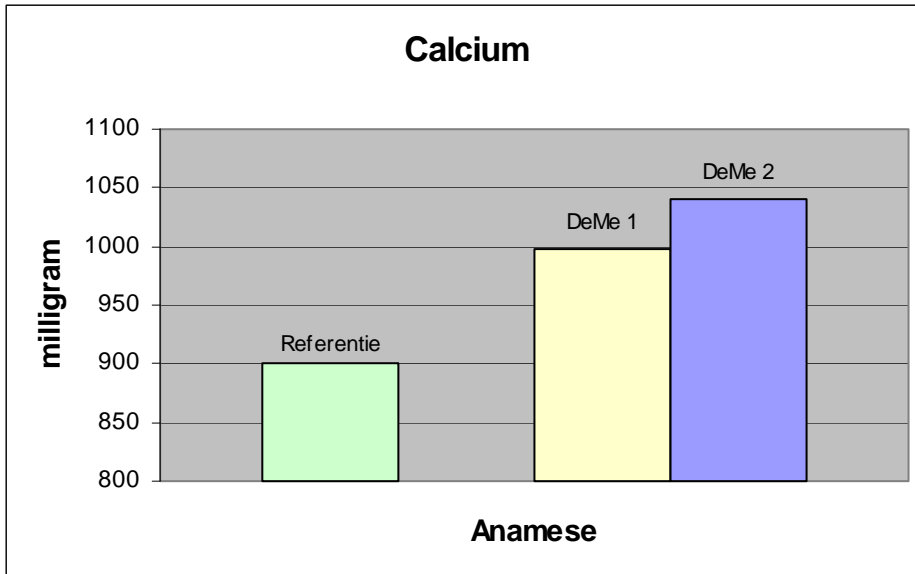
Dagelijkse vocht-inname



Dagelijkse waterconsumptie

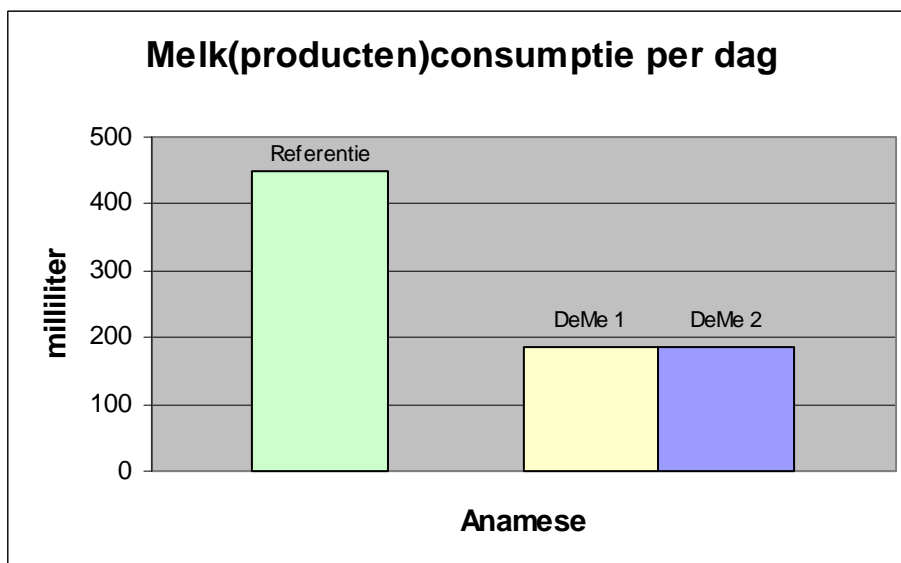


Dagelijkse calcium-inname



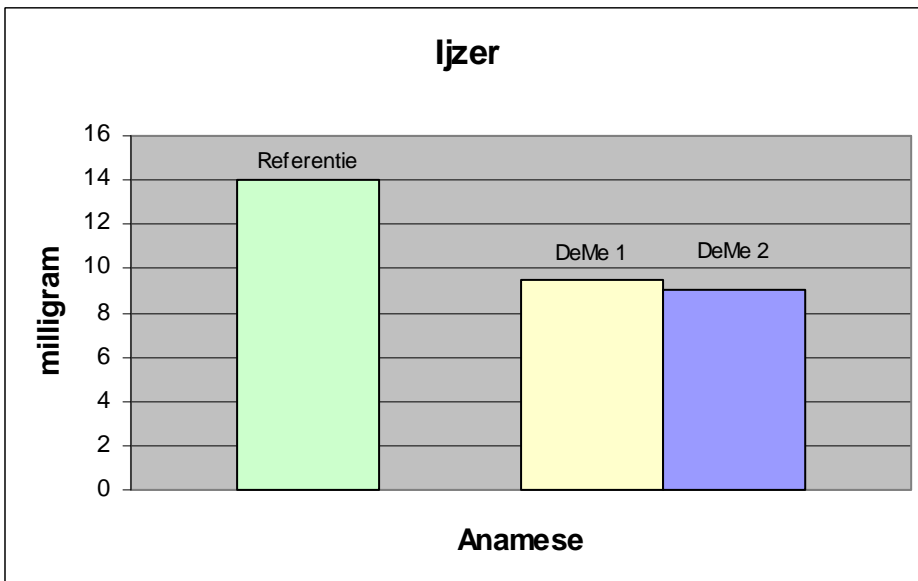
Ze eet nu vaker groenten (rijk aan calcium) dan voor ze aan de vorming deelnam.

Dagelijkse melk(producten)consumptie



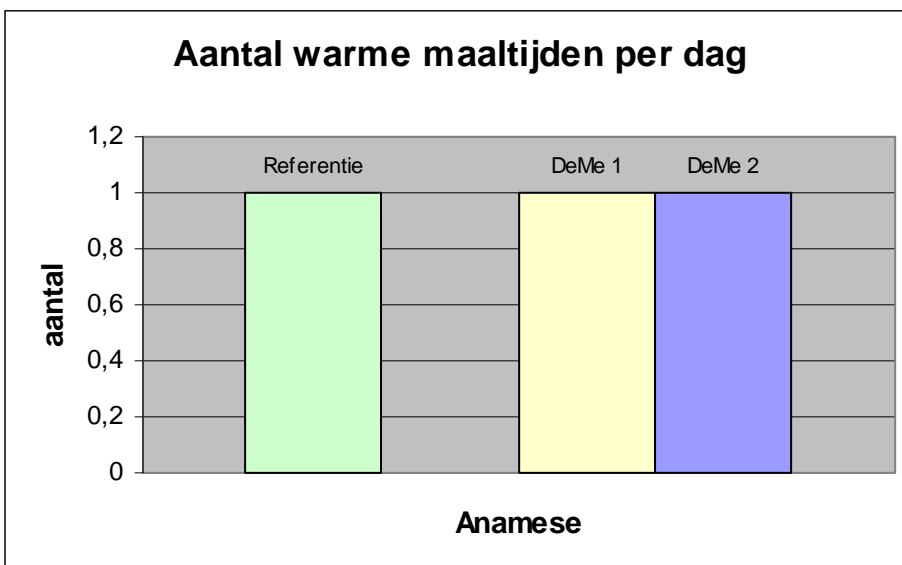
Ze zou meer magere melk, yoghurt en plattekaas moeten eten.

Dagelijkse ijzer-inname

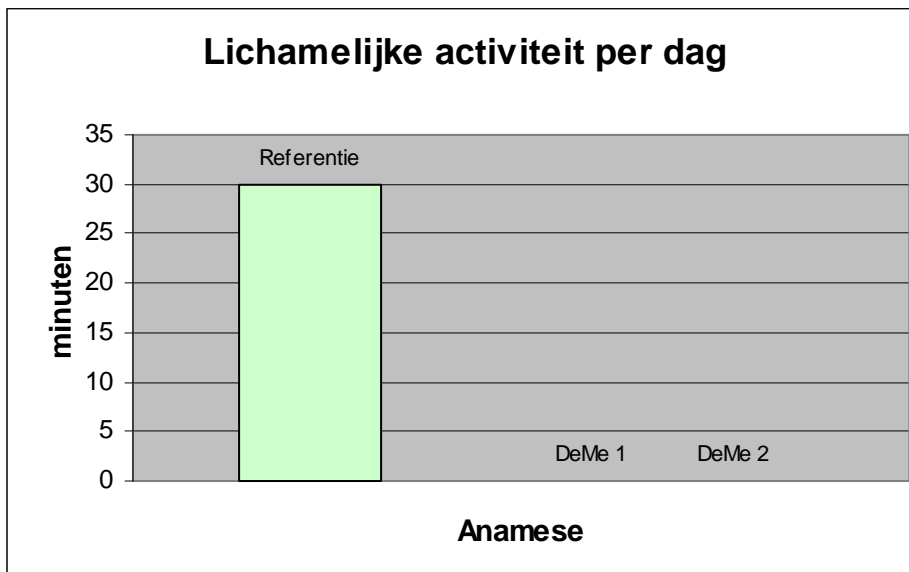


Door het feit dat ze niet veel graanproducten en vlees eet, ligt haar ijzerinname te laag.

Dagelijks aantal warme maaltijden



Dagelijkse fysieke activiteit



Sport is een goed hulpmiddel om te vermageren. Gewicht verliezen gaat het best wanneer je gezonde voeding en sport combineert.

3.3.3.2.2 Conclusies

Mijn conclusie is ook gebaseerd op de voedingsgewoonten van twee andere Turkse moeders die niet naar alle sessies gekomen zijn, waardoor ze niet in het onderzoek opgenomen mochten worden.

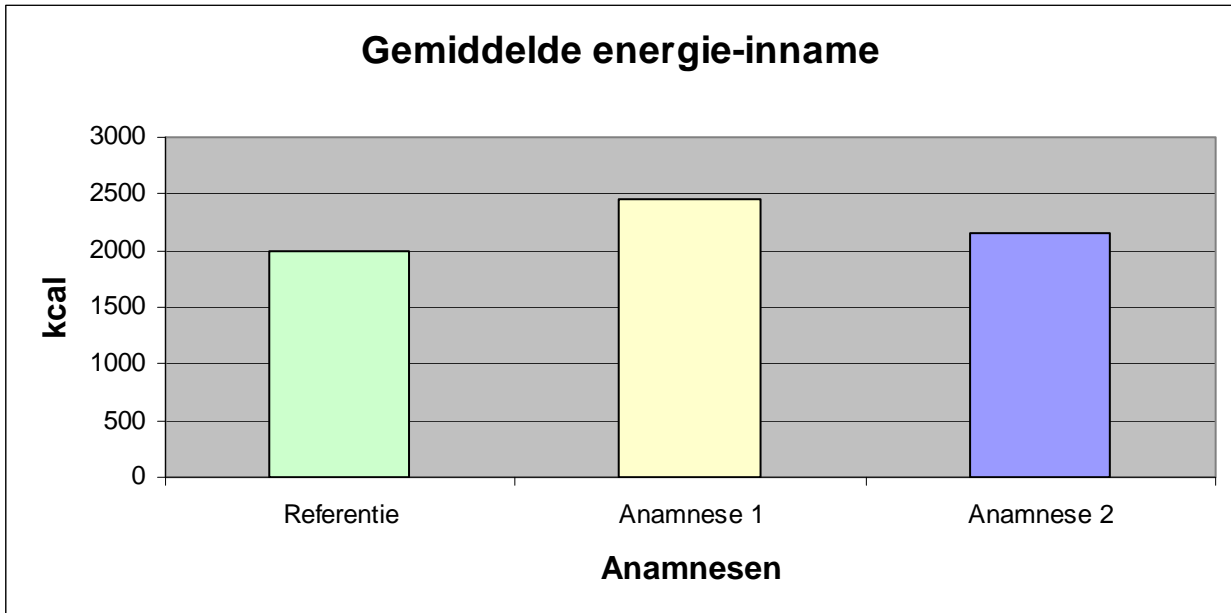
Voedingsgroep	Anamnese 1	Anamnese 2
Dranken	<ul style="list-style-type: none"> - Ze drinken te weinig water; - Ze drinken veel fruitsap uit brik; 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze drinken veel meer water; - Ze drinken minder fruitsap uit brik;
Graanproducten en aardappelen	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eten brood en een ander graanproduct bij de warme maaltijd; - Ze eten meestal wit brood; 	<ul style="list-style-type: none"> - Sommigen eten nu brood ofwel een ander graanproduct; - Ze eten nu bruin of volkoren brood;
Groenten	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eten veel groenten en er is meer variatie dan bij de Marokkanen; - Ze eten regelmatig rauwkost; 	<ul style="list-style-type: none"> - Idem, - Idem;
Fruit	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eten veel fruit; 	<ul style="list-style-type: none"> - Idem;
Melk(producten)	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eten voldoende melkproducten, maar kiezen meestal niet voor halfvolle of magere producten; 	<ul style="list-style-type: none"> - Sommigen eten nu ook de halfvolle en magere varianten;
Vlees, vis, eieren en vervangproducten	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eten meestal maar 1 keer in de week vis; 	<ul style="list-style-type: none"> - Idem;
Vetstoffen	<ul style="list-style-type: none"> - Ze gebruiken te veel bereidingsvet bij de warme maaltijd; - Ze kiezen meestal niet voor gezonde smeerstof (boter); - Ze gebruiken gezonde olie als bereidingsvet; 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze gebruiken minder bereidingsvet bij de warme maaltijd; - Sommigen kiezen nu voor margarine of minarine; - Idem;

Restgroep	<ul style="list-style-type: none"> - Ze gebruiken te veel suiker in de thee; - Ze eten meestal te frequent zoete Turkse koekjes die heel calorierijk zijn; 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze gebruiken minder suiker en drinken minder vaak thee; - Ze eten minder vaak Turkse koekjes en in kleinere hoeveelheden;
Voedingsgewoonten	<ul style="list-style-type: none"> - De meeste Turkse moeders die aan het onderzoek deelnamen eten gezonder en gevarieerder dan de Marokkaanse moeders; - Velen eten 2 warme maaltijden. 	<ul style="list-style-type: none"> - Idem; - Sommigen eten nu nog maar 1 warme maaltijd per dag.

3.3.3.3 West-Afrikaanse voeding

3.3.3.3.1 Vergelijking van de anamnesen voor en na de sessies

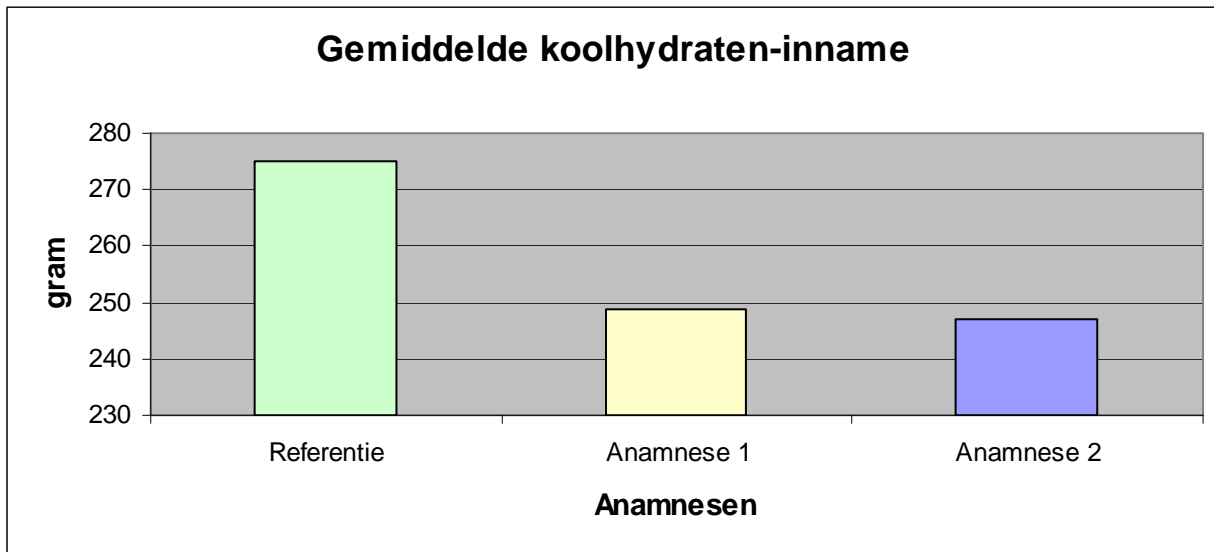
Dagelijkse energie-inname



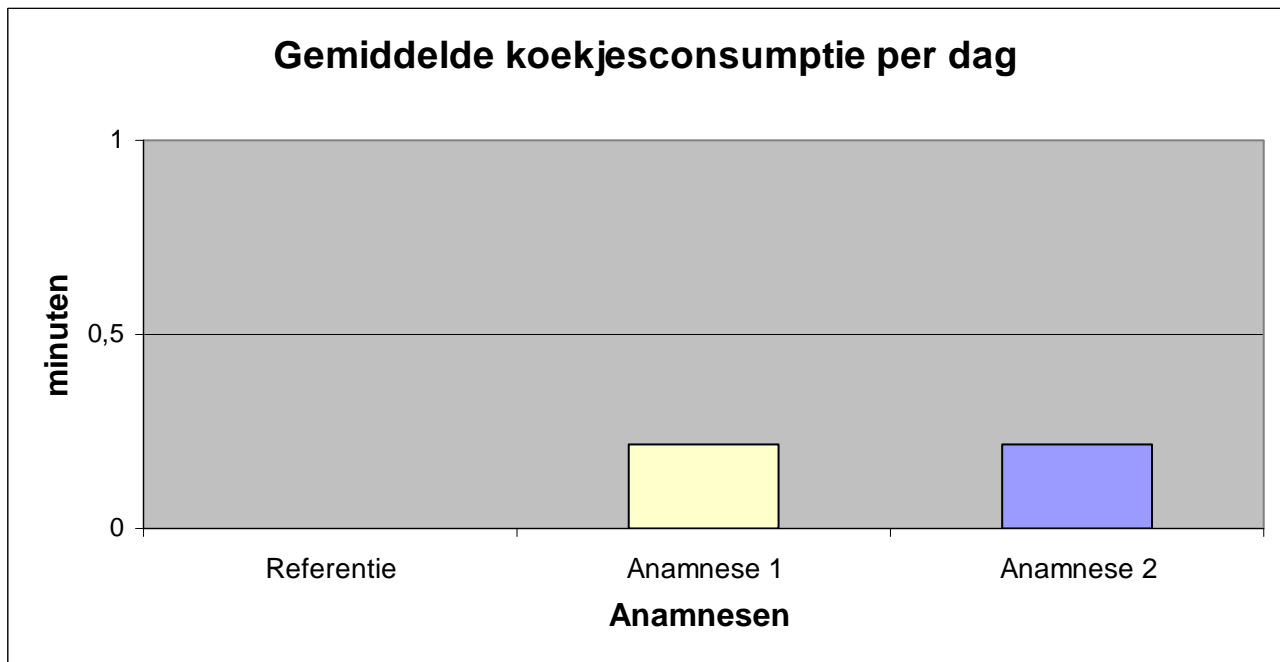
Een lagere energie-inname is te danken aan:

- Minder warme maaltijden die bij deze doelgroep meestal energierijker zijn dan een broodmaaltijd;
- Gezondere tussendoortjes;
- Minder bereidingsvet bij de warme maaltijd.

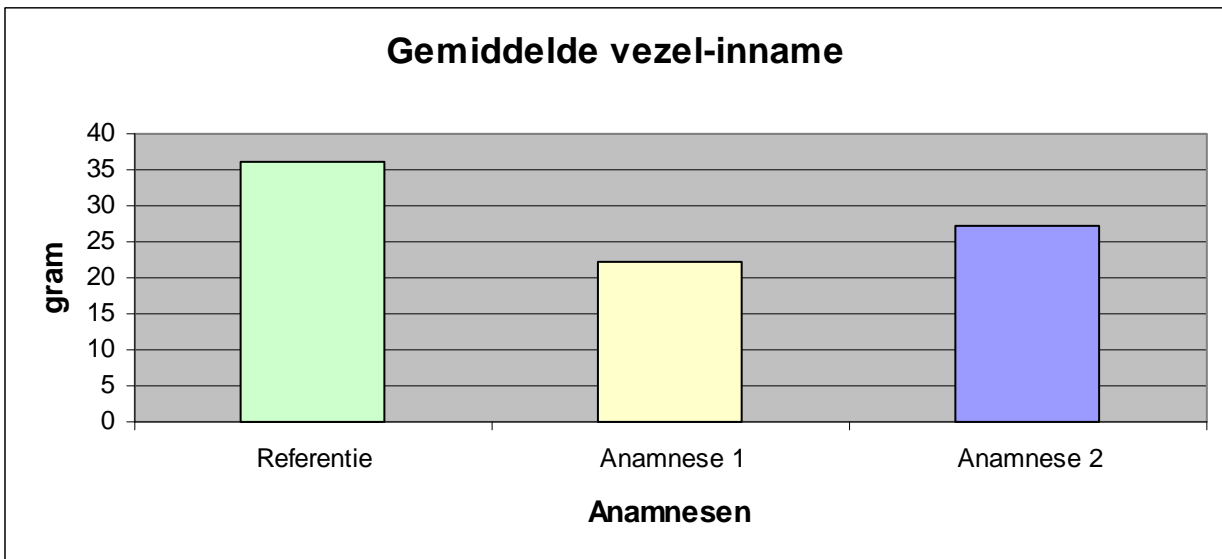
Dagelijkse koolhydraten-inname



Dagelijkse koekjesconsumptie

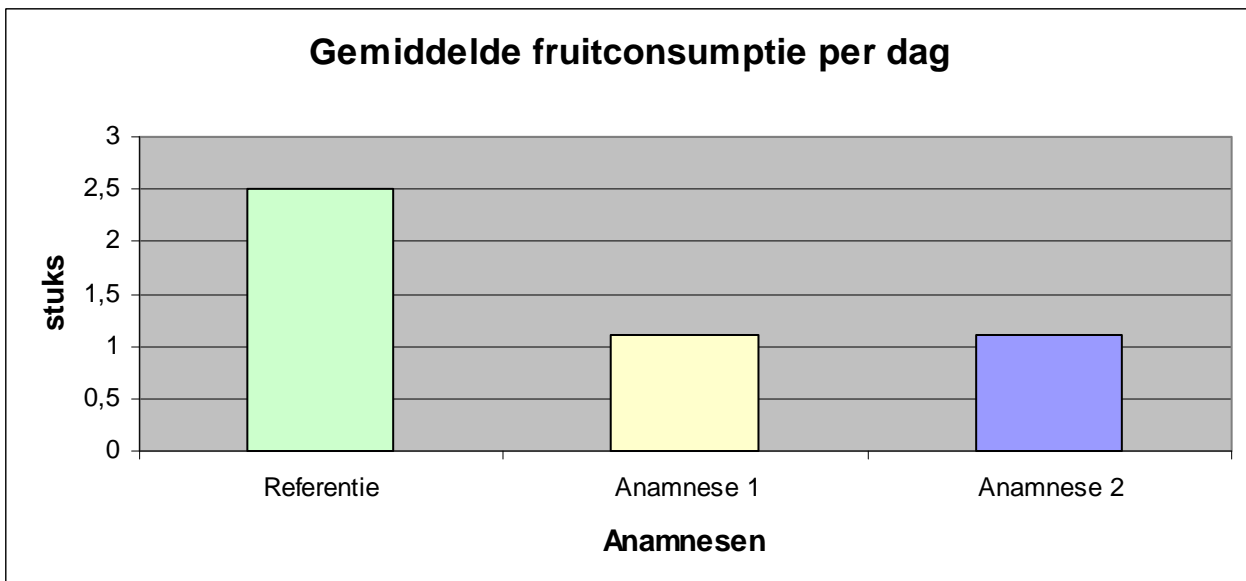


Dagelijkse voedingsvezel-inname

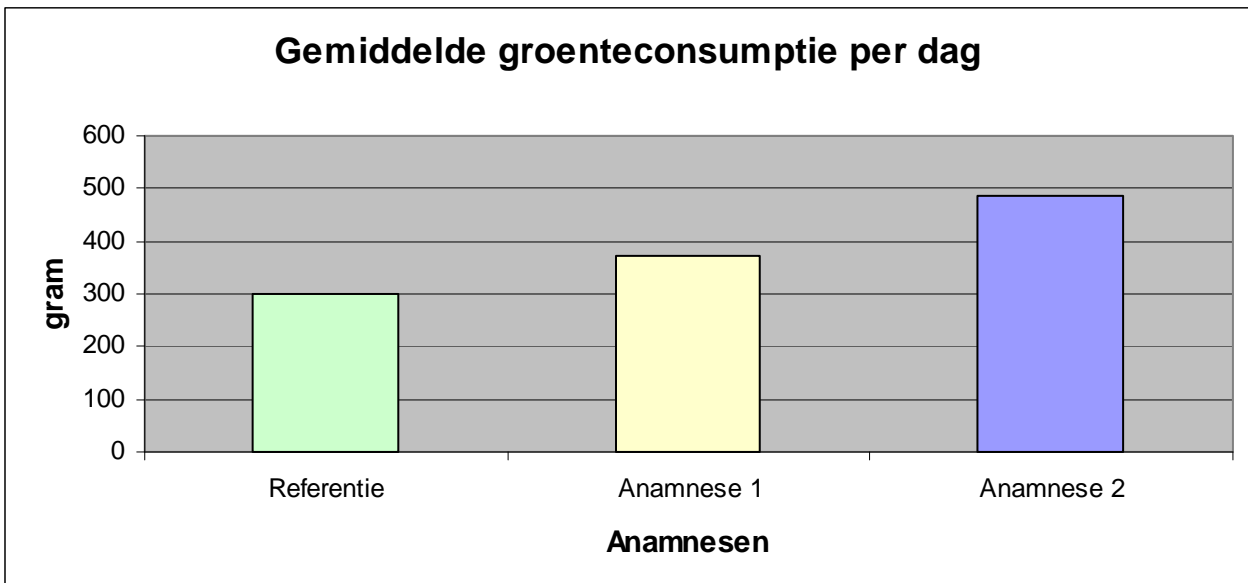


Door het feit dat ze nu bruin of volkoren brood eten (zie volgende grafieken) en ook meer groenten (zie volgende grafieken) is het vezelgehalte gestegen.

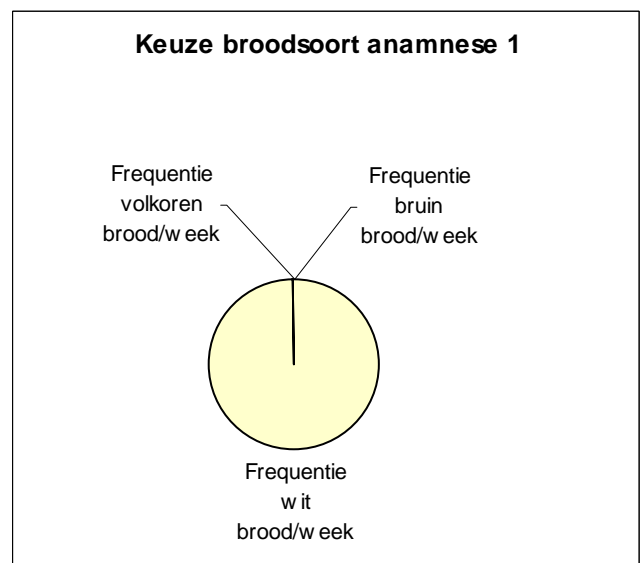
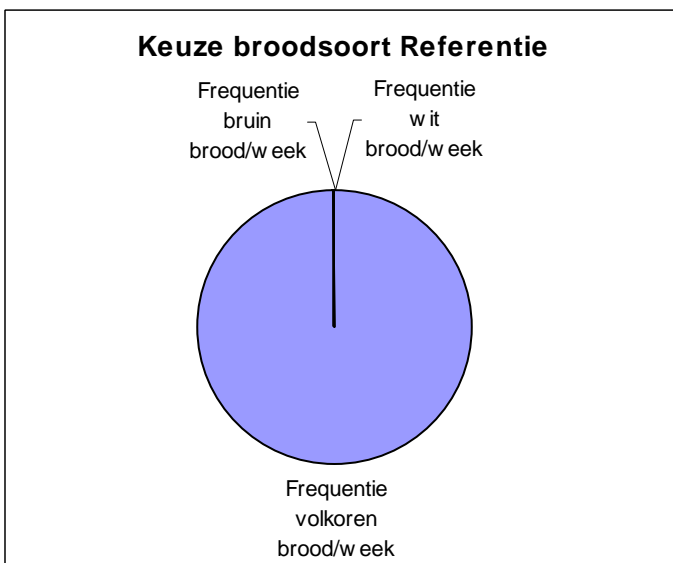
Dagelijkse fruitconsumptie



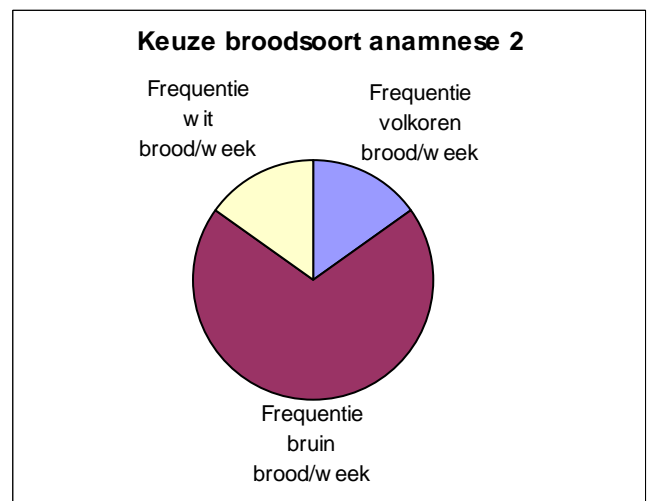
Dagelijkse groenteconsumptie



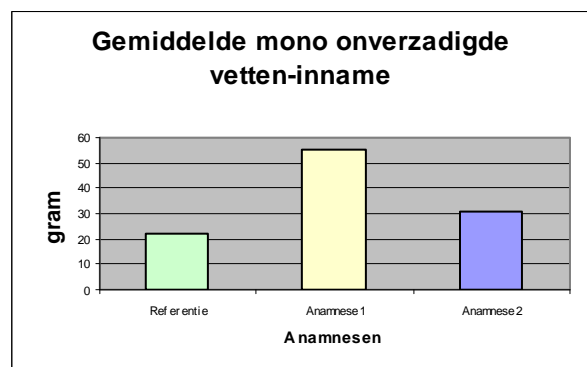
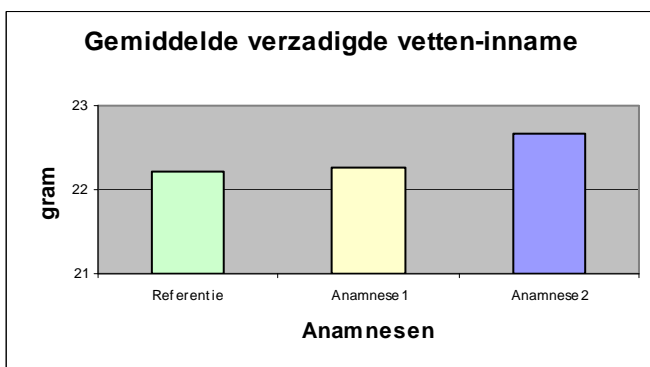
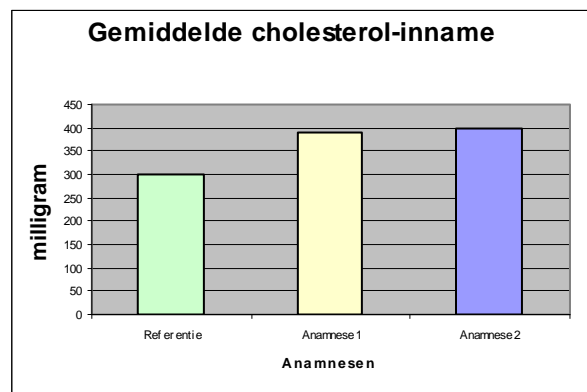
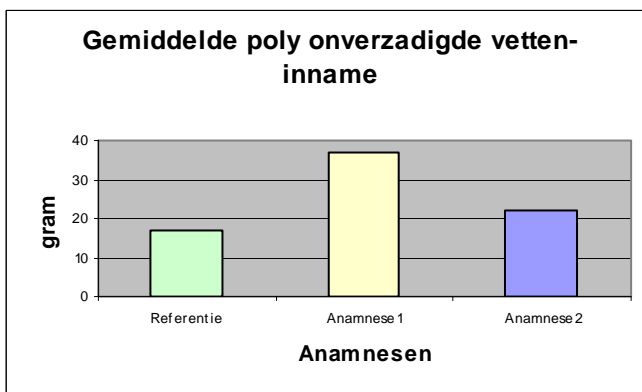
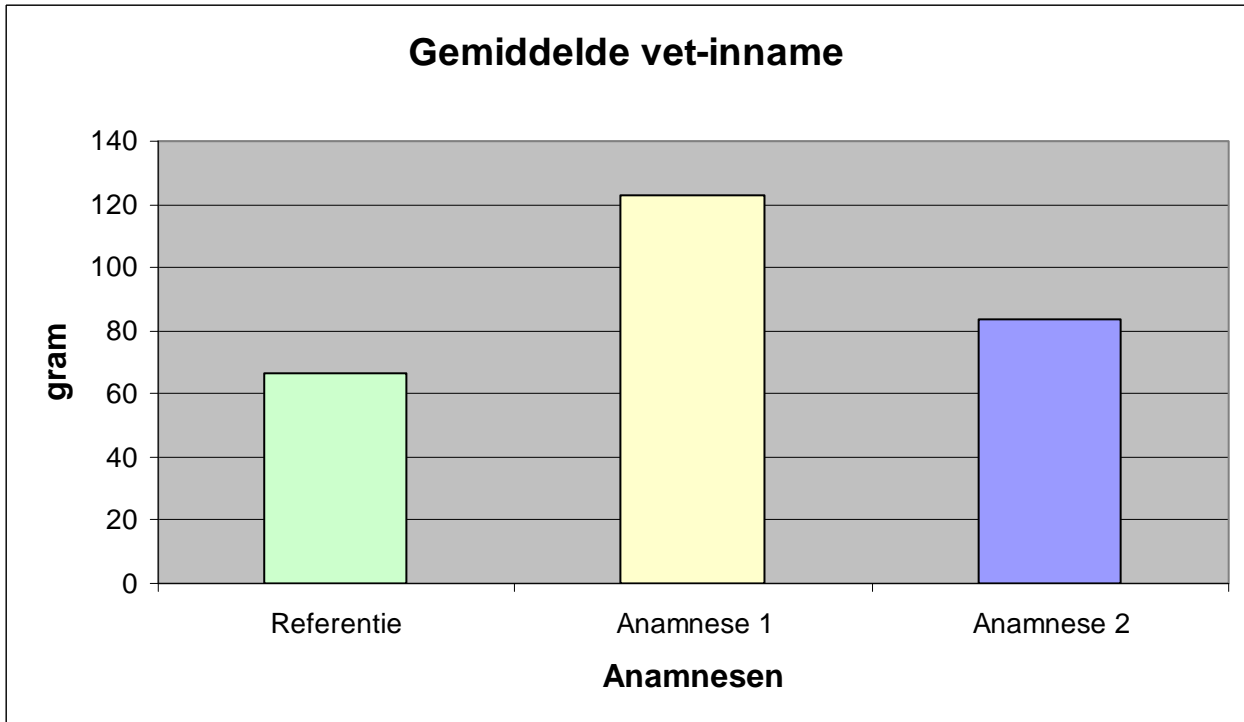
Keuze broodsoort



Hier is een duidelijke positieve invloed merkbaar.



Dagelijkse vet-inname

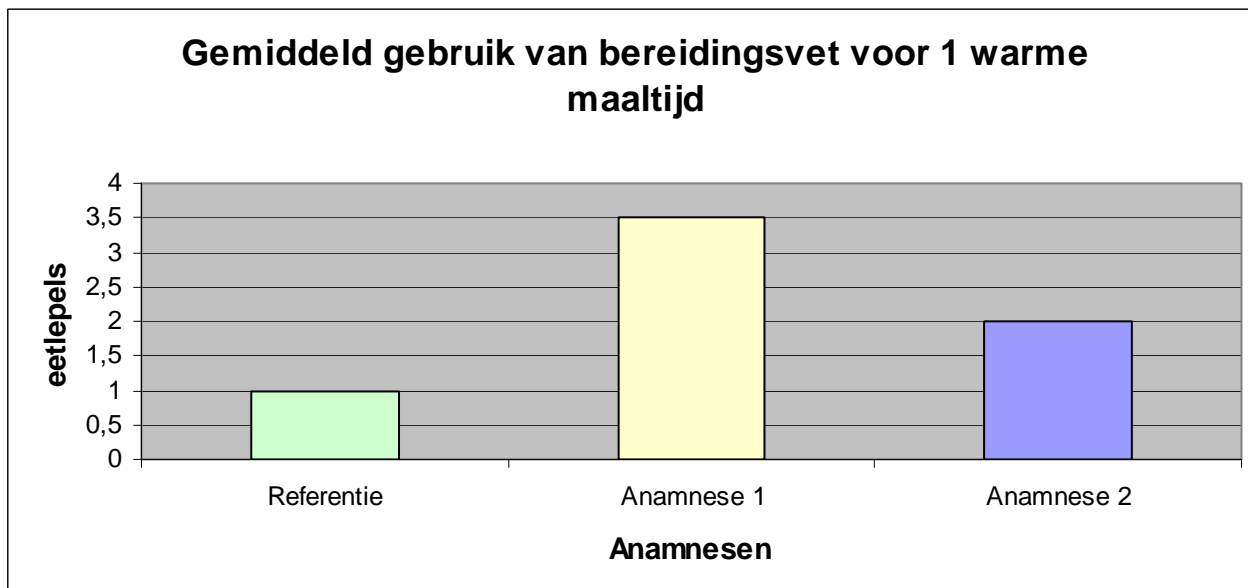


Een lagere vet-inname is te danken aan:

- Minder bereidingsvet bij de warme maaltijd (zie volgend grafiek);
- Minder ongezonde tussendoortjes.

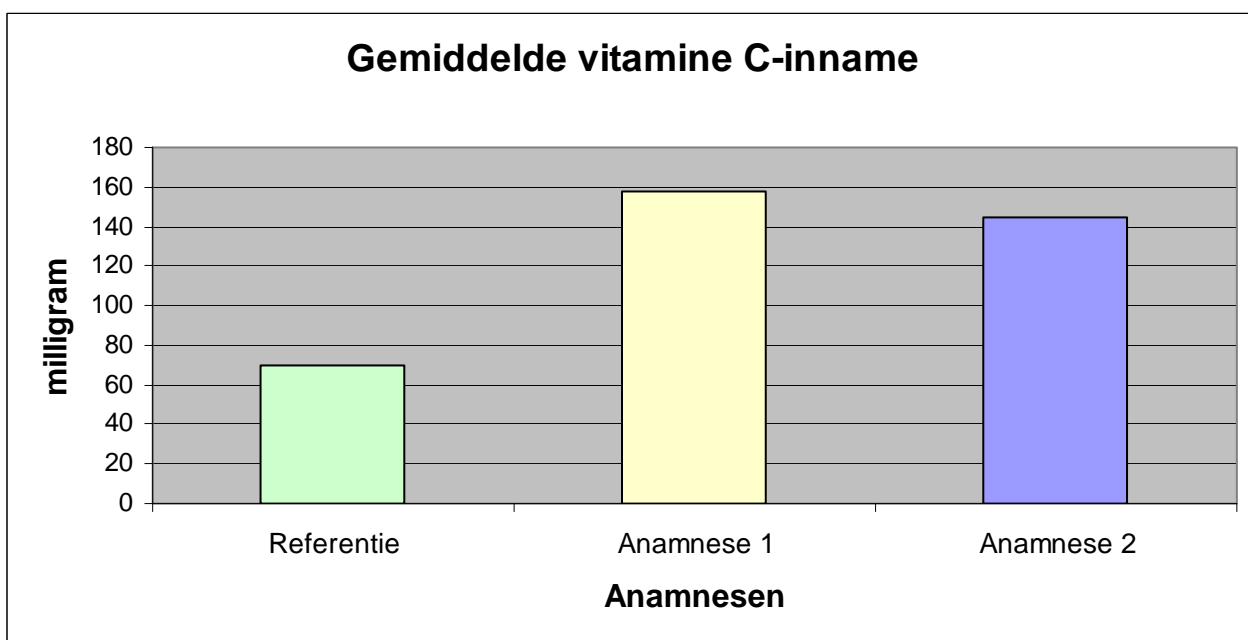
Maar het gehalte aan verzadigde vetten is een beetje gestegen, omdat ze meer melkproducten eten.

Dagelijks gebruik van bereidingsvet voor 1 warme maaltijd



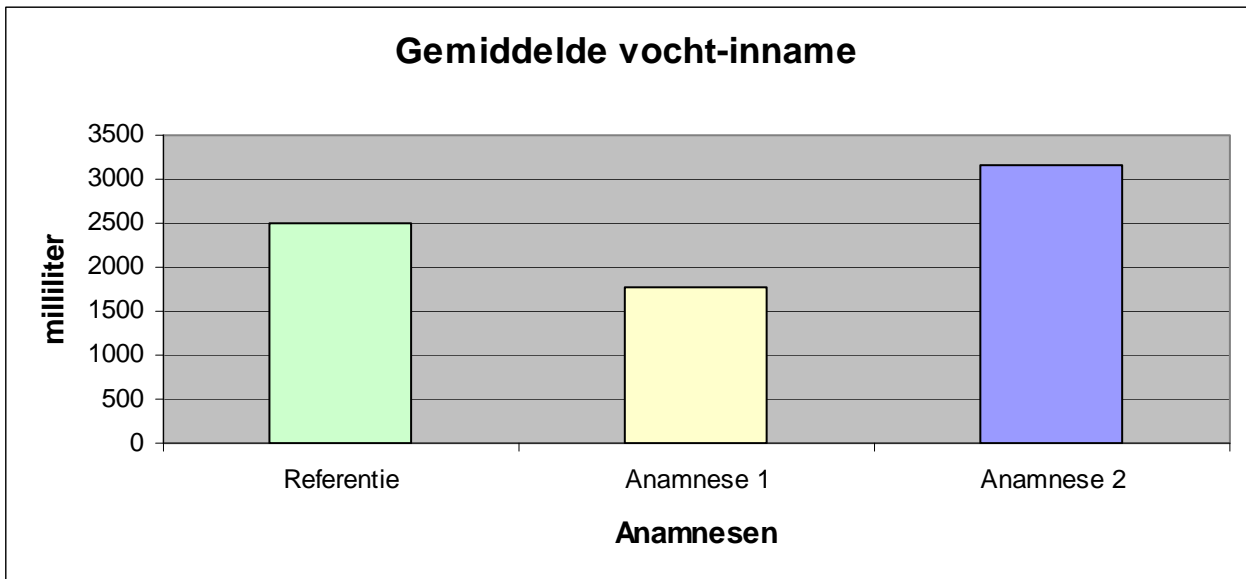
Ze gebruiken al veel minder bereidingsvetstof, maar dit zou nog iets moeten dalen.

Dagelijkse vitamine C-inname



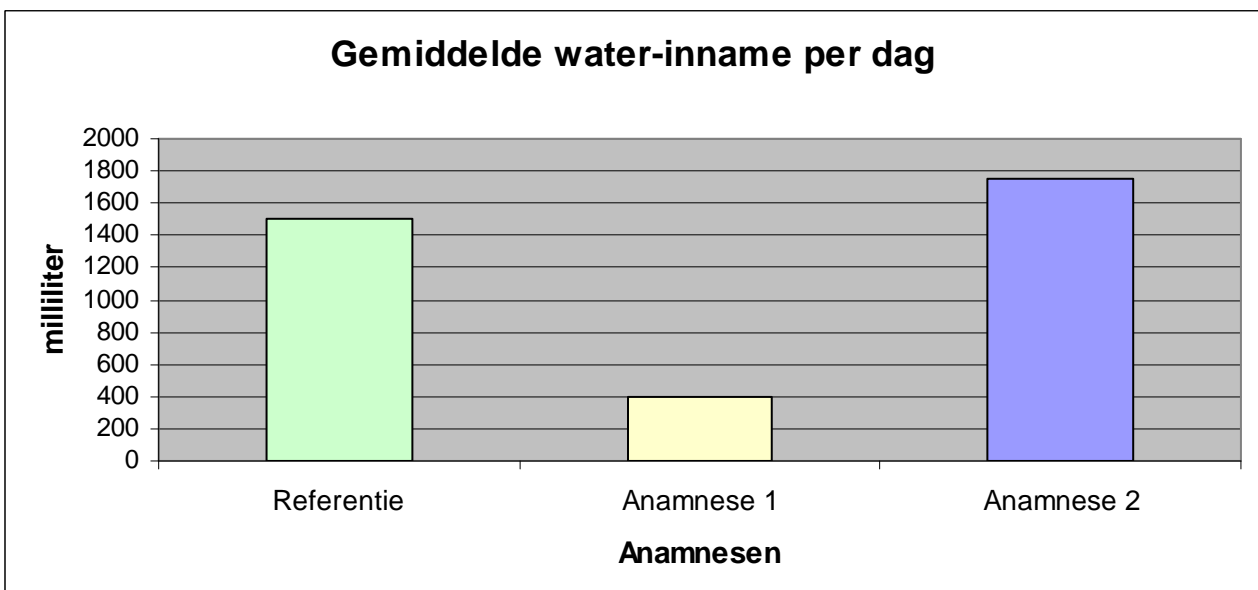
Het gehalte lag al goed bij de eerste anamnese.

Dagelijkse vocht-inname



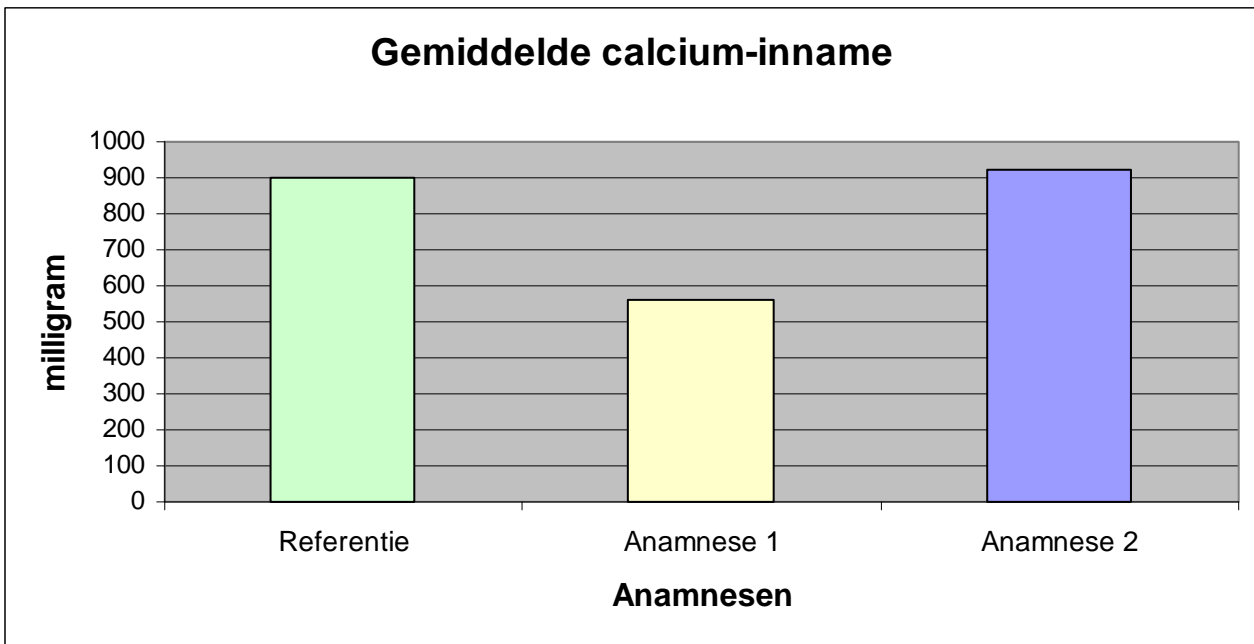
Ze drinken meer water (zie volgend grafiek) en soep.

Dagelijkse waterconsumptie



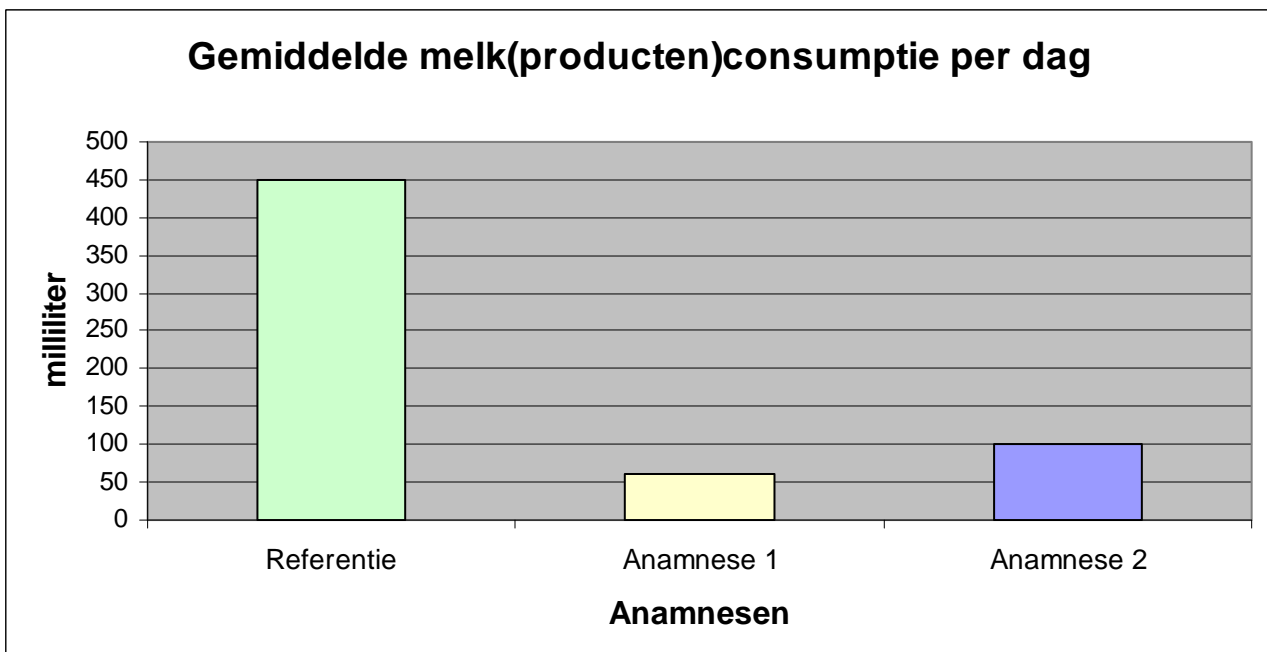
Ze drinken veel meer water.

Dagelijkse calcium-inname



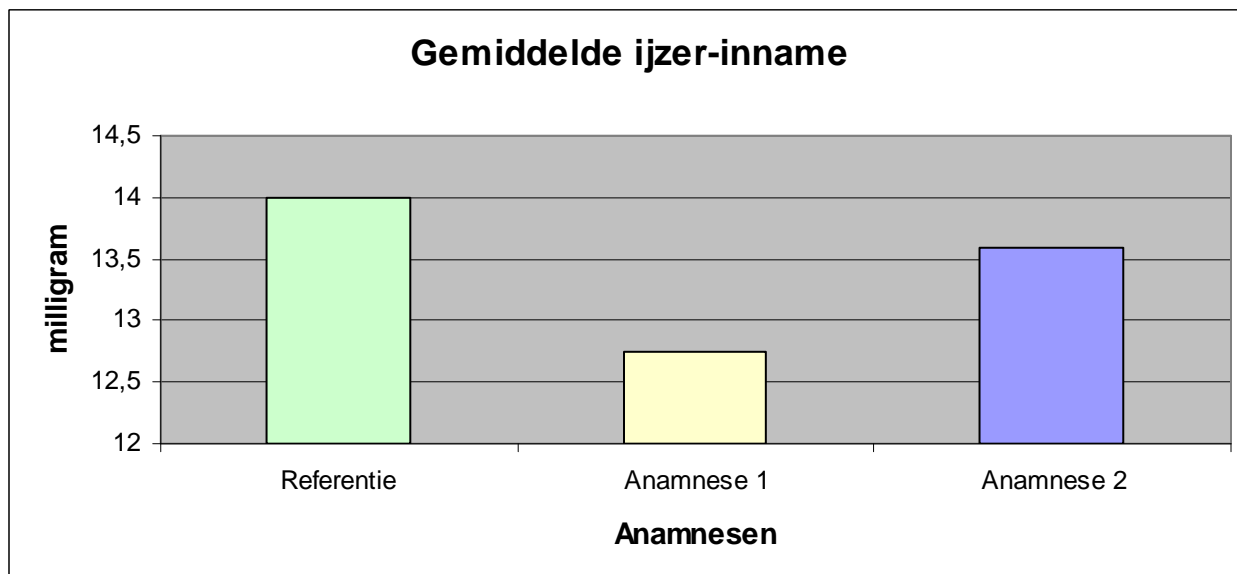
De inname is gestegen vanwege het feit dat ze nu meer melk en melkproducten nuttigen (zie volgend grafiek).

Dagelijkse melk(producten)consumptie



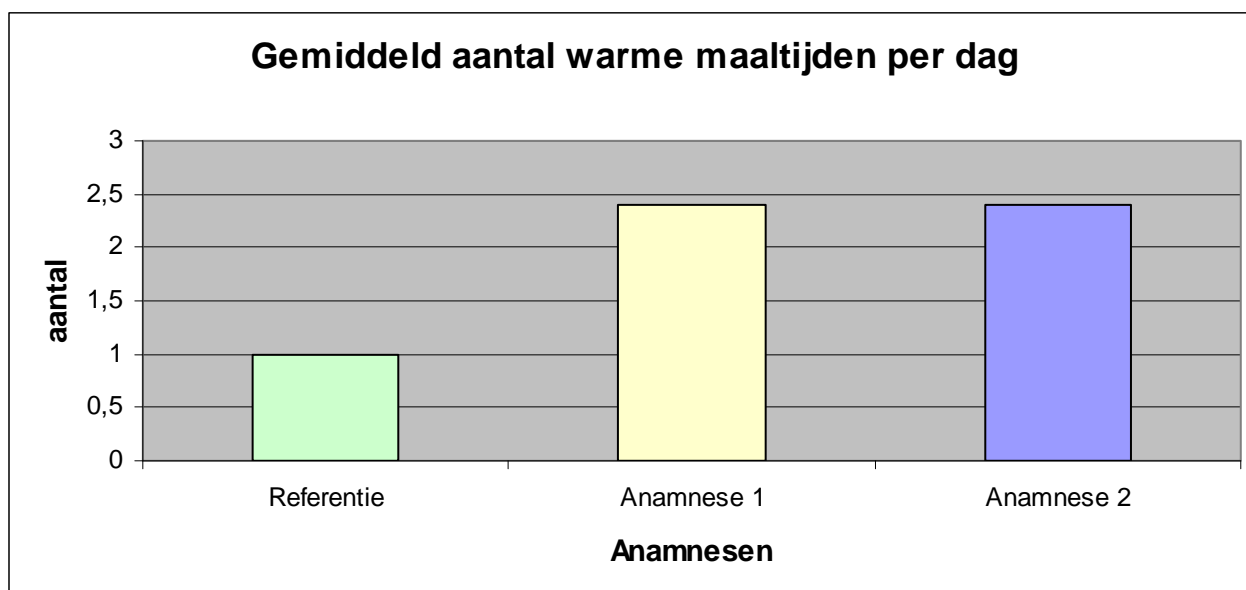
Ze eten al meer melkproducten, maar dit moet nog aangemoedigd worden.

