

Servicedocument

**Kwalificatiedossier Voeding- en
leefstijladvies**

Crebonr. 23396



Titel	:	Servicedocument Kwalificatiedossier Voeding- en leefstijladvies Crebonr. 23396
Auteur(s)	:	Werkgroep Voeding- en leefstijladvies, BDM Advies
MBO Raad	:	Houttuinlaan 6 Postbus 2051 3440 DB Woerden T: 0348 75 35 00 E: info@mboraad.nl I: www.mboraad.nl
Datum	:	8-04-2024
Versienummer	:	0.1



Inhoudsopgave

1	Inleiding	4
2	Basisdeel kwalificatiedossier Voeding- en leefstijladvies	5
2.1	Kerntaak B1-K1 Adviseren, informeren en ontwikkelen op het gebied van voeding, voedsel en leefstijl	5
2.2	Kerntaak B1-K2 Begeleiden bij een gedragsverandering op het gebied van voeding en leefstijl	12



1 Inleiding

Uitgangspunten servicedocument

- Bevat concrete en bruikbare uitwerking van de kenniselementen op kerntaakniveau. Waar mogelijk wordt ook de koppeling met de werkprocessen aangegeven.
- De kennis wordt op kerntaakniveau ingedeeld in thema's. Alleen kennis vanuit vakkennis en vaardigheden is opgenomen in de tabellen.
- In een matrix wordt aangegeven bij welke werkprocessen deze kennis wordt toegepast. Een thema op kerntaakniveau kan ook werkproces overstijgend zijn, zoals Anatomie, fysiologie.
- Leerresultaten worden beschreven op het niveau van een beginnend beroepsbeoefenaar.
- Bij leerresultaten is er zo min mogelijk overlap tussen de leerresultaten van de kerntaken.
- De leerresultaten worden verder uitgewerkt in onderwerpen.
- Bij het beschrijven van de leerresultaten wordt de taxonomie van Bloom gebruikt.
- Leerresultaten en onderwerpen worden beschreven op een vergelijkbaar aggregatieniveau en zijn niet te specifiek.
- Het servicedocument kan ingezet worden voor het maken van kennistoetsen/-examens op werkproces en kerntaakniveau.
- Het servicedocument is toepasbaar bij reguliere opleidingstrajecten en bij maatwerktrajecten.

In dit document staat de uitwerking van de kenniselementen van de kwalificatie Voeding- en leefstijladviseur (Crebonummer 25995):

- Basisdeel
 - B1-K1: Adviseren, informeren en ontwikkelen op het gebied van voeding, voedsel en leefstijl
 - B1-K2: Begeleiden bij een gedragsverandering op het gebied van voeding en leefstijl



2 Basisdeel kwalificatiedossier Voeding- en leefstijladvies

2.1 Kerntaak B1-K1 Adviseren, informeren en ontwikkelen op het gebied van voeding, voedsel en leefstijl

Werkprocessen:

- B1-K1-W1 Oriënteert zich op de vraag van de opdrachtgever
- B1-K1-W2 Adviseert opdrachtgever/cliënt bij vragen over voedsel, voeding en leefstijl
- B1-K1-W3 Geeft voorlichting en informatie over voedsel, voeding en leefstijl in relatie tot gezondheid
- B1-K1-W4 Ontwikkelt en verbetert gerechten of menu's

Thema	Kenniselementen B1-K1	Leerresultaten	Onderwerpen	Wp's
AFP	<ul style="list-style-type: none"> - heeft brede kennis van het lichaam (anatomie, fysiologie, pathologie) in relatie tot voedsel/voeding - heeft specialistische kennis van de spijsvertering en stofwisseling van voedingsstoffen 	<ul style="list-style-type: none"> - Noemt de bouw, werking en veel voorkomende ziektebeelden van het lichaam. - Noemt verschillende enzymen en hormonen die een rol spelen bij de stofwisseling en spijsvertering. - Legt uit wat het verschil is tussen spijsvertering en stofwisseling. - Legt uit hoe de stofwisseling voor verschillende voedingsstoffen verloopt. 	Bouw, werking en veel voorkomende ziektebeelden: <ul style="list-style-type: none"> - Spijsvertering - Stofwisseling - Bot- en spierstelsel - Zenuwstelsel - Ademhalingsstelsel - Hart- en vaatstelsel - Hersenen - Hormoonstelsel - Huid 	Wp-overstijgend
Bewegingsleer	<ul style="list-style-type: none"> - heeft brede en specialistische kennis van de leefstijlfactoren bewegen en de invloed op de gezondheid 	<ul style="list-style-type: none"> - Speelt in op de belasting en belastbaarheid van doelgroepen door het toepassen van trainingswetten, bewegingsanalyses en – methodes. - Stelt een verantwoord beweegprogramma op voor verschillende doelgroepen. - Geeft voorlichting en advies over het belang van bewegen en hoe iemand dit voor zichzelf kan invullen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trainingswetten - Coördinatie, lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid (cluks) - Biomechanica - Bewegingsanalyses en/of -testen - Bewegingsmethodes - Organisatie en opbouw van bewegingslessen/-activiteiten 	B1-K1-W1,2,3

