

VERLOOP

WERKMOMENT

Na dit werkmoment heeft de jeugdhulporganisatie zicht op de beginsituatie rond gezond eten.

OPBOUW

Elke deelnemer heeft een rol

Met een rondleiding door het gebouw worden de beginsituatie en de huidige aanpak in kaart gebracht. Alle deelnemers krijgen bij de start een rol die samenhangt met een kleur. Die kleur vinden ze terug op kaartjes in het huis.

Geef hen de stapel wist-je-dat-kaartjes van hun icoon.

DEELNEMER	ICOON KAART	OPGELEGDE ROL ALS EXPERT (eigenlijk iets waar de deelnemer absoluut niet tegen kan, zie uitleg)
Naam x		Expert regels en afspraken
Naam Y		Expert omgeving
Naam Z en I		Expert educatie
Naam F	Geen	Verslagnemer

Alle vragen liggen in de leef- en werkruimtes

Doorheen het huis/de leefgroep hangen kaartjes. Op elk kaartje staat een vraag over de huidige aanpak rond gezond eten.

Alle antwoorden worden verzameld

De deelnemers stappen door de ruimte, lezen een vraag en gaan na of ze dit doen of niet:

- Doen ze dit en werkt het **goed**? Steek de kaart in **pot A**.
- Doen ze dit en werkt het nog niet of **nog niet optimaal**? Steek de kaart in **pot B**.
- Doen ze dit **nog niet**? Laat dan de persoon aan het woord die een rol kreeg met dezelfde kleur. Die zal kort uitleggen waarom het nuttig kan zijn om dit op te nemen. Ga met elkaar in gesprek na de uitleg.
 - » Staat iedereen nadien **positief** tegenover deze actie? Bewaar hem dan in **pot C**.
 - » Staan ze **niet positief** tegenover deze actie? Steek de actie in **pot D**. Noteer het waarom kort in het verslag.

KAARTJES IN ENVELOPPE

VOORKANT

VRAAG NAAR BEPAALDE ACTIE

ACHTERKANT

WAT WE BEDOELEN

1. HEBBEN KINDEREN/GEZINNEN BEGELEIDE INSpraak IN HET MENU? <i>Suggestie locatie: keuken</i>	Samen nadenken over lekkere, gezonde gerechten, hun menusuggesties samen bespreken, hen laten meebeslissen over wat er wanneer op tafel komt, ...
2. PRATEN JULLIE DOORHEEN DE DAG OVER GEZOND ETEN? <i>Suggestie locatie: Bord met dagplanning: wie er werkt, ...</i>	Zeg je soms wat je lekker en gezond vindt en wat je nog niet lust? Praten jullie soms over een gezond recept? Heb je het soms over wat je vroeger at en dat gezond is? Weten ze wat je belangrijk vindt aan gezond eten?
3. WORDEN KINDEREN/GEZINNEN BETROKKEN BIJ HET KOKEN? <i>Suggestie locatie: Deur van de keuken</i>	Komen ze in de keuken tijdens koken? Of kunnen ze helpen tijdens het koken of de voorbereiding?
4. WORDEN KINDEREN/GEZINNEN BETROKKEN BIJ DE MENUPLANNING? <i>Suggestie locatie: Aanrecht keuken</i>	Zitten ze er soms bij als je een boodschappenlijst maakt? Of gaan ze soms mee naar de winkel?
5. LEG JE UIT WAAROM DE DINGEN ZIJN ZOALS ZE ZIJN? BY. DAT ZE NIET IN DE BERGING MOGEN, DAT ER ALTIJD FRUIT IS EN NIET ALTIJD KOEKEN, ... <i>Suggestie locatie: Bureau</i>	Jullie omgeving is met zorg uitgebouwd en jullie afspraken hebben verschillende doelen. Gaan jullie daarover in gesprek? Leg je afspraken uit?
6. BETREK JE OUDERS/ANDERE CONTEXTFIGUREN BIJ HET EETMOMENT? <i>Suggestie locatie: Parking voor de deur</i>	Praten jullie met hen over wat kinderen lusten, hoe ze leren proeven, hoe ze groeien in hun eten, ...? Maken ze soms iets klaar voor de groep, zoals soep, slaatje, ...? Kunnen zij mee-eten? Eten meenemen voor thuis?