Dagelijkse ijzer-inname

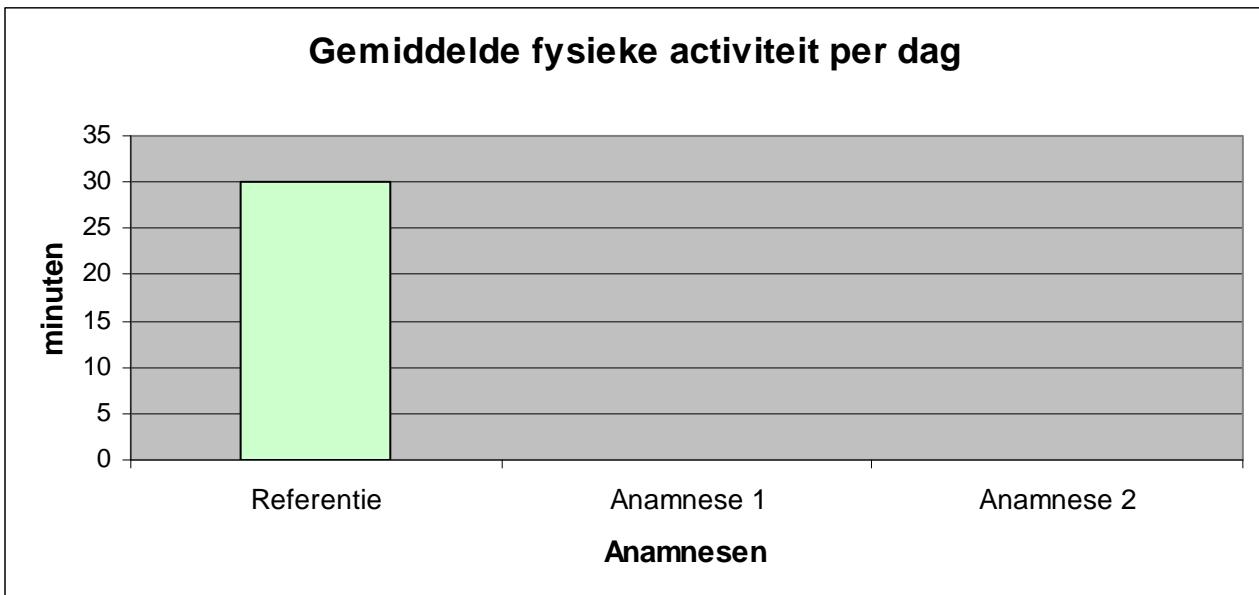


Dankzij het volkoren brood en meer groene groenten is dit gestegen.

Dagelijks aantal warme maaltijden



Ze nuttigen twee à drie warme maaltijden per dag: 's middags, 's avonds en als ontbijt indien er nog restjes zijn van de avond ervoor. Dit zorgt voor heel weinig variatie. Ook zijn de warme maaltijden bij deze doelgroep energierijker dan broodmaaltijden.

Dagelijkse fysieke activiteit

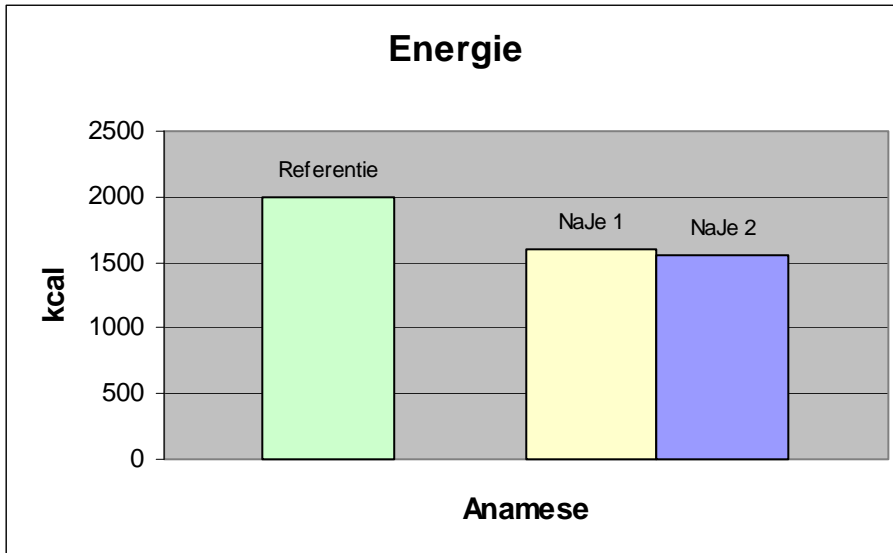
3.3.3.3.2 Conclusies

Voedingsgroep	Anamnese 1	Anamnese 2
Dranken	<ul style="list-style-type: none"> - Ze drinken heel weinig water; - Ze drinken veel fruitsap; 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze drinken nu meer water en minder fruitsap;
Graanproducten en aardappelen	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eten heel vaak rijst zonder af te wisselen met pasta, aardappelen...; 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze wisselen nu meer af met andere graanproducten en aardappelen;
Groenten	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eten veel groenten; - Ze eten zelden rauwkost; - Ze variëren niet veel in groentesoort; 	<ul style="list-style-type: none"> - Idem; - Ze eten regelmatig rauwkost; - Ze variëren meer;
Fruit	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eten te weinig fruit; 	<ul style="list-style-type: none"> - Idem;
Melk(producten)	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eten te weinig melk(producten); 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eten er al iets meer van, maar het is nog steeds onvoldoende;
Vlees, vis, eieren en vervangproducten	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eten 1 à 2 keer vis per week; 	<ul style="list-style-type: none"> - Idem;
Vetstoffen	<ul style="list-style-type: none"> - Ze gebruiken te veel bereidingsvet; - Ze gebruiken plantaardige oliën bij de bereiding van de warme maaltijd; 	<ul style="list-style-type: none"> - Dit is al verminderd, maar zou nog lager moeten liggen; - Idem;
Restgroep	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eten weinig tussendoor; 	<ul style="list-style-type: none"> - Idem;
Voedingsgewoonten	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eten 2 à 3 warme maaltijden per dag. 	<ul style="list-style-type: none"> - Idem.

3.3.3.4 Thaise voeding

3.3.3.4.1 Vergelijking van de anamnesen voor en na de sessies

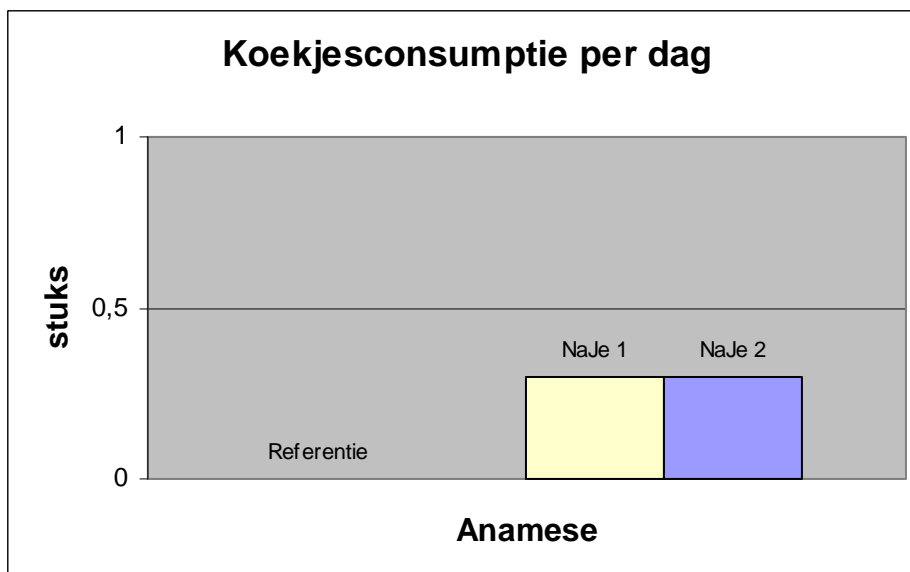
Dagelijkse energie-inname



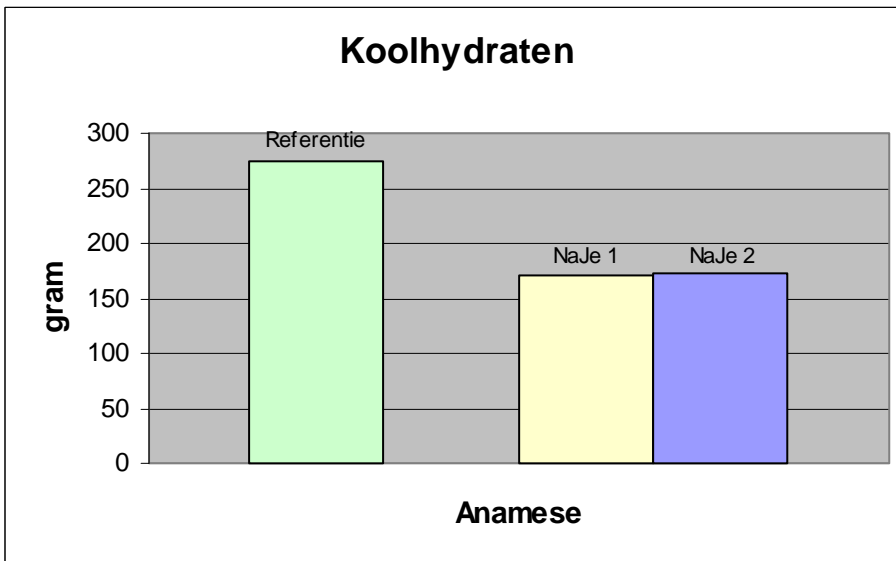
Haar energie-inname is vrij laag omdat:

- Thaise voeding voornamelijk bestaat uit groenten en rijst, met een kleine hoeveelheid vlees en vis. Aangezien groenten energiearm zijn is hun energie-inname ook vrij laag;
- Ze eten zelden tussendoortjes (zie volgend grafiek).

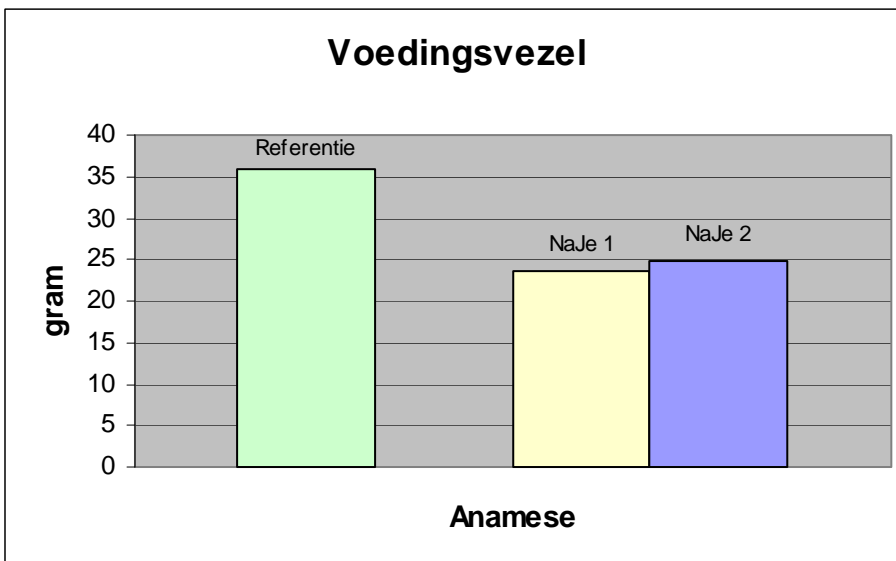
Dagelijkse koekjesconsumptie



Dagelijkse koolhydraten-inname

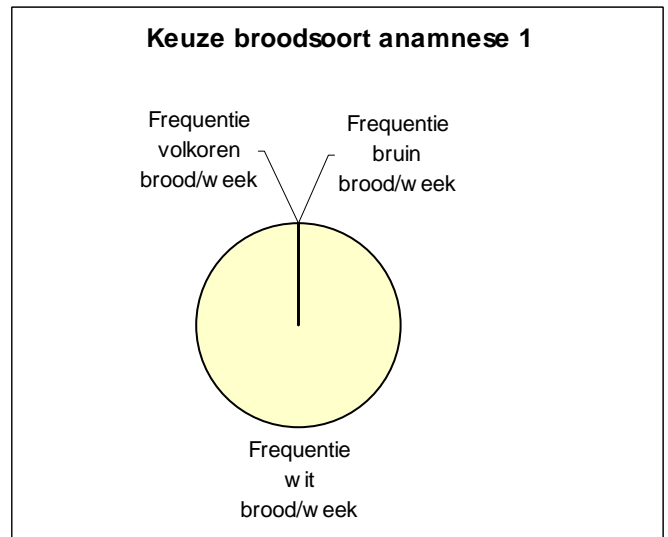
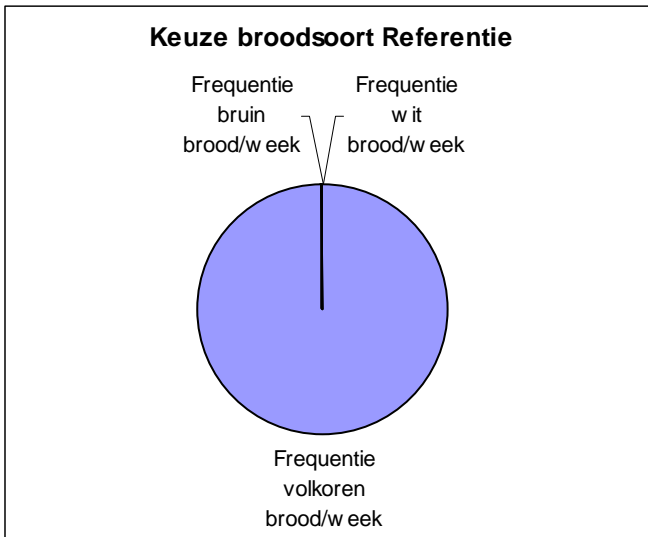


Dagelijkse voedingsvezel-inname

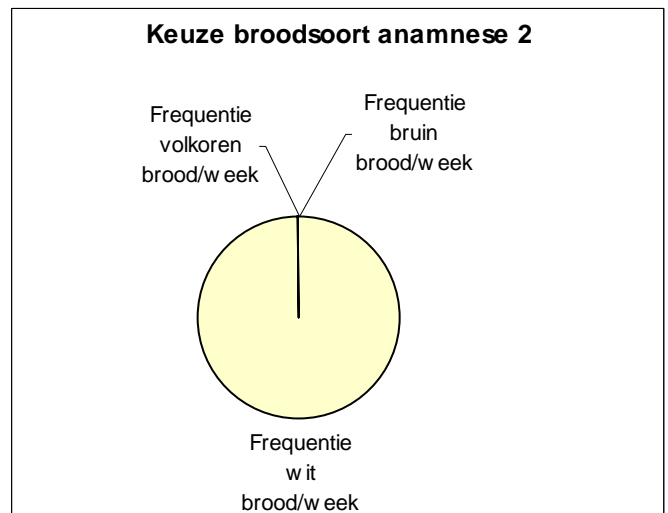


Aangezien ze dagelijks witte rijst eet en dit weinig vezels bevat is het gehalte vrij laag. Ze eet ook geen volkoren brood dat veel vezels bevat (zie volgende grafieken). De vezels die ze binnenkrijgt zijn hoofdzakelijk afkomstig uit groenten en fruit (zie volgende grafieken).

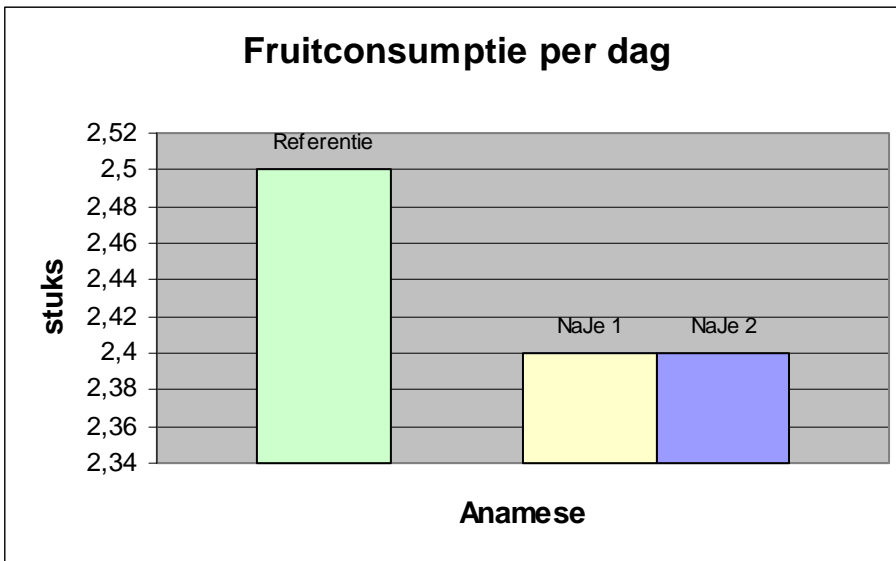
Keuze broodsoort



Ze eet nog steeds dagelijks boterkoeken voor het ontbijt.

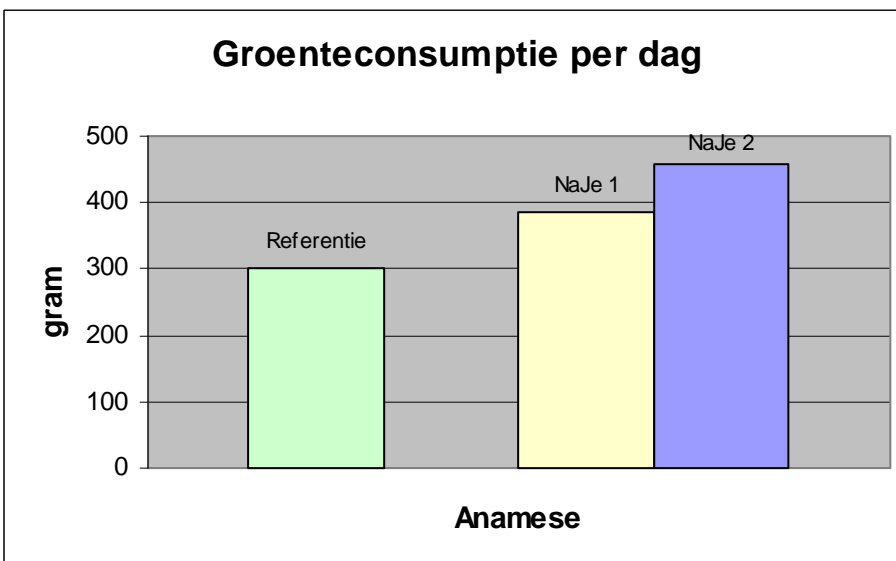


Dagelijkse fruitconsumptie

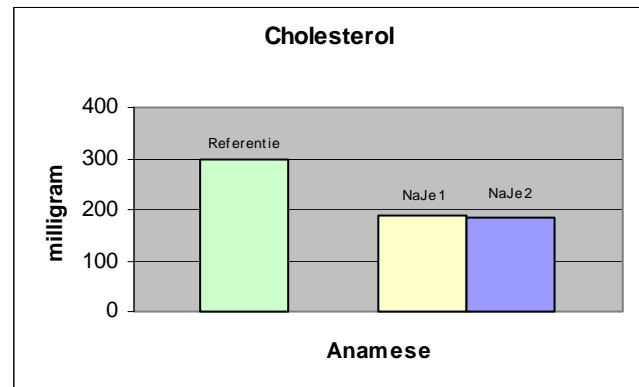
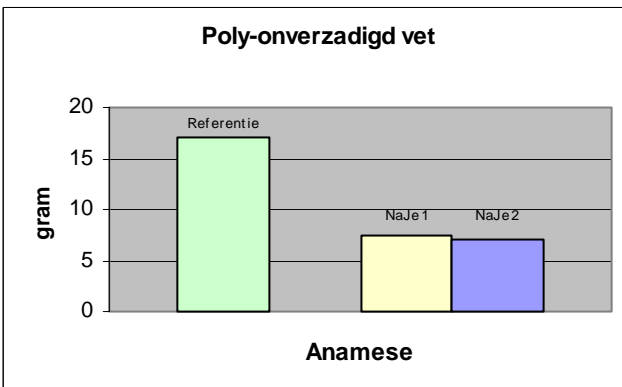
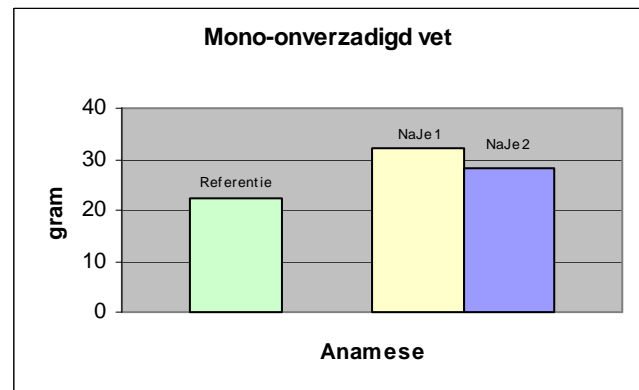
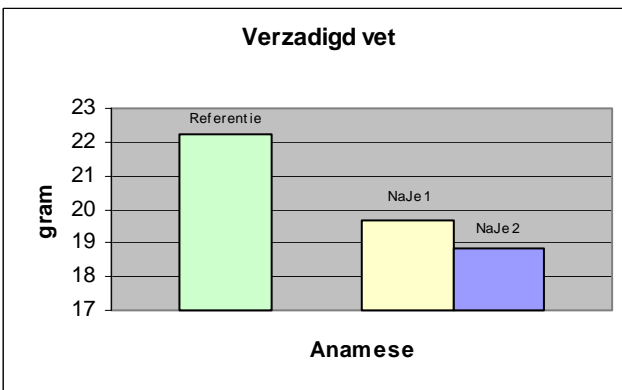
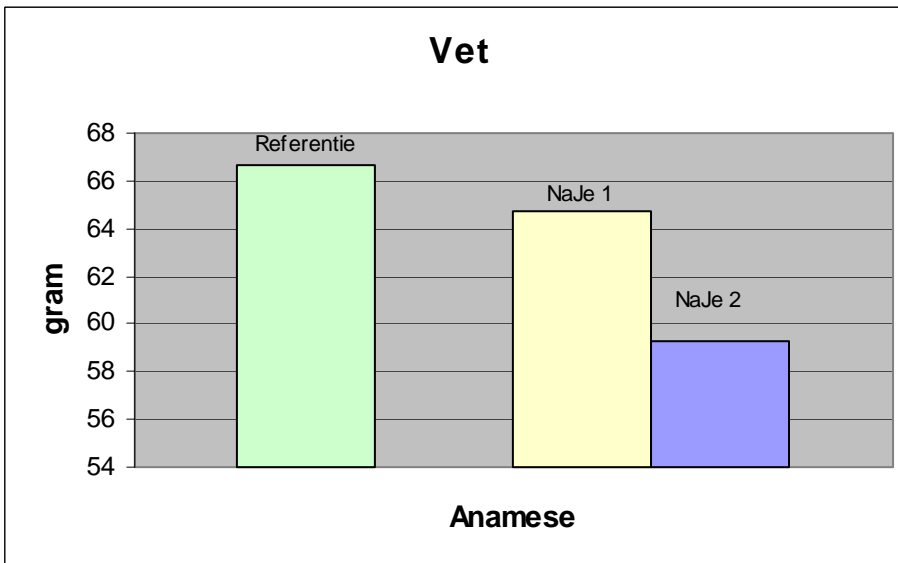


Ze eet nog steeds te weinig fruit.

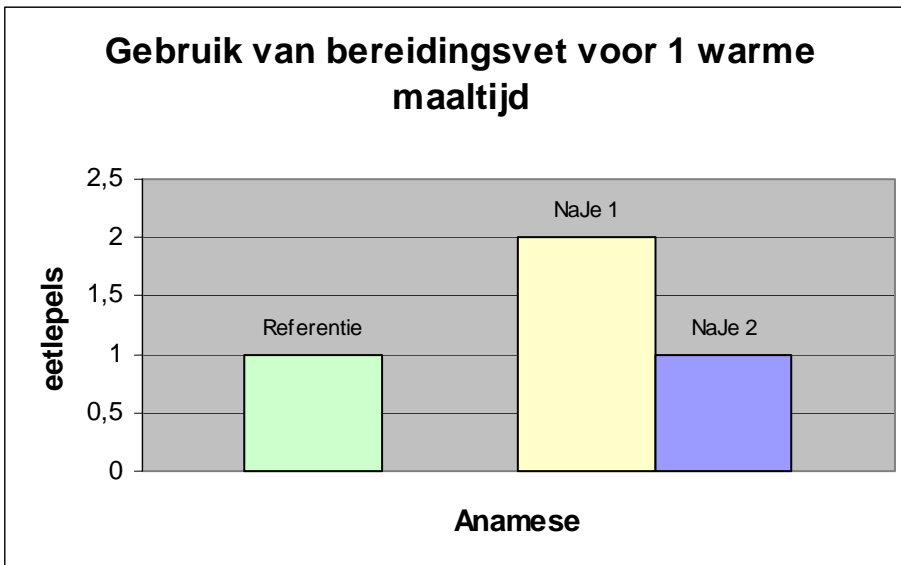
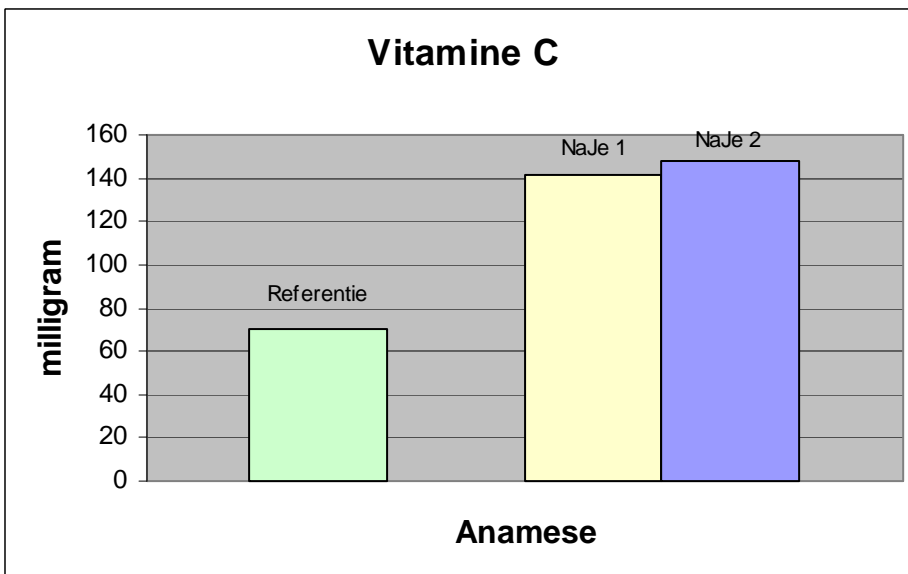
Dagelijkse groenteconsumptie



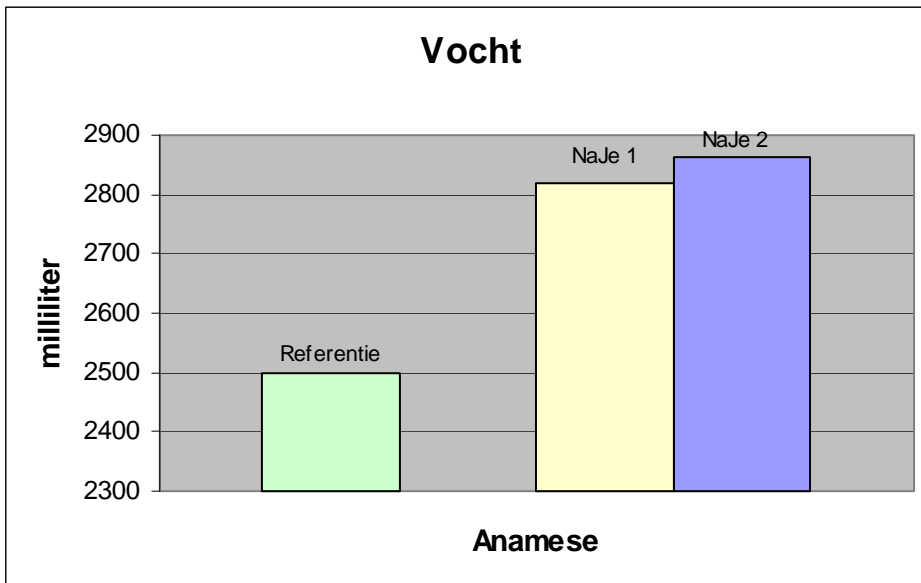
Dagelijkse vet-inname



Haar vet-inname is gedaald omdat ze minder bereidingsvet gebruikt (zie volgend grafiek).

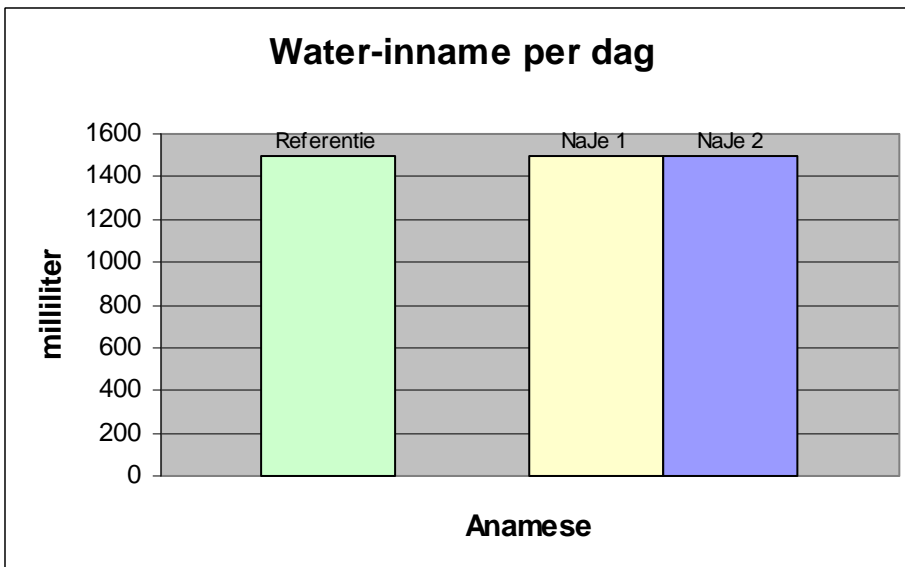
Dagelijks gebruik van bereidingsvet voor 1 warme maaltijd**Dagelijkse vitamine C-inname**

Dagelijkse vocht-inname

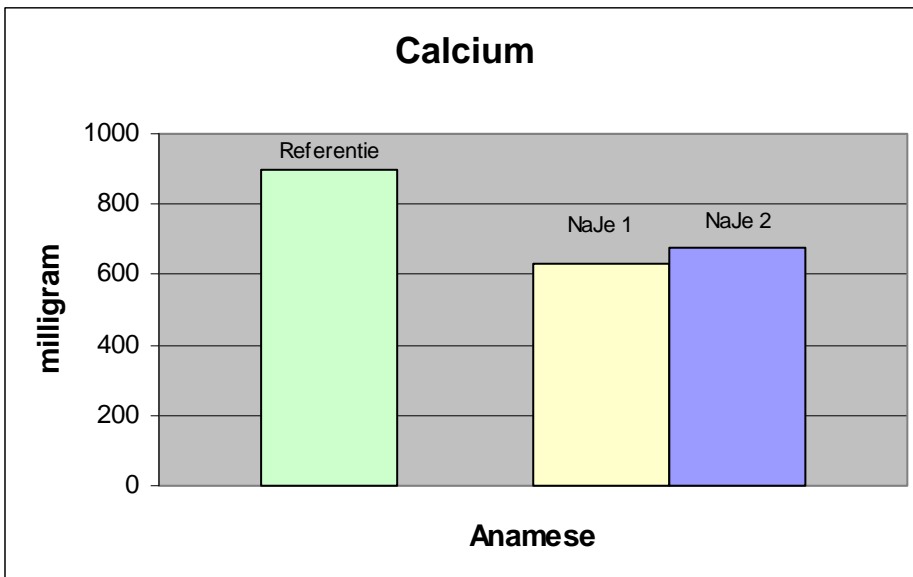


Haar vocht-inname is een beetje gestegen omdat ze frequenter soep drinkt.

Dagelijkse waterconsumptie

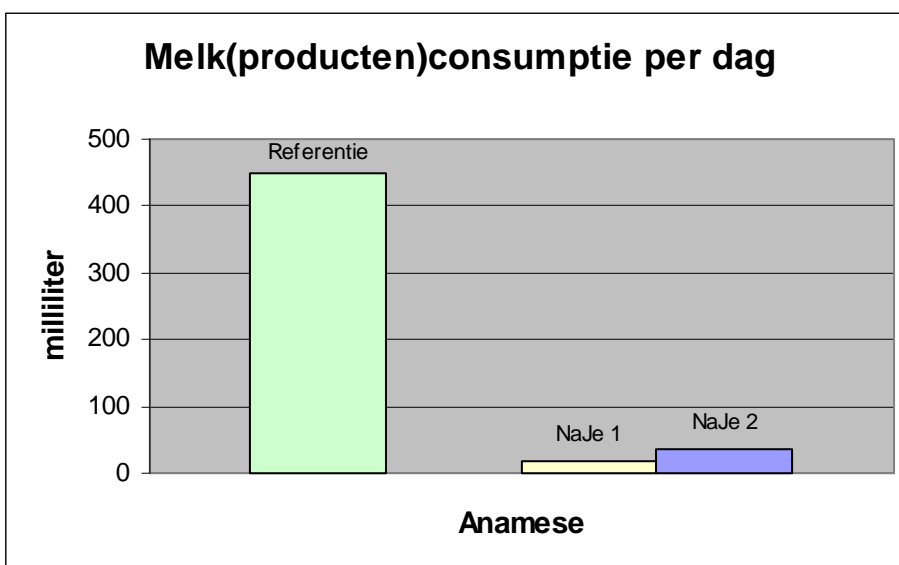


Dagelijkse calcium-inname



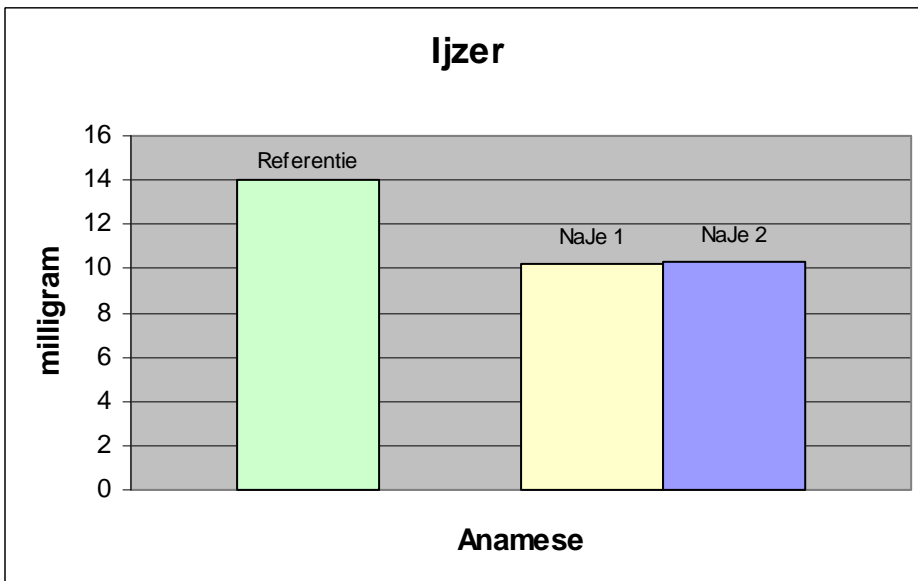
Haar calcium-inname is iets gestegen omdat ze nu af en toe yoghurt eet (zie volgend grafiek).

Dagelijkse melk(producten)consumptie

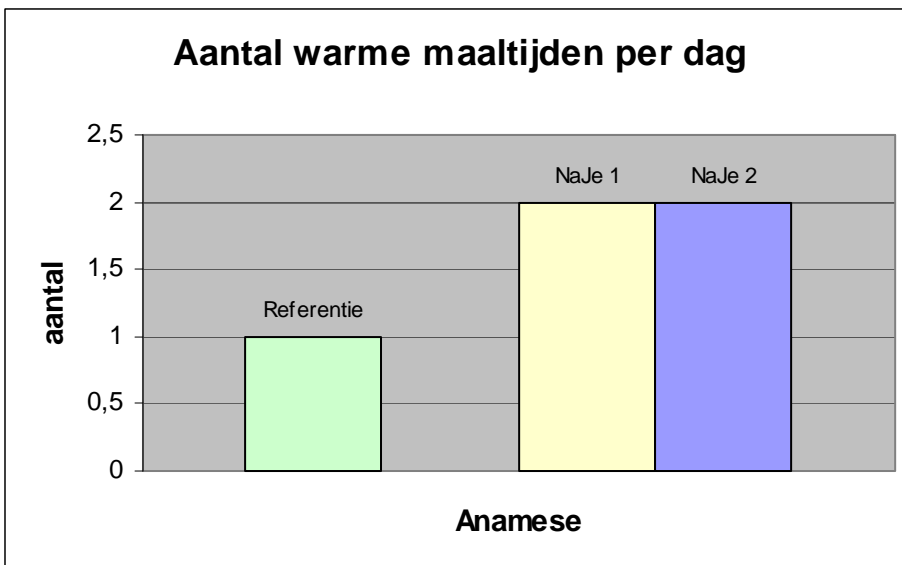


Ze eet nu af en toe yoghurt, maar dit is zeker nog onvoldoende.

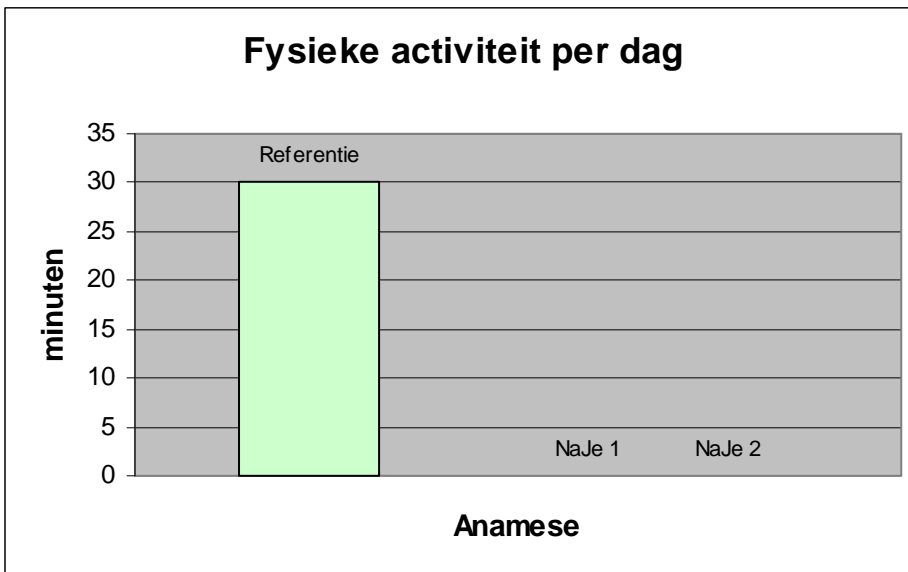
Dagelijkse ijzer-inname



Dagelijks aantal warme maaltijden



Ze eet nog steeds twee warme maaltijden per dag. Deze zijn niet energierijk, maar dit zorgt wel voor weinig variatie.

Dagelijkse fysieke activiteit

3.3.3.4.2 Conclusies

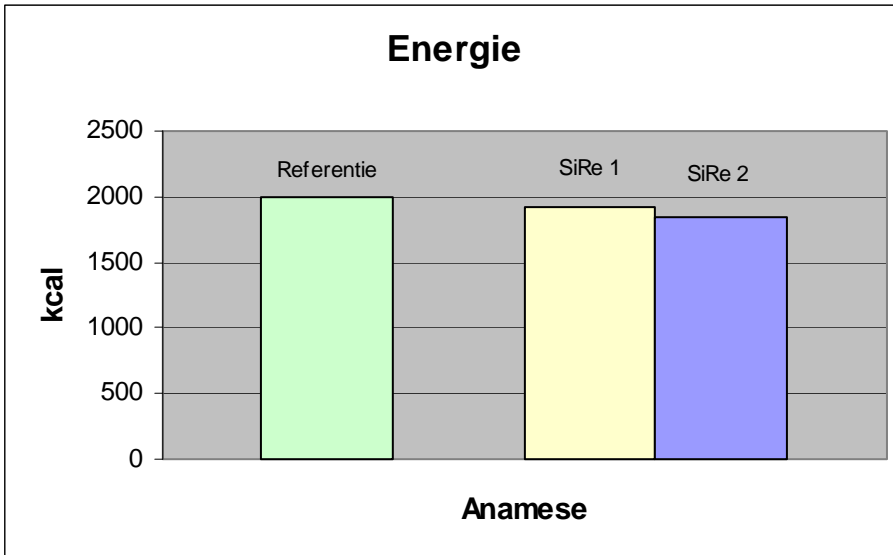
Door het feit dat deze moeder noch Nederlands noch Frans verstond, moest haar vriendin voor haar de informatie vertalen. Dit zorgde ervoor dat ze een deel van de informatie niet kreeg.

Voedingsgroep	Anamnese 1	Anamnese 2
Dranken	- Ze drinkt voldoende water;	- Idem;
Graanproducten en aardappelen	- Ze eet dagelijks boterkoeken voor het ontbijt; - Ze eet bijna elke dag witte rijst of noedels, weinig variatie binnen deze voedingsgroep;	- Idem; - Idem;
Groenten	- Ze eet veel groenten; - Ze eet vaak rauwkost; - Ze drinkt vaak soep;	- Idem; - Idem; - Idem;
Fruit	- Ze eet te weinig fruit;	- Idem;
Melk(producten)	- Ze eet/drinkt te weinig melk(producten);	- Ze eet af en toe yoghurt;
Vlees, vis, eieren en vervangproducten	- Ze eet twee maal in de week vis;	- Idem;
Vetstoffen	- Ze gebruikt te veel bereidingsvet; - Ze gebruikt plantaardige olie;	- Ze gebruikt minder bereidingsvet; - Idem;
Restgroep	- Ze eet zelden tussendoortjes;	- Idem;
Voedingsgewoonten	- Ze eet twee warme maaltijden per dag.	- Idem.

3.3.3.5 Indiase voeding

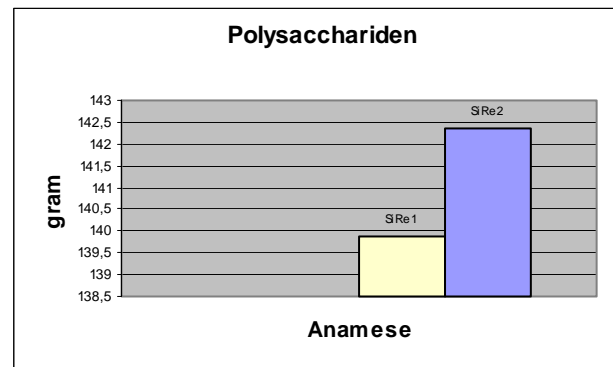
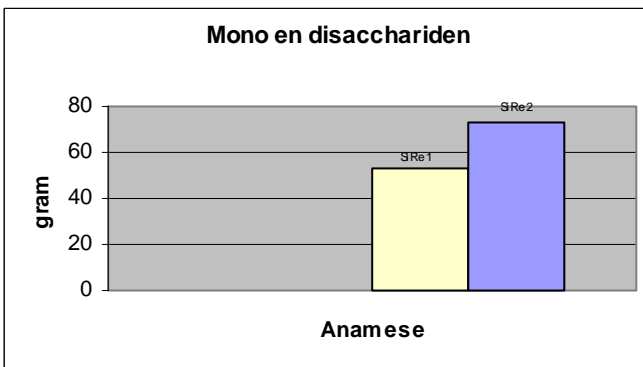
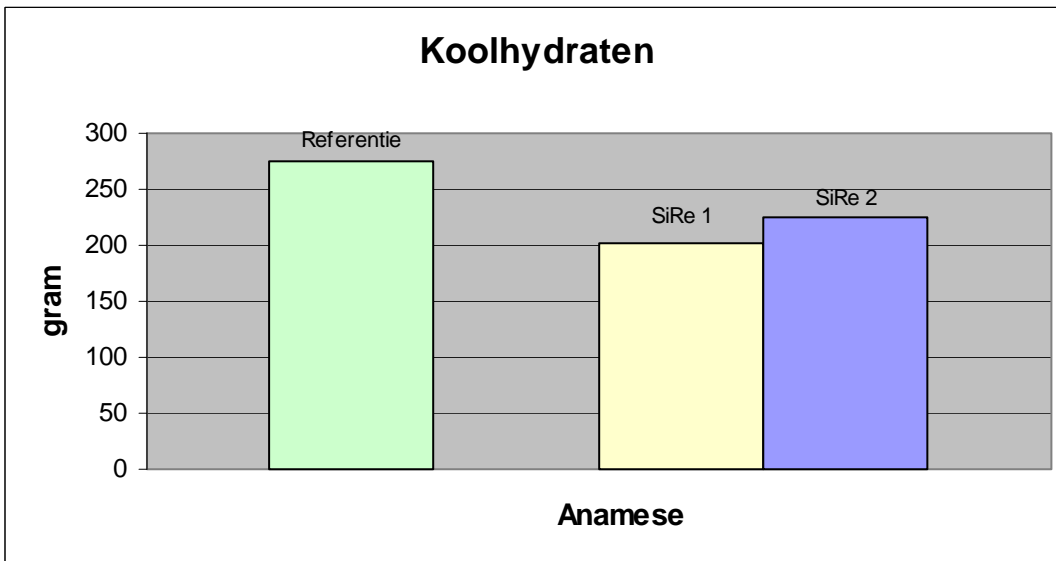
3.3.3.5.1 Vergelijking anamnesen voor en na de sessies

Dagelijkse energie-inname



Haar energie-inname ligt goed.

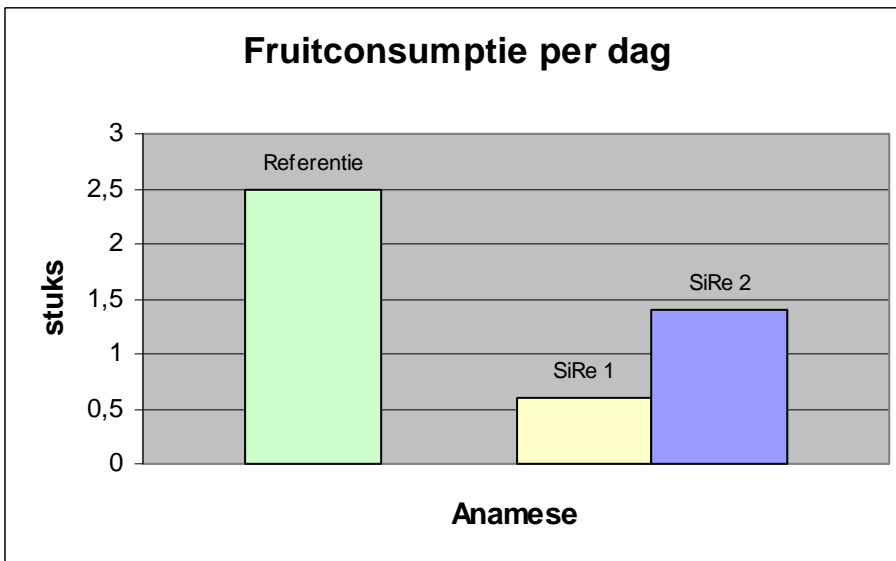
Dagelijkse koolhydraten-inname



Haar mono- en disacchariden gehalte is gestegen omdat ze nu meer fruit eet (zie volgende grafieken).

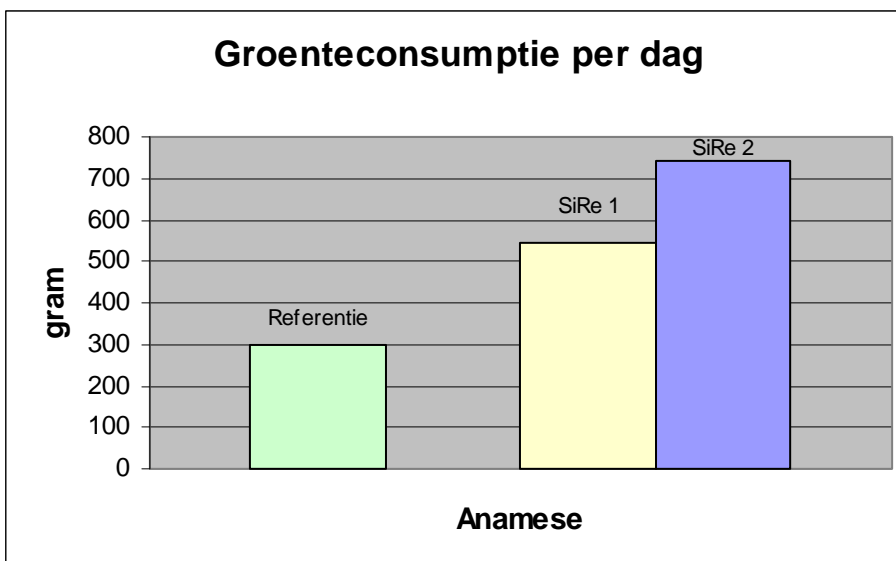
Haar polysacchariden gehalte is gestegen omdat ze nu meer groenten eet (zie volgende grafieken).

Dagelijkse fruitconsumptie



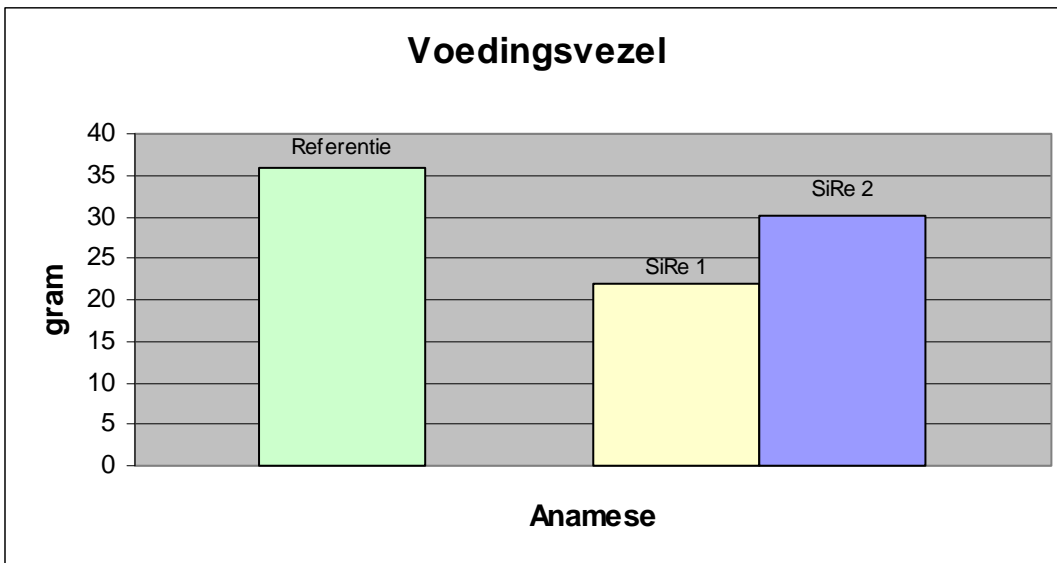
Ze eet al meer fruit, maar dit is nog onvoldoende.

Dagelijkse groenteconsumptie



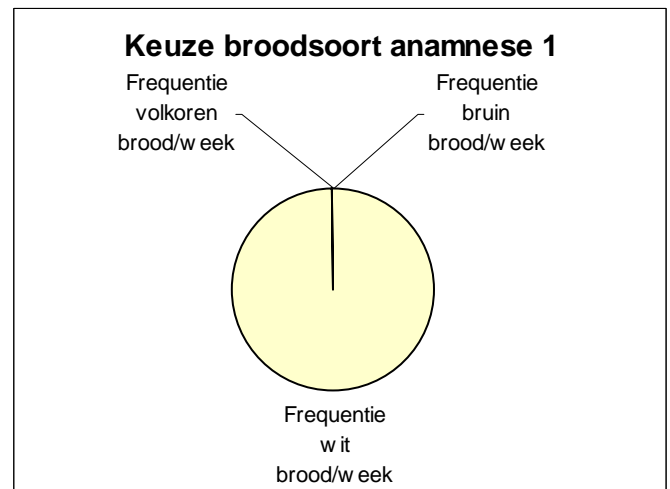
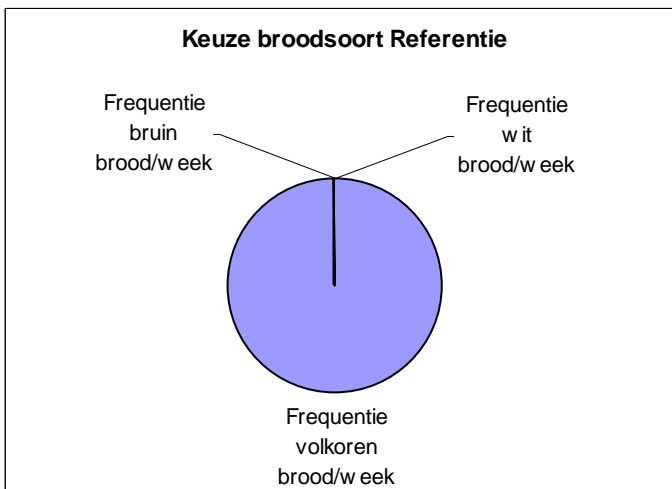
Ze eet nu heel veel groenten, maar de 300 gram die aanbevolen worden zijn een minimum hoeveelheid die we nodig hebben.

Dagelijkse voedingsvezel-inname

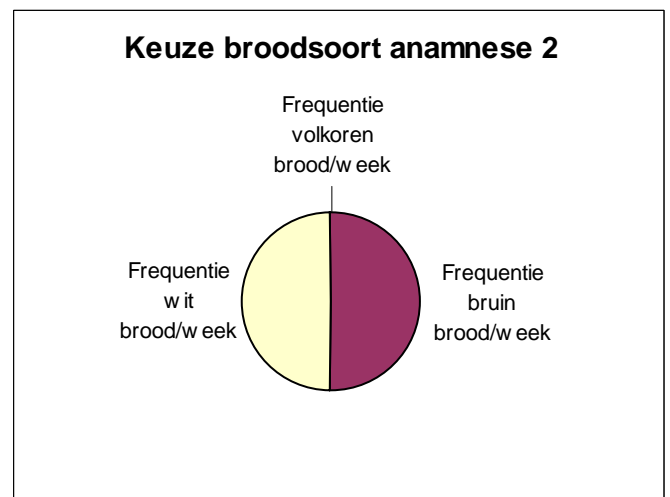


Haar vezelgehalte is gestegen omdat ze nu meer bruin brood eet (zie volgend grafiek) en ook meer groenten en fruit.

