

# Vraag het de Expert

## Kinderen



Accreditatie (7 punten) is aangevraagd bij de Stichting Accreditatie Deskundigheidsbevorderende Activiteiten Paramedici.

### Regionale bijeenkomsten

Maandagmiddag 4 oktober 2010      Zwolle  
Dinsdagmiddag 9 november 2010    Den Bosch  
Donderdagmiddag 9 december 2010   Utrecht

Schoolkinderen en hun voedingsfeiten  
Bespreken van eigen casuïstiek  
Discussie afgenomen anamnese  
Pedagogische kenmerken van het schoolkind



NEDERLANDSE VERENIGING  
VAN DIËTISTEN

DCN  
Diëtisten Coöperatie Nederland



nzo  
nederlandse zuivel organisatie

Onze kinderen gaan weer naar school. U ook?

Kinderen ontwikkelen zich in de acht jaar van de basisschool razend snel, zowel fysiek als mentaal. Een kwalitatief hoogstaande voeding is essentieel om de juiste bouwstoffen hiervoor te leveren. Maar minstens zo belangrijk is dat het kind in deze periode voedingsgewoonten ontwikkelt, die vaak een leven lang meegaan. Deze levensfase kan de basis leggen voor een gevarieerd en gezond eetpatroon, met gezondheidswinst op de korte en de lange termijn als gevolg. Kinderen zijn daarom een speerpunt in de nota 'Gezonde voeding van begin tot eind' van het ministerie van VWS<sup>1</sup>. Het Centrum Jeugdgezondheid van het RIVM<sup>2</sup> geeft professionals in de jeugdgezondheidszorg de volgende visie op voeding van kinderen: "Opvoeders bepalen wat en wanneer het kind eet, het kind bepaalt hoeveel het eet." De concrete invulling van dit advies is echter niet altijd even eenvoudig. De diëtist kan helpen. De expertise van de diëtist is uiterst waardevol om een gevarieerd en gezond voedingspatroon te realiseren en daarmee de basis voor de toekomst te leggen.

### Vraag het de Expert bijeenkomsten

De Vraag het de Expert bijeenkomsten behandelen niet alleen de algemene kenmerken van kinderen in de basisschoolleeftijd. De deelnemer raakt ook met de experts in gesprek om een antwoord te krijgen op specifieke vragen. Eigen casuïstiek, die door de deelnemers is voorbereid, geeft invulling aan deze gesprekken. De kleinschalige Vraag het de Expert bijeenkomsten over kinderen zijn de vijfde in een reeks. Vraag het de Expert bijeenkomsten over pubers, zwangerschap & preconceptie, senioren en peuters zijn eerder gehouden. Quote deelnemer Vraag het de Expert Pubers: *'Hoge kwaliteit in korte tijd, veel bruikbare tips en handvatten gekregen, ook erg positief over de persoonlijke casuïstiek.'*

### Voedingsstoffendichtheid

Dat waardevolle voedingsstoffen nodig zijn voor een goede gezondheid is geen nieuws. Dit geldt zeker ook voor kinderen die volop in de groei zijn. Voedingsmiddelen met een hoge voedingsstoffendichtheid zijn voor hen zeer geschikt. Deze voedingsmiddelen bevatten veel verschillende nutriënten zoals calcium, eiwit, vezels, vitamines en andere mineralen. In de Nutrient Rich Food (NRF) index ligt de nadruk op de aanwezigheid van veel gezonde voedingsstoffen in plaats van vermindering van de inname van ongezonde voedingsstoffen zoals verzadigd vet en zout. De NRF index wordt tijdens de workshop toegelicht.

### De Experts



**Berdien van Wezel**, diëtist, Voedingsadviesbureau Van Wezel in Den Haag, begeleidt schoolgaande kinderen en hun ouders. Ze werkt nauw samen met de andere disciplines in de wijk en betreft het gezin bij de behandeling. Hierdoor ontstaat een sterk netwerk, gericht op resultaat. Ook is Berdien projectleider van 'Door Dik en Dun', een programma voor kinderen met overgewicht. *"Het lagere schoolkind weet vaak direct wat een goede oplossing voor een voedingsprobleem is, het is de kunst voor de hulpverlener om ervoor te zorgen dat deze oplossingen ook boven tafel komen."*



**Drs. Agnes Clement - de Boers**, kinderarts Medisch Centrum Haaglanden en Juliana Kinderziekenhuis Den Haag. Agnes is algemeen kinderarts met aandachtsgebied endocrinologie en diabetes bij kinderen. Het leveren van goede zorg is uitdagend, zeker als cultuurverschillen en taalbarrières een rol spelen. *"Een kind is geen kleine volwassene."*



**Drs. Elizabeth Riemens**, pedagoog, coach bij ouderschap. Elizabeth werkt vanuit haar eigen praktijk 'Elizabeth' als coach bij ouderschap in Amsterdam. Tevens werkt zij als freelance gezinscoach voor De Opvoedpoli. Elizabeth is door opleiding en ervaring in het basisonderwijs gespecialiseerd in het schoolgaande kind. *"De wereld is soms te groot voor een schoolkind. Help hen grenzen te ontdekken door die duidelijk aan te geven."*

<sup>1</sup> Ministerie van VWS. Nota Gezonde voeding van begin tot eind. Den Haag, 2008

<sup>2</sup> RIVM, Centrum Jeugdgezondheid. <http://www.rivm.nl/jeugdgezondheid/onderwerpen/voorlichtingenadvies/Voedingenvitamines/>, juni 2010