Thema	Kenniselementen B1-K1	Leerresultaten	Onderwerpen	Wp's
Verslaving	<ul style="list-style-type: none"> - heeft brede en specialistische kennis van de leefstijlfactoren ..roken, alcohol .. 	<ul style="list-style-type: none"> - Legt uit wat een verslaving is. - Legt uit waardoor een verslaving kan ontstaan. - Benoemt de gevolgen van middelengebruik op het lichaam. - Noemt bij welke organisatie een persoon met een verslaving terecht kan. - Geeft voorlichting en advies (preventie) om verslaving te voorkomen. - Signaleert een verslaving en verwijst door naar de juiste professional/ instantie. 	<ul style="list-style-type: none"> - Verslaving: wanneer is iets een verslaving - Roken - Vapen - Alcohol - Drugs - Ontstaan van een verslaving: <ul style="list-style-type: none"> o Verslavingsgevoeligheid o Omgevingsfactoren o Mentale factoren/mentale gezondheid o Rol van hersenen 	B1-K1-W1,2,3
Ontspanning	<ul style="list-style-type: none"> - heeft brede en specialistische kennis van de leefstijlfactorenontspanning ..en de invloed op de gezondheid 	<ul style="list-style-type: none"> - Geeft voorlichting en advies over het belang van ontspanning en hoe iemand dit voor zichzelf kan invullen. - Maakt slaap- en/of stressanalyse. - Legt uit wat stress is en hoe dit invloed heeft op het lichaam. - Zoekt apps en andere hulpmiddelen gericht op ontspanning. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ontspanning - Slaapmanagement - Stressmanagement - Ontspanningstechnieken - Apps en andere hulpmiddelen - Circadiaans ritme/biologische klok 	B1-K1-W1,2,3
Voeding	<ul style="list-style-type: none"> - heeft brede en specialistische kennis van de leefstijlfactoren ..voeding en de invloed op de gezondheid - heeft brede en specialistische kennis van voedsel, voeding en leefstijl in relatie tot (top)sport - heeft brede en specialistische kennis van trends in voedsel en voeding 	<ul style="list-style-type: none"> - Legt uit wat macro- en micronutriënten zijn en geeft voorbeelden. - Benoemt de ADH van macro- en micronutriënten. - Noemt de vakken van de Schijf van Vijf en de bijbehorende producten/productgroepen. - Geeft advies over het maken van eetwissels. 	<ul style="list-style-type: none"> - Macro- en micronutriënten <ul style="list-style-type: none"> o Vetten, koolhydraten, eiwitten, vezels, vocht, alcohol. o Vitaminen, mineralen en spoorelementen o ADH - Energiestofwisseling en -verbruik - Schijf van Vijf - Eetwissels 	Wp-overstijgend

