

En van die voedingsconsulenten is de 36-jarige Lyna Manga. We spraken met Lyna over de voedselsituatie in Senegal en haar werk als voedingspecialist.

*Heifer: Vertel eens Lyna. Hoe ben jij in dit vak terechtgekomen?*

*Lyna:* In tegenstelling tot veel andere Senegalezen heb ik een relatief zorgeloze jeugd gehad. Mijn vader had een goede baan en mijn ouders vonden onderwijs heel erg belangrijk. Ik zag natuurlijk wel dat er veel armoede is in Senegal. En dat het probleem rondom ondervoeding, vooral bij jonge kinderen, groot is. Ik wilde andere kinderen ook de kans geven om in goede gezondheid op te groeien. Kinderen die de toekomst van dit land zijn. Dat is bepalend geweest voor mijn studiekeuze.

*Heifer: Kun je iets vertellen over de voedingssituatie in Senegal?*

*Lyna:* Die is alarmerend. Bijna 1 op de 5 kinderen lijdt aan chronische ondervoeding. Door eenzijdige voeding is er vaak een tekort aan essentiële vitamines en mineralen. En ruim 66% van de kinderen onder de vijf jaar heeft bloedarmoede. Gelukkig zet de Senegalese overheid zich de laatste jaren in tegen ondervoeding, met als doel de gezondheid van zwangere vrouwen, moeders en jonge kinderen te verbeteren.

*Heifer: Als we even inzoomen op het project in Bounkiling waar jij bij bent betrokken. Waar liggen volgens jou de grootste uitdagingen?*

*Lyna:* Het verbeteren van de voedselproductie! Het is zeker uitdagend met de droogte en minimale regenval. Maar door de juiste landbouwtechnieken toe te passen, en dit te combineren met veehouderij, kunnen de boeren veel meer uit hun stukje grond halen. Dit is essentieel voor de beschikbaarheid van gezonde voeding en het verhogen van het inkomen van arme gezinnen.

*Heifer: Maar de beschikbaarheid van voedsel is slechts één onderdeel toch?*

*Lyna:* Ja dat is zo. We kijken naar het hele plaatje. Het zelf produceren van gezond en gevarieerd

eten is één. Maar gedragsverandering is net zo belangrijk. Jonge moeders weten vaak niet wat gezonde voeding is en hoe ze een gezonde maaltijd moeten bereiden. De financiële situatie speelt ook een belangrijke rol. Maar ook tradities. De vrouwen in Kolda dachten bijvoorbeeld dat het eten van mango's tijdens de zwangerschap diarree bij een pasgeboren kind kan veroorzaken. Zo wordt ondervoeding van generatie op generatie doorgegeven.

**“De vrouwen in Kolda dachten dat het eten van mango's tijdens de zwangerschap diarree bij een pasgeboren kind kan veroorzaken.”**

*Heifer: Waarom is wat je eet belangrijker dan hoeveel je eet?*

*Lyna:* We hebben simpelweg alle essentiële voedingsstoffen nodig om ons lichaam gezond en fit te houden. Ik zeg altijd “Een beetje van alles eten, in redelijke hoeveelheden”.

*Heifer: Ondervoeding komt vaak bij hele jonge kinderen voor. Welke veel gemaakte 'fout' zie jij terug?*

*Lyna:* Voor baby's is en blijft borstvoeding het beste. Gek genoeg krijgt slechts 41% van de kinderen onder de 6 maanden uitsluitend borstvoeding. Het wordt vaak gecombineerd met (vervuild) water, met diarree en uitdrogingsverschijnselen als gevolg. Ik dring er dus op aan om in de eerste 6 maanden alleen borstvoeding te geven. Kinderen die iets ouder zijn krijgen meestal pap. Dat is prima, maar niet als de pap wordt gemaakt van een enkele graansoort met een beetje suiker. Dat vult inderdaad de maag. Maar voedzaam is het niet. We hebben inmiddels 108 vrouwen en 26 mannen opgeleid om meel voor pap te maken op basis van verschillende granen, peulvruchten en oliehoudende zaden. Dit meel, rijk aan voedingsstoffen, bevat de belangrijkste voedselgroepen die nodig zijn voor een kind.



*Heifer: Staan ze dus wel open voor jouw adviezen?*

*Lyna:* Oh ja, zeker! Tijdens de bijeenkomsten die ik organiseer zijn de vrouwen erg geïnteresseerd en stellen veel vragen. Daarom gaan we zoveel mogelijk naar de gemeenschappen toe. Ik ga het gesprek aan en deel persoonlijke ervaringen, ik heb immers ook twee kinderen én een baan. Los van de theorie, hebben deze vrouwen ook gewoon positieve rolmodellen nodig.

*Heifer: Jij en je collega's zijn expert op het gebied van voeding. Maar jullie zijn geen arts. Werk je ook samen met klinieken of ziekenhuizen?*

*Lyna:* Ja, uiteraard. We werken nauw samen met alle regionale gezondheidsinstellingen en de lokale overheidsafdelingen. Wij screenen kinderen op ondervoedingsverschijnselen en de ernstig ondervoede kinderen verwijzen we door naar professionele gezondheidswerkers. Vervolgens zijn wij er voor de nazorg en zien we erop toe dat afspraken worden nagekomen en de kinderen de benodigde medicijnen krijgen toegediend.

*Heifer: Welke veranderingen zijn er inmiddels merkbaar dankzij jullie inspanningen?*

*Lyna:* We zien dat kinderen beter groeien, meer energie hebben en minder snel ziek worden. Een deel van de opbrengst van de landbouwvoorst wordt nu gebruikt om ingrediënten voor de papmeel te kopen, die nog steeds gezamenlijk wordt gemaakt. En we zien ook een stijging in de vaccinatiegraad. Waar vorig jaar nog maar 58% van de kinderen volledig was gevaccineerd, zitten we nu op 79%. De bewustwordingsbijeenkomsten, het verbeteren van de landbouwproductie en het organiseren van (kook)workshops beginnen dus hun vruchten af te werpen!

We hebben Lyna gevraagd om een typisch Senegalees gerecht met ons te delen dat ze ook gebruikt tijdens de kookdemonstraties. Benieuwd? Kijk op [heifer.nl/recept](https://heifer.nl/recept)

## De eerste 1.000 dagen benadering

De voeding die een kind tijdens de zwangerschap en eerste 1.000 dagen krijgt, heeft een grote invloed op het vermogen om te groeien, leren en ontwikkelen. Het is essentieel voor de hersenontwikkeling, fysieke groei en het immuunsysteem. Ondervoeding op zeer jonge leeftijd veroorzaakt onomkeerbare schade, met als gevolg dat een kind minder goed kan leren, slechte schoolprestaties laat zien en zeer vatbaar is voor infecties en ziekten.

