

DE RIJST & BONEN UITDAGING

dag!
Rijst (35g) € 0,15
Bruine bonen (30g) € 0,18
Musli (20g) € 0,12

TOTAAL: € 0,45
Cash : € 5,00
Terug : € 4,55
Gift aan Tearfund : € 4,55

14/11/16 14:30 5896327486



Dankjewel voor je deelname
aan de Tearfund Youth
Rijst & Bonen uitdaging.

www.tfyouth.be

NEEM SAMEN MET FAMILIE, VRIENDEN OF KOTGENOTEN DEEL AAN DE RIJST & BONEN UITDAGING

HEB JE ZIN OM DEEL TE NEMEN AAN DE RIJST & BONEN UITDAGING?
Dankjewel voor het downloaden van dit Rijst & Bonen Uitdagingspakket.
Hiermee willen we je helpen met het aangaan van een vijfdaagse uitdaging
die je de ogen zal openen. Het zal niet altijd gemakkelijk zijn... het is en blijft
immers een echte uitdaging.

BEN JE KLAAR VOOR 5 DAGEN MET RIJST & BONEN?

INTRO

Doe met ons mee aan de vijfdaagse Rijst & Bonen uitdaging! Het is een unieke kans voor jou en je vrienden om te begrijpen welke enorme effecten een voedseltekort heeft op het dagelijks leven van mensen.

Tijdens deze uitdaging creëer je ruimte om je over je eigen levensstijl te bezinnen en doorheen de week ontdek je een stukje van de impact dat onrecht heeft op onze wereld.

De uitdaging is eenvoudig... vijf dagen pap eten als ontbijt, rijst en bonen als middagmaal en nog meer rijst en bonen als avondmaal. Het geldt dat je hiermee uitspaart op je normale weekuitgave, doneer je aan Tearfund om haar strijd tegen armoede en onrecht te blijven aangaan.

BEZIN - BID - DOE

De Rijst & Bonen Uitdaging is een onderdeel van onze iCare campagne. Met deze campagne hopen we jongeren, gezinnen en (jeugd)groepen van over heel Vlaanderen samen te brengen om te bezinnen... te bidden... en actie te ondernemen tegen armoede en onrecht in de wereld.

BEZIN over het feit dat er miljoenen mensen op aarde honger lijden.

BID dat door het werk van Tearfund doorheen kerken verspreid over gans de wereld, levens mogen veranderen.

DOE iets door in de schoenen van een ander te gaan staan en het geld dat je overhoudt van je wekelijks winkelbudget, te doneren aan Tearfund.

HOE PAK JE RIJST & BONEN AAN?

4 eenvoudige stappen om de uitdaging aan te gaan met vrienden, familie of kotgenoten.

1. VORM EEN GROEPJE EN BEPAAL JULLIE INLEVINGSGRAAD.

Deze uitdaging is ideaal aan te gaan binnen een gezin, familie of jeugdgroep. Kies een inlevingsgraad op de volgende pagina die past bij jouw groep. Maak het niet te gemakkelijk maar houd rekening met hen die een drukke of intensieve week tegemoet gaan.

2. KOOP DE JUIST AFGEMETEN HOEVEELHEID RIJST & BONEN.

Met behulp van de volgende pagina bereken je eenvoudig hoeveel rijst en musli je nodig hebt voor de ganse uitdaging en voor gans je groep deelnemers. Maak je boodschappenlijstje en begin aan je goedkoopste wekelijkse supermarktbezoek ooit.

3. VERDEEL DE HOEVEELHEDEN VOOR DE GANSE UITDAGING.

Meet ieders persoonlijke portie af en geef ieder zijn/haar portie eten voor de week. Voeg er het kopieerblad op pagina 7 bij. Kijk pagina 4 na, als je extra verpakkingsideeën wil opdoen. Vergeet het geld niet te verzamelen dat werd uitgespaard van de wekelijkse winkeluitgaven, door deel te nemen aan de Rijst & Bonen uitdaging. Het uiteindelijke bedrag mag je overmaken aan Tearfund met als mededeling "Rijst & Bonen + naam groep". Alle bankgegevens vind je terug op pagina 9.

