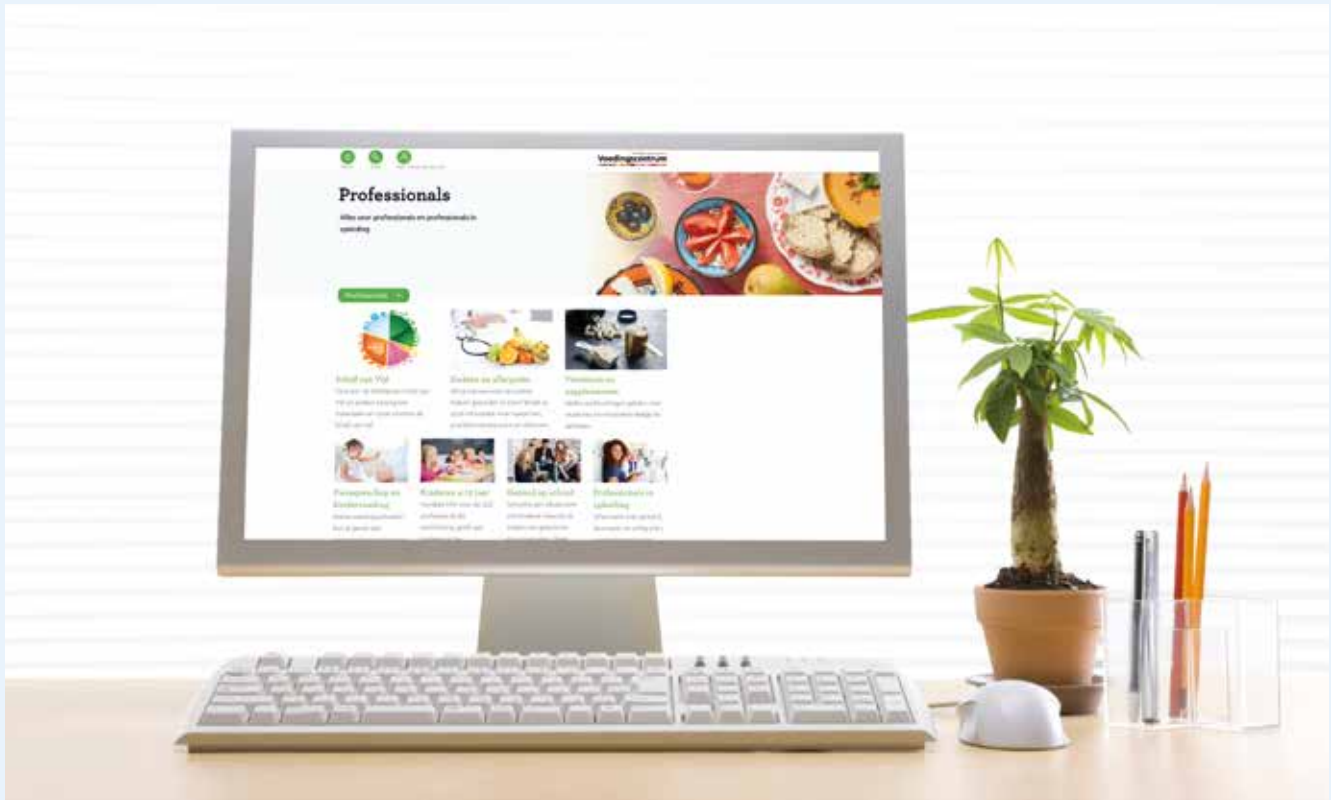




ONDER-
STEUNING
VOOR IN JE
PRAKTIJK



Veel mensen hebben behoefte aan deskundig voedingsadvies en vinden hun weg naar een professional. Het kan bijvoorbeeld gaan om voedingsadvies bij ziekte, zwangerschap, allergie, afvallen of juist bij aankomen. Wij ondersteunen jou als professional in je belangrijke rol om cliënten te helpen gezond, veilig en duurzaam te eten. In deze folder zetten we een greep uit onze informatie en materialen voor jou en je cliënten op een rij.

Op onze website, speciaal ontwikkeld voor professionals, vind je per thema een overzicht van materialen en adviezen die je kunt gebruiken om je cliënten te ondersteunen, zoals folders, video's en apps. Ook vind je er verdiepende informatie voor jou als professional, zoals richtlijnen, factsheets en e-learnings.

Kijk op: www.voedingscentrum.nl/professionals

GEZONDE VOEDING ALS BASIS: DE SCHIJF VAN VIJF

Voor je cliënten:

- Webpagina's over de Schijf van Vijf met adviezen over wat en hoeveel je kunt eten en voorbeeldmenu's.
- Video's zoals 'Gezond eten volgens de Schijf van Vijf' en 'Wat staat er niet in de Schijf van Vijf?'.
- Apps zoals de Kies ik Gezond?-app. Hiermee kun je producten scannen en opzoeken of ze in de Schijf van Vijf staan. Ook kun je producten onderling met elkaar vergelijken.
- Kookboeken, waaronder het kookboek Schijf van Vijf boordevol recepten en tips die gezond eten makkelijk maken.
- Gratis Schijf van Vijf-folder met een beknopte, duidelijke uitleg en tips voor het maken van gezonde keuzes.
- Meer dan 2200 recepten gebaseerd op de Schijf van Vijf vind je op www.voedingscentrum.nl/recepten



ZIEKTEN EN ALLERGIEËN

Het Voedingscentrum biedt op www.voedingscentrum.nl/huisartsenpraktijk informatie die je als huisarts, praktijkondersteuner of diëtist kunt gebruiken om mensen met een ziekte of aandoening te helpen hun voedingspatroon aan te passen.

