



THEORIE MODULE 1



Voedingscoach aan huis



Klaar voor de start

Wist je dat 92 % van de goede voornemens mislukken binnen een week? De reden is heel eenvoudig: we willen vaak te veel veranderingen tegelijk doorvoeren. Het menselijk lichaam houdt niet van veranderingen en gaat zich verzetten. Gezonde gewoonten zijn natuurlijk goed maar om het vol te houden en blijvend resultaat te bereiken moet je kleine stappen te gelijk nemen. En ook dan krijg je resultaat. Het duurt wat langer, maar het is wel blijvend.

Voor verandering zijn 3 elementen nodig:

- motivatie: een goede reden om te veranderen
- capaciteiten: je moet in staat zijn om je plan uit te voeren
- gelegenheid: is het haalbaar wat je wilt

Om slank te worden en te blijven heb je gezonde gewoonten nodig zoals:

- gezond eten
- met aandacht eten
- voldoende bewegen
- voldoende slaap
- ontspannen
- onrust en emoties kunnen verwerken zonder ongezonde hulpmiddelen

Motivatie

Een motivatie is een doel wat je wilt bereiken en waarom. Kies voor een uitdagend maar wel haalbaar doel. En ook zeker niet te veel veranderingen tegelijk.

Als je je beginsituatie in kaart brengt en waar je naar toe wilt, kun je je voortgang bijhouden.

Denk aan de volgende onderwerpen: gezondheid, energie, aantrekkelijkheid, ontspannen gevoel, zelfvertrouwen, gewicht, middelomtrek, vetpercentage, gevoel van controle over mijn gewicht en eetgewoonten.

Kies het belangrijkste doel uit. Schrijf op wat je wilt bereiken en schrijf erbij wat voor voordelen het heeft als je je doel bereikt.

Hier doe ik het voor:



Metten is weten

Om te kunnen meten of je vooruit gaat is het belangrijk om gegevens te noteren. Als we het hebben over afvallen dan hebben we gegevens nodig zoals:

het gewicht;

de BMI;

de middelomtrek;

De eerste meting is het startpunt. Daarna kun je de metingen wekelijks herhalen.

Gewicht

Weeg je zelf op een personenweegschaal. Gebruik altijd dezelfde weegschaal, want alle weegschalen hebben een afwijking. En weeg altijd op dezelfde dag en tijdstip. Een keer per week is meer dan genoeg. Vaker is niet nodig.

Body Mass Index (BMI)

De BMI is een veel gebruikte methode om te bepalen of er sprake is van een gezond gewicht. BMI staat voor Body Mass Index. Dit getal geeft de verhouding tussen je lengte en je gewicht weer.

Je berekent het als volgt: $\text{gewicht} / (\text{lengte in meters} \times \text{lengte in meters}) = \text{BMI}$

Bijvoorbeeld: $85 \text{ kg} / (1,73 \text{ mtr} \times 1,73 \text{ mtr}) = 28,4$ In dit geval is er sprake van overgewicht. Het advies is om 10,2 kg af te vallen. Een gezond gewicht ligt tussen de 59,9 en 74,8 kg.

BMI voor mannen en vrouwen	Oordeel	Advies
Lager dan 18,5	Ondergewicht	Probeer aan te komen
Tussen 18,5 en 25	Gezond gewicht	Probeer op gewicht te blijven
Tussen 25 en 30	Overgewicht	Probeer af te vallen
Meer dan 30	Obesitas	Probeer onder begeleiding af te vallen

Middelomtrek

Naast het gewicht is het voor je gezondheid belangrijk waar het lichaamsvet zit. Vet in en rond de buik is nadelig voor je gezondheid. Meestal geven de BMI en de middelomtrek dezelfde uitkomst weer. Als het niet zo is, houd dan het resultaat van de middelomtrek aan. Hier wordt namelijk rekening gehouden met het extra gezondheidsrisico van veel buikvet. Vet rond je buik is nadeliger voor je gezondheid dan vet op je heupen en billen.