4. BLIJF DOORGAAN!

De Rijst & Bonen Uitdaging is niet gemakkelijk. Ondersteun elkaar. Wees creatief met je tijd, zeker wanneer je honger hebt. Onthoud onze toewijding om de wereld te veranderen. Op pagina 5 vind je verschillende leuke, creatieve ideeën om de tijd te doden en de honger te vergeten.



KIJK OP PAGINA 5 VOOR ENKELE CREATIEVE IDEEEN OF HOE JE TOCH NOG VEEL PLEZIER KAN MAKEN TIJDENS JULLIE UITDAGING.

KIES JE INLEVINGSGRAAD

uitdaging aan te gaan met
EENVOUDIG familie of kotgenoten.

Ontbijt: 40g musli. Lunch: 75g Rijst & 60g Bonen.
 Avondmaal: 75g Rijst & 60g Bonen.
 Drink al wat je wilt en hoeveel je wilt.

MEDIUM

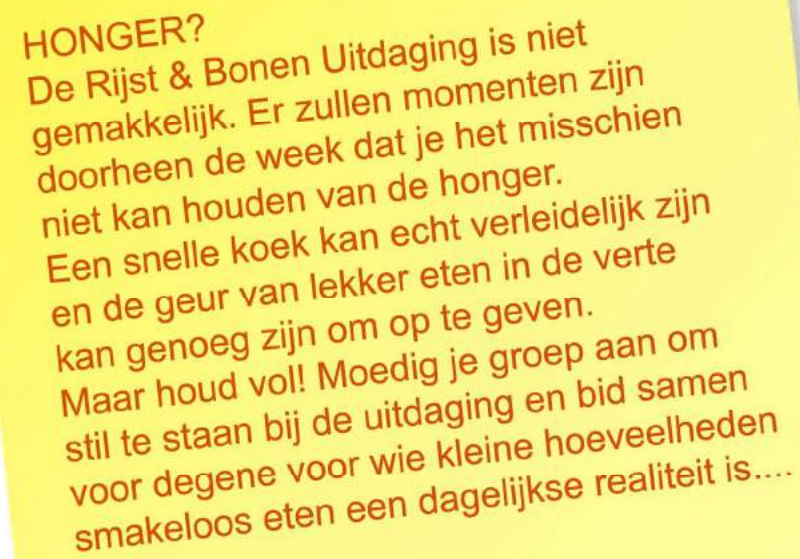
Ontbijt: 30g musli. Lunch: 55g Rijst & 40g Bonen.
 Avondmaal: 55g Rijst & 40g Bonen.
 Drink zoveel water je wilt, maar verder niets.

HARD

Ontbijt: 20g musli. Lunch: 35g Rijst & 30g Bonen.
 Avondmaal: 35g Rijst & 30g Bonen.
 Drink zoveel water je wilt, maar verder niets.
 Valsspelen niet toegelaten! Zelfs kruiden, saus,... zijn verboden!

REAL LIFE

Ontbijt: Niets. Lunch en avondmaal: Een klein beetje rijst, heel misschien een beetje bonen. In belang van je gezondheid raden wij het af, dit te proberen!



HONGER?
 De Rijst & Bonen Uitdaging is niet gemakkelijk. Er zullen momenten zijn doorheen de week dat je het misschien niet kan houden van de honger. Een snelle koek kan echt verleidelijk zijn en de geur van lekker eten in de verte kan genoeg zijn om op te geven. Maar houd vol! Moedig je groep aan om stil te staan bij de uitdaging en bid samen voor degene voor wie kleine hoeveelheden smakeloos eten een dagelijkse realiteit is....

Rijst: Hiermee bedoelen we het gewicht van ongekookte, droge rijst. Gebruik je bonen uit blik, dan raden we je aan het gewicht toch minstens te verdubbelen of neem minstens een half blik Bonen per maaltijd. De hoeveelheden zijn bepaald per maaltijd, niet per dag.