Voor je cliënten:

- Webpagina's over allergieën, het slikken van vitamines en wat je kunt eten bij bepaalde aandoeningen en ziekten.
- Video's zoals 'Hoe eet je gezond met een hart- en vaatziekte?' en 'Etiketten vergelijken: zout, verzadigd vet en suiker'.
- Kies ik Gezond?-app. Hiermee kun je producten opzoeken of scannen om te zien welke producten je kunt eten als je een allergie hebt. Ook kun je aangeven welke ingrediënten je wilt mijden.
- Diverse gratis folders en brochures, bijvoorbeeld over verhoogd cholesterol, diabetes type 2, en voeding bij gewichtsverlies, ziekte en herstel.

Voor jou als professional:

- Verdiepende achtergrondinformatie over voeding bij onder andere diabetes type 2, hart- en vaatziekten, maag-darmproblemen, voedselallergieën en ondervoeding.
- Factsheets zoals 'Aanbevelingen voor vitamines, mineralen en spoorelementen'.
- Video's voor de wachtkamer vind je op www.voedingscentrum.nl/huisartsenpraktijk



Voor jou als professional:

- Richtlijnen Schijf van Vijf.
- Factsheet Schijf van Vijf.
- Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) per leeftijdsgroep.
- Scheurblok met de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden (50 vellen per scheurblok), zowel voor mannen, vrouwen als kinderen.





GEZOND GEWICHT EN AFVALLEN

Voor je cliënten:

- Webpagina's over afvallen, zoals stappenplannen om af te vallen, tips om een goed voornemen te maken en veelgestelde vragen over afvallen.
- Gratis registratie voor Mijn Voedingscentrum: je persoonlijke online omgeving.
- BMI-meter, waarmee je kunt berekenen of je een gezond gewicht hebt.
- Caloriechecker, waarmee je kunt opzoeken hoeveel calorieën er in een product zitten en hoeveel vet, eiwit, koolhydraten en vezels.
- Video's zoals 'Afvallen: hoe val je gezond af?' en 'Hoe blijf je op gezond gewicht (energiebalans)'.
- Apps, zoals Mijn Eetmeter. In dit handige eetdagboek krijg je onder meer te zien hoeveel voedingsstoffen en calorieën je binnenkrijgt. En je kunt bekijken in hoeverre je eet volgens de Schijf van Vijf.
- Boek 'Gezond Afvallen, zo doe je dat'. Vol tips en lekkere recepten.
- Gratis folder over overgewicht.

Voor jou als professional:

- Artsenwijzer diëtetiek van de Nederlandse Vereniging van Diëtisten.
 - Verdiepende informatie over overgewicht, diëten en de invloed van de fysieke omgeving.
- Op www.voedingscentrum.nl/overgewicht staat meer informatie over dit onderwerp.



ZWANGERSCHAP EN KINDERVOEDING

Voor je cliënten:

- Webpagina's over zwangerschap. Met onderwerpen als: gezond eten tijdens de zwangerschap, wat kun je wel en beter niet eten als je zwanger bent en voorbeelddagmenu's.
- Webpagina's over gezonde voeding voor kinderen. Met onderwerpen als borst- en flesvoeding, eerste hapjes voor baby's, gezond eten voor dreumes en peuter, gezonde lunchtrommels, kindertraktaties en omgaan met pubers.
- Video-miniseries 'Eerste hapjes voor je baby' en 'Gezonde opvoeding'.
- App ZwangerHap. Met deze app kun je precies zien wat je wel en beter niet kunt eten tijdens je zwangerschap.
- Gratis folders over zwangerschap, de eerste hapjes en gezond eten en drinken voor kinderen in verschillende leeftijdsfasen.
- Infozien Gezond Groeien. Dit magazine helpt aanstaande en jonge ouders bij al hun vragen over voeding tijdens de zwangerschap, borstvoeding, flesvoeding en de eerste hapjes.
- Kookboek 'Lust ik wel, van eerste hapjes tot alles wat de pot schaft'.