Hoe meet je je middelomtrek:

1. Zet je voeten op heupbreedte. Verdeel je gewicht over beide voeten.
2. Je middelomtrek meet je in het zachte deel tussen de bovenkant van je heupbeen en de onderkant van je onderste rib, nadat je hebt uitgeademd.
3. Leg het meetlint horizontaal om je buik en trek het zachtjes aan.
4. Lees je buikomvang af op 0.1 cm nauwkeurig aan het einde van een normale uitademing.

Oordeel	Mannen middelomtrek	Vrouwen middelomtrek
Ondergewicht	Omtrek kleiner dan 79 cm	Omtrek kleiner dan 68 cm
Gezond gewicht	Omtrek tussen 79 - 94 cm	Omtrek tussen 68 - 80 cm
Overgewicht	Omtrek tussen de 94 - 102 cm	Omtrek tussen de 80 - 88 cm
Obesitas	Omtrek groter dan 102 cm	Omtrek groter dan 88 cm

Berekenen basaalmetabolisme

De basaalmetabolisme geeft aan hoeveel energie/calorieën je nodig hebt als je de hele dag niets doet (bijvoorbeeld als je de hele dag languit op de bank ligt). Basaalmetabolisme wordt ook wel ruststofwisseling genoemd.

In de leeromgeving vind je een spreadsheet. Je vult je lengte, je gewicht en je leeftijd in. De spreadsheet berekent dan je ruststofwisseling.

Onder ruststofwisseling vind je tabellen met mate van activiteit. Variërend van liggen op de bank tot de hele dag in de benen. Je kiest wat het beste bij je past. De tabel geeft hoeveel energie je nodig hebt. Maar ook hoeveel energie je nodig hebt om gewicht te verliezen zonder dat je honger hoeft te lijden.

Ik neem mezelf als voorbeeld. Mijn gegevens zijn ingevuld. Ik werk vanuit huis. Ik heb zittend werk. Ik loop rond en ik doe 3 keer per week aan sport. Er is geen perfect passende omschrijving. Wanneer ik zou willen afvallen dan zou ik kiezen voor "zittende arbeid met rondlopen en nagenoeg geen beweging in de vrije tijd". Ik kies het aantal kcal dat uit de tabel komt. Die vul ik onderaan de sheet in bij "hoeveel kcal". De sheet rekent dan uit hoe de calorieën verdeeld moeten worden over de koolhydraten, vetten, eiwitten. En hoeveel vezels je nodig hebt. Uiteraard daarover later meer.



Startsituatie

Gewicht in kg:

BMI:

Middelomtrek in cm:

Notitie:

Om je te blijven motiveren kun je regelmatig de metingen herhalen. Het is niet zo belangrijk om elke dag, elke week of elke maand meten. Soms motiveert het, maar wanneer je resultaat achter blijft kan het ook demotiverend werken.

Voor de duidelijkheid: als je je oude ongezonde gewoonten inruilt voor nieuwe gezonde gewoonten krijg je altijd resultaat. Soms laat het resultaat even op zich wachten en soms is het resultaat niet meetbaar met een weegschaal en een meetlint. Let ook op andere zaken.

Bij afvallen komt het resultaat op 3 gebieden:

1. Je merkt dat je goede gewoonten krijgt en volhoudt. Bijvoorbeeld genoeg slaap.
2. Je merkt dat je je beter voelt. Bijvoorbeeld minder opgezette buik
3. Je merkt dat je lichaam merkbaar verandert aan de buitenkant. Bijvoorbeeld lichaamsvorm of huid.



Belonen van goed gedrag

Wanneer je je leefstijl wilt veranderen naar gezonde gewoonten, gaat dat niet vanzelf. Je moet in gedachten houden wat je wilt bereiken en je er ook naar gedragen. Na verloop van tijd is het logisch dat je een bepaald gedrag hebt, dan hoef je niet meer zo na te denken. Bijvoorbeeld elke dag fruit eten. Het is dan ook belangrijk om het gewenste gedrag te belonen. Je kunt jezelf belonen door elke keer als je bijvoorbeeld voldoende bewogen hebt, groente en fruit hebt gegeten, niet gesnoept, etc. een bepaald bedrag in een potje te doen. Dat hoeft natuurlijk geen groot bedrag zijn. Bedenk van te voren wat je met het bij elkaar verzamelde geld wilt doen. Dat is een extra stimulans. En afhankelijk waar je voor spaart duurt dat kort of langer. Een tijdschrift is sneller bij elkaar gespaard dan een avondje naar de bioscoop. Het spreekt voor zich dat je je zelf beter niet met eten kunt belonen.