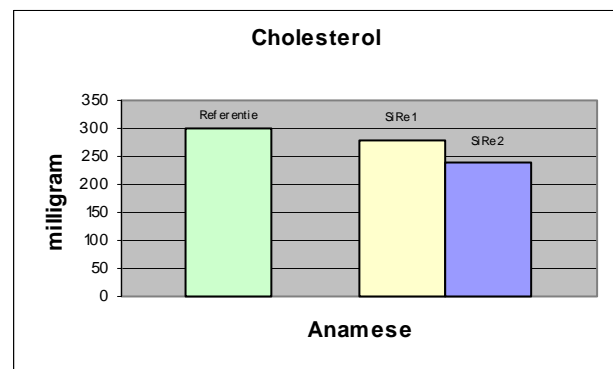
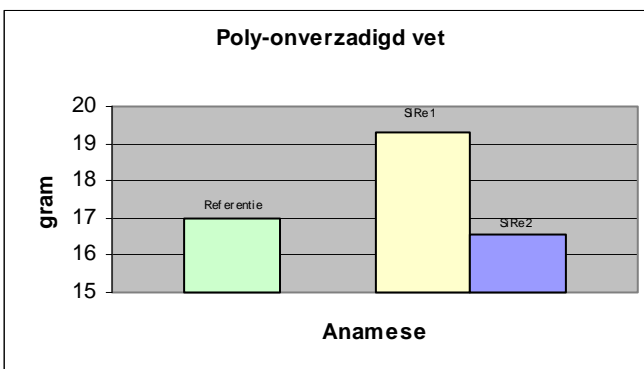
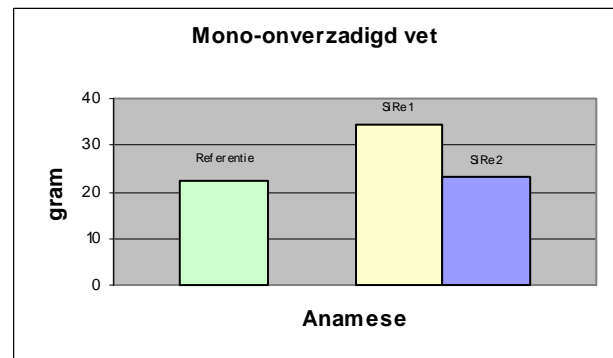
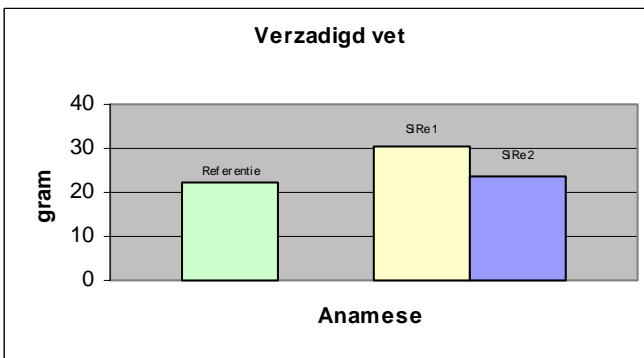
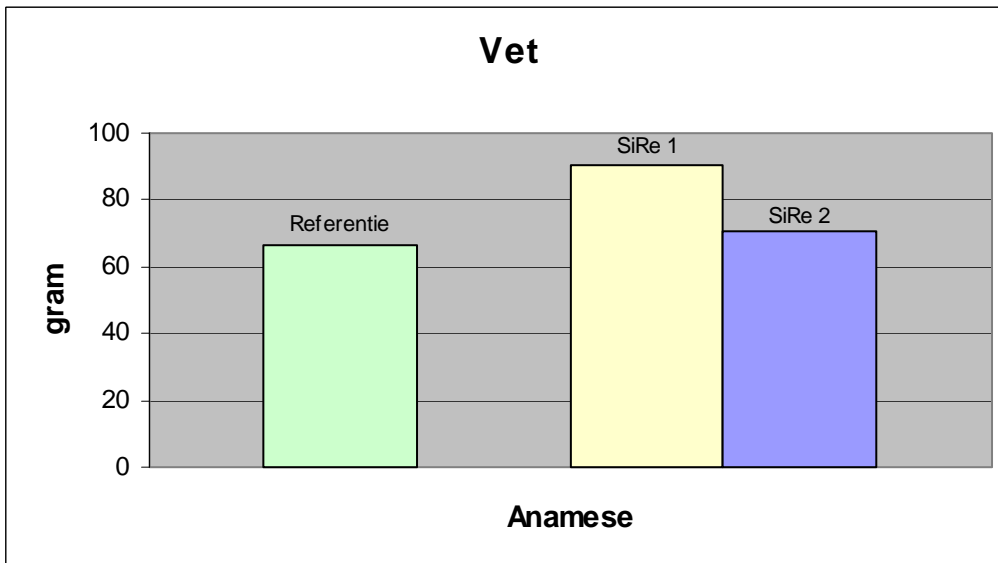
Keuze broodsoort



Ze eet nu ook bruin brood.

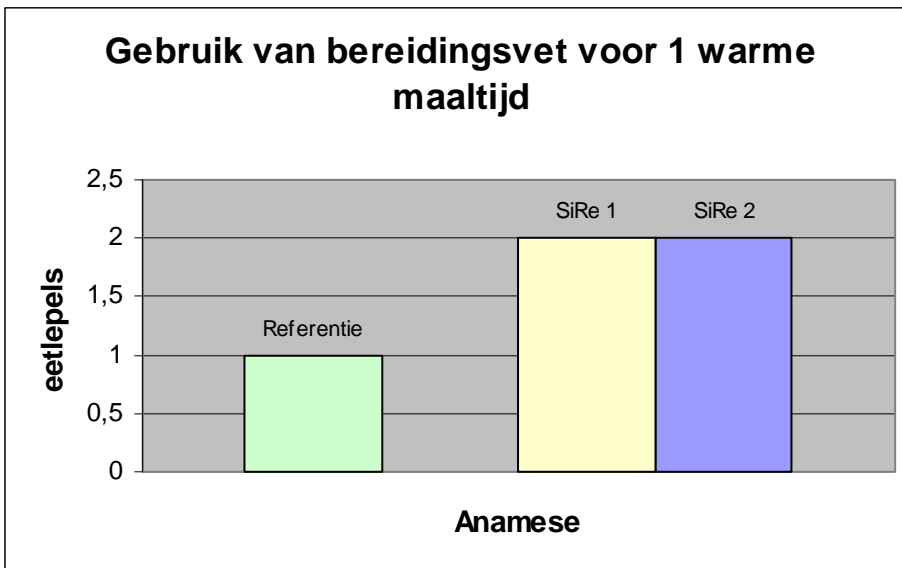


Dagelijkse vet-inname



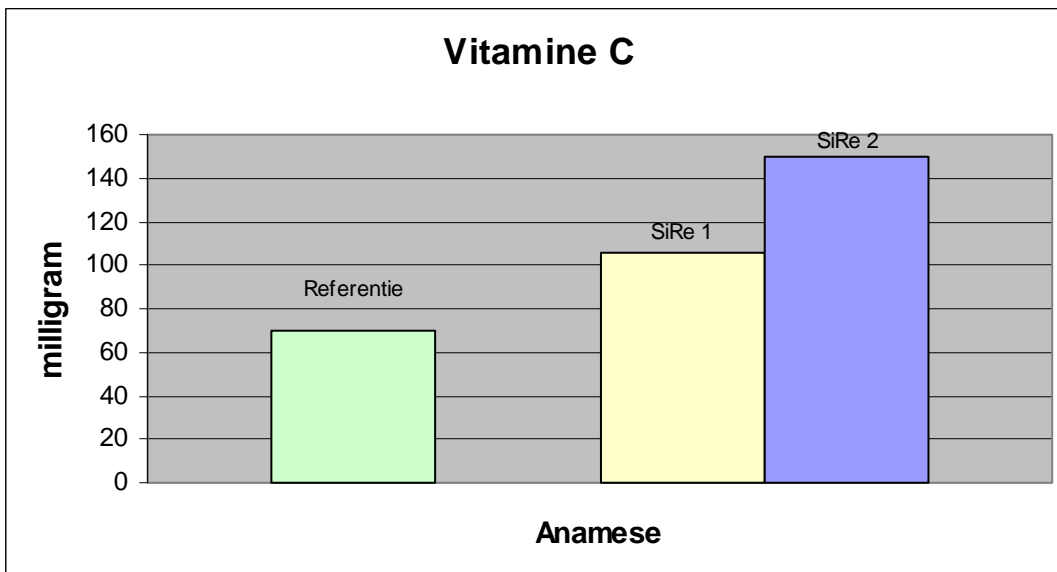
Het gehalte aan verzadigde vetten is gedaald omdat ze nu Belolive gebruikt in plaats van boter en ze gebruikt ook geen mayonaise meer.

Dagelijks gebruik van bereidingsvet voor 1 warme maaltijd

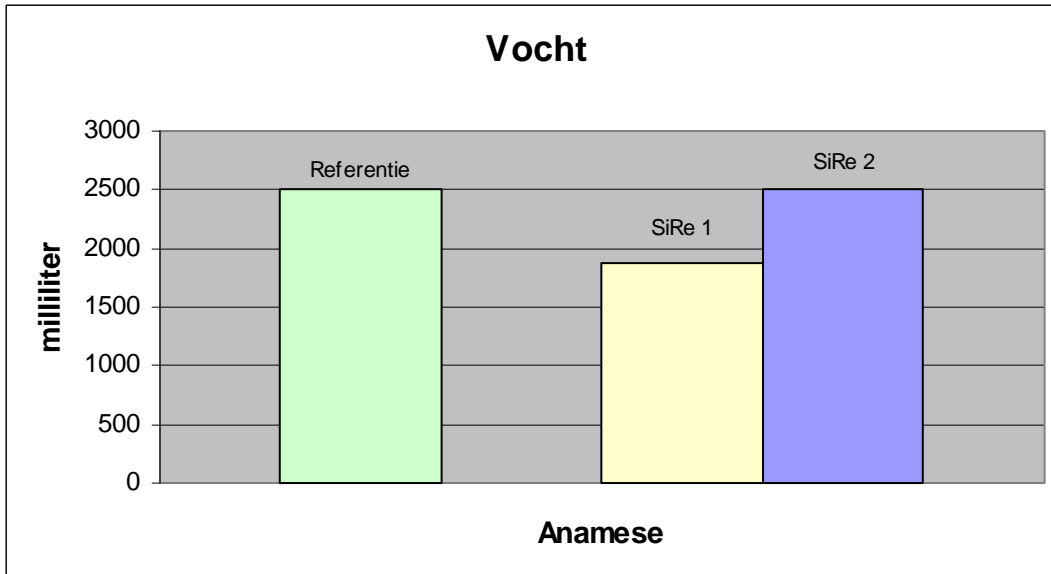


Dit zou verminderd moeten worden en dit is ze ook van plan. Ze verstaat enkel Engels en deze informatie werd blijkbaar niet vertaald, want ze wist dit niet.

Dagelijkse vitamine C-inname

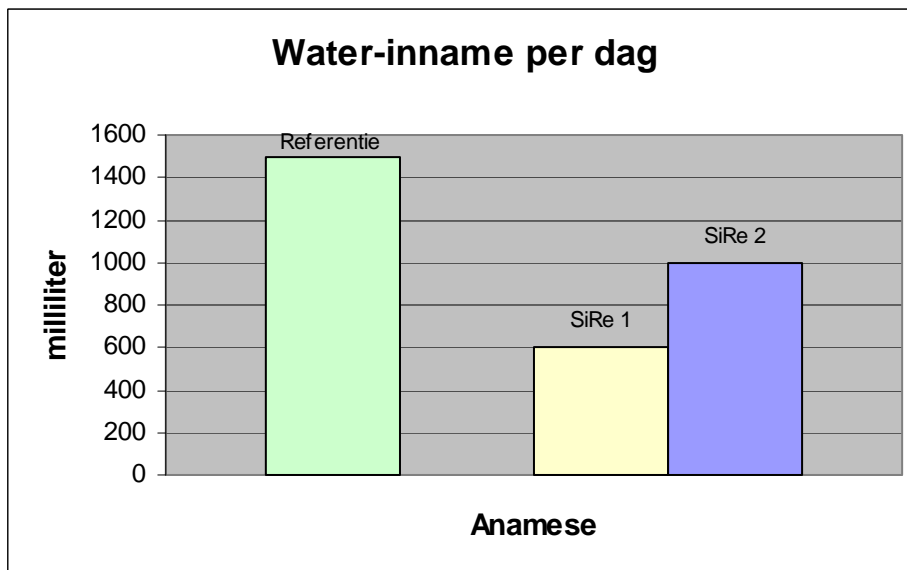


Dagelijkse vocht-inname



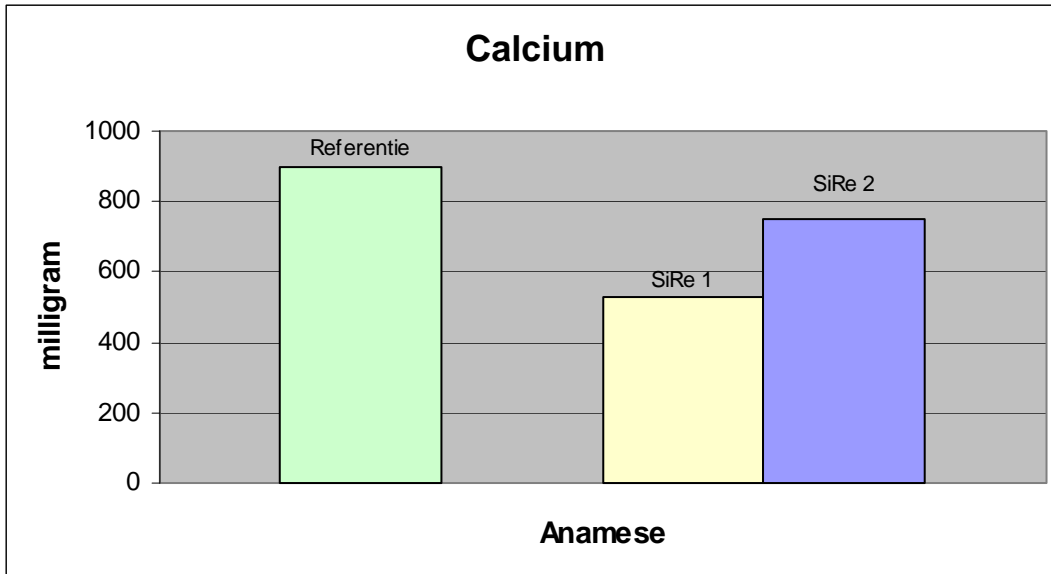
Ze drinkt nu meer water (zie volgend grafiek).

Dagelijkse waterconsumptie



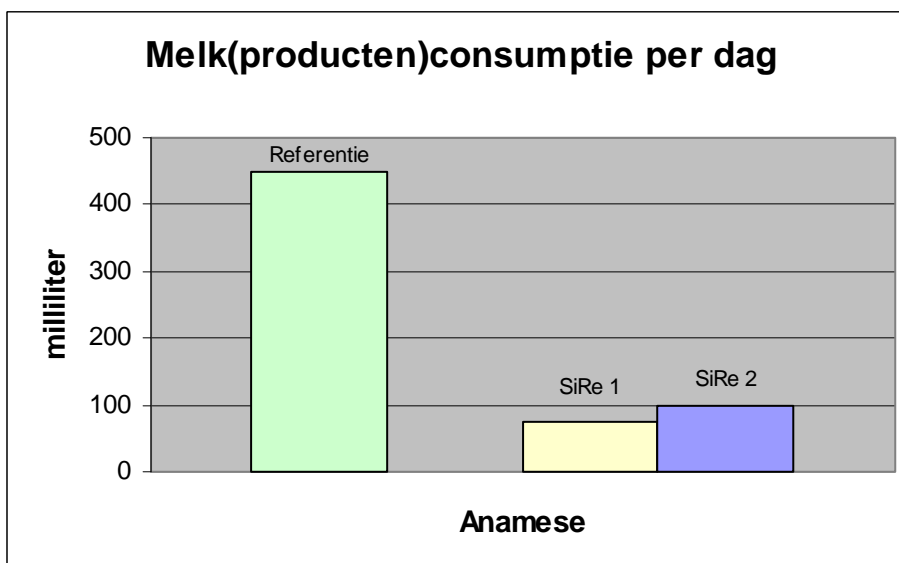
Ze drinkt al veel meer water, maar dit is nog onvoldoende.

Dagelijkse calcium-inname



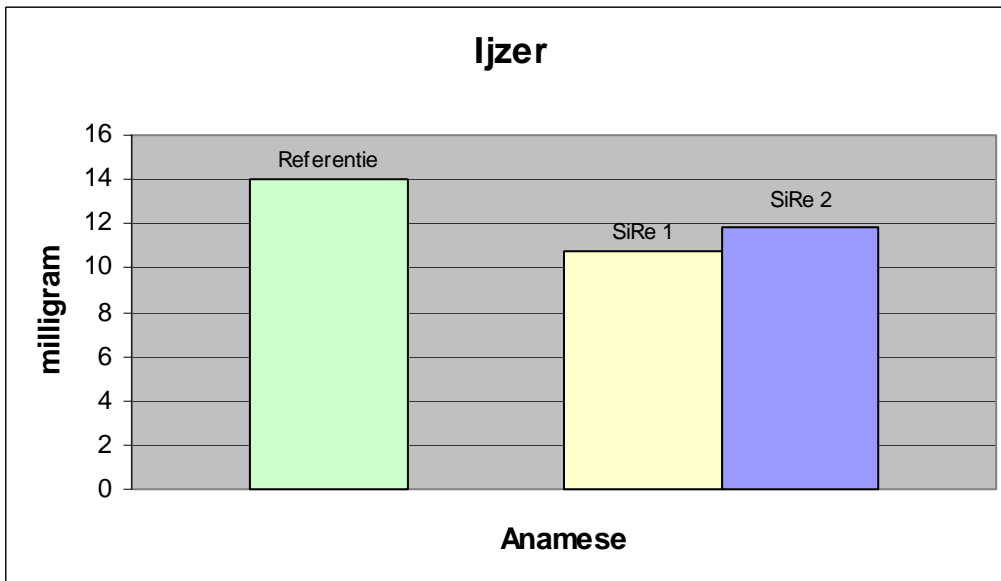
Haar calciumgehalte is gestegen omdat ze nu meer melkproducten eet (zie volgend grafiek) en meer groenten (die calcium bevatten).

Dagelijkse melk(producten)consumptie

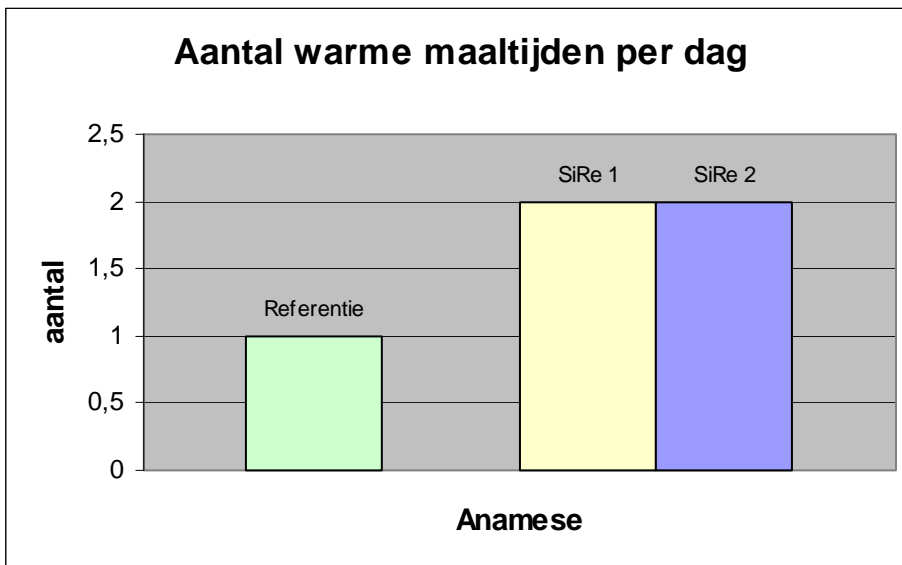


Ze eet al meer yoghurt maar dit is nog onvoldoende.

Dagelijkse ijzer-inname

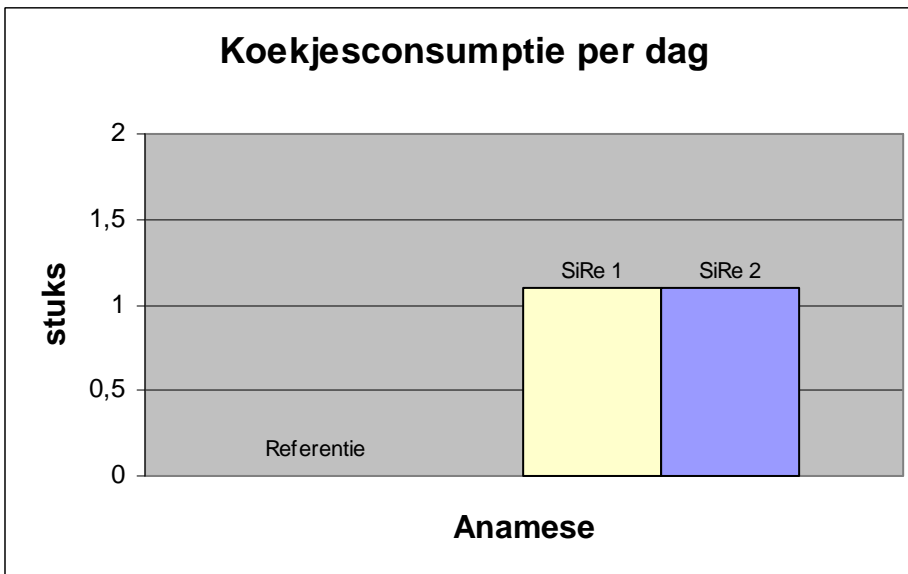


Dagelijks aantal warme maaltijden

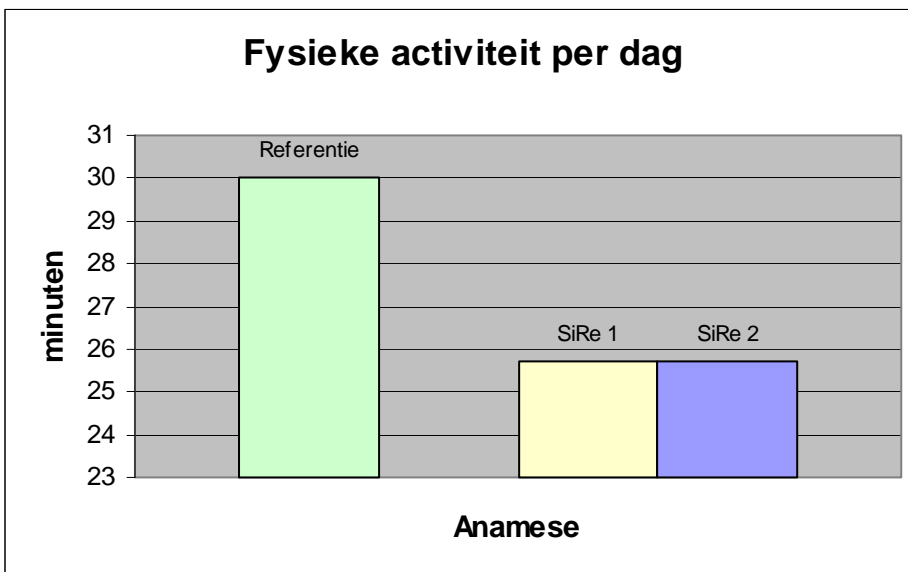


Ze eet nog steeds twee warme maaltijden per dag. Deze zijn niet heel energierijk, maar dit zorgt wel voor een weinig gevarieerde voeding.

Dagelijkse koekjesconsumptie



Dagelijkse fysieke activiteit



Het is één van de enige moeders die een sportieve activiteit uitoefent.

3.3.3.5.2 Conclusies

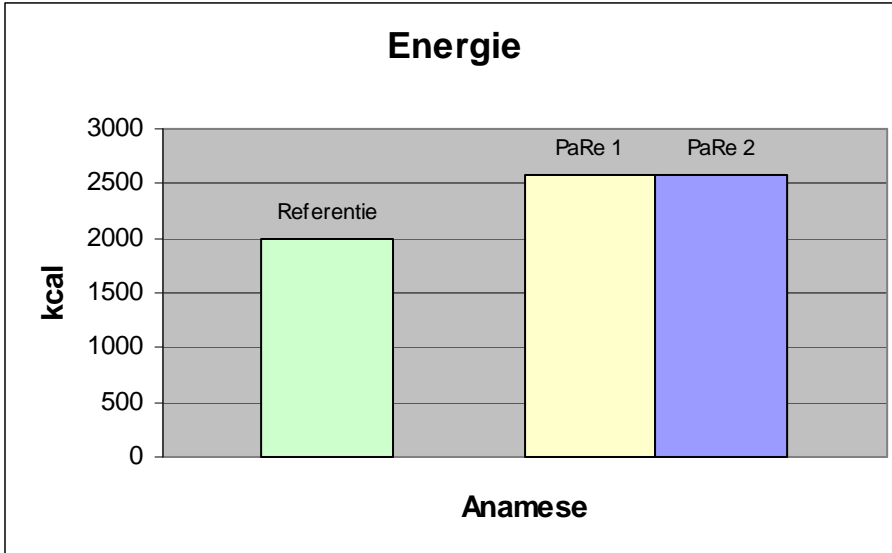
Door het feit dat deze moeder enkel Engels verstond, moesten we de informatie voor haar vertalen. Dit zorgde ervoor dat ze een deel van de informatie niet kreeg.

Voedingsgroep	Anamnese 1	Anamnese 2
Dranken	- Ze drinkt te weinig water;	- Ze drinkt al meer water;
Graanproducten en aardappelen	- Ze eet wit brood; - Ze eet bijna dagelijks witte rijst;	- Ze eet nu wit of bruin brood; - Ze varieert nu meer binnen deze voedingsgroep;
Groenten	- Ze eet veel groenten;	- Ze eet nu nog meer groenten;
Fruit	- Ze eet weinig fruit;	- Ze eet al iets regelmatig fruit;
Melk(producten)	- Ze eet te weinig melk(producten);	- Ze eet regelmatig yoghurt;
Vlees, vis, eieren en vervangproducten	- Ze eet maar één keer in de week vis;	- Idem;
Vetstoffen	- Ze gebruikt plantaardige olie bij de bereiding van de warme maaltijd; - Ze gebruikt te veel bereidingsvet; - Ze gebruikt ongezonde smeerstof (boter);	- Idem; - Idem; - Ze gebruikt nu Belolive als smeerstof;
Restgroep	- Ze eet af en toe een koekje;	- Idem;
Voedingsgewoonten	- Ze nuttigt twee warme maaltijden per dag.	- Idem.

3.3.3.6 Guyanese voeding

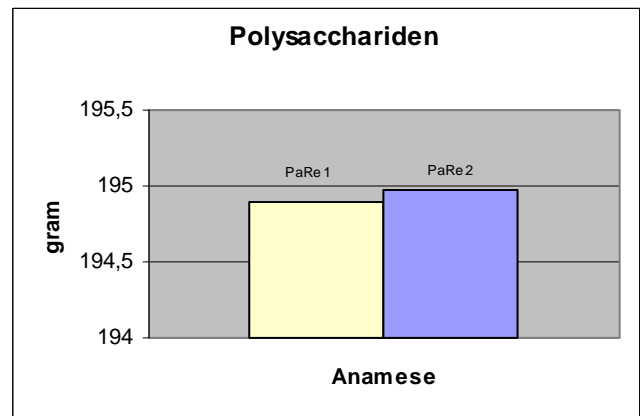
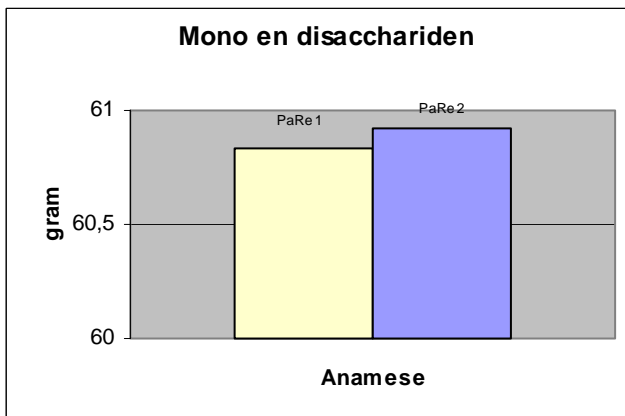
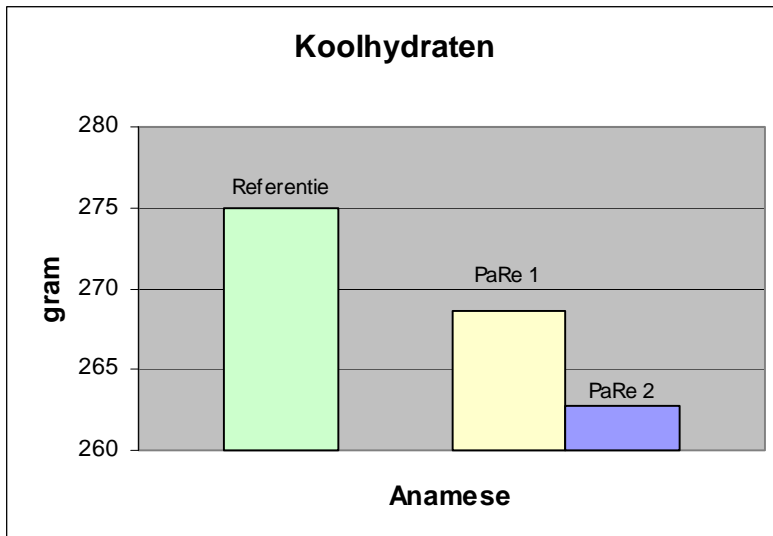
3.3.3.6.1 Vergelijking anamnesen voor en na de sessies

Dagelijkse energie-inname

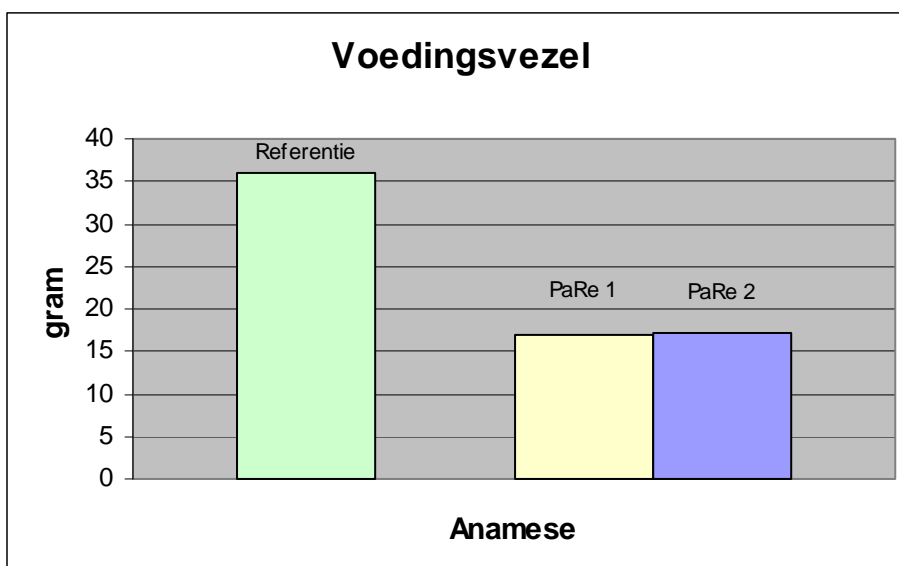


Haar energiegehalte ligt te hoog, ze eet graag en veel. Ze nuttigt namelijk 4 hoofdmaaltijden per dag, waarvan 2 warme maaltijden.

Dagelijkse koolhydraten-inname

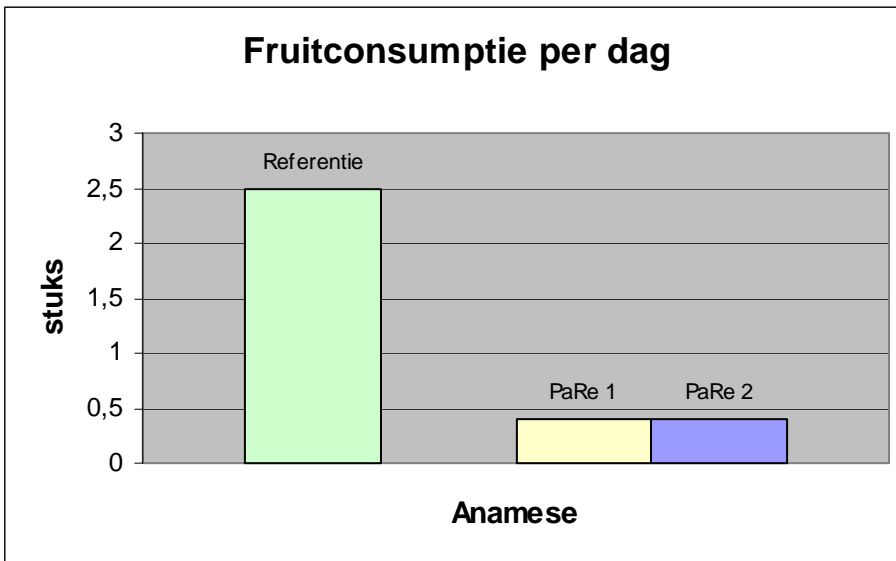


Dagelijkse voedingsvezel-inname



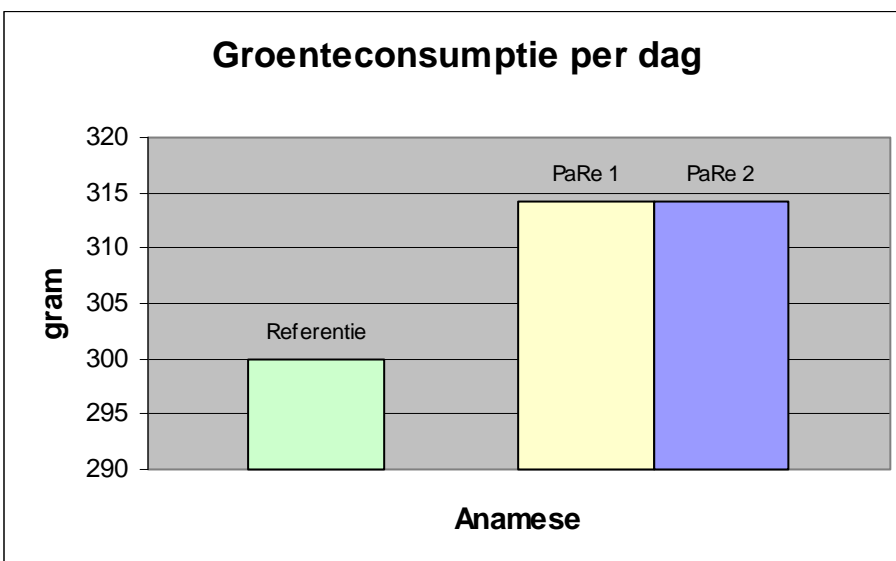
Haar vezelgehalte ligt te laag omdat ze onvoldoende fruit en bruin/volkoren brood eet (zie volgende grafieken).

Dagelijkse fruitconsumptie



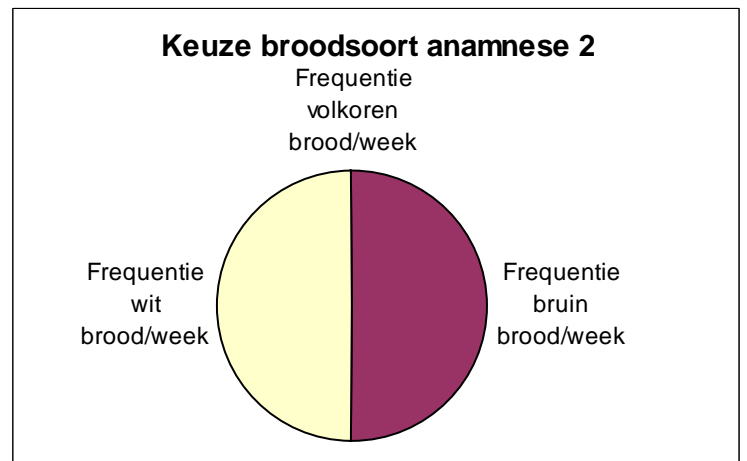
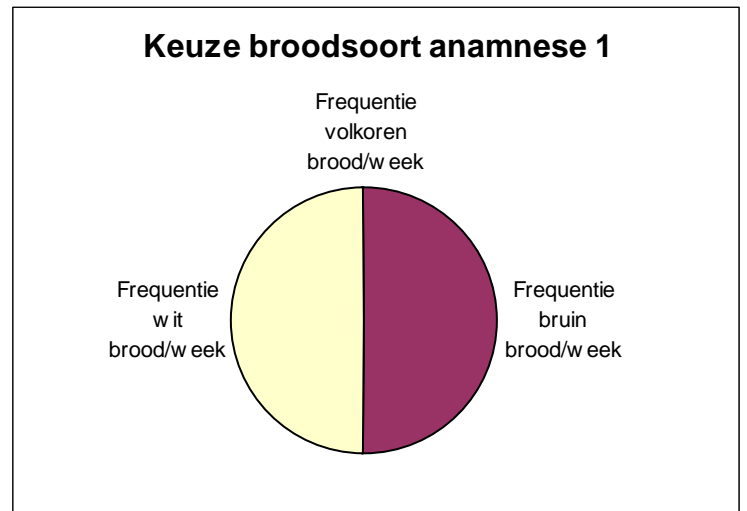
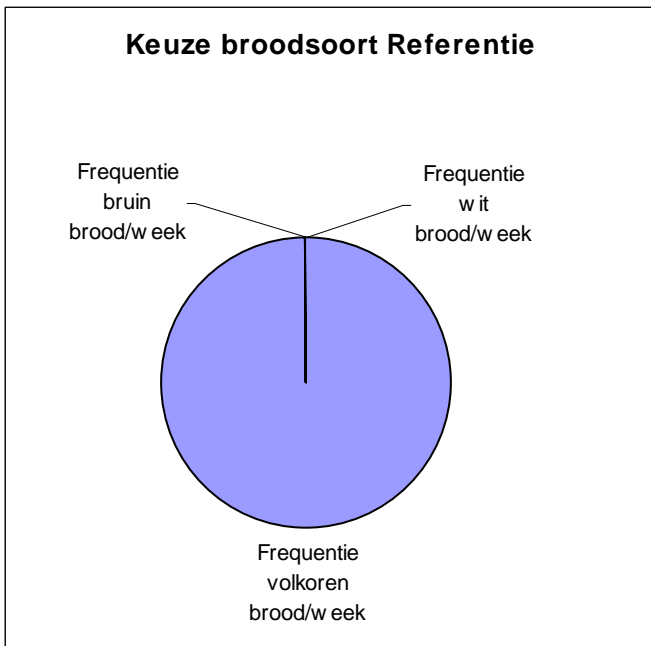
Ze eet nog steeds te weinig fruit;

Dagelijkse groenteconsumptie

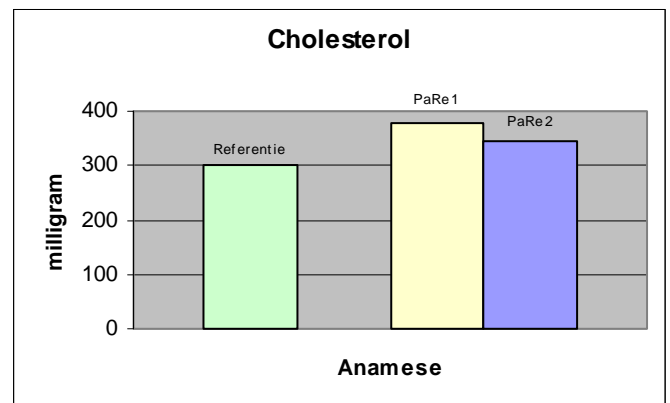
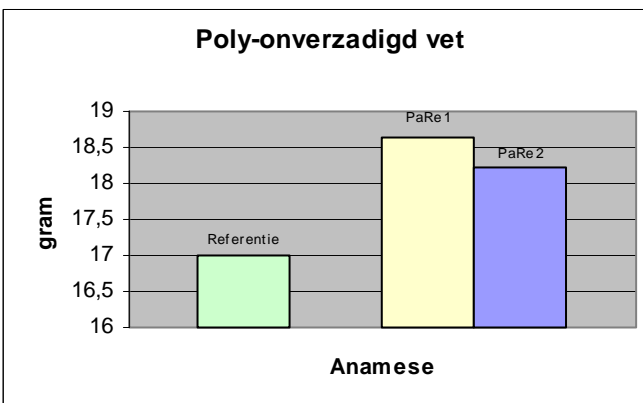
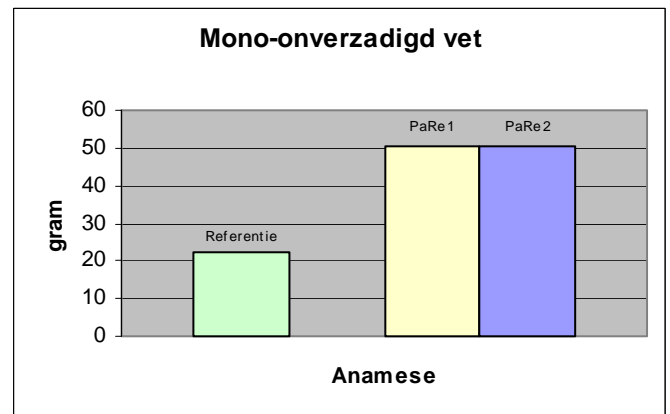
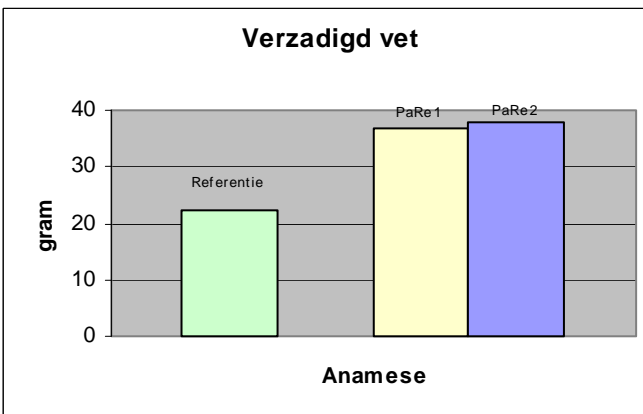
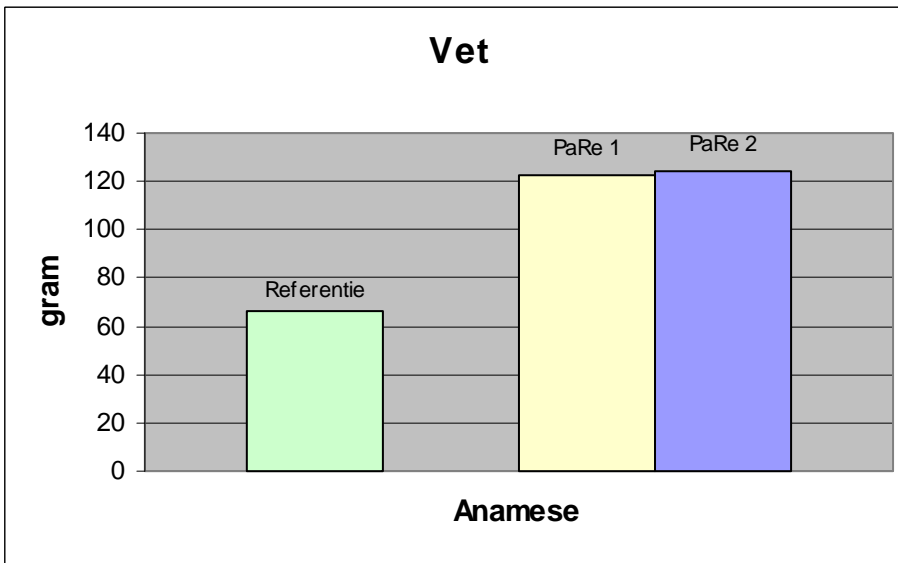


Ze eet veel groenten.

Keuze broodsoort

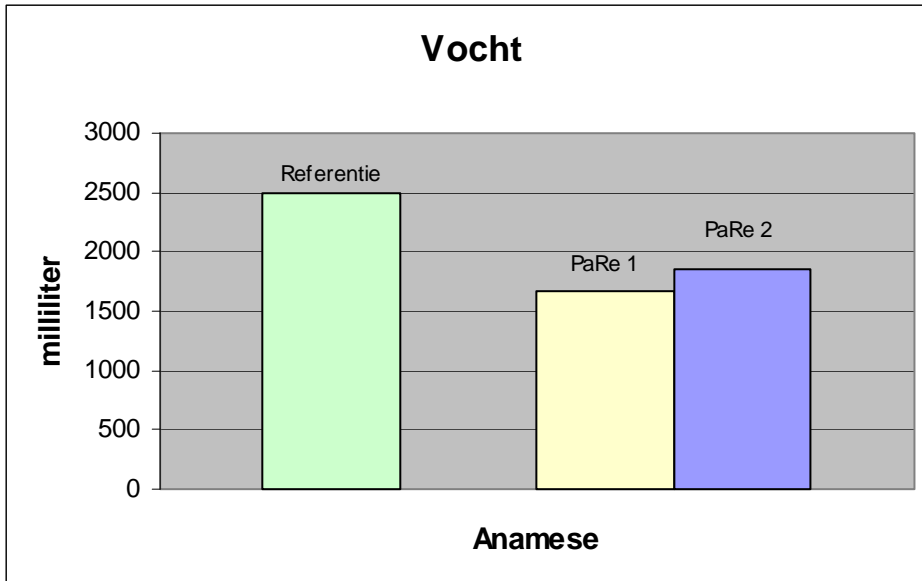


Dagelijkse vet-inname



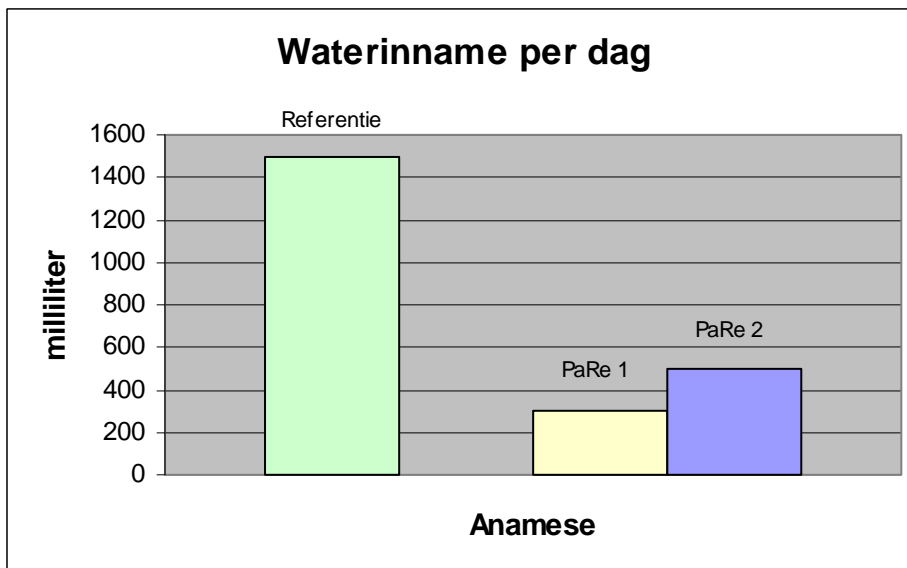
Haar vet-inname ligt te hoog omdat ze veel smeerstof gebruikt, regelmatig vlees- of vissalades eet en omdat ze 4 maaltijden per dag nuttigt.

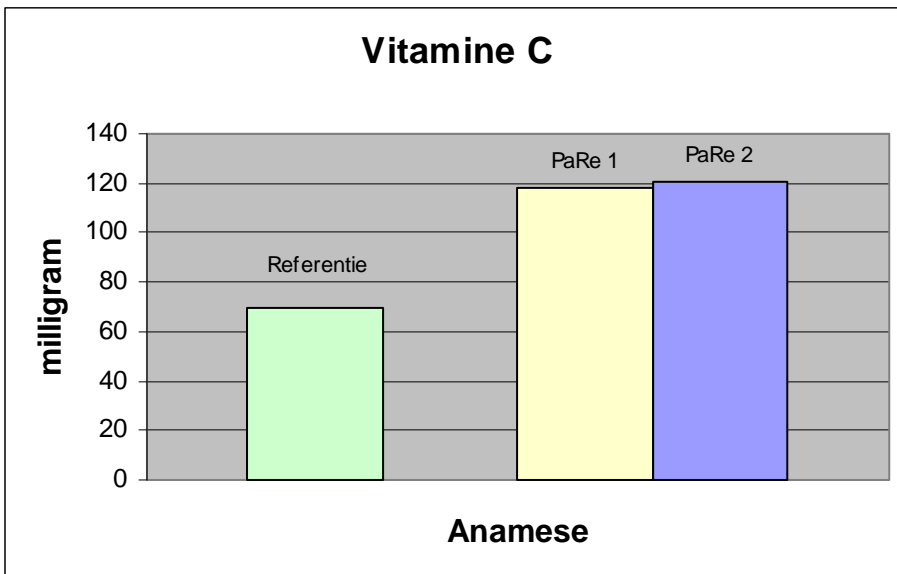
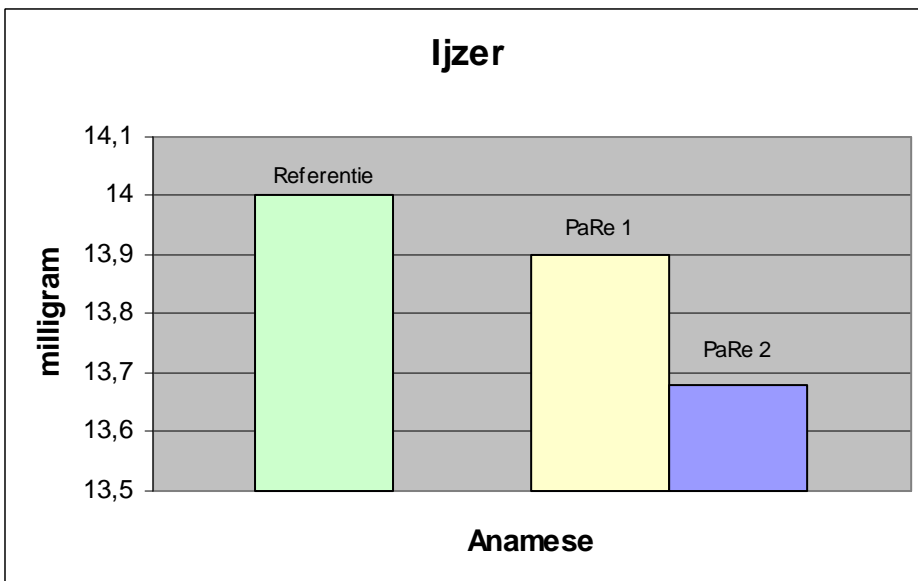
Dagelijkse vocht-inname



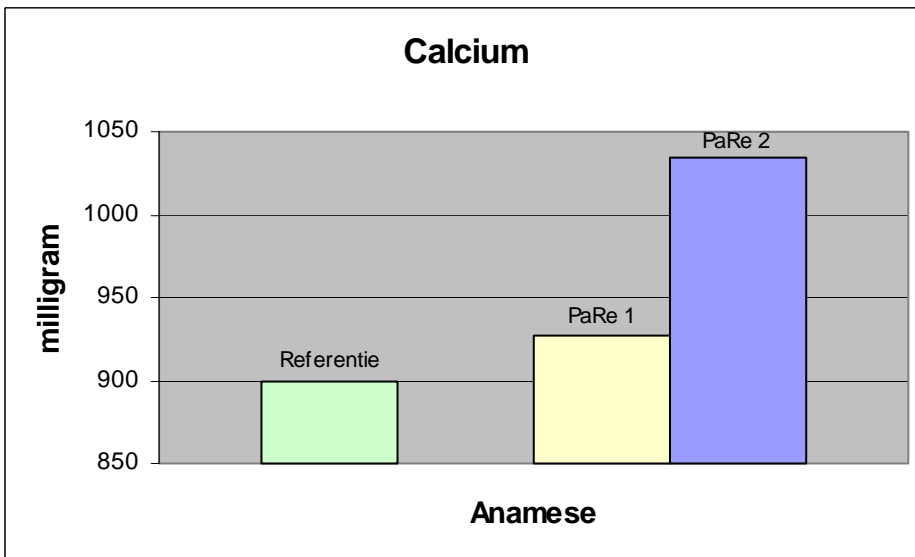
Haar vochtgehalte is gestegen omdat ze nu meer water drinkt (zie volgend grafiek).

Dagelijkse waterconsumptie



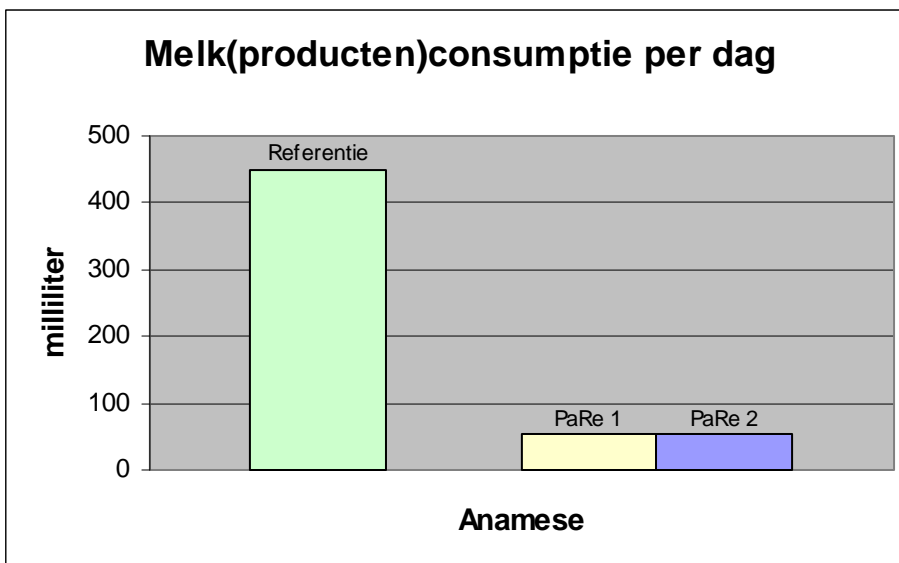
Dagelijkse vitamine C-inname**Dagelijkse ijzer-inname**

Dagelijkse calcium-inname

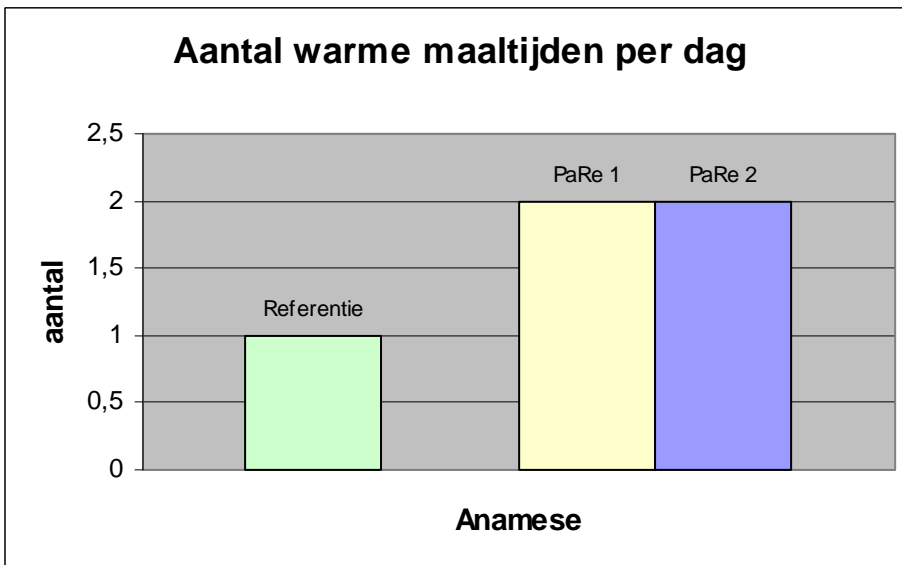


Haar calciumgehalte is gestegen omdat ze nu meer kaas eet.