Thema	Kenniselementen B1-K1	Leerresultaten	Onderwerpen	Wp's
	<ul style="list-style-type: none"> - heeft brede en specialistische kennis van voedingsleer betreffende macro- en micronutriënten - heeft specialistische kennis van de actuele richtlijnen op het gebied van voeding en leefstijl van de Gezondheidsraad - heeft kennis van voedings- en energiebehoeften van diverse leeftijdsgroepen, sporters en andere doelgroepen 	<ul style="list-style-type: none"> - Herkent een trend op het gebied van voedsel en voeding. - Vormt een mening over trends op het gebied van voedsel en voeding. - Onderbouwt de voor- en nadelen van trends op het gebied van voedsel en voeding. - Geeft voorlichting en advies over het belang van gezonde voeding. - Geeft advies over voeding passend bij de doelstelling van de doelgroep. - Berekent de RMR en BMR en bepaald PAL- en MET-waarde. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trends en ontwikkelingen op het gebied van voeding - Sportvoeding - Diëten - Veganistisch en vegetarisch voedsel - Supplementen - Energiebehoefte: RMR en BMR en PAL- en Met-waarde 	
Levensmiddelenleer	<ul style="list-style-type: none"> - heeft brede kennis van de voedselketen - heeft kennis van voedingsproducten en levensmiddelen 	<ul style="list-style-type: none"> - Noemt het proces van de voedselketen. - Herkent productgroepen en geeft een productadvies. 	<ul style="list-style-type: none"> - Productie en distributie van voeding - Productgroepen - Keurmerken - Verpakkingsmateriaal - Etiket lezen 	Wp-overstijgend
Koken	<ul style="list-style-type: none"> - heeft brede en specialistische kennis van de regels voor voedselkwaliteit en veiligheid (zoals hygiëne code en HACCP) - kan koken/ voedsel bereiden volgens receptuur 	<ul style="list-style-type: none"> - Stelt recepten samen voor diverse doelgroepen. - Ontwikkelt gerechten en menu's voor diverse doelgroepen. - Berekent de kostprijs van gerechten en menu's. - Bereidt voedsel volgens de regels van voedselkwaliteit en veiligheid. - Noemt de levensvoorwaarden van micro-organismen en benoemt welke invloed dit heeft op de houdbaarheid en benoemt bijpassende bewaaromstandigheden. 	<ul style="list-style-type: none"> - Receptenleer - Recepten samenstellen - Materiaal en apparatuur keuken - Productherkenning - Reinigingstechnieken - Schoonmaaktechnieken - Bereidingstechnieken - Kooktechnieken - HACCP - Kostprijsfiche - Micro-organismen - Bewaaromstandigheden (thuis/professionele context) - Houdbaarheid, TGT/THT 	B1-K1-W4

Thema	Kenniselementen B1-K1	Leerresultaten	Onderwerpen	Wp's
Duurzaamheid	<ul style="list-style-type: none"> - heeft brede kennis van duurzaamheid binnen de voedselketen: gebruik van pesticide en e-nummers, invloed van transport op milieu, milieuvriendelijke alternatieven zoals biologische producten/streekproducten 	<ul style="list-style-type: none"> - Legt uit wat een duurzame/ecologische voedselketen is (voedseltransitie). - Geeft advies voor het verduurzamen van de voedselketen/het voedselaanbod en het maken van duurzame keuzes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Duurzaamheid binnen de voedselketen - Pesticide - E-nummers, - Invloed van transport op milieu - Milieuvriendelijke alternatieven - Afvalstromen 	Wp-overstijgend
Doelgroepen	<ul style="list-style-type: none"> - heeft brede kennis van verschillen tussen leeftijdsgroepen en culturen wat betreft de consumptie van voedsel/voeding 	<ul style="list-style-type: none"> - Noemt op het gebied van voedingsbehoefte de verschillen tussen leeftijdsgroepen (baby, kind, puber, volwassene, oudere). - Noemt van verschillende culturen de voeding en leefstijl die daarbij past en noemt de onderlinge verschillen. - Noemt aandachtspunten op het gebied van voeding voor mensen met een veelvoorkomende chronische ziekte (inclusief allergieën enz.). - Noemt aandachtspunten op het gebied van voeding voor zwangeren. - Ziet de gezondheidsrisico's van een lage SES/kwetsbare groepen. - Voert een doelgroepanalyse uit en beschrijft de doelgroep. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cultuur en voeding - Voedingsbehoefte gekoppeld aan doelgroep - Betaalbaarheid gezonde voeding - Doelgroepanalyse 	Wp-overstijgen
Mediawijsheid	<ul style="list-style-type: none"> - kan (actuele) voedsel- en voedingskennis uit onderzoeken begrijpen en op waarde schatten 	<ul style="list-style-type: none"> - Beoordeelt de betrouwbaarheid van bronnen. - Haalt informatie uit voedsel- en voedingsonderzoeken en schat deze op waarde. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bronnen zoeken - Bronnen en onderzoek interpreteren - Informatie verzamelen - Bronvermeldingen 	Wp-overstijgend

