
Zorg & Welzijn

MBO Verkorte opleiding Voeding- en leefstijladviseur

Kennismakingsopdracht



Kijk voor actuele startmomenten op
www.capabel.nl/opleidingen

C Capabel Onderwijs • Kort & krachtig

Kennismakingsopdracht Voeding- en Leefstijladviseur VLA

Introductie

Als Voeding- en Leefstijladviseur heb je belangrijk en verantwoordelijk werk op het gebied van de gezondheid van mensen. Jij helpt mensen verder naar een gezonde, passende leef- en voedingsstijl. Denk aan mensen die willen stoppen met middelengebruik, meer willen bewegen of moeten revalideren. Je helpt ze bijvoorbeeld met workshops, coaching en adviezen over een betere leefstijl. Je leert hoe je de beginsituatie en de doelen van een cliënt vaststelt en hoe je hiermee een voeding- of leefstijlprogramma opstelt. Je leert hoe je mensen informeert, begeleidt en adviseert. Ook leer je hoe je mensen kunt coachen en stimuleren om hun doelen te behalen.

Tijdens deze kennismakingsopdracht maak je kennis met het werk van de Voeding- en Leefstijladviseur.

Wat ga ik doen?

- Lees eerst de opdracht.
- Kies uit de bijlagen een casus en lees deze.
- Schrijf op het invulblad een advies voor de casus.
- Benoem welke risico's of valkuilen je ziet in het advies.
- Controleer je antwoorden met het antwoordblad en lees de afsluiting.

Opdracht

In de bijlagen, achteraan deze opdracht, zijn drie verschillende casussen te vinden: een topsporter, een verslaafde en iemand die wilt afvallen. Kies één casus die je interessant vindt.

Jij gaat als adviseur deze persoon van advies voorzien. Dat kan op allerlei gebieden, zoals:

- Voeding
- Sport
- Balans werk/privé

Onderbouw je advies met redenen waarom je dit advies geeft.

Schrijf je advies op het invulblad. Hier mag je ook een eigen gebied voor advies aan toevoegen, zoals Eva's planning per dag, het slaapritme en eventuele cursussen

Probeer ook de risico's en valkuilen op te schrijven. Wat is er moeilijk aan jouw casus? Waar zal de persoon uit de casus moeite mee hebben? Staat er iets in de casus dat de persoon kan helpen?

Invulblad

Gebied	Advies
Casus	
Voeding	
Sport	
Balans werk/privé	
Dagplanning	
Slaapritme	
Risico's en valkuilen	

Afsluiting

Ben je klaar met de opdracht? Denk dan na over de volgende vragen:

- Wat spreekt je vooral aan in de opleiding?
- Welke vragen heb je nog bij de opleiding?
- Wat wil je nog vragen aan de voorlichters?

! We kunnen je wel vertellen hoe de lessen van Capabel eruitzien, maar als je werkelijk wilt ervaren hoe het is om bij ons te studeren, nodigen we je uit voor een vrijblijvende meelooples. Je volgt dan een echte les in een klas met studenten, die jou graag vertellen waarom ze voor Capabel hebben gekozen.

Lijkt je dat wat? Geef je dan op voor een meelooples door je naam op de lijst te zetten, of door ons te bellen (088-2701270) of te mailen (info@capabel.nl).



Bijlagen

Casus 1: Eva de Vries, topsporter

Achtergrond: Eva de Vries is een 28-jarige topsporter gespecialiseerd in de 400 meter horden. Ze heeft een indrukwekkende carrière met meerdere nationale en internationale medailles. Eva begon haar sportcarrière op jonge leeftijd en is een van de beste atleten in deze sport. Ze traint zes dagen per week en bereidt zich mentaal voor om op het hoogste niveau te presteren. Daarnaast volgt ze een opleiding tot diëtist.

Persoonlijk leven: Eva woont in Amsterdam en heeft een netwerk van familie en vrienden. Ze heeft een relatie met een medesporter. Ze begrijpen elkaar goed vanwege hun gedeelde passie voor sport.