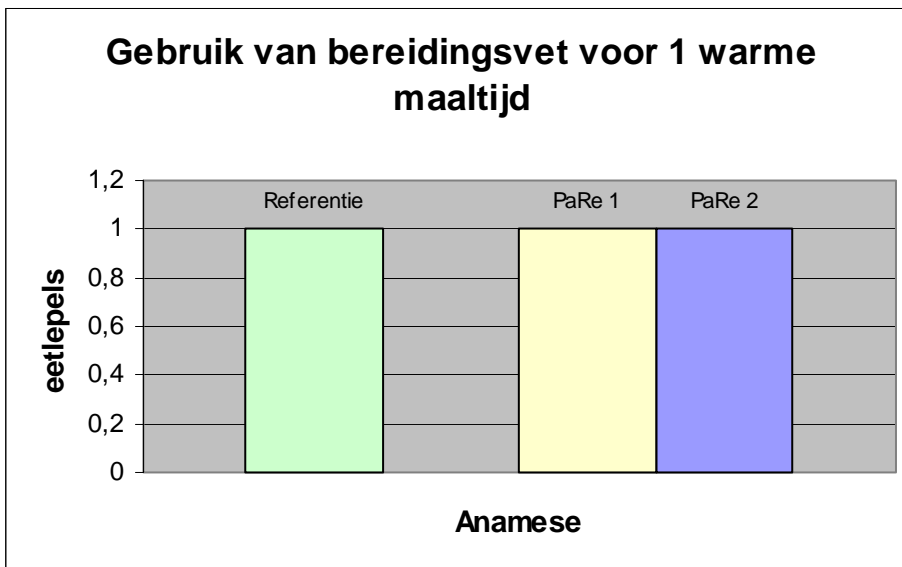
Dagelijkse melk(producten)consumptie



Dagelijks aantal warme maaltijden

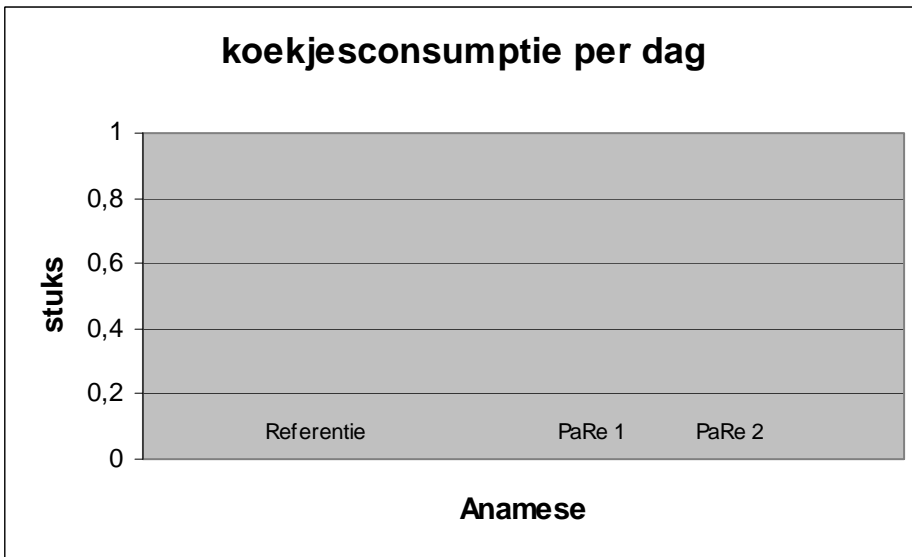


Dagelijks gebruik van bereidingsvet voor 1 warme maaltijd



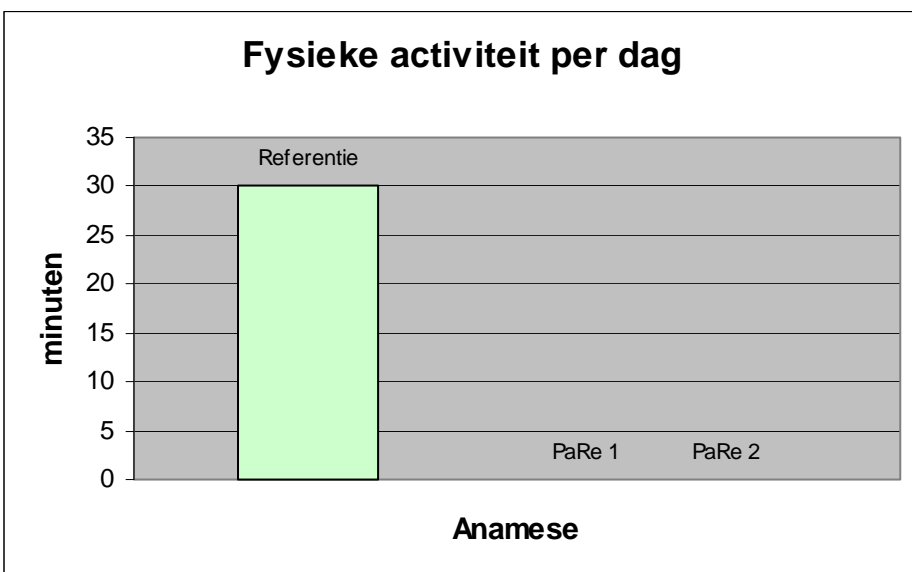
Dit ligt goed, maar aangezien ze twee warme maaltijden per dag nuttigt, wordt de grens toch overschreden.

Dagelijkse koekjesconsumptie



Aangezien ze vier maaltijden per dag nuttigt, heeft ze tussendoor geen honger.

Dagelijkse fysieke activiteit



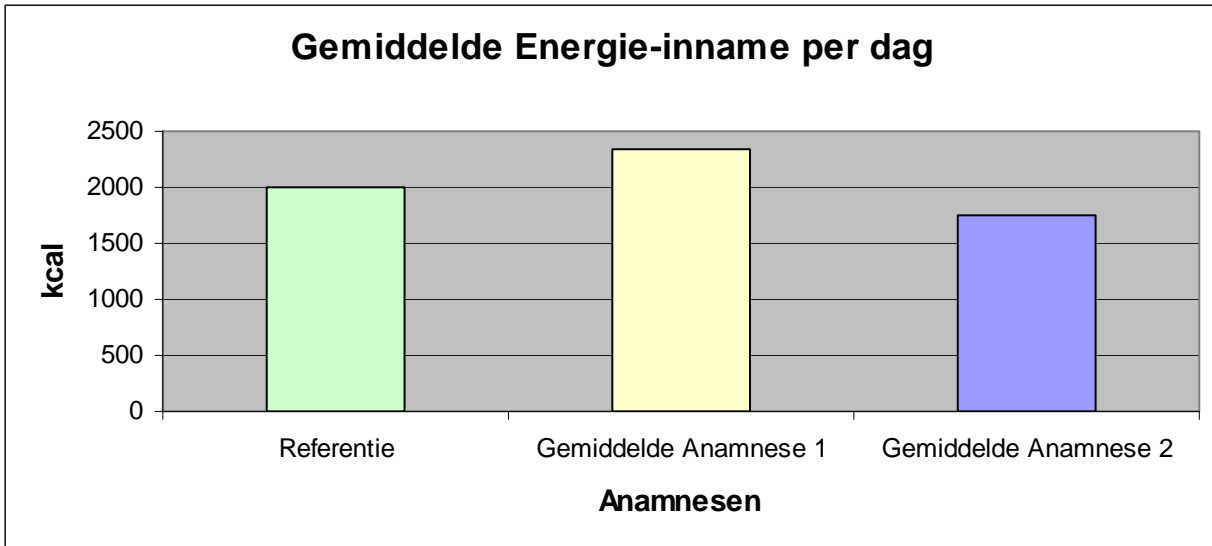
3.3.3.6.2 Conclusies

Voedingsgroep	Anamnese 1	Anamnese 2
Dranken	- Ze drinkt veel te weinig water;	- Ze drinkt al iets meer, maar dit is nog onvoldoende;
Graanproducten en aardappelen	- Ze eet wit of bruin brood;	- Idem;
Groenten	- Ze eet veel groenten;	- Idem;
Fruit	- Ze eet te weinig fruit;	- Idem;
Melk(producten)	- Ze eet te weinig melk(producten);	- Idem;
Vlees, vis, eieren en vervangproducten	- Ze eet twee maal in de week vis;	- Idem;
Vetstoffen	- Ze gebruikt niet te veel bereidingsvet voor één warme maaltijd, maar aangezien ze twee warme maaltijden nuttigt ligt dit toch te hoog;	- Idem;
	- Ze gebruikt Planta;	- Idem;
Restgroep	- Ze eet geen tussendoortjes;	- Idem;
Voedingsgewoonten	- Ze eet twee warme maaltijden per dag.	- Idem.

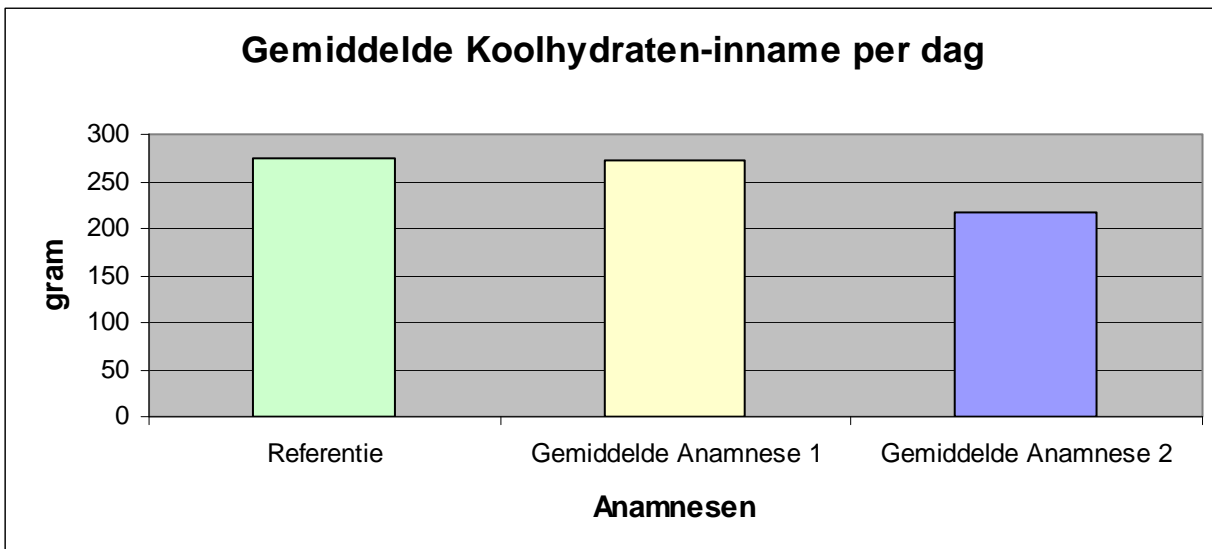
3.3.4 Internationale resultaten van de voedingsanamneses

3.3.4.1 Vergelijking anamnesen voor en na de sessies

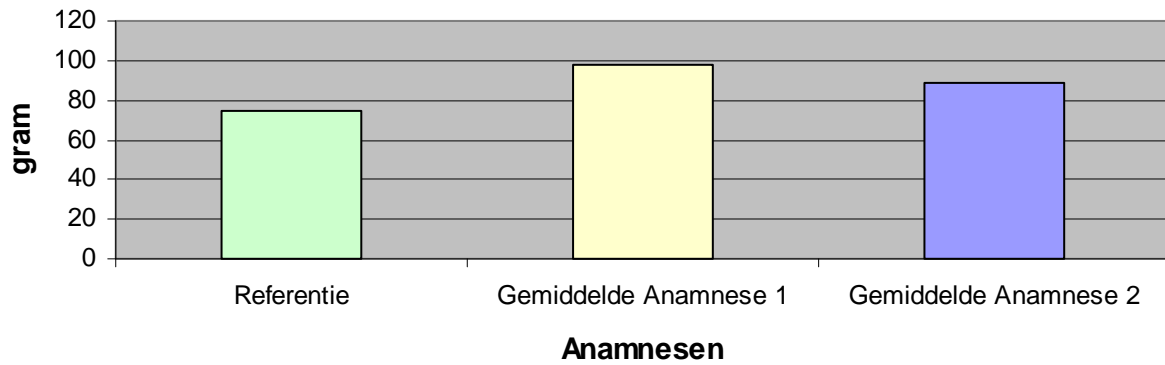
Dagelijkse energie-inname



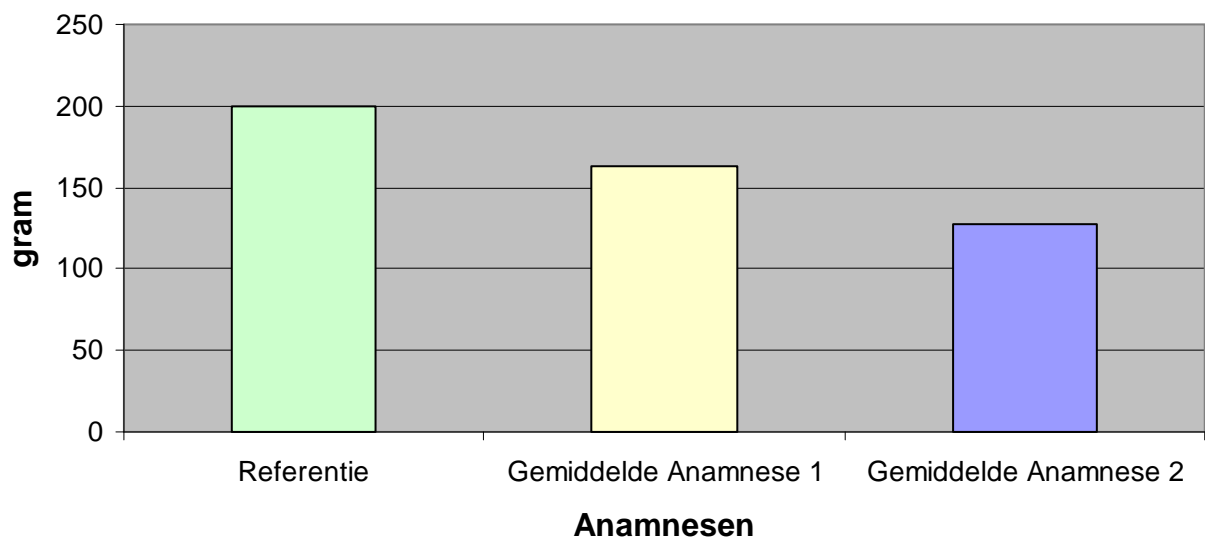
Dagelijkse koolhydraten-inname

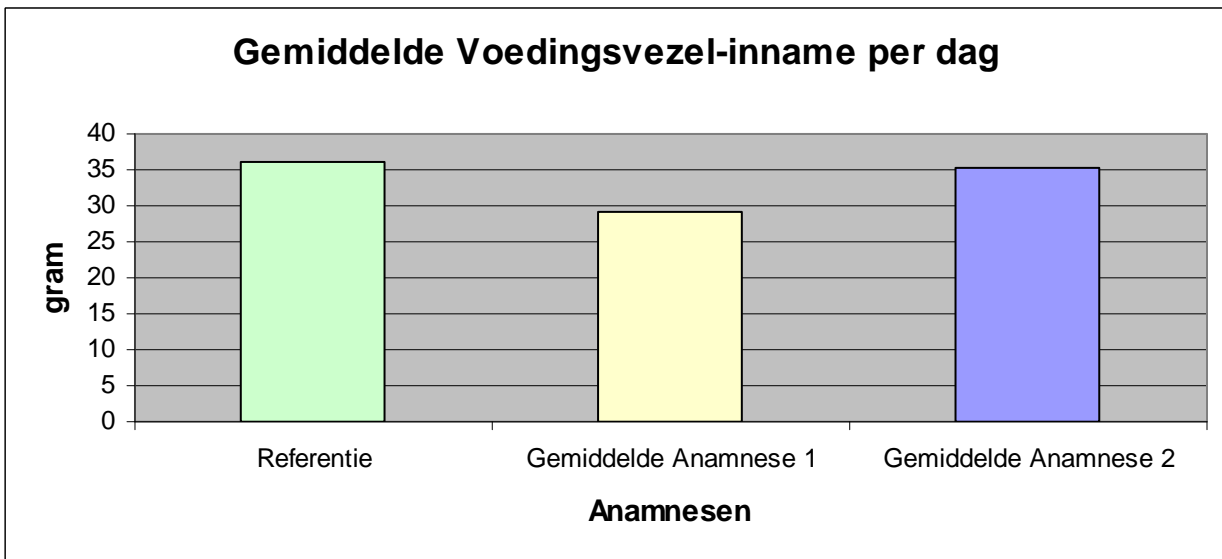
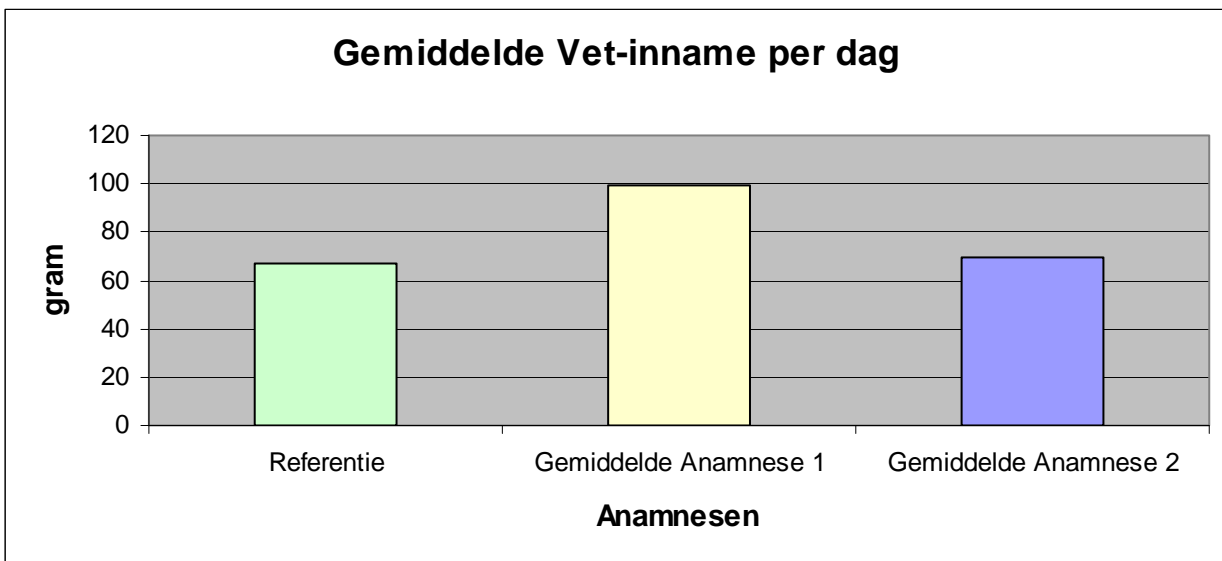


Gemiddelde Monosachariden en disachariden-inname per dag

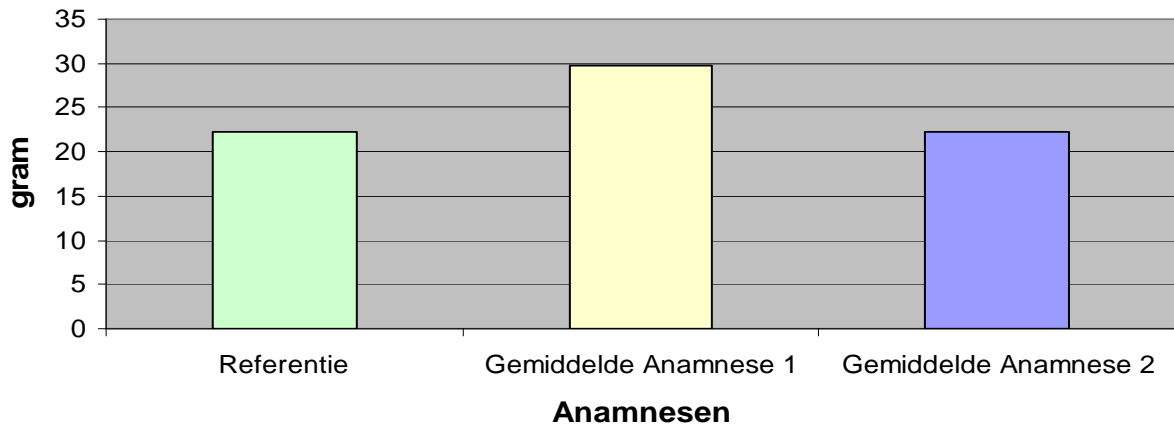


Gemiddelde Polysachariden-inname per dag

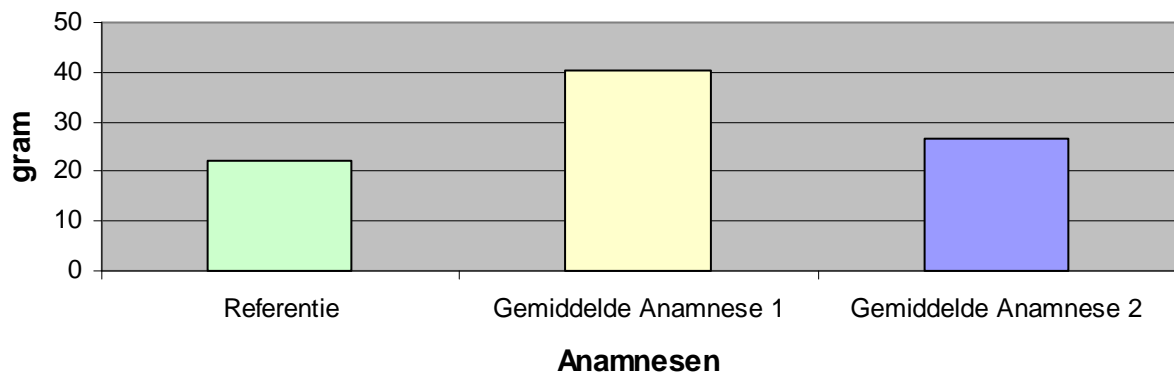


Dagelijkse voedingsvezel-inname**Dagelijkse vet-inname**

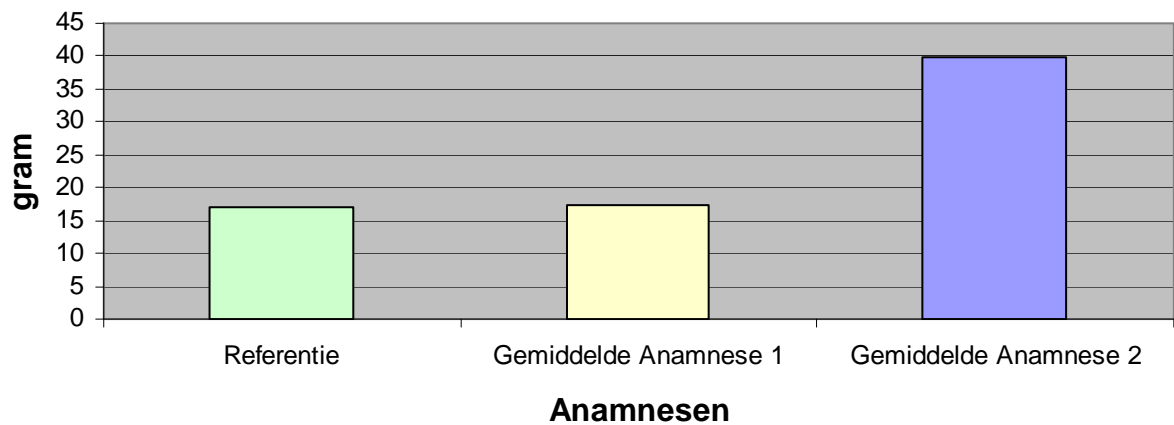
Gemiddelde Verzadigde vetten-inname per dag

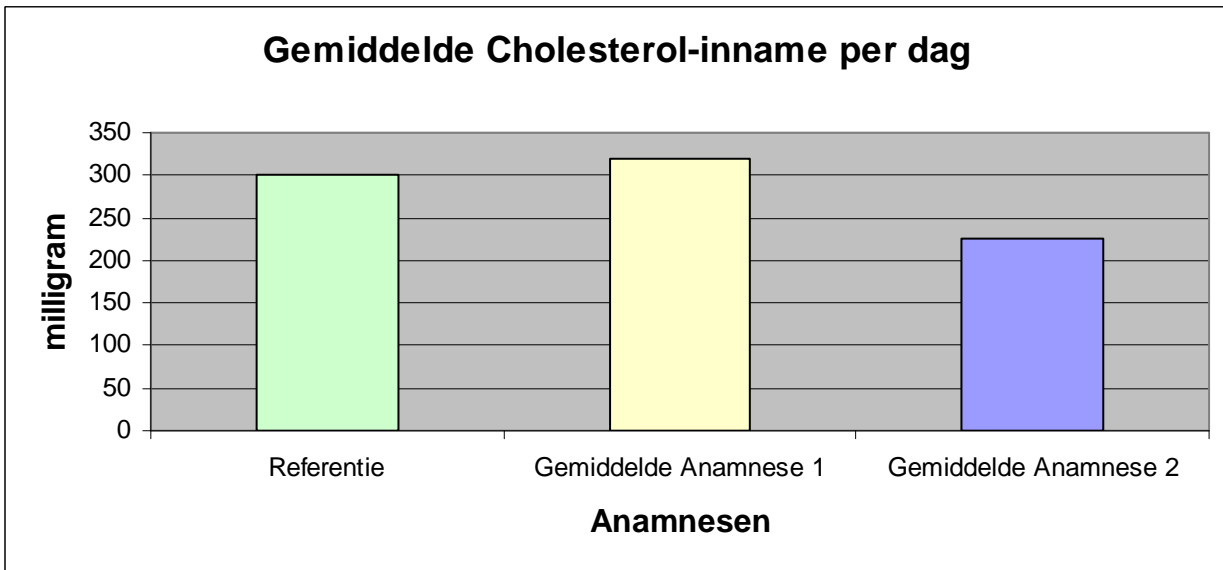


Gemiddelde Mono Onverzadigde vetten-inname per dag

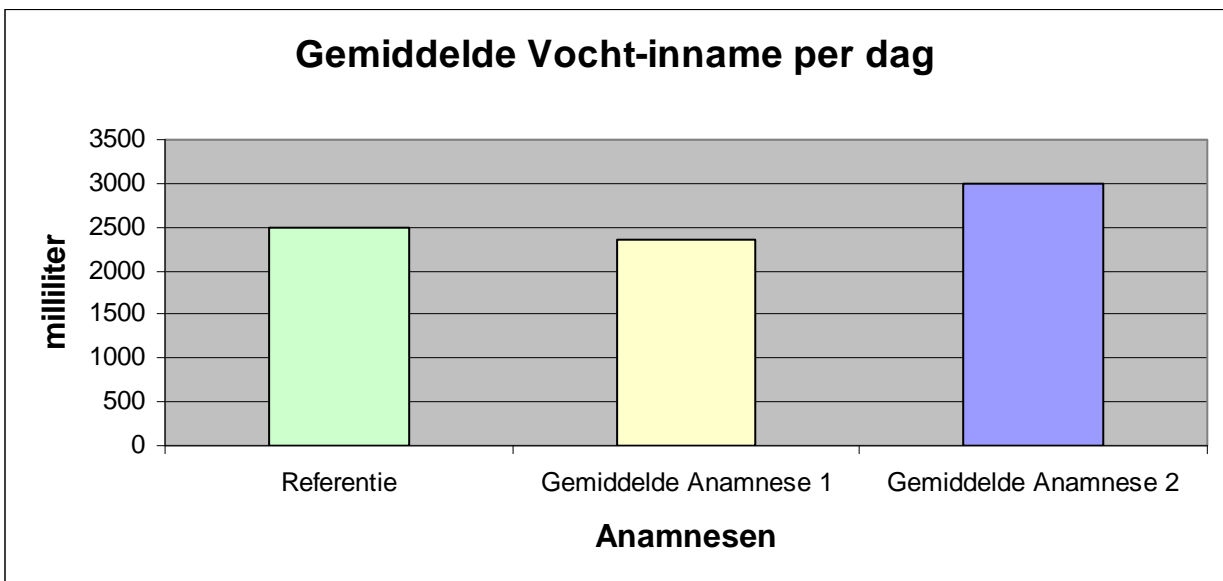


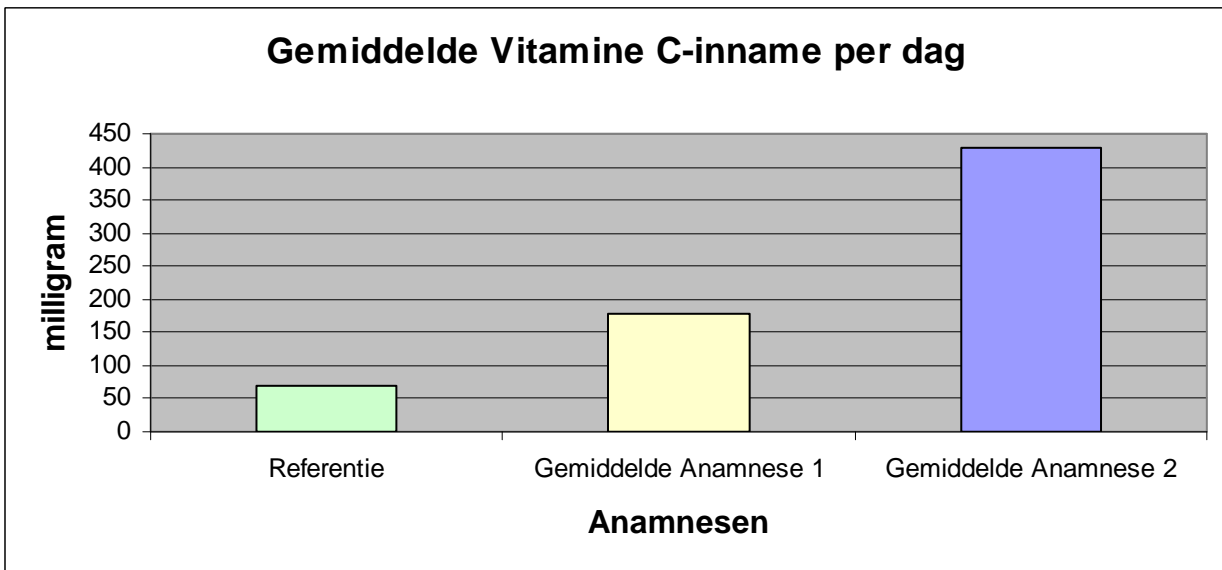
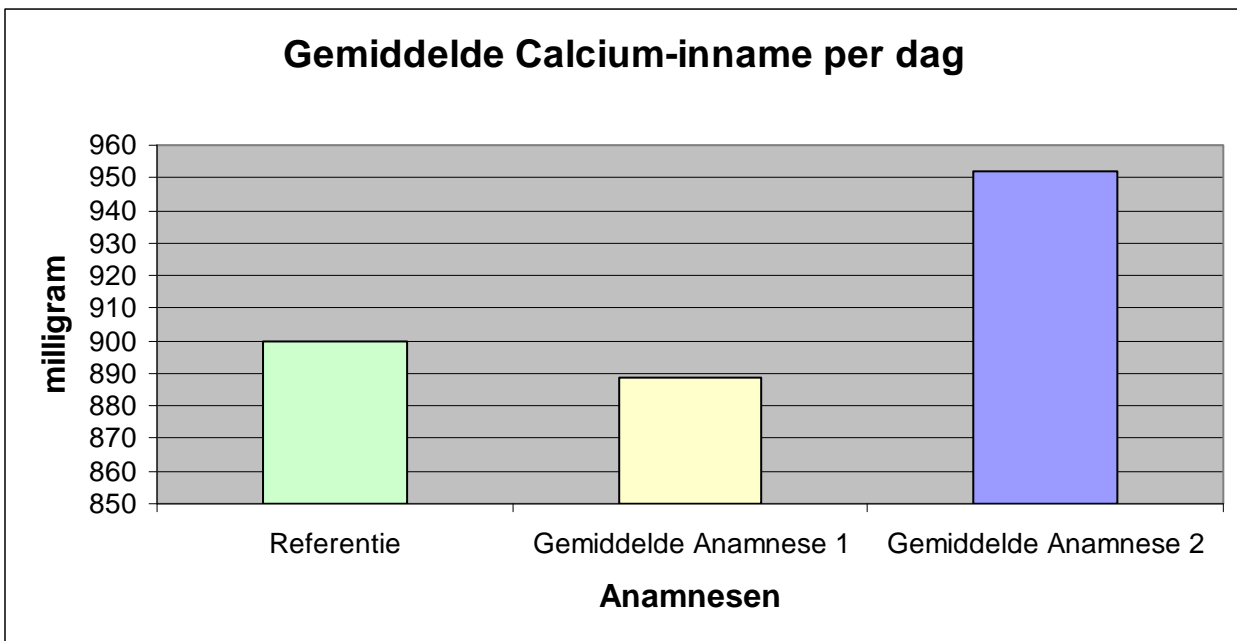
Gemiddelde Poly Onverzadigde vetten-inname per dag

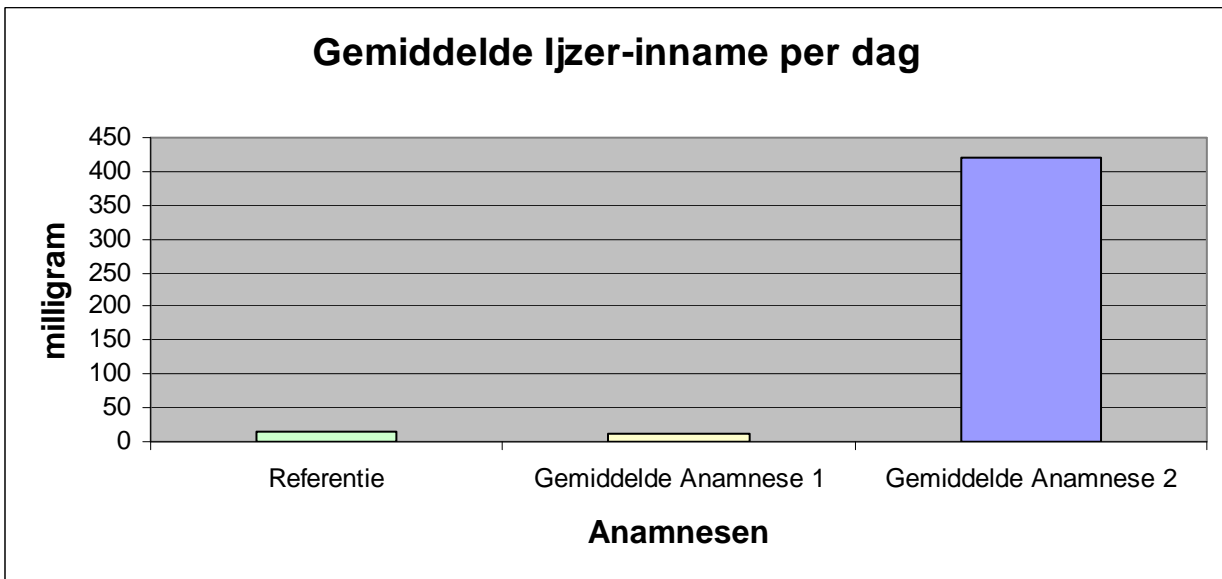
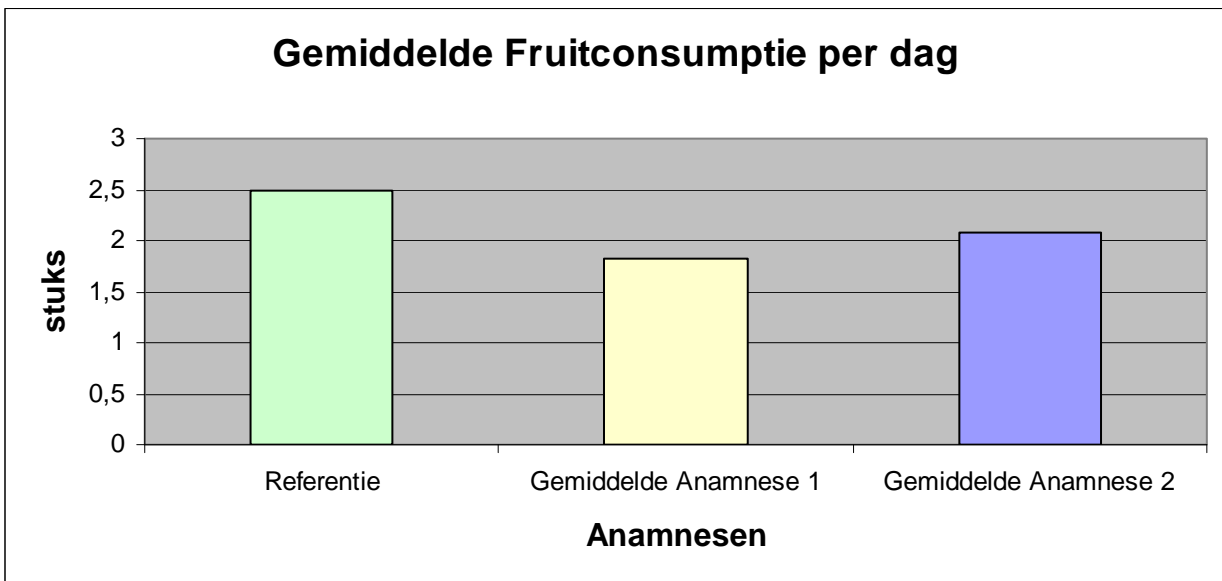


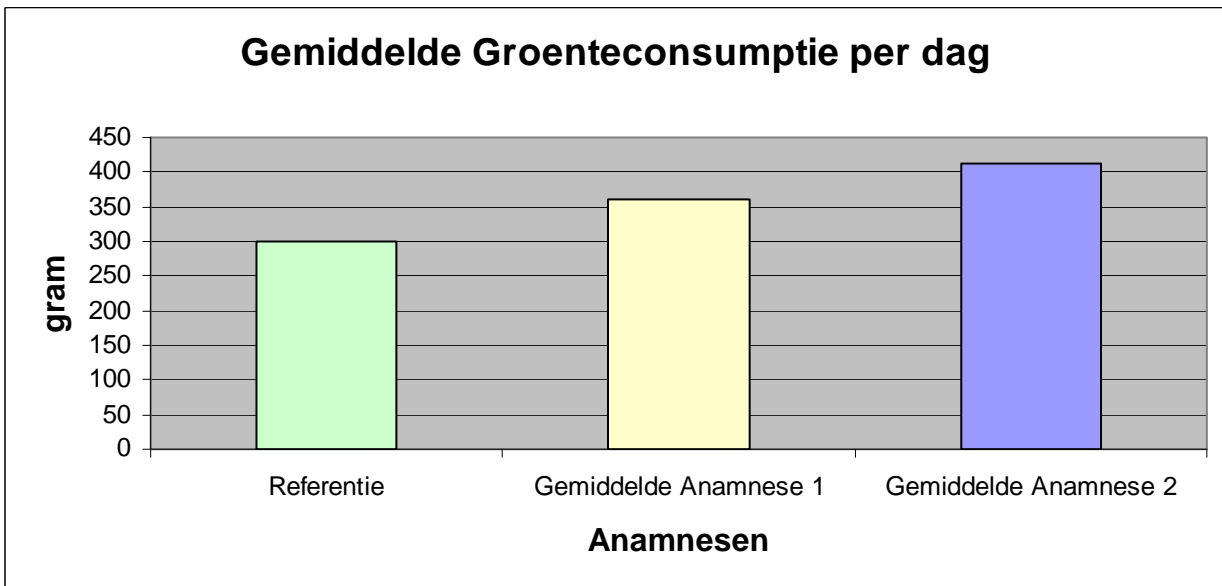
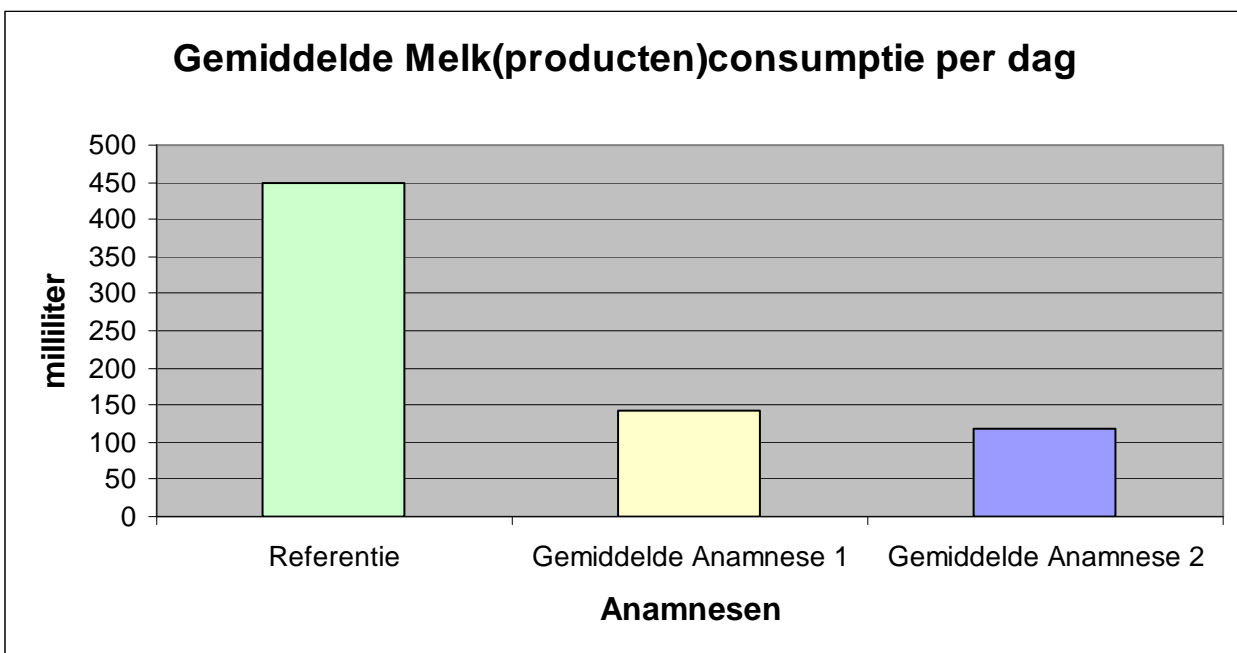


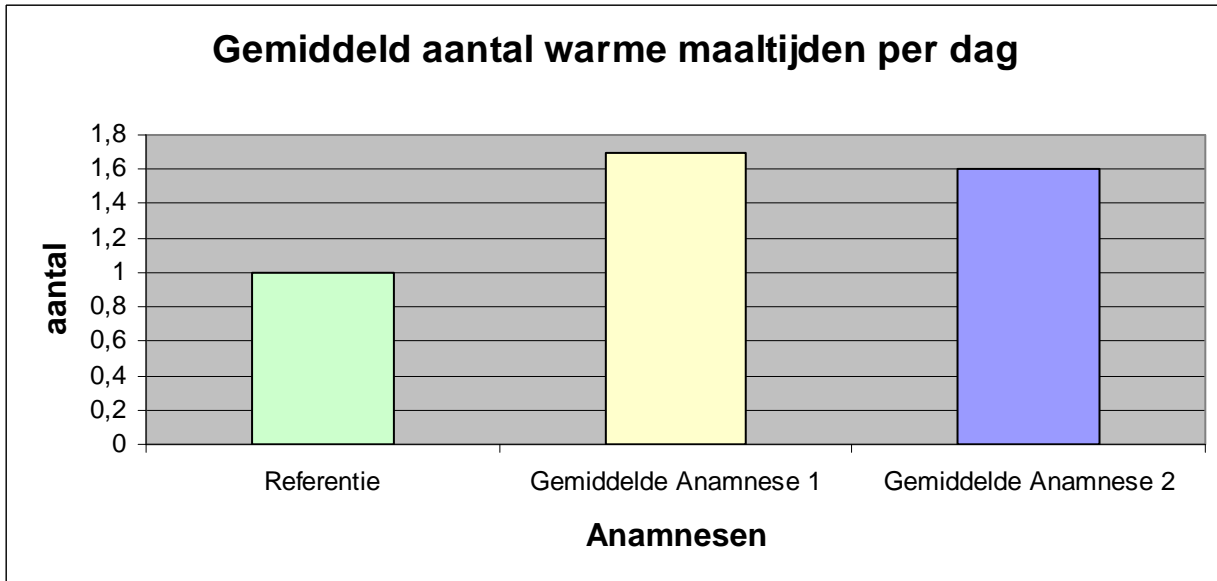
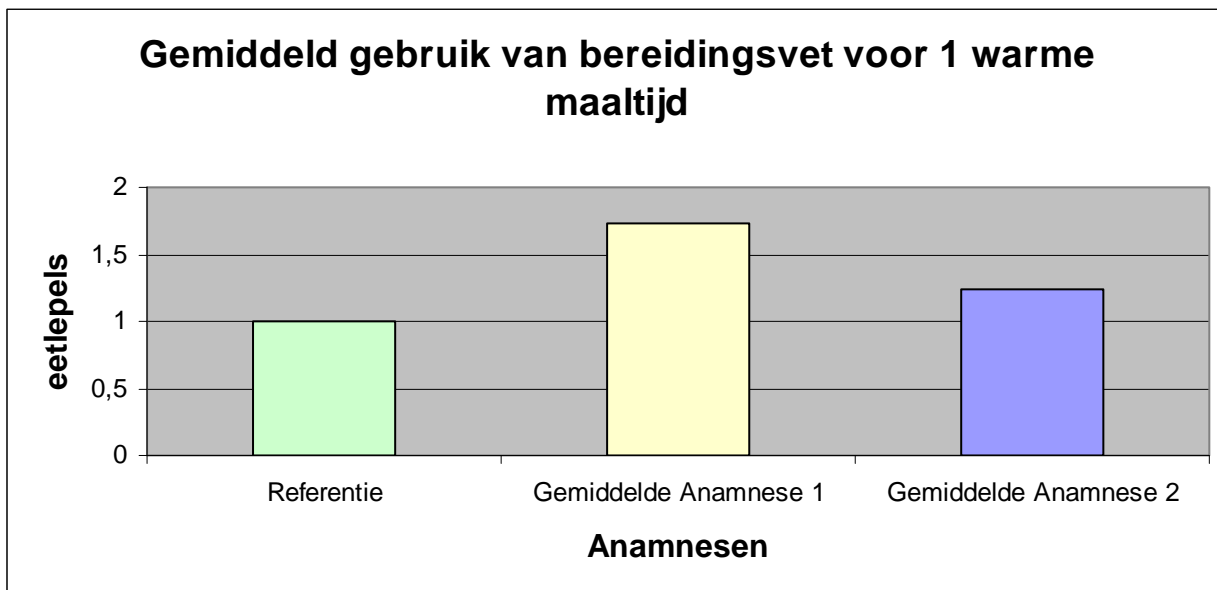
Dagelijkse vocht-inname

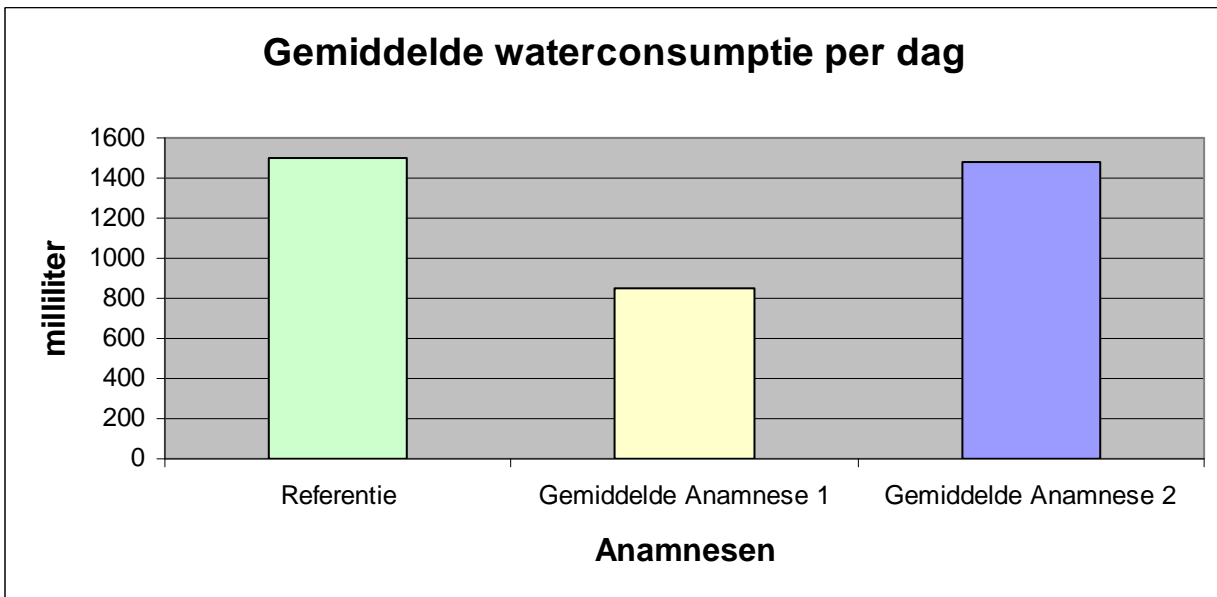
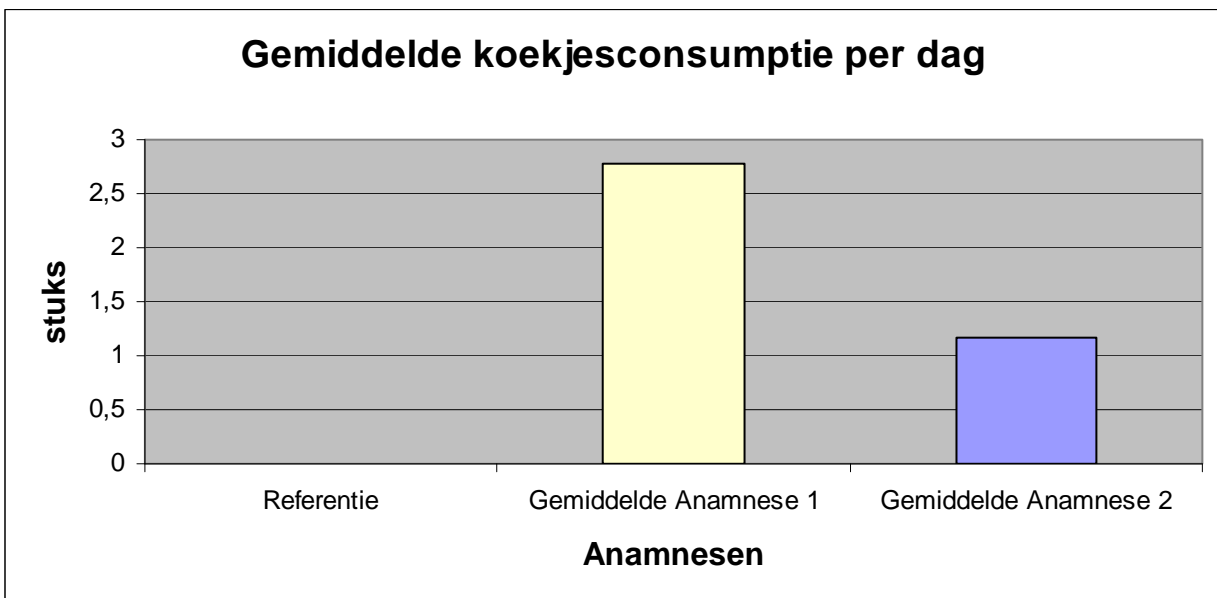


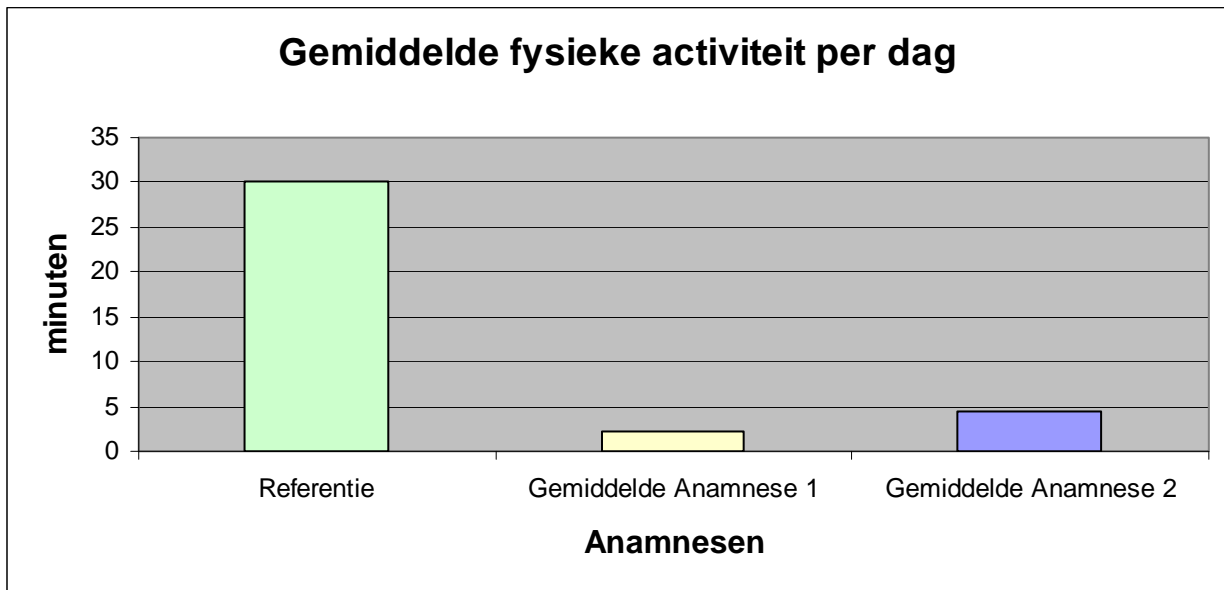
Dagelijkse vitamine C-inname**Dagelijkse calcium-inname**

Dagelijkse ijzer-inname**Dagelijkse fruitconsumptie**

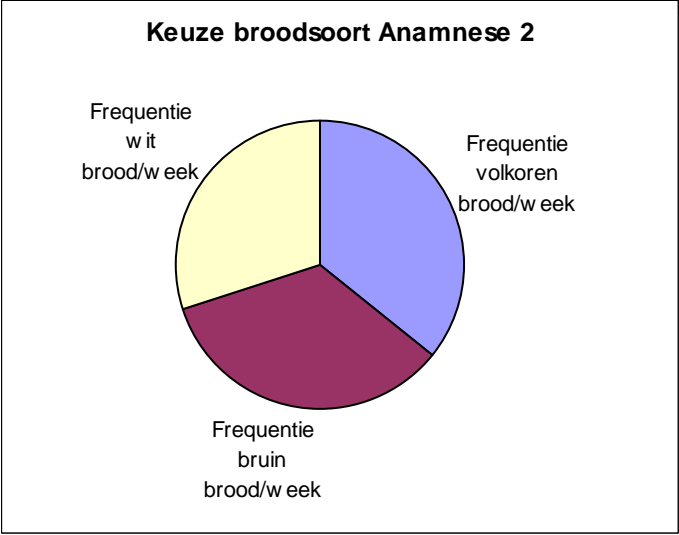
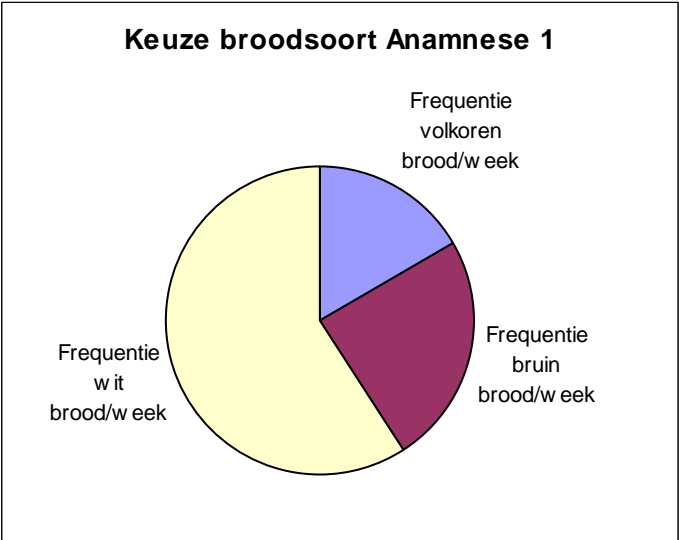
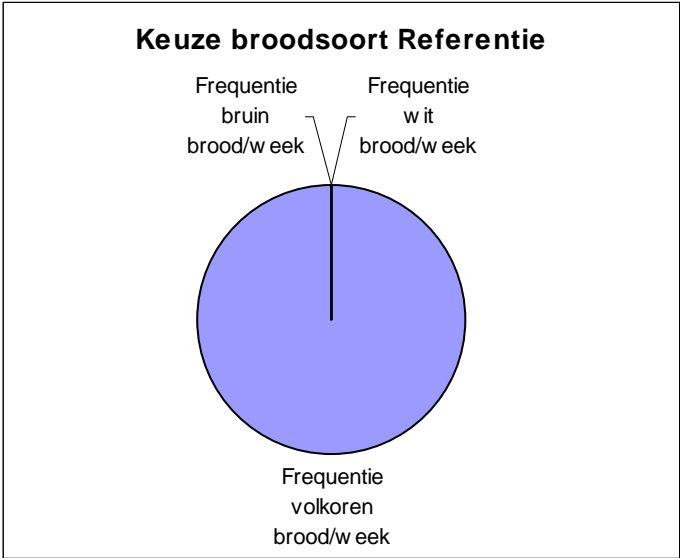
Dagelijkse groenteconsumptie**Dagelijkse melk(producten)consumptie**

Dagelijks aantal warme maaltijden**Dagelijks gebruik van bereidingsvet voor 1 warme maaltijd**

Dagelijkse waterconsumptie**Dagelijkse koekjesconsumptie**

Dagelijkse fysieke activiteit

Keuze broodsoort



3.3.4.2 Conclusies

Voedingsgroep	Marokkaans anamnese 2	Turks anamnese 2	West-Afrikaans anamnese 2	Thais anamnese 2	Indisch anamnese 2	Guyanees anamnese 2
Dranken	<ul style="list-style-type: none"> - Ze drinken meer water - Ze drinken minder fruitsap uit brik 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze drinken veel meer water - Ze drinken minder fruitsap uit brik 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze drinken nu meer water en minder fruitsap 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze drinkt nog steeds voldoende water 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze drinkt al meer water 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze drinkt al iets meer water, maar dit is nog onvoldoende
Graanproducten en aardappelen	<ul style="list-style-type: none"> - De meeste moeders eten ofwel brood ofwel een ander graanproduct - Ze eten bruin of volkoren brood 	<ul style="list-style-type: none"> - Sommigen eten nu brood ofwel een ander graanproduct - Ze eten nu bruin of volkoren brood 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze wisselen nu meer af met andere graanproducten en aardappelen 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eet nog steeds dagelijks boterkoeken voor het ontbijt - Ze eet nog steeds bijna elke dag witte rijst of noedels, weinig variatie binnen deze voedingsgroep 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eet nu wit of bruin brood - Ze varieert nu meer binnen deze voedingsgroep 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eet nog steeds wit of bruin brood

Groenten	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eten regelmatig rauwkost - Ze variëren meer in groentesoort 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eten nog steeds veel groenten en er is meer variatie dan bij de Marokkanen - Ze eten nog steeds regelmatig rauwkost 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eten nog steeds veel groenten - Ze eten regelmatig rauwkost - Ze variëren meer in groentesoort 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eet nog steeds veel groenten - Ze eet nog steeds vaak rauwkost - Ze drinkt nog steeds vaak soep 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eet nu nog meer groenten 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eet nog steeds veel groenten
Fruit	<ul style="list-style-type: none"> - Sommigen eten meer fruit 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eten nog steeds veel fruit 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eten nog steeds te weinig fruit 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eet te weinig fruit 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eet al iets regelmatig fruit 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eet nog steeds te weinig fruit
Melk (producten)	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eten nog steeds te weinig melkproducten - Sommigen zijn overgegaan naar de magere of halfvolle varianten 	<ul style="list-style-type: none"> - Sommigen eten nu ook de halfvolle en magere varianten 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eten er al iets meer van, maar het is nog steeds onvoldoende 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eet iets meer melkproducten 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eet regelmatig yoghurt 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eet nog steeds te weinig melk (producten)

<p>Vlees, vis, eieren en vervangproducten</p>	<ul style="list-style-type: none"> - De meesten eten nog steeds maar 1 keer vis in de week - Sommigen gebruiken nog steeds te vaak gehakt, omdat hun kinderen dat liever eten dan edele magere vleessoorten 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eten nog steeds meestal maar 1 keer in de week vis 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eten nog steeds 1 à 2 keer vis per week 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eet nog steeds 2 maal in de week vis 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eet nog steeds maar 1 keer in de week vis 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eet nog steeds 2 maal in de week vis
<p>Vetstoffen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ze gebruiken minder bereidingsvet bij de warme maaltijd - Sommige moeders zijn overgegaan naar minarine of margarine - Ze gebruiken nog steeds gezonde olie als bereidingsvet 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze gebruiken minder bereidingsvet bij de warme maaltijd - Sommigen kiezen nu voor margarine of minarine - Ze gebruiken nog steeds gezonde olie als bereidingsvet 	<ul style="list-style-type: none"> - Dit is al verminderd, maar zou nog lager moeten liggen - Ze gebruiken nog steeds plantaardige oliën bij de bereiding van de warme maaltijd 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze gebruikt minder bereidingsvet - Ze gebruikt nog steeds plantaardige olie 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze gebruikt nog steeds plantaardige olie bij de bereiding van de warme maaltijd - Ze gebruikt nog steeds te veel bereidingsvet - Ze gebruikt nu Belolive als smeerstof; 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze gebruikt nog steeds niet te veel bereidingsvet voor 1 warme maaltijd, maar aangezien ze 2 warme maaltijden eet ligt dit toch te hoog - Ze gebruikt nog steeds Planta

Restgroep	<ul style="list-style-type: none"> - Ze drinken minder vaak thee en gebruiken dus minder suiker - Ze eten minder vaak Marokkaanse koekjes en in kleinere hoeveelheden 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze gebruiken minder suiker en drinken minder vaak thee - Ze eten minder vaak Turkse koekjes en in kleinere hoeveelheden 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eten nog steeds weinig tussendoortjes 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eet nog steeds zelden tussendoortjes 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eet nog steeds af en toe een koekje 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eet nog steeds geen tussendoortjes
Voedingsgewoonten	<ul style="list-style-type: none"> - Sommigen zijn overgegaan naar 1 warme maaltijd, maar niet iedereen 	<ul style="list-style-type: none"> - Sommigen eten nu nog maar 1 warme maaltijd per dag 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eten nog steeds 2 à 3 keer warm per dag 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eet nog steeds 2 warme maaltijden per dag 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eet nog steeds 2 warme maaltijden per dag 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze eet nog steeds 2 warme maaltijden per dag

3.3.5 Resultaten van de uitgebreide evaluatie en appreciatie

Hebben ze veel bijgeleerd op vlak van gezonde voeding en opvoeding?

