

Opleiding tot Voedingscoach / Gewichtsconsulent

Introductie en Onderwijsleerplan



Academie voor Leefstijl, Sport en Vitaliteit.

Auteur: Coriene Lodder

De opleiding tot Gewichtconsulent / Voedingscoach is eigendom van en ontwikkeld door het SCHOTT & CO te Burgh - Haamstede.

Juni 2021 SCHOTT & CO

Voor informatie of vragen:

SCHOTT & CO
Grevelingenlaan 30
4328 EW Burgh - Haamstede
06-18665115
carel@schottenco.nl
www.schottenco.nl

Onderwijsleerplan

Opleiding tot VoedingsCoach / Gewichtsconsulent

1.1 Definiëring en afbakening

De VoedingsCoach / Gewichtsconsulent is voldoende bekwaam om cliënten te begeleiden in het bereiken en behouden van een normaal wenselijk lichaamsgewicht.

Gewichtsreductie, gewichtstoename en gewichtsbehoud worden gezien als een complex verband van meerdere oorzaken: de meerdimensionale visie. Binnen deze visie wordt gewichtsproblematiek gedefinieerd als een samenspel van meerdere oorzaken: de zogenaamde aspecifieke gewichtsproblematiek. Fysieke – sociale – emotionele en mentale aspecten spelen een rol, binnen de context die iemand geeft aan de zin van zijn of haar bestaan.

Buiten de beroepsverantwoordelijkheden van de Voedingscoach / Gewichtsconsulent valt de specifieke gewichtsproblematiek. Deze is het gevolg van duidelijke pathologische processen die leiden tot gewichtstoename of -afname. Deze laatste groep van aandoeningen kent vaak een duidelijke ééndimensionale medisch aantoonbare oorzaak.

Taken en vaardigheden van de VoedingsCoach/ Gewichtsconsulent:

De VoedingsCoach / Gewichtsconsulent is zowel theoretisch en praktisch voldoende bekwaam om:

- een adequate behandeling te geven in het bereiken en behouden van een optimaal lichaamsgewicht gegeven de individuele omstandigheden en mogelijkheden van een cliënt met overgewicht en ondergewicht met een meerdimensionale oorzaak
- het herkennen en aangeven van de grenzen van de eigen beroepsverantwoordelijkheid; verwijzen en terugverwijzen waar nodig
- het opstellen van een behandelplan
- cliënten uitleg kunnen geven over gezonde voeding
 - koolhydraten - vetten - eiwitten
 - vitamines – mineralen - fytonutriënten
 - additieven en contaminanten
 - variatie
 - belang van groente en fruit
 - vakantie, feestjes en recepties
 - etiketten lezen
 - levensmiddelenleer
 - hygiëne
- cliënten uitleg kunnen geven over bouw en werking van het spijsverteringssysteem
- een communicatief proces aan te gaan met een cliënt om te komen tot een optimale interne motivatie die leidt tot een blijvende gewichtsverandering
- ondersteunende beweegadviezen te geven
- gebruik te maken van software die als doel heeft een analyse te maken van leefstijl, waarvan voeding een essentieel element is

- advies, presentaties en voorlichting te geven over voeding, gedrag, motivatie en bewegen in relatie tot over - en ondergewicht aan groepen en bij instellingen. Hierbij kan gedacht worden aan: dieetclubs, onderwijsinstellingen, bedrijven, sport - en fitnessclubs, supermarkten, beurzen etc.
- verslaglegging en communicatie te onderhouden betreffende individuele cliënten en met collega's uit de overige peri -, para - en medische beroepsgroepen
- contra - indicaties voor de beroepsbeoefening te herkennen, erkennen en kennen
- zichzelf op de hoogte te houden van recente ontwikkelingen binnen de beroepsgroep d.m.v.:
 - relevante vakliteratuur lezen en ontwikkelingen toepassen binnen het vak
 - het volgen van bij -en nascholing binnen het vakgebied

1.2 Onderwijsleerplan

Per onderdeel gelden de volgende onderwijsdoelstellingen:

Doelstellingen voor de afzonderlijke vakken.