Professionele uitdagingen:

- Blessures: Eva heeft in het verleden te maken gehad met een aantal blessures. Ze had bijvoorbeeld een hamstringblessure en kon 3 maanden lang niet sporten. Ze moet voorzichtig omgaan met blessures. Eva wil wel terugkeren naar haar topniveau. Dat vraagt zorgvuldige planning en rehabilitatie.
- Competitieve druk: Tijdens grote toernooien, zoals de Wereldkampioenschappen en de Olympische Spelen, staat Eva onder grote druk. Eva werkt samen met een psycholoog om met deze druk om te gaan.
- Balans tussen werk en privé: Eva vindt het belangrijk om tijd door te brengen met haar partner en vrienden, maar haar trainingsschema is zwaar. Het vinden van een balans tussen trainingen, wedstrijden en haar persoonlijke leven is moeilijk.
- Allergie: Eva is allergisch voor alle varianten van peulvruchten.

Sterke punten:

- Discipline: Eva heeft veel discipline. Dit blijkt uit haar trainingsregime en toewijding aan herstel na blessures.
- Mentale kracht: Eva blijft mentaal sterk met hulp van de psycholoog. Zelfs tijdens hoge druk en tegenslagen.
- Technische vaardigheden: Eva's techniek op de 400 meter horden is verfijnd en efficiënt, wat haar een voorsprong geeft op haar concurrenten.

Doelen:

- Olympische Spelen: Eva's belangrijkste doel is om zich te kwalificeren voor de volgende Olympische Spelen en daar een medaille te winnen.
- Blijvend blessurevrij: Eva wil geen blessures oplopen door een zorgvuldig samengesteld trainings- en herstelprogramma te volgen.
- Professionele ontwikkeling: Eva wil ook haar opleiding tot diëtist afronden en haar kennis gebruiken om anderen te helpen.

Casus 2: Mark Janssen, verslaafde op weg naar herstel

Achtergrond: Mark Janssen is een 34-jarige man die al tien jaar worstelt met een heroïneverslaving. Mark had een moeilijke jeugd met veel problemen in zijn familie. Hij begon op jonge leeftijd met drugsgebruik, wat leidde tot een verslaving aan heroïne. Hij probeerde al een paar keer om af te kicken, maar dat lukte hem niet.

Persoonlijk leven: Mark woont momenteel in een kleine huurwoning in de stad. Zijn relatie met familie en vrienden is slecht vanwege zijn verslaving. Hij heeft een paar goede vrienden die hem nog steeds ondersteunen. Hij heeft ook veel vrienden verloren door zijn gedrag en keuzes. Mark heeft geen vaste baan en leeft van een uitkering en kleine klusjes.

Professionele uitdagingen:

- **Ontwenning:** Een van de grootste uitdagingen voor Mark zijn de hevige ontwenningssverschijnselen, zoals angst en buikkrimp. Mark krijgt deze verschijnselen als hij probeert te stoppen met heroïne. Deze verschijnselen het moeilijk voor hem om verder te gaan met zijn herstel.
- **Terugval:** Mark probeerde meerdere keren om te stoppen met heroïne. Maar hij is telkens teruggevallen en ging weer heroïne gebruiken. Strategieën om terugval te voorkomen is belangrijk voor zijn herstel.
- **Levensdoelen:** Mark heeft geen duidelijk doel in zijn leven. Dit draagt bij aan zijn verslaving. Nieuwe, positieve doelen zijn belangrijk voor zijn herstelproces.

Sterke punten:

- **Vastberaden:** Mark heeft besloten om van zijn verslaving af te komen. Hij is gemotiveerd om zijn leven te verbeteren.
- **Ondersteuning:** Mark heeft een paar vrienden die hem blijven steunen en hem motiveren om door te gaan met zijn herstel. Dit netwerk is belangrijk voor zijn succes.
- **Oorzaak:** Mark weet de oorzaak van zijn verslaving en waarom hij heroïne blijft gebruiken. Dit helpt hem om met het probleem om te gaan.

Doelen:

- **Afkicken van heroïne:** Het belangrijkste doel voor Mark is om volledig af te kicken van heroïne. Hij wil een afkickprogramma volgen en gebruik maken van medische ondersteuning.
- **Terugvalpreventie:** Mark wil leren hoe hij terugval kan voorkomen door de ontwenningssverschijnselen te verminderen. Hij zoekt gezonde strategieën hiervoor.
- **Opbouwen van een stabiel leven:** Mark wil zijn leven opnieuw opbouwen door relaties met familie en vrienden te herstellen, een vaste baan te vinden, en te werken aan persoonlijke doelen.

