



EXPEDITIE FRUITCREATIE

www.wemmvoedingengewicht.nl

EXPEDITIE FRUITCREATIE

Kraamverzorgsters kunnen een kennisbron van 'goede voeding' zijn. Zij kunnen een geweldige hulp en steun zijn om te starten of het in balans houden van een gezonde leefstijl. Zij kunnen met de juiste informatie de goede adviezen geven die het herstel van de kraamvrouw kunnen bevorderen. En door de fruitcreaties kunnen ze bijdragen aan het extra verwenmoment die een kraamvrouw verdient.

Mieke Lourens

WemM voeding-en gewichtsconsulent

Programma en voorlichtingsmateriaal

Workshop 'expeditie fruitcreatie'

Algemene informatie

Over de effecten van een gezonde leefstijl wordt steeds meer bekend. Al voor de zwangerschap geeft de vrouw haar leefstijl door aan het ongeboren kindje wat zich zal ontwikkelen in haar baarmoeder. Ze legt de basis voor de toekomst van haar kindje. Maar ook na de zwangerschap is het van belang aan een gezonde leefstijl te werken. Een gezonde leefstijl zorgt voor een energieke en fitter gevoel van de kraamvrouw en heeft een positief effect op het herstel. Een kraamverzorgende heeft hierin een belangrijke rol. Als kennisbron kun jij de kraamvrouw adviezen geven over goede voeding en over wat de kraamvrouw nodig heeft op het gebied van voeding. Zo bevorder je de gezonde leefstijl van de jonge moeder, het gezin en werk je mee aan een gezonde toekomst van het pasgeboren kindje.

Tijdens de workshop leer jij welke voeding gezond is voor de kraamvrouw, en ga je zelf aan de slag met het creëren van leuke fruitcreaties de ideeën die je hier op doet kan je weer in de gezinnen gebruiken.

Dit alles leer je in een ontspannen vorm van leren en doen.

Doelstellingen

Algemeen

Aan het eind van de workshop weet je hoe je gezonde voeding in kan zetten in de gezinnen en heb je verschillende ideeën opgedaan wat betreft fruitcreaties.

Specifiek

De deelnemers weten na afloop:

- De basis omtrent gezonde voeding
- Wat goede en gezonde voeding is in het algemeen en voor de kraamvrouw
- Hoe ze op basis van deze kennis kraamvrouwen kunnen adviseren in het maken van gezonde en bewuste keuzes
- Creatief om te gaan met het aanwezige fruit.

Uitleg inhoud

Deze interactieve training is op gedeeld in twee delen. Deel I: Kern en deel II: Gezond kramen.

Deel I: Theorie

In de vorm van een quiz leer jij als kraamverzorgende de basis over wat goede voeding doet in het algemeen maar ook voor de kraamvrouw. Jij kan dit in de praktijk gaan inzetten in de gezinnen. Met het goed beantwoorden van de vragen kan jij met je groepje fruitverzamelen met eventueel extra tools om hier iets leuks mee te maken.

Deel II: De praktijk

In dit deel ga jij zelf aan de slag met het fruit dat er verzameld is. Hiermee gaan jullie een fruitcreatie maken en ideeën opdoen die jij weer kan gebruiken in de gezinnen waar jij gaat kramen. Ook kan je onderbouwen waarom jij dit fruit gebruikt voor de kraamvrouw.

Programma

Tijdsduur: 1,5 - 2 uur (1,5 accreditatiepunten via het KCKZ)

Mogelijke dagdelen voor training op maandag, woensdag of donderdag:

- ochtend van 10.00-12.00 uur
- middag tussen 13.30 – 17.00 uur
- avond van 19.00 – 21.00 uur

Kosten

De kosten voor de 1,5 uren training op locatie van de kraamzorginstelling of door de kraamzorginstelling geregeld incl. het boekje 'fruit met muisjes' zijn € 17,50 per persoon.

- Alle prijzen zijn **incl.** BTW
- Prijzen zijn exclusief reiskosten
- Min. 15 max. 50 personen in een workshop.
- Bij meer dan 50 personen in een workshop dienen er meerdere workshops afgenomen te worden. Dit gaat in overleg tussen kraamzorginstelling en Mieke Lourens van WemM voedings-en gewichtconsulent

Tijdens de workshop is foldermateriaal die kraamverzorgenden naar eigen interesse mee kunnen nemen.

Data en locatie

Op aanvraag.

Contact gegevens

Mieke Lourens | voedings-en gewichtsconsulent
WemM voedings-en gewichtsconsulent
Lagunesingel 36
6642 EA Beuningen

T: 06-50222489

E: info@wemm.nl

www.wemmvoedingengewicht.nl