Voor jou als professional:

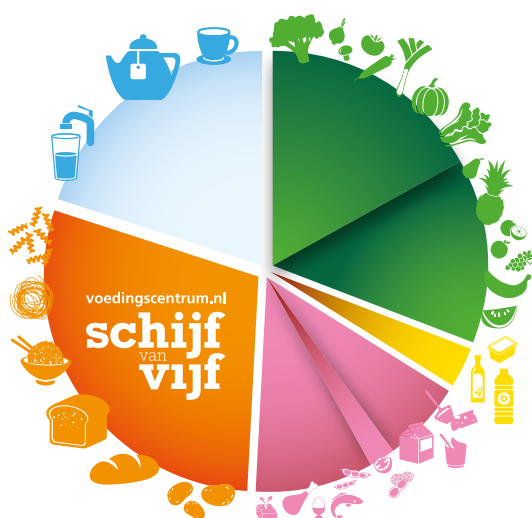
- Richtlijnen Borstvoeding en Voeding en Eetgedrag.
- E-learnings Borstvoeding, Kunstvoeding, Smaakontwikkeling en de eerste hapjes.
- Factsheet 'Voeding en Zwangerschap'.
- BMI-tabel voor jongens en meisjes.
- Map 'Praten over gewicht'. Met deze map voor de JGZ bied je ouders handvatten om ongezonde gewoontes aan te pakken.
- Posters zoals 'Gezonde tussendoortjes' en 'Suiker in pakjes drinken'.

GEZOND ETEN MET DE SCHIJF VAN VIJF

De Richtlijnen Schijf van Vijf bestaan uit een praktische vertaling van de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad, aangevuld met specifieke adviezen voor voldoende energie en voedingsstoffen. Welke gezondheidsvoordelen levert eten en drinken volgens de Schijf van Vijf op?

De Richtlijnen Goede Voeding geven een grondige en systematische wetenschappelijke evaluatie weer over voedingsstoffen, voedingsmiddelen en voedingspatronen in relatie tot gezondheid. Centraal staat de relatie van voedingsmiddelen en voedingspatronen met de meest voorkomende chronische ziekten in Nederland, zoals hart- en vaatziekten, diabetes en kanker, en risicofactoren daarvoor: bloeddruk, LDL-cholesterol en gewicht. Naast het bijdragen aan de preventie van chronische ziekten moet voeding ook voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten, vezels en energie leveren om goed te kunnen functioneren.

Wie eet volgens de Schijf van Vijf krijgt de optimale combinatie binnen. Hoe ziet dat eruit per vak?



VAK

WAAROM?



Groente en fruit

Verlagen met name het risico op hart- en vaatziekten, en ook op darmkanker, longkanker en diabetes type 2. Ze zitten vol goede voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen en vezels.



Smeer- en bereidingsvetten

Als je producten met veel verzadigd vet vervangt door producten met veel onverzadigd vet heb je minder kans op hart- en vaatziekten. Deze producten leveren vitamines A, D en E.



Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel

Vis verlaagt het risico op hart- en vaatziekten. Peulvruchten en noten verlagen je LDL-cholesterol, wat helpt om je bloedvaten gezond te houden. In vlees en ei zitten veel goede voedingsstoffen, zoals ijzer en vitamine B12. Zuivel verkleint het risico op darmkanker en levert onder andere calcium en vitamine B12.



Brood, graanproducten en aardappelen

Volkorenbrood en andere volkoren graanproducten verlagen het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker. Graanproducten leveren energie en onder andere vezel, eiwit, B-vitamines en ijzer. Aardappel is geen graanproduct, maar wel een bron van nuttige voedingsstoffen.



Dranken

Wat je aan vocht verliest vul je vooral aan met drinken. Zwarte en groene thee verlagen de bloeddruk en verkleinen het risico op een beroerte.

MAKKELIJK EN SNEL: BESTELLEN IN ONZE WEBSHOP

Wij bieden materialen die speciaal voor jou als professional zijn ontwikkeld. Om deze te kunnen bestellen, heb je een professionals account nodig. Voordelen voor jou als professional:

- Bestel artikelen die alleen beschikbaar zijn voor professionals.
- Bestel grotere aantallen van gratis producten.
- Mogelijkheid om achteraf te betalen met factuur.

Ga naar www.voedingscentrum.nl/webshop. Aanmelden kan via de knop 'inloggen' bovenaan.

Vragen over je bestelling? Bel naar de klantenservice, 070 306 88 60 (bereikbaar op maandag tot en met donderdag van 09:00 tot 12:00 uur) of mail naar klantenservice@voedingscentrum.nl.

STEL JE VRAGEN AAN ONS TEAM PROFESSIONAL SERVICES

Dit is ons team Professional Services, bestaande uit Louise de Jongste, Pascal de Brabander en Joka van Dusseldorp. Wij beantwoorden al je vragen over voeding. Ook met vragen over activiteiten van het Voedingscentrum en ondersteuning voor je praktijk kun je bij ons terecht.



Hoe kun je ons bereiken?

Voor vragen kun je bellen naar 070 306 88 10.

We zijn bereikbaar op maandag van 13:00 tot 17:00 uur en op donderdag van 10:00 tot 13:00 uur.

Of mail naar professionals@voedingscentrum.nl

BLIJF OP DE HOOGTE

Op www.voedingscentrum.nl/professionals vind je alles voor professionals.

Je kunt je ook aanmelden voor onze nieuwsbrieven:

- Professionals (algemeen nieuws)
- Hygiëencode
- JGZ



Of volg het Voedingscentrum op Instagram, YouTube, Facebook, Twitter en LinkedIn.

www.voedingscentrum.nl