

Congres 'Jong geleerd is oud gedaan'

Nieuwe Richtlijnen Goede Voeding en Schijf van Vijf



Voedingsadvies in de praktijk

Nienke Wierdsma

Twitter mee op: [#FCInstitute_NL](https://twitter.com/FCInstitute_NL)

Casus en plenaire bespreking

Aan de
slag !



- 5 verschillende casussen
- Uiteen in 25 groepen:
 - Groep 1 t/m 10 congreszaal
 - Groep 11 t/m 25 lobby
- Groepsnummer staat op badge
- **16.00 uur** start plenaire bespreking in de zaal
 - Casussen liggen bij alle groepslocatie
 - Werk de casus gezamenlijk uit a.d.h.v. de aanwijzingen op de achterzijde van de casus
 - Spreek samen af wie vertegenwoordiger van de groep is
 - Pak je kans: diverse sprekers zijn beschikbaar voor overleg

Casus 1 Smaakontwikkeling



Anke is 1,5 jaar, heeft een normaal groeipatroon en is gezond. Ze is een eenzijdige eter. Vooral de warme maaltijd valt daarbij op.

Haar ouders zitten met hun handen in het haar. Ze vinden variatie in de voeding zelf erg belangrijk en weten dat de eerste twee jaar de basis voor smaak en eetgedrag wordt gelegd: de 'window of opportunity'.



Ouders willen Anke graag variatie aanleren. Maar niets werkt. Iedere keer als ze iets anders aanbieden weigert Anke en wordt de maaltijd een strijd.



- Wat valt op aan Anke haar dagmenu?
- Op welke manier kan smaakacceptatie verbreed worden?
- Hoe ondersteun je de ouders?
- Wat zijn jullie do's en don'ts?

Casus 2 Optimaliseren dagmenu



Bram is een jongen van 14 jaar. Tweede jaar praktijkschool. Hij baalt ervan dat hij korter van lengte is dan zijn klasgenoten.



De mentor heeft een notitie gemaakt. Bram verzuimt vaak op dagen dat sport op zijn rooster staat. Onlangs werd duidelijk dat dit samenhangt met het omkleden. Hij wordt dan gepest met zijn 'tietjes'.

Bram woont 10 kilometer van school en gaat met de bus naar school.



Bram heeft zijn dagmenu opgeschreven.

- Wat is opgevallen?
- Welke concrete kansen geven jullie Bram mee?
- Wat zijn jullie tips voor in gesprek gaan met een puber?
- Welke disciplines zoek je hiervoor op?

Casus 3 Eetpatroon



Mike is 4 jaar en heeft een gezond gewicht.

Allebei zijn ouders werken. Door de drukke ochtendspits en vermoeidheid bij de avondmaaltijd eet Mike thuis niet zo goed. Mike eet prima mee op de BSO. Bram vraagt thuis, tussen de maaltijden door, vaak om eten. Hij heeft trek. In het weekend eet het gezin (en Mike daarom ook) wat 'rommelig'.



Ouders zijn zich bewust van bovenstaand patroon en willen dit doorbreken. Ze vragen advies hoe Mike te leren de basismaaltijden (ontbijt, lunch en avondmaaltijd) beter te leren eten.



- Welke adviezen geef je t.a.v. de basismaaltijden?
- Welke adviezen geef je t.a.v. de tussendoortjes?
- Welke alternatieve tussendoortjes benoem je?

Casus 4 Vernieuwde voedingsadviezen



Binnen de geactualiseerde Schijf van Vijf gelden kleine veranderingen in de voedingsadviezen voor kinderen van 1 t/m 8 jaar.

- Wat zijn de veranderingen?
- Wat vind je hiervan?
- Hoe breng je deze veranderingen over aan ouder en kind?



Casus 5 Aanpassingen organisatie



Nu de nieuwe voedingsrichtlijnen zijn gepubliceerd is het belangrijk dat professionals uniformiteit uitdragen naar ouders en kinderen. Gelijkgestemde adviezen en de kracht van de herhaling bevordert dat ouders en kinderen adviezen onthouden en accepteren.



Hiervoor is het wel noodzakelijk dat ze niet alleen vanuit de jeugdgezondheidszorg, maar ook vanuit andere kanalen, dezelfde boodschap ontvangen. Voorkom ruis op de lijn & tegenstrijdige advisering.



- Hoe zorg je dat je collega's, de voorlichtingsmaterialen en andere relevante organisaties weer up-to-date zijn?
- Zijn er materialen die geactualiseerd moeten worden? Hoe ga je te werk?
- Welke partijen buiten je organisatie moeten op de hoogte gebracht worden?

Congres 'Jong geleerd is oud gedaan'

Nieuwe Richtlijnen Goede Voeding en Schijf van Vijf



Twitter mee op: [#FCInstitute_NL](https://twitter.com/FCInstitute_NL)