Koelkast en voorraadkast opruimen

Om de kans van slagen groter te maken, is het belangrijk om de koelkast en de voorraadkast op te ruimen. Bewaar zo veel mogelijk alle etenswaren op één plek. Zo voorkom je dat je iedere keer in aanraking komt met eten als je een kast open doet om iets te pakken. Welke producten komen in aanmerking om weggegooid te worden:

- doe alles weg wat over de datum is
- doe alles weg wat je waarschijnlijk niet gaat gebruiken voordat de houdbaarheidsdatum is verstreken
- doe alles weg wat je gekocht hebt "voor als er bezoek komt", maar wat steeds in jouw mond belandt
- doe alles weg wat "voor de kinderen" in huis is, maar de kinderen vragen er niet om
- doe alles weg wat "voor je partner of huisgenoten" in huis is, maar vragen er niet om
- doe alles weg wat echt niemand echt wil eten
- doe alle lichtproducten en andere kunstmatige oplossingen weg die je niet smaken

Ik ben geen voorstander van weggooien en verspilling. Maar in dit geval willen we een nieuwe start maken. En zoals je aan de lijst ziet, zijn het producten die je in huis hebt maar je bent niet van plan om ze te eten.



Koelkast schoonmaken

De koelkast is een onmisbaar huishoudelijk apparaat dat doorgaans intensief wordt gebruikt. Geregeld je koelkast schoonmaken is dus geen overbodige luxe. In deze boenklus lees je hoe je dit klusje vakkundig klaart. Het enige wat je nodig hebt is wat tijd en energie en onderstaande schoonmaakspullen.

Nodig:

Sopje met allesreiniger, vaatdoekje, oude tandenborstel, wattenstaafje(s), theedoek, eventueel een stofzuiger.

Tip:

De koelkast schoonmaken is een stuk eenvoudiger wanneer je hiervoor het handigste moment kiest. Welk moment dat is? Vlak voordat je de wekelijkse boodschappen gaat doen, want dan is je koelkast waarschijnlijk het leegst.

De koelkast schoonmaken in 7 stappen:

1. Zet je koelkast op de 0-stand of trek de stekker uit het stopcontact.

2. Haal alle producten er één voor één eruit en beslis wat ermee moet gebeuren: bewaren of wegdoen? Wees streng voor jezelf; dit is je kans om schoon schip te maken!

3. Is de koelkast helemaal leeg? Haal alle losse planken, rekjes en bakjes uit je koelkast en maak deze schoon bij de gootsteen. Gebruik hiervoor een sopje van warm water met een scheutje allesreiniger en een vaatdoekje en/of schuursponsje. Spoel alle onderdelen goed na met water en droog ze af met een schone theedoek.

4. Maak daarna de binnenkant van je koelkast lekker schoon met een nieuw sopje en vaatdoek. Droog alles na met de theedoek. Let extra op:

- de rubberen stootstrips van de deur. Gebruik hiervoor eventueel een oude tandenborstel; daarmee kun je vuil dat tussen de randjes zit simpel verwijderen.

- het interne afvoerputje, dat zich doorgaans onderin je koelkast tegen de achterwand bevindt. Hierin kan zich namelijk vuil ophopen, waardoor het overtollige vocht uit de koelkast niet langer kan weglopen en er water in het afvoergootje komt te staan. Je kunt het afvoerputje, dat eruitziet als een klein gaatje ter grootte van een overhemdknoopje, het makkelijkst schoonmaken met een vochtig wattenstaafje.

5. Neem tot slot de buitenkant van de koelkast af, zodat je straks ook eer van je werk hebt wanneer de koelkastdeur dicht is. Zo, dat ziet er goed uit!

6. Klaar met de koelkast schoonmaken? Zet je koelkast weer aan en richt hem opnieuw in:

- Bewaar verse groenten, fruit en kruiden in de groentelade
- Zet snel bedervende etenswaren, zoals vlees, vis, gevogelte en kliekjes op de onderste plank
- Bewaar melk, kaas, boter en geopende potten conserven op de middelste en bovenste planken van je koelkast.
- Parkeer overige levensmiddelen in de koelkastdeur

NB Zit het vriesvak van je koelkast bovenin in plaats van onderin? Draai deze indeling dan om!

