

## De favorieten van... Kathleen Paal Diëtist buitenlandse voedingsgewoonten

Kathleen Paal is oprichtster van de Rotterdamse voedings- en bewegingspraktijk MoveDis. De praktijk, die dit jaar vijf jaar bestaat, heeft ook een sportschool. “Toen ik besloot een eigen praktijk op te zetten, was het meteen duidelijk dat dit een combinatie van voeding en beweging moest worden.” Paal is ook betrokken bij het opzetten van het nieuwe NVD-netwerk Allochtonen.

[www.movedis.nl](http://www.movedis.nl)



“Mensen kunnen kiezen voor voeding of sport, of een combinatie. Op deze site leggen we uit wie we zijn en wat we doen. Voor kinderen is er een apart deel, met onder andere recepten. We organiseren bijvoorbeeld veel activiteiten op basisscholen en het voortgezet onderwijs. Twee keer per week is er op de praktijk ‘kidshour.’ Ook is op de site te zien en te horen op welke manieren wij de pers hebben weten te halen.”

[www.multikeuken.nl](http://www.multikeuken.nl)



“In de wijken Feijenoord en Charlois – waar de praktijken zijn gevestigd – hebben we veel te maken met buitenlandse voedingspatronen, omdat hier zo’n beetje alle nationaliteiten wonen die in Nederland te vinden zijn. Op deze culinaire website vind je recepten uit veel verschillende landen,

met achtergrondinformatie over de recepten, maar ook over de landen. Handig om je wat meer te verdiepen in de voedingsgewoonten in de diverse landen.”

[www.coolfoodsuriname.com](http://www.coolfoodsuriname.com)



Dit is een site van twee studenten Voeding & Diëtetiek die in opdracht van de Surinaamse Vereniging van Diëtisten een kleinschalig onderzoek hebben gedaan naar de voedingsgewoonten van jongeren in Suriname. “Een leuke website. Wel wat algemeen, maar zeer informatief.”

[http://portal.hhs.nl/portal/page?\\_pageid=130,930156&\\_dad=portal&\\_schema=PORTAL](http://portal.hhs.nl/portal/page?_pageid=130,930156&_dad=portal&_schema=PORTAL)



Voedingsadvies@hhs is een zelfstandig en financieel onafhankelijk opererend expertisecentrum, functionerend onder de vlag van de opleiding Voeding & Diëtetiek van de Haagse Hogeschool. “Hun website is

een onderdeel van die van de HHS. Hierop zijn voorbeelden van opdrachten te zien. Zo zijn er bij verschillende instellingen Turkse en Marokkaanse fotoanamneseboeken ontwikkeld, die je hier kunt bekijken.”

[www.vig.be/content/pdf/VD\\_gids\\_turks.pdf](http://www.vig.be/content/pdf/VD_gids_turks.pdf)



Dit is een pdf-bestand van de ‘Actieve voedingsdriehoek voor de Turkse gemeenschap’ van het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie (VIG), gebaseerd op de voedingspiramide. “Deze gebruiken we eigenlijk bij gebrek aan een goede vertaling van de Schijf van Vijf naar andere culturen. De algemene informatie is in feite hetzelfde, maar wordt toegespitst op de specifieke voedingsgewoontes.”

[www.vig.be/content/pdf/VD\\_gids\\_marok.pdf](http://www.vig.be/content/pdf/VD_gids_marok.pdf)



Idem voor Marokkaanse voeding. “Het zijn heel praktische achtergronddocumenten met bijvoorbeeld een overzicht van de eetgewoonten van de betreffende bevolkingsgroep en een lijst met specifieke voedingsmiddelen en gerechten.” Wat de sport betreft: “Ook bij deze groepen combineren wij zoveel mogelijk voeding met bewegen. En Marokkaanse vrouwen zijn gek op sport!”