KNIPLIJN

VOUWLIJN

VOORKANT

VRAAG NAAR BEPAALDE ACTIE

ACHTERKANT

WAT WE BEDOELEN

7. ZIJN ER SPECIFIEKE LEERMOMENTEN OM GEZONDER TE LEREN ETEN? <i>Suggestie locatie: Tafel</i> 	Doe je soms proefmomenten los van eetmoment? Heb je soms proefactiviteiten (Spaanse avond met tapas, proevers tijdens bewonersvergadering, ...)?
8. ZIJN ER SPECIFIEKE LEERMOMENTEN OM GEZONDER TE LEREN KOPEN? <i>Suggestie locatie: Deur naar buiten</i> 	Geef je soms workshop over boodschappen doen? Heb je stapsgewijze uitleg over hoe maaltijden plannen? Geef je soms info over wat gezond is, bv. In het seizoen, tips om gezonde boodschappen te doen, ...?
9. ZIJN ER SPECIFIEKE LEERMOMENTEN OM GEZONDER TE LEREN KOKEN? <i>Suggestie locatie: Afwasbak</i> 	Hebben jullie een oefenkeuken of momenten dat ze de keuken kunnen gebruiken om zelf gezond te koken? Organiseren jullie kooklessen of laat je hen daaraan buitenshuis deelnemen?
10. ZIJN ER REGELS EN AFSPRAKEN DIE LEIDEN TOT GEZONDE EETMOMENTEN? <i>Suggestie locatie: Tafel</i> 	Hebben jullie regels zoals: iedereen eet aan tafel, geen afleiding, voldoende tijd (20-30 minuten eten), geen zout en sauzen op tafel, ...
11. ETEN JULLIE OP VASTE MOMENTEN? <i>Suggestie locatie: Klok</i> 	Ontbijt tussen x en x, tienuurtje om x, middagmaal (bv. weekend) tussen x en x, vieruurtje om x, avondeten tussen x en x, avondhapje om x
12. IS HET DUIDELIJK WAT KAN GEGETEN WORDEN? <i>Suggestie locatie: Planningsbord voor kinderen met wat die dag gebeurt</i> 	Hangt er bv. een weekmenu uit, is er permanent voeding beschikbaar (bv. fruit), staat dat ergens in het zicht, afgebeeld of opgeschreven?


KNIPLIJN

VOUWLIJN

VOORKANT

VRAAG NAAR BEPAALDE ACTIE

ACHTERKANT

WAT WE BEDOELEN

13. MAKEN JULLIE VAN GEZOND ETEN LEUKE MOMENTEN? <i>Suggestie locatie: Stoelen</i>	Nemen jullie bv. de tijd, creëer je een aangename plek om te eten, doe je ondertussen een gezellige babbel?
14. ETEN KINDEREN PORTIES VOLGENS HUN LEEFTIJD? <i>Suggestie locatie: Kast met borden</i>	Zijn jullie porties passend volgens leeftijd, energienood, ...? Volgen jullie de regel dat het kind beslist of en hoeveel het eet, maar dat jullie beslissen wat er op tafel komt? Klopt de bordverhouding, nl. een half bord groenten, een kwart aardappelen/volkorengranen en een kwart eiwitbronnen?
15. KRIJGEN KINDEREN EEN GEVARIËRD, GEZOND AANBOD? DENK AAN WAT ER DE AFGELOPEN WEKEN OP TAFEL KWAM. ZAT HIER VARIATIE IN? <i>Suggestie locatie: Voorraadkast/-ruimte</i>	Variëren jullie tijdens de verschillende maaltijden in soorten vlees-vis-peulvruchten-eieren; groenten; fruit; pasta-aardappel, broodsoort, zuivel, ...
16. ZIJN ER REGELS EN AFSPRAKEN OVER JULLIE VOEDINGSAANBOD DIE LEIDEN TOT EEN GEZONDE MENUSAMENSTELLING? <i>Suggestie locatie: Boodschappentas of plooi bak</i>	Heb je een aantal vuistregels zoals: 2x wit vlees, 2x rood vlees, 1x vis, 1x peulvruchten en 1x eieren per week, volkoren producten, seizoensgericht kopen, weinig bewerkte vleessoorten, ...
17. ZIJN ER REGELS EN AFSPRAKEN OVER JULLIE VOEDINGSAANBOD DIE LEIDEN TOT GEZONDE MAALTIJDBEREIDING? <i>Suggestie locatie: Kookplaat</i>	Heb je een aantal vuistregels zoals: Max. aantal keer frituren per maand, opletten met het gebruik van boter, zout, sauzen zoals mayo, kant-en-klare producten, ... Beperken van kaas- en roomsauzen en gezonde kooktechnieken voor groenten
18. ZIJN ER REGELS EN AFSPRAKEN OVER JULLIE DRANKENAANBOD? <i>Suggestie locatie: Koelkast</i>	Promoten jullie elke dag (kraan)water? Probeer je bij ongezondere dranken de meest gezonde keuze te maken, met bv. de Nutri-Score?