7. Zit alles weer in je schone koelkast? Ruim alles wat je voor deze boenklus gebruikt hebt op en ga lekker een kwartiertje relaxen, je hebt het verdiend!

Tip – Heb je een vrijstaande koelkast? Dan is het bij je koelkast schoonmaken goed om ook een paar keer per jaar even aandacht te besteden aan de achterkant ervan. Daar zit een rooster, waar zich flink wat stof kan ophopen en dat je makkelijk kunt verwijderen met de stofzuiger. Zet het opzetborsteltje op de stofzuigerslang en stofzuigen maar.



broodsalades: 3 dagen
groente in pot: 2 dagen
vruchten in pot: 1 week
ingelegd in zuur/olie in pot: 1 maand

jonge kaas: 1 week
oude kaas: 2 weken
plakken/geraspt/zachte kaas: 4 dagen

restjes: 2 dagen

vlees: 2 dagen
vlees gemalen: 1 dag
vleeswaren: 4 dagen
vis: 2 dagen

bladgroente: 2 dagen
wortel, sperziebonen, broccoli: 4 dagen
witlof, bloemkool: 10 dagen
gesneden groente, rauwkost: 1 dag
zacht fruit: 3 dagen
hard fruit: 1 maand

brood: 4 weken
restjes: 3 maanden
ijs: 1 jaar

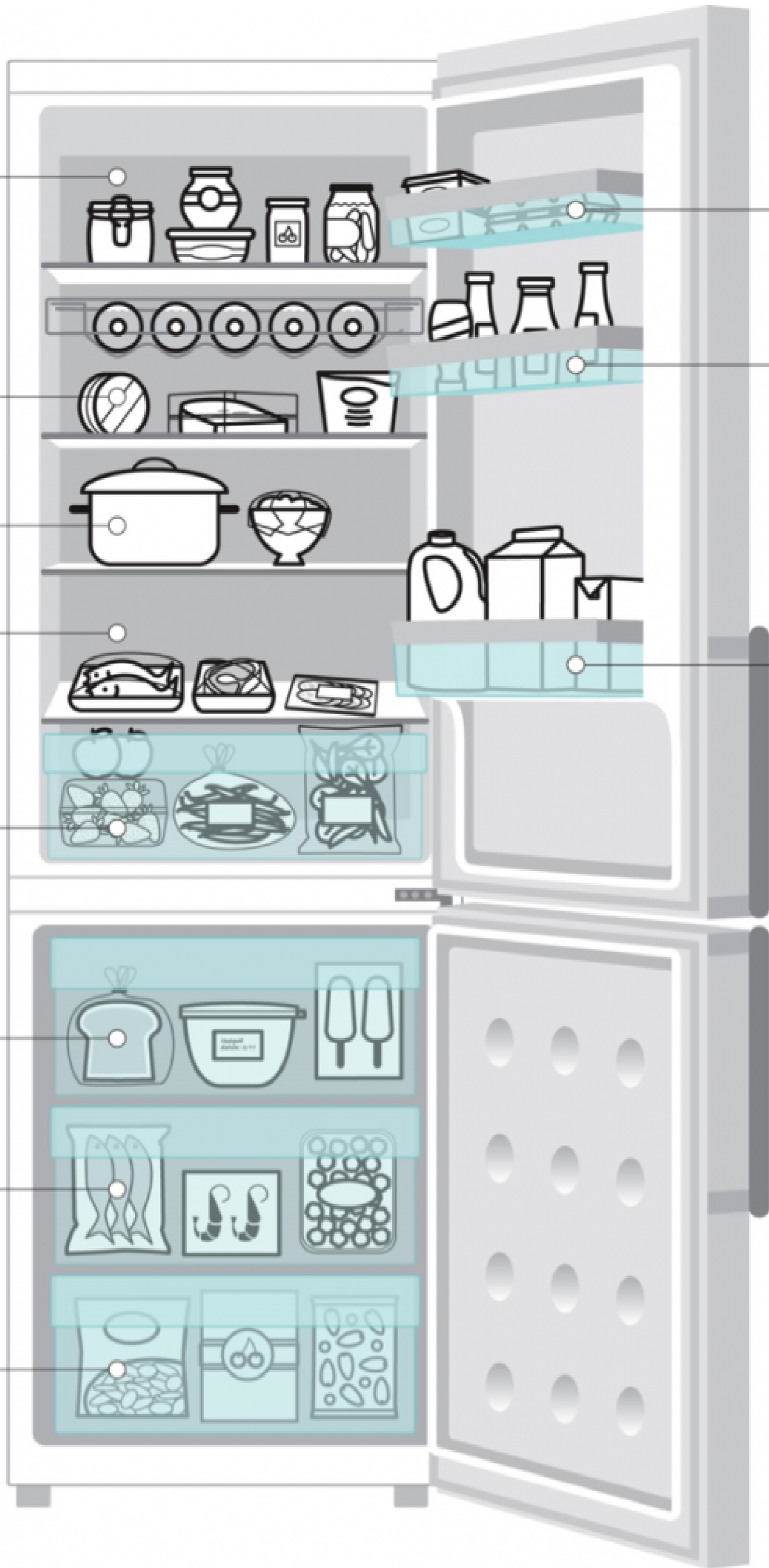
rund-, kippenvlees: 3 maanden
varkensvlees: 4 maanden
magere vis: 6 maanden
vette vis: 3 maanden