Let op! Dit zijn richtlijnen. Het idee van de Uitdaging voor jou, is beleven wat het is om smakeloos te eten in hele kleine hoeveelheden. Toch is je gezondheid nog veel belangrijker dan de ervaring. Vermeerder de hoeveelheden Rijst/Bonen dus als dat nodig is.



HOE PAK JE DIT PRAKTISCH AAN?

WELKE SOORT RIJST & BONEN MOET IK KOPEN?

Haal langkorrelige rijst uit de plaatselijke supermarkt.

Haal gedroogde bonen of bonen uit blik. Je kan kiezen voor sojabonen, aduki bonen, tuinbonen, groene bonen, snijbonen, linzen of bruine bonen. Of waarom mix je niet enkele soorten door elkaar voor wat variatie?

Kan je de gedachte niet aan, een hele week door te brengen met bonen? Doe je mee met de eenvoudige of medium inlevingsgraad? We zullen lief voor je zijn en toelaten dat je je uiteeft met blikken witte bonen in tomatensaus. Wat denk je?

LABELLEN, AFSLUITEN, LEVEREN ... EN STARTEN MAAR.

Wees creatief! Waarom niet alle porties op een leuke manier verpakken voor iedereen? Hier zijn al drie manieren om te starten:

Verknip oude cornflakesdozen om maaltijd-per-maaltijd dozen te maken. Je kan er ieders persoons naam of foto aan toevoegen.

Leen stiekem de potten en pannen van je kotgenoten of familieleden en geef ze terug met hun porties Rijst en Bonen erin.

Gebruik diepvrieszakjes en bind ze dicht met een grote kleurrijke strik.

WAT KAN IK VERDER NOG ETEN OF DRINKEN?

Tearfund ondersteunt dmv verschillende projecten wereldwijd duizenden mensen in diepe armoede. Het grootste deel van deze gezinnen hebben bijna nooit de kans te variëren in hun voedingspatroon. Zo is vlees eten een onbetaalbare luxe. Zelfs het toevoegen van smaken dmv kruiden of groenten is onmogelijk. We willen je aanmoedigen de Uitdaging zo écht mogelijk aan te gaan.

Nog niet overtuigd? Probeer dit:

Voeg een kleine hoeveelheid peterselie of komijn en wat zout toe. Vul je bonenmaaltijd aan met gemengde bonen en voeg een toefje van je favoriete saus toe, zoals bijvoorbeeld mayonaisse of ketchup.

Zorg er zeker voor dat je veel water drinkt. Het doet de honger een beetje verminderen, en het is heel belangrijk dat je je wateropname hoog houdt. Probeer weg te blijven van cafeïne- of suikerrijke of alcoholische dranken.

MAAK HET LEUK

EEN PAAR FEEST-IDEETJES VOOR JE RIJST & BONEN WEEK

HET RIJST & BONEN EETFESTIJN

Bereid een prachtig eetfestijn voor met één klein verschil. Versier de ruimte en dek de tafel met tafellinnen en kaarsen. Nodig de ganse groep uit met een prachtige uitnodiging. En vermeld dat iedereen zich in avondkledij moet presenteren. Ga samen aan tafel voor de maaltijd van ... Rijst en Bonen!

DE RIJST & BONEN PICKNICK

Ga eens naar buiten! Neem een dekentje en een mand gevuld met je favoriete maaltijd (Rijst & Bonen) en trek naar een park of je achtertuin.

DAMES EN HEREN LUNCHEN SAMEN

Moet je overdag naar school of naar het werk? Waarom organiseer je dan geen gezamenlijke lunch? Rijst en Bonen kunnen zowel opgewarmd worden in een microgolfoven als vers worden klaargemaakt. **Om voedselvergiftiging te vermijden raden we je aan rijst steeds kokend heet te verwarmen alvorens hem op te eten.**

FAVORIETE ETEN - VERKLEEDPARTIJ

Organiseer een hip verkleedfeestje met voeding als thema. Iedereen komt verkleed in zijn/haar favoriete eten dat het meest gemist wordt tijdens deze Rijst & Bonen uitdaging. Belof geen hapjes!