Thema	Kenniselementen B1-K1	Leerresultaten	Onderwerpen	Wp's
Gedragsverandering	<ul style="list-style-type: none"> - heeft specialistische kennis van het effect van voorlichting en advies bij het veranderen van eet- en leefgewoontes - kan verschillende typen mensen overtuigen en enthousiasmeren om hun voeding of leefstijl aan te passen 	<ul style="list-style-type: none"> - Gebruikt het spinnenweb van positieve gezondheid om de (begin)situatie van de cliënt in kaart te brengen. - Gebruikt het ingevulde spinnenweb als tool om het gesprek met de cliënt vorm te geven. - Past een model voor gedragsverandering toe voor het veranderen van eet- en leefgewoontes van verschillende doelgroepen. - Past motiverende gespreksvoering toe op verschillende doelgroepen. - Herkent in welke (nieuwe) fase van gedragsverandering de cliënt/de doelgroep zit. - Stemt zijn acties af op de fase van gedragsverandering van de cliënt/de doelgroep. 	<ul style="list-style-type: none"> - Positieve gezondheid: spinnenweb (Machteld Huber) - Modellen gedragsverandering: bijvoorbeeld stage of change behavior, ASE-model, KLG-model, Lalonde model determinanten die gezondheid bepalen (1974) - Gedragsveranderingstools - Motiverende gesprekstechnieken - SMART-doelen - ICF-schema - Intervention mapping 	B1-K1- W1,2,3
Communicatie en leefstijl	<ul style="list-style-type: none"> - kan adviesvaardigheden toepassen - kan presentatievaardigheden toepassen bij voorlichting op het gebied van voedsel, voeding en leefstijl - kan gesprekstechnieken toepassen - kan voorlichting geven aan individuen en groepen - kan zichzelf en/of diens organisatie profileren als deskundige op het gebied van voedsel, voeding en leefstijl 	<ul style="list-style-type: none"> - Past motiverende gespreksvoering toe op verschillende doelgroepen. - Past verschillende werkvormen toe tijdens een voorlichting op het gebied van voedsel, voeding en leefstijl. - Past communicatieve vaardigheden toe tijdens adviseren, presenteren en het geven van voorlichting. - Past communicatie aan op de doelgroep (taalgebruik, voorkennis, ontwikkelingsniveau). 	<ul style="list-style-type: none"> - Motiverende gesprekstechnieken - Werkvormen voor voorlichting - Adviseren - Presenteren - Gesprekstechnieken - Presentatietechnieken/-vaardigheden - Informatie verzamelen (intake) - Informatie analyseren ((begin)situatie van de doelgroep vaststellen) - Informatie overbrengen - Lichaamshouding- en uitstraling 	Wp- overstijgend

Thema	Kenniselementen B1-K1	Leerresultaten	Onderwerpen	Wp's
		<ul style="list-style-type: none"> - Observeert non-verbaal gedrag van de cliënt. - Gebruikt gesprekstechnieken (non-verbale en verbale) tijdens gesprekken. - Toont inlevingsvermogen en empathie tijdens gesprekken. - Gebruikt presentatievaardigheden om informatie over te brengen. - Is zich bewust van de kenmerken van een goede lichaamshouding- en uitstraling tijdens gesprekken en/of voorlichtingen. - Communiqueert mondeling, schriftelijk en digitaal op een professionele manier. 		
Samenwerken	<ul style="list-style-type: none"> - heeft kennis van (de grenzen van) de eigen deskundigheid en de deskundigheid van professionals binnen of buiten de organisatie - kan een professioneel netwerk opbouwen en onderhouden - kan samenwerken met collega's en opdrachtgevers/cliënten 	<ul style="list-style-type: none"> - Bewaakt eigen professionele grenzen. - Noemt de lokale, regionale en landelijke samenwerkingspartners in de keten en benoemt hun expertise. - Werkt samen met relevante ketenpartners en kan deze relatie onderhouden. - Werkt samen met collega's, opdrachtgevers en cliënten en onderhoudt een professionele relatie. - Bouwt een netwerk van professionals op. - Stemt af wat er door wie moet gebeuren in de samenwerking. 	<ul style="list-style-type: none"> - Professionele grenzen - Afstemmen - Samenwerken - Overleggen - Netwerken - Afspraken nakomen - Initiatief nemen - Oplossingen aandragen - Feedback geven en ontvangen - Reflectie - Vertrouwelijkheid - Vergaderen/notuleren in professionele setting 	Wp-overstijgend

