Titel leermateriaal: Opdracht voeding kinderen

Auteur: Blokteam Samenleving
Tijdsduur: voorbereiding 15 min, tijdens de les 20 min
Leerdoelen:

- De student weet welke voeding kinderen nodig hebben in de volgende leeftijdsfasen: 14 dagen, 3,6,9,12, en 18 maanden.

Bronnen:

- Oskam, E., & Van Lokven, E. M. (Reds.). (2013). Nederlands leerboek jeugdgezondheidszorg: Deel B (7e herziene druk). Assen: Koninklijke Van Gorcum.

Voorbereiding:

- Lees uit Oskam (2013) de informatie over voeding: blz 155-174
- Verzamel kennis over welke voeding kinderen van 0-18 maanden nodig hebben voor een gezonde ontwikkeling.

Tijdens de les:

Stel een gezond dagmenu samen voor kinderen van de volgende leeftijd: 14 dagen, 3,6,9,12, en 18 maanden.

Verdeel de groep in kleine groepen 3 pp, laat ieder een leeftijdscategorie uitwerken. Daarnaast noemt elke groep 10 eenvoudige en zeer nuttige adviezen om overgewicht in deze leeftijdsfase te voorkomen. Na afloop geeft elke groep een korte terugkoppeling (vraag student naar bron!).

Informatie en voedingsschema's zijn te vinden op:

https://www.ggdru.nl/mijn-kind/opvoeden-en-opgroeien.html

http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik.aspx

Uitwerking:

Adviezen om overgewicht te voorkomen: bron GGD/jeugd.

1. Wennen aan water drinken ipv sapjes en limonade.

2. Dwing een peuter niet om te eten: dat kan leiden tot een verstoord verzadigingsgevoel en overgewicht. Peuters voelen goed aan wanneer ze genoeg gegeten hebben, ook al lijkt et weinig.

3. Eet bewust; neem de tijd om met elkaar aan de tafel te eten: eten is een sociale bezigheid.

4. Laat een peuter uit een beker drinken ipv uit een fles (de hele dag).

5. Ontbijt niet overslaan

6. Voldoende buitenspelen (minstens xx uren per dag).

7. Kind zoveel mogelijk zelf laten lopen ipv buggy.

8. Vaste eet en drinkmomenten.

9. Baby's huilen....> is niet altijd honger!

10. Matig met suiker en zout.