



**Gezond
En
Goedkoop
De
Kraamtijd
Door**

Kraamverzorgenden kunnen een kennisbron van 'goede voeding' zijn.

Zij kunnen een geweldige steun zijn om te starten en of het in balans houden van een gezonde leefstijl.

In gezinnen met een kleiner budget wordt gezond eten vaak als een moeilijk en problematisch ervaren omdat er de middelen niet voor zouden zijn.

De kraamverzorgende kan met de kennis opgedaan in deze workshop hier een ander zicht op geven.

Mieke Lourens

WemM voeding- & gewichtsconsulent

info@wemm.nl

06-50222489

wemM

Programma en voorlichtingsmateriaal

Algemene informatie

Gezonde voeding is duur wordt over het algemeen gesteld, en daarom weggelegd voor diegene die het wat breder hebben. Maar is dit ook zo?

Over de effecten van een gezonde leefstijl wordt steeds meer bekend. Ook is er onderzoek gedaan naar de relatie armoede en gezondheid, waaruit bleek dat de gezondheid vaak minder goed is van deze groep.

Een gezonde leefstijl van de moeder geeft zij vaak al door tijdens de zwangerschap aan het ongeboren kindje. Maar ook na de zwangerschap is eht van belang om aan een gezonde leefstijl te werken. Hierdoor zal zij zich energiever en fitter voelen en dit heeft weer een positief effect op het algemeen herstel

Jij als kraamverzorgende krijgt inzichten en kan als kennisbron adviezen geven over goede voeding die past in een klein budget en over wat de kraamvrouw nodig heeft.

Tijdens de training krijg je hier informatie over de basis van een gezonde leefstijl, hoe een gezonde leefstijl in te passen is bij een klein budget en hoe je deze kennis in kunt zetten binnen een kraamgezin.

Doelstelling

Algemeen:

Aan het eind van de training zijn de deelnemers in staat om de kraamvrouwen en hun gezin advies en informatie te geven over goede voeding passend binnen het budget.

Specifiek:

Na afloop weten de deelnemers:

- ✓ Waarom er in sommige situaties bepaalde voedingskeuzes gemaakt worden.
- ✓ Wat goede voeding is in het algemeen voor de kraamvrouw
- ✓ Wat de gemiddelde hoeveelheden zijn voor een kraamvrouw
- ✓ Weten hoe je gezondere en toch goedkope keuzes kunnen maken voor de kraamvrouw
- ✓ Kunnen recepten omzetten zodat er goedkoper maar toch gezond gegeten kan worden
- ✓ Hoe je op basis van deze kennis kraamvrouwen kan adviseren in het maken van gezonde en bewuste keuzes

Uitleg inhoud

De interactieve training is opgedeeld in 2 delen.

Deel 1: Theorie en opdrachten

Deel 2: Goedkopere gezond keuzes leren maken en oefenen hoe om te gaan met weerstand in het gezin wat betreft het maken van gezondere keuzes.

Deel 1 Theorie en opdrachten:

Om goede informatie over te kunnen brengen over gezonde voeding is het van belang om kennis te nemen van het hoe wat waarom over voeding binnen gezinnen met een kleiner budget. Daarnaast is ook algemene kennis van belang over gezonde voeding om zo als kennisbron te kunnen fungeren, zodat zijn de kraamvrouw goed kan informeren

Deel 2 Praktijk:

Menu's leren omzetten naar goedkopere en gezonde varianten.
En leren omgaan met weerstand in het gezin.

Programma

Tijdsduur: 2 uur

| | |
|----------------------------|--------------|
| Opening en start training: | 10 minuten |
| Deel 1 | : 40 minuten |
| Pauze | : 10 minuten |
| Deel 2 | : 40 minuten |
| Evaluatie/afsluiting | : 10 minuten |

Voorlichtingsmateriaal

Tijdens de training ontvangen de deelnemers:

- Een informatief werkboek
 - Bewijs van deelneming
-

Accreditatiepunten

In aanvraag bij het KCKZ (waarschijnlijk 2)

Kosten

Bij individuele inschrijving zullen de kosten € 37,50 pp zijn. Hierbij zit de locatie, koffie, thee, materiaal en reiskosten trainer inbegrepen.

Bij een online training zal de cursist het materiaal gemalid krijgen

Deze training wordt online en offline gegeven.

Data en locatie

Aanmelden en annuleren

Aanmelden kan via info@wemm.nl of via de website www.wemmvoedingengewicht.nl/scholingen of via het aanmeld formulier op de scholingspagina van het KCKZ

Annuleren

Bij 1 aanmelding zal de training al door gaan, maar er is wel een maximum van 15.