vriezer standaard: 3 maanden
groente, fruit: 1 jaar

boter: 2 weken
halvarine, margarine: 4 weken
rauw ei: 4 weken
gekookt ei: 1 week

witte sauzen: 3 maanden
rode sauzen: 9 maanden

(karne)melk, yoghurt, via, slagroom, sappen: 4 dagen



Vorraadkast opruimen, schoonmaken en handig indelen

Een voorraadkast is in principe bedoeld voor het schoon en droog bewaren van je voedsel- en drankvoorraad. In de meeste huishoudens vind je er echter ook tal van andere zaken: reserve-serviesgoed, oude pannen of pannen die je niet vaak gebruikt, vazen, bezems, gereedschap, schoonmaakspullen, batterijen, lampen en nog veel meer.

Nu geeft dat helemaal niets, zolang je ruimte genoeg hebt. En je moet je spullen ook ergens kwijt. Maar als je niet goed bij je voorraden kunt, omdat ze schuil gaan achter een berg rommel, stort je dan op het opruimen van je voorraadkast en boek winst in ruimte, geld én overzicht!

Nodig: stofzuiger, vuilniszak, 2 grote dozen, lege tafel of vloer, emmertje sop met sopdoek, droogdoek

1. Voorraadkast opruimen

Zorg dat je alle benodigdheden binnen handbereik hebt. Werk per plank. Haal de spullen één voor één van de bovenste plank en beslis direct wat ermee moet gebeuren:

- HO (Hier Opbergen, ofwel in de voorraadkast): leg het product of voorwerp op tafel of vloer
- EO (Elders Opbergen, ofwel op een andere plek in huis): stop het product of voorwerp in grote doos 1
- W (Weggeven): stop het artikel in grote doos 2
- weggooien: gooi het product in de vuilniszak en stop eventueel bijbehorend verpakkingsmateriaal in je papier-, glas- of plastic bak.

Sla geen spullen over en stel geen beslissingen uit; dit is je kans schoon schip te maken :-)! Let op:

- Doe alles waarvan de houdbaarheidsdatum is overschreden weg. Die datum is namelijk reeds gepasseerd omdat je dat product zelden of nooit hebt gebruikt: grote kans dus dat je dat ook in de toekomst niet zal doen.
- Kom je levensmiddelen tegen, waarvan je weet dat je die toch niet zal eten of drinken? Maar die nog wel goed zijn? Gooi ze niet weg, maar meld je product aan op Foodsharing, zodat iemand het bij je kan ophalen. Of breng ze naar een Voedselbank bij jou in de buurt.

Ga, wanneer de eerste plank leeg is, door met de volgende planken, totdat de voorraadkast helemaal leeg is en je vloer of tafel volstaat met (HO-)producten, die je graag consumeert en (HO-)spullen die je vaak gebruikt.

