

Werkblad 4 Stappenplan werken met het voorbeeldmenu

1 Is het kind ouder dan drie jaar?

- a Nee: stel geen voorbeeldmenu voor, maar bespreek de normale voedingsvoorschriften voor de leeftijd, eventueel ondersteund door de berekening uit tabel 4.5 (p. 115) in het boek of verwijst naar een diëtiste.
- b Ja: ga naar stap 2.

2 Zijn ouder(s) en/of verzorger(s) klaar voor het traject?

- a Nee: start geen voedingsvoorschrift, maar besteed eerst aandacht aan onderliggende belemmerende factoren.
- b Ja: ga naar stap 3.

3 Bepaal het energiegebruik in rust met behulp van formules uit tabel 4.5.

- a Het voedingsvoorschrift is erg laag of hoog: controleer met de AIM-formule die van toepassing is.
- b Het voedingsvoorschrift lijkt adequaat: ga naar stap 4.

4 Bespreek en bepaal het huidige lichamelijke-inspanningsniveau met ouders en kind.

- a Bespreek de consequenties van de keuze van de PAL.
- b Kies de PAL en ga naar stap 5.

5 Bereken het totaal dagelijks energiegebruik.

- a Kies op basis hiervan een standaard voorbeeldmenu met variatielijst.
- b Verzoek diëtiste en/of voedingsdeskundige een voorbeeldmenu op te stellen.
- c Ga naar stap 6.

6 Evalueer het traject.

- a Evalueer na een week telefonisch, stel het voorbeeldmenu eventueel bij.
- b Evalueer na een maand het effect.

7 Het verlies aan overgewicht blijkt na een maand:

- a Te sterk: Stel het voorbeeldmenu naar boven bij.
- b Onvoldoende:
 - i Is het handhaven van het voorbeeldmenu niet gelukt? Ga dan terug naar stap 2.
 - ii Is het voorbeeldmenu te ruim? Stel het voedingsvoorschrift naar beneden bij.

8 Evalueer periodiek met als doel inzicht en zelfredzaamheid te vergroten.