

## Inhoudsopgave Syllabus Kindervoedingscoach

Inleiding.....	1
Voedingskennis – de basis.....	3
Vertering & het Verteringsstelsel .....	3
vertering: niet vanzelfsprekend .....	4
Verteringsorganen en functies .....	4
Mond - zetmeelvertering.....	4
Maag - eiwitvertering.....	5
Duodenum - Lever – Galblaas – Alvleesklier.....	6
Dunne Darm.....	6
Dikke darm.....	7
Endeldarm - Anus.....	7
Macrovoedingsstoffen .....	8
Koolhydraten.....	8
Vetten .....	14
Vetbehoefte kind .....	17
Eiwitten.....	19
Microvoedingsstoffen .....	23
Vitaminen.....	23
Mineralen en Sporelementen.....	33
Micronutriëntenbehoefte.....	34
Calorieën .....	36
De ene calorie doet niet hetzelfde als de andere.....	36
Calorische behoefte van het kind .....	37
Het ideale voedingspatroon.....	39
Wat is mensenvoeding.....	40
Eigenschappen voedingsmiddelen.....	41
Kinderen en bewerkte voeding .....	45
Bewerkte onbewerkte voeding.....	46
Etiketten lezen .....	46
Ingrediëntenlijst.....	47
Voedingswaardetabel .....	48

Claims, verpakkingen en kindermarketing.....	48
Kinder ‘voedingsmiddelen’ .....	50
Schadelijke ingrediënten uit bewerkte (kinder)voeding.....	51
Suiker & natuurlijke suikers .....	51
Vetten .....	52
Geraffineerde granen.....	54
Voedseladditieven .....	55
Voeding voor de belangrijke ontwikkelingsfasen van het kind .....	57
Hersenen en zenuwstelsel .....	57
Hersenvoeding .....	58
Borstvoeding .....	58
Niet al het gezonde eten is hersenvoeding.....	59
Essentiële vetzuren: Omega 6 en Omega 3 vetzuren .....	61
Omega 3 vetzuren: ALA, EPA en DHA .....	61
Omega 6 vetzuren: LA en AA .....	62
Choline .....	63
Zink.....	64
IJzer .....	64
Jodium.....	65
Selenium .....	66
Vitamine D .....	67
Hersenvoedingsmiddelen .....	68
Botgezondheid .....	69
Zuivel en botgezondheid.....	70
Voedingssupplementen voor het kind.....	72
Omega 3 .....	72
Vitamine D .....	73
Multivitamine.....	74
Aandachtspunten in de voeding bij diverse voedingsstromen.....	76
Vega(n).....	76
Paleo .....	80
De darmen: grondleggers voor een levenslange (on)gezondheid .....	82
De basis voor een gezonde darmflora .....	83

Bevalling: vaginaal of keizersnede .....	83
Borst of flesvoeding .....	85
Vaste voeding voor de ontwikkeling van de darmflora .....	85
Antibiotica.....	88
Darmen en laaggradige ontsteking: de connectie tussen verstoorde darmflora en ziektes .....	90
Verhoogde darmpermeabiliteit .....	91
Laaggradige ontsteking .....	91
Ontstekingsproblematiek bij kinderen .....	92
Voeding en ontstekingen .....	93
Buis van Eustachius.....	94
Insulineresistentie – wanneer cellen doof worden.....	96
Voeding en emoties: het endorfinesysteem .....	100
Aanleren van eetgedrag – van de eerste hapjes tot pubers .....	103
Sensitieve periode voor eetgedrag .....	103
Aangeboren voorkeur .....	103
Voedsel introduceren.....	104
6-maanden .....	104
Gepureerd of in stukjes.....	105
Één of meerdere voedingsmiddelen tegelijk – groente of fruit? .....	106
Het einde van de maaltijd: nee = nee .....	106
Spanning aan tafel – Food neophobia / fussy eating.....	107
Voedselacceptatie in oudere kinderen .....	109
De invloed van voeding en leefstijl op genen, ziekte gevoeligheid en overgewicht.....	111
Genetica en epigenetica .....	111
Zo werkt epigenetica.....	112
Voedingsstoffen nodig voor gezonde methylatie .....	114
Aandacht voor (voedsel)allergieën en intoleranties .....	115
Allergieën .....	115
Intoleranties.....	116
Bewustzijn .....	117
Meest voorkomende voedselallergieën bij kinderen .....	118
Voedselallergieën voorkomen .....	118
Borstvoeding .....	118

Introductie van allergenen.....	119
Barrièregezondheid – de darmen .....	119
Voedselvariatie .....	120
Voedingscoaching vanuit de orthopedagogie.....	121
Op-Food-ing: de balans tussen psychologie, voeding en leefstijl .....	121
Achtergrondkennis psychologie.....	122
Gedragstherapeutische benadering .....	122
Systeemtheoretische benadering.....	123
Ecologische theorie van Bronfenbrenner .....	123
Oplossingsgerichte benadering.....	123
Ontwikkelingspsychologie.....	124
Nature of Nurture? .....	125
Voedingsvoorkeuren.....	125
De bavioristische benadering (leertheorie) .....	126
Interactie tussen aanleg en omgeving .....	127
Invloed van de omgeving op het aanleren van een gezond eetpatroon .....	129
Systeemtheoretische benadering.....	129
Ecologisch model van Bronfenbrenner.....	130
Concreet aan de slag: het aanleren van een gezond voedingspatroon.....	132
Pavlov .....	132
Het eetgedrag analyseren.....	132
Functionele gedragsbeoordeling .....	132
Het ABC-Schema .....	133
Straffen versus belonen .....	133
Valkuilen bij het aanleren van nieuw gedrag.....	134
De juiste feedback.....	135
Feed up, feed back & feed forward .....	135
Het niveau van feedback geven .....	135
De sleutel tot success: het kind centraal .....	136
basisbehoeften voor ontwikkeling.....	136
Food-educatie .....	138
De ontwikkelingsfasen van kinderen .....	140
De verschillende fasen .....	140

Pedagogische basisdoelen voor het aanleren van nieuw (eet)gedrag bij kinderen .....	142
De rol van executieve functies en de uitdagingen van de 21 <sup>ste</sup> eeuw bij het aanleren van nieuw (eet)gedrag.....	144
Executieve functies .....	144
Executieve functies bij kinderen .....	144
Executieve functies als basis voor een goede fysieke en mentale gezondheid.....	145
Waarom aanleren (en volhouden) moeite kost.....	146
De uitdagingen van de 21 <sup>ste</sup> eeuw .....	147
21 <sup>ste</sup> eeuw vaardigheden: 11 competenties .....	147
Concreet & Smart: SMARTIE doelen .....	150
De oplossingsgerichte benadering: wat wèl werkt.....	150
SMARTIE doelen.....	151
De Wondervraag .....	151
Schaalvragen .....	152
Leefstijl handvatten voor ouders .....	153
Het Better Health Kindervoedingscoach Stappenplan .....	156
Onderdeel A – theoretische introductie .....	156
Onderdeel B – analyseren van het eetgedrag.....	157
Onderdeel C – handvatten voor het aanleren van gezond (eet)gedrag .....	158
Onderdeel D – Concreet aan de slag met een nieuwe leefstijl.....	158
Presenteren – Deel je kennis.....	160
Het gebruik van metaforen/aneecdotes.....	161
Leerstijlen: het 4Mat-Model .....	164
Stap 1: Waarom .....	165
Stap 2: Wat.....	166
Stap 3: Hoe.....	167
Stap 4: Wat als? (if) .....	167
De Better Health Coaching-strategie .....	169
Oplossingsgericht coachen .....	169
Welke taal spreek je als coach? .....	175
De juiste vraag stellen .....	176
Rapport, of ‘een klik hebben met elkaar’ .....	179
Literatuur suggesties.....	183
Referenties .....	184