Casus 3: Lisa de Boer, op weg naar gewichtsverlies

Achtergrond: Lisa de Boer is een vrouw van 36 en heeft besloten om 20 kilo af te vallen. Ze werkt als administratief medewerkster en heeft een druk leven met haar werk en gezin. Lisa heeft twee jonge kinderen en een ondersteunende echtgenoot. Door de jaren heen is haar gewicht toegenomen, vooral door een zittende levensstijl en ongezonde eetgewoonten.

Persoonlijk leven: Lisa woont met haar gezin in een rustige buitenwijk. Ze vindt het leuk om tijd door te brengen met haar kinderen en vindt het belangrijk om een goed voorbeeld voor hen te zijn. Ze heeft een vriendengroep die haar steunt in het zoeken naar een gezondere levensstijl. Buiten haar werk en gezinsleven heeft Lisa niet veel tijd voor zichzelf. Ze heeft weinig tijd om te sporten of gezond eten te koken.

Professionele uitdagingen:

- **Tijdmanagement:** Lisa moet tijd vinden in haar drukke schema voor lichaamsbeweging en het maken van gezonde maaltijden.
- **Verleidingen:** Lisa vindt het moeilijk om snacks en ongezonde maaltijden te weerstaan, vooral na een lange dag op haar werk.
- **Consistentie:** Lisa vindt het moeilijk om een dieet- en trainingsregime te volgen tijdens drukke periodes op het werk of thuis.

Sterke punten:

- **Motivatie:** Lisa is sterk gemotiveerd om af te vallen. Ze wil een goed voorbeeld zijn voor haar kinderen.
- **Familie en vrienden:** Haar familie en vrienden moedigen Lisa aan om haar doelen te bereiken.
- **Inzicht in gezondheid:** Lisa weet veel van gezonde voeding en beweging, wat haar helpt bij het maken van betere keuzes.

Doelen:

- **Gewichtsverlies:** Lisa's doel is om 20 kilo af te vallen binnen een jaar. Ze wil dit doel halen met gezonde voeding en lichaamsbeweging.
- **Verbeterde fitheid:** Naast gewichtsverlies wil Lisa haar algehele conditie verbeteren. Ze wilt meer energie hebben en zich sterker voelen.
- **Gezonde gewoonten:** Lisa wil gezonde gewoonten ontwikkelen. Denk aan het plannen van maaltijden, het maken van gezonde keuzes en beweging in haar dagelijkse routine.

Antwoordblad

Meerdere antwoorden zijn goed. Hier staat een voorbeeld van een antwoord:

Gebied	Advies
Casus	1, Eva de Vries. topsporter
Voeding	Zorg voor een goede mix van koolhydraten (energie), eiwitten (spierherstel) en gezonde vetten (balans hormonen). Pas je maaltijden aan op je trainingsschema. Drink ook voldoende water, vooral rondom trainingen. Sportdranken met elektrolyten zijn handig bij zware inspanning of warm weer.
Sport	Werk met je coach aan een duidelijk plan met afwisseling in snelheid, uithoudingsvermogen en kracht. Plan ook actief herstel in, zoals stretchen, yoga, lichte cardio of zwemmen. Massages kunnen ook helpen.
Balans werk/privé	Maak een dagplanning met tijd voor training, studie en ontspanning. Wees flexibel en stel realistische doelen. Stel grenzen en leer om nee te zeggen tegen te veel verplichtingen. Communiceer duidelijk met je coach en omgeving over je behoeften.
Dagplanning	Plan je dag goed en verdeel je tijd tussen training, studie en rust. Zorg voor gezonde maaltijden.
Slaapritme	Hou een vast slaapschema aan voor een goed herstel, ook in het weekend. Zorg voor een rustige slaapomgeving. Vermijd je smartphone, computer of televisie vlak voor het slapengaan. Probeer ontspanningsoefeningen zoals meditatie.
Risico's en valkuilen	<ul style="list-style-type: none"> ● Blessures ● Onvoldoende herstel ● Mentale druk ● Slechte balans werk/privé ● Allergie voor peulvruchten