KNIPLIJN

VOUWLIJN

VOORKANT

VRAAG NAAR BEPAALDE ACTIE

ACHTERKANT

WAT WE BEDOELEN

19. IS HET GEZONDE ELKE DAG ZICHTBAAR IN JULLIE OMGEVING? <i>Suggestie locatie: Kast</i> 	Liggen er bv. groenten op het aperitiefbordje, zijn er snoepgroenten en is er fruit beschikbaar doorheen de dag? Zie je het anderen eten? Staat er water op tafel bij elke maaltijd? Staan er in de frigo, op tafel, in de kast altijd gezonde tussendoortjes (fruit, soep, snoepgroenten, yoghurt, ...)?
20. GEVEN JULLIE HET GOEDE VOORBEELD ALS SOCIALE OMGEVING? <i>Suggestie locatie: op collega hangen</i> 	Personeel eet zelf mee gezond (proeven van wat ze nog niet lusten, mee aan tafel, ...), personeel drinkt zelf gezond (vooral water), personeel eet voldoende, op regelmatige tijdstippen en geniet ervan (gezellig eetmoment, denkt na over portie, ...).
21. CREËREN JULLIE EEN VEILIGE OMGEVING OM NIEUWE DINGEN TE PROBEREN EN TE LEREN LUISTEREN NAAR JE EIGEN LICHAAM? <i>Suggestie locatie: Tafel</i> 	Dat omvat: Niet dwingen om iets te eten / Niet dwingen om bord leeg te eten / Niets van het menu schrappen / Samen aan tafel zitten / Jullie bepalen het menu en wanneer er wordt gegeten, het kind bepaalt of het eet en hoeveel / Proeven wordt positief bekrachtigd met woorden / Proeven wordt stapsgewijs aangepakt wanneer inslikken een te grote stap is / Er is geen beloning/straf bij wel/niet opeten
22. ZIJN ER REGELS EN AFSPRAKEN DIE AANGEVEN WAT ER GEBEURT ALS HET PERSONEEL DE VOEDINGSREGELS EN -AFSPRAKEN NIET TOEPAST? <i>Suggestie locatie: Computer of bureau</i> 	Bijvoorbeeld gesprek, feedback, gedragsinstructie, waarschuwing, ...
23. ZIJN ER REGELS EN AFSPRAKEN DIE AANGEVEN WAT ER GEBEURT ALS KINDEREN/GEZINNEN DE VOEDINGSREGELS EN -AFSPRAKEN NIET VOLGEN? <i>Suggestie locatie: Kamer</i> 	Bijvoorbeeld gesprek, feedback, gedragsinstructie, waarschuwing, consequentie (time-out, kamermoment), ...
24. ZIJN ER REGELS EN AFSPRAKEN OVER HOE/WAAR REGELS EN AFSPRAKEN KENBAAR WORDEN GEMAAKT? <i>Suggestie locatie: Gespreksruimte</i> 	Bijvoorbeeld in het huisreglement, opstart begeleiding, opstart contract, begin stage, gedragscode, leefregels, ...