De kennisvragen werden ingedeeld per sessie (per onderwerp waarover de sessie handelde). Het waren heel specifieke, precieze vragen¹.

De resultaten zijn heel positief, indrukwekkend. Het is verbazend hoeveel informatie de moeders hebben kunnen onthouden. Dit is in ieder geval veelbelovend.

Aandachtpunten zijn:

- Het bordschema zou iets meer herhaald moeten worden;
- Het belang van melkproducten moet meer benadrukt worden, alsook de hoeveelheid die we hiervan dagelijks nodig hebben;
- Het verschil tussen bruin brood en volkoren brood lijkt nog niet voor iedereen duidelijk;
- De meesten weten nog steeds niet dat aardappelen geen groenten zijn;
- De meesten denken nog steeds dat peulvruchten en noten bij de groenten horen;
- Velen wensen een schriftelijke samenvatting van de gegeven informatie, om achteraf naar iets te kunnen teruggrijpen bij twijfels.



Hebben ze de sessies geapprecieerd?

Iedereen is heel enthousiast over de sessies. Zowel op vlak van verworven kennis, als op vlak van de sfeer binnen de groep. Ze vinden het allemaal spijtig dat het na 6 weken al voorbij is. De appreciatie van de kinderen is meestal ook positief, dat van de mannen is meer uiteenlopend. Sommigen willen niet eens proeven van de nieuwe recepten en anderen vinden ze heel lekker.

¹ Zie bijlage 7 pagina 209 en bijlage 8 pagina 212.

3.3.6 Wat viel er op bij deze doelgroep

3.3.6.1 Invloeden van de Belgische keuken

Opvallende invloeden van onze keuken die terug te vinden zijn bij veel van deze moeders zijn:

- Het overnemen van onze ongezonde tussendoortjes en snacks (vb: Luikse wafels, Snickers);
- De consumptie van frietjes en gefrituurde gerechten;
- Het gebruik van kant-en-klare maaltijden (vb: pizza).

3.3.6.2 Misvattingen

Bij het bijwonen van de vormingen zijn er mij bepaalde misvattingen bij de moeders opgevallen, zoals:

- Lait écrémé: een moeder dacht dat 'écrémé' wees op 'crème' en dus veel vet bevatte;
- Olie: veel moeders weten dat olijfolie gezond is en gaan er dan vanuit dat men deze in grote hoeveelheden mag/moet gebruiken;
- Peulvruchten: veel moeders dachten dat de peulvruchten groenten zijn, en wisten niet dat ze nutritioneel behoren tot de groep vlees, vis, eieren en vervangproducten;
- Aardappelen: veel moeders dachten dat aardappelen groenten zijn, terwijl deze tot de groep graanproducten en aardappelen behoren;
- Tomaten: sommige moeders dachten dat tomaten bij de groep fruit behoren, dit is geldig op vlak van de plantenkunde, maar nutritioneel gezien zijn tomaten groenten omdat ze geen fructose bevatten en fruit wel.
- Veel Marokkaanse moeders geloven dat geraffineerde producten (zoals wit brood) gezonder zijn dan ongeraffineerde producten (zoals volkoren brood). Ze geloven echter dat alles wat wit is gemaakt wordt met de kern van de granen en dat dit dus vanzelfsprekend gezonder is.

3.3.6.3 *Vergelijking van de voeding van de man, vrouw, kind en bejaarde*

- De vrouwen zijn in het algemeen nog vrij traditioneel, maar gaan wel Belgische recepten uitproberen, om af te wisselen;
- De mannen zijn veel traditioneler, sommigen weigeren zelfs van het klaargemaakt Belgisch recept te proeven;
- De jonge kinderen staan meestal open voor veranderingen, ze zijn nog jong en dit is de ideale leeftijd om gezonde voedingsgewoonten aan te nemen.

3.3.6.4 *Belang van halal voeding*

- Bij elke sessie vragen de moslim moeders of het vlees dat gebruikt wordt wel halal¹ (toegestaan) is.
- Bij elke sessie zien we een aantal moeders de etiketten lezen, om na te gaan of er geen haram (verboden) ingrediënt in het voedingsmiddel is.
- Bij sessie 6 nemen de moeders een zelf klaargemaakt gerecht mee. We leggen hiervoor steeds uit dat een groot deel van de moeders moslims zijn en dat deze enkel halal vlees eten. We leggen uit wat dit is aan de andere moeders zodanig dat de moslim moeders ook van de andere gerechten kunnen proeven. De dag zelf vragen bijna alle moslim moeders of het wel met halal vlees bereid is en indien dit niet het geval is durven ze niet proeven. Hun reactie weerspiegelt het belang dat ze hieraan hechten.
- Toen we ooit azijn in de sla gebruikten, reageerde een moeder verontwaardigd dat azijn alcohol bevat. De andere moslim moeders keken verbaasd, ze wisten het niet. Een aantal van de moeders gingen het voortaan niet meer gebruiken

¹ Zie bijlage 9: hoofdstuk 9.2.1.9 pagina 255.

3.3.6.5 Ongezonde voedingsgewoonten

- Hun uitgesproken gastvrijheid die ervoor zorgt dat er bij bezoek steeds een overvloed aan voeding, zoete koekjes en zoete thee op tafel verschijnen.
- Veel moeders strooien op alle gerechten nog extra zout, zonder eerst te proeven.
- Veel West-Afrikaanse moeders vragen regelmatig achter een pikant ingrediënt om aan het gerecht toe te voegen.
- De koffie en thee die bij het ontvangst gedronken worden, zijn bij de meeste moeders enorm zoet.
- Veel Marokkaanse en Turkse moeders eten brood bij elke maaltijd, ook al is er reeds een ander graanproduct in het gerecht.
- Veel moeders eten peulvruchten en vlees samen in één gerecht.
- Kinderen eten meestal brood met chocopasta of koffiekoeken op school.

3.3.7 Gezondheidsproblemen bij deze doelgroep

3.3.7.1 Diabetes type II

De belangrijkste risicofactoren voor diabetes type II bij deze doelgroep zijn:

- Overgewicht en obesitas, die veroorzaakt worden door:
 - Enorm zoete Marokkaanse en Turkse koekjes die veel suiker en verzadigd vet bevatten;
 - Enorm zoete thee die veel suiker bevat;
 - Snacks en ongezonde tussendoortjes die veel suiker en verzadigd vet bevatten;
 - Overmatig gebruik van fruitsap uit brik dat veel suiker bevat;
 - Onregelmatige eetgewoonten;
 - Energierijke maaltijden;
 - Overmatig gebruik van bereidingsvet en smeerstof;
 - Onvoldoende lichaamsbeweging;
- Te veel verzadigd vet dat men terugvindt in:
 - Marokkaanse en Turkse koekjes;
 - Snacks en ongezonde tussendoortjes;
 - Dierlijke producten;
 - Dierlijke vetstoffen;
- Onvoldoende vezels veroorzaakt door:
 - Het gebruik van wit brood;
 - Te lage fruitconsumptie;
- Genetische aanleg;
- Onvoldoende lichaamsbeweging.

3.3.7.2 Hart- en vaatziekten

De belangrijkste risicofactoren voor hart- en vaatziekten bij deze doelgroep zijn:

- Overgewicht en obesitas;
- Te veel verzadigd vet;
- Een hoog cholesterolgehalte;
- Diabetes;
- Genetische aanleg;
- Onvoldoende lichaamsbeweging.

3.3.7.3 *Obesitas en overgewicht*

De belangrijkste risicofactoren voor obesitas en overgewicht bij deze doelgroep zijn: zie oorzaken van obesitas en overgewicht¹.

3.3.7.4 *Osteoporose*

De belangrijkste risicofactoren voor osteoporose bij deze doelgroep zijn:

- Calciumtekort veroorzaakt door:
 - Onvoldoende gebruik van melk(producten), deze doelgroep kan een vorm van lactose-intolerantie (door een tekort aan het enzym lactase) vertonen → vandaar dat kaas, yoghurt en plattekaas een goed alternatief zijn, dit zijn gefermenteerde melkproducten die minder lactose bevatten;
- Blootstelling aan zonlicht: deze doelgroep komt weinig buitenhuis en hun kleding zorgt ervoor dat hun huid weinig in contact komt met zonlicht. Zon zorgt ervoor dat vitamine D geactiveerd wordt en dit is noodzakelijk voor de opname van calcium;
- Onvoldoende lichaamsbeweging.

3.3.7.5 *Constipatie*

De belangrijkste risicofactoren voor constipatie bij deze doelgroep zijn:

- Onvoldoende vezels veroorzaakt door:
 - Het gebruik van wit brood;
 - Onvoldoende fruitconsumptie;
- Onvoldoende water drinken;
- Onvoldoende lichaamsbeweging.

Opmerking: voor de vorming hadden veel moeders last van constipatie en toen ik de tweede anamnese afnam was dit probleem bij allen opgelost.

¹ Zie hoofdstuk 3.3.7.1 pagina 154.

4 Besluit

4.1 Welke effecten hebben de sessies van 'Lekker & Gezond' op hun eetgewoonten?

Positief:

- Ze eten bijna allen bruin of volkoren brood;
- Ze eten veel meer groenten;
- De meesten gebruiken minder smeerstof en bereidingsvet;
- Sommigen kiezen voor gezondere smeerstoffen;
- De meesten eten veel minder ongezonde tussendoortjes;
- De meesten eten op regelmatige uren;
- De meesten eten niet meer aardappelen en brood tegelijkertijd bij de warme maaltijd;
- Velen eten minder vlees;
- Sommigen eten vaker vis;
- De meesten variëren meer in groentesoorten;
- Velen eten minder confituur en chocopasta;
- Velen eten minder vaak omelet en gekookte eieren;
- Sommigen eten niet meer 2 warme maaltijden op 1 dag;
- Ze drinken veel meer water;
- De meesten drinken minder fruitsap en limonade;
- De meesten eten minder frietjes;
- Velen gebruiken minder suiker in hun thee;
- Hun energie-inname ligt lager;
- Hun koolhydraten-inname ligt lager;
- Hun suiker-inname ligt lager;
- Hun vet-inname ligt lager;
- Hun verzadigd vetgehalte ligt lager;
- Hun cholesterolgehalte lager;
- Hun vezel-inname ligt hoger;
- Hun vocht-inname ligt hoger;
- Hun calcium-inname ligt hoger;
- Hun ijzer-inname ligt hoger.

Negatief:

- Ze eten nog steeds niet genoeg melkproducten;
- Ze eten nog steeds vette kaassoorten;
- Ze eten nog steeds witte rijst en witte pasta;
- Ze eten nog steeds weinig fruit;
- De meesten eten nog steeds twee warme maaltijden per dag;
- De meesten doen nog steeds niet aan sport.

4.2 Welke effecten hebben de sessies van 'Lekker & Gezond' op hun gezondheid?

Gezien het feit dat deze doelgroep een groot risico loopt om obesitas, diabetes, osteoporose, hart- en vaatziekten te ontwikkelen, is het project 'Lekker & Gezond' een uiterst nuttig initiatief. We zien dat onder andere door een lager en gezonder vetstofinname, lager suikerinname, hoger vezelinname, hoger groentegebruik en hoger calciuminname de risicofactoren enorm beperkt worden. De transit is een onmiddellijk meetbaar resultaat. De meeste moeders hadden last van constipatie voor dat de sessies begonnen. Dankzij het volgen van de raadgevingen, die in het voedingsproject gegeven worden, hadden ze er achteraf geen last meer van.

4.3 Waar moet er nog aan gewerkt worden?

- Richtlijnen omtrent het kiezen van kaassoorten aanpassen;
- Volkoren rijst en pasta meer promoten;
- Fruit meer promoten;
- Sport meer promoten.
- Het bordschema regelmatig herhalen;
- Het belang van melkproducten moet meer benadrukt worden, alsook de hoeveelheid die we hiervan dagelijks nodig hebben;
- Regelmatiger herhalen dat aardappelen geen groenten zijn;
- Regelmatiger herhalen dat peulvruchten geen groenten zijn;
- Regelmatiger herhalen dat noten bij de vleesgroep horen;
- Schriftelijke samenvatting van de gegeven informatie voorzien zou handig zijn, om achteraf naar iets te kunnen teruggrijpen bij twijfels;
- De negatieve gevolgen van een te hoog zoutgebruik op de gezondheid meer illustreren;
- De negatieve gevolgen van een te hoog suikergebruik op de gezondheid meer illustreren.

4.4 Algemeen besluit

Uit de eerste anamneses blijkt dat er veel te verbeteren is in hun voedingsgewoonten. Wat opvallend is bij deze doelgroep is dat ze zeer geïnteresseerd zijn in gezonde voeding. Goed voor hun familie zorgen is één van hun grootste zorgen. Vandaar dat de resultaten positief zijn. Ook het feit dat men met vrouwengroepen¹ werkt, dat men samen kookt en dat de theorie praktisch naar voor wordt gebracht (door middel van toneeltjes en samen koken) hebben een grote invloed op de positieve resultaten. Na de vormingsreeks hebben ze hun voeding al veel aangepast in de goede zin.

Ze hebben de reeks ook heel goed ervaren en blijven contact hebben met sommigen uit de reeks. Ook op het vlak van verworven kennis is het resultaat verbazend. Hoewel sommigen niet lang naar school zijn geweest, hebben ze over het algemeen de informatie goed begrepen en goed onthouden.

Wel zouden ze nog meer melkproducten mogen gebruiken, nog iets minder hun zoete koekjes eten (dit geldt voor de Marokkanen en de Turken) en meer aan lichaamsbeweging doen. Maar ze eten al meer groenten, drinken meer water, eten volkoren of bruine producten, gebruiken minder bereidingsvet en variëren meer in hun voedingsmiddelen.

Mijn conclusie is dat deze vormingsreeksen een zeer positief effect hebben op deze doelgroep. Op het vlak van de voeding, maar ook op het vlak van opvoeding van de kinderen en het vergroten van hun vriendenkring. Het resultaat is veelbelovend en het lijkt ook op langere termijn te werken.

¹ Zie bijlage 9: hoofdstuk 9.2.1.6 pagina 245.

5 Bibliografie

Bronvermelding boeken

ABRAHAM, E., Oudere mensen zijn als bomen die schaduw geven – oudere Marokkaanse vrouwen en mannen in de Nederlandse verzorgingsstaat, Reeks Documenten & Onderzoek, Het Spinhuis, Amsterdam, 1996, 110 pagina's.

ALANYALI, I., Reisleesboek – Turkije, Spectrum, Utrecht, 2004, 183 pagina's.

BASTYRA, J. en JOHNSON, B., De Thaise Keuken, Veltman Uitgevers, Utrecht, 2004, 256 pagina's.

DAMI, A., Couscous met Appelmoes – dialoog met Marokkanen, Passage, Groningen, 2003, 144 pagina's.

DOUWES, D., DE KONING, M. en BOENDER, W., Nederlandse moslims – van migrant tot burger, University Press Salomé, Amsterdam, 2005, 179 pagina's.

ENSEL, R., Marokko, J;H. Gotmer/H.J.W. Becht BV, 2001, 270 pagina's.

FOBLETS, M.C., HUBEAU, B., DE MUYNCK, A., MARTENS, A. en PARMENTIER, S., Migrantenonderzoek voor de toekomst, Acco, Leuven, 1997, 233 pagina's.

GAUDIER, J-P., HERMANS, Ph., Des Belges marocains – Parler à l'immigré/Parler de l'immigré, De Boek Universit , 1991, 273 pagina's.

GERUNGAN, L., De Origineel Thaise Keuken, Wilco Amersfoort, BZZT H BV, Den Haag, 2003, 224 pagina's.

HARRIS, J.B., Koken in Afrika, Wilco Amersfoort, BZZT H BV, 's-Gravenhage, 2002, 384 pagina's.

JAOUHARI, A., De traditionele Marokkaanse keuken, Deltas Uitgeverij, België-Nederland, 2003, 191 pagina's.

LANGUNAOU, B., De Marokkaanse keuken, BZZT H BV, 's Gravenhage, 1998, 208 pagina's.

MAZOUZ, M., Een gastronomische reis door Marokko, Tunesi  en Algerije, Schuyt & Co/Novib/11.11.11-uitgeverij, Haarlem, 2001.

OWEN, S., HERBERT, P., LOWNDES, O.S., ZIMMERMAN, G., NGO, B., HSIUNG, D-T en LEEMING, J., De Aziatische Keuken, Bert J. Jans (Nederlandse versie), Time Life Boeken BV, Amsterdam, 1993, 160 pagina's.

ROBERTSON, C., De Turkse Keuken, Wilco Amersfoort, BZZT H BV, 's-Gravenhage, 1998, 271 pagina's

VEN DER ERF, R.F. en LIEFBROER, A.C., "Bevolking en Gezin", Tijdschrift van het Centrum voor Bevolkings- en Geziensstudien (CBGS) – Brussel en het Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut (NIDI) – Den Haag, 1994, p. 9-48.

VAN DER WERF, S., Allochtonen in de multiculturele samenleving – een inleiding, Coutinho, Bussum, 2002, 355 pagina's.

VAN EIJDHOVEN, R., De Turkse keuken, Rebo culinair, Groningen, 1997, 143 pagina's.

VERKAAIK, O., "Pakistan : mensen – politiek – economie – cultuur", Landen Reeks, 1996, KIT-uitgeverij, p. 28-29, p. 39.

The World Factbook, CIA (2006)

Bronvermelding internet

<http://www.africa.upenn.edu/Cookbook/Senegal.html>

http://www.au-senegal.com/art_en/cuisine.htm

<http://www.indiatourismamsterdam.com/290.0.html>

<http://www.kinderenwebhotel.be/godsdiensl/islam.htm>

<http://www.klap.net/vogelvlucht/pakistan/index.html>

<http://www.oxfam.org.uk/coolplanet/ontheline/explore/journey/mali/food.htm>

<http://www.spreekbeurten.info/islam.html>

<http://www.vig.be>

<http://www.wikipedia.be>

<http://www.diplomatie.gouv.fr>

Bijlagen

Inhoudsopgave bijlagen

1	Bijlage 1: Anamneseformulier	164
2	Bijlage 2: Vragenlijst vanuit het Huis der Gezinnen	186
3	Bijlage 3: Becel anamnese 1	190
4	Bijlage 4: Overzichtstabel	192
5	Bijlage 5: Vergelijkingsanamnese	196
6	Bijlage 6: Becel anamnese 2	207
7	Bijlage 7: Korte evaluatie	209
8	Bijlage 8: Uitgebreide vragenlijst	212
9	Bijlage 9: Achtergrondinformatie omtrent land en cultuur	216
9.1	LANDGESCHIEDENIS	216
9.1.1	Marokko	216
9.1.1.1	Inleiding	216
9.1.1.2	Bevolking, veroveringen en leiders	217
9.1.1.3	De koran en het islamitisch recht	218
9.1.1.4	Onderwijs	218
9.1.1.5	Verschil tussen Arabische en Berberse Marokkanen	218
9.1.2	Turkije	220
9.1.2.1	Inleiding	220
9.1.2.2	Bevolking, veroveringen en leiders	220
9.1.2.3	De positie van de vrouw	221
9.1.3	West-Afrika	222
9.1.3.1	Inleiding	222
9.1.3.2	Guinee	223
9.1.3.3	Mali	224
9.1.4	Thailand	225
9.1.4.1	Inleiding	225
9.1.4.2	Situatie	225
9.1.4.3	Bevolking, veroveringen en leiders	226
9.1.5	Pakistan	228
9.1.5.1	Inleiding	228
9.1.5.2	Geschiedenis	229
9.1.5.3	Familiebanden	230
9.1.5.4	Scheiding van de seksen	231
9.2	GODSDIENSTEN EN GELOOF	232
9.2.1	De islam	232
9.2.1.1	Geloof	232
9.2.1.2	Magie	235
9.2.1.3	Cultuur en levenswijze	237
9.2.1.4	Feesten	242
9.2.1.5	Gastvrijheid	244
9.2.1.6	Vrouwenkringen	245
9.2.1.7	Verschil tussen man en vrouw	246
9.2.1.8	Kinderen en opvoeding	252
9.2.1.9	Islamitische voedingsvoorschriften	255
9.2.2	Godsdiensten in West-Afrika	257
9.2.2.1	Guinee	257
9.2.2.2	Mali	257
9.2.2.3	Animisme	257
9.2.2.4	Voedingsvoorschriften	258

9.2.3	<i>Boeddhisme in Thailand</i>	259
9.2.3.1	<i>Geschiedenis</i>	259
9.2.3.2	<i>Traditioneel gedrag</i>	260
9.2.3.3	<i>Boeddhistische voedingsvoorschriften</i>	260
9.2.4	<i>Godsdiensten in Pakistan</i>	261
9.2.4.1	<i>Voedingsvoorschriften</i>	261
10	Bijlage 10: Extra informatie over 'Lekker & Gezond'.....	262
11	Bijlage 11: Boekje gezonde voeding.....	272

1 Bijlage 1: Anamneseformulier

8u	10u	12u	14u	16u	18u	20u	

Algemeen – sociaal aspect

Naam:

Adres:

Telefoonnummer:

Geboortedatum:

Geslacht:

Gewicht:

Lengte:

Gewichtevoluitie:

Origine (moeder/vader/grootouders):

Periode in België:

Gesproken taal/talen thuis:

Reden van komst:

Kanaal:

Gezinssamenstelling:

Belang van het gezin:

Waar gaat het kind/ de kinderen naar school:

Welke taal wordt er op school gesproken:

Opmerkingen :

Antropometrische gegevens

QI:

Beoordeling:

Taille/heup:

Gewicht en streefgewicht:

Dieetgeschiedenis

Eerder bij diëtist of dergelijke:

Wanneer:

Reden:

Resultaat/conclusie:

Medisch aspect

Ziekte :

Medicatie :

Allergie/intollerantie :

Verteringsproblemen :

Transitproblemen :

Ademhalingsproblemen :

Bewegingsproblemen (spieren/gewrichten):

Slaapproblemen :

Psychologische problemen/stress:

Adviezen van de arts :

Antecedenten met obesitas:

Antecedenten met hypertensie :

Antecedenten met HVZ :

Antecedenten met hypercholesterolemie:

Antecedenten met andere aandoeningen :

Opmerkingen :

Voedingsgewoonten

Gedacht over gezonde voeding :

Houding hier tegenover :

Voedingswaren die vermeden worden:

Waarom:

Verschil tussen week en weekend:

Wat eten op het werk:

Wie doet de inkopen:

Lievelingsgerecht:

Wie kookt er:

Gebruik kant-en-klare gerechten:

Hoe ervaar je de maaltijden:

Eten bij bepaalde gevoelens:

Opmerkingen:

Voedingsanamnese**Ontbijt:**

Familieleden:	Moeder	Kinderen	Vader	Andere: ...
Brood/beschuit:	Wit / bruin / volkoren / anders: Groot / klein brood Rechthoekig / rond Hoeveelheid: Merk: Frequentie: /week			
Otbijtgranen:	Soort: Merk: Hoeveelheid: Frequentie: /week			
Soep/Harira:				
Andere:				
Smeersel:	Boter / halfboter / margarine / minarine Merk: Hoeveelheid: dun / matig / dik			

Familieleden:	Moeder	Kinderen	Vader	Andere: ...
Kaas:	Soort: Hoeveelheid: Frequentie: /week			
Vleeswaren:	Soort: Hoeveelheid: Frequentie: /week			
Eieren:	Bereiding: Hoeveelheid: Zout: Frequentie: /week			
Zoet beleg:	Wat: Hoeveelheid: Frequentie: /week			
Fruit:	Soort: Hoeveelheid: Schil: Frequentie: /week			
Drank:	Wat: Toevoeging suiker/melk/honing: Hoeveelheid: Melkproducten: Hoeveelheid: Frequentie: /week			
Opmerkingen:				

Tweede broodmaaltijd

Familieleden:	Moeder	Kinderen	Vader	Andere: ...
Brood/beschuit:	Wit / bruin / volkoren / anders: Groot / klein brood Rechthoekig / rond Hoeveelheid: Merk: Frequentie: /week			
Otbijtgranen:	Soort: Merk: Hoeveelheid: Frequentie: /week			
Soep/Harira:				
Smeersel:	Boter / halfboter / margarine / minarine Merk: Hoeveelheid: dun / matig / dik			
Kaas:	Soort: Hoeveelheid: Frequentie: /week			
Vleeswaren:	Soort: Hoeveelheid: Frequentie: /week			

Familieleden:	Moeder	Kinderen	Vader	Andere: ...
Eieren:	Bereiding: Hoeveelheid: Zout: Frequentie: /week			
Zoet beleg:	Wat: Hoeveelheid: Frequentie: /week			
Groenten:	Wat: Bereiding: Hoeveel: Frequentie: /week			
Fruit:	Soort: Hoeveelheid: Schil: Frequentie: /week			
Drank:	Wat: Toevoeging suiker/melk/honing: Hoeveelheid: Melkproducten: Hoeveelheid: Frequentie: /week			
Zoutgebruik:				
Opmerkingen:				

Eerste warme maaltijd

Familieleden:	Moeder	Kinderen	Vader	Andere: ...																				
Gerechten:																								
Soep:	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="421 466 636 502">Soort:</td> <td data-bbox="636 466 831 502"></td> <td data-bbox="831 466 1025 502"></td> <td data-bbox="1025 466 1220 502"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="421 502 636 539">Bereiding:</td> <td data-bbox="636 502 831 539"></td> <td data-bbox="831 502 1025 539"></td> <td data-bbox="1025 502 1220 539"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="421 539 636 576">Vetgehalte:</td> <td data-bbox="636 539 831 576"></td> <td data-bbox="831 539 1025 576"></td> <td data-bbox="1025 539 1220 576"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="421 576 636 612">Hoeveelheid:</td> <td data-bbox="636 576 831 612"></td> <td data-bbox="831 576 1025 612"></td> <td data-bbox="1025 576 1220 612"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="421 612 636 649">Frequentie:</td> <td data-bbox="636 612 831 649"></td> <td data-bbox="831 612 1025 649"></td> <td data-bbox="1025 612 1220 649"></td> </tr> </table>	Soort:				Bereiding:				Vetgehalte:				Hoeveelheid:				Frequentie:						
Soort:																								
Bereiding:																								
Vetgehalte:																								
Hoeveelheid:																								
Frequentie:																								
Vlees:	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="421 689 636 726">Soort:</td> <td data-bbox="636 689 831 726"></td> <td data-bbox="831 689 1025 726"></td> <td data-bbox="1025 689 1220 726"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="421 726 636 762">Bereiding</td> <td data-bbox="636 726 831 762"></td> <td data-bbox="831 726 1025 762"></td> <td data-bbox="1025 726 1220 762"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="421 762 636 799">Hoeveelheid:</td> <td data-bbox="636 762 831 799"></td> <td data-bbox="831 762 1025 799"></td> <td data-bbox="1025 762 1220 799"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="421 799 636 836">Frequentie:</td> <td data-bbox="636 799 831 836"></td> <td data-bbox="831 799 1025 836"></td> <td data-bbox="1025 799 1220 836"></td> </tr> </table>	Soort:				Bereiding				Hoeveelheid:				Frequentie:										
Soort:																								
Bereiding																								
Hoeveelheid:																								
Frequentie:																								
Gevogelte:	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="421 880 636 917">Soort:</td> <td data-bbox="636 880 831 917"></td> <td data-bbox="831 880 1025 917"></td> <td data-bbox="1025 880 1220 917"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="421 917 636 954">Bereiding:</td> <td data-bbox="636 917 831 954"></td> <td data-bbox="831 917 1025 954"></td> <td data-bbox="1025 917 1220 954"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="421 954 636 991">Vetgehalte:</td> <td data-bbox="636 954 831 991"></td> <td data-bbox="831 954 1025 991"></td> <td data-bbox="1025 954 1220 991"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="421 991 636 1027">Hoeveelheid:</td> <td data-bbox="636 991 831 1027"></td> <td data-bbox="831 991 1025 1027"></td> <td data-bbox="1025 991 1220 1027"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="421 1027 636 1064">Frequentie:</td> <td data-bbox="636 1027 831 1064"></td> <td data-bbox="831 1027 1025 1064"></td> <td data-bbox="1025 1027 1220 1064"></td> </tr> </table>	Soort:				Bereiding:				Vetgehalte:				Hoeveelheid:				Frequentie:						
Soort:																								
Bereiding:																								
Vetgehalte:																								
Hoeveelheid:																								
Frequentie:																								

Familieleden:	Moeder	Kinderen	Vader	Andere: ...																				
Vis:	<table border="1"> <tr><td data-bbox="425 194 640 229">Soort:</td><td data-bbox="640 194 837 229"></td><td data-bbox="837 194 1034 229"></td><td data-bbox="1034 194 1227 229"></td></tr> <tr><td data-bbox="425 229 640 264">Bereiding:</td><td data-bbox="640 229 837 264"></td><td data-bbox="837 229 1034 264"></td><td data-bbox="1034 229 1227 264"></td></tr> <tr><td data-bbox="425 264 640 300">Hoeveelheid:</td><td data-bbox="640 264 837 300"></td><td data-bbox="837 264 1034 300"></td><td data-bbox="1034 264 1227 300"></td></tr> <tr><td data-bbox="425 300 640 335">Saus:</td><td data-bbox="640 300 837 335"></td><td data-bbox="837 300 1034 335"></td><td data-bbox="1034 300 1227 335"></td></tr> <tr><td data-bbox="425 335 640 370">Frequentie:</td><td data-bbox="640 335 837 370"></td><td data-bbox="837 335 1034 370"></td><td data-bbox="1034 335 1227 370"></td></tr> </table>	Soort:				Bereiding:				Hoeveelheid:				Saus:				Frequentie:						
Soort:																								
Bereiding:																								
Hoeveelheid:																								
Saus:																								
Frequentie:																								
Anders:	<table border="1"> <tr><td data-bbox="425 418 640 453">Soort:</td><td data-bbox="640 418 837 453"></td><td data-bbox="837 418 1034 453"></td><td data-bbox="1034 418 1227 453"></td></tr> <tr><td data-bbox="425 453 640 488">Bereiding:</td><td data-bbox="640 453 837 488"></td><td data-bbox="837 453 1034 488"></td><td data-bbox="1034 453 1227 488"></td></tr> <tr><td data-bbox="425 488 640 523">Vetgehalte:</td><td data-bbox="640 488 837 523"></td><td data-bbox="837 488 1034 523"></td><td data-bbox="1034 488 1227 523"></td></tr> <tr><td data-bbox="425 523 640 558">Hoeveelheid:</td><td data-bbox="640 523 837 558"></td><td data-bbox="837 523 1034 558"></td><td data-bbox="1034 523 1227 558"></td></tr> <tr><td data-bbox="425 558 640 593">Frequentie:</td><td data-bbox="640 558 837 593"></td><td data-bbox="837 558 1034 593"></td><td data-bbox="1034 558 1227 593"></td></tr> </table>	Soort:				Bereiding:				Vetgehalte:				Hoeveelheid:				Frequentie:						
Soort:																								
Bereiding:																								
Vetgehalte:																								
Hoeveelheid:																								
Frequentie:																								
Groenten:	<table border="1"> <tr><td data-bbox="425 683 640 718">Soort:</td><td data-bbox="640 683 837 718"></td><td data-bbox="837 683 1034 718"></td><td data-bbox="1034 683 1227 718"></td></tr> <tr><td data-bbox="425 718 640 753">Bereiding:</td><td data-bbox="640 718 837 753"></td><td data-bbox="837 718 1034 753"></td><td data-bbox="1034 718 1227 753"></td></tr> <tr><td data-bbox="425 753 640 788">Vetgehalte:</td><td data-bbox="640 753 837 788"></td><td data-bbox="837 753 1034 788"></td><td data-bbox="1034 753 1227 788"></td></tr> <tr><td data-bbox="425 788 640 823">Hoeveelheid:</td><td data-bbox="640 788 837 823"></td><td data-bbox="837 788 1034 823"></td><td data-bbox="1034 788 1227 823"></td></tr> <tr><td data-bbox="425 823 640 858">Frequentie:</td><td data-bbox="640 823 837 858"></td><td data-bbox="837 823 1034 858"></td><td data-bbox="1034 823 1227 858"></td></tr> </table>	Soort:				Bereiding:				Vetgehalte:				Hoeveelheid:				Frequentie:						
Soort:																								
Bereiding:																								
Vetgehalte:																								
Hoeveelheid:																								
Frequentie:																								
Rauwkost:	<table border="1"> <tr><td data-bbox="425 948 640 983">Soort:</td><td data-bbox="640 948 837 983"></td><td data-bbox="837 948 1034 983"></td><td data-bbox="1034 948 1227 983"></td></tr> <tr><td data-bbox="425 983 640 1018">Bereiding:</td><td data-bbox="640 983 837 1018"></td><td data-bbox="837 983 1034 1018"></td><td data-bbox="1034 983 1227 1018"></td></tr> <tr><td data-bbox="425 1018 640 1053">Hoeveelheid:</td><td data-bbox="640 1018 837 1053"></td><td data-bbox="837 1018 1034 1053"></td><td data-bbox="1034 1018 1227 1053"></td></tr> <tr><td data-bbox="425 1053 640 1088">Dressing:</td><td data-bbox="640 1053 837 1088"></td><td data-bbox="837 1053 1034 1088"></td><td data-bbox="1034 1053 1227 1088"></td></tr> <tr><td data-bbox="425 1088 640 1123">Frequentie:</td><td data-bbox="640 1088 837 1123"></td><td data-bbox="837 1088 1034 1123"></td><td data-bbox="1034 1088 1227 1123"></td></tr> </table>	Soort:				Bereiding:				Hoeveelheid:				Dressing:				Frequentie:						
Soort:																								
Bereiding:																								
Hoeveelheid:																								
Dressing:																								
Frequentie:																								

Familieleden:	Moeder	Kinderen	Vader	Andere: ...																				
Aardappelen:	<table border="1"> <tr><td data-bbox="434 264 647 304">Soort:</td><td data-bbox="654 264 842 304"></td><td data-bbox="848 264 1037 304"></td><td data-bbox="1043 264 1232 304"></td></tr> <tr><td data-bbox="434 309 647 349">Bereiding:</td><td data-bbox="654 309 842 349"></td><td data-bbox="848 309 1037 349"></td><td data-bbox="1043 309 1232 349"></td></tr> <tr><td data-bbox="434 354 647 394">Hoeveelheid:</td><td data-bbox="654 354 842 394"></td><td data-bbox="848 354 1037 394"></td><td data-bbox="1043 354 1232 394"></td></tr> <tr><td data-bbox="434 399 647 438">Saus:</td><td data-bbox="654 399 842 438"></td><td data-bbox="848 399 1037 438"></td><td data-bbox="1043 399 1232 438"></td></tr> <tr><td data-bbox="434 443 647 483">Frequentie:</td><td data-bbox="654 443 842 483"></td><td data-bbox="848 443 1037 483"></td><td data-bbox="1043 443 1232 483"></td></tr> </table>	Soort:				Bereiding:				Hoeveelheid:				Saus:				Frequentie:						
Soort:																								
Bereiding:																								
Hoeveelheid:																								
Saus:																								
Frequentie:																								
Frieten/kroket:	<table border="1"> <tr><td data-bbox="434 533 647 572">Soort:</td><td data-bbox="654 533 842 572"></td><td data-bbox="848 533 1037 572"></td><td data-bbox="1043 533 1232 572"></td></tr> <tr><td data-bbox="434 577 647 617">Bereiding:</td><td data-bbox="654 577 842 617"></td><td data-bbox="848 577 1037 617"></td><td data-bbox="1043 577 1232 617"></td></tr> <tr><td data-bbox="434 622 647 662">Hoeveelheid:</td><td data-bbox="654 622 842 662"></td><td data-bbox="848 622 1037 662"></td><td data-bbox="1043 622 1232 662"></td></tr> <tr><td data-bbox="434 667 647 707">Saus:</td><td data-bbox="654 667 842 707"></td><td data-bbox="848 667 1037 707"></td><td data-bbox="1043 667 1232 707"></td></tr> <tr><td data-bbox="434 711 647 751">Frequentie:</td><td data-bbox="654 711 842 751"></td><td data-bbox="848 711 1037 751"></td><td data-bbox="1043 711 1232 751"></td></tr> </table>	Soort:				Bereiding:				Hoeveelheid:				Saus:				Frequentie:						
Soort:																								
Bereiding:																								
Hoeveelheid:																								
Saus:																								
Frequentie:																								
Puree/stoemp:	<table border="1"> <tr><td data-bbox="434 761 647 801">Soort:</td><td data-bbox="654 761 842 801"></td><td data-bbox="848 761 1037 801"></td><td data-bbox="1043 761 1232 801"></td></tr> <tr><td data-bbox="434 805 647 845">Bereiding:</td><td data-bbox="654 805 842 845"></td><td data-bbox="848 805 1037 845"></td><td data-bbox="1043 805 1232 845"></td></tr> <tr><td data-bbox="434 850 647 890">Hoeveelheid:</td><td data-bbox="654 850 842 890"></td><td data-bbox="848 850 1037 890"></td><td data-bbox="1043 850 1232 890"></td></tr> <tr><td data-bbox="434 895 647 935">Saus:</td><td data-bbox="654 895 842 935"></td><td data-bbox="848 895 1037 935"></td><td data-bbox="1043 895 1232 935"></td></tr> <tr><td data-bbox="434 940 647 979">Frequentie:</td><td data-bbox="654 940 842 979"></td><td data-bbox="848 940 1037 979"></td><td data-bbox="1043 940 1232 979"></td></tr> </table>	Soort:				Bereiding:				Hoeveelheid:				Saus:				Frequentie:						
Soort:																								
Bereiding:																								
Hoeveelheid:																								
Saus:																								
Frequentie:																								
Rijst:	<table border="1"> <tr><td data-bbox="434 1016 647 1056">Soort:</td><td data-bbox="654 1016 842 1056"></td><td data-bbox="848 1016 1037 1056"></td><td data-bbox="1043 1016 1232 1056"></td></tr> <tr><td data-bbox="434 1061 647 1101">Bereiding:</td><td data-bbox="654 1061 842 1101"></td><td data-bbox="848 1061 1037 1101"></td><td data-bbox="1043 1061 1232 1101"></td></tr> <tr><td data-bbox="434 1106 647 1145">Hoeveelheid:</td><td data-bbox="654 1106 842 1145"></td><td data-bbox="848 1106 1037 1145"></td><td data-bbox="1043 1106 1232 1145"></td></tr> <tr><td data-bbox="434 1150 647 1190">Frequentie:</td><td data-bbox="654 1150 842 1190"></td><td data-bbox="848 1150 1037 1190"></td><td data-bbox="1043 1150 1232 1190"></td></tr> </table>	Soort:				Bereiding:				Hoeveelheid:				Frequentie:										
Soort:																								
Bereiding:																								
Hoeveelheid:																								
Frequentie:																								

Familieleden:	Moeder	Kinderen	Vader	Andere: ...																
Dessert :	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="421 252 636 288">Soort:</td> <td data-bbox="636 252 831 288"></td> <td data-bbox="831 252 1025 288"></td> <td data-bbox="1025 252 1220 288"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="421 288 636 325">Bereiding</td> <td data-bbox="636 288 831 325"></td> <td data-bbox="831 288 1025 325"></td> <td data-bbox="1025 288 1220 325"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="421 325 636 362">Hoeveelheid:</td> <td data-bbox="636 325 831 362"></td> <td data-bbox="831 325 1025 362"></td> <td data-bbox="1025 325 1220 362"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="421 362 636 399">Frequentie:</td> <td data-bbox="636 362 831 399"></td> <td data-bbox="831 362 1025 399"></td> <td data-bbox="1025 362 1220 399"></td> </tr> </table>	Soort:				Bereiding				Hoeveelheid:				Frequentie:						
Soort:																				
Bereiding																				
Hoeveelheid:																				
Frequentie:																				
Fruit :	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="421 480 636 517">Soort:</td> <td data-bbox="636 480 831 517"></td> <td data-bbox="831 480 1025 517"></td> <td data-bbox="1025 480 1220 517"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="421 517 636 553">Hoeveelheid:</td> <td data-bbox="636 517 831 553"></td> <td data-bbox="831 517 1025 553"></td> <td data-bbox="1025 517 1220 553"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="421 553 636 590">Schil:</td> <td data-bbox="636 553 831 590"></td> <td data-bbox="831 553 1025 590"></td> <td data-bbox="1025 553 1220 590"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="421 590 636 627">Frequentie:</td> <td data-bbox="636 590 831 627"></td> <td data-bbox="831 590 1025 627"></td> <td data-bbox="1025 590 1220 627"></td> </tr> </table>	Soort:				Hoeveelheid:				Schil:				Frequentie:						
Soort:																				
Hoeveelheid:																				
Schil:																				
Frequentie:																				
Opmerkingen:																				

Tweede warme maaltijd

Familieleden:	Moeder	Kinderen	Vader	Andere: ...																				
Gerechten:																								
Soep:	<table border="1"> <tr><td data-bbox="418 517 636 557">Soort:</td><td data-bbox="636 517 831 557"></td><td data-bbox="831 517 1025 557"></td><td data-bbox="1025 517 1220 557"></td></tr> <tr><td data-bbox="418 557 636 596">Bereiding:</td><td data-bbox="636 557 831 596"></td><td data-bbox="831 557 1025 596"></td><td data-bbox="1025 557 1220 596"></td></tr> <tr><td data-bbox="418 596 636 636">Vetgehalte:</td><td data-bbox="636 596 831 636"></td><td data-bbox="831 596 1025 636"></td><td data-bbox="1025 596 1220 636"></td></tr> <tr><td data-bbox="418 636 636 676">Hoeveelheid:</td><td data-bbox="636 636 831 676"></td><td data-bbox="831 636 1025 676"></td><td data-bbox="1025 636 1220 676"></td></tr> <tr><td data-bbox="418 676 636 716">Frequentie:</td><td data-bbox="636 676 831 716"></td><td data-bbox="831 676 1025 716"></td><td data-bbox="1025 676 1220 716"></td></tr> </table>	Soort:				Bereiding:				Vetgehalte:				Hoeveelheid:				Frequentie:						
Soort:																								
Bereiding:																								
Vetgehalte:																								
Hoeveelheid:																								
Frequentie:																								
Vlees:	<table border="1"> <tr><td data-bbox="418 748 636 788">Soort:</td><td data-bbox="636 748 831 788"></td><td data-bbox="831 748 1025 788"></td><td data-bbox="1025 748 1220 788"></td></tr> <tr><td data-bbox="418 788 636 828">Bereiding</td><td data-bbox="636 788 831 828"></td><td data-bbox="831 788 1025 828"></td><td data-bbox="1025 788 1220 828"></td></tr> <tr><td data-bbox="418 828 636 868">Hoeveelheid:</td><td data-bbox="636 828 831 868"></td><td data-bbox="831 828 1025 868"></td><td data-bbox="1025 828 1220 868"></td></tr> <tr><td data-bbox="418 868 636 908">Frequentie:</td><td data-bbox="636 868 831 908"></td><td data-bbox="831 868 1025 908"></td><td data-bbox="1025 868 1220 908"></td></tr> </table>	Soort:				Bereiding				Hoeveelheid:				Frequentie:										
Soort:																								
Bereiding																								
Hoeveelheid:																								
Frequentie:																								
Gevogelte:	<table border="1"> <tr><td data-bbox="418 940 636 979">Soort:</td><td data-bbox="636 940 831 979"></td><td data-bbox="831 940 1025 979"></td><td data-bbox="1025 940 1220 979"></td></tr> <tr><td data-bbox="418 979 636 1019">Bereiding:</td><td data-bbox="636 979 831 1019"></td><td data-bbox="831 979 1025 1019"></td><td data-bbox="1025 979 1220 1019"></td></tr> <tr><td data-bbox="418 1019 636 1059">Vetgehalte:</td><td data-bbox="636 1019 831 1059"></td><td data-bbox="831 1019 1025 1059"></td><td data-bbox="1025 1019 1220 1059"></td></tr> <tr><td data-bbox="418 1059 636 1099">Hoeveelheid:</td><td data-bbox="636 1059 831 1099"></td><td data-bbox="831 1059 1025 1099"></td><td data-bbox="1025 1059 1220 1099"></td></tr> <tr><td data-bbox="418 1099 636 1139">Frequentie:</td><td data-bbox="636 1099 831 1139"></td><td data-bbox="831 1099 1025 1139"></td><td data-bbox="1025 1099 1220 1139"></td></tr> </table>	Soort:				Bereiding:				Vetgehalte:				Hoeveelheid:				Frequentie:						
Soort:																								
Bereiding:																								
Vetgehalte:																								
Hoeveelheid:																								
Frequentie:																								

Familieleden:	Moeder	Kinderen	Vader	Andere: ...																				
Vis:	<table border="1"> <tr><td>Soort:</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bereiding:</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Hoeveelheid:</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Saus:</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Frequentie:</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Soort:				Bereiding:				Hoeveelheid:				Saus:				Frequentie:						
Soort:																								
Bereiding:																								
Hoeveelheid:																								
Saus:																								
Frequentie:																								
Anders:	<table border="1"> <tr><td>Soort:</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bereiding:</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Vetgehalte:</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Hoeveelheid:</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Frequentie:</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Soort:				Bereiding:				Vetgehalte:				Hoeveelheid:				Frequentie:						
Soort:																								
Bereiding:																								
Vetgehalte:																								
Hoeveelheid:																								
Frequentie:																								
Groenten:	<table border="1"> <tr><td>Soort:</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bereiding:</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Vetgehalte:</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Hoeveelheid:</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Frequentie:</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Soort:				Bereiding:				Vetgehalte:				Hoeveelheid:				Frequentie:						
Soort:																								
Bereiding:																								
Vetgehalte:																								
Hoeveelheid:																								
Frequentie:																								
Rauwkost:	<table border="1"> <tr><td>Soort:</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bereiding:</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Hoeveelheid:</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Dressing:</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Frequentie:</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Soort:				Bereiding:				Hoeveelheid:				Dressing:				Frequentie:						
Soort:																								
Bereiding:																								
Hoeveelheid:																								
Dressing:																								
Frequentie:																								

Familieleden:	Moeder	Kinderen	Vader	Andere: ...																				
Aardappelen:	<table border="1"> <tr><td>Soort:</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bereiding:</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Hoeveelheid:</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Saus:</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Frequentie:</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Soort:				Bereiding:				Hoeveelheid:				Saus:				Frequentie:						
Soort:																								
Bereiding:																								
Hoeveelheid:																								
Saus:																								
Frequentie:																								
Frieten/kroket:	<table border="1"> <tr><td>Soort:</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bereiding:</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Hoeveelheid:</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Saus:</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Frequentie:</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Soort:				Bereiding:				Hoeveelheid:				Saus:				Frequentie:						
Soort:																								
Bereiding:																								
Hoeveelheid:																								
Saus:																								
Frequentie:																								
Puree/stoemp:	<table border="1"> <tr><td>Soort:</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bereiding:</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Hoeveelheid:</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Saus:</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Frequentie:</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Soort:				Bereiding:				Hoeveelheid:				Saus:				Frequentie:						
Soort:																								
Bereiding:																								
Hoeveelheid:																								
Saus:																								
Frequentie:																								
Rijst:	<table border="1"> <tr><td>Soort:</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bereiding:</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Hoeveelheid:</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Frequentie:</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Soort:				Bereiding:				Hoeveelheid:				Frequentie:										
Soort:																								
Bereiding:																								
Hoeveelheid:																								
Frequentie:																								

Familieleden:	Moeder	Kinderen	Vader	Andere: ...																
Dessert :	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="421 288 636 325">Soort:</td> <td data-bbox="636 288 831 325"></td> <td data-bbox="831 288 1025 325"></td> <td data-bbox="1025 288 1220 325"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="421 325 636 362">Bereiding</td> <td data-bbox="636 325 831 362"></td> <td data-bbox="831 325 1025 362"></td> <td data-bbox="1025 325 1220 362"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="421 362 636 399">Hoeveelheid:</td> <td data-bbox="636 362 831 399"></td> <td data-bbox="831 362 1025 399"></td> <td data-bbox="1025 362 1220 399"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="421 399 636 435">Frequentie:</td> <td data-bbox="636 399 831 435"></td> <td data-bbox="831 399 1025 435"></td> <td data-bbox="1025 399 1220 435"></td> </tr> </table>	Soort:				Bereiding				Hoeveelheid:				Frequentie:						
Soort:																				
Bereiding																				
Hoeveelheid:																				
Frequentie:																				
Fruit :	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="421 523 636 560">Soort:</td> <td data-bbox="636 523 831 560"></td> <td data-bbox="831 523 1025 560"></td> <td data-bbox="1025 523 1220 560"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="421 560 636 596">Hoeveelheid:</td> <td data-bbox="636 560 831 596"></td> <td data-bbox="831 560 1025 596"></td> <td data-bbox="1025 560 1220 596"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="421 596 636 633">Schil:</td> <td data-bbox="636 596 831 633"></td> <td data-bbox="831 596 1025 633"></td> <td data-bbox="1025 596 1220 633"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="421 633 636 670">Frequentie:</td> <td data-bbox="636 633 831 670"></td> <td data-bbox="831 633 1025 670"></td> <td data-bbox="1025 633 1220 670"></td> </tr> </table>	Soort:				Hoeveelheid:				Schil:				Frequentie:						
Soort:																				
Hoeveelheid:																				
Schil:																				
Frequentie:																				
Opmerkingen:																				

Tussendoortjes

Familieleden:	Moeder	Kinderen	Vader	Andere: ...
Brood/beschuit:	Wit / bruin / volkoren / anders: Groot / klein brood Rechthoekig / rond Hoeveelheid: Merk: Smeersel / hoeveelheid: Beleg / hoeveelheid: Groenten: Tijd en Frequentie: /dag/week			
Fruit:	Soort: Hoeveelheid: Schil: Tijd en Frequentie: /dag/week			
Drank:	Wat: Toevoeging suiker/melk/honing: Hoeveelheid: Melkproducten: Hoeveelheid: Tijd en Frequentie: /dag/week			
Snoep:	Wat: Hoeveel: Tijd en Frequentie: /dag/week			
Opmerkingen:				

Tussendoortjes

Wanneer:	Wat:	Opmerkingen:	Moeder	Vader	Kinderen	...