AVONDJE GEZELLIG SAMEN

De avonden zullen het zwaarst zijn, vanwege de grote honger. Kom samen met je groep, om elkaar te ondersteunen. Zet een film op, speel een (bord)spel samen of praat met elkaar over elkaars bevindingen.



UIT DE BOCHT GEGAAN?

Heeft iemand uit de groep toch stiekem een chocoladereep opgegeten? Misschien is het leuk om leuke 'straffen' te verzinnen voor de groep, tijdens de Rijst & Bonen Uitdaging, voor hen die hun zelfbeheersing verliezen. Hier enkele ideetjes.

- * **Afwassen** (al zijn het maar een paar bordjes en een pan... altijd een leuke straf!)
- * **Kus/lik een slak*** (of iets anders glibberigs uit de tuin. Mensen in hongersnood eten vaak slakken of wormen om te overleven.) * *Steeds op eigen risico!*
- * **(Extra)geld doneren** (Wie zich niet kon beheersen steunt Tearfund met een extra gift van €5)
- * **Hip gekleed** (Organiseerde je de hippe verkleedpartij? Verplicht iedereen die zich niet kon bedwingen, om een ganse dag rond te lopen in zijn/haar hippe outfit.)

JIJ MAAKT MEE HET VERSCHIL

HIER VIND JE WAAR JE DONATIE NAAR TOE GAAT

OMDAT ELK MENS TELT.

Wist je dat er in de wereld elke dag 12000 kinderen sterven ten gevolge van armoede, honger en algemene aandoeningen?

Door deel te nemen aan de Rijst & Bonen Uitdaging, sta je niet alleen vijf dagen in de schoenen van mensen die de dagelijkse strijd tegen de honger moeten voeren, maar je helpt ook het verschil te maken.

Het geld dat je uitspaart op je wekelijkse boodschappen, zal door de partners van Tearfund **wereldwijd** uitgegeven worden aan **families die door oorlog, natuurrampen of hongersnood in diepe armoede geraakt zijn, afgeloten zijn van voedsel, gezondheidszorg, onderwijs enz...en vandaag nog hulp nodig hebben.**



IDEE: GEBRUIK DEZE PAGINA
ALS PLACEMAT VOOR TIJDENS JE MAALTIJDEN.

DEELNEMERSPAGINA

KOPIEER DEZE PAGINA OM UIT TE DELEN AAN ALLE DEELNEMERS

INTRO

uitdaging aan te gaan met

Dankjewel dat je met ons mee doet aan de vijf-daagse Rijst & Bonen Uitdaging. Het is een grote kans voor jou om de problematiek rond armoede beter te leren begrijpen. Doorheen deze week zal je stilstaan bij jezelf, je eigen levenskwaliteit, als ook bij de impact dat onrecht heeft op onze wereld.

De uitdaging is eenvoudig. Vijf dagen musli eten als ontbijt, Rijst & Bonen als middagmaal en nog meer Rijst en Bonen als avondmaal. Het geldt dat je uitspaart op je normale wekelijkse boodschappen, wordt dan gedoneerd om het werk van Tearfund over heel de wereld te ondersteunen. Toch zal deze uitdaging niet gemakkelijk voor je zijn. Er zullen momenten zijn in de week dat je écht honger zal hebben. Even snel een koekje nemen zal verleiderlijk zijn en de geur van heerlijk eten in de verte, kan genoeg zijn om je te doen opgeven... maar HOUD VOL! Denk na over de uitdaging en aan zij die deze honger hebben of lijden aan ondervoeding.

WAAROM DOE IK RIJST & BONEN?

Door deel te nemen aan de Rijst & Bonen Uitdaging, sta je niet alleen vijf dagen in de schoenen van mensen die de dagelijkse strijd tegen de honger moeten voeren, maar je helpt ook het verschil te maken. Het geldt dat je uitspaart op je wekelijkse boodschappen, zal door de partners van wereldwijd uitgegeven worden aan families die door oorlog, natuurrampen of hongersnood in diepe armoede geraakt zijn en afgesloten zijn van voedsel, gezondheidszorg, onderwijs enzovoort.

WAT KAN IK NOG ETEN EN DRINKEN?

De mensen die, omwille van extreme armoede, geholpen worden door de projecten van Tearfund, hebben niet de kans een gevarieerd voedingspatroon te houden. Vlees op tafel, is voor hen al een enorme luxe. Zelfs het toevoegen van extra smaken zoals zout, peper of andere kruiden is voor hen onmogelijk. We willen je dan ook aanmoedigen, de uitdaging zo authentiek mogelijk te doen.



Laat je vrienden en volgers ook mee nadenken over armoede. Waarom geen dagboek bijhouden, met al je maag-gerammel, chocolade-verlangen, en reflecties over waar je mee bezig bent, waarom je dit doet en wat je er uit leert?

#rijstenbonen
@tfyouth

KINDEREN TOEGELATEN (+3 jaar!)

HIER VIND JE TIPS OM DE RIJST & BONEN UITDAGING IN EEN GEZIN MET (JONGE) KINDEREN TE DOEN.

HONGER + KINDEREN = GEEN GOED PLAN

Het is ten strengste af te raden kinderen deel te laten nemen aan de Rijst & Bonen Uitdaging zonder voldoende aanpassing aan het menu, in verhouding met hun leeftijd. Kinderen hebben immers hun dagelijkse basisnoden aan vitaminen, mineralen en koolhydraten.

Toch kan je je als gezin met jonge kinderen, toch inleven in de situatie van duizenden leeftijdsgenoten in de wereld. Alleen richten we ons bij deze leeftijdscategorie eerder op het ervaren van hun eigen levenskwaliteit, vergeleken met die van kinderen in armoede.

TUSSENDOORTJES WEGLATEN

Laat 5 dagen (ongezonde) tussendoortjes en dessertjes weg uit het menu. Kinderen hebben ze niet écht nodig en zo begrijpen ze beter, van welke luxe ze dagelijks genieten.

LAAT SUIKERS WEG

Verbied zoet beleg gedurende de Uitdaging. Geen choco, konfituur, speculoospasta of andere zoetigheden meer als ontbijt of in de brooddoos. Eventueel vervang je de schelletjes beleg tussen de boterhammen, in blokjes naast de droge boterhammen. Zo wordt de hoeveelheid beleg verminderd in verhouding met het aantal boterhammen. Ook zoete dranken kan je gedurende de Uitdaging vervangen door melk en water. En wat dacht je ervan om ontbijtgranen te vervangen door een bruine boterham of een bordje rijst?

VERVANG AARDAPPELEN EN PASTA DOOR RIJST

Geen pasta of aardappelen meer op het menu. Vervang ze voor vijf dagen door rijst. Laat ook een enkele keer het vlees weg. (Vervang het eventueel door een evenwaardig plantaardig vervangproduct) En waarom vervang je de groenten niet vijf dagen in allemaal verschillende soorten bonen en peulvruchten?

KRUIDEN= LUXE

Gezinnen in armoede hebben vaak geen toegang op smaakmiddelen of kruiden. Probeer ze vijf dagen weg te laten, of sterk te verminderen zodat iedereen proeft welk effect deze luxeproducten hebben op een ganse maaltijd.

WAT LATER AAN TAFEL? GEEN PROBLEEM!

Kinderen komen vaak uitgehongerd terug van school of de sportclub. Iets oudere kinderen kunnen, ondanks deze honger, best even wachten met eten. Verlaat bewust het eetmoment 's avonds, afhankelijk van de nood en het slaapmoment van het kind. Zelfs een halfuurtje later eten dan gewoonlijk kan voor het kind al een enorme beleving betekenen.

BEWUST BOODSCHAPPEN DOEN

Kinderen in armoede kunnen niet kiezen wat ze eten. Vaak is hun voedingspatroon eenzijdig en saai. Neem je kind(eren) mee naar de supermarkt en koop door de Uitdaging uitsluitend de voedingsmiddelen die je als gezin écht nodig hebt. Laat al het andere staan. Bespreek in het gezin hoe het zou zijn, als je elke week zo zou moeten leven en bereken samen hoeveel jullie als gezin met deze boodschappen uitsparen.

GELDOVERSCHRIJVING

HIER VIND JE ALLE INFORMATIE OM EEN GIFT AAN TEARFUND OVER TE MAKEN EN ZO HAAR WERK TEGEN ARMOEDE EN ONRECHT TE ONDERSTEUNEN.



1. DOE JE INKOPEN VOOR DE GANSE GROEP DEELNEMERS, VOOR DE VOLLEDIGE UITDAGING.



2. REKEN UIT HOEVEEL WINST JULLIE SAMEN MAKEN DOOR DEEL TE NEMEN AAN DEZE UITDAGING.



3. SCHRIJF HET BEDRAG ALS GIFT* OVER AAN TEARFUND MET ALS MEDEDELING 'R&B + NAAM GROEP'

Tearfund
Groenstraat 19, 1800 Vilvoorde
KBC Bank Nummer: 435-9190001-10
IBAN: BE41-4359-1900-0110
BIC: KREDBEBB

* Tearfund is een door de Belgische overheid erkend humanitaire organisatie. Giften vanaf €40 op jaarbasis zijn fiscaal aftrekbaar. Let op! Fiscale attesten zijn enkel te verkrijgen voor stortingen van individuen of gezinnen, maar niet voor stortingen namens een groep.

OMDAT ELK MENS TELT

HIER VIND JE HOE TEARFUND BELGIE TE WERK GAAT

tearfund 

DUURZAME ONTWIKKELINGSDOELEN

Tearfund baseert haar strijd tegen onrecht en armoede op al de, door de VN opgestelde, 'Duurzame Ontwikkelingsdoelen'. Natuurlijk wordt er per situatie gekeken, welke specifieke doelen er bereikt moeten worden en welke specifieke middelen hiervoor nodig zijn.

Concreet wil dit zeggen dat Tearfund voor de Rijst & Bonen Uitdaging, gekozen heeft voor het ondersteunen van Tearfundprojecten die zich, verspreid over gans de wereld, focussen op:

- 1 *Beëindig armoede in al zijn vormen overal.*
- 2 *Beëindig honger, bereik voedselveiligheid, verbeterde voeding en bevorder duurzame landbouw.*
- 3 *Verzeker inclusief kwaliteitsonderwijs voor allen en bevorder levenslang leren (inclusief = toegankelijk voor allen: gelijke toegang voor meisjes, minderheidsgroepen, armen...)*



DE WERELDWIJDE DOELEN
voor duurzame ontwikkeling

GEEN
ARMOEDE



GEEN
HONGER



KWALITEITS-
ONDERWIJS



SAMEN STERK

Tearfund is een **door de Belgische overheid, erkende humanitaire organisatie** die deel uit maakt van een internationale alliantie 'Integral', dat streeft naar meer efficiëntie door een doorgedreven samenwerking. Via een samenwerking op Europees vlak, worden gezamenlijke aanvraagdossiers voor subsidie voorgelegd aan de commissie van de Europese gemeenschap.

Daarnaast werkt Tearfund veel samen met plaatselijke humanitaire organisaties en kerken.

tearfund
A MEMBER OF
Integral:
United to Combat Poverty



www.tfyouth.be

Tearfund Youth is de jongerenafdeling van:

Tearfund
Groenstraat 19
1800 Vilvoorde
02/251.77.10

V.U. Cécil Van Maelsaeke

WAARSCHUWING: WEES ER STEEDS ZEKER VAN DAT ALLE DEELNEMERS IN GOEDE GEZONDHEID ZIJN VOOR AANVANG VAN DE UITDAGING. BEN JE ONZEKER OVER JE DEELNAME AAN DE UITDAGING OF VOEL JE JE ONWEL TIJDENS JE DEELNAME, DAN RADEN WE JE AAN ONMIDDELIJK TE STOPPEN MET JE UITDAGING EN CONTACT OP TE NEMEN MET DE HUISARTS.