Thema	Kenniselementen B1-K1	Leerresultaten	Onderwerpen	Wp's
		<ul style="list-style-type: none"> - Neemt contact op met andere professionals indien een cliënt een hulpvraag heeft die buiten zijn eigen deskundigheid valt. - Neemt initiatief tijdens overleg en draagt oplossingen aan. - Komt gemaakte afspraken na. - Geeft en ontvangt feedback op een professionele manier. - Reflecteert op eigen functioneren en benoemt eigen kwaliteiten en ontwikkelpunten. - Gebruikt feedback om van te leren. 		
Plannen	<ul style="list-style-type: none"> - kan planmatig werken 	<ul style="list-style-type: none"> - Stelt doelen, zowel op de korte als lange termijn. - Bepaalt tussentijdse mijlpalen (tussendoelen). - Stelt een planning op voor een traject met een cliënt, voorlichting, workshop of project. - Werkt planmatig. 	<ul style="list-style-type: none"> - Korte en lange termijn planningen - (Tussen)doelen bepalen - Planmatig werken - Evalueren - PDCA-cyclus 	Wp-overstijgend

2.2 Kerntaak B1-K2 Begeleiden bij een gedragsverandering op het gebied van voeding en leefstijl

Werkprocessen:

- B1-K2-W1 Stelt de beginsituatie en doelstellingen van de cliënt/deelnemer vast
- B1-K2-W2 Stelt een voeding- en leefstijlprogramma op
- B1-K2-W3 Begeleidt en coacht de cliënt/deelnemer
- B1-K2-W4 Evalueert het uitgevoerde voeding- en leefstijlprogramma

Thema	Kenniselementen B1-K2	Leerresultaten	Onderwerpen	Wp's
AFP	<ul style="list-style-type: none"> - heeft brede kennis van het lichaam (anatomie, fysiologie, pathologie) in relatie tot voedsel/voeding - heeft brede kennis van het lichaam (anatomie, fysiologie, pathologie) in relatie tot de leefstijlfactoren bewegen, ontspanning, alcoholgebruik en roken - heeft kennis van veelvoorkomende ziektebeelden (oorzaak, verloop, gevolgen en preventie) bij relevante doelgroepen - heeft specialistische kennis van de spijsvertering en stofwisseling van voedingsstoffen 	<ul style="list-style-type: none"> - Noemt de bouw, werking van het lichaam en oorzaken van veel voorkomende leefstijlgerelateerde ziektebeelden. - Noemt verschillende enzymen en hormonen die een rol spelen bij de stofwisseling/spijsvertering en legt de werking van beiden uit. - Noemt veelvoorkomende leefstijlgerelateerde ziektebeelden en noemt de bijbehorende risicogroepen. - Noemt de leefstijlfactoren (bewegen, ontspanning, alcoholgebruik en roken) die invloed hebben op veel voorkomende leefstijlgerelateerde ziektebeelden. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bouw, werking van het lichaam en oorzaken van veel voorkomende leefstijlgerelateerde ziektebeelden: <ul style="list-style-type: none"> o Spijsvertering o Stofwisseling o Bot- en spierstelsel o Zenuwstelsel o Ademhalingsstelsel o Hart- en vaatstelsel o Hersenen o Hormoonstelsel o Huid - Risicogroepen - Leefstijlfactoren 	Wp-overstijgend
Bewegingsleer	<ul style="list-style-type: none"> - heeft brede en specialistische kennis van de leefstijlfactoren bewegen en de invloed op de gezondheid - kan beweegprogramma's ontwikkelen en begeleiden als 	<ul style="list-style-type: none"> - Benoemt de relatie tussen beweging en gezondheid. - Noemt de beweegnormen. - Stelt de beginsituatie van de cliënt/doelgroep vast. 	<ul style="list-style-type: none"> - Beweegprogramma - Begeleiden en coachen van een cliënt/deelnemer bij beweging - Trainingswetten 	Wp-overstijgend

Thema	Kenniselementen B1-K2	Leerresultaten	Onderwerpen	Wp's
	onderdeel van een voeding- en leefstijlprogramma	<ul style="list-style-type: none"> - Stelt een beweegprogramma op voor een cliënt en/of doelgroep. - Begeleidt en coacht een cliënt bij het beweegprogramma. - Speelt in op de belasting en belastbaarheid van doelgroepen door het toepassen van trainingswetten, bewegingsanalyses en – methodes. - Geeft voorlichting en advies over het belang van bewegen en hoe iemand dit voor zichzelf kan invullen. - Geeft een beweegles. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coördinatie, lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid (cluks) - Biomechanica - Bewegingsanalyses en/of -testen - Bewegingsmethodes - Organisatie en opbouw van bewegingslessen/-activiteiten - Didactiek - Organisatie vormen 	
Verslaving	<ul style="list-style-type: none"> - heeft brede en specialistische kennis van de leefstijlfactoren ..roken, alcohol,.. 	<ul style="list-style-type: none"> - Benoemt de gevolgen van middelengebruik op het lichaam. - Benoemt de verslavende effecten van middelengebruik. - Legt de cliënt uit wat een verslaving is en wat de gevolgen van een verslaving zijn. - Geeft (preventief) advies aan doelgroepen/cliënten over verslaving en/of neemt (preventief) advies op in het leefstijlprogramma. - Signaleert met behulp van tools problematisch middelengebruik en verwijst de cliënt door naar de juiste professional/ instantie. 	<ul style="list-style-type: none"> - Verslaving - Middelengebruik - Preventie - Tools - Instanties verslavingszorg 	Wp-overstijgend
Ontspanning	<ul style="list-style-type: none"> - heeft brede en specialistische kennis van de leefstijlfactorenontspanning ..en de invloed op de gezondheid 	<ul style="list-style-type: none"> - Geeft voorlichting en advies over het belang van ontspanning en hoe iemand dit voor zichzelf kan invullen. - Maakt slaap- en/of stressanalyse. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ontspanning - Slaapmanagement - Stressmanagement - Ontspanningstechnieken - Apps en andere hulpmiddelen 	Wp-overstijgend

Thema	Kenniselementen B1-K2	Leerresultaten	Onderwerpen	Wp's
		<ul style="list-style-type: none"> - Zoekt apps en andere hulpmiddelen gericht op ontspanning. - Geeft tips over passende apps en andere hulpmiddelen gericht op ontspanning. - Benoemt het belang van ontspanning - Benoemt de gevolgen van stress en het effect daarvan op het lichaam. - Geeft de cliënt informatie over circadiaans ritme/biologische klok. 	<ul style="list-style-type: none"> - Circadiaans ritme/biologische klok - Slaapproblematiek 	
Voeding(sleer)	<ul style="list-style-type: none"> - heeft specialistische kennis van de actuele richtlijnen op het gebied van voeding en leefstijl van de Gezondheidsraad - heeft brede en specialistische kennis van de leefstijlfactoren ..voeding en de invloed op de gezondheid - heeft brede en specialistische kennis van voeding en voedsel in relatie tot een gezonde leefstijl - heeft brede en specialistische kennis van voedingsleer betreffende macro- en micronutriënten - heeft kennis van voedings- en energiebehoeften van de relevante doelgroepen 	<ul style="list-style-type: none"> - Noemt de voedingsrichtlijnen van de gezondheidsraad. - Noemt het ontstaan en het belang voor de cliënt voor het gebruik van de Schijf van Vijf. - Noemt de vakken van de Schijf van Vijf en de bijbehorende producten/productgroepen en de invloed hiervan op de gezondheid. - Legt uit wat macro- en micronutriënten zijn en geeft voorbeelden. - Benoemt de ADH van macro- en micronutriënten. - Geeft voorlichting en advies over het belang van gezonde voeding aan verschillende doelgroepen. - Noemt welke voedingspatronen passen binnen een gezonde leefstijl. - Geeft voorlichting en advies gericht op het bereiken van een gezond 	<ul style="list-style-type: none"> - Voeding binnen een gezonde leefstijl - Richtlijn Goede voeding van de gezondheidsraad. - Schijf van Vijf - Macro- en micronutriënten <ul style="list-style-type: none"> o Vetten, koolhydraten, eiwitten vezels, vocht, alcohol. o Vitaminen, mineralen en spoorelementen o ADH - Energiestofwisseling en -verbruik - Eetwissels - Diëten - Vegetarisch en veganistisch voedsel - Trends op het gebied van voeding - Energiebehoefte: RMR, BMR en PAL- en Met-waarde 	Wp-overstijgend