## Programma

12.30 uur **ONTVANGST DEELNEMERS MET LUNCH**

13.00 uur **WELKOM**

*Berdien van Wezel, diëtist, middagvoorzitter*

13.05 uur **HET SCHOOLGAANDE KIND IN KAART**

*Berdien van Wezel, diëtist*

13.30 uur **FYSIOLOGISCHE EN MEDISCHE AANDACHTSPUNTEN VAN HET KIND**

*Agnes Clement - de Boers, kinderarts*

- **Luisteren naar de expert**

Alhoewel het schoolgaande kind fysiek in een redelijke stabiele periode verkeert zijn er duidelijk fysiologische verschillen ten opzichte van andere leeftijden. Hiernaast komen medische aandachtspunten en het probleem van overgewicht aan de orde.

- **In gesprek met de expert**

De deelnemers bespreken eigen casuïstiek met de expert.

14.45 uur **PAUZE**

15.15 uur **PEDAGOGISCHE KENMERKEN EN DILEMMA'S VAN HET SCHOOLKIND**

*Elizabeth Riemens, pedagoog*

- **Luisteren naar de expert**

De grenzeloze wereld die opengaat voor het schoolgaande kind vergt begrenzing door volwassenen. Door het ruime aanbod op school, media en het shop-gedrag van ouders stappen kinderen in het land van de onbegrensde mogelijkheden. Wie zet voor hen een duidelijk spoor uit zodat ze hier niet in verdwalen?

- **In gesprek met de expert**

De deelnemers bespreken eigen casuïstiek met de expert.

16.30 uur **HET SCHOOLKIND AAN TAFEL**

- **Luisteren naar de expert**

Waar zitten de knelpunten in de voeding en waar de kansen?

- **De experts met elkaar in gesprek**

De deelnemers zijn expert op het gebied van voeding. Zij combineren hun deskundigheid met die van de kinderarts en de pedagoog / opvoedcoach om de zorg rondom het schoolgaande kind te verbeteren.

17.30 uur **WEL THUIS**

# Praktische gegevens

<b>Datum en plaats</b>	4 oktober 2010 Bilderberg Grand Hotel Wientjes, Zwolle 9 november 2010 La Gare Vergadercentrum, Den Bosch 9 december 2010 Regardz Meeting Center La Vie, Utrecht Alle locaties zijn op loopafstand van het NS station.
<b>Tijd</b>	12.30 - 17.30 uur
<b>Doelgroep</b>	Diëtisten die regelmatig schoolgaande kinderen in de leeftijd van 6-12 jaar (willen) begeleiden. Het minimale aantal deelnemers per bijeenkomst is 40, het maximale 65.
<b>Initiatief</b>	De Nederlandse Zuivel Organisatie ( <a href="http://www.zuivelengezondheid.nl">www.zuivelengezondheid.nl</a> )
<b>Participant</b>	De Nederlandse Vereniging van Diëtisten ( <a href="http://www.nvdietist.nl">www.nvdietist.nl</a> ) Diëtisten Coöperatie Nederland ( <a href="http://www.dcn.nu">www.dcn.nu</a> )
<b>Realisatie</b>	PIT Actief ( <a href="http://www.pitactief.nl">www.pitactief.nl</a> )
<b>Informatie</b>	PIT Actief, E <a href="mailto:expert@pitactief.nl">expert@pitactief.nl</a> , T 020-6266694/035-6024615, F 0412-457402
<b>Kosten</b>	Inclusief documentatie, consumpties en BTW: Leden NVD/DCN € 80,00 Niet-leden NVD/DCN € 105,00
<b>Aanmelden</b>	U kunt zich opgeven via de website: <a href="http://www.zuivelengezondheid.nl/vraaghetdeexpert">www.zuivelengezondheid.nl/vraaghetdeexpert</a> Na inschrijving ontvangt u binnen twee weken per post een bevestiging met bijbehorende factuur. Aanmelden verplicht tot betalen. Bij schriftelijke annulering tot uiterlijk 3 weken voor de trainingsdag bent u de administratiekosten verschuldigd (€ 15,00).
<b>Accreditatie</b>	Accreditatie voor diëtisten (7 punten) is aangevraagd bij de Stichting Accreditatie Deskundigheidsbevorderende Activiteiten Paramedici. De accreditatiepunten zijn opgebouwd uit 4 contacturen en 3 uren voor de voorbereiding.



De **Nederlandse Zuivel Organisatie** (NZO) behartigt de belangen van de Nederlandse zuivelsector. Zuivel wordt al decennia lang door het Voedingscentrum geadviseerd als basisvoedingsmiddel vanwege haar goede nutriëntendichtheid.

De **Nederlandse Vereniging van Diëtisten** (NVD) stelt zich tot doel om de diëtist te positioneren en te profileren als dé specialist op het gebied van voeding en gedrag in relatie tot ziekte en gezondheid.

**Diëtisten Coöperatie Nederland** (DCN) is een landelijk netwerk van diëtisten met een eigen praktijk. DCN-diëtisten helpen cliënten bij het bereiken van duurzame gezondheidswinst door op het individu toegespitste leefstijladviezen in combinatie met persoonlijke begeleiding.

Schrijf je nu in op  
[www.zuivelengezondheid.nl/vraaghetdeexpert](http://www.zuivelengezondheid.nl/vraaghetdeexpert)