2. Voorraadkast schoonmaken

Heb je jouw voorraadkast in stap 1 helemaal leeggemaakt, stofzuig hem dan goed en maak de planken (en evt. vloer) schoon met een vaatdoek en het warme sopje.

Wrijf de planken vervolgens enigszins droog met de droogdoek. Laat daarna je voorraadkast goed drogen en start alvast met stap 3.

3. Voorraadkast indelen

Categoriseer je producten

Deel intussen de overgebleven producten in logische categorieën in. Laat je daarbij inspireren door de indeling van je favoriete supermarkt en hou rekening met de volgende zaken:

- Bewaar alleen producten in je voorraadkast die in de supermarkt buiten de koelkast of vriezer worden bewaard.
- Maak een scheiding tussen 'food' producten (levensmiddelen) en non-food' producten (gebruiksartikelen)
- Deel de gebruiksartikelen in voor jou logische categorieën in, bijv. 'huishouden', 'huisdieren', 'koken', 'elektra', enzovoort
- Deel levensmiddelen in voor jou logische categorieën in, bijv. 'fris en alcoholische dranken', 'conserven, soepen en smaakmakers', 'rijst en deegwaren', 'broodbeleg en ontbijtgranen', 'lekkernijen', 'koffie en thee'.

Richt je voorraadkast opnieuw in

- Geef elke categorie producten zijn eigen vaste plaats in je voorraadkast.
- Zet producten die je het vaakst gebruikt op pakhoogte (d.w.z. tussen knie- en schouderhoogte), en overige producten juist hoger of lager in je voorraadkast of kelder.
- Maak een 'vind en pak'- in plaats van 'zet weg en zoek'-indeling. Gebruik maximaal 75% van de beschikbare ruimte in je voorraadkast, anders kun je de spullen er niet meer makkelijk in vinden of uithalen!
- Bundel kleine producten uit één en dezelfde categorie zo nodig met behulp van elastieken, opbergboxen of mandjes
- Zet verpakkingsdozen zoveel mogelijk verticaal in plaats van horizontaal weg; maak dus geen torenhoge stapels van dozen rijst, macaroni en pasta, maar zet ze naast elkaar. Zo benut je toch een groot deel van de hoogte van de plank en kun je een doos makkelijk uit de kast halen.
- Zet schoonmaakmiddelen buiten bereik van kleine kinderen.

Hebben alle HO-spullen een definitieve plek in je voorraadkast gekregen? Breng dan de spullen uit de EO-doos naar de ruimte(n) in huis waar ze thuishoren en beslis wat je met de W-spullen doet. Wil je ze aanmelden bij Foodsharing, zet de doos dan naast je computer, zodat je er binnenkort werk van kan maken. Breng je ze liever naar de voedselbank, zet ze dan alvast in de kofferbak van je auto of achterop de bagagedrager. Weg is weg!

Werk tot slot de vuilniszak, het emmertje sop en de stofzuiger weg, ga lekker op de bank zitten en neem de tijd om voor jezelf. Want na gedane arbeid is het goed... genieten!



4. Je voorraadkast op orde houden

Wanneer je kast eenmaal zo netjes is, wil je hem natuurlijk graag zo houden :-)! Wen jezelf daarom aan om:

- In de reclame alleen artikelen te kopen die ook daadwerkelijk gaat gebruiken. Zo voorkom je dat goedkoop gekochte producten blijven liggen en uiteindelijk weggegooid worden. Goedkoop blijkt dan duurkoop.
- Koop in totaal niet meer voorraad van lang houdbare producten dan je in 3 maanden kunt opmaken; de meeste producten zijn namelijk 1 x in de 3 maanden in de reclame. Laat het houden van grote voorraden maar aan winkeliers over.
- Geef liefst alleen ongeopende voorraden een duidelijke, vaste plek in je voorraadkast en bewaar geopende voorraden op de plek waar je het product gebruikt. Is een product op, haal een dichte verpakking uit de voorraadkast, neem hem in gebruik en berg hem daarna op bij de geopende verpakkingen.
- Pak je de laatste verpakking uit je voorraadkast met ongeopende levensmiddelen? Noteer dit dan direct op je boodschappenlijst. Zo grijp je nooit meer mis!