Thema	Kenniselementen B1-K2	Leerresultaten	Onderwerpen	Wp's
		<p>gewicht en een gezonde lichaamsverhouding.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Licht de gevaren van onverantwoorde diëten toe. - Berekent de RMR + BMR en bepaald PAL- en MET-waarde. - Geeft de cliënt informatie over de energiebehoefte. - Benoemt welke voedingsstoffen een positieve of negatieve invloed hebben op de gezondheid. 		
Communicatie met doelgroepen	<ul style="list-style-type: none"> - heeft brede en specialistische kennis van relevante doelgroepen - kan interculturele communicatie toepassen 	<ul style="list-style-type: none"> - Benoemt aan welke doelgroepen je als professional wel/deels/niet voorlichting en advies geeft. - Communiqueert op passen de wijze met cliënten van verschillende culturele achtergronden. 	<ul style="list-style-type: none"> - Doelgroepen - Communicatieve vaardigheden - Presentatievaardigheden - Interculturele communicatie - Gebruiken en gewoonten per cultuur 	Wp-overstijgend
Mediawijsheid	<ul style="list-style-type: none"> - kan ICT-vaardigheden toepassen 	<ul style="list-style-type: none"> - Werkt met veelgebruikte ICT-programma's en apparatuur. - Houdt trends op het gebied van technologie bij. - Zoekt en beoordeelt bronnen op o.a. onafhankelijkheid, betrouwbaarheid en bruikbaarheid. 	<ul style="list-style-type: none"> - ICT-programma's en apparatuur - Trends op gebied van technologie bijhouden - Bronnen 	Wp-overstijgend
Psychologie	<ul style="list-style-type: none"> - heeft brede en specialistische kennis van begrippen en modellen uit de psychologie gericht op de (mentale) begeleiding van cliënten/deelnemers 	<ul style="list-style-type: none"> - Noemt de ontwikkelingskenmerken van baby tot oudere. - Legt op een eenvoudige manier uit hoe de hersenen werken en hoe ze het (eet)gedrag beïnvloeden. - Herkent signalen die kunnen wijzen op een eetstoornis en eetverslaving 	<ul style="list-style-type: none"> - Ontwikkelingspsychologie (verschillende levensfasen) - Psychologie (werking hersenen en gedrag) - Eetverslaving, eetstoornissen - Intuïtief eten (methode) 	Wp-overstijgend

Thema	Kenniselementen B1-K2	Leerresultaten	Onderwerpen	Wp's
		en verwijst de cliënt door naar de juiste professional/instantie.		
Gedragsverandering	<ul style="list-style-type: none"> - heeft kennis van haalbare en realistische stappen om gedrag te veranderen 	<ul style="list-style-type: none"> - Gebruikt het spinnenweb van positieve gezondheid om de (begin)situatie van de cliënt in kaart te brengen. - Gebruikt het ingevulde spinnenweb als tool om het gesprek met de cliënt vorm te geven. - Past een model voor gedragsverandering toe. - Herkent in welke (nieuwe) fase van gedragsverandering de cliënt/de doelgroep zit. - Stemt zijn acties af op de fase van gedragsverandering van de cliënt/de doelgroep. 	<ul style="list-style-type: none"> - Positieve gezondheid: spinnenweb (Machteld Huber) - Modellen gedragsverandering: bijvoorbeeld stage of change behavior, ASE-model, KLG-model, Lalonde model determinanten die gezondheid bepalen (1974) - Praktische tools bij gedragsverandering. - Werking van de hersenen. 	Wp-overstijgend
Coachings- en begeleidingsmethodieken	<ul style="list-style-type: none"> - kan coachings- en begeleidingsvaardigheden toepassen op zowel individuen als groepen - kan een voeding- en leefstijlprogramma evalueren 	<ul style="list-style-type: none"> - Past gezondheidsbevorderende coaching/begeleiding toe gericht op de specifieke cliënt/doelgroep - Past motiverende gespreksvoering toe. - Stelt een hulpvraag op samen met de cliënt/doelgroep. - Stelt een preventieve interventie voor ter voorkoming van leefstijl gerelateerde aandoeningen. - Stelt een voedings- en leefstijlprogramma op, evalueert het en stelt het zo nodig bij met de cliënt of groep. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coaching cliënt/doelgroepen - Begeleiding cliënt/doelgroepen - Voedings- en leefstijlprogramma - Omgaan met weerstand - Fasen coachingsgesprek - Fasen coachingstraject 	Wp-overstijgend