KNIPLIJN

VOUWLIJN

VOORKANT

VRAAG NAAR BEPAALDE ACTIE

ACHTERKANT

WAT WE BEDOELEN

25. HEEFT ONGEZOND ETEN EEN DUIDELIJKE PLAATS IN DE ORGANISATIE? <i>Suggestie locatie: Voorraadkast</i> 	Afgelijnde afspraken over wanneer, welk soort snoep/koek/drank wel of niet mag en waarom (niet).
26. ZIJN ER REGELS EN AFSPRAKEN OVER TRAKTATIES VAN THUIS EN IN DE ORGANISATIE? <i>Suggestie locatie: Bestekkast</i> 	Afgelijnde afspraken bij welke feesten welk soort snoep/koek/drank wel of niet mag en welke gezonde dingen erbij mogen/moeten en waarom (niet).
27. ZIJN ER REGELS EN AFSPRAKEN OVER WAT OUDERS MEEGEVEN NADAT HET KIND BIJ HEN WAS, OP DE KAMER, ...? <i>Suggestie locatie: Kamer</i> 	Leg je tijdens het intakegesprek en de begeleiding uit waarom en hoe jullie beperken wat iemand meebrengt of zelf koopt? Doe je dat vanuit het belang van het kind?



KNIPLIJN

VOUWLIJN

DRIE STAPELS WIST-JE-DAT-KAARTJE VOOR EXPERTEN

Het nummer linkt deze kaartjes aan een kaartje de enveloppe.
Indien je niet werkt met alle kaartjes, haal je deze best ook uit de stapel.
Je vindt die makkelijk terug dankzij het nummer.

	1. Iedereen heeft nood aan grip en autonomie en die kan je geven door hen bepaalde dingen te laten (mee)beslissen. Betrekken zorgt voor meer waardering. Bovendien leren ze in zo'n gesprek wat jij belangrijk vindt, waarom iets (niet) kan of hoort, ...
	2. Je ontdekt in zo'n gesprekken dat iedereen nieuwe dingen leert eten (ook oudere kinderen en volwassenen), je ziet in wat vroegere gewoontes waren, ... Zo komt het inzicht dat we groeien in wat en hoe we eten.
	3. Als kinderen welkom zijn in de keuken, stelen ze met hun ogen. Hoe je groenten lekker grilt in de oven, merkt of iets gaar is, eens proeft om te kruiden, ...
	4. Leren door te zien is een sterke, informele manier om inzicht te vergroten. Neem hen mee in hoe jij een menu plant vanuit bv. seizoensgroenten en promo's.
	5. Wanneer je de redenering achter regels en afspraken uitlegt, is er vaak meer begrip en erkenning voor.
	6. Voeding ligt gevoelig. Door ouders te betrekken, heb je aandacht voor de spanning die er mogelijk kan komen doordat kinderen andere dingen lusten dan hun ouders, opmerkingen hebben over het eten van ouders, ...
	7. Tijdens expliciete leermomenten kunnen kinderen nieuwe dingen leren, naast de gewone eetmomenten. Bovendien maken ze zichtbaar hoeveel iemand groeide en geven ze de kans om te reflecteren op het geleerde en complimenten te geven.



KNIPLIJN

8.

Expliciete leermomenten maken zichtbaar hoeveel iemand groeide en geven de kans om te reflecteren op het geleerde en complimenten te geven. Bovendien begrijpen ze zo hoe prijzen, aanbod en plannen jullie voedingsaanbod meebepalen.

9.

Zelf iets bereiden is een oefening in geduld, lezen, flexibel zijn, ... De trots van dit moment leidt vaak tot grotere kans op proeven. Expliciete leermomenten maken zichtbaar hoeveel iemand groeide en geven de kans om te reflecteren op het geleerde en complimenten te geven.

10.

Afleiding verstoort je signaal om verzadiging te herkennen. Elk kind moet kunnen eten op eigen tempo met begeleiders. De kok beslist vooraf wat bij die maaltijd op tafel hoort, zodat smaken echt geproefd worden.

11.

Met vaste tijdstippen wordt je lichaam gewoon om op die momenten te eten. Die structuur zorgt dat je niet de hele dag door eet en weet wanneer het volgende eetmoment is.

12.