Evaluatie eetpatroon/eetgedrag

Gevoel van verzadigd zijn:

Eetbuien

Eetbuien:

Frequentie:

Wat en hoeveel:

Stemming ervoor:

Stemming erna:

Geschiedenis:

Wanneer:

Wat erna (braken/laxativa):

Wat is de aanleiding:

Lijen

Lijngedrag:

Hoe vaak op de weegschaal:

Dieet volgen:

Dieetregels volgen:

Vermijde producten:

Meer eten of grotere porties als:

Minder eten of kleinere porties als:

2 Bijlage 2: Vragenlijst vanuit het Huis der Gezinnen

Specifieke vragen bij anamnesen (reeks 5)

Vraag: In welke winkels doe je je inkopen?

Antwoord:	Aldi	Lidl	Colruyt	Carrefour	GB	Delhaise	Cora
Frequentie:	2	3	4	0	0	1	1

Vraag: Hoe lang kook je per dag?

Antwoord:	1u	2u	3u	4u	5u	6u
Frequentie:	1	3			1	

Vraag: Geef jij potjesvoeding aan je baby?

Antwoord:	Ja	Neen
Frequentie:		4

Reden: De meest voorkomende reden is dat de kinderen het niet lusten, ook denkt 1 moeder dat het ongezond is en 1 koopt het niet omdat het te duur is. De 5de moeder heeft een baby die nog geen vast voedsel eet.

Vraag: Drinkt je kind melk?

Antwoord:	Ja	Neen	Chocomelk
Frequentie:	5		1

Vraag: Wat eten de kinderen als ontbijt?

Antwoord:	Boterham zoet	Boterham zout	Koffiekoeken	Ontbijtgranen	Niets
Frequentie:	3		2	2	

Opmerkingen: 2 moeders hebben geen grotere kinderen

Vraag: Wat eten de kinderen 's middags op school

Antwoord:	Boterham zoet	Boterham zout	Koffiekoeken	Ontbijtgranen	Niets
Frequentie:	1	3			

Opmerkingen: 2 moeders hebben geen grotere kinderen
bij anamnese 2 bleek dat veel moeders nu ook groenten aan kinderen meegeven 's
middags

Vraag: Komen de kinderen ook thuis eten 's middags

Antwoord:	Altijd	Soms	Nooit
Frequentie:		1	2

Vraag: Waar verpakt men het middageten voor op school in?

Antwoord:	Brooddoos	Aluminium	Plastiek	
Frequentie:	3		2	

Specifieke vragen bij anamnesen (reeks 6)

Vraag: In welke winkels doe je je inkopen?

Antwoord:	Aldi	Lidl	Colruyt	Carrefour	GB	Delhaise	Cora
Frequentie:	7	6	9	1	1	2	2

Vraag: Hoe lang kook je per dag?

Antwoord:	1u	2u	3u	4u	5u	6u
Frequentie:	1	5	2	1		

Vraag: Geef jij potjesvoeding aan je baby?

Antwoord:	Ja	Neen
Frequentie:	4	4

Reden:

- 1 moeder heeft een baby die enkel potjesvoeding lust
- 2 moeders hebben een baby die zowel potjesvoeding als zelfbereide papjes krijgt aangezien de baby de 2 lust
- 1 moeder geeft geen potjesvoeding omdat ze het niet vers vindt
en omdat ze niet weet wat er in de werkelijkheid in zit
- 1 moeder geeft geen potjesvoeding omdat haar baby het niet lust
- 1 moeder geeft geen potjesvoeding omdat ze vindt dat zelfbereide papjes gezonder zijn
- 1 moeder gaf vroeger potjesvoeding, maar sinds haar baby tandjes heeft geeft ze hem zelfbereide papjes omdat er in potjesvoeding te weinig brokjes zitten
- 1 moeder geeft geen potjesvoeding omdat ze dit zelf niet lust en haar baby ook niet

Vraag: Drinkt je kind melk?

Antwoord:	Ja	Neen	Chocomelk
Frequentie:	7		2

Vraag: Wat eten de kinderen als ontbijt?

Antwoord:	Boterham zoet	Boterham zout	Koffiekoeken	Ontbijtgranen	Niets
Frequentie:	2	3			1

Opmerkingen:

- 5 moeders hebben nog maar kleine baby's

Vraag: Wat eten de kinderen 's middags op school

Antwoord:	Boterham zoet	Boterham zout	Koffiekoeken	Ontbijtgranen	Niets	Warm thuis
Frequentie:	1	4				2

Opmerkingen:

5 moeders hebben nog maar kleine baby's

Vraag: Komen de kinderen ook thuis eten 's middags

Antwoord:	Altijd	Soms	Nooit
Frequentie:	2		3

Vraag: Waar verpakt men het middageten voor op school in?

Antwoord:	Brooddoos	Aluminium	Plastiek	
Frequentie:	3	1	1	

3 Bijlage 3: Becel anamnese 1

VOEDING - Vergelijken

19/05/2007

-1

ADMIN

Resultaat

Anamnese 1 R.I.

Referentie

vrouwen van 18 t/m 59 jaar, lichte activiteit

	Verschil				Energie %	
	Resultaat	Referentie	(+/-)	(%)	Resultaat	Referentie
Gewicht (g)	2.808,92	0	2.808,92	0		
Energie (kJ)	14.235,00	8.360,00	5.875,00	70,28		
Energie (kcal)	3.404,00	2.000,00	1.404,00	70,20		
Eiwit (g)	100,40	50,00	50,40	100,80	11,99	10,17
- Plantaardig Eiwit (g)	12,54 *					
Koolhydraten (g)	430,58	275,00	155,58	56,57	51,42	55,92
- Mono/Disacchariden (g)	162,96 *				19,46 *	
- Polysacchariden (g)	262,61 *				31,36 *	
- Polyolen (g)	0 *				0 *	
- Voedingsvezel (g)	47,87 *	36,00	11,87	32,97		
Vet (g)	142,48	66,66	75,82	113,74	37,03	29,50
- Verzadigd vet (g)	51,79 *	22,22	29,57	133,08	13,46 *	9,83
- Transvetzuren (g)	1,33 *	2,22	-0,89	-40,09	0,35 *	0,98
- EOv (g)	53,72 *	22,22	31,50	141,76	13,96 *	9,83
- MOV (g)	19,98 *	17,00	2,98	17,53	5,19 *	7,52
- Linolzuur (g)	15,64 *	13,33	2,31	17,33	4,07 *	5,90
- Alfa-linoleenzuur (g)	0 *	3,66	-3,66	-100,00		
- Cholesterol (mg)	608,85 *	300,00	308,85	102,95	72,71 *	61,00
Alcohol (g)	0 *				0 *	
Vitamines						
- Retinol (A) (µg)	1.898,77 *	600,00	1.298,77	216,46		
- β-Caroteen (µg)	5.125,16					
- Calciferol (D) (µg)	2,46 *					
- Tocoferol (E) (mg)	8,57 *	10,00	-1,43	-14,30		
- Thiamine (B1) (mg)	1,64 *	0,90	0,74	82,22		
- Riboflavine (B2) (mg)	1,54 *	1,30	0,24	18,46		
- Nicotinezuur (B3) (mg)	4,91 *					
- Pantotheenzuur (B5) (mg)	0 *	40,00	-40,00	-100,00		
- Pyridoxine (B6) (mg)	1,02 *	1,20	-0,18	-15,00		
- Biotine (B8) (mg)	0 *					
- Foliumzuur (B11) (µg)	144,62 *	200,00	-55,38	-27,69		
- Vitamine (B12) (µg)	3,12 *					
- Ascorbinezuur (C) (mg)	114,68 *	70,00	44,68	63,83		
Mineralen						
- Natrium (mg)	4.317,25 *	2.037,00	2.280,25	111,94		
- Kalium (mg)	3.671,95 *	3.000,00	671,95	22,40		
- Calcium (mg)	1.268,06 *	900,00	368,06	40,90		
- Fosfor (mg)	2.159,55 *	800,00	1.359,55	169,94		
- Magnesium (mg)	426,51 *	330,00	96,51	29,25		
- IJzer (mg)	15,81 *	14,00	1,81	12,93		
- Koper (mg)	2,01 *	1,10	0,91	82,73		

Uitkomsten zijn gebaseerd op gegevens van de Nubel-Jaartabel 2004, Nevo-Jaartabel 2001 en andere gegevens.

* Mogelijk onnauwkeurige gegevens

Pagina 1

-1

ADMIN**Resultaat****Anamnese 1 R.I.****Referentie****vrouwen van 18 t/m 59 jaar, lichte activiteit**

- Selenium (µg)	31,05	*			
- Zink (mg)	11,49	*	7,00	4,49	64,14
Water (ml)	2.055,00	*	2.500,00	-445,00	-17,80

Resultaat

Gemiddelde Dag

Deelfactor 7,00 Eetmomenten 0, 1, 2, 3, 6, 7

4 Bijlage 4: Overzichtstabel

Relevante persoonlijke gegevens:

	Anamnese 1	Anamnese 2	Anamnese 3
Leeftijd:	31 jaar		
Origine:	Marokkaans		
Periode in België	sinds 2000		
Lengte:	1m 56		
Gewichtsevolutie:	66,8 kg	67 kg	69 kg
BMI:	27,5		
Fysieke activiteit:	wandelen		
Werk	geen		
Kinderen:	3		
Roken:	/		
Ervaring met diëtist:	geen		
Stressproblemen:	sinds bevalling	al iets verbeterd	nog zelden problemen
Transitproblemen:	constipatie	is verbeterd dankzij de volkoren producten	is verbeterd dankzij de volkoren producten en omdat ze meer water drinkt
Antecedenten met bepaalde ziekte:	Trombose		
Kennis Gezonde voeding:	Veel groenten en fruit --> doet het ook		
Andere gegevens:			

Ra Ib

Eetmoment	Anamnese 1				Anamnese 2			Anamnese 3		
	Dagen	Freq	Hvh	Wat	Freq	Hvh	Wat	Freq	Hvh	Wat
Drank	Elke dag	7	500 ml	Water	7	1 l	Water		1,7 l	
Ontbijt	Elke dag	7	200 g	Bruin Marokk brood		120 g	Volkoren Belgisch brood			
9u	Elke dag	7	2x9 g	Boter						Boter of margarine
	Dag 1/2/3/4	4	20 g	Kiri	5	40				
	Dag 1/2/3/4	4	40 g	Confituur	0					
	Dag 5	1	33 g	Gouda	5	2x33 g				
	Dag 5	1	40 g	Choco met noten	0					
	Dag 6/7	2	50 g	1 gebakken ei						
	Dag 6/7	2	1 el	olijfolie (om ei te bakken)						
	Dag 1/2/3	3	2 tas	Koffie				0		
	Dag 4/5/6	3	2 tas	Thee				6		
	Dag 1/2/3/4/5/6	6	2x6 g	Suiker (voor koffie en thee)					6 g	
	Dag 7	1	2 glas	Melk HV						
								7	125 ml	Yoghurt halfvolle
Tussendoor	Elke dag	7	125 g	Fruit met schil	7			4		
10u										

Middag	Dag 1/2	2	150 g	Bruine bonen						
15u30			105 g	Ui						
			1 el	Olijfolie						
			2 el	Maïsolie						
			2x150 g	Tomaat						
			100 g	Wortel						
	Dag 3	1	200 g	Bruin Marokk brood	60 g		Volkoren Belgisch brood			
			75 g	Gekookte AA						
			200 g	Gekookte groenten						
			100 g	Vis matig vet						
	Dag 4		200 g	Spaghettisaus						
			125 g	Ongekookte witte pasta			Ongekookte volkoren pasta			
	Dag 5	1	100 g	Kip zonder vel						
			200 g	Frietjes						
			150 g	Wortelen						
	Dag 6	1	100 g	Vis matig vet						
			200 g	Tomaat						
			200 g	Frietjes	200 g		Gekookte AA			
	Dag 7	1	400 g	Pizza	0					
					1	200 g	Groenten			
						100 g	Vlees			
						175 g	Gekookte volkoren rijst			
								7	100 g	Rauwkost met olijfolie
	Dag 3/4/5/6	4	2 el	Olijfolie	5					
	Dag 1/2/3	3	1 kom	Groentensoep	7			4		
	Dag 1/2	2	125 ml	Yoghurt HV						
	Elke dag	7	125 g	Fruit met schil						

Tussendoor	Dag 1/2/3/4/5	5	1-2 stuks	Marokk koekjes	3					
17u30	Dag 6/7	2	4 stuks	Marokk koekjes	0					
	Elke dag	7	2 tas	Thee						
	Elke dag	7	2x6 g	Suiker					6 g	
					3	125 g	Fruitsla			
Avond	Elke dag	7	200 g	Bruin Marokk brood	3	60 g				
19u30	Elke dag	7	2x9 g	Boter	3	2x6 g				
	Elke dag	7	2x33 g	Gouda	3	33 g				
	Dag 1/2/3/4	7	125 g	Fruit met schil	4	250 g				
					3	125 g				
					7	1 kom	Groentensoep	3		

Opmerkingen:

Anamnese

- 1: Dag 1/2 typische bonenrecept
 Dag 3 tajine
 Andere dagen meer Belgische keuken

Appreciatie binnen het gezin van de nieuwe voedingsgewoonten:

Familielid	Opmerkingen

Nieuwe uitgeprobeerde recepten – gedachten erover:

Wat allemaal bijgeleerd:

Gedacht over invloed op korte en lange termijn:

Antropometrische gegevens

QI:

Beoordeling:

Taille/heup:

Gewicht en streefgewicht:

Medische anamnese

Klachten die minder (of niet meer) voorkomen:

Nieuwe klachten:

Voedingsgewoonten

Gedacht over gezonde voeding :

Houding hier tegenover :

Gebruik kant-en-klare gerechten:

Eten bij bepaalde gevoelens:

Aantal maaltijden per dag:

Aantal warme maaltijden per dag:

Aantal tussendoortjes per dag:

Kooktechnieken

Vroeger		Nu	
Wat	Frequentie	Wat	Frequentie
Frituren			
Koken			
Bakken			
Stomen			
Grillen			
...			

Opmerkingen:

Bereidingsvet – smeerstof

Vroeger			Nu		
Wat	Hvh	Frequentie	Wat	Hvh	Frequentie
Frituurvet:					
Bakvet:					
Smeervet:					
...					

Opmerkingen:

6 Bijlage 6: Becel anamnese 2

VOEDING - Vergelijken

19/05/2007

-1

ADMIN**Resultaat****Anamnese 2 R.I.****Referentie****vrouwen van 18 t/m 59 jaar, lichte activiteit**

	Resultaat		Verschil		Energie %	
	Resultaat	Referentie	(+/-)	(%)	Resultaat	Referentie
Gewicht (g)	3.208,57	0	3.208,57	0		
Energie (kJ)	6.888,00	8.360,00	-1.472,00	-17,61		
Energie (kcal)	1.643,00	2.000,00	-357,00	-17,85		
Eiwit (g)	55,29	50,00	5,29	10,58	13,65	10,17
- Plantaardig Eiwit (g)	25,15 *					
Koolhydraten (g)	206,44	275,00	-68,56	-24,93	50,95	55,92
- Mono/Disachariden (g)	102,44 *				25,28 *	
- Polysachariden (g)	100,63 *				24,84 *	
- Polyolen (g)	0 *				0 *	
- Voedingsvezel (g)	36,76 *	36,00	0,76	2,11		
Vet (g)	65,80	66,66	-0,86	-1,29	35,35	29,50
- Verzadigd vet (g)	24,69 *	22,22	2,47	11,12	13,26 *	9,83
- Transvetzuren (g)	0,82 *	2,22	-1,40	-63,06	0,44 *	0,98
- EOv (g)	21,49 *	22,22	-0,73	-3,29	11,54 *	9,83
- MOV (g)	6,33 *	17,00	-10,67	-62,76	3,40 *	7,52
- Linolzuur (g)	4,81 *	13,33	-8,52	-63,92	2,58 *	5,90
- Alfa-linoleenzuur (g)	0 *	3,66	-3,66	-100,00		
- Cholesterol (mg)	154,13 *	300,00	-145,87	-48,62	38,04 *	61,00
Alcohol (g)	0 *				0 *	
Vitamines						
- Retinol (A) (µg)	1.866,13 *	600,00	1.266,13	211,02		
- β-Caroteen (µg)	7.252,12					
- Calciferol (D) (µg)	0,99 *					
- Tocoferol (E) (mg)	6,33 *	10,00	-3,67	-36,70		
- Thiamine (B1) (mg)	1,15 *	0,90	0,25	27,78		
- Riboflavine (B2) (mg)	0,93 *	1,30	-0,37	-28,46		
- Nicotinezuur (B3) (mg)	9,75 *					
- Pantotheenzuur (B5) (mg)	0 *	40,00	-40,00	-100,00		
- Pyridoxine (B6) (mg)	1,62 *	1,20	0,42	35,00		
- Biotine (B8) (mg)	0 *					
- Foliumzuur (B11) (µg)	187,46 *	200,00	-12,54	-6,27		
- Vitamine (B12) (µg)	1,36 *					
- Ascorbinezuur (C) (mg)	159,81 *	70,00	89,81	128,30		
Mineralen						
- Natrium (mg)	2.861,09 *	2.037,00	824,09	40,46		
- Kalium (mg)	3.363,60 *	3.000,00	363,60	12,12		
- Calcium (mg)	708,74 *	900,00	-191,26	-21,25		
- Fosfor (mg)	1.136,19 *	800,00	336,19	42,02		
- Magnesium (mg)	320,85 *	330,00	-9,15	-2,77		
- IJzer (mg)	11,46 *	14,00	-2,54	-18,14		
- Koper (mg)	1,28 *	1,10	0,18	16,36		

Uitkomsten zijn gebaseerd op gegevens van de Nubel-Jaartabel 2004, Nevo-Jaartabel 2001 en andere gegevens.

* Mogelijk onnauwkeurige gegevens

Pagina 1

VOEDING - Vergelijken

19/05/2007

-1

ADMIN**Resultaat***Anamnese 2 R.I.***Referentie***vrouwen van 18 t/m 59 jaar, lichte activiteit*

- Selenium (µg)	29,23	*			
- Zink (mg)	6,87	*	7,00	-0,13	-1,86
Water (ml)	2.813,63	*	2.500,00	313,63	12,55

Resultaat

Gemiddelde Dag

Deelfactor	7,00	Eetmomenten	0, 1, 2, 3, 6, 7
------------	------	-------------	------------------

7 Bijlage 7: Korte evaluatie

Vragen	Ra		Pa	Ch	Ma		Lo	
	Anamnese 2	Anamnese 3	Anamnese 2	Anamnese 2	Anamnese 2	Anamnese 3	Anamnese 2	Anamnese 3
Appreciatie van de kinderen	De soep lust iedereen, de kinderen vinden het nog lekkerder als het gemixt wordt.		Vonden alles lekker.	Helpen mee in de keuken.	Kind is nog te klein om mee te eten.		Kind is nog te klein om mee te eten.	
	De stoemp lust iedereen.			Vinden het allemaal lekker.				
	De volkoren producten lust iedereen.							
	De vis lust niemand.	Nu lusten ze het al iets meer.						
Appreciatie van de echtgenoot	Lust de groenten, maar niet gemixt in de soep.		Geen echtgenoot, ze gaan scheiden.	Vindt het lekker, lustte vroeger geen groenten en nu wel.	Vindt de Marokkaanse keuken lekkerder.	Vindt nog steeds de Marokkaanse keuken lekkerder.	Vindt het wel lekker, maar lust geen groenten, en gebruikt veel zout.	Heeft het nog steeds moeilijk met groenten eten, maar het gaat al beter. Ook vindt hij dat ze te weinig zout gebruikt.
	Lust alle nieuwe recepten.							
	Eet wel nog boter.							

Nieuwe uitgeprobeerde recepten	Nieuwe groenten.	Ze probeert alle recepten ook thuis.	Ontbijt met groenten en fruit.	Stoemp.	Tonijnbrochetten.	Ovenschotel in aluminium.	Slaatjes.	Kefta verwerkt met groenten.
	Soep met veel groenten.		Stoemp.	Tonijnbrochetten.	Kefta met groenten.	Taboulé vond ze niet zo lekker.	Groenten stomen.	Béchamelsaus zonder boter met groenten in de oven.
	Stoemp.		Vispapillot.	Lunchbox: tonijn en groenten.	Volkoren producten.	Fruitbrochetten.	Variatie.	Nog anderen ook.
	Vinaigrette bij sla.			Vegetarische lasagne.	Stoemp.			
	Meer vis.			Lazagne met rundsvlees.	Vlees in aluminium in de oven.			
	Meer sla.			Kefta met groenten.				
	Meer variatie.							
	Meer volkoren producten.							

Wat allemaal bijgeleerd	Groenten en soep zijn gezond.		Nieuwe recepten.	Dagelijks veel groenten nodig.	Volkoren gezonder dan geraffineerde producten.		Eten op reglmatige uren.	
	Vet en suiker in beperkte mate.		Portiegrootte n.	Veel water nodig.	Veel water nodig.		Minder frietjes eten.	
	Etiketten lezen.		Etiketten lezen.	Wegen, vroeger op het zicht	Spuit niet te veel drinken.		Fruit eten bij het ontbijt.	
	Zoetigheden in beperkte mate			1 el olijfolie per persoon.	belang van 30 min sport per dag.		Yoghurt met granen eten.	
	Variatie is belangrijk.			Meer fruit eten.	Veel groenten en fruit nodig.		Variatie en evenwicht.	
				Etiketten lezen.	Vis is gezond.			
					Portiegrootte n.			
Gedacht over invloed op korte en lange termijn	Gaat het op lang termijn blijven doen, voor de gezondheid van haar familie.	Is van plan om gezond te eten op lang termijn.	Gaat het op lang termijn blijven doen.	Hoopt dat wat ze heeft bijgeleerd zal blijven, voor de gezondheid van haar familie.	Gaat het op lang termijn blijven doen, deed het vroeger ook, maar weet er nu meer over.	Is van plan om gezond te eten op lang termijn.	In Marokko at ze al gezond, maar sinds haar komst in België niet meer, maar dit is nu ook al weer beter.	Is van plan om gezond te eten op lang termijn.

8 Bijlage 8: Uitgebreide vragenlijst

Vragen	Antwoord
Sessie 1: Voedingsdriehoek	
Waarom een driehoek?	We hebben de VM uit de verschillende groepen in andere hoeveelheden nodig.
Welke voedingsgroepen (7 essentiële en de restgroep)?	Sport, graanproducten, groenten, fruit, melk, vlees en vetstoffen.
In welke hoeveelheid nodig?	Sport: 30 min, brood: 200 g, aardappelen: 3 à 4 stuks, groenten: 200 à 300 g, fruit: 3 stuks, melk: 1 glas, kaas: 1 snee, vlees: 100 g, bereidingsvet: 2 à 3 el.
Wit of Volkoren? En waarom?	Volkoren is beter omdat het meer vezels bevat die gunstig zijn voor de transit.
Waarom variatie ook binnen elke voedingsgroep?	Weet het niet.
Gezonde vlees en visproducten?	Mager vlees kiezen.
Hoeveel bereidingsvet per persoon nodig?	2 à 3 el.
Peulvruchten horen bij welke groep?	Graanproducten.
Noten horen bij welke groep?	Vetstoffen.
Aardappelen horen bij welke groep?	Graanproducten.
Hoeveel fysieke activiteit per dag nodig?	30 min.
Hoeveel vocht nodig per dag?	1,5 à 2 l per dag.
Hoeveel MT en tussendoortjes nodig per dag?	3 maaltijden en eventueel om 16u één tussendoortje.
Verhouding bordschema?	1/2 groenten, 1/4 vlees en 1/4 aardappelen.
Te weinig/genoeg/te veel informatie?	Genoeg, maar heeft in haar jeugd hogere studies gedaan, dus betwijfelt ze of de andere mama's er ook zo over denken.
Te gemakkelijk/te moeilijke informatie?	Goed.
Gestructureerd/chaotisch?	Gestructureerd.
Tips?	Een striftelijke samenvatting van de sessie meegeven, waar ze kan naar teruggrijpen als ze iets niet meer weet.

Sessie 2: Kindervoeding	
Vaste voeding vanaf welke leeftijd?	6 maanden.
Volle melk vanaf welke leeftijd?	1 jaar.
Brood/koeken/spaghetti/... vanaf welke leeftijd?	8 maanden.
Wat toevoegen aan potjesvoeding?	Weet het niet, maar gebruikt ze ook niet.
Te weinig/genoeg/te veel informatie?	Te weinig, ze had graag meer informatie hierover gekregen.
Te gemakkelijk/te moeilijke informatie?	Goed.
Gestructureerd/chaotisch?	Het ging te snel en was eerder chaotisch.
Tips?	Toen ik de tijdslijn voorstelde, was ze heel enthousiast + schriftelijke samenvatting.

Sessie 3: Gezond ontbijt	
Waarom niet overslaan?	Na een nacht lang vasten, heeft het lichaam energie nodig.
Hoe het tijdsprobleem oplossen?	Weet het niet meer.
Welk broodsoort aangeraden? En waarom?	Volkoren omdat het meer vezels bevat.
Welke ontbijtgranen aangeraden? En waarom?	Muëсли is goed, maar de andere (zoals honey pops...) bevatten te veel suikers.
Welk beleg aangeraden? En waarom?	Kaas met weinig smeerstof, weinig honing, weinig confituur.
Te weinig/genoeg/te veel informatie?	Had graag nog een tweede sessie over dit onderwerp.
Te gemakkelijk/te moeilijke informatie?	Goed.
Gestructureerd/chaotisch?	Gestructureerd.
Tips?	Schriftelijke samenvatting.

Sessie 4: Lunchbox	
Welk graanproduct aangeraden?	Volkoren.
Welk beleg aangeraden?	Vinaigrette met sla, kippenham, kefta met groenten...
Welke drank?	Water.
Welke tussendoortjes?	Fruit.
Hoeveel groenten nodig? Gekookt of rauw?	200 à 300 g, ook rauwkost nodig omdat deze meer vitaminen en mineralen bevat.
Te weinig/genoeg/te veel informatie?	Genoeg.
Te gemakkelijk/te moeilijke informatie?	Goed.
Gestructureerd/chaotisch?	Gestructureerd.
Tips?	Schriftelijke samenvatting.

Sessie 5: Groenten	
Hoeveel per dag nodig? Onderscheid tussen rauw en gekookt?	200 à 300 g.
Welke essentiële VS zijn er in groenten?	Vezels, vitaminen en mineralen.
Verschil tussen fruit en groenten?	Bevatten andere vitaminen en mineralen.
Welke bereidingswijzen zijn aangeraden?	Niet te lang laten koken, anders gaan er te veel VS verloren.
Te weinig/genoeg/te veel informatie?	Genoeg.
Te gemakkelijk/te moeilijke informatie?	Goed.
Gestructureerd/chaotisch?	Gestructureerd.
Tips?	Schriftelijke samenvatting.

Sessie 6: Supermarkt	
Waar aandacht aan besteden bij het kiezen?	In yoghurt: naar het vetgehalte kijken, in koeken: naar het suiker- en vetgehalte.
Te weinig/genoeg/te veel informatie?	Genoeg.
Te gemakkelijk/te moeilijke informatie?	Goed.
Gestructureerd/chaotisch?	Gestructureerd.
Tips?	Schriftelijke samenvatting.
Andere:	Vond dit echt een heel toffe sessie.

Terugkomenten	
Nuttige informatie?	Ja.
Lekkere recepten?	Ja.
Te weinig/genoeg/te veel informatie?	Genoeg, elke keer opnieuw krijgt ze nieuwe en interessante tips.
Te gemakkelijk/te moeilijke informatie?	Goed.
Gestructureerd/chaotisch?	Gestructureerd.
Tips?	Geen.

Algemeen	
Nut aan schriftelijke informatie?	Heeft spontaan gezegd, dat dit iets is dat nog zou moeten gebeuren.
Wat zou jij anders doen ivm de gegeven informatie?	Niets.
Wat zou jij anders doen ivm de recepten?	Niets.
Lekkere recepten?	Ja.
Gebruikelijke/gemakkelijke/snelle recepten?	Ja.
Te Belgische recepten?	Neen, ze vindt de recepten genoeg gevarieerd (ook andere culturen).
Lusten de kinderen en de man het?	De man vindt de Marokkaanse recepten nog steeds lekkerder.
Goede timing?	Ja.

Oplvoedingsluik	
Had je iets aan de opvoedingstips?	Ja zeker. Het was zeer interessant en ze heeft veel bijgeleerd.
Vond je de manier waarop (rollenspel) leuk en leerrijk?	Jaja.

9 Bijlage 9: Achtergrondinformatie omtrent land en cultuur

9.1 Landgeschiedenis

9.1.1 Marokko

9.1.1.1 Inleiding

Marokko is een land dat enerzijds omringd wordt door zee: de Middellandse Zee en de Atlantische Oceaan, en anderzijds door zand: de Sahara. Europa en Marokko worden maar door twintig kilometer zee van Europa gescheiden in de Straat van Gibraltar. In het noorden van Marokko heerst er een Mediterraans klimaat en een woestijnklimaat in het zuiden. Marokko telt ongeveer 33 miljoen (in 2006) inwoners, waarvan de helft op het platteland woont.



9.1.1.2 Bevolking, veroveringen en leiders

De Berbers zijn de oorspronkelijke bewoners van Marokko, ze wonen nu hoofdzakelijk in het Rifgebied en vormen nog maar 30 à 40 % van de bevolking.

In de zevende eeuw hebben Arabieren Marokko veroverd en werd

de bevolking moslim. In 1912 werd Marokko een Frans protectoraat terwijl een ander deel (onder meer het Rifgebied) onder Spaans gezag viel. Het nationalisme groeide om uiteindelijk in 1956 tot de onafhankelijkheid te leiden. Na de onafhankelijkheid heerste er verwarring in het land. Het centrale strijdpunt was de 'absolute macht' van de koning (Mohammed V) die staatshoofd maar ook geestelijke leider¹ was in een land waarvan 99 % van de bevolking moslim is. Hassan II, de opvolger van Mohammed V, voerde een autoritair bewind waarbij de macht in handen werd gehouden, dan weer door nationalistische sentimenten, dan weer door het verlenen van enige democratie aan het parlement, dan weer door harde repressie. Het was een dictatuur. Hassan II werd opgevolgd door Mohammed VI, een man uit het milieu van jonge, strijdvaardige technocraten en zakenlui. Het volk had hoge verwachtingen: hij zou iedereen werk bieden, er zou meer democratie komen en de vrouwen zouden ook meer rechten krijgen. Het institutioneel corrupt systeem heeft zo'n macht in de Marokkaanse maatschappij dat veranderingen moeilijk uit te voeren zijn.



Mohammed VI

Sinds het jaartal 1999 en tot heden staat de koning Mohammed VI aan het hoofd van het koninkrijk Marokko.

¹ De 'imam-kalief'.

9.1.1.3 De koran en het islamitisch recht

De koran is multifunctioneel: zowel leidraad in de politiek als in het dagelijks leven.

In het recht geldt voor familierecht en erfrecht de 'sharia', dit is een uitgebreid stelsel van gedragsregels dat door islamitische wetgeleerden samengesteld werd.



9.1.1.4 Onderwijs

Sinds 1963 is basisonderwijs verplicht, toch telt Marokko nog meer dan 40% analfabeten. Een oorzaak daarvan is dat kinderen aan het werk worden gezet en het onderwijs niet aansluit bij het dagelijkse leven.

9.1.1.5 Verschil tussen Arabische en Berberse Marokkanen

De Arabieren zijn het volk dat Marokko in de zevende eeuw na Christus veroverden.

De Berbers zijn de oorspronkelijke inwoners van Noord-Afrika. Ze vormen geen gesloten gemeenschap maar kunnen op grond van hun herkomst in drie groepen ingedeeld worden: één groep leeft in het Rif-gebergte in het noorden, een andere groep stamt uit het voorgebergte en het centrale Atlas-gebergte in het midden van het land en een derde groep leeft in de uitlopers van de Sahara in het zuiden. Herders en krijgers, die in het binnenland woonden, leefden er in tenten. Ze waren zeer onafhankelijk, de kudde zorgde voor vlees en melk of kon ook als betaalmiddel gebruikt worden om wapens en paarden te kopen. De Berbers verbouwden groenten noch fruit, maar stelden zich tevreden met wilde artisjokken en knollen, eikels en cactusvijgen. In tijden van hongersnood verving men dit door graszaden en fijngestampte pitten. Sommigen verbouwden op kleine schaal tarwe en gerst, om daarvan hun couscous te kunnen maken. Brood was er zelden: dit werd vervangen door dunne koeken op basis van een deeg dat niet in een oven hoefde gebakken te worden. Men maakte gebruik van een eenvoudige ronde schaal van klei, die boven een vuurtje van gedroogde koemest verhit werd. Op de zoek, de regionale markt, deden de Berbers aan ruilhandel. Ze ruilden vee, huiden en wol tegen zout en bruine suiker. Eind vorige eeuw verschenen ook thee en verse munt op deze markten. Sinds de zogenaamde bevrijding van de Berbers door de Franse protectoraat in de jaren dertig, werden de traditionele tenten één voor één vervangen door lemen hutten. Door het feit dat de uitgave voor thee en suiker inmiddels al bijna een derde van het gehele gezinsbudget voorstelde, werden ze genoodzaakt hun



kudde te verkopen of een baan aan te nemen. In de jaren veertig kwam er meer afwisseling in het voedingspatroon tot stand, dankzij de nieuw ingevoerde groenteteelt, met onder meer tomaten, aardappelen en wortelen. Omdat de kudden vee steeds meer afnamen, werden melkproducten steeds minder toegankelijk en werd vlees alleen nog maar verkocht op de soek of bij de slager in het dichtstbijzijnde stadje.

Arabieren en Berbers verschillen in hun taal, maar hun culinaire gewoonten zijn vrijwel dezelfde.

9.1.2 Turkije

9.1.2.1 Inleiding

Turkije ligt als een verbinding tussen Europa en Azië. Het grootste deel van het land bevindt zich in Azië en een klein stukje (3%) in Europa. Turkije is een land met grote verschillen: in klimaat, tussen stad en platteland, tussen bergen en vlaktes, tussen modern en traditioneel. Turkije ziet zichzelf als een moderne staat ('democratisch, seculier en stabiel') met een moslimbevolking die goede relaties onderhoudt met oost en west en ongeveer 70 miljoen inwoners telt.



9.1.2.2 Bevolking, veroveringen en leiders

Twee derde van de bevolking woont in de stad. De bevolking telt meer dan 70 miljoen (in 2006) mensen, waarvan 80 % Turken en er zijn ook Koerdische, Arabische en Armeense minderheden.



M. Ahmed
Necdet Sezer

Turkije is in heel de geschiedenis nooit een kolonie geweest. Vanaf de veertiende eeuw was het Ottomaanse rijk groot en machtig van Wenen tot Algerije. Op economisch, militair en politiek vlak werd Turkije door de onderlinge rivalen Engeland, Frankrijk, Duitsland en Rusland bestookt. Mustafa Kemal Pasa, bijgenaamd Atatürk, maakte van Turkije een republiek. Zijn doel was om Turkije tot een moderne staat te doen evolueren: door afschaffing van polygamie en traditionele kleding, invoering van het Latijnse schrift in plaats van het Arabische, scheiding van staat en godsdienst en vrijheid van godsdienst, invoering van onderwijs in plaats van koranonderricht, overname van Europese wetten, dus een breuk met de islamitische wetgeving, ook de emancipatie van de vrouw werd bevorderd: Turkije werd in 1934 één van de eerste landen met actief en passief kiesrecht voor vrouwen.

Sinds het jaartal 2000 en tot heden staat de president M. Ahmed Necdet Sezer aan het hoofd van de republiek Turkije.

9.1.2.3 De positie van de vrouw

Het Burgerlijk Wetboek werd in 2002 vernieuwd met een reeks bepalingen ten voordele van de positie van de vrouw. De goederen zijn gezamenlijk bezit, de vrouw is niet langer ondergeschikt aan de man, ze mag haar eigen naam houden, ze mag buitenshuis werken zonder dat de toestemming van haar man nodig is 'zolang de harmonie binnen het huwelijk geen gevaar loopt' en de leeftijd waarop een meisje mag huwen gaat van vijftien naar achttien jaar. Al deze aanpassingen zorgden ervoor dat Turkije meer aanvaardbaar werd voor Europa.

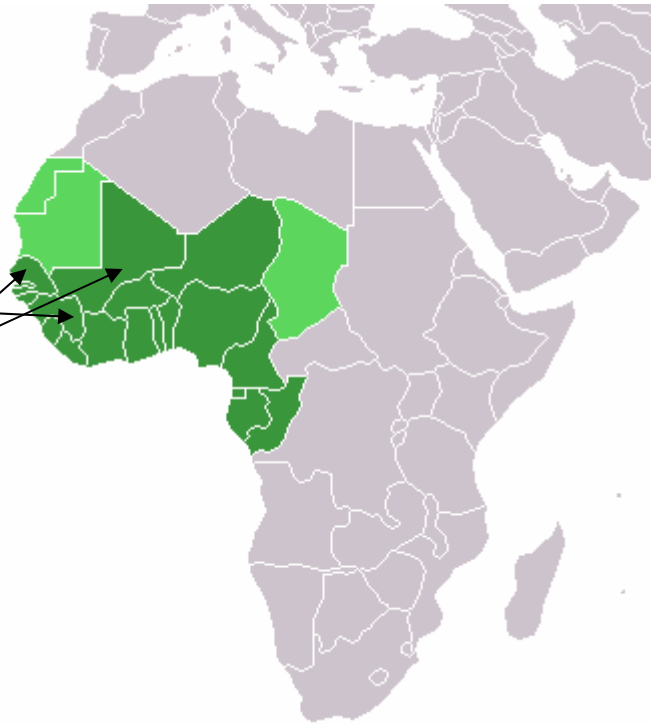
9.1.3 West-Afrika

9.1.3.1 Inleiding

West-Afrika is, zoals de naam erop wijst, het westelijk deel van het continent Afrika.

Onder West-Afrika worden meestal de volgende landen verstaan:

- Benin,
- Burkina Faso,
- Congo (Republiek),
- Equatoriaal-Guinea,
- Gabon,
- Gambia,
- Ghana,
- Guinee,
- Guinee-Bissau,
- Ivoorkust,
- Kaapverdië,
- Kameroen,
- Liberia,
- Mali,
- Niger,
- Nigeria,
- Senegal,
- Sierra Leone,
- Togo.



Aan de kust van West-Afrika werden talloze landen gekoloniseerd door de Nederlanders, de Fransen, de Engelsen, de Portugezen, de Denen, de Spanjaarden, de Zweden en de Duitsers.

Guinee en Mali worden kort besproken, aangezien de moeders in mijn onderzoek afkomstig waren uit deze landen.

9.1.3.2 *Guinee*

Guinee, dat vroeger een Franse kolonie was, is een presidentiële republiek in West-Afrika, gelegen aan de Golf van Guinee. Het land telt ongeveer 9,7 miljoen inwoners (in 2006). Eeuwenlang was het land erg afgesloten van de rest van de wereld maar dit is actueel niet meer geldig. Guinee, wat letterlijk "vrouw" betekent, is een land met veel geheime rituelen en een rijke cultuur.

Geschiedenis:

Frans West-Afrika (Afrique occidentale française, AOF) was een federatie van acht Franse koloniën in Afrika, namelijk: Mauritanië, Senegal, Frans Soedan (nu Mali), Guinee, Ivoorkust, Niger, Opper Volta (nu Burkina Faso) en Dahomey (nu Benin). Dit gebied had een oppervlakte van ongeveer 4.689.000 km².

Frans West-Afrika ontstond in 1895 als een unie die aanvankelijk alleen Senegal, Frans Soedan, Guinea en Ivoorkust omvatte. De federatie werd permanent in 1904 en had een gouverneur-generaal die eerst in Saint-Louis gevestigd was en vanaf 1902 in Dakar.

De federatie werd opgeheven na een referendum in september 1958 over de toekomst van de Franse gemeenschap, waarin de gebieden duidelijk maakten dat ze autonome republieken wilden worden. Guinea stemde voor onmiddellijke onafhankelijkheid. Ivoorkust, Niger, Opper Volta en Dahomey daarentegen vormden de Sahel-Benin Unie, maar deze unie heeft niet lang bestaan.

Volgens de grondwet van 1991 is Guinea een presidentiële republiek waar de president een sterke positie heeft. Van 1984 tot 1991 waren politieke partijen verboden. Momenteel is de dominerende partij de 'Parti de l'Unité et du Progrès' (PUP) van president Lansana Conté.



Lansana Conté

9.1.3.3 Mali

Mali is een Afrikaans land dat ten zuiden van de Sahara gelegen is. Mali wordt enkel door land omringd en wordt begrensd door Mauritanië, Algerije, Niger, Burkina Faso, Ivoorkust, Guinee en Senegal. De hoofdstad Bamako ligt in het zuidwesten van het land. Mali is een van de armste landen ter wereld en telt ongeveer 13,7 miljoen (in 2006) inwoners waarvan meer dan 10% in en rond de hoofdstad woont.

Ongeveer 10% van de bevolking leeft als nomaden. De bevolking is onderverdeeld in verschillende etnische groepen, namelijk de: Bambara (32%), Fulani of Peul (14%), Senufo (12%), Soninke (9%), Touareg (7%), Songhai (7%), de Malinke of Mandingo en Mandinke (7%).

Het Frans is de officiële taal. Hiernaast worden het Bambara en andere traditionele talen ook erkend.

Geschiedenis:

Vroege geschiedenis:

Van de 4e tot de 16e eeuw was Mali een onderdeel van 3 belangrijke Afrikaanse culturen. Het koninkrijk Ghana, koninkrijk Mali en het koninkrijk Songhai. In de 14e eeuw was Timboektoe een belangrijk leercentrum voor geschiedenis, rechtsleer en de islamitische godsdienst. Timboektoe was ook een handelscentrum en een bestemming voor handelskaravanen.

De Fransen:

Na verzet van de lokale bevolking namen de Fransen het gebied in vanaf 1893 en noemden het Frans Soedan en werd het een onderdeel van Frans West-Afrika.

Onafhankelijkheid:

De Sudanese republiek en Senegal werden onafhankelijk op 22 september 1960 onder de naam Federatie van Mali. Na een paar maanden trok Senegal zich al terug uit deze federatie en werd de Sudanese republiek 'Mali' genoemd. Mali's eerste president, Modibo Keita introduceerde een socialistisch beleid. Hij werd in 1968 in een staatsgreep afgezet. Vanaf 1968 werd Mali geregeerd door een groep militairen onder bevel van Mouassa Traoré.

Deze groep werd in 1991 na een staatsgreep door Luitenant Kolonel Amadou Toumani Touré vervangen door een overgangsregering. In 1992 werden de eerste democratische verkiezingen gehouden.

Sinds 2002 en tot heden staat de president M. Amadou Toumani Touré aan het hoofd van de republiek Mali.



M. Amadou Toumani

9.1.4 Thailand

9.1.4.1 Inleiding

Thailand betekent: 'Land van de vrijheid', Thailand is ook het enige land in heel zuidoost-Azië dat nooit gekoloniseerd werd. Het is altijd een monarchie geweest en telde ongeveer 64,6 miljoen inwoners in 2006.

9.1.4.2 Situatie

Thailand loopt uit in een smal schiereiland aan de Golf van Thailand en het bevindt zich in het centrum van Zuidoost Azië. Het land grenst aan de volgende landen: Myanmar (voorheen Birma), Maleisië, Laos en Cambodja. Thailand werd bewoond door talloze volkeren, waarvan de invloeden nog steeds merkbaar zijn. De Thaise religie is gebaseerd op het Indische boeddhisme, hedendaags is 90% van de Thaise bevolking boeddhist. Het Thais is een mengeling van verschillende talen en hun alfabet is afgeleid van het schrift van de Mons, Khmers en Indiërs.



9.1.4.3 *Bevolking, veroveringen en leiders*

Aan het begin van de 1^e eeuw woonden stammen in het zuiden van China, waarvan de belangrijkste de Tais¹ en de Nan Chao's waren. Maar ook Birmaanse Mons en Camodjaanse Khmers hebben Thailand bewoond. De Tais en de Nan Chao's migreerden naar het zuiden om zich uiteindelijk in het noorden van Thailand te vestigen. De Nan Chao's veroverden de aangrenzende staten, wat ertoe heeft geleid dat China de stam aanviel. Achteraf vielen de Tibetanen aan, dit zorgde voor een bondgenootschap tussen de Chinezen en de Nan Chao's. Vermoedelijk trok het Taise volk verder naar het zuiden toe om vrij en onafhankelijk van de Chinezen te kunnen leven.

De huidige Thaise bevolking bestaat voor het grootste deel uit afstammelingen van deze stam.

Tegen de 13^e eeuw heersten de Mongolen over de Nan Chao's, waardoor vele Nan Chao's immigrerden naar het noorden van Thailand. Het land van het Taise volk kreeg de naam: Koninkrijk Sukhothai . Terwijl de Chinezen hun gebied Siam noemden. Deze periode werd de Thaise Gouden Eeuw genoemd, 'het begin der geluk'.

Het Koninkrijk bloeide tot in 1350, toen veroverden de Mons het land. De beschermende en toegankelijke koningen van Sukhothai werden vervangen door absolute monarchen die zich god-koning noemden.

In 1767 slaagden de Birmanen erin het land te veroveren, maar hun heerschappij was maar van korte duur. Taksin herstelde de monarchie. Onder zijn gezag bevorderde de buitenlandse handel, werd de wapenverkoop gewaarborgd en werd het verdedigen van het land vergemakkelijkt. Na Taksins dood besteg Rama I de troon in 1782, hij maakte van het land een dynastie.

In het jaar 1932 veranderde het land van een absolute tot een constitutionele monarchie. Koning Rama VII zette zich hierbij neer, maar overhandigde daarna de troon aan zijn neef Rama VIII. In 1946 overleed koning Rama VIII onder twijfelachtige omstandigheden; volgens de officiële verklaringen schoot hij zichzelf dood terwijl hij zijn pistool aan het schoonmaken was.

Hij werd opgevolgd door Rama IX, de langst regerende koning van Thailand en zeer populaire koning in eigen land. Hoewel Thailand officieel een constitutionele monarchie was, werd Thailand geregeerd door een opeenvolging van militaire junta's, waarvan vele geleid werden door Plaek Pibul Songkram en Sarit Dhanarajata.

¹ Tais is de vroegere benaming van een deel van de Thaise bevolking.

Op 14 oktober 1973 kwamen studenten in opstand tegen het leger, waarin meer dan duizend doden vielen. Maar toen de koning (die officieel alleen een symboolfunctie had) deze acties van het militaire bewind veroordeelde, trad de regering af. De koning stelde een nieuwe premier aan die een nieuwe grondwet invoerde gebaseerd op parlementaire democratie.

Toch vonden hierna nog regelmatig staatsgrepen plaats. De laatste in de 20e eeuw was in 1992 toen de militaire leider Suchinda Kraprayoon zijn macht opgaf, na massale protesten vanuit het volk, die gesteund werden door de koning.

In september 1992 werden verkiezingen gehouden, waarbij de Democratische Partij van Chuan Leekpai aan de macht kwam. Na diverse regeringwisselingen werd hij in november 1997 teruggeroepen om de Aziatische financiële crisis te bestrijden. Deze opdracht werd met succes voltooid.

In 2001 kwam de partij Thai Rak Thai ("Thais houden van Thais") van telecommiljardair Thaksin Shinawatra aan de macht. Bij de verkiezingen in februari 2005 wist Thaksin zelfs een nog grotere meerderheid in het parlement te verwerven. Na een anti-Thaksin campagne vanaf december 2005 en ongeldig verklaarde verkiezingen in april 2006, pleegde op 19 september 2006 het leger een staatsgreep, terwijl premier Thaksin de Algemene Vergadering van de Verenigde Naties in New York bijwoonde.

Momenteel staat koning Bhumibol Adulyadej aan het hoofd van het koninkrijk Thailand.



Bhumibol Adulyadej

9.1.5 Pakistan

9.1.5.1 Inleiding

Pakistan bevindt zich in Zuid-Azië, op het Indische subcontinent. Het grenst aan India, Afghanistan, Iran, China en aan de Arabische Zee. De hoofdstad is Islamabad. Pakistan telde ongeveer 165,8 miljoen inwoners in 2006. Pakistan was in het verleden een Britse kolonie.

Pakistan betekent: 'Land der reinen', rein staat voor het moslim-zijn. Ook hebben de letters van Pakistan een betekenis. De naam bestaat uit de letters van de verschillende provincies. De P is van Punjab, de A van Afghanistan (noordwesten), de K van Kasjmir, de S van Sindh en Tan van Baluchistan. Deze letters vormen Pakstan. Door de Engelsen werd er een 'i' tussengevoegd om de uitspraak te vergemakkelijken.



De Punjabi's vormen de grootste etnische groep in het land. Andere belangrijke etnische groepen zijn de Pathanen, Sindhi's, Balochi's, Muhajirs en Seraiki's. De overige etnische groepen wonen vooral in het bergachtig noordelijk deel van het land.

Er wonen er ook veel vluchtelingen uit buurland Afghanistan, vooral Pathanen maar ook Hazara's en Tadzjieken.

9.1.5.2 *Geschiedenis*

Pakistan ontstond op 14 augustus 1947 om Indische moslims hun eigen staat te geven. Het was toen een Britse kolonie. In het jaartal 1956 werd het een zelfstandige republiek.

In 1958 nam het leger het bestuur over. Mohammed Ayub Khan regeerde over het land tot in 1969 en werd daarna opgevolgd door Agha Mohammed Yahya Khan tot 1971.

In 1971 brak een burgeroorlog uit, met als gevolg dat Bangladesh zich onafhankelijk van Pakistan verklaarde.

In 1973 werd een nieuwe grondwet goedgekeurd en kreeg het land officieel een president en een premier. Zulfikar Ali Bhutto werd premier.

Maar in 1977 werd echter opnieuw een staatsgreep gepleegd, ditmaal onder leiding van generaal Mohammed Zia-ul-Haq.

In augustus 1988 stierf Zia ul-Haq en werden er vrije verkiezingen gehouden. Benazir Bhutto werd verkozen en was de eerste vrouwelijke premier in een islamitisch land. Toch bleef corruptie en vriendjespolitiek een belangrijk probleem. In 1990 werd zij door president Ghulam Ishaq Khan ontslagen.

In 1999 greep generaal Pervez Musharraf de macht in een staatsgreep, waarbij de democratische regering van Nawaz Sharif werd afgezet. De seculiere dictator Musharraf krijgt veel steun van het Westen en voert een pro-westers beleid, wat de (extremistisch) religieuze bevolking vaak ontevreden stelt.

Sinds de oprichting van zowel India als Pakistan wordt door de beide landen getwist over Kasjmir.

Sinds 2001 staat de president Pervez Musharraf aan het hoofd van de republiek Pakistan.



Pervez Musharraf

9.1.5.3 *Familiebanden*

In Pakistan bestaan bijna geen sociale voorzieningen¹, waardoor het kunnen rekenen op kennissen de enige mogelijkheid is om in geval van ziekte, ongeval, werkloosheid ... verder te kunnen leven. Vandaar dat vele Pakistani's steun zoeken bij groepsgenoten: bij familie, in het dorp, bij een beroepsgroep, een religieuze gemeenschap of een etnische groepering. Voor de meeste onder hen is de familie de belangrijkste sociale groep. De familie zorgt zowel voor emotionele als voor financiële ondersteuning. Een huwelijk is meer dan een band tussen bruid en bruidegom, het is ook een overeenkomst tussen de beide families. De meeste huwelijken zijn gearrangeerd, waarna de bruid bij de familie van de bruidegom gaat wonen. Het bruiloft gaat gepaard met het uitwisselen van giften, dit gebeurt in het openbaar, zodanig dat alle gasten getuige zijn van het feit dat de beide families de vereniging op prijs stellen. Huwelijken uit eigen initiatief komen zelden voor en hebben een twijfelachtige reputatie.



9.1.5.4 *Scheiding van de seksen*

Deze scheiding is heel streng in Pakistan. In vele streken wonen vrouwen in afzondering en wanneer ze naar buiten hoeven te gaan, moeten ze hun hele lichaam bedekken. Vrouwen hebben ook aparte plaatsen in stadsbussen of bij loketten. Mannen daarentegen domineren het openbare leven. De afzondering komt voort uit familie-eer. Zedelijkheid van de vrouw is hier van zeer groot belang. Seks wordt beschouwd als een natuurlijke behoefte die de zedelijkheid continu bedreigt, vandaar dat afzondering een goede (de enige) manier is om incidenten te voorkomen. Indien de vrouw zich toch onzedelijk gedraagt, kan de familie enkel de eer redden door deze vrouw te verstoten en in de extreemste gevallen zelfs te vermoorden. De nadruk die wordt gelegd op eer en schaamte zorgt ervoor dat de vrouw vaak het slachtoffer is van ruzies en wraak. Zo is de meest effectieve manier om een familie te treffen, de vrouwen te verkrachten. Deze daad overspoelt de vrouw en de familie van een enorm schaamtegevoel, waardoor ze geen aangifte durven doen. De rechtspositie van de vrouw is onder de dictatuur van Zia ul-Haq immens verslechterd. Hij stelde dat seks buiten het huwelijk strafbaar is. Om dergelijke misdaden te kunnen bewijzen, zijn er vier mannelijke getuigen noodzakelijk, of acht vrouwelijke aangezien de vrouw maar half zo betrouwbaar is als de man. Indien een vrouw een aangifte doet zonder dat ze getuigen met haar meeneemt wordt ze beschuldigd van overspel. Deze wetten konden niet afgeschaft worden door de nieuwe regeringen, vanwege reactie van de radicaal-islamitische hoek. Om de politiebureaus toegankelijker te maken voor vrouwen werden er wel vrouwelijke agenten aangeworven. In tegenstelling tot de rest van de wereld was de levensverwachting van de vrouw tot voor kort in heel Zuid-Azië lager dan dat van de man (hedendaags staat dit gelijk), dit illustreert de positie van de vrouw.

¹ Dit is ook het geval in Marokko, Mali...

9.2 Godsdiensten en geloof

9.2.1 De islam

Marokko en Turkije zijn hoofdzakelijk bewoond door moslims.



9.2.1.1 Geloof

9.2.1.1.1 Inleiding

De islam is een monotheïstische godsdienst, het is één van de drie Abrahamische godsdiensten en één van de vijf wereldgodsdiensten.

Het is hedendaags de snelst groeiende godsdienst ter wereld en is na het Christendom de meest verspreide godsdienst ter wereld.

9.2.1.1.2 Betekenis

Islam betekent letterlijk 'overgave (aan de enige en echte God)' of 'onderwerping' en het wijst op het fundamenteel religieus principe dat een moslim zich aan Gods wil overgeeft.

Moslim betekent 'gehoorzaam aan God', een moslim is dus iemand die zich overgeeft aan God's wil en die God gehoorzaam is.

9.2.1.1.3 Ontstaan

De islam is in de 7^e eeuw ontstaan. Volgens moslims ontving Mohammed openbaring van God via de aartsengel Gabriël, waarin hij werd opgeroepen het geloof van Adam en Abraham opnieuw te introduceren.

9.2.1.1.4 Allah

Het Arabische woord voor God is Allah. Vele christenen geloven vanwege die andere benaming dat Allah niet dezelfde God is als onze God. Moslims zien dat op andere manier, ze geloven dat Allah het Arabische woord is voor dezelfde God als die van de joden en christenen. Arabischtalige christenen gebruiken immers ook Allah om hun God mee aan te duiden.

Allah wordt aanbeden als schepper van alle dingen. Hij is verheven, soeverein, barmhartig, almachtig, alwetend... (hij heeft 99 verschillende namen).

9.2.1.1.5 De koran

De koran is het heilig boek van de moslims, het betekent letterlijk 'oplezing', wat erop wijst dat het niet alleen een tekst is die bestudeerd moet worden, maar vooral moet worden gereciteerd.