Thema	Kenniselementen B1-K2	Leerresultaten	Onderwerpen	Wp's
Fysieke en mentale belasting	<ul style="list-style-type: none"> - heeft brede en specialistische kennis van fysieke en mentale belasting van cliënten/deelnemers 	<ul style="list-style-type: none"> - Voert (simpele) motorische testen uit bij de cliënt/doelgroep. - Voert lichaamsmetingen uit. - Stelt de mentale belasting vast op basis van een test/vragenlijst. - Koppelt referentiewaarden aan de uitkomsten van lichamelijke en motorische testen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gezondheidsnormen - Richtlijnen voor bewegen - Health check (fysiek en mentaal) - Motorische testen - Antropometrie (lichaamsmetingen) 	Wp-overstijgend
Leefstijl	<ul style="list-style-type: none"> - heeft brede en specialistische kennis van omgevingsfactoren die een gezonde en actieve leefstijl bevorderen of belemmeren - heeft brede kennis van diens eigen voedingspatroon en leefstijlgedrag in relatie tot professioneel handelen 	<ul style="list-style-type: none"> - Analyseert welke omgevingsfactoren van invloed zijn op leefstijl. - Noemt kenmerkende voedingspatronen van doelgroepen met verschillende sociaaleconomische status. - Reflecteert op eigen voedingspatroon en leefstijlgedrag in relatie tot professioneel handelen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Omgevingsfactoren - Voedingspatroon - Leefstijlgedrag 	Wp-overstijgend
Communicatie	<ul style="list-style-type: none"> - kan gesprekstechnieken toepassen - kan rapportagevaardigheden toepassen - kan feedbackvaardigheden toepassen - kan reflectievaardigheden toepassen - kan sociale vaardigheden toepassen 	<ul style="list-style-type: none"> - Gebruikt gesprekstechnieken (non-verbale en verbale) tijdens gesprekken. - Past gesprekstechnieken toe tijdens adviseren, presenteren en het geven van voorlichting. - Past communicatie aan op de doelgroep (taalgebruik, voorkennis, ontwikkelingsniveau). - Toont inlevingsvermogen en empathie. - Rapporteert mondeling, schriftelijk en digitaal op een professionele manier. - Geeft en ontvangt feedback op een professionele manier. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gesprekstechnieken - Rapportagevaardigheden - Feedbackvaardigheden - Reflectievaardigheden - Sociale vaardigheden 	Wp-overstijgend

Thema	Kenniselementen B1-K2	Leerresultaten	Onderwerpen	Wp's
		<ul style="list-style-type: none"> - Reflecteert op eigen functioneren en benoemt eigen kwaliteiten en ontwikkelpunten. - Gebruikt feedback om van te leren. - Past sociale vaardigheden toe tijdens het omgaan met collega's, opdrachtgevers, netwerkpartners en cliënten. 		
Samenwerken	<ul style="list-style-type: none"> - heeft kennis van relevante instanties en specialisten/deskundigen op het gebied van voeding en leefstijl - heeft kennis van (de grenzen van) de eigen deskundigheid en de deskundigheid van professionals binnen of buiten de organisatie 	<ul style="list-style-type: none"> - Noemt relevante instanties en specialisten/deskundigen op het gebied van voeding en leefstijl. - Noemt de lokale, regionale en landelijke samenwerkingspartners in de keten en benoemt hun expertise. - Bewaakt eigen professionele grenzen. - Werkt samen met relevante ketenpartners en kan deze relatie onderhouden. - Werkt samen met collega's, opdrachtgevers en cliënten en onderhoudt een professionele relatie. - Bouwt een netwerk van professionals op. - Neemt contact op met andere professionals indien een cliënt een hulpvraag heeft die buiten zijn eigen deskundigheid valt. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ketenpartners, experts in het beroepenveld, zoals NISB, Voedingscentrum, GGD, GGZ - Sociale/professionele kaart - Professionele grenzen - Netwerken 	Wp-overstijgend
Plannen en organiseren	<ul style="list-style-type: none"> - kan methodische werkwijze(n) toepassen 	<ul style="list-style-type: none"> - Past de stappen van een methodische werkwijze toe. 	<ul style="list-style-type: none"> - Beginsituatie - Doelen formuleren - Plan opstellen - Plan uitvoeren 	Wp-overstijgend

Thema	Kenniselementen B1-K2	Leerresultaten	Onderwerpen	Wp's
			- Evalueren en bijstellen	
Testen en meten	<ul style="list-style-type: none"> - heeft kennis van antropometrie (meten en wegen) - kan test- en meetinstrumenten gebruiken - heeft kennis van observatiemethodieken - kan een analyse maken van de voeding van de cliënt - kan de gegevens uit de analyse interpreteren 	<ul style="list-style-type: none"> - Gebruikt test- en meetinstrumenten op een betrouwbare en valide manier. - Werkt bij testen en meten volgens protocol. - Stelt van een persoon of groep de beginsituatie vast op het gebied van voeding en leefstijl. - Maakt een uitgebreide analyse van de voeding van de cliënt. 	<ul style="list-style-type: none"> - Test- en meetinstrumenten, zoals huidplooiometer, bloeddrukmeter, voedings- en beweegdagboek en enquête - Protocollen - Validiteit, betrouwbaarheid - Referentiewaarden 	Wp-overstijgend