

VOEDING en KINDEREN

Wanneer uw kind met overgewicht geconfronteerd wordt, is een goede begeleiding van het kind en zijn omgeving belangrijk. Overgewicht groeit er immers niet uit, en naast de fysieke klachten zijn de psychologische klachten voor het kind niet te onderschatten. Een kind helpt men niet met een streng energiebeperkt dieet, maar met een verantwoorde aanpak van de problematiek.

Wat kan u verwachten van een kindvriendelijke consultatie?

Voorbeeld behandelingsplan bij een kindvriendelijke consultatie

1^e afspraak (1.15 u): enkel ouders

- Kennismaking
- Bespreking van het behandelingsmodel en -principe
- Bespreking van het behandelingsplan:
 - eetdagboek
 - contract en doelenlijst
 - beloningssysteem
 - principe van gedeelde verantwoordelijkheid
 - motivatietechnieken
 - problemen oplossen, "wat met moeilijke situaties?"
- Algemene voedingsanamnese
- Toelichting dagelijks aanbevolen hoeveelheden bij kinderen
- Productinformatie

2^e afspraak (1u): kind en ouders

- Kennismaking met kind
- Toelichting werkwijze
- Ons lichaam: een weegschaal die we in evenwicht moeten houden
- Korte voedingsanamnese
- Beknopte uitleg actieve voedingsdriehoek
- Opmaak doelenlijst
- Meten en wegen
- Opmaak contract
- Huiswerkopdracht: invullen van "eetdagboek, doelenlijst"

3^e afspraak (40 min) en volgende (20 à 30 min)

- Bespreking doelenlijst en contract
- Evaluatie eetdagboekje
- Bijsturen van "Richtlijnen van een correct eetgedrag"
 - gedragsondersteunende maatregelen

- probleemoplossend denken
- Meten en wegen
- Begeleiding van mentale ondersteuning
- Recepten – variatie
- Huiswerkopdrachtjes