



pindapasta zelf zo uit het zakje eten. Het is een heel effectief middel om ondervoede kinderen aan te laten sterken.



Zakjes plumpy'nut.

Gebreksziekten

Als je alleen maar cassave of maïs eet en dus vooral zetmeel binnenkrijgt, loop je grote kans last te krijgen van een eiwittekort. Je eet dan weliswaar genoeg, maar je eet te eenzijdig (kwalitatieve ondervoeding). Een eiwittekort betekent dat je te weinig bouwstoffen binnenkrijgt. Kinderen met een eiwittekort blijven achter in de groei, maar hebben wel een dikke buik doordat het lichaam vocht vasthoudt. Door het tekort aan vitaminen en mineralen kunnen deze kinderen last krijgen van gebreksziekten. Ook in ons land kun je door eenzijdige voeding (bijvoorbeeld alleen maar snoep en koek of patat) last krijgen van gebreksziekten.

Voedselverspilling

In Afrika hebben veel mensen voedsel te weinig, terwijl wij in Nederland voedsel in overvloed hebben. Elke Nederlander verspilt per jaar gemiddeld 50 kilo aan eten! In totaal wordt er nog veel meer voedsel verspild. Ook bij boeren, handelaren, supermarkten en restaurants gaat veel voedsel verloren. Het totale verlies bedraagt in Nederland ongeveer 3,6 miljard euro per jaar. Ruim een vijfde van al het voedsel dat voor mensen was bestemd, belandt dus niet op een bord, maar in een varkenstrog of in een vuilverbrandingsinstallatie.

Verspilling: voedsel dat bestemd is voor menselijke consumptie uiteindelijk niet voor menselijke consumptie gebruiken.

Verse producten zoals zuivel, brood, groente en fruit worden het meest weggegooid. Door de kant-en-klaar verpakkingen met voorgesneden groente kopen mensen soms te veel in. Andere mensen vinden het ongezellig als er te weinig eten op tafel staat en daarom koken ze altijd 'meer dan genoeg'. Wat over is, gaat in de vuilnisbak...

Weetje

- In Nederland mogen tegenwoordig weer kromme komkommers verkocht worden. Dat mocht eerder niet, omdat het er niet mooi uitzag. Nu hoeft de teler die kromme komkommers dus niet meer weg te gooien.

Eiwittekort	<i>Kwashiorkor</i> is een aandoening bij kinderen die veroorzaakt wordt door een langdurig gebrek aan eiwitten in de voeding. De kinderen krijgen een gezwollen onderbuik.
Ijzertekort	Een tekort aan ijzer leidt tot <i>bloedarmoede</i> . Zo'n tekort kan het directe gevolg zijn van te weinig ijzer in de voeding. Maar het kan ook komen doordat je het ijzer niet kunt opnemen, of door een groot verlies van ijzer.
Tekort aan vitamine A	Een gebrek aan vitamine A kan leiden tot <i>nachtblindheid</i> . Dit is het slecht of helemaal niet kunnen zien wanneer er weinig licht is. Dat kan 's avonds of 's nachts zijn, maar ook binnen bij zwakke verlichting. Heel erg vervelend is dat iemand met nachtblindheid bij de overgang van licht naar donker altijd enige tijd nodig heeft om te kunnen zien.



4 Afrika

THT en TGT-datum



'Ten minste houdbaar tot' (links) en 'te gebruiken tot' (rechts).

Een belangrijke oorzaak voor verspilling is dat consumenten denken dat een product op de THT-datum weggegooid moet worden. De helft van de consumenten weet niet wat het verschil is tussen THT- en TGT-datum.

THT	<i>Ten minste Houdbaar Tot</i> genoemde datum: het is een garantie van de producent voor de kwaliteit. Na die datum kan het product nog goed van kwaliteit zijn, maar is de consument verantwoordelijk voor het in de gaten houden van de kwaliteit.
TGT	<i>Te Gebruiken Tot</i> genoemde datum. Oftewel: veilig tot... TGT staat alleen op producten die erg gevoelig zijn voor bederf, zoals vis en vlees.

Natuurlijk zijn er ook mensen die voedingsmiddelen te lang bewaren of fout bewaren. Als je aardappelen te warm bewaart, lopen ze uit en gaat de kwaliteit achteruit. Of als je aardappelen op een vochtige plek bewaart, gaan ze rotten. Het is dus belangrijk om te kijken hoe je een voedingsmiddel moet bewaren.

Weetje

- De zwaarste Afrikaanse bosolifant woog wel 12.000 kilo, die had geen last van ondergewicht!

Verspillen = zonde



Voedselverspilling door te veel klaarmaken en opscheppen.

Voordat een krop sla in je koelkast ligt, heeft hij al een lange weg afgelegd. De sla is gepoot, de kas is verwarmd, de sla is geoogst en naar de veiling gebracht. Daarna is de sla naar de supermarkt gegaan en daar heb je de sla gekocht. Het produceren en vervoeren van voedsel kost veel energie. Als iedereen minder voedsel zou verspillen, zouden we veel energie besparen. Op de lange termijn heeft het terugbrengen van voedselverspilling ook gevolgen voor ontwikkelingslanden. Als wij hier minder weggooien, is er minder vraag naar graan. Dat kan zorgen voor lagere prijzen, waardoor eten ook in ontwikkelingslanden goedkoper wordt.

Weetjes

- In totaal verspillen we in de Nederlandse huishoudens een bedrag van 1,6 miljard euro aan voedsel. (bron: Universiteit Wageningen) Voor dat bedrag kan de hele bevolking van Ethiopië (80 miljoen mensen) een half jaar lang worden voorzien van maïs.
- Jongeren verspillen meer voedsel dan ouderen.