Algemene voedingsleer

- Macronutriënten:
 - koolhydraten
 - vetten
 - eiwitten
 - alcohol
 - vezels
- Micronutriënten:
 - vitamines
 - mineralen
 - fytonutriënten
- Vochthuishouding
- Energie
 - aerobe systeem
 - anaerobe systeem
 - energiebalans:
 - positief
 - negatief
 - vlak
 - bepalen totale energiebehoefte:
 - basaalmetabolisme
 - ruststofwisseling

- Waren – en productkennis
 - levensmiddelenleer
 - bereidingswijzen
 - schijf van vijf
 - voedingpiramide (als gehanteerd in overige Europese landen)
 - etiketten lezen
 - gezondheidsclaims
 - additieven
 - houdbaarheid en conservering
 - hygiënewetgeving, HACCP
 - omgaan met informatiemateriaal

Antropometrie en berekenen

- Vetvrije massa met bepaling
- Body mass index (BMI)
- Middelomtrek meting
- Huidplooiemeting
- Bodytyping
- Basaal metabolisme
- Totale energiebehoefte
- Energievoorraden en - bronnen
- Energiebalans en energiprocenten
- Glycaemische index en glycaemische lading

Body Typing en composition:

- Body Typing muscle dominance
- Type I
- Type IIA
- Type IIB
- Mitochondriale dichtheid
- Verschillende soorten van overgewicht Body Type gerelateerd
- Verschillende reacties van Body Types op macronutriënten

Anatomie en fysiologie

- De normale structuur en het normale functioneren van de verschillende weefsels en organen behorende tot het spijsverteringssysteem.
Zoals daar zijn:
 - mond: os
 - slokdarm: oesophagus
 - maag: gaster, ventriculus
 - twaalf vingerige darm: duodenum
 - dunne darm: jejunum
ileum
 - dikke darm: colon ascendens
colon transversus
colon descendens
 - blinde darm: caecum, appendix vermiformis
 - endeldarm: rectum en anus
 - lever: hepar
 - vena porta systeem
 - gal en galblaas: chole

- galafvoer: ductus choledochus
 - alvleesklier: pancreas
 - buikvlies: peritoneum
- De rol van spijsverteringssappen en relevante hormonen
 - amylase, ptyaline
 - trypsine, gastrine, maagzuur, lipase, pepsine, intrinsic factor
 - enterokinase, (darm)amylase, peptidase
 - pancreaslipase, pancreasamylase, proteinase, pancreastrypsine, secretine, pancreozymine, insuline, glucagon
 - gal, cholesterol, CCK
 - adrenaline en cortisol
 - leptine en ghreline
 - Opbouw, rol en functie van de darmflora
 - pre - en probiotica
 - Stofwisseling
 - van eiwitten, vetten en koolhydraten

Pathologie

- Specifieke en aspecifieke pathologie
- Risico's van overgewicht
- Pathologie in relatie tot overgewicht:
 - obesitas
 - hypercholesterolemie
 - diabetes:
 - type I en type II
 - hart - en vaatziekten
 - metabool syndroom (syndroom X)
 - bepaalde vormen van kanker
 - galstenen
 - gewrichtsaandoeningen
 - ademhalingsproblematiek (apneu)
 - onvruchtbaarheid
 - menstruatiestoornissen
 - jicht
 - bepaalde vormen van depressies
 - overige psychologische aandoeningen
 - sociale problematiek
- Ondergewicht en gevaren, eetstoornissen:
 - anorexia nervosa
 - boulimia nervosa
 - aspecifieke eetstoornis
- Relatie stress, lijnen en overgewicht
- Dieetleer

Communicatieve vaardigheden

- Gespreksvaardigheden
 - rapport
 - afstemmen
 - vragen
 - luisteren, samenvatten en doorvragen
 - complimenten, begrip en waardering

- Motiverende interviewtechnieken
 - theorie
 - empathie
 - weerstand
 - inner and outer locus of control
 - ontwikkeling eigen effectiviteit
 - mobilisatie van de hoop
 - stappen in veranderen

- Integratie communicatieleer en motivational interview binnen anamnestic model:
 - empathie
 - nuanceren
 - faciliteren
 - provoceren

- Herkennen van rode vlaggen
- Herkennen van gele vlaggen
- Herkennen van oranje vlaggen
- Van intake naar optimaliseren motivatie
- Opstellen van een behandelplan
- Voorlichtingskunde
- Presentatieleer

Administratieve vaardigheden

- Leren werken met voedingsdagboek, dietary history method, 24 ours recall
- Leren werken met monitorinstrument op leefstijlgebied (LIB)
- Analyse voedingspatroon op basis van voedingsdagboek, dietary history method, 24 hours recall
- Cliëntendossier
- Schriftelijke communicatie met overige hulpverleners
- Werken met digitale voedingsprogramma's en dossierregistratie

Bewegen

- Basis beweegprogramma's
- Inzicht in effecten bewegen
- Energiesystemen

Overig

- De vakbladen
- Bereiden: de keuken als onderdeel van de motivatie
- Zin en onzin van diverse supplementen en dieetmethodieken

1.3 Werkwijze en opbouw cursus

De cursus duurt 30 dagdelen van drie uur (16 studiedagen). De cursus bestaat uit theorie- en praktijklessen. Ook komen diverse presentaties aan bod. De lessen kunnen bestaan uit hoorcollege, praktijkopdrachten, rollenspellen: individueel en in groepjes. De docent zal geregeld huiswerk opgeven. Ook kunnen gastlessen verzorgd worden door docenten uit andere disciplines.