9.2.1.1.6 De leer van de islam

De islam leert dat op de Laatste Dag alle wezens op aarde door God beoordeeld zullen worden en dit gebeurt op basis van hun daden. In tegenstelling tot het christendom leert de islam geen erfzonde, maar wel de neiging van ieder mens om van het goede pad af te dwalen. 'Zonde' betekent voor de moslim het begaan van fouten door slechte invloed van buitenaf of van de eigen ziel. Gedragsproblemen worden zowel van binnenuit (nafs) als van buitenaf (invloed vriendenkringen, mensen met een slechte invloed, beïnvloeding door de consumptiemaatschappij, invloed van Satan) veroorzaakt. Slechte daden kunnen voor een deel worden gecompenseerd door het vervullen van religieuze plichten, onderwerping aan de wil van Allah en het verrichten van goede daden. Ieders goede en slechte daden zullen op de 'dag van de opstanding' tegen elkaar afgewogen worden, ook wel 'het uur' of 'de dag van het oordeel' genoemd. Dankzij de vergevingsgezindheid van Allah kunnen mensen toch het paradijs bereiken. Soms is er sprake van een tijdelijke straf in de hel. Eeuwige straf is enkel van toepassing voor degenen die Gods bestaan hebben ontkend en daarmee getracht hebben aan de inhoud van de geloofsbelijdenis verandering te brengen. Veel moslims kennen een sterke afhankelijkheid van het lot, de islam leert hen echter al het mogelijke te doen om het kwade te verdrijven en daarna pas op God te vertrouwen.

9.2.1.1.7 Migratie

Land	Aantal moslims	Herkomst	Percentage van de bevolking
België	400.000	Marokko: 220.000 Turkije: 110.000	3,8%
Nederland	940.000	Turkije: 330.000 Marokko: 300.000	5,8%
Frankrijk	4-4,5 miljoen	Noord Afrika: 2 miljoen Turkije: 350.000 Subsahara Afrika: 250.000	6,8%
Duitsland	3,1-3,5 miljoen	Turkije: 1,9 miljoen Genaturaliseerde Duitsers: 600.000	3,8-4,2%
Italië	500.000	Marokko: 150.000 Albanië: 90.000	1%
Groot-Britannië	1,6 miljoen	Indisch subcontinent: 920.000	2,8 %

Tabel: Nederlandse Moslims: Van migrant tot burger, blz 18, 2005

De impact van modernisering en migratie wordt als bedreigend ervaren voor hun religie. Moslims die gemigreerd zijn naar landen ver van hun geboorteland, stellen dat 'moslim zijn' gelijk staat met je zo goed mogelijk aan je geloof te houden. Het wordt als een test of als een proef beleefd. In andere landen kunnen moslims gemakkelijker van hun geloof afvallen dan in hun land van herkomst waar ze zijn omgeven door een moslimgemeenschap. Vandaar dat de umma (de geloofsgemeenschap) een grotere plaats inneemt.

9.2.1.1.8 De umma

De umma is de wereldgemeenschap van gelovigen die zich onderwerpen aan Allah binnen de vijf zuilen. De umma staat voor éénheid, gemeenschappelijkheid, gelijkheid en solidariteit tussen gelovigen. Het is meer dan een voorstelling van de ideale gemeenschap en sociale controle.

9.2.1.1.9 Het hoogtepunt van de week

Het hoogtepunt van de week ligt voor moslims op vrijdagmiddag, vergelijkbaar met de sjabbat voor de joden en de zondag voor de christenen. Er wordt dan een preek (choetba) gehouden, gevolgd door het gezamenlijk gebed, dat dan twee gebedscycli omvat in plaats van vier. Het betreft hier geen rustdag; er mag gewerkt worden op deze dag.

9.2.1.2 *Magie*

9.2.1.2.1 *Inleiding*

Bijgeloof, bezweringen en legenden hebben altijd een grote invloed gehad op het dagelijks leven in de Maghreb. Ook vandaag nog leven veel oude gebruiken en overtuigingen in de volksgeest. Er bestaan oneindig veel praktijken om het boze oog af te wenden of om het lot gunstig te stemmen. Overal in de Maghreb kom je het symbool van de khamse (letterlijk 'vijf') tegen, meestal voorgesteld als de hand van Fatima. Mensen dragen het als zilveren of gouden juweel of brengen het symbool aan als bescherming op een kinderbedje, een huis of een winkel. Soms stoppen ze er ook bankbiljetten bij om het nog meer kracht te geven. Tijdens bepaalde rituelen worden sandelhout of andere mengsels (de bkhor) verbrand om kwade geesten weg te jagen. Kruidenwinkels en specerijenverkopers drijven een drukke handel in allerlei soorten kruiden, hout, stenen, wortels en gedroogde dieren, waaraan de moslims magische krachten toeschrijven. Oorspronkelijk mogen moslims geen magische krachten toeschrijven en moeten ze enkel op Allah vertrouwen. Maar door tradities wordt dit wel gedaan.



Hand van Fatima

9.2.1.2.2 De boze geesten

Moslims geloven in de jnun, hiertoe behoren goede en boze geesten. De boze geesten hebben een speciale voorkeur voor bloed en ingewanden en ze verzamelen zich vooral rond slachtplaatsen. Marktbezoekers prevelen religieuze spreuken ter bescherming. Wie vlees van de markt naar huis brengt mag dat zijn hongerige buurman niet weigeren. De jaloers geworden buurman zou een 'Boze Blik' kunnen werpen en zo ongeluk brengen.



Elke maaltijd wordt begonnen met het opzeggen van Bismallah (In de Naam van God), dat eigenlijk bedoeld is om gevaar te verdrijven. Aan tafel zou dit de gasten beschermen tegen de jnun. De bezwering dient ook als bescherming tegen tovermiddelen die aan het eten zouden kunnen vermengd zijn. Zelfs het aanvaarden van eten, klaargemaakt door anderen, is een daad van vertrouwen. Vandaar dat iedere overeenkomst gepaard moet gaan met een gemeenschappelijke maaltijd of op z'n minst een glas thee. Het samen drinken of eten verzegelt als het ware de overeenkomst die zojuist gesloten werd. Het delen van eten bezegelt eveneens de vrede en scheidt een band tussen de gasten. Dit aspect wordt geaccentueerd door het traditionele gebruik om het voedsel in een gemeenschappelijke schotel te serveren en daar met de vingers uit te eten. Voor de Marokkaan bestaat er een zeer sterke band tussen het zojuist opgegeten deel van het gerecht (de net doorslikte kippenpoot) en de rest van de schotel (de overige kip). Dankzij het met elkaar delen van een gerecht wordt de band tussen de deelnemers aan de maaltijd versterkt. Een andere visie is dat degenen die samen eten 'zichzelf aanbieden' of zelfs 'elkaar eten' in de zin dat men elkaars speeksel, dat zich in de gezamenlijke schotel vermengt, deelt. Als lichamelijke verlenging blijft het speeksel in rechtstreeks verband met de persoon van wie het is. De opname van andermans speeksel staat gelijk met de opname van zijn lichaam en scheidt vanzelfsprekend zeer sterke banden tussen de betrokkenen.

9.2.1.3 Cultuur en levenswijze

9.2.1.3.1 De vijf zuilen

De praktijk van het islamitische geloof is gebaseerd op een stelsel van rituelen en plichten, de fiqh, waarvan de 'vijf zuilen van de islam' of 'ibadat' de belangrijkste zijn, namelijk de geloofsbelijdenis (de shahada), het verrichten van de vijfmaal daagse verplichte gebeden (de salat), het geven van aalmoezen (de zakat¹), het overdag vasten in de maand Ramadan en het maken van een bedevaart naar Mekka (de hadj). Aan de hand hiervan worden de individuele discipline van elke gelovige zowel als de onderlinge gemeenschap en de gehoorzame dienst aan God uitgedrukt.

De 5 zuilen van de islam:

- De shahada: 'Er is één God Allah, en Mohammed is zijn profeet.'
- Het gebed: Vijf maal per dag bidden in de richting van Mekka, de heilige stad.
- De zakat: een deel van het inkomen van iedere moslim wordt gegeven als steun voor de moskee en de armen.
- Ramadan: de gehele ramadan, de negende maand van de moslimkalender, vasten de gelovigen van zonsopgang tot zonsondergang. Er mag niet gegeten, gedronken, gerookt en gevrijd worden. Zieken, reizigers, zwangere vrouwen en vrouwen in menstruatieperiode kunnen van hun plicht tot vasten ontheven worden, maar moeten dit later wel inhalen.
- De hadj: minstens éénmaal in het leven moet iedere gelovige naar de heilige stad Mekka gaan. Wie deze mogelijkheid niet heeft zoals sommige armen, vrouwen of zieken kan zich door een familielid laten vervangen, wiens bedevaartstocht niet voor beiden tegelijkertijd geldt. Hij doet de bedevaart eerst voor zichzelf en achteraf nog eens voor de andere persoon. De bedevaart is de hoogst gewaardeerde religieuze plicht. Na een bedevaart spreken de moslims van een diepe religieuze ervaring en van een gevoel van verbondenheid met moslims over de hele wereld. Alle bedevaartgangers zijn in het wit gekleed, als teken van eenheid, gelijkheid en reinheid in geloof.



Een moslim dient zich aan deze vijf zuilen van de islam te houden, maar ook dient hij te geloven in de zuilen van geloof. Er is geen vastgesteld aantal, maar de meeste literatuur spreekt van zes zuilen: de éénheid van God, de engelen, de geopenbaarde boeken, de profeten en de boodschappers, de Wederopstanding en de Laatste Dag en voorbeschikking Gods.

¹ Het woord zakat betekent 'reiniging' in de vorm van verplichte aalmoezen aan de armen om een meer rechtvaardige verdeling van goederen te bereiken.

9.2.1.3.2 *Het huwelijk*

In de koran staat dat elke man en vrouw verplicht is om te trouwen.

Met het huwelijk bewijzen individuen hun volwassenheid, men krijgt de verantwoordelijkheid voor elkaar te zorgen en voor het voortzetten van de geloofsgemeenschap.

Seksualiteit vóór het huwelijk en overspel is verboden (haram), toch is dit niet uit te sluiten voor jongeren.



9.2.1.3.3 *Reinheid*

Reinheid (zakat) is een verplichte godsdienstige belasting, dit maakt duidelijk dat rijkdom geen individuele aangelegenheid is. Het uitdelen van rijkdom om ritueel rein te worden, verbindt rijkdom aan de umma en toont dat de verschillende leden verantwoordelijkheid voor elkaar dienen te dragen. Dit kan men bereiken door verschillende handelingen zoals: een belasting betalen aan de imam, vrijwilligerswerk, liefdadigheid, uitdelen van maaltijden aan bedelaars... . Dit delen heeft voor moslims een andere betekenis dan voor niet-moslims. Voor moslims betekent dit het uitdelen van zegening (barakaa), ook staat het in het teken van het onderhouden van goede contacten met de omgeving. Deze giften mogen niet geweigerd worden, dat zou de verhouding aanbieder-ontvanger en Gods zegening verstoren.

9.2.1.3.4 De sluier

De sluier is één van de meest opvallende symbolen van moslims. De koran is niet helder over het dragen van de sluier, maar de meeste moslims geloven wel dat het een religieuze verplichting¹ is. Anderen vinden het niet noodzakelijk om een goede moslim te zijn. Jonge meisjes gaan vaak de sluier beginnen dragen wanneer ze in de puberteit komen. De sluier en andere bedekkende kleding kunnen het symbool zijn van de overgang naar een nieuwe fase in iemands leven. Vandaar dat veel vrouwen de sluier dragen op het moment dat ze gaan trouwen. Het symboliseert ook iemands identiteit als vrouw. Het dragen van een sluier kan de vrouw meer vrijheid geven, omdat zij zich in de ogen van haar omgeving gedraagt als een goede moslimvrouw. Het vertrouwen dat daaruit voortvloeit, kan haar op diverse gebieden meer ruimte opleveren. Andere motieven zijn: het voorkomen van lustgevoelens in mannen, met meer respect behandeld worden door mannen... .



Sluier



Hoofddoek

¹ Zie bijlage 9: hoofdstuk 9.2.1.7 pagina 246.

9.2.1.3.5 *Collectivisme en eer*

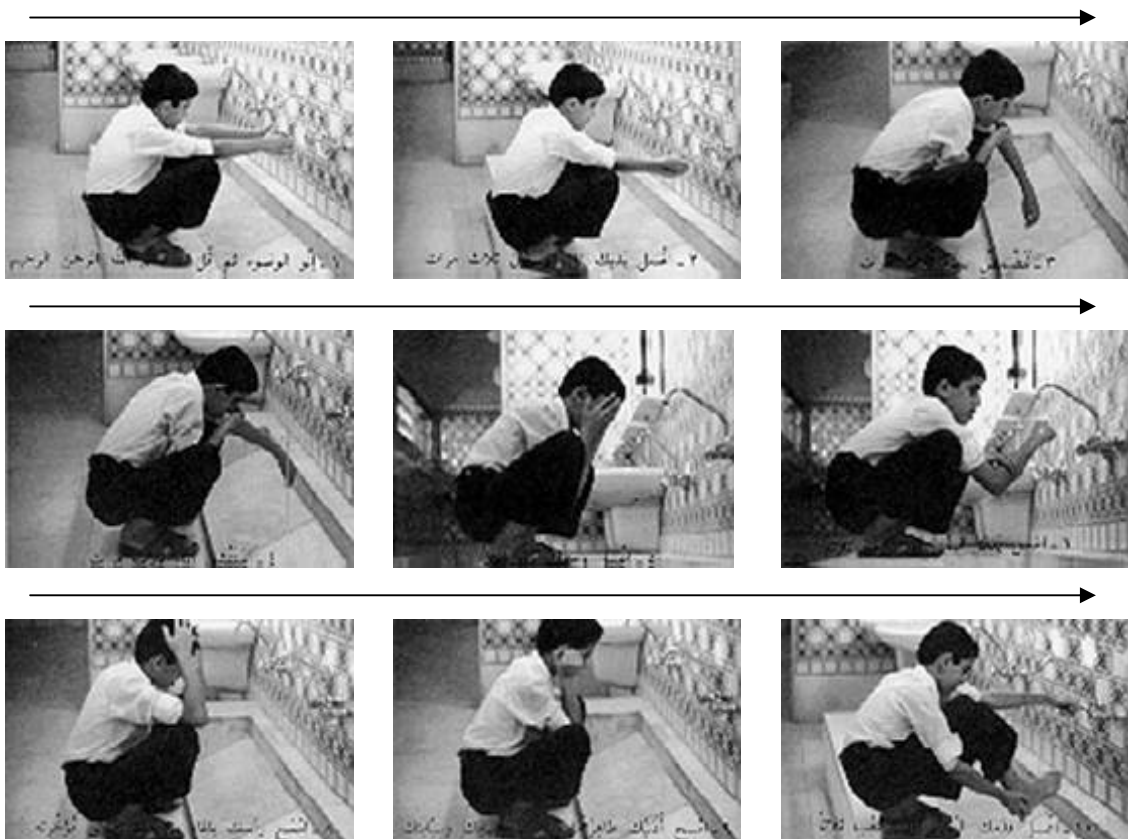
Bij Mediterraneanen ligt de nadruk op de groep waartoe je als individu behoort. Terwijl bij ons de nadruk meer ligt op de persoonlijke ontplooiing als individu. Mediterraneanen hebben een wij-cultuur of collectivistische cultuur en wij hebben een ik-cultuur of individualistische cultuur. Het gedrag in de Mediterrane cultuur is veel sterker bepaald door de relaties tussen personen. Dit wordt positioneel bepaald gedrag genoemd. Onderlinge relaties dienen op een welbepaalde manier te gebeuren. Bij ons krijg je respect omdat je goed voor jezelf kunt uitkomen. Bij Mediterraneanen echter omdat je je op de juiste wijze gedraagt, dit afhankelijk van je positie. Het handhaven van eer is bij deze bevolking van zeer groot belang. De eer is de waarde van een persoon in zijn of haar positie voor zichzelf, maar vooral ook in de ogen van de samenleving. De eer wordt bepaald door het volgen van regels, door macht (economische status) en seksuele zuiverheid van het vrouwelijke geslacht. Het is iets relationeels: mensen geven de eer (status) en krijgen de eer (respect) die hun positie bepaalt in de toekomst.

Sociale controle en zich houden aan 'de' normen kan hier zelfs veel strenger worden toegepast dan in het land van herkomst. Vrouwen en meisjes moeten altijd oppassen dat ze niet betrappt worden door anderen op ongepast gedrag, dat dan verder verteld wordt en thuis altijd tot straf door hun vader (en moeder) leidt. Vrouwen worden zowel maatschappelijk als privé door roddels drastisch in hun vrijheid beperkt.

Bij inbreuk op de eer (schande) zal de man zijn verantwoordelijkheden moeten opnemen, anders is hij een lafaard en wordt zijn status definitief verlaagd: hij lijdt 'gezichtsverlies'. Bij Mediterraneanen zal in geval van schande, de nadruk liggen op de aantasting van de eer van de groep, terwijl bij ons de nadruk ligt op het zich schuldig/beschaamd voelen.

9.2.1.3.6 Rituelen

Een eerste ritueel is het gebed (salat). Vóór moslims gaan bidden, moeten ze zich eerst wassen volgens een bepaalde volgorde. Binnen het rituele gebed brengt de prosternatie of het nederig voorover buigen naar God de centrale boodschap van de islam (overgave aan God) ook letterlijk tot uitdrukking. Dit dient vijf maal per dag herhaald te worden. Het gebed mag overal plaatsvinden, maar bidden in de moskee met andere moslims, krijgt de voorkeur. Voor het vrijdagmiddaggebed is de moskee wel voorgeschreven. In de moskee bidden verhoogt de religieuze verdienste (ajr) en versterkt het gevoel tot de umma te behoren. Het zijn voornamelijk de mannen die de moskee bezoeken, vrouwen bidden vaker thuis. Moslims die dagelijks werken kunnen niet dagelijks bidden. Zij kunnen de gebeden ook 'opsparen' en later 'inhalen', maar dit moet dezelfde dag nog gebeuren. Doordat vrouwen tijdens hun maandstonden in onreine staat verkeren, mogen zij in die periode ook niet in de moskee bidden. Wanneer zij hun maandstonden hebben tijdens de vastenperiode, moeten ze hun vasten stopzetten en achteraf inhalen. Vrouwen proberen dit te compenseren door veel andere religieuze activiteiten en vrome daden (hasanat) te verrichten. Dit kan door: het bidden van de 'kralenkrans', het lezen van de koran, het bezoeken van graven van overledenen familieleden en van heiligen in heiligdommen, het geven van vrijwillige aalmoezen (zakat). De religieuze deelname en beleving van vrouwen heeft dus een ander karakter dan die van de mannen, maar dat wil niet zeggen dat vrouwen zichzelf zien als tweederangs umma-leden en mannen als beter.



Een tweede ritueel is de besnijdenis.

Moslimjongens worden besneden tussen de zevende dag na hun geboorte en hun vijftien jaar, in elk geval voor de puberteit. Pas dan kunnen ze echte mannen worden. Besnijdenis is ook van belang voor de rituele reinheid. Jongens worden hierdoor 'man' en lid van de religieuze gemeenschap.

Een derde ritueel is de wassing.

Moslims voeren verschillende keren per dag een rituele wassing (tahara) uit. God is immers puur en rein, vandaar dat moslims in reine staat dienen te verkeren, om in relatie met God te treden en om aan de religieuze verplichtingen te voldoen. Reinheid is een voorwaarde en tegelijkertijd een essentieel onderdeel van het geloof. In alle steden en dorpen vind je er mooie fonteinen, die voor drinkwater zorgen en de gelegenheid bieden om voor en na de maaltijd de handen te reinigen. Het ritueel van de hammam, het publieke bad, is in die landen een belangrijk onderdeel van het dagelijks leven. In de hammam kunnen gelovigen elkaar ontmoeten, praten, zich verfrissen en zich mooi maken. Je kunt er ook een glaasje muntthee en wat honinggebakjes consumeren.

Een vierde ritueel is het slachten.

Dit gebeurt volgens de strenge regels van de islam: de keel van het dier moet door een mannelijke (of vrouwelijke) moslim in de richting van Mekka doorgesneden worden, onder het uitspreken van bepaalde rituele formuleringen, namelijk 'Bismillah' (In de naam van Allah).

9.2.1.4 Feesten

Alle islamitische feestdagen hebben hun eigen bijpassende culinaire tradities.

Het belangrijkste feest is het offerfeest (Aid el Adha of Aid el Kebir). Op die dag herdenken de moslims dat Abraham ertoe bereid was om zijn enige zoon, Isaak, aan Allah te offeren. De engel Gabriël daalde toen uit de hemel neer om te vermijden dat Abraham zijn zoon zou doden als offer. Op het offerfeest slacht elke islamitische familie een schaap op de voorgeschreven manier. De slachting wordt uitgevoerd door het familiehoofd, terwijl hij een gebed opzegt. De moedigste familieleden eten de rauwe lever en 's avonds staat een speciaal feestgerecht op het menu dat van familie tot familie verschilt, maar waarin de lamskop altijd is verwerkt. Dit is eerder een traditie dan een religieuze plicht.

Het tweede belangrijkste feest is het suikerfeest (Aid el Fitr of Aid el Seghir). Dit feest vindt op het einde van de ramadan plaats, wanneer de maan verschijnt. Het wordt gevierd met veel voedsel, nieuwe kleren, speelgoed en snoep. Iedereen is Allah dankbaar en deelt met de armen. Mensen gaan familie en oude vrienden bezoeken en brengen zelfgemaakte zoetigheden mee.

De ramadan is de negende maand van de islamitische kalender en herinnert aan de openbaring van de koran aan de profeet Mohammed. Er wordt tijdens de ramadan gedurende 29 of 30 dagen streng gevast: eten, drinken, roken en seks

zijn verboden van zonsopgang tot zonsondergang. De meeste mensen beschouwen de ramadan als een periode van bezinning en zuivering. Het zou een gunstige werking hebben op de lichamelijke en geestelijke gezondheid. Het vasten wordt als versterkend gezien voor de lichamelijke conditie, omdat het lichaam kan rusten en zich zou kunnen zuiveren van verkeerde stoffen. De geestelijke gezondheid wordt bevorderd bij het vasten, omdat mensen die gewoonlijk alcohol drinken dat tijdens het vasten niet doen en ook omdat mensen ruzies trachten te vermijden en proberen beleefd te zijn. Diefstal of ander kwaad begaan in de ramadan is zondiger dan in de andere maanden. Daarentegen worden de zonden vergeven van mensen die tijdens de ramadan eerlijk vasten met goede intenties. De dagen gaan trager en rustiger voorbij, maar als de zon ondergaat, komt alles weer tot leven. Vasten is een persoonlijke inspanning maar het is tegelijkertijd ook een religieuze verplichting. Ramadan is de uitdrukking van de éénheid en kracht van de umma. Tijdens het vasten gaat het om religie, solidariteit en harmonie, idealen die ook kenmerkend zijn voor de umma. De meeste mensen breken het vasten met een soep (meestal harira) of dadels of water. Marokkanen gaan na de harira naar keuze honingkoeken, hardgekookte eieren, dadels en vijgen met daarbij een glas melk, zoete koffie of thee consumeren. De Algerijnen eten vaak chorba-soep met vlees. Daarna volgt meestal een uitgebreid feestmaal met bijvoorbeeld verschillende tajines en vele schotels zoetigheden. Lamsvlees is zeer populair tijdens de ramadan. Op de veertiende en de zevenentwintigste dag van de vasten staat bijna altijd couscous met kip of lamsvlees op het menu. Twee dagen hebben in deze maand een speciale betekenis: de laatste dag: suikerfeest en de zevenentwintigste dag: lailat al-kadr = nacht van de beslissing. In deze nacht werd de koran aan Mohammed geopenbaard. Talrijke Marokkanen brengen deze nacht biddend in de moskee door. Wanneer mensen niet vasten stelt men hun 'moslim zijn' in vraag, het openlijk bekend maken dat men de ramadan niet meer doet, staat gelijk met geen moslim zijn.

Mouharam is de eerste maand van het jaar volgens de islamitische maankalender. Het is ook de viering van de Hijra, de vlucht van de profeet Mohammed van Mekka naar Medina. De Algerijnen eten op die dag een gerecht van deegwaren met kip (rechta bel djedj).

El Mawlid Ennabaoui (Maulid) is een traditionele religieuze feestdag naar aanleiding van de geboorte van de profeet Mohammed. Het wordt gevierd op de twaalfde dag van de derde maand van het jaar. Meestal staat er dan couscous op het menu. In dezelfde week vinden overal in het land moessesems plaats: pelgrimstochten naar het graf van een maraboet of een stichter van een soefi-orde. Soms laten ouders hun zonen tijdens de moessesems besnijden. Andere bezoeken het heiligdom om een ram te offeren. Maar een moessem is ook een plaats waar muziek wordt gemaakt en waar wordt gefeest .

Aid el Achoura (Asjoera) is de tiende dag van de eerste maand van het jaar. De traditie zegt dat men die dag een deel van zijn bezittingen aan de armen dient te schenken. Als feestgerecht is er couscous met lam of kip.

9.2.1.5 Gastvrijheid

In de Maghreb is eten een kunst. Gastvrijheid is voor moslims een heilig begrip. Gasten worden altijd gul ontvangen en overstelpt met overvloed. Meestal wordt er zoveel eten opgediend dat niemand alles op kan. 'Open de deur voor elke vreemdeling', zegt een spreekwoord, 'en overstelpt hem drie dagen lang met u gastvrijheid voor u hem vraagt wat het doel van zijn bezoek is'. Zelfs in de meest bescheiden woningen krijgt een bezoeker altijd een glas thee en zoete gebakjes.



De Marokkaanse kok zegt: 'Als je gasten hebt, kun je best een tajine klaarmaken'. Die presenteert mooi, je kunt ondertussen nog ander gerechten bereiden en je gasten kunnen het voedsel met de hand eten, waardoor ze zich sneller op hun gemak voelen. In de Maghreb is een boertje laten oorspronkelijk een teken van waardering of zelfs een teken van stijl. Na een oprisping zegt men 'Nhemdou Allah', wat betekent 'wij loven God'. Op die manier gaan ze God bedanken voor het overvloedige eten en de rijkdom van de kruiden en specerijen die bij het koken zijn gebruikt.

Wanneer er gasten zijn, blijven in traditionele gezinnen vrouwen vaak met de kinderen in een ander vertrek, waar de kinderen meehelpen met het klaarmaken van de maaltijd. Vrouwen eten of op een andere plaats of pas na de mannen. In grote families eten vaak de jongere en de oudere mensen gescheiden. Daar men tegenover ouderen respectvol en terughoudend moet zijn, eten de jongeren liever onder elkaar in een gezellige en ontspannen sfeer.

9.2.1.6 Vrouwenkringen

9.2.1.6.1 Historische achtergrond

Na het ontbijt verlaten de mannen het huis, waarna het huis een exclusieve vrouwelijke wereld wordt. Het huis vormt voor de vrouw als het ware één éénheid, alle ruimten zijn vrij toegankelijk en de deuren mogen open blijven staan. Terwijl 's nachts, voor het ontbijt en 's avonds, elke ruimte enkel en alleen voor haar specifieke functie dient. De vrouw is de huisbaas en de man vertegenwoordigt de familie in de buitenwereld. Op het platteland wordt niet enkel het huis vrij toegankelijk, maar op grotere schaal geldt dit voor het volledige dorp. Dit zorgt voor een globale vrouwelijke omgeving. Vrouwen ontmoeten elkaar bij de waterput, in het bos, op de



wasplaats en onderweg. Ze spreken af om samen de was te doen en helpen elkaar. Ze spreken ook af om samen de thee te drinken en gebakjes te eten. Het feit dat ze vrij het huis uit kunnen is enkel mogelijk omdat de mannen buiten het dorp zijn gaan werken. Indien een man overdag in het dorp rondwandelt, gaan de vrouwen zich bijvoorbeeld achter een muur verbergen. Indien de vrouw het dorp moet verlaten, gaat ze zich anders kleden. Ze trekt dan een lange donkere jas aan en een hoofddoek. Dit gebeurt meestal in het bijzijn van haar man, broer of vader. Aangezien ze haar omgeving verlaat en zich begeeft in het onbekende, moet ze bedekkende kleding dragen en discreet zijn. In de stad is dergelijke situatie niet haalbaar. De stad wordt nooit een vrouwenwereld. De vrouw leeft er veel meer binnenhuis. Ze hoeft zich ook niet voor de was, voor water, enz naar buiten te begeven. Maar ze spreken wel af voor de thee en gebakjes.

9.2.1.6.2 Functie

Ze zoeken naar communicatie, morele ondersteuning en fysiek contact. Tijdens deze bijeenkomsten wordt er heel veel gepraat over heel diverse onderwerpen, alles mag besproken worden, ook seksualiteit.

9.2.1.6.3 Evolutie

Tegenwoordig komen nog veel vrouwen overdag samen voor de thee of voor een gezellig gesprek. Ze kunnen dan praten over hun belevenissen, zorgen en familie. Het is voor hen geruststellend te weten dat ze bij de andere vrouwen terecht kunnen met problemen of gewoon om niet alleen te zijn. Vrouwengroepen hebben belangrijke functies zoals het sterker maken van de vrouwen (samen zijn we sterker), raad geven, communicatie, isolatie tegengaan, enz.

9.2.1.7 *Verschil tussen man en vrouw*

De islam krijgt voor mannen en vrouwen in verschillende omstandigheden een andere betekenis en wordt daarom ook anders gepraktiseerd.

De man is degene die verantwoordelijk is voor alles wat buitenshuis gebeurt, de vrouw is de baas thuis, maar is aan haar man 'onderdanig'. Volgzaamheid van de vrouw geeft bescherming aan de vrouw.

De islam was de eerste godsdienst die man en vrouw als gelijkwaardig beschouwde. In tegenstelling tot alle andere heilige boeken, waar het woord uitsluitend tot de mannen gericht wordt, richt de koran zich tot de twee geslachten. De islam was ook de eerste godsdienst die de vrouw erf- en scheidingsrechten verleende. Verder heeft de islam aan de vrouw dezelfde rechten als aan de man verleend. Met twee uitzonderingen:

- De islam laat het huwelijk toe tussen een islamitische man en een christelijke of een joodse vrouw, zonder dat zij zich tot de islam hoeft te bekeren. Terwijl een islamitische vrouw enkel en alleen met een islamitische man mag huwen.
- De man erft meer dan de vrouw, kennelijk omdat hij volgens het rollenpatroon het gezin moet onderhouden en er voor het algemene levensonderhoud moet instaan. Dit is nog steeds het geval in de meeste islamitische landen.

In de islamitische wet worden aan de mannen meer rechten (en plichten) toegekend dan aan de vrouwen. De moslims spreken liever niet van 'ongelijkheid', maar wel van 'verschillen'. Deze verschillen zouden het gevolg zijn van het 'natuurlijke' onderscheid tussen de geslachten waardoor mannen en vrouwen andere taken en daardoor andere rechten en plichten hebben. De relatie tussen man en vrouw wordt niet alleen bepaald door islamitische normen, maar ook door lokale normen en machtsverhoudingen tussen de geslachten. Geweld tegen vrouwen vormen geen toepassing van de islamitische wet. De mate van rechtsongelijkheid tussen mannen en vrouwen in de islamitische wereld verschilt naar gelang de lokale wetgevingen. In de meeste landen is deze seculier en gebaseerd op Europese rechtsvormen. De minimumleeftijd voor een huwelijk werd al verhoogd in de meeste landen om het uithuwelijken van kinderen te verhinderen. Ook zijn in vele landen beperkende bepalingen ten opzichte van polygamie genomen. Verder zijn de wettelijke mogelijkheden voor het verkrijgen van scheiding op initiatief van de vrouw vergroot. Toch hebben vrouwen moeilijk toegang tot het rechterlijk apparaat. Ongelijkheid betekent niet dat vrouwen geen rechten hebben. Zo is in de islamitische wet het bezit van vrouwen goed beschermd. Ook kan de man zijn vrouw niet dwingen haar verdiende salaris met hem te delen, maar de man is wel verplicht met zijn inkomsten zijn vrouw in haar basisvoorzieningen te voorzien. Soms is het de vrouw die de riem aan heeft, hoewel mannen een grote mond hebben is soms het volgend Marokkaanse gezegde van toepassing: 'Een man staat of valt dankzij zijn vrouw'.

Er kunnen wel ander lokale gewoontes gelden die tegen de islamitische bepalingen ingaan. Volgens de islamitische wet horen, na een scheiding, de

kinderen tot de familie van de man. Dit eens de kinderen geen borstvoeding meer krijgen, ze blijven bij hun moeder tot hun 2 jaar ongeveer. In Turkije ligt dit echter anders aangezien het familierecht niet op de islamitische wet gebaseerd is, in Marokko wel.

In Turkije werd al meer dan vijftig jaar geleden gelijkheid tussen man en vrouw in het burgerlijke wetboek geregeld, maar die gelijkheid is spijtig genoeg nog steeds grotendeels theoretisch.

De mannen- en vrouwenwereld zijn gescheiden, meestal zelfs binnenshuis. Intieme, affectieve relaties zijn alleen toegestaan met personen van hetzelfde geslacht. Buiten het huwelijk is er geen vrije omgang met het ander geslacht.

Al jaren lang bestaan er tussen echtparen grote leeftijdsverschillen. Op die manier zullen mannen als het huwelijk stand houdt, verzekerd zijn van een verzorgde oude dag. Maar er zijn ook nadelen: veel mannen dragen op oudere leeftijd nog de verantwoordelijkheid voor een jong gezin, wat een zware belasting kan zijn. Vooral in de oudere generaties zijn de mannen veel ouder dan hun vrouw en dit grote leeftijdsverschil draagt uiteraard in sterke mate bij tot machtsoverwicht van de man.

Verschillende vrouwen zijn het eerste jaar of de eerste jaren na hun huwelijk heel depressief, ze huilen en weigeren te eten. Sommige vrouwen protesteren tegen de dominantie van de man, dit kan door: seksueel contact te weigeren, niet te eten, de huishouding te verwaarlozen, de man schande te maken door kennissen over ruzies en conflicten op de hoogte te stellen... Slecht eten is zeer frequent, de man wordt hiermee sterk onder druk gezet. Hij is immers voor zijn vrouw verantwoordelijk, als zij door ondervoeding er slecht uit ziet en zelfs ziek wordt, is daarmee zijn eer aangetast en wordt hij bovendien met tal van praktische problemen geconfronteerd, zoals de verzorging van de huishouding en de kinderen.

Immigratie naar modernere landen heeft ervoor gezorgd dat de vrouwen meer macht boekten. Vrouwen zijn ook meer geneigd om zich aan te passen en zich definitief te vestigen in de moderne landen. Vrouwen voelen zich daar thuis, bij hun kinderen en kleinkinderen. Bovendien is het huishoudelijk werk er veel minder vermoeiend en minder tijdrovend, dankzij moderne kooktechnieken en reinigingstechnieken. De mannen ervaren dit minder goed, onder andere door hun machtsverlies. Ze verliezen vaak het gezag over vrouw en kinderen. Sommige mannen zoeken troost in hun geloof of in een maandenlang verblijf in hun land van herkomst. Uit vrees voor eerroof en roddel laten vele traditionele islamitische mannen hun vrouwen zelden toe initiatieven buitenshuis te nemen. Dit is niet cultuurgebonden of eigen aan de islam. Het is ondermeer een emotionele reactie op het onrecht dat de sociale druk mogelijk maakt, waarvan de oorzaak in de eerste plaats in de sociologie¹ van minderheden gezocht moet worden.

¹ Bron: Migrantenonderzoek voor de toekomst.

9.2.1.7.1 Plichten en rol van het vrouwelijke geslacht

Vrouwen moeten zich zedig kleden. Sommigen dragen een sluier¹ of een hoofddoek², dit is afhankelijk van de plaatselijke geldende regels. Hoe streng deze zijn is afhankelijk van hoe de koran daar werd geïnterpreteerd en uitgelegd, het verschilt dus per groep.

Men geeft in die landen de voorkeur aan dik boven dun. Er geldt een voorliefde voor corpulentie zeker voor het mooie geslacht. Vrouwen moeten dik zijn, want zo wil hun Heer en Meester het. Deze voorkeur voor weelderige dames, komt voort uit het verlangen om blijk te geven van een goede gezondheid, een rijke tafel en ook van weelde en rijkdom. De ideale vrouw in het oosten heeft ronde vormen en een blanke huid, ze is ook bescheiden en verlegen. Magere vrouwen staan bekend als 'een kaars met een rok aan', het ultieme teken van afkeuring. De kookkunsten vormen nog steeds een essentieel verleidingscriterium van een vrouw. Goed kunnen koken is bijna even belangrijk als mooi zijn of over morele kwaliteiten beschikken.

De taak van de vrouw is om binnenshuis als moeder haar kinderen op te voeden en de huishouding te regelen. Ze staat dan ook meestal als eerste op en gaat als laatste slapen. Ze heeft met de kinderen een respectvolle, affectieve relatie. Moeders hebben vaak tussen hun man en de kinderen een bemiddelende functie. De vrouw is respect verschuldigd aan haar man, ze erkent zijn gezag en zal dat niet in het openbaar aantasten. Vrouwen zijn echter niet onmachtig, al zal hun invloed meer onrechtstreeks en binnenshuis waar te nemen zijn.

Aangezien dat men van de vrouw verwacht dat ze voor het huwelijk nog maagd is, gaan de vrouwen vroeg gaan trouwen. Volgens de tradities is de vrouw ondergeschikt aan haar man: ze dient hem te gehoorzamen en seksueel ter wille te zijn. Eens getrouwd moet ze haar plaats binnen de familie van haar man zien te vinden, haar vruchtbaarheid bewijzen en zonen baren. In de eerste fase van haar huwelijk is ze sterk afhankelijk van anderen, meer specifiek van de welwillendheid van haar schoonmoeder. In de loop der jaren wordt haar positie versterkt dankzij haar kinderen. Het moederschap zorgt ervoor dat ze respect verdient en naarmate ze ouder wordt, krijgt ze meer status en macht. Uiteindelijk staat ze niet meer onder het regime van haar schoonmoeder en wanneer haar zonen gaan trouwen, neemt ze zelf de positie van de schoonmoeder in. Als vrouw van een patriarch is zij verantwoordelijk voor de gang van zaken in het huishouden en staan de jongere vrouwen, haar dochters en schoondochters, en hun kinderen onder haar gezag. Volgens de traditie is de man belast met het kiezen van huwelijkspartners voor zijn kinderen, maar in de praktijk wordt deze taak vaak aan de vrouw overgelaten.

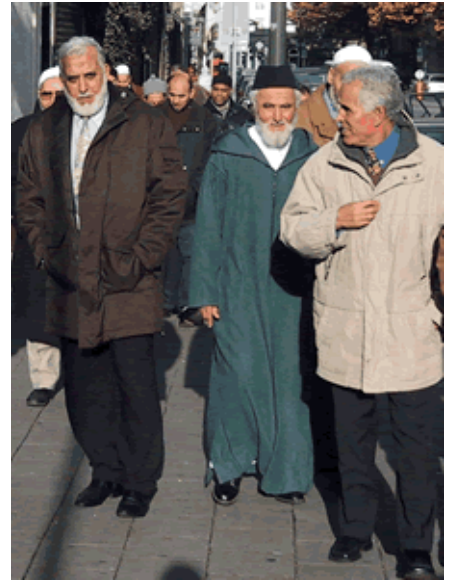
In het Rifgebied is de vrouw over het algemeen zeer ondergeschikt aan haar man, meer dan in de andere delen van het Marokkaanse platteland en vanzelfsprekend veel meer dan in de steden.

¹ Dit bedekt het hele gezicht, behalve de ogen.

² Dit is een doek of eerder sjaal die het hoofdhaar bedekt. Zie hoofdstuk bijlage 9: 9.2.1.3.4 pagina 239.

9.2.1.7.2 Plichten en rol van het mannelijke geslacht

De man is het hoofd van de familie, hij treedt voor hen naar buiten en zal de eer van zijn familie verdedigen. Zijn eer is ook afhankelijk van het gedrag van zijn vrouw en kinderen. De man moet voor de inkomsten van de familie zorgen. Deze onderhoudsplicht weegt zeer zwaar. Op dat terrein tekortschieten heeft veel negatieve gevolgen: hij verliest het respect van zijn vrouw, het wordt ervaren als verlies van eer en eigenwaarde en leidt tot statusverlies in de familie en de gemeenschap. De vader is de 'strengere' figuur van de familie. Het gebeurt wel eens dat de vader de kinderen zal slaan wanneer ze zich slecht gedragen, maar zware lichamelijke straffen komen zelden voor en deze duiden op onmacht van de ouders.



Hoe ouder een gehuwde man wordt, hoe meer gezag hij heeft, zijn gezag is het grootst wanneer hij patriarch wordt. Als vader van vaders (van zijn gehuwde zonen) geniet hij veel aanzien, maar draagt hij ook grote verantwoordelijkheden. Problemen rond het gedrag van de vrouw en kinderen worden opgevat als zijn persoonlijk falen.

Wanneer een man te veel thuis verblijft overdag, wordt hij snel belachelijk in de ogen van de groep, zijn mannelijkheid wordt in vraag gesteld. De keuken is verboden terrein voor de mannen, volgens de traditie. Mannen hoeven enkel thee kunnen opzetten en openluchtmaaltijden kunnen bereiden zoals vleesspiesen en aan het spit gebraden schaap.

9.2.1.7.3 De vrouw in de hedendaagse islamitische samenleving

Tegen de elfde eeuw begon de positie van de vrouw in de klassiek-islamitische samenleving achteruit te gaan: de economische en sociale welvaart bracht vele buitenlandse slavinnen naar de grote islamitische steden. De stroom blanke slavinnen beïnvloedde in grote mate de positie van de vrouwen en de smaak voor de 'vrije' vrouwen. Dit zorgde voor de volgende tegenreactie: de meeste mannen gingen de vrouwen steeds meer als een 'bezit' beschouwen. Tussen de 16^{de} en de 19^{de} eeuw werden ze zeer conservatief en de godsdienst werd herleid tot 'wat mag en wat niet mag' in het leven. Pas tegen het eind van de 19^{de} eeuw en begin 20^{ste} eeuw begonnen islamitische reformisten hieraan een eind te stellen, de islam werd soepeler rekening houdend met de noden en vereisten van het moderne actuele leven. Uit die tijd dateert trouwens de emancipatorische vrouwenbewegingen. Vrouwen werden mondiger en gingen hun meningen uiten in het debat over hen, zodat de toenmalige islamitische wereld in modernisten en traditionalisten verdeeld werd. In Turkije werd de Turkse vrouw zowat verplicht zich te emanciperen, onder invloed van de hervormingen van Atatürk. Hierdoor werd haar positie in relatief korte tijd gelijkgesteld aan de positie van de man.

9.2.1.7.4 De Marokkaanse en Turkse vrouwen in België

De meeste Marokkaanse en Turkse allochtonen in België zijn afkomstig van de plattelandsgebieden in hun landen. Het eerste contact met de Europese beschaving zorgde voor een cultuurschok, waardoor ze onzeker en teruggehouden werden. In dergelijke situaties grijpt men snel terug naar de traditie of godsdienst. Bijgevolg werd de meerderheid conservatief, aangezien dit vooral emotioneel te verklaren is, is deze reactie niet altijd voor rede vatbaar. Dit conservatisme uit zich in de inperking van de rol van de vrouw uit vrees voor afdwaling.

Vele allochtone vrouwen komen onder psychologische druk te staan, onder andere door hun onzekere toestand, wat vaak negatieve invloed heeft op de opvoeding van hun kinderen. Ze vrezen namelijk dat bij juridische procedures, men de strikte islamitische rechten van de vrouw zal toepassen, met betrekking tot het behoud of de ontbinding van het huwelijk, het alimentatiegeld, het hoederecht over de kinderen en dergelijke. Ook zijn ze bang dat ze na de echtscheiding zullen moeten terugkeren naar hun land van herkomst. Dit allemaal zorgt voor het verhogen van de psychologische druk. Deze psychologische druk gepaard met de sociale druk en andere factoren, maakt vele allochtone vrouwen onzeker, terughoudend en zelfs passief.

In België wordt de traditionele Marokkaanse en Turkse vrouw op drie vlakken gediscrimineerd: omdat zij een islamitische allochtone is, omdat zij een vrouw is en omdat zij meestal laaggeschoold is.

Vele vrouwelijke immigranten hebben weinig kennis over de Westerse Wereld en worden er hier op een brutale wijze mee geconfronteerd. Haar omgeving zal

bepikt worden tot haar thuis, aangezien nog vele mannelijke immigranten een negatief beeld hebben over onze 'vrije' samenleving. Vooral hun idee over de Westerse vrouwen is niet al te positief, waardoor de man zijn vrouw dient te beschermen tegen deze onbekende wereld en zal haar verbieden het huis te verlaten. Het enige dat ze in deze beginperiode van de buitenwereld kent, heeft ze via de televisie geleerd. Daarbij komt nog dat ze de gesproken taal niet begrijpt, waardoor haar interpretatie enkel op de geziene beelden is gebaseerd en dit leidt tot heel verkeerde ideeën. Na een tijdje kan ze ook veel van haar kinderen bijleren, die ook al is het maar om naar school te gaan, de buitenwereld kunnen observeren. Dit leidt ertoe dat ze zelf ook contacten gaat leggen met buurvrouwen meestal van dezelfde afkomst wegens de taalproblematiek. Sommige vrouwen zetten een stap verder, namelijk door hun kinderen naar school te brengen, op die manier leren ze ook mensen buitenhuis kennen. Al deze ontmoetingen leiden tot het vormen van vrouwengroepen¹, die samen kunnen afspreken, waardoor hun isolatie verbroken wordt.

Gedurende de eerste jaren hier in het Westen kleden vele allochtonen zich nog volgens de tradities van hun land van herkomst. Later kan dit evolueren naar een combinatie, evenwicht tussen de traditionele kleding en een iets modernere westerse kleding. De invloed van de man en omgeving speelt hier ook een cruciale rol.

¹ Zie bijlage 9: hoofdstuk 9.2.1.6 pagina 245.

9.2.1.8 Kinderen en opvoeding

9.2.1.8.1 Opvoeding

Een zeer belangrijk aandachtspunt in de opvoeding is het aanleren aan hun kinderen zichzelf en hun ouders niet te schande maken en zich aan de regels houden: positioneel gedrag is voor hen heel belangrijk. Religieuze en morele waarden van de islam vormen de basis van de verschillende aspecten in hun opvoeding, van jongs af aan krijgt het kind normen en waarden mee die afkomstig zijn uit het land van



herkomst, toch heeft ieder gezin ook zijn eigen normen en waarden. Een centraal punt in de opvoeding is jouw relatie tot je ouders. Je dient ze te respecteren en voor hen klaar te staan ongeacht hun gedrag of uitlatingen. Een familie is bij Mediterraneanen een soort kleine gemeenschap, familie speelt een zeer grote rol. Ook wordt er de kinderen aangeleerd respect te tonen voor ouderen en wat het juiste sociaal gedrag inhoudt, zodat de kinderen 'weten hoe het hoort'. In tegenstelling tot bij ons, waar het accent wordt gelegd op het eigen morele bewustzijn, ligt het bij hun meer op de houding tegenover anderen. Kinderen leren wat verboden is (hram) te vermijden en tegen te gaan.

Als er dingen verkeerd gaan, wordt er al snel verwezen naar het gezin waar de betreffende jongen of meisje vandaan komt. Hierbij vergeten ze dat niet alleen de ouders invloed hebben op het gedrag van het kind. Marokkaanse ouders hebben een grote invloed op hun kinderen en dat is in vele gevallen een goede zaak.

9.2.1.8.2 Toekomstige taken

Kinderen worden zeer vroegtijdig al voorbereid op hun toekomstige man- en vrouwrollen. Jongens mogen meer buitenshuis verkeren en hebben veel meer vrijheid dan meisjes. Er wordt hen van kinds af aan geleerd hoe ze zich buitenshuis dienen te gedragen. Meisjes worden al vroeg voorbereid op hun taken om later als maagd te trouwen, kinderen te krijgen en deze optimaal op te voeden. Om maagdelijkheid te verzekeren zullen de ouders vanaf de leeftijd van de eerste menstruatie van hun dochter meer op haar letten en ze zal dan minder naar buiten mogen, tenzij in vertrouwd gezelschap of onder begeleiding.

9.2.1.8.3 Problemen te wijten aan immigratie

Er zijn verschillende redenen voor het falen van de opvoeding van islamitische kinderen in de Westerse Wereld. Vele kinderen gaan noodgedwongen op straat rondlopen door onder andere plaatsgebrek in de woningen en gaan er een lasterlijke sfeer creëren. Moeders hebben een zeer beperkte kennis over de culturele eigenschappen van de maatschappij waarin hun kinderen opgroeien. Thuis moeten ze de kinderen volgens een andere cultuur opvoeden, en die cultuur kennen de kinderen niet of onvoldoende.

Veel allochtone meisjes vinden echter niet goed hun weg, door enerzijds de verwachtingen van hun ouders en de familie die in contradictie treden met wat ze aan vrijheid in de samenleving om zich heen zien. Ook is het niet altijd evident om een evenwicht te vinden tussen veel meewerken thuis en goede schoolprestaties leveren. Dit allemaal terwijl ze al te goed beseffen dat verwacht wordt dat ze later met een jongen, die hun ouders geschikt achten, zullen trouwen en voor hem en hun kinderen gaan zorgen. Dit fenomeen is terug te zien in de groei van het aantal zelfmoordpogingen onder Turkse en Marokkaanse vrouwen. (Bron: Allochtonen in de multiculturele samenleving, blz 142, 2002)

9.2.1.8.4 Kinderwens

Mediterrane ouders krijgen bij voorkeur jongens, jongens moeten later immers de verantwoordelijkheid voor de familie dragen en voor hun ouders zorgen.

Studies hebben aangetoond dat vrouwen betreffende kinderwens met de tijd steeds minder kinderen wensen. Ook zijn er steeds meer vrouwen het eens met de stelling dat men ook gelukkig kan zijn zonder kinderen. Hier zijn de Turken al meer vooruitstrevend dan de Marokkanen. Inzake geslachtsvoorkeur, worden meisjes steeds meer gelijkgesteld met jongens. Hier ook zijn de Turken meer vooruitstrevend. De Turken gaan ook meer niet-materiële voordelen, in verband met geslacht van kinderen, belangrijker vinden dan Marokkanen. Op het vlak van anticonceptiemiddelen en abortus zijn Turken ook sneller vooruitstrevend dan Marokkanen. Vroegtijdige en opgelegde huwelijken zijn ook met de jaren minder frequent geworden, dit is opvallender bij de Marokkanen dan bij de Turken. Marokkanen zijn ook sneller niet-conformisme op vlak van relaties en opvoeding en autonomie van kinderen gaan aanvaarden dan Turken. Op vlak van tewerkstelling van vrouwen is de evolutie onverwachts, dit omdat de eerste generatie moest gaan werken om financiële redenen. Wanneer dit niet meer hoefde zijn ze thuis moeten blijven, om daar hun rol te vervullen. Dit is momenteel nog steeds een belangrijke tendens, omdat tewerkstelling en ouderschap grotendeels als onverenigbaar wordt beschouwd. Op het vlak van religieuze belevingen, zijn deze nog steeds even belangrijk als bij de eerste generatie. Wel is de beginnende secularisatie sterker bij de Marokkanen dan bij Turkse vrouwen.

9.2.1.8.5 Plichten van de kinderen tegenover hun ouders

Als in hun herkomstland de vader te oud is geworden voor het verrichten van arbeid, nemen de zonen de zaak over. Voor raad gaan ze zich nog wel tot hem richten. Als de vader gestorven is, wordt de moeder overal bij betrokken. Ouderdom wordt in Noord-Afrika gezien als bewijs van kracht, sterkte en goddelijke zegen. Oud staat synoniem voor 'belangrijk, respectabel', en jong staat synoniem voor 'klein en onbelangrijk'. De levenswijsheid en ervaring van een persoon is afhankelijk van zijn leeftijd.

In het traditionele systeem zijn de jongeren zeer afhankelijk van de ouders. In meer moderne landen daarentegen lijken de rollen omgedraaid en zijn veel ouders afhankelijk van hun kinderen. Kinderen kunnen als tolk of vertaler fungeren, helpen bij het betalen van rekeningen, ze fungeren ook als tussenpersoon bij bezoeken aan artsen, hulpverleners en ambtenaren. Ouders hebben in het Westen minder macht en zeggenschap over hun kinderen. Bovendien aanvaarden veel zonen en dochters niet meer dat hun ouders zich gaan bemoeien met de keuze van een partner. Wanneer kinderen gaan werken maakt hun loon vaak een belangrijk deel uit van de familiale inkomsten. Als werkende kinderen het huis verlaten, gaan de familiale inkomsten snel dalen tot het bijstandsniveau. Sommige jongeren leren hieruit dat ze hun ouders niet langer meer nodig hebben, waardoor ouders hun kinderen in het Westen gemakkelijker kwijt raken. Terwijl vroeger ouderen, die moeilijkheden hadden, bij hun kinderen konden intrekken, gebeurt dit vandaag veel minder. Vroeger goldde de norm: ouders vervullen hun plicht door het verzorgen van hun kinderen, maar kregen daarmee het recht om op hun oude dag door hun kinderen te worden verzorgd. In moderne landen is de familie een minder belangrijke overlevingseenheid dan in hun land van herkomst. Familieleden staan nu financieel lossier tegenover elkaar, omdat ze zich via collectieve verzorgingsarrangementen aan de dwang van de familieverplichtingen kunnen onttrekken. Bejaarden, gescheiden vrouwen en werkloze jongeren hebben immers ook recht op een uitkering.

9.2.1.9 Islamitische voedingsvoorschriften

De koran geeft ook voorschriften betreffende het gebruik van voedsel. Voedsel kan halal (toegestaan) of haram (niet toegestaan) zijn. Moslims mogen alleen vlees eten dat halal is. Halal vlees is uitgebloed vlees van een beperkt aantal toegestane dieren die volgens de islamitische voorschriften geslacht werden (dhabiha). De belangrijkste voorwaarden die in acht genomen moeten worden voordat het vlees is toegestaan voor consumptie (halal) zijn:

- De slachter moet een moslim zijn die bekwaam is in het slachten.
- De slachtplaats moet rein zijn.
- De slager moet zorg dragen voor het comfort van het dier. Het slachtmes mag bijvoorbeeld niet zichtbaar zijn voor het dier of in de nabijheid van het dier geslepen worden. Het slachten mag niet door andere dieren gezien worden.
- Het dier wordt met de kop richting Mekka geplaatst.
- Normaal gesproken begint een moslim alles wat hij doet met de woorden "Bismillahe arrahmaane arrahiem" (in de naam van God, de Barmhartige, de Genadevolle). Aangezien slachten niet wordt gezien als een daad van barmhartigheid of genade, wordt hier tijdens het slachten van afgeweken. Voordat een dier geslacht wordt, spreekt de slachter in plaats daarvan de woorden Bismillah, Allahu Akbar (in naam van God, God is groot) uit. Hiermee betoont de slachter zijn dankbaarheid en respect voor Diegene (God) die in het voedsel voorziet.
- In één beweging wordt de halsslagader doorgesneden die de hersenen van bloed voorziet. Door het plotse verlies van bloedtoevoer (bloeddruk) naar de hersenen verliest het dier zeer snel het bewustzijn. Het ruggenmerg, de snelweg van zenuwbanen die van de hersenen naar de spieren lopen, blijft echter intact. Door het verlies van bloedtoevoer naar de hersenen ontstaan spontane ontladingen in de hersenen (vergelijkbaar met een epileptisch insult). Deze prikkels worden via het ruggenmerg aan de spieren doorgegeven. De spieren van het dier trekken hierdoor samen (convulsies) en knijpen het bloed uit de spier. Alhoewel dit er vervelend uitziet is het dier niet meer bij bewustzijn en voelt het geen pijn meer. Bloed wordt vandaag de dag nog steeds gebruikt als medium voor het kweken van bacteriën. Vandaar dat eliminatie van zoveel mogelijk bloed wenselijk is.
- De omstandigheden waarin een dier gefokt werd, de kwaliteit van het voedsel en het onderdak dat het kreeg, evenals de wijze van transport en de afstand waarover dit verantwoord gebeuren kan spelen ook een rol bij de beoordeling of het vlees halal is. Dierenwelzijn is een belangrijke verantwoordelijkheid (khalifa) die God de mens toevertrouwd.

Vlees van carnivoren en van dieren die spontaan gestorven zijn, evenals het expliciet in de Koran vermelde varkensvlees, zijn enkel toegestaan als er niets anders voorhanden is om in leven te blijven. Paardenvlees is niet verboden maar het slachten van paarden is onder moslims niet gebruikelijk. Dieren die nog zogende jongen hebben, evenals de zogende jongen zelf, mogen niet geslacht worden. Het doden van een dier is enkel toegestaan voor consumptie of om het uit zijn lijden te verlossen indien het ziek of gewond is.

9.2.2 *Godsdiensten in West-Afrika*

9.2.2.1 *Guinee*

Ongeveer 85% van de bevolking is moslim (Soennieten), 10% is christen (voornamelijk rooms-katholiek) en 5% is animist (dit is een natuurgodsdienst).

9.2.2.2 *Mali*

Ongeveer 90 % van de bevolking is moslim, 9 % hangt traditionele godsdiensten aan en 1 % is christen.

9.2.2.3 *Animisme*

Animisme (van Latijn animus: geest) is een natuurlijke of natuurgodsdienst waarbij geesten- en voorouderverering de essentie zijn. Een animist gelooft in het bestaan van goede en kwade geesten, dit kunnen huizen, bomen, dieren en gebruiksvoorwerpen zijn. Om de geesten goed gestemd te houden, worden er offers gebracht, rituelen gehouden, rituele dansen uitgevoerd en taboeregels gehouden.



Het komt in vrijwel de hele wereld in vele variaties voor, hoewel het in landen waar het christendom de grootste godsdienst is, zoals in Europa en Noord-Amerika, niet veel voorkomt. De animistische variant in moslimlanden is vaak een vermenging met gebruiken uit de islam en wordt daarom ook wel volksislam genoemd.

Een natuurgodsdienst of natuurreligie is een godsdienst die vooral op natuurverschijnselen gebaseerd is zoals donder, bliksem, regen, wind, zon, maan, vuur en dieren en die de krachten van de natuur aanbidt.

Vaak wordt in een natuurgodsdienst geloofd dat men na het huidige leven verder leeft als een geest die invloed heeft op de komende generaties.

Natuurreligies komen voor bij volkeren met een beschaving die vooral leeft van, met en door de natuur. Ze komen voornamelijk voor in Afrika en Latijns-Amerika.

9.2.2.4 Voedingsvoorschriften

Bij de islamische bevolking gelden dezelfde voedingsvoorschriften als bij de Marokanen en Turken die door de koran (halal voeding¹) voorgeschreven zijn.

¹ Zie bijlage 9: hoofdstuk 9.2.1.9 pagina 255.

9.2.3 Boeddhisme in Thailand

9.2.3.1 Geschiedenis

Het boeddhisme dat in Thailand wordt aangehangen is afkomstig uit India, waar het enkele eeuwen voor Christus door Siddharta Gautama werd ontwikkeld. Siddharta Gautama was een prins die ondanks zijn voorname, hoge afkomst en rijkdom niet gelukkig kon leven. De grote kloof tussen arm en rijk wou hij dempen, om zo het geluksgevoel van de mens te vergroten. Hij koos om als asceet¹ te leven, leidde een teruggetrokken, eenzaam en bescheiden bestaan. Hij mediteerde dagen soms zelfs weken achter elkaar en legde zich langdurige vastenperiodes op. Rond zijn vijfendertig jaar zette hij zich neer onder een vijgenboom en zwoor dat hij niet zou opstaan voordat hij inzicht had gekregen in de juiste manier van leven. Na veertien jaar, nog steeds onder diezelfde vijgenboom kreeg hij een visioen. Deze maakten hem duidelijk dat alle ellende op aarde werd veroorzaakt doordat de mens zich hecht aan aardse bezittingen, en door hebzucht, geneugten, begeerten, lage lusten, jaloezie en haat. Hij ontdekte ook dat er reïncarnatie bestond, iedere mens doorloopt een aantal levens om uiteindelijk het nirvana te bereiken. De mens moet trachten zijn aantal wedergeboortes beperkt te houden om het nirvana zo snel mogelijk te bereiken. Hij geloofde ook in het karma, dit houdt in dat het verloop van elk leven in feite al vaststaat. Het karma wordt beïnvloed door je vorig leven. Na zijn visioen stelde de prins een aantal belangrijke gedragscodes voor het leven op, waarin tolerantie en geweldloosheid een grote rol spelen. Vasten en mediteren zorgden ervoor dat de mens gemakkelijker en beter deze regels kon volgen en beïnvloedde zijn toekomstig karma. De prins zou de eerste en tot vandaag ook de enige mens zijn die tijdens zijn aardse leven de staat van verlichting of nirvana bereikte, vandaar dat hij 'de Verlichte' of 'Boeddha' als naam kreeg. De Thai eren Boeddha nog steeds door het branden van wierookstokjes en het aanbieden van jasmijnkransen en lotusbloemen die voor het beeld, het altaar of de tempel worden neergelegd. Vaak kan men er ook heel dunne velletjes bladgoud kopen, waarmee de bezoekers de tempel of het boeddhabeeld verfraaien.



¹ Iemand die zich aan godsdienstige praktijken en boetedoeningen wijdt en zeer sober leeft.

9.2.3.2 *Traditioneel gedrag*

Het dagelijkse leven van de Thai wordt gedomineerd door het boeddhisme. Leven en religie zijn in Thailand zeer nauw verbonden met elkaar. 90% van de bevolking is boeddhist en leeft volgens de regels van zijn geloof. De Thaise houding ten aanzien van sociaal gedrag, kleding, religie... is behoudender dan de westerse houding hier tegenover. Het boeddhisme vormt de leidraad voor hun gedrag en levenswijze. De Thai zijn uiterst beleefd en verwachten op dezelfde



manier aangesproken te worden. Ze zijn rustig, tolerant en respectvol. Blote kleding wordt ook in deze religie niet gewaardeerd. Alsook het in het openbaar tonen van affectie tussen twee personen van het ander geslacht, elkaars hand vasthouden is nog net acceptabel. Het hoofd is hier het heiligste deel van het lichaam en mag dus nooit aangeraakt worden. De voeten daarentegen zijn het minst heilige lichaamsdeel, vandaar dat de Thai in zithouding nooit met zijn voeten naar iemand wijzen. Ze gaan als gevolg hun voeten onder hun lichaam vouwen. Aanraking staat gelijk aan een inbreuk op de persoonlijke ruimte, dus geven de Thai elkaar nooit een hand. Ze groeten elkaar door hun handen tegen elkaar te plaatsen, deze zijn naar het gezicht opgeheven en hun hoofd wordt lichtjes gebogen. Hoe hoger de status van de persoon die je begroet, hoe hoger je handen worden opgeheven. Bij kinderen volstaat een knik.

9.2.3.3 *Boeddhistische voedingsvoorschriften*

Vlees, verslavende of toxische stoffen en groenten uit de uiengroep (knoflook, ui, sjalotten, prei en bieslook) mogen niet worden gegeten. Deze groenten uit de uiengroep veroorzaken lust wanneer ze gekookt zijn en geven een opvliegende gemoedstoestand en een slechte geur wanneer ze rauw worden gegeten. Het bewustzijn wordt hierdoor aangetast.

9.2.4 Godsdiensten in Pakistan

Ongeveer 98 procent van de bevolking is moslim¹. De islam heeft een lange traditie van moslim-solidariteit. De koran is de bron van geestelijke inspiratie en geeft richtlijnen voor een correct leven.

De islam wordt meer gekenmerkt door verscheidenheid dan door eenheid, dit als gevolg van verschillen in interpretaties van de heilige geschriften. Het soennisme is de dominante stroming binnen de islam, ook in Pakistan. Sjiïeten maken amper vijf tot tien procent van de bevolking uit.

Ongeveer twee procent van de bevolking is niet islamitisch. Dit zijn de christenen, hindoe's, siks, parsi en ahmadi's. Sinds de jaren tachtig is de positie van deze minderheden verslechterd. Zo zijn enkele christenen beschuldigd van godslastering, waarop sinds kort de doodstraf staat.

9.2.4.1 Voedingsvoorschriften

Bij de islamische bevolking gelden dezelfde voedingsvoorschriften als bij de Marokanen en Turken die door de koran (halal voeding²) voorgeschreven zijn.

¹ Zie bijlage 9: hoofdstuk 9.2.1 pagina 232.

² Zie bijlage 9: hoofdstuk 9.2.1.9 pagina 255.

10 Bijlage 10: Extra informatie over 'Lekker & Gezond'

Evaluatie (OP)voedingsproject Lekker en Gezond

Via onze vormingsreeks 'Lekker en Gezond' willen we gaandeweg kansarme gezinnen, met kinderen van 0 en met 8 jaar, gezondere voedingsgewoonten bijbrengen. We hebben vastgesteld en het signaal gekregen van andere partners op het terrein (de verpleegkundigen van Kind en Gezin, ONE, artsen in de wijk) dat heel wat kinderen een verhoogd risico op obesitas vertonen en dat een groot aantal gezinnen er ongezonde eetgewoontes op nahouden.

Opzet en doelstellingen

We bieden gezinnen een reeks aan van 6 sessies, eenmaal deze reeks voltooid kan men nog maandelijks deelnemen aan het Terugkommoment. De twee parallelreeksen 3 en 4 zijn in februari van start gegaan en werden in mei/ juni afgerond. Reeks 5 liep van november (na de Ramadan) tot en met december. In 2006 waren er in totaal 3 reeksen en 9 Terugkommomenten. Alle sessies alsook het Terugkommoment duren 4u30 (van 10u00 tot 14u30).

De drempel om deel te nemen aan het voedingsproject ligt, om meerdere redenen, hoger dan bij de andere activiteiten van het HdG (Huis der Gezinnen). Per reeks kunnen er tussen de 8 à 12 mama's, al dan niet samen met hun kind, meedoen aan de vorming. Kinderen tot en met 6 maand en/ of indien de moeder nog de borstvoeding geeft, kunnen bij de mama blijven. Voor de andere kinderen is er, mits een kleine vergoeding, opvang voorzien bij het kinderdagverblijf Elmer Zuid.

De vormingsreeks is gratis maar de ouders brengen vanaf de tweede sessie een ingrediënt (fruit, groente, kruiden,... vlees kopen we zelf aan) mee als vorm van 'bijdrage.' Men dient zich vooraf in te schrijven en in principe is het zo dat wie zich eerst inschrijft, ook als eerste in aanmerking komt. Maar vooraleer we ouders definitief inschrijven, informeren we hen duidelijk over de opzet van de reeks en leggen we hen uit wat we hen te bieden hebben. Verder formuleren we eveneens onze 'verwachtingen' naar hen toe. Naast motivatie en interesse speelt ook taal een rol bij het samenstellen van de uiteindelijke groep. De geïnteresseerden die niet kunnen deelnemen, komen op een wachtlijst te staan en worden bij aanvang van de volgende reeks prioritair gecontacteerd.

Er wordt van de deelnemers een zeker engagement verwachten. Zo vinden we het bijv. belangrijk dat de deelnemers alle sessies bijwonen. Er zit nl een logische opbouw in de reeks: de ene sessie bouwt theoretisch en inhoudelijk verder op de vorige en wanneer men ze niet allemaal volgt, dan 'mist' men een stuk. Natuurlijk realiseren we ons terdege dat dit niet voor alle moeders haalbaar is en zijn we voldoende flexibel op dat vlak. De ervaring leert ons trouwens dat

de moeders gemiddeld 4 van de 6 sessies gevolgd hebben. Verder is het zo dat we via de Terugkommomenten bepaalde thema's, zij het onder een ietwat andere vorm, opnieuw aan bod kunnen laten komen.

Daarnaast vormt ook taal een criterium. Enerzijds hechten we veel belang aan diversiteit op groepsniveau en waken we er over dat de groepssamenstelling multicultureel is, anderzijds vinden we het essentieel dat de deelnemers met elkaar kunnen communiceren en de vorming inhoudelijk (zoveel mogelijk) kunnen volgen. Dit betekent dat we, bij het samenstellen van de groep, hier eveneens rekening mee proberen te houden. Concreet vertaalt dit zich in twee acties nl:

- we zorgen er voor dat er niet meer dan 3 verschillende talen gehanteerd worden binnen een en dezelfde groep. Vaak spreekt iedereen wel (wat) Nederlands, Engels of Frans. Maar dit houdt eveneens in dat de groepswerksters naast het vormingswerk ook nog heel vertaalwerk moeten doen tijdens de sessie;
- wanneer een ouder anderstalig is en communiceren met de groepswerksters niet lukt dan stellen we de groep zo samen dat minstens een ouder kan vertalen bijv. een Turks sprekende moeder wil graag deelnemen dan kijken we in ons bestand of we een geïnteresseerde Turkse mama hebben die het Ned. en/ of het Frans machtig is

Het hanteren van de verscheidenheid aan talen binnen een en dezelfde groep is niet evident en soms slagen we er niet in om twee of meer mama's uit dezelfde taalgroep (om mee in te staan voor de vertaling) samen te krijgen (die schrijven we dan op de wachtlijst), maar aangezien we niet willen afstappen van onze cultuursensitieve groepswerking, nemen we dit er bij.

Methodieken:

Binnen onze groepswerking kiezen we bewust voor de combinatie van voedings- en opvoedingsvoorlichting. Het toepassen van een gezonde(re) levensstijl vraagt van de ouders niet alleen kennis m.b.t. voeding e.a., maar vereist vooral ook bepaalde opvoedingsvaardigheden. Deze opvoedingstips en adviezen zijn toepasbaar op het domein van de gezondheid, maar ook in de ruimere algemene opvoeding van de kinderen.

Verder vormt ook de actieve participatie van de deelnemers en het onderling uitwisselen van ervaringen een belangrijk gegeven. We vertrekken van wat mama's kennen en zelf thuis voor hun gezin klaarmaken. We tonen hen hoe ze, door een aantal (vaak kleine) veranderingen, hun eigen gerechten evenwichtiger en gezonder kunnen samen stellen. Zonder dat dit duurder hoeft te zijn en integendeel betaalbaar blijft.

Een ander aspect dat deel uitmaakt van dit project en waar ook aandacht wordt aan besteed is het doorbreken van het isolement van de deelnemers. Ze leren andere vrouwen kennen en breiden vaak, op termijn, hun netwerk binnen de wijk uit. Dit heeft een niet te onderschatten invloed op het welbevinden en de ontplooiing van deze gezinnen.

Toeleiding:

Eenzijds maken we zelf ons project zoveel mogelijk bekend bij de ouders via ons onthaal en tijdens onze andere groepswerkingen en de zittingen van het consultatiebureau. Anderzijds kunnen we een beroep doen op toeleiders. Dit zijn de professionelen waar we mee samenwerken en die ouders aanspreken en informeren over Lekker en Gezond. Het gaat hierbij om de verpleegkundigen van K&G en ONE, de dokterspraktijk en ook andere dokterskabinetten in de buurt, de Ned.-talige scholen, het CLB en de kinderdagverblijven. Toch is en blijft mond aan mond reclame nog steeds de meest doeltreffende manier om andere gezinnen aan te trekken. Met het meer bekend raken van Lekker en Gezond is deze vorm van 'promotie' sterk toegenomen.

Omkadering:

Het theoretisch luik wordt verzorgd door de free-lance diëtiste en de IB, die reeds vertrouwd is en heel wat ervaring heeft met dit onderwerp. De praktijkoefening (kookgedeelte) alsook het stuk m.b.t. opvoedingsondersteuning worden door de groepswerkster in samenspraak met de IB opgenomen.

Hierbij is het belangrijk dat de 3 vormingswerksters op elkaar afgestemd zijn. Dit vraagt dat er op regelmatige basis onderling overleg voorzien wordt en houdt eveneens in dat iedere sessie gezamenlijk geëvalueerd wordt. Dit bleek geen sinécure te zijn.

In 2006 maar ook naar de toekomst toe zal dit een aandachtspunt blijven. Afstemming tussen de teamleden van het HdG gebeurde op heel regelmatige basis, ook het aankarten van bepaalde items op teamniveau maakte daar deel van uit. Overleg tussen de diëtiste en de twee teamleden van het HdG bleek veel minder makkelijk te realiseren, ook de evaluatie na iedere sessie, schoot er vaak bij in. Niet omdat de diëtiste het belang er niet van inzag, wel wegens tijdsgebrek en weerom: de diëtiste werkt op free-lance basis en wordt per uur betaald. Neemt niet weg dat de diëtiste waar we mee samen werken heel wat uren 'gratis' gepresteerd heeft.

Opbouw sessie:

- onthaal
- theorie m.b.t. gezonde voeding
- praktijkoefening: samen koken waarbij het menu in samenspraak met de deelnemers opgesteld wordt
- gezamenlijk nuttigen van de klaargemaakte maaltijd
- aandacht voor opvoedingsvragen gerelateerd aan het onderwerp
- evaluatie van de sessie samen met de deelnemers

Iedere sessie begint met een onthaalmoment en wordt afgerond met een evaluatie van de verschillende luiken door de deelnemers. Tijdens de eerste sessie wordt het onthaalmoment gebruikt om de deelnemers met elkaar te laten kennis maken, om het huishoudelijk reglement toe te lichten en om meer in detail uitleg te geven over de opbouw van de reeks. Bij de volgende sessies wordt, tijdens het onthaalmoment, bij de deelnemers naar een aantal specifieke zaken gepolst zoals: hebben ze wat ze 'geleerd' hebben, toegepast thuis; waren er positieve en negatieve ervaringen op gezinsniveau; hebben ze nog vragen/ suggesties; enz. Na de evaluatie, op het eind van de sessie, wordt er nog samen afgewassen en opgeruimd. Iedereen is mee verantwoordelijk voor het goede verloop van de sessies.

De kern van onze vormingsreeks is opgebouwd uit drie luiken nl: een voedings-, kook- en opvoedingsluik. Voor elk zijn er specifieke doelstellingen.

Voedingsluik: geven van 'theoretische informatie m.b.t. tot gezonde voeding, dit luik wordt verzorgd door een diëtiste.

Opzet is hier om:

ouders inzicht te laten verwerven in hun eigen voedingspatronen (wat, waar, wanneer en hoe wordt er gegeten); (voor)tonen hoe je daar, langzaam maar zeker, verandering in kan aanbrengen en hoe je een evenwichtige, gezonde en lekkere maaltijd kan samenstellen; een zekere basiskennis mee te geven en bepaalde zaken bij te sturen. Vaak leven allerhande ideeën die niet correct zijn bijv. sommige deelnemers dachten 'hoe witter (het brood), hoe gezonder' want dat komt uit het hart van het graan.

Dit alles gebeurt met aangepast didactisch materiaal bijv. er wordt niet alleen met de verschillende voedingsdriehoeken gewerkt maar vooral ook heel visueel: bijv. een glas cola bevat x suikerklontjes, een potje gesuikerde yoghurt bevat y klontjes, vitamine a te vinden in worteltjes is goed voor het zicht (en dan een oog tonen), enz.

Kookluik, praktisch gedeelte, wordt door iedereen opgenomen.

Er wordt samen met de deelnemers een gezonde maaltijd klaargemaakt, tussendoor kunnen de deelnemers nog vragen stellen aan de diëtiste maar ook aan de groepswerkster en IB van het HdG. De maaltijd wordt nadien gezamenlijk opgegeten.

Hier gelden de criteria:

- werken met goedkope, gezonde voedingswaren waar je een lekkere én evenwichtige maaltijd mee kan gereedmaken en die qua bereiding niet (té) veel tijd in beslag neemt;
- en te vinden in de winkels in de buurt en in de kleine superettes op wandelafstand.

Het geeft geen zin ingrediënten te gebruiken die moeilijk te verkrijgen zijn. Wel is het zo dat we ouders uitleggen dat sommige voedingswaren iets duurder zijn maar ook bepaalde voordelen hebben bijv. volkorenbrood verzadigt meer (heeft langer een vol gevoel) dan witbrood, waardoor je minder sneetjes moet eten en het prijsverschil eigenlijk niet meer geldt.

Opvoedingsluik wordt opgenomen door de groepswerkster en de intercultureel bemiddelaarster van het HdG: hier worden gerelateerde opvoedingsthema's aangesneden die rechtstreeks of onrechtstreeks een invloed kunnen hebben op het eetgedrag van de kinderen én ouders:

- op een opvoedkundige wijze en met voldoende uitleg de maaltijden bijsturen (bijv. in rustige omgeving en op regelmatige uren eten, traag kauwen en veel water drinken);
- de familiegewoontes bijsturen (bijv. niet gezamenlijk voor TV de maaltijd nuttigen) en de nadruk leggen op samen op hetzelfde tijdstip eten;
- aantonen in welke mate ouders model staan voor hun kinderen, hen motiveren om niet alleen de kinderen gezond te laten eten, maar om het met het hele gezin samen te doen alsook het belang aanduiden van motiverende reacties, positieve stimulering, positief aanmoedigen, positieve betrokkenheid;
- aangeven hoe ouders hun kinderen zinvolle instructies kunnen geven (wat is realistisch, wat is leefbaar...);
- aangeven hoe regels consequent opgevolgd kunnen worden;
- hier wordt ook het belang van lichaamsbeweging onderstreept.

Er wordt vooral gebruik gemaakt het rollen- en stellingenspel als didactische werkvormen. Opzet is telkens om de ouders actief te laten participeren en om de interactie tussen de deelnemers te stimuleren. Het onderling uitwisselen van ervaringen is hierbij ook van belang. Bij aanvang zijn de moeders eerder afwachtend en aarzelen ze om bijv. mee te doen aan het rollenspel maar na de tweede of derde sessie is alle schroom verdwenen.

Uitgangspunten

Via ons project laten we de gezinnen ervaren dat een gezonde maaltijd lekker *en* tezelfdertijd ook budgetvriendelijk kan zijn. Daarnaast laten we hen zien dat er een verband bestaat tussen hun eigen (op)voedingsgewoonten *en* de eetpatronen van hun kind(eren). Dat zij m.a.w. invloed kunnen uitoefenen op het eetgedrag van hun kinderen en een 'voorbeeld'functie kunnen vervullen.

Belangrijk hierbij is om:

- te bewaken dat de ouders niet opgezadeld worden met een schuldgevoel: er wordt telkens weer vertrokken van wat ze wél goed doen. Bijv. ze geven hun kind een chocoladekoek mee als vieruurtje: we leggen hen dan uit dat er verschillende soorten koeken bestaan en dat fruit bijv. een 'gezonder' alternatief is (ouders kunnen dan nog kiezen of ze een gezondere koek en/of fruit meegeven);
- dat we ons bewust zijn van en oog hebben voor de link tussen kansarmoede en voedingsgewoonten/keuze: (te) weinig groente en fruit, veel vet en suiker (vette – suikerrijke voedingswaren verzadigen meer;
- rekening houden met het budget dat gezinnen wekelijks/ maandelijks kunnen besteden voor de aankoop van voedingswaren.

Aan onze vormingsreeks nemen ouders van verschillende origine (Turks, Marokkaans, Afrikaans, Oostbloklanden,..) deel, dit betekent ook dat we specifiek:

- rekening houden met verschillende, vaak 'cultuurgebonden' eetgewoontes: bijv. men eet linzen en vlees samen (téveel eiwitten), men nuttigt couscous én brood tijdens een en dezelfde maaltijd (téveel koolhydraten), couscous wordt vaak als voorgerecht aangeboden terwijl het, gezien de samenstelling, eigenlijk een hoofdmaaltijd is, als er bezoek komt veel rijkelijke schotels aanbieden (= teken van sociale status),...
- aandacht schenken aan het belang van de 'eigen' voedingsproducten en ingrediënten (van het land van herkomst) en er de nadruk op leggen dat de klaargemaakte gerechten in sé niet ongezond zijn maar dat ze, mits bepaalde aanpassingen, een gezondere versie kunnen samen stellen bijv. bij de bereiding van couscous de verhouding griesmeel/ vlees/ groenten bijsturen: meer groenten, minder vlees en een kleinere portie griesmeel;
- oog dienen te hebben voor het bestaan van mengvormen: gezinnen eten bijv. én (witte) boterhammen met choco én tajine (Marokkaanse stoofschotel);
- tonen dat je een gezonde combinatie van beide (= binnenlandse en buitenlandse producten) kan maken, bijv. een volkoren flensje met een mediterraan sausje gemaakt van aubergines en tomaten.

We hebben gemerkt dat bepaalde maaltijden die we klaarmaken veel succes hebben bijv. onze lasagne, en andere die veel minder gewaardeerd worden bijv. onze visgerechten. Hieraan dienen we dus nog te sleutelen, dit is moeilijker dan het lijkt: smaak is een zeer persoonlijk gegeven daarom is het ook niet zo makkelijk om tegemoet te komen aan 'alle' deelnemers.

Doelgroepbereik

We bereiken via onze vormingsreeks in eerste instantie moeders, dit neemt niet weg dat we het heel belangrijk vinden dat na verloop van tijd de voedingsgewoonten van het hele gezin wijzigen.

Moeders geven bij aanvang van de reeks vaak aan dat hun echtgenoot en de kinderen de voorgestelde en tijdens de sessie klaargemaakte recepten minder lekker vinden dan wat ze anders voorgeschoteld krijgen. Maar gaandeweg merken we, en de moeders geven dit zelf aan, dat er toch veranderingen plaatsvinden, dat men bewuster omgaat met bepaalde zaken en dat de gezinsleden de 'nieuwe versie' lekkerder gaan vinden.

Het maandelijkse Terugkommoment vormt hierbij ook een belangrijke meerwaarde: de mama's kunnen ervaringen uitwisselen en vinden steun bij elkaar waardoor ze 'vasthoudender' worden.

Het bereik van de beoogde doelgroep verloopt dus vlot, dit heeft met een aantal zaken te maken:

- er worden heel wat inspanningen geleverd door de medewerkers van het HdG en andere toeleiders om potentiële deelnemers te informeren over de vormingsreeks, te interesseren en toe te leiden naar onze werking;
- de doelgroep zélf: de deelnemers zijn in hoofdzaak jonge, niet werkende, moeders die over de nodige tijd beschikken en ook het engagement willen aangaan om de 6 sessies te volgen;
- de groepsdynamiek: al na de eerste sessie ontstaat er een band tussen de deelnemers; ze willen graag bijleren, ze zijn begaan met het welbevinden van hun gezin, stellen zich heel wat vragen m.b.t. voedingsgewoontes en opvoeding, en zoeken tot op een zekere hoogte advies en steun. Kortom ze delen dezelfde interesses waardoor een aangename, respectvolle maar vooral ook constructieve en open groeps sfeer ontstaat. Dit zorgt er ook voor dat de deelnemers zelden afhaken.

Wetenschappelijke onderbouw

Het wetenschappelijk onderbouwen van ons project is en blijft een van de grootste uitdagingen waar veel energie en aandacht aan besteed wordt. Alleen hebben we in 2006, door de instabiliteit op teamniveau, dit stuk maar ten dele verder kunnen uitbouwen. Zoals reeds vorig werkjaar werd aangegeven, vraagt dit luik naast de nodige know-how op vlak van methodiek en wetenschappelijk onderzoek vooral ook tijd en een nauwgezette planning. Omdat we dit stuk niet alleen kunnen opnemen hebben we samen met de diëtiste gezocht naar mogelijke manieren en pistes om meer te meten dan enkel het 'welbevinden' van de moeders.

Bij reeks 3 en 4 lag het accent, net zoals bij reeks 1 en 2, opnieuw op effectenmeting. Dezelfde methodieken werden gehanteerd en er gebeurde geen expliciete voormeting. Toch waren er ook nu weer duidelijke effecten voelbaar en merkbaar tijdens en na de sessies. Deze observaties en vaststellingen werden wel uitvoerig beschreven in de evaluatieverslagen die opgesteld worden na iedere sessie.

Reeks 3 & 4: effectenmeting

Evaluatie door deelnemers (korte termijn meting): uit de wekelijkse schriftelijke evaluaties en de mondelinge eindevaluatie blijkt nog steeds een grote tevredenheid van de moeders. Ze geven aan veel bijgeleerd te hebben en meer na te denken over hun voedingsgewoontes. Verschillende moeders vertellen in de groep tijdens het onthaalmoment wat ze die week gedaan en ondernomen hebben (zowel op voedings- als opvoedingsvlak). Ook al geven de moeders aan niet altijd, direct een nieuw recept klaar te maken, komt in hun verhalen even goed naar boven dat ze toch één en ander uitproberen.

Het in kaart brengen van het welbevinden van de moeders en het hele gezin vormt een belangrijke en waardevolle nevendoelestelling. De (indirecte) effecten reiken enerzijds meestal verder dan enkel op het niveau van de voedingsgewoontes en zijn anderzijds, in regel, vaak van langdurende aard.

Dit welbevinden is misschien minder objectief meetbaar, maar daarom niet minder zichtbaar in het enthousiasme waarmee de moeders naar de sessies komen, het plezier dat gemaakt wordt tussen de moeders onderling enz. Voor een groot deel van de deelnemers is deelname aan het voedingsproject ook een aanzet tot verdere activering. Moeders wisselen telefoonnummers uit, komen naar een andere activiteit, of nemen terug de draad op van eerder afgebroken cursussen (bijv: Nederlandse lessen).

Lange termijn: naast de niet te onderschatten invloed van het hierboven besproken verhoogde welbevinden, hebben we een aantal indicaties dat de deelnemers ook na het volgen van de sessies op een meer bewuste manier met voeding/opvoeding omgaan. Een aantal deelnemers vroegen nadien of het mogelijk was om individueel begeleid te worden of om deel te nemen aan de groepswerking opvoedingsondersteuning.

Anderhalve maand na de laatste sessie hadden de deelnemers hun eerste Terugkomsessie. Hoewel er die eerste keer geen expliciet voedingsadvies gegeven werd, waren de moeders bijzonder kritisch bij het klaar maken van de recepten. Het aantal deelnemers aan deze terugkomgroepen ligt bijzonder hoog en het enthousiasme is groot.

Reeks 5: nulmeting – anamneses

Om deze observaties en kwalitatieve gegevens te staven en te onderbouwen, zijn we bij reeks 5 gestart met een kwantitatieve meting. Het leek ons belangrijk om een nulmeting uit te voeren alsook om de mama's, na het volgen van de verschillende sessies, opnieuw te bevragen. Om dit te kunnen realiseren en te garanderen dat het op een degelijke en professionele manier zou uitgevoerd worden, hebben we een beroep gedaan op een derdejaars stagiaire diëtiste van de Erasmus Hogeschool in Brussel. Dit in samenspraak met en onder begeleiding van de diëtiste waar we mee samenwerken voor Lekker en Gezond en die tevens lesgeefster is aan dezelfde Hogeschool.

Hoewel de stagiaire van januari 2007 tot en met maart effectief bij ons stage zou lopen, heeft ze in het kader van haar eindwerk over 'de nood aan voedingsinformatie bij allochtonen in België,' anamneses afgenomen van de alle deelnemers aan reeks 5. Volgend werkingsjaar zouden dan ook de moeders van reeks 6 door haar bevraagd worden.

Om dit onderzoek op een degelijke manier te kunnen uitvoeren, moest de diëtiste eerst en vooral een goed zicht op en voeling krijgen met de niet Westerse eetgewoonten van de verschillende deelnemers. Ook het verweven van een zekere basiskennis wat de religie en cultuur aangaat, was hierbij belangrijk.

Het doel van haar eindwerk is om op een objectieve, wetenschappelijk onderbouwde manier na te gaan of de voedingsgewoontes van de moeders, na deelname aan de reeks Lekker en Gezond, daadwerkelijk en in positieve zin veranderd waren.

Subdoelstellingen waren:

- evalueren in welke mate deze doelgroep nood heeft aan voedingsinformatie en deze informatie al dan niet bijdraagt aan het veranderen van de voedingsgewoonten
- nagaan of de sessies hen iets bijbrengen op vlak van verworven kennis
- achterhalen of ze deze kennis ook in de praktijk gaan toepassen

Aan de hand van de anamneses en uitgebreide vragenlijsten werd eerst een nulmeting gedaan. Op het eind van de reeks werd dan opnieuw nagegaan wat de deelnemers onthouden en geleerd hadden uit de verschillende sessies. Op deze manier werden de voedingsgewoontes van de moeders voor en na de reeks in kaart gebracht. De stagiaire heeft 5 moeders van reeks 5 bevestigd en zou in 2007 ook nog de deelnemers aan reeks 6 bevestigen. Naast de standaardanamnese hebben we vanuit het HdG de opdracht gegeven om nog een paar specifieke vragen mee op te nemen in de enquête. Deze hebben dan vooral te maken met de eet- en opvoedingssituatie binnen het gezin van de bevestigde moeder.

De anamneses worden in Becel berekend en geven aan welke de eventuele tekorten en/ of te grote hoeveelheden aan bepaalde voedingsstoffen zijn, in hun dagelijkse voeding. Daarnaast verschaffen de anamneses ook inzicht in de voedingsgewoontes van de deelnemers. Opzet was dat de stagiaire een link zou leggen tussen de resultaten van de anamneses en de (eet)cultuur. Om zo de bepaalde constanten en eerder cultuurgebonden aspecten te detecteren. Informatie die we vanuit het HdG kunnen gebruiken om onze voedingsinformatie zo gericht mogelijk af te stemmen op de verschillende doelgroepen waar we mee werken, om eventueel onze recepten aan te passen en directer en concreter in te spelen op reële (op)voedingssituaties.

Kanttekeningen

Omdat het organiseren van deze bevestiging ongelooflijk veel extra werk met zich meebrengt voor de groepswerksters en het de lat voor de deelnemers nog hoger legt, hebben we besloten om de deelnemers aan reeks 6 en reeks 8 te bevestigen en bij de deelnemers aan reeks 7 enkel te polsen naar hun welbevinden. Voor reeks 8, die najaar 2007 zal doorgaan, zullen we opnieuw een stagiair(e) inschakelen voor het afnemen van de anamneses. Gezien de vorm van deze lijsten en de kennis waarover men dient te beschikken, kunnen deze enkel door diëtiste(s)n afgenomen en verwerkt worden.

Vooraf het gegeven dat het voor de moeders het volgen van de vorming 'zwaarder' maakt, is iets om grondig over na te denken. Ze moeten sowieso al verschillende etappes doorlopen om te kunnen deelnemen en zo'n bevestiging vraagt tijd en het maken van afspraken. Kandidaten moeten zich niet alleen inschrijven voor de reeks, maar moeten ook zorgen voor opvang van hun kind, al dan niet bij het kinderdagverblijf Elmer. Ze dienen zowel voor de aanvang van de reeks, als na afloop opnieuw naar het HdG te komen voor de bevestiging die gemiddeld een uur duurt,.. de meeste moeders hebben dit met verve gedaan veel verve gedaan maar het is geen sinécure en het vraagt veel inzet.

Tezelfdertijd realiseren we ons terdege dat dit de enige manier is waarop we ons project wetenschappelijk kunnen onderbouwen en kunnen staven dat, wat we doen en de manier waarop we het doen, effect heeft op de voedingsgewoontes van de door ons bereikte gezinnen.

In ons volgend jaarverslag wordt dit alles uitvoerig beschreven en zal de informatie terug te vinden zijn o.a. in de vorm van het stageverslag en het eindwerk van de stagiaire.

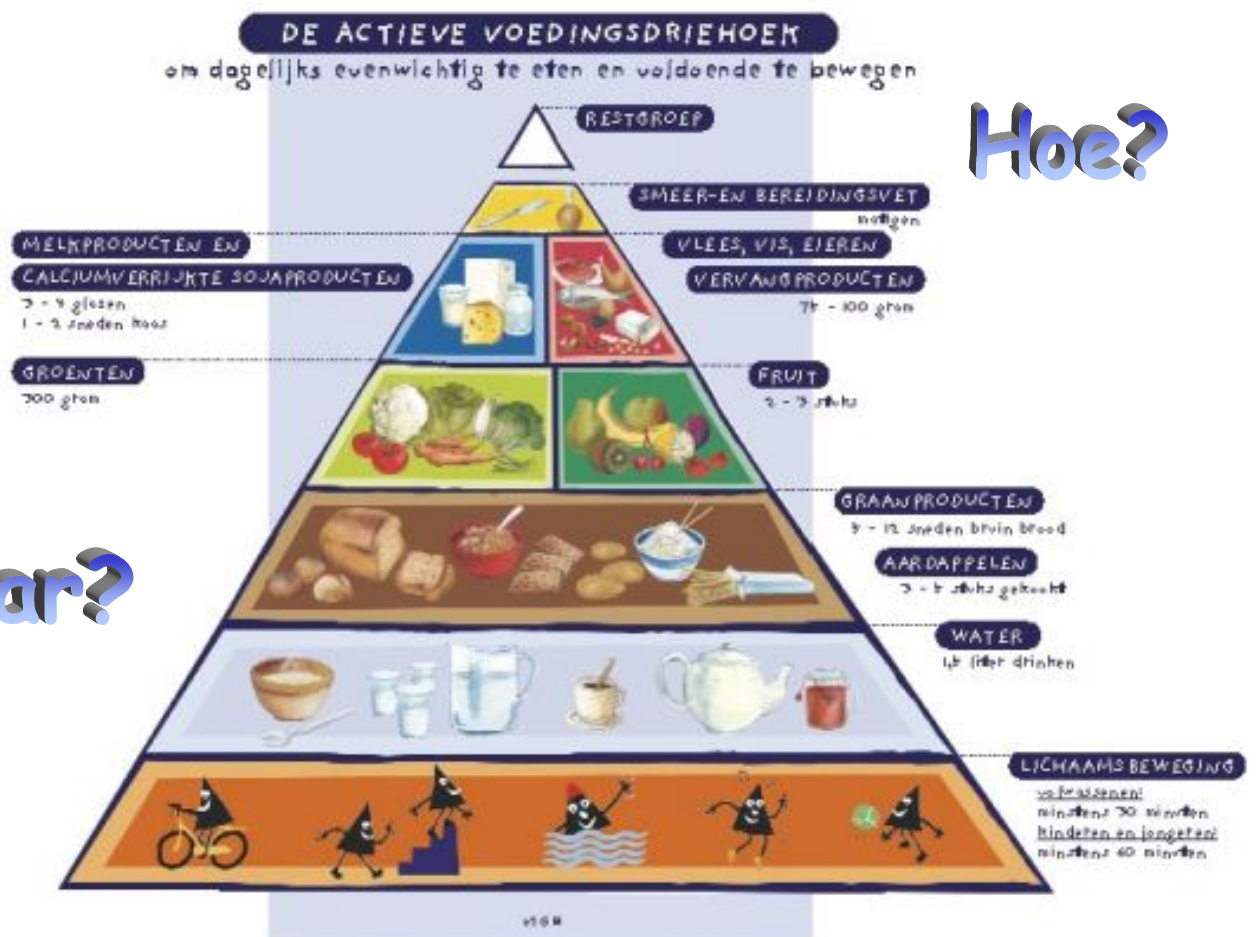
11 Bijlage 11: Boekje gezonde voeding

Gezonde Voeding

Wat?

Hoe?

Waar?



Waarom?

Inhoud

Wat is gezonde voeding
Risicofactoren van ongezonde voeding
Hoe kan men gezond eten
Wat moet men dagelijks eten
Kruiswoordraadsel

Wat?

Gezonde voeding is:

- Gevarieerd eten.
- De tijd nemen om te eten.
- Op regelmatige tijdstippen eten.
3 hoofdmaaltijden en 2 tussendoortjes.
- Geen maaltijden overslaan.
- Eten volgens je behoefte. Niet te veel eten en niet te weinig.
- De juiste bronnen van energie kiezen.
- Voldoende drinken.
- Veel fruit en groenten eten.
- Je lichaamsgewicht op peil houden.
- Aan lichaamsbeweging doen, volgens je mogelijkheden.
- De voorkeur geven aan volkoren producten.
- Juiste vetstoffen kiezen.
- ...

Waarom?

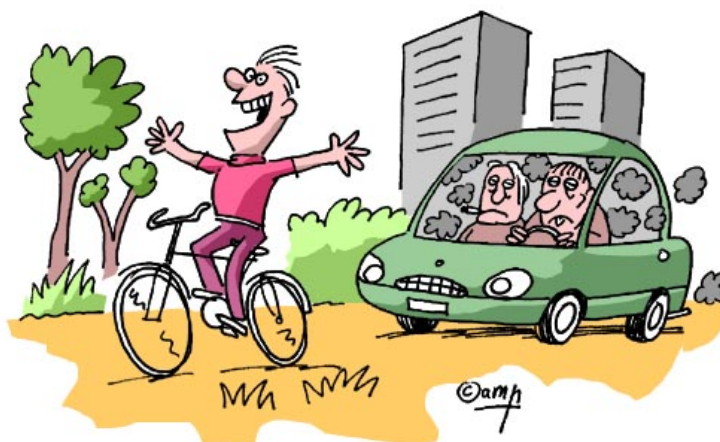
Risicofactoren van ongezonde voeding zijn:

- Hart- en vaatandoeningen.
- Diabetes.
- Moehaid.
- Overgewicht.
- Obesitas.
- Ondervoeding.
- ...



Positieve invloeden van gezonde voeding zijn:

- Fitheid.
- Gezondheid.
- Minder kans op diabetes.
- Minder kans op hart- en vaatandoeningen.
- Minder kans op kanker.
- Een gezonde geest in een gezond lichaam.
- Geen tekorten.
- ...



Hoe?

Negatieve invloed:

Transvetzuren:

Ze ontstaan tijdens het harden (hydrogeneren) van plantaardige oliën. Ze doen de LDL (slechte cholesterol) stijgen en de HDL (goede cholesterol) dalen.

Verzadigde vetten:

Deze vetzuren komen vooral voor in harde vetten en dierlijke vetten.

Als ruwe richtlijn kan men stellen dat verzadigde vetten bij kamertemperatuur gestold (vast) zijn en hoofdzakelijk van dierlijke oorsprong zijn.

Verzadigde vetzuren verhogen het cholesterolgehalte in het bloed.

Cholesterol in de voeding:

Verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed.

Koolhydraten:

Indien men te veel suiker inneemt zullen deze suikers omgevormd worden tot vetten in het lichaam en dit vet zal zich opstapelen in het lichaam.

Positieve invloed:

Vezels:

Hebben een gunstige invloed op de darmwerking en op de transit. Ze verbeteren de stoelgang, geven een hoger verzadigingsgevoel en hebben een gunstig effect op het cholesterolgehalte.

Onverzadigde vetten:

Plantaardige vetten zijn meestal onverzadigd en zijn vloeibaar. Ze hebben een gunstig effect op het cholesterolgehalte.

Fysieke activiteit:

Heeft een positieve invloed op het cholesterolgehalte.
Het vermindert de kans op overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten.
Minimum 30 min sport per dag.



Voldoende drinken:

Heeft een positieve invloed op de transit.
Is een zeer belangrijk bestanddeel van het menselijk lichaam.

Waar?

Voedingsrichtlijnen:

Groenten en fruit :

- 300 g groenten per dag
- 2 à 3 stuks fruit per dag
- 30 à 40 g voedingsvezels per dag (15 à 20 g/1000 kcal)



→ *Uitleg:* groenten en fruit bevatten veel voedingsvezels.

Deze voedingsgroep is ook een belangrijke bron van anti-oxidanten.

→ *Aandachtspunten:* groenten en fruit mag men zonder beperking gebruiken. Groenten bevatten veel polyacchariden, dit zorgt voor een goed verzadigingsgevoel.

→ **Te vermijden:** avocado: bevat veel vet

→ **Goede keuze:** al de rest



Graanproducten:

- kiezen voor volkoren, ongeraffineerde producten en aardappelen
- 5 à 12 sneden brood per dag (je kan dit ook deels of geheel vervangen door cornflakes, muëсли, rijstwafels, beschuiten... . Hierbij geldt dat 1 snede brood gelijk staat met 15 g cornflakes, 20 g muëсли, 2 rijstwafels of 2 beschuiten.
- 3 à 5 stuks aardappelen per dag (of ongeveer 80 g ongekookte rijst, 80 g ongekookte deegwaren, 60 g ongekookte bulgur, 60 g ongekookte couscous).
- 30 à 40 g voedingsvezels per dag (15 à 20 g/1000 kcal)
- *Uitleg:* Volkoren producten en aardappelen zijn net zoals groenten en fruit een belangrijke bron van voedingsvezels (onoplosbare). Ze gaan ook voor een hoger verzadigingsgevoel zorgen, omdat ze veel zetmeel bevatten.
- **Goede keuze:** volkoren pasta, volkoren rijst, volkoren brood...
- **Te vermijden:** suikerbrood, gebak, koekjes, croissants...

Vlees:

- voorkeur geven aan mager vlees
- zich beperken tot 100 à 120 g vlees/dag
- 2 keer per week vervangen door vis
- vlees af en toe vervangen door gevogelte (eventueel vegetarische producten)
- charcuterie af en toe vervangen door fruit, soep



→ *Uitleg:* Vlees is een dierlijk product en dus een belangrijke bron van verzadigde vetten. De verzadigde vetten of 'slechte vetten', hebben een negatieve invloed op het cholesterolgehalte. Aangezien vlees vet bevat geeft het een sneller verzadigingsgevoel, als u dus gewoon bent om veel vlees te eten, compenseer dit dan door veel groenten en volkoren producten te eten. Ook de aardappelen en de volkoren graanproducten zorgen voor een goed verzadigingsgevoel.

→ *Aandachtspunten:* herkauwervlees bevat doorgaans meer verzadigd vet, de onverzadigde vetten die herkauwers eten, vormen ze om in verzadigde vetten. Mager varkensvlees is gezonder dan rundvlees.

→ **Goede keuze:** kip, kalkoen, varkensmignonet, mager paardenvlees, (mager rundvlees), varkenshaasje...

→ **Te vermijden:** herkauwervlees, vet vlees, hamburgers, worst, gehakt...

Vis:

- 2 keer per week (afwisseling tussen vette en magere vis)
- 100 à 120 g vis
- afwisseling van vissoort



→ *Uitleg:* vis heeft een zeer goede vetzuursamenstelling: het bevat veel onverzadigd vet, nl omega-3-vetzuren. Men raad aan om 1 keer per week vette vis en 1 keer per week magere vis te eten. Men moet ook van vissoort afwisselen om niet te veel contaminanten (veroorzaakt door milieuvervuiling) in te nemen.

→ *Aandachtspunten:* Garnalen, krab en kreeft bevatten veel cholesterol. Verzadigd vet heeft echter een veel ongunstiger effect op cholesterol dan cholesterol die men via de voeding opneemt.

→ **(Niet overdrijven met:** garnalen, krab en kreeft)

→ **Goede keuze:** al de rest, ook mosselen en oesters (bevatten niet- atherogene sterolen).

Eieren:

- max 3 eieren per week
- eigeel vermijden



→*Uitleg:* het eigeel is een belangrijke bron aan vet (dierlijk dus verzadigd) en cholesterol.

→*Aandachtspunten:* Columbaseieren bevatten evenveel vet als de normale eieren, bevatten iets wat minder cholesterol, maar zijn wel verrijkt met alfa-linoleenzuur (meervoudig-onverzadigd vet → positief).

- (Niet overdrijven met: eigeel)
- Goede keuze: eiwit

Vetstoffen:

- boter en harde bakvetten vermijden
- gebruik maken van
dieetmargarines/dieetminarines/olie/vloeibare vetten
- dun besmeren (1 mespuntje of ongeveer 5 g per sneede brood)
- 1 eetlepel bereidingsvet per persoon voor de warme maaltijd.



→ *Uitleg:* Goede smeer- en bereidingsvetten hebben een laag verzadigd vetgehalte, bevatten geen cholesterol, bevatten mono-onverzadigde en poly-onverzadigde vetten, bevatten weinig transvetzuren, hebben een laag zoutgehalte, bevatten beschermende stoffen: vetoplosbare vitamines, essentiële vetzuren en anti-oxidanten, smeerstoffen met een laag vetgehalte. Olijfolie bevat veel oliezuur, dat een gunstig effect heeft op het cholesterolgehalte.

→ *Aandachtspunten:* transvetzuren, cholesterol en verzadigd vet vermijden.

→ **Goede keuze:** - voor koud gebruik, bakken braden en frituren: olijfolie, arachide olie, notenolie. Vloeibare bereidingsvetten zijn gezonder dan zijn harde alternatieven.

- voor koud gebruik en korte verhitting: maïsolie, zonnebloemolie, soyaolie, walnootolie, koolzaadolie.

- smeerstof: Alpro-soja, Becel Essential, Vitelma Minelma...

- room: lightroom, alpro soja cuisine, danone 0% cholesterol

- frituren: becel, vitelma, belolive, arachide olie, olijfolie

- bij sla: dressing, light vinaigrette

→ **Te vermijden:** boter, halfvolle boter, room, dierlijk frituurvet, mayonaise

Zuivelproducten:

- verkiez halfvolle of magere melk(producten)
- verkiez magere kaas
- sojamelk is beter dan koemelk
- light room of sojaroom is gezonder dan gewone room.
- 1 à 2 sneden kaas per dag.
- 3 à 4 glazen melk per dag.



→*Uitleg:* Koemelk is een dierlijk product en dus een bron van verzadigd vet en cholesterol. De sojaproducten zijn plantaardig, bevatten evenveel calcium en zijn cholesterolvrij. Ze bevatten geen verzadigd vet maar wel poly-onverzadigd vet dat het cholesterolgehalte doet dalen, enkel maar voordelen dus.

→*Aandachtspunten:* De sojadrinks en sojapuddings bevatten ook veel suiker, wat slecht is voor diabetes en ook verhoogt het triglyceridengehalte. Gerijpte kazen, smeer- en smeltkaas bevat meer zout dan de alternatieven.

→**Te vermijden:** volle melkproducten, (smeer- en smeltkaas), (gerijpte kazen), vette kazen, room...

→**Goede keuze:** Dieetkazen, halfvolle of magere melk en melkproducten, sojamelk en sojaproducten, light room en sojaroom, karnemelk...

Noten:

- Hazelnoten
- Walnoten
- Amandelen
- Pinda's



→*Uitleg:* Ze zijn rijk aan mono-onverzadigd vet en poly-onverzadigd vet. Walnoten bevatten daarenboven veel omega-3-vetzuren. Zijn aangeraden maar in beperkte hoeveelheid (bevatten toch veel vet overgewicht)

→*Aandachtspunt:* bevatten veel vet maar goede vetzuursamenstelling.

Alcohol:

→Matig max 2 glazen per dag

→*Uitleg:* alcohol verhoogt het triglyceridengehalte en zorgt voor hypertensie.



→*Aandachtspunten:* Een matig alcoholgebruik (max 2 glazen per dag) heeft een positief effect op het cholesterolgehalte. Dit is vooral waarneembaar bij rode wijn. Wanneer we zeggen dat 2 consumpties per dag gunstig kunnen zijn, spreken we niet over gesuikerde alcoholische dranken zoals aperitieven en digestieven.

Chocolade:

- verkiez zwarte chocolade
- vermijd witte chocolade



→ *Uitleg:* chocolade is een uitzondering, hoewel het een plantaardig product is bevat het veel verzadigd vet, stearinezuur. Zwarte chocolade bevat minder vet dan melkchocolade en witte chocolade bevat het meeste vet.

Snacks:

- koekjes, gebak en snacks vermijden



→ *Uitleg:* bevatten veel verborgen vetten, vnl verzadigd vet en suiker.

Lichaamsbeweging:

- actief leefpatroon



→ *Uitleg:* Een actief leefpatroon geeft in verhouding met een zittend leven een risicovermindering op hart- en vaatziekten van 35 à 55 %. Lichaamsbeweging heeft ook een positief effect op de bloeddruk, op overgewicht en diabetes.

Drinken:

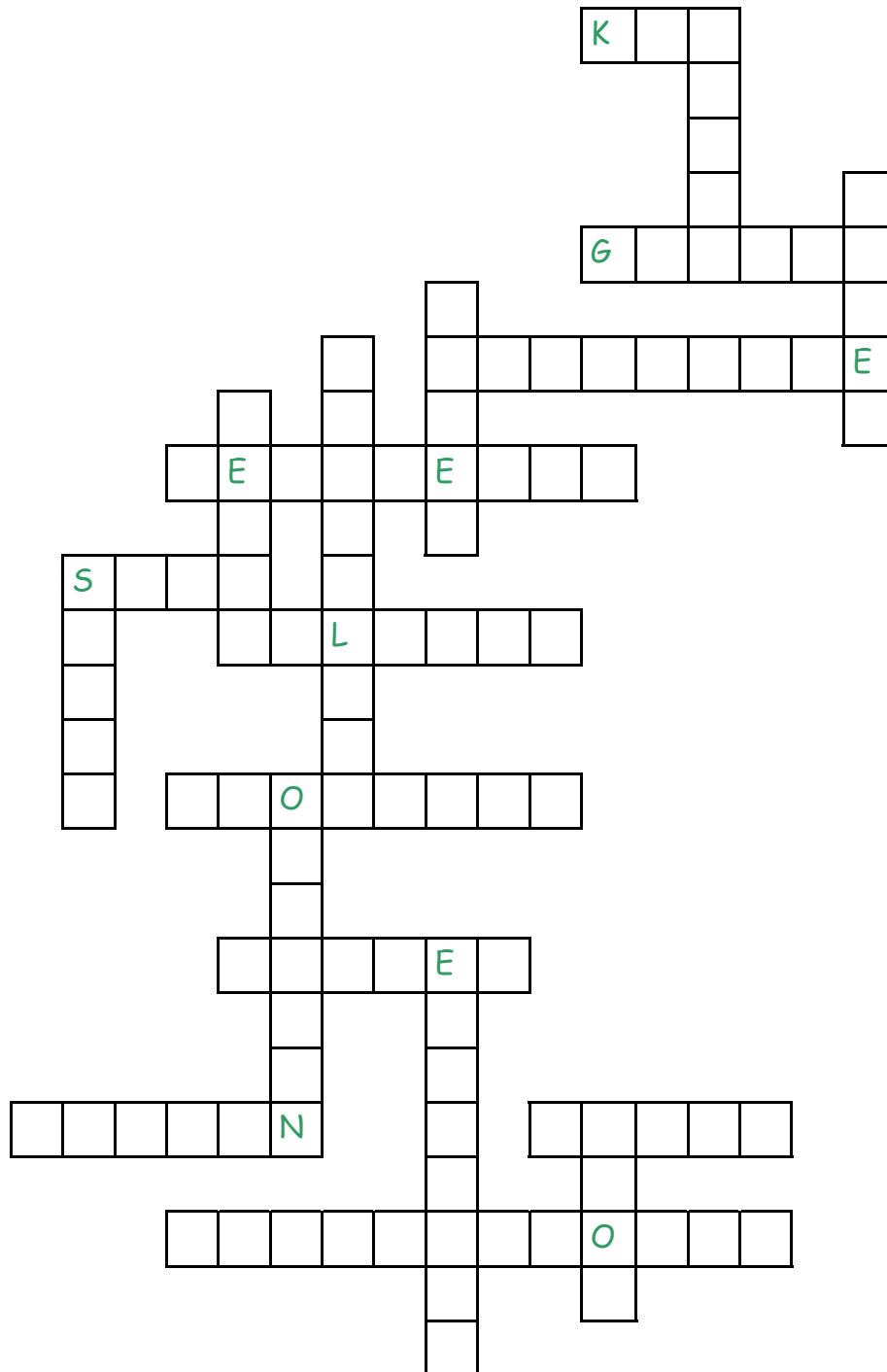
- 1,5 liter drinken per dag en de voorkeur geven aan water boven gesuikerde dranken zoals limonade, fruitsap en anderen.

Toets jezelf

Vertikaal: voedingsmiddelen die je moet vermijden.

Horizontaal: voedingsmiddelen die gunstig zijn.

Woordenlijst: granen, boter, gevogelte, olijfolie, chocolade, gebak, soja, kalkoen, snack, fruit, groenten, organen, vissen, varken, kip, arachideolie, snoep, vis, room, eidooier.



Uitkomst van kruiswoordraadsel:

