

Handboek implementatie SMARTsize

Naslagwerk bestemd voor zorgverleners
die werken met cliënten/patiënten met overgewicht of obesitas

Colofon:**Tekst:**

Wieke Heideman
Stephanie Moes
Maartje Poelman
Liesbeth Velema
Willemieke Kroeze
Ingrid Steenhuis

**Uitgave:**

Deze handleiding is een uitgave van de Vrije Universiteit Amsterdam, afdeling Gezondheidswetenschappen.

Partners:

SMARTsize is ontwikkeld door de Vrije Universiteit Amsterdam. Deze handleiding werd ontwikkeld in samenwerking met van het Kenniscentrum Diëtisten, Overgewicht en Obesitas (KDOO) en de Nederlandse Vereniging voor Diëtisten (NVD) met financiële steun van ZonMw.

Auteursrechten voorbehouden

© Vrije Universiteit Amsterdam, 2015

Inhoud

Voorwoord	5
Contact gegevens team SMARTsize	6
Leeswijzer	7
Over SMARTsize	8
Trainingen voor zorgprofessionals	10
SMARTsize: van bewustwording tot actie!.....	11
Werken met SMARTsize	15
SMARTSIZE.nl een nieuwe patiënt aanmelden.....	15
Kooklessen.....	18
Les 1: SMARTsize koken.....	23
Les 2: Zelf aan de slag met de warme maaltijd.....	24
Les 3: Feestelijke afsluiting	26
Organisatie kooklessen	28
Handige tips bij het begeleiden van groepen en interactie bevorderen	29
SMARTsize materialen.....	31
Wetenschappelijke literatuur over SMARTsize:.....	32
Bijlage 1: uitgebreide beschrijving van de kooklessen.....	33
Kookles 1.....	33
Kookles 2.....	39
Kookles 3.....	41

Voorwoord

Beste zorgverlener,

Voor u ligt het handboek implementatie SMARTsize. Dit handboek kunt u beschouwen als naslagwerk wanneer u met SMARTsize aan de slag gaat. Hierin staat o.a. uitgebreid beschreven wat SMARTsize is, uit welke onderdelen SMARTsize bestaat en wat de behandeldoelen zijn voor u en de patiënten die u begeleidt.

Evidence-based werken

Het SMARTsize programma is praktisch en toegankelijk en maakt gebruik van evidence-based strategieën voor gedragsverandering. Het doel is om mensen met overgewicht/obesitas te ondersteunen om de hoeveelheid die ze eten onder controle te krijgen (portiegrootte en energiedichtheid). SMARTsize is ontwikkeld en wetenschappelijk onderzocht door de Vrije Universiteit Amsterdam (VU).

Erkend door het Centrum Gezond Leven

In november 2016 heeft het SMARTsize programma een kwaliteitskeurmerk gekregen van het Centrum Gezond Leven met de erkenningsstatus 'goede aanwijzingen voor effectiviteit'. Een uitgebreide wetenschappelijke verantwoording is te vinden op:

<https://www.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/interventies-zoeken/1600172>

SMARTsize beschikbaar voor de praktijk

Het is ons doel om SMARTsize beschikbaar te maken voor de praktijk, zodat u als zorgverlener gebruik kan maken van gewichtsmanagement methoden die wetenschappelijk onderbouwd zijn. Door het inzetten van SMARTsize kan de preventieve zorgverlening aan patiënten met overgewicht/obesitas mogelijk verder verbeterd worden. Goede zorgverlening is effectief, prettig voor uw patiënt, maar ook goed uitvoerbaar voor u als zorgverlener. Bovendien is het bij gewichtsmanagement belangrijk dat er aandacht is voor zelfmanagement en gedragsbehoud op langere termijn.

De Vrije Universiteit Amsterdam wil de zorgverlening aan patiënten met overgewicht/ obesitas verbeteren. U gaat SMARTsize inzetten in uw beroepspraktijk en maakt dus gebruik van gewichtsmanagement methoden die wetenschappelijk onderbouwd zijn. Kortom, op deze manier zet u zich in voor de profilering van uw beroepsgroep!

Contact gegevens team SMARTsize

E-mail

smartsize@vu.nl

Contactpersonen

dr. Willemieke Kroeze
020 – 598 7045

prof. dr. Ingrid Steenhuis
020 – 598 6948



Leeswijzer

Dit handboek is een naslagwerk bestemd voor zorgverleners die werken met cliënten/patiënten met overgewicht of obesitas. De cliënten of patiënten die door de zorgverleners worden begeleid met de SMARTsize methode worden in dit handboek als patiënt gedefinieerd. De handleiding is vooral gericht op zorgverleners die werken met patiënten met overgewicht of obesitas en hen begeleiden om gewicht te verliezen, denk hierbij aan een diëtist, een praktijkondersteuner huisarts of een gewichtsconsulent. Daarnaast kunnen ook andere zorgverleners of zorgcoördinatoren die zich willen richten op preventie van overgewicht en obesitas gebruik maken van deze handleiding.

Het eerste deel van deze handleiding geeft algemene informatie over SMARTsize zoals de aanleiding en (wetenschappelijke) achtergrond en onderbouwing van de interventie. Daarna volgt een beschrijving van de uitvoering van de onderdelen door de zorgverlener. In dit handboek is gekozen voor een uitgebreide beschrijving, met daarbij relatief uitgebreide voorbeeldteksten. Hiervoor is gekozen om eenheid in aanpak te bewerkstelligen én er is uitgegaan van een laag voedingskennisniveau bij patiënten. Afhankelijk van verschillende factoren, zoals het niveau van de doelgroep en de ervaring van de zorgverlener, kunt u de onderdelen naar eigen inzicht toepassen bij uw patiënten.

Bij deze handleiding zijn diverse materialen beschikbaar die kunnen worden ingezet bij de SMARTsize methode. De materialen zijn beschikbaar via www.portiecoaching.nl (inloggen vereist). In de handleiding wordt per onderdeel verwezen naar de materialen. Achterin deze handleiding staat een compleet overzicht van alle beschikbare materialen.

Over SMARTsize

De aanleiding

De afgelopen jaren zijn de aangeboden porties van calorierijk eten en drinken steeds groter geworden. Grote porties zijn vaak relatief goedkoop en hierdoor krijgen mensen meer 'waar voor hun geld' wanneer zij een grotere portie kiezen. Doordat de porties van eten en drinken steeds groter zijn geworden hebben mensen een verstoord beeld van wat een normale portie zou moeten zijn. Het gevolg hiervan is dat mensen porties die groter zijn dan omschreven in de voedingsrichtlijnen, normaal zijn gaan vinden. Bovendien heeft eerder onderzoek aangetoond dat grote porties leiden tot een verhoogde energie-inname. Het risico op een verhoogde energie-inname als gevolg van grote porties wordt bovendien versterkt door externe factoren zoals 'gedachteloos eten'. Dit betekent dat mensen eten zonder aandacht en zich hierdoor minder bewust zijn van de hoeveelheid die zij consumeren. Ondanks deze invloed van portiegroottes op energie-inname zijn er weinig studies die de effectiviteit van gewichtsmanagement-interventies hebben onderzocht die als doel hadden om mensen te leren omgaan met een omgeving waar grote porties aanwezig zijn (zgn. portiecontrole) (1).

Wat is SMARTsize?

Het SMARTsize programma is praktisch en toegankelijk en maakt gebruik van evidence-based strategieën voor gedragsverandering. Het doel is om mensen met overgewicht/obesitas te ondersteunen de hoeveelheid die ze eten onder controle te krijgen, door o.a. portiegrootte en energiedichtheid van maaltijden te verlagen. SMARTsize is ontwikkeld en wetenschappelijk onderzocht door de Vrije Universiteit Amsterdam.

Het programma is uitdrukkelijk geen dieet. Met SMARTsize besteedt de patiënt aandacht aan het structureel verbeteren van zijn/haar eigen eetgewoonten en gedrag, die goed vol te houden zijn op langere termijn.

SMARTsize bestaat uit vier onderdelen.

1. Smartsizeme.nl
Een interactieve website die uw patiënt bewust maakt van de relatie tussen portiegrootte en energie-inname, de aanbevolen portiegrootte en factoren die je onbewust verleiden tot het kiezen en eten van grote porties. Patiënten leren door middel van testjes en video's wat ze kunnen verbeteren.
2. Het boek 'SMARTSIZE ME – een slimme manier om maat te houden' (Uitgeverij Scriptum):
Gezondheidswetenschappers Ingrid Steenhuis en Maartje Poelman laten samen met verandermanagement-expert Wil Overtoom in dit boek zien hoe de hedendaagse omgeving je eetgewoonten negatief beïnvloedt, en hoe je dit kunt veranderen. Het boek bevat praktische oefeningen, tips en lekkere voorbeeldrecepten. Het boek heeft twee prijzen gewonnen: De EMGO Societal Impact Award en de Gouden Veer.
3. Kookcursus: De kookcursus is ontwikkeld om patiënten meer inzicht te verschaffen in de aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen. Verder leert de patiënt meer over het verlagen van

de energiedichtheid van een maaltijd. Daarnaast kunnen patiënten met elkaar ervaringen uitwisselen. De hele cursus bestaat uit drie kooklessen.

4. Homescreener: De homescreener is een praktisch hulpmiddel dat gebruikt kan worden om in kaart te brengen welke factoren in de thuisomgeving invloed hebben op de hoeveelheid die wordt gegeten. De screener geeft de gebruiker concrete feedback op de persoonlijke situatie en tips om de thuisomgeving te verbeteren. Een online homescreener is beschikbaar op de website smartsizeme.nl. Een schriftelijke versie is als PDF beschikbaar via de website portiecoaching.nl.

SMARTsize is evidence based

In verschillende studies zijn de onderdelen van het programma ontwikkeld en geëvalueerd (2-5). Daaruit bleek onder andere dat de website effectief is in het vergroten van het bewustzijn en de kennis met betrekking tot portiegrootte. Het programma is in 2013 geëvalueerd onder 278 mensen met overgewicht en obesitas. Resultaten laten zien dat het programma effectief is op gewichtsverlies na drie maanden, in vergelijking met een controlegroep. Het programma bleek effectief in het verlagen van de BMI met gemiddeld 6%. Ook laat de evaluatie zien dat het gebruik van de portiecontrole-strategieën het effect veroorzaakt. De uitkomsten van deze onderzoeken zijn in verschillende wetenschappelijke artikelen terug te lezen, een overzicht van de artikelen vindt u in de bijlage van deze handleiding.

Het programma is dus effectief, maar om effect op langere termijn te bereiken is de hulp van zorgverleners noodzakelijk. De kunst is gedragsverandering vol te houden. Onze verwachting is dat individuele begeleiding van de zorgverlener na afloop van SMARTsize de patiënt met overgewicht/obesitas kan helpen om gedragsverandering en gewichtsverlies te behouden.

Een uitgebreide wetenschappelijke verantwoording is te vinden op:

<https://www.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/interventies-zoeken/1600172>

SMARTsize implementatie

Bij gewichtsmanagement is het belangrijk dat er aandacht is voor zelfmanagement en gedragsbehoud. Zeker op langere termijn, wanneer verleidingen op de loer liggen die kunnen leiden tot terugval in oude eetgewoonten van te veel eten.

Het is ons doel om SMARTsize beschikbaar te maken voor de praktijk, zodat u als zorgverlener gebruik kan maken van gewichtsmanagement methoden die wetenschappelijk onderbouwd zijn. Door het inzetten van SMARTsize in combinatie met individuele begeleiding kan de preventieve zorgverlening aan patiënten met overgewicht/obesitas mogelijk verder verbeterd worden.

Doelgroep en doel

SMARTsize richt zich specifiek op volwassenen met overgewicht of obesitas. Het leert mensen hoe zij stap voor stap hun eetgewoonten kunnen veranderen waardoor zij minder gaan overeten.

De verschillende materialen van SMARTsize hebben tot doel mensen met overgewicht te ondersteunen om af te vallen door middel van bewustwording over de relatie tussen portiegrootte en energie-inname en aanbevolen portiegroottes zoals omschreven in voedingsrichtlijnen.

Voor welke patiënten is SMARTsize geschikt?

SMARTsize richt zich specifiek op volwassenen met overgewicht of obesitas ($BMI \geq 25$). Dit kunnen ook cliënten zijn met co-morbiditeit, zoals diabetes mellitus type 2, hypercholesterolemie, hypertensie of apneu. Omdat het programma bestaat uit o.a. een boek en een website is het belangrijk dat uw patiënt voldoende de Nederlandse taal machtig is om de informatie te begrijpen en te verwerken. Verder kan een cliënt niet deelnemen als er sprake is van een eetstoornis, insuline afhankelijk diabetes (meer dan 2x p/d moeten injecteren van insuline), nierinsufficiëntie of hartfalen.

Trainingen voor zorgprofessionals



BRICKHOUSE

Over Brickhouse Academy

Brickhouse Academy heeft als doel om wetenschappelijke kennis op het gebied van gezondheid en psychologie, en kennis uit het bedrijfsleven over verandermanagement op een toegankelijke manier te vertalen voor dagelijks gebruik door iedereen. Dit doen zij door middel van het schrijven van boeken, het geven van lezingen, workshops en trainingen.

Brickhouse Academy vindt het belangrijk dat iedereen gebruik kan maken van de beschikbare wetenschappelijke kennis in het dagelijks leven. Om dit te bevorderen wil de Academy deze kennis toegankelijk maken voor iedereen middels boeken, lezingen, en trainingen. Door het trainen van beroepsprofessionals beoogt Brickhouse Academy het evidence-based werken te bevorderen zodat een betere zorg geboden wordt.

Werkwijze

Trainingen vinden plaats in kleine groepen. Hierdoor is individuele aandacht gewaarborgd, waardoor grote stappen gemaakt worden tijdens een trainingsdag. Er wordt voortdurend afgewisseld tussen theorie en de praktische toepassing ervan. Hierbij wordt interactief gewerkt, aan de hand van door de deelnemers ingebrachte casuïstiek.

De trainingen die Brickhouse Academy aanbiedt bij SMARTsize zijn:

- SMARTSIZE ME: een slimme manier om maat te houden (groepstraining)
- SMARTSIZE ME: een slimme manier om maat te houden (e-learning)
- SMART terugvalpreventie (groepstraining)

Op de website van Brickhouse Academy vindt u meer informatie over de kosten en de inhoud van de trainingen (<http://brickhouseacademy.nl/trainingen>)

SMARTsize: van bewustