KERN GEZOND KRAMEN

GEZONDE VOEDING IN HET KRAAMGEZIN

Wie ben ik

Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland

Marisa Ditsel

Getrouwd & Moeder
Vakkundig & Gecertificeerd
Hulpvaardig & Coach

- Gewichtsconsulent met de specialisatie kinderwens, zwangerschap, moederschap en kinderen 0-4 jaar.
- Maatschappelijk werk achtergrond

Wat

- Voedingsadvies
- Gewichtsbegeleiding
- Trainingen Kraamzorg
- Gezondheidslijn
- Schrijfster ('Fruit met muisjes')

Marge

www.margegewichtsbegeleiding.nl www.facebook.com/margegewichtsbegeleiding

Uitgelicht: Trainingen voor de kraamzorg

- Expeditie fruitcreatie
- Gezonde voeding in het kraamgezin (2 punten kckz)
- **NIEUW!!** Gezonde leefstijl voor jou en het kraamgezin (accreditatie in aanvraag)

Gezonde leefstijl	(eet) gewoontes & Weerstand	De praktijk
• Doelen en plannen maken aan de hand van de voedingsanalyse • Opstellen van doelen over voeding in het kraamgezin • SWOT analyse over jou rol in het kraamgezin	• Inzicht in (eet) gewoontes • Tips en handvaten voor kinderen/gezinsleden die weinig lusten • Wat mag een kraamvrouw juist wel/niet eten • Do's en dont's bij borstvoeding • Hoe kun je omgaan met weerstand	• Boodschappen • Voorraadbeheer • Gebruik van restjes • Etiketten lezen • Voeding in gezinnen met minder budget • Wat doe je als er weinig voeding in het huis van het kraamgezin is

Programma

- Goede voeding
- Dagmenu van de kraamvrouw
- In de praktijk
- Evaluatie & Afsluiting

www.margegewichtsbegeleiding.nl www.facebook.com/margegewichtsbegeleiding

In de media..

Google gezonde voeding

Alle Afbeeldingen Video's Nieuws Boeken Meer Zoekhulpmid

Ongeveer 667.000 resultaten (0,37 seconden)

Donderdag 28 april 2016 | Het laatste nieuws het eerst op NU.nl

Drinken van koffie verlaagt mogelijk risico op darmkanker

'Chocola goed voor de hersenen'

24 FEB 2016

Voeding Nu Nieuwsbrief - 26 april 2016

Kees de Graaf: 'Onze voorkeur voor zoet is misschien te veranderen'

We kunnen onze voorkeur voor een zoete smaak, die aangeboren is, wellicht veranderen. 'Eerst was ik daar niet zo zeker van, maar ik twijfel daar nu wat meer r het ontbreekt vooralsnog aan experimenteel onderzoek.' Dat

Kleine afname gewicht door dagelijkse portie peulvruchten

'Kop thee kan mogelijk slagaderverkalking vertragen'

NEWSLETTER nr 269 // 21 april 2016

Dansen houdt hart en bloedvaten gezond

www.margegewichtsbegeleiding.nl www.facebook.com/margegewichtsbegeleiding

Marge

Vermogen om je aan te passen

Fysieke uitdagingen

emotionele uitdagingen

sociale uitdagingen

Je eigen regie kunnen voeren in je leven

gezondheid

www.margegewichtsbegeleiding.nl www.facebook.com/margegewichtsbegeleiding

Marge

Voeding
* functioneren

Voedingsstoffen
* Energie
* bouwstoffen

Gezonde leefstijl
* Bewegen
* Goede voeding
* Mentaal in balans

Macro- en micronutriënten

Koolhydraten

Eiwitten

Vetten

Vitamines

Mineralen

Spoorelementen

Alcohol

Goede voeding

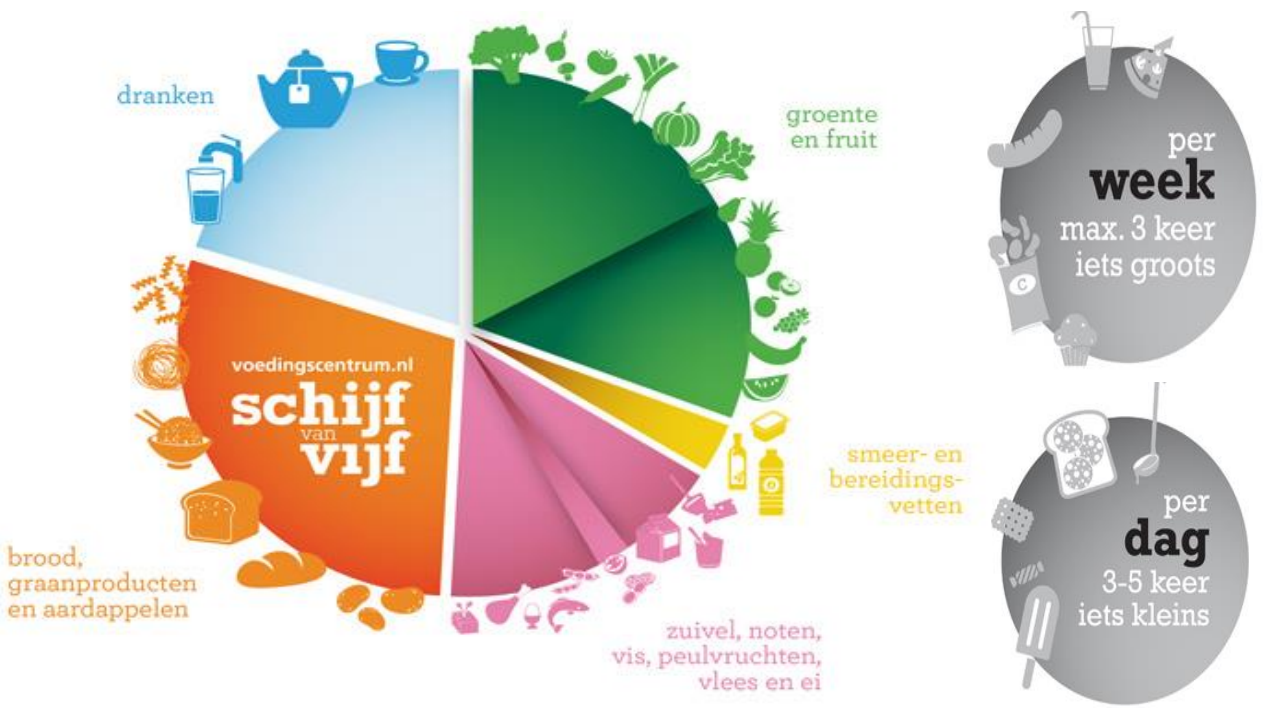
- Wetenschappelijk onderzoek
- Richtlijnen goede voeding
- De Schijf van Vijf

Gezondheidsraad

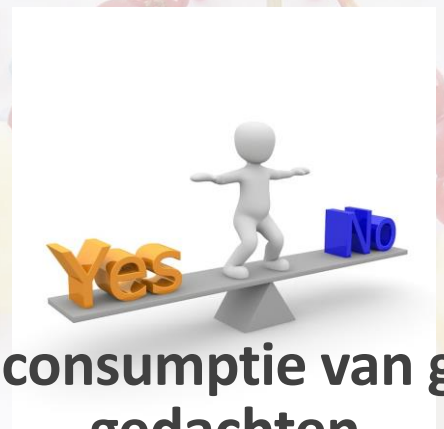
- Adviesorgaan
- Raad kan ook op eigen initiatief adviezen uitbrengen, ontwikkelingen en trends signaleren
- Adviezen zijn openbaar
- Adviezen worden samengesteld door deskundigen
- De richtlijnen Goede Voeding vernieuwd in november 2015

www.margegewichtsbegeleiding.nl www.facebook.com/margegewichtsbegeleiding

Richtlijnen voor gezonde voeding
Dit moet je wel doen
1
Eet dagelijks ten minste 200 gram groente en ten minste 200 gram fruit
2
Eet dagelijks ten minste 3 sneetjes* bruin brood, volkoren-brood of andere volkorenproducten
3
Eet wekelijks Peulvruchten
4
Eet ten minste 15 gram ongezouten noten per dag
5
Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt
6
Eet een keer per week vis, bij voorkeur vette vis
7
Drink dagelijks drie koppen thee
* 90 gram
foto's: ANP | bron: Gezondheidsraad
Deze voeding kun je beter vervangen
8
Vervang geraffineerde graanproducten door volkoren-producten
9
Gebruik vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën
10
Vervang ongefilterde koffie door gefilterde koffie
Dit kun je beter niet doen
11
Beperk de consumptie van rood vlees en met name bewerkt vlees
12
Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken
13
Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag
14
Beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag
15
Het gebruik van voedingsstof-supplementen is niet nodig*
* behalve voor mensen voor wie een suppletieadvies geldt.


dranken
groente en fruit
voedingscentrum.nl
schijf van vijf
smeer- en bereidings-vetten
brood, graanproducten en aardappelen
zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei
per week
max. 3 keer iets groots
per dag
3-5 keer iets kleins

Voldoe jij aan de Richtlijnen Goede Voeding?



Neem de consumptie van gisteren in gedachten

www.margegewichtsbegeleiding.nl www.facebook.com/margegewichtsbegeleiding

200 gram fruit

3 koppen thee

3 volkoren boterhammen
Of
2 opscheplepels volkorenpasta
of zilvervliesrijst

15 gram noten

2-3 porties melk

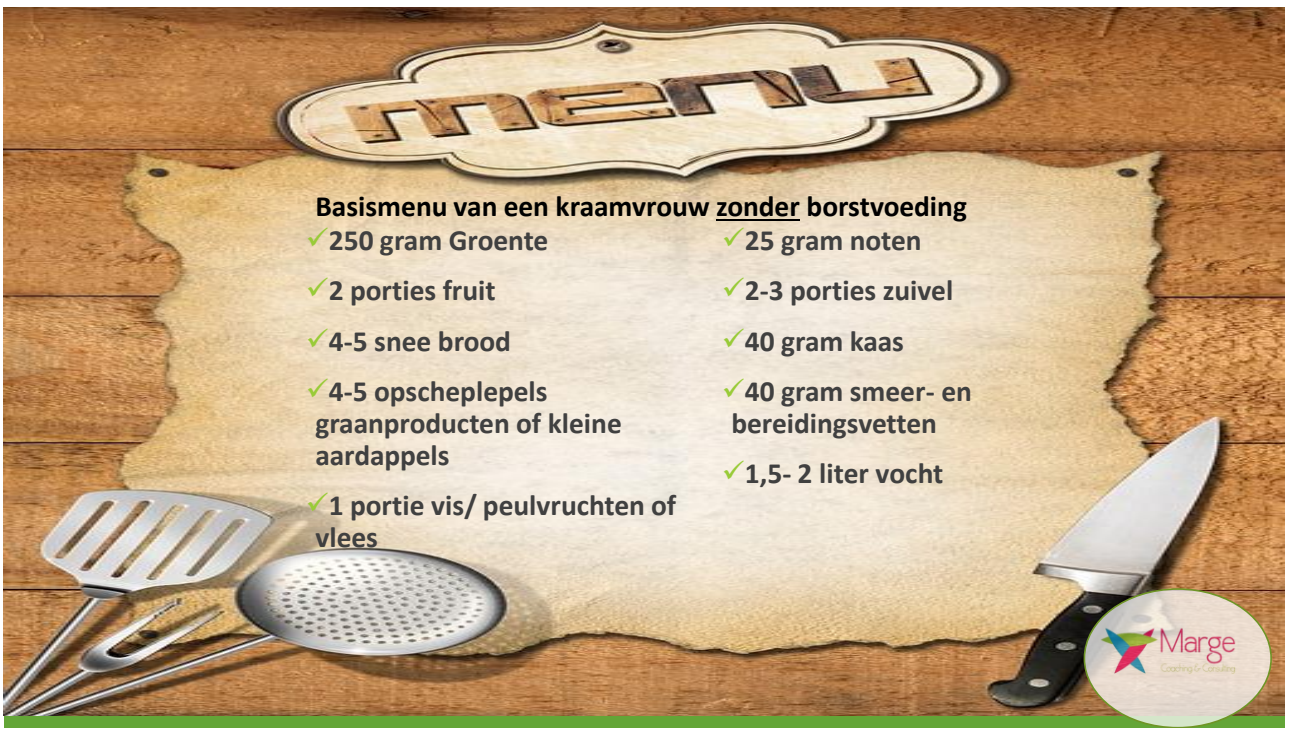
De consumpties van
afgelopen week:
1x vis

De consumpties van
afgelopen week:
1x peulvruchten

Max 1 glas alcohol per
dag

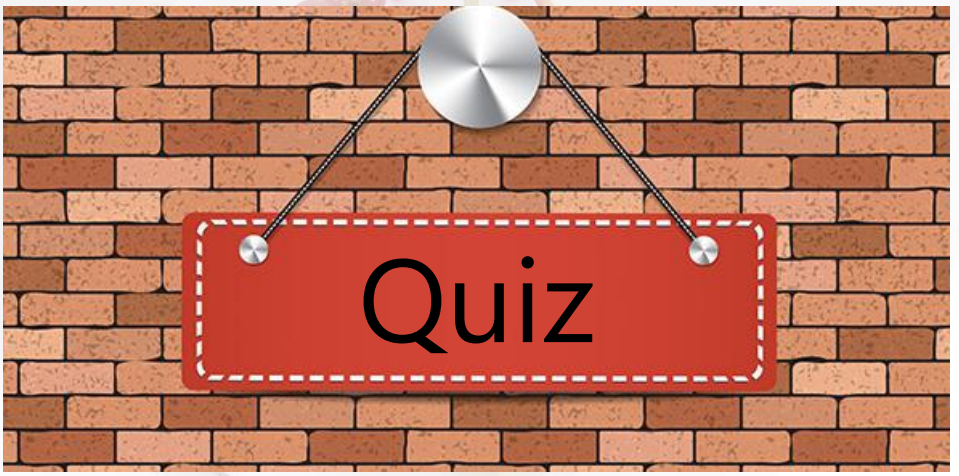
Winnaars!

Het dagmenu van een kraamvrouw


menu
Basismenu van een kraamvrouw zonder borstvoeding
✓250 gram Groente
✓2 porties fruit
✓4-5 snee brood
✓4-5 opscheplepels graanproducten of kleine aardappels
✓1 portie vis/ peulvruchten of vlees
✓25 gram noten
✓2-3 porties zuivel
✓40 gram kaas
✓40 gram smeer- en bereidingsvetten
✓1,5- 2 liter vocht
Marge

menu
Basismenu van een kraamvrouw met borstvoeding
✓250 gram Groente
✓2 porties fruit
✓4-7 snee brood
✓4-5 opscheplepels graanproducten of kleine aardappels
✓1+ portie vis/peulvruchten of vlees
✓25 gram noten
✓2-3 porties zuivel
✓40 gram kaas
✓40 gram smeer- en bereidingsvetten
✓2 liter vocht
Marge

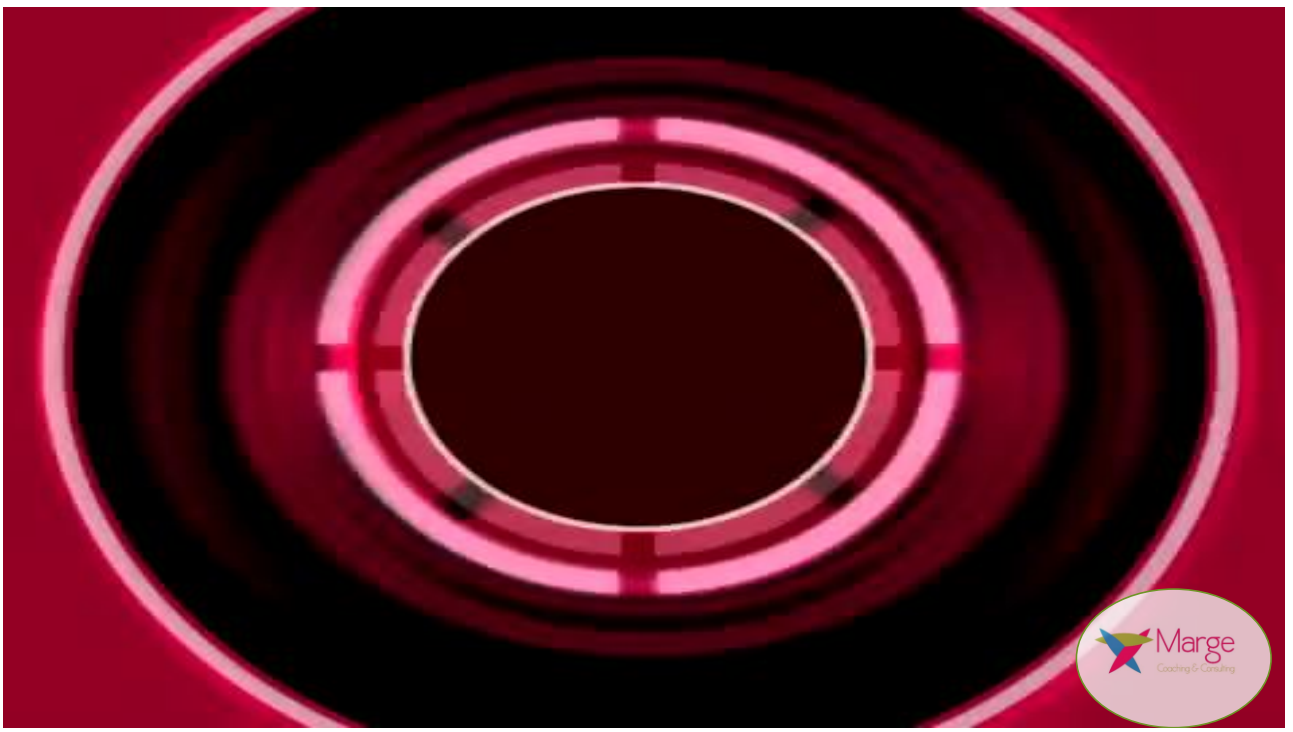
In de praktijk



Verse groenten zijn veel gezonder dan blik, pot of diepvriesgroenten.

A. Waar

B. Niet waar

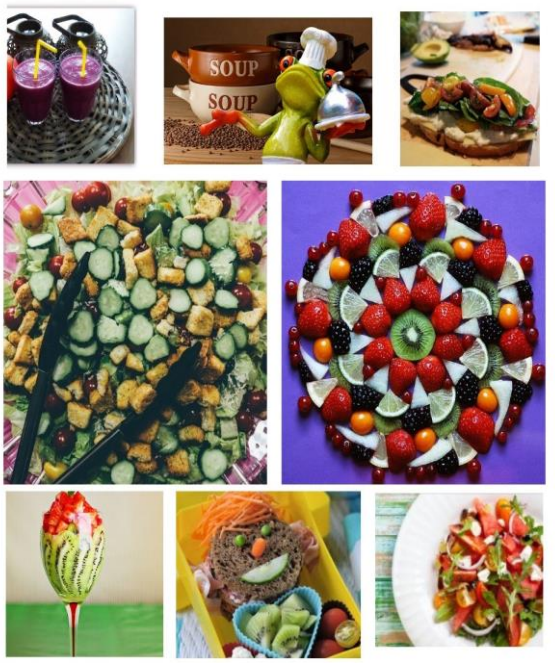


Goede antwoord: B | Niet waar

- Bij groente uit pot of blik kan wel zout en/of suiker zijn toegevoegd
- Qua vitamines en mineralen is nauwelijks verschil met verse groenten
- Groente á la crème uit een pakje of potje is een minder gezonde keuze omdat er meer vet en zout in zit.

Tips

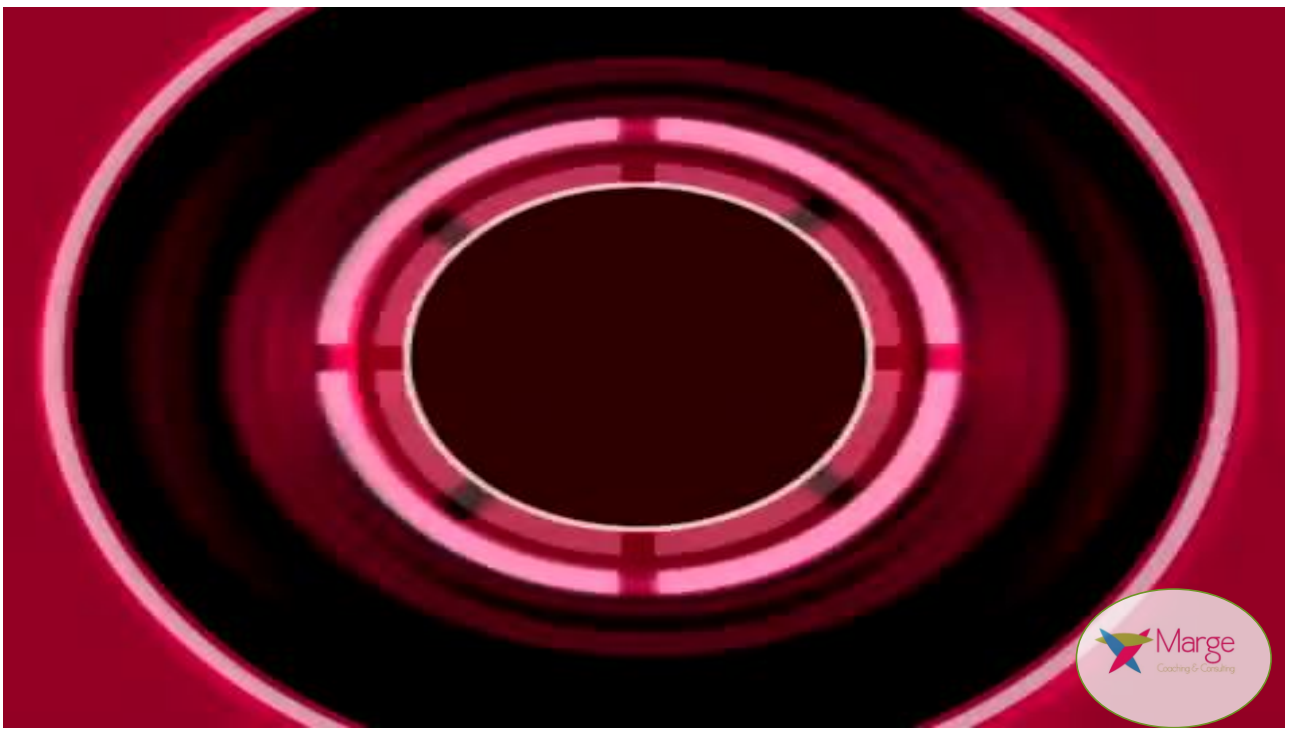
- Bij tijd/mogelijkheid het eten vast klaarzetten
- Groente als tussendoortje en bij de lunch
- Voorraadje diepvries groente
- Voor de kinderen in het gezin
  - Kook felle groente dit trekt aan
  - Snijd de groente in kleine porties
  - Laat ze me helpen met het bereiden van het eten



Hoe donkerder het brood, hoe gezonder

A. Waar

B. Niet waar

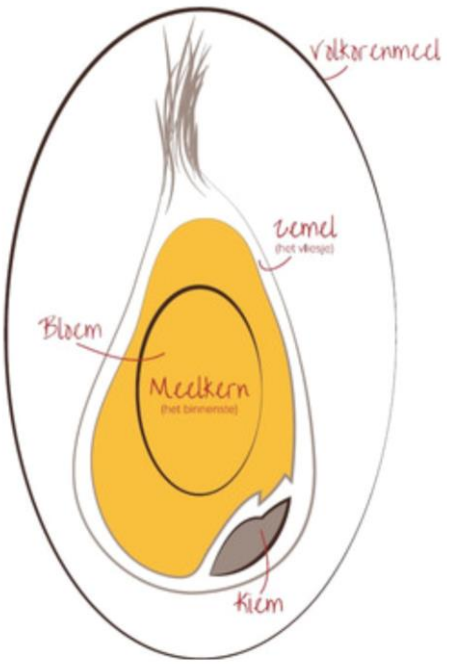


Goede antwoord: B | Niet waar

- Donker brood word vaak van bloem (binnenste deel van de graankorrel) gemaakt.
- Bloem bevat minder vezels dan volkorenmeel
- Meergranen houd in dat er meer granen aan het brood zijn toegevoegd.
- **Belangrijk is wel dat brood gegeten wordt i.v.m. de jodiuminname**

Tips:

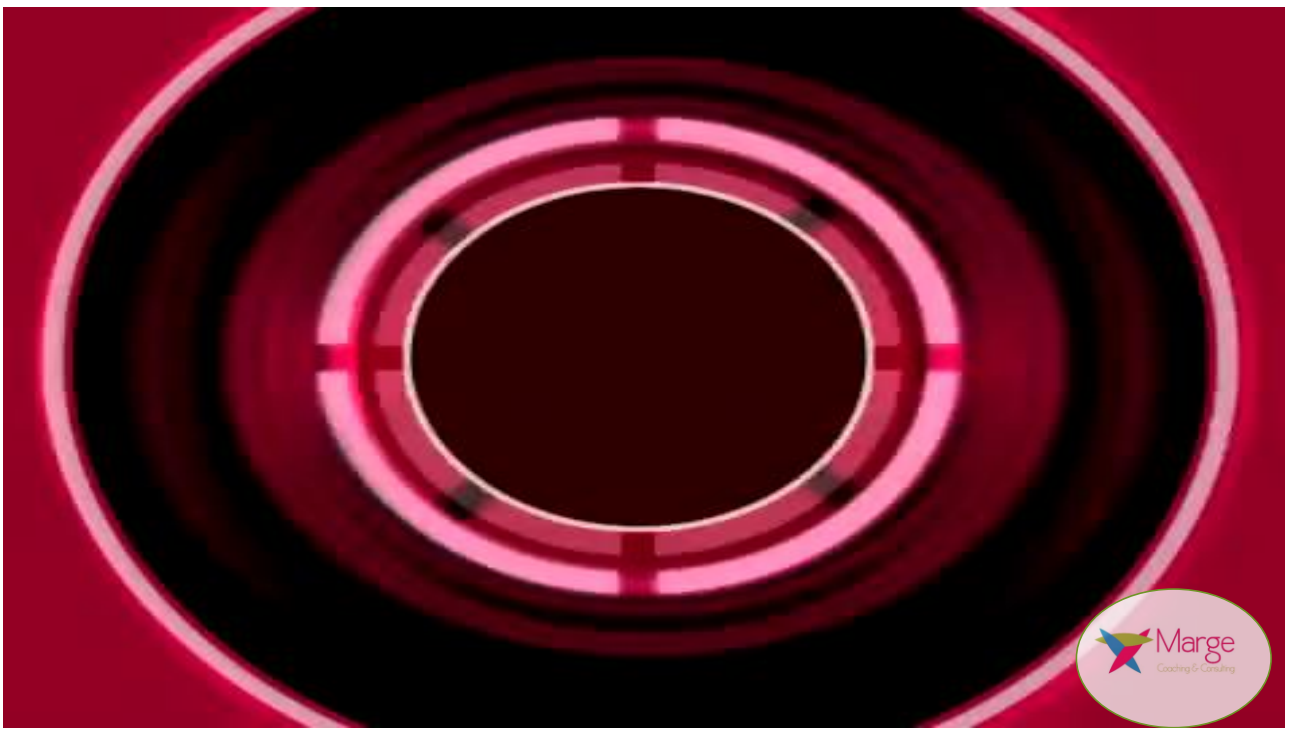
- Check de ingrediëntenlijst
- Bekijk het logo



Een zwangere of pas bevallen vrouw die voldoende ijzer wil binnen krijgen, kan beter geen koffie, thee en melk drinken bij de hoofdmaaltijden.

A. Waar

B. Niet waar



Goede antwoord: A | Waar

- Koffie en thee belemmeren de opname van non heem ijzer
- Melk belemmert de opname van heemijzer
- Ons lichaam neemt ijzer beter op uit vlees dan uit plantaardige producten.
- Ook rabarber, granen en peulvruchten bemoeilijken de opname.

TIP! Vitamine C bevorderd de opname van ijzer.

www.margegewichtsbegeleiding.nl www.facebook.com/margegewichtsbegeleiding

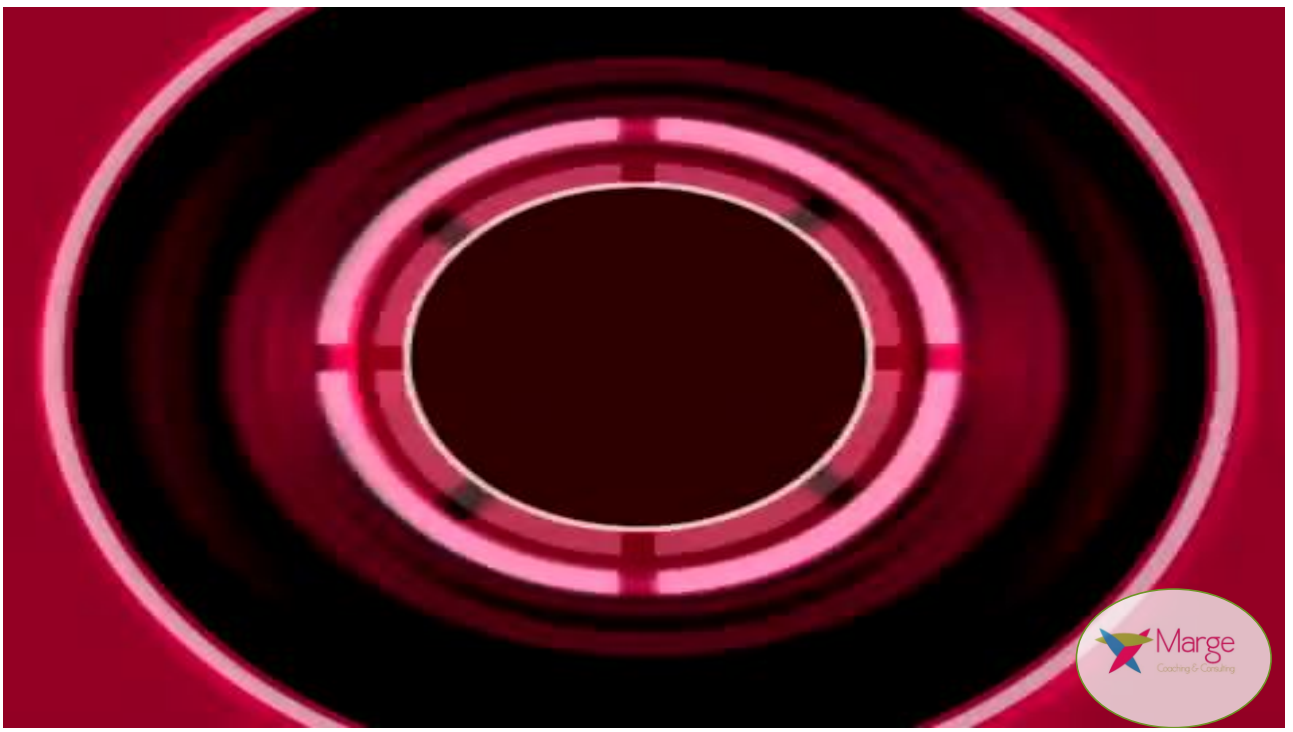
Tips

- ✓ Rundvlees
- ✓ Eieren
- ✓ Donkere bladgroenten
- ✓ Peulvruchten
- ✓ Rode bessen
- ✓ Volkoren producten
- ✓ Aardappelen
- ✓ Appelstroop
- ✓ Noten
- ✓ Gedroogde zuidvruchten zoals abrikozen en rozijnen

In welke voedingsmiddelen vind je voornamelijk vitamine C?

A. **Aardbei, aardappel, rode kool**

B. **Banaan, peer, sperziebonen**

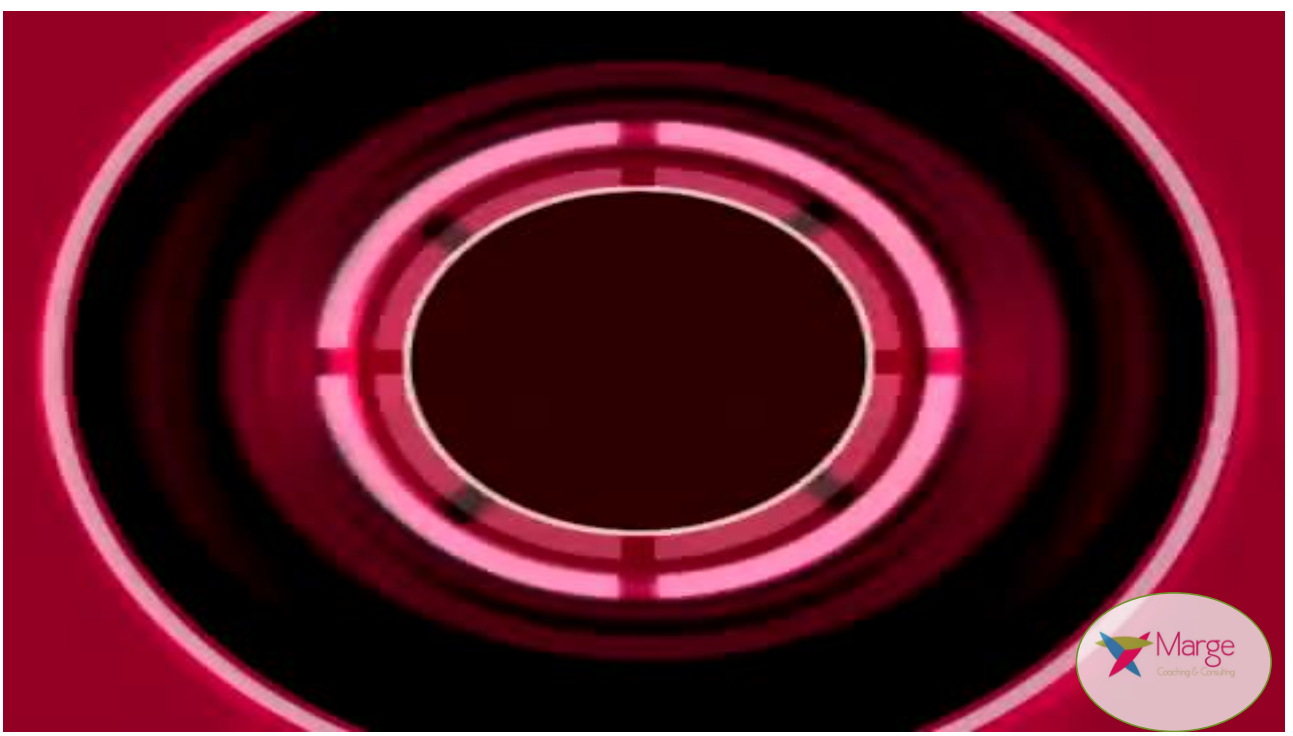


Goede antwoord: A

Welke vitamines zijn voor een kraamvrouw van belang voor het herstel?

A. Vitamine C, D en B6

B. Vitamine A, C en E



Goede antwoord: B | Vitamine A, C & E

Vitamine A

Vitamine C

Vitamine E

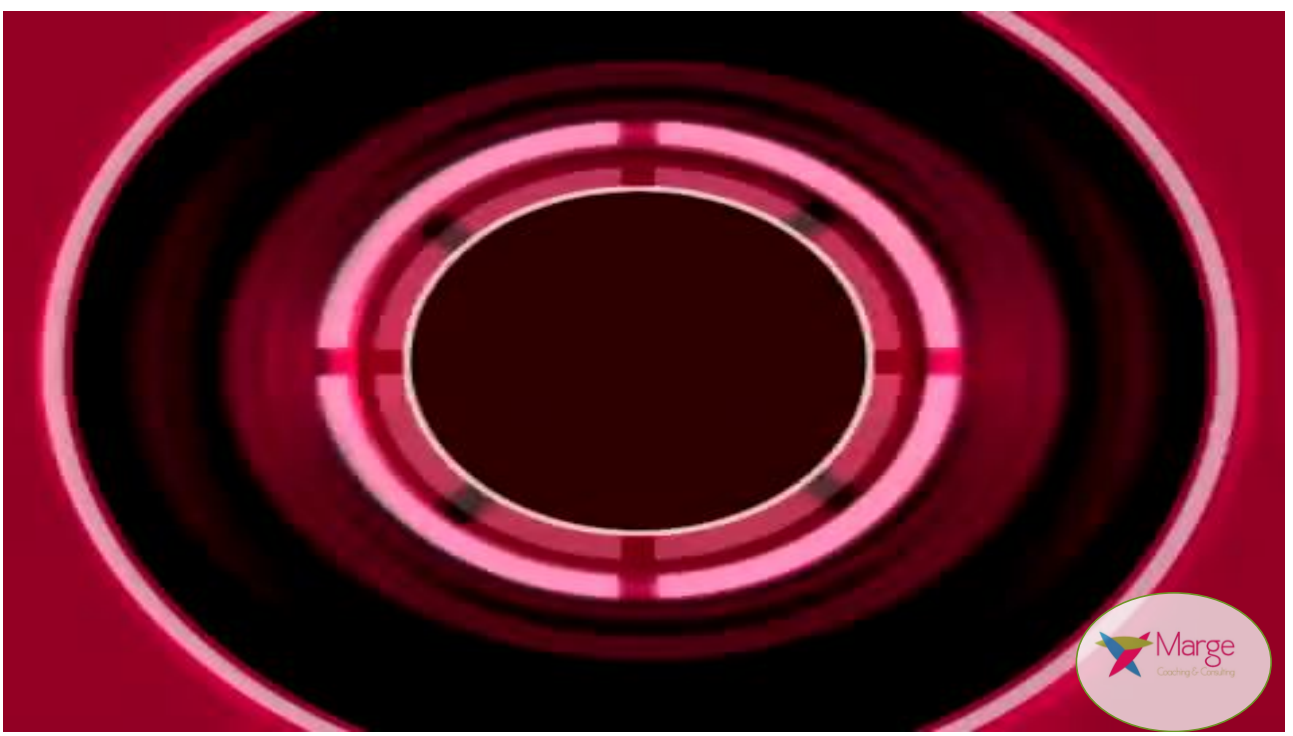
Wist je dat:
Het lichaam vitamines uit gesneden en gekookte groente makkelijker opneemt?

Wist je dat:
Het lichaam vitamines makkelijker opneemt als je de groente goed kauwt?!

Groene thee kun je onbeperkt drinken als je zwanger bent of tijdens de borstvoedingsperiode

A. Waar

B. Niet waar



Goede antwoord: Niet waar

Advies in de zwangerschap

- ***Pas op met teveel cafeïne***, dit is schadelijk voor je ongeboren kindje.
- ***Drink niet meer dan 1-2 glazen zoethoutthee* en *sterrenmix***, vanwege het bloeddruk verhogende effect.
- ***Drink met mate venkel- en anijs thee*.** deze theeën bevatten plantengifstoffen en zijn niet goed voor je ongeboren kindje.

Wanneer er in de ingrediëntenlijst thee staat, dan weet je dat dat deze smaak cafeïne (theïne) bevat.

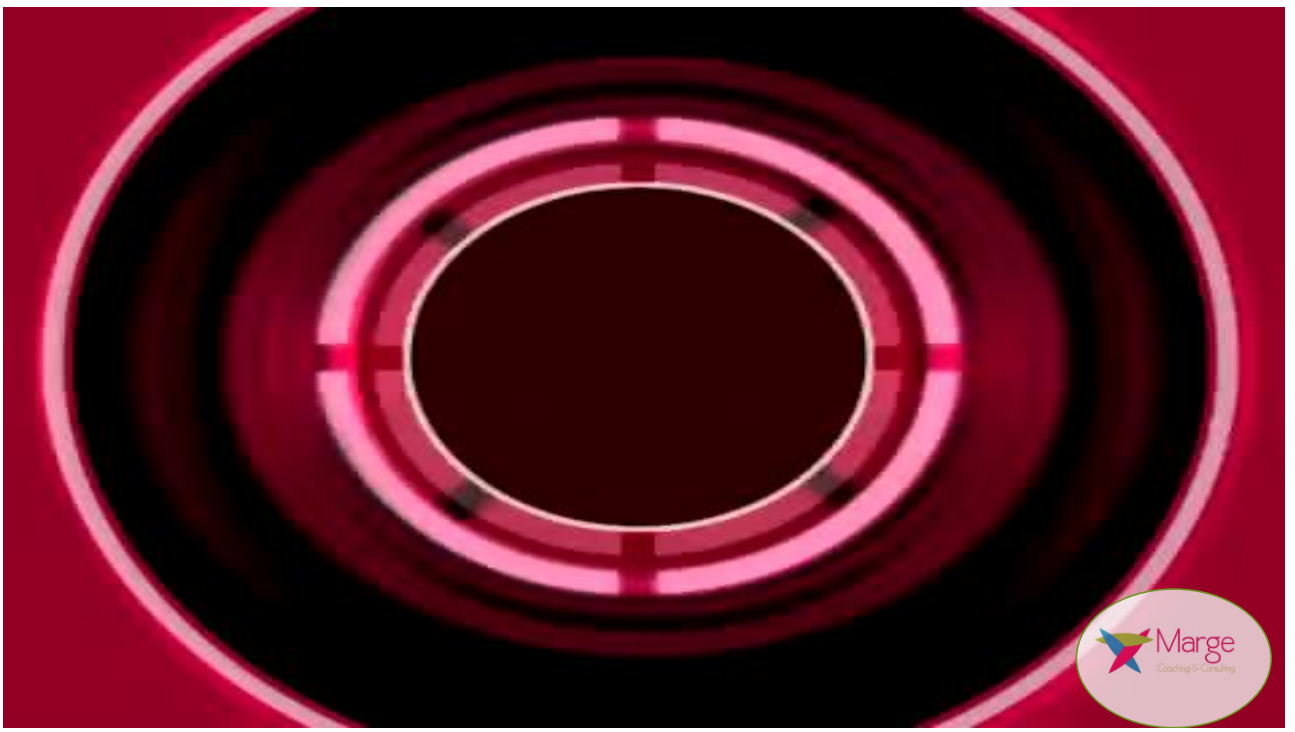
In de kraamtijd/borstvoedingsperiode:

- ***Pas op met te veel cafeïne***, via de moedermelk kan het je baby onrustig maken
- ***Geen venkel- en anijsthee (sterrenmix) tijdens de borstvoedingsperiode***! kleine baby's krijgen hier vrij snel meer van binnen dan goed voor ze is.
- Gewone venkel en beschuit met muisjes kun je overigens wel gewoon eten.
- ***Geef geen venkelthee en anijsthee aan baby's*** bijvoorbeeld tegen darmkrampjes

Wanneer er op een product de TGT-datum verstreken is dan:

A. Gooi je het product weg

B. Dan bepaal je of het product nog eetbaar is of niet

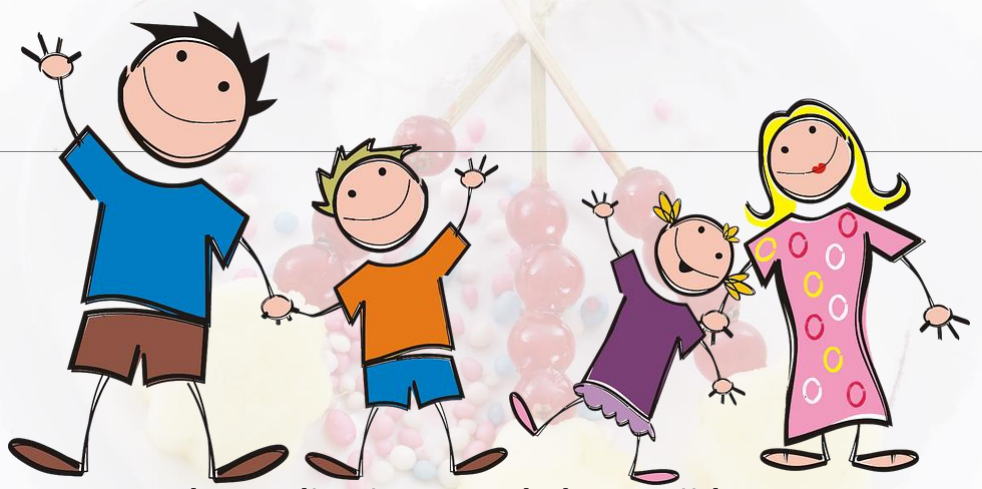


Goede antwoord: A | Je gooit de producten weg

- TGT staat voor Tenminste te Gebruiken Tot
- Het betreft de producten vlees en vis
- Bij de THT-datum (Tenminste Houdbaar Tot) kun je zelf bepalen of je het nog kunt eten.

Tips

www.margegewichtsbegeleiding.nl www.facebook.com/margegewichtsbegeleiding



Goede voeding in en na de kraamtijd zorgt voor een goede start van moeder en kind, een fittere moeder en een sneller herstel na de bevalling.

www.margegewichtsbegeleiding.nl www.facebook.com/margegewichtsbegeleiding

Back to work

- Persoonlijke Vragen?? Neem gerust contact op!
- Like Margegewichtsbegeleiding op facebook voor:
  - Praktische recepten
  - Nieuws en updates over voeding
  - Nieuwe scholingen

www.facebook.com/margegewichtsbegeleiding

- Wil je een ervaring delen of feedback geven mail gerust

Evaluatie

Vergeet je e-mailadres niet in te vullen om het e-book te ontvangen!!

www.margegewichtsbegeleiding.nl www.facebook.com/margegewichtsbegeleiding