Visuele cues zorgen dat iemand sneller ingaat op het aanbod. Kinderen weten graag wat ze gaan/kunnen eten, dat zorgt dat ze ontspannen naar het eetmoment kunnen uitkijken. Is er toch spanning omdat ze het bv. niet lusten? Dan kan je er proactief mee aan de slag.

13.

Gezond eten wordt in je hoofd gelinkt aan een leuke tijd.

14.

Porties die consequent te groot zijn, zorgen dat je altijd te veel eet. Je lichaam en hoofd passen zich aan die norm aan en dus ervaar je die portie op den duur als normaal. Te grote porties van iets wat je niet graag eet, schrikken af. Start klein en zorg dat ze van elk onderdeel kunnen bijvragen.

15.

Variatie geeft kinderen de mogelijkheid om nieuwe dingen te proeven. Zo worden gezonde dingen vertrouwd. Hoe meer verschillende dingen je proeft, hoe meer kans je hebt dat je iets lust.


KNIPLIJN


16.

Je maakt gezond eten beschikbaar, bereikbaar en bekend. En brengt makkelijk variatie in het menu. Scan de menusamenstelling (<https://www.gezondleven.be/scan-je-beleid/samenstelling>) en haal er 2 complimenten en 3 groeipunten uit.


17.

Je maakt gezond eten beschikbaar, bereikbaar en bekend. Scan de maaltijdbereidingen (<https://www.gezondleven.be/scan-je-beleid/samenstelling>) en haal er 3 complimenten en 2 groeipunten uit.


18.

(Kraan)water is de beste dorstlesser. Over andere dranken heb je best duidelijke afspraken, want niet alle dranken zijn geschikt voor elke leeftijd. En wat gezond lijkt door het fruit in de naam of op het etiket, zegt eigenlijk niets. De Nutri-Score helpt om binnen een categorie de gezondste opties te kopen.


19.

Visuele cues zorgen dat iemand sneller ingaat op het aanbod. Zo werkt reclame ook. Inzetten op fruit en groente werkt goed, want kinderen verkiezen vaak krokante texturen.


20.

Als de begeleiding het goede voorbeeld geeft, volgen de kinderen gemakkelijker. Ze vertrouwen erop dat het lekker is en imiteren het eetgedrag van wie rondom hen leeft. Zelfs mensen die elkaar niet kennen en hetzelfde eten, voelen zich daarna meer verwant met elkaar, hebben meer vertrouwen in elkaar en werken beter samen.


21.

Smaakvoorkeuren hebben tijd nodig om te ontwikkelen. Kinderen dwingen om iets op te eten werkt vaak averechts. Tijd geven en positief proeven zijn belangrijk. Laat 10 à 15 keer proeven voor je besluit dat iemand het niet lust. Belonen en straffen leiden tot stress en beperkingen, waardoor het kind later vaak ongeremd gaat eten. Je voorkomt dit door te bepalen wat het kind eet, maar of en hoeveel het eet beslist het zelf.


22.

Consequent handelen zorgt voor duidelijkheid bij de kinderen en voorkomt dat iets bij de ene begeleider wel kan en bij de andere niet.


23.

Consequent handelen zorgt voor duidelijkheid.


KNIPLIJN



24.

Om je eigen gedrag te bepalen of aan te passen, moet je weten wat er van je wordt verwacht.



25.

Een verbod maakt iets net aantrekkelijker en is dus niet nuttig. Je maakt wel afspraken zodat kinderen/gezinnen weten wanneer ze wat kunnen verwachten. Hou er ook rekening mee dat kinderen thuis waarschijnlijk ook ongezonde zaken eten/aten en daar een zekere loyaliteit en verbinding rond zit. Je kan het dus beter niet demoniseren.



26.

Een traktatie is vaak iets leuks. Als daar enkel ongezonde dingen positief mee geassocieerd worden, ontstaat er automatisch een negatieve associatie met gezond. Een gevarieerde mix zorgt dat gezond ook geassocieerd wordt met plezier, gezelligheid, zorgen voor, ...



27.

Het geeft ouders, kinderen en begeleiding de kans om op één lijn te staan. Het voorkomt frustraties tijdens de begeleiding en geeft duidelijkheid aan het kind.



KNIPLIJN