De studiebelasting bedraagt tussen de zes en acht uur per week. De cursist ontvangt uitgebreid cursusmateriaal en krijgt literatuur aanbevolen. Ook wordt geleerd op efficiënte wijze gebruik te maken van digitale hulpmiddelen en bronnen.

De cursus kent een MBO 4 werk – en denkniveau.

In de tekst van de leerstof zijn verschillende gekleurde tekstblokken opgenomen. Iedere kleur heeft betrekking op een specifiek gedeelte binnen deze cursus.

Opdracht 1:

De grijze blokken hebben betrekking op een opdracht die direct betrekking heeft op de zojuist behandelde tekst. Zie deze opdrachten als een parkeermoment om de betekenis van de stof beter tot je door te laten dringen. Lees de tekst en voer de opdracht uit. Verzamel de uitwerking van deze opdrachten in een portfolio. Tijdens de lessen worden de opdrachten, indien wenselijk, besproken.

Klassikale discussie:

Binnen de blauwe blokken wordt een stelling geponeerd. Klassikaal wordt discussie gevoerd rondom deze stelling. Kom voor je mening uit en beargumenteer deze.

Informatieblok 1:

De rode informatieblokken laten een ander licht schijnen op schijnbaar vanzelfsprekende algemeen geldende opvattingen. Deze zijn bedoeld om je met een kritische blik te leren kijken naar veronderstellingen.

Receptuur 1:

De groenachtig gekleurde blokken attenderen je op leuke receptuur. Denk hierbij aan zaken als leuke tussendoortjes, ontbijttips, een vitamineboost et cetera.

In beweging 1:

De gele blokken laten een leuke oefening of training zien. Simpel, effectief, om eventueel aan je cliënten mee te geven.

1.4 Toetsing

Een minimaal aanwezigheidspercentage van 80% geldt voor alle lessen.

De opleiding tot gewichtsconsulent / voedingscoach wordt afgesloten met een examen, zowel theoretisch als praktisch. In dit examen worden de kandidaten getest of zij voldoende bekwaam zijn om cliënten te begeleiden binnen de grenzen van hun kennis en vaardigheden.

Tijdens de cursus maakt de cursist diverse opdrachten. Daarnaast zijn er een aantal opdrachten die door de docent beoordeeld worden. Deze dienen voor het einde van de cursus met een 'voldoende' afgesloten te worden. Iedere opdracht kent één herkansingsmoment. Het te laat inleveren van een opdracht geldt als een herkansingsmoment.

De cursus wordt afgesloten met een theorie en praktijkexamen. Het theorie examen bestaat uit 50 multiple choice vragen met 3 keuzemogelijkheden. Het praktijkexamen bestaat uit het begeleiden van een cliënt, ofwel een cliëntcasus. De cursist levert hiervan een verslag in. In dit verslag staat een omschrijving van de algemene - en de voedingsanamnese, het advies en behandelplan en een eigen beschouwing betreffende deze cliënt. De voortgang van de behandeling wordt beschreven over een periode van een aantal weken. Beide eindexamenonderdelen dienen minimaal met een 'voldoende' beoordeeld te zijn. Deze twee examen - onderdelen kunnen afzonderlijk herkanst worden.

Na het met goed gevolg afgelegd hebben van dit examen ontvangt de cursist het diploma ' VoedingsCoach / Gewichtsconsulent '.

1.5 Overzicht studiebelasting

Lesstof	Contact uren	Zelf studie	Praktijk Vaardig Heden/ intervisie	Examinering	Totale studie belasting
Anatomie en fysiologie	12	12			24
Algemene voedingsleer	32	32	30		94
Metten: Antropometrie	3	6			9
Pathologie	10	10			20
Communicatieve vaardigheden	12	24	30		66
Administratieve vaardigheden	3	3			6
Bewegen	6	9			15
Casuïstiek	8	24	30		62
Examinering				12	12
Eind totaal	90	120	90	12	308

🍴🍷 Receptuur 1: Leren met noten en vis op toast

Een pittige cursus dus met veel leerwerk. Voor als je straks met je neus in de boeken zit een heerlijk tussendoortje dat prima is voor je hersenen.

Rooster een bruine boterham. Besprenkel deze met olijfolie en knijp een teentje knoflook uit. Maak een bedje van veldsla. Beleg de boterham met makreel, wat walnoten (4-5) en maak af met gesneden stukjes tomaat. Draai wat peper uit de molen en wrijf een snufje zeezout tussen je vingertoppen. Snel gemaakt en heerlijk gezond tussendoor.

Rijk aan omega 3 vetzuren uit de vis en walnoten, antioxidanten uit de veldsla en tomaat en ook nog eens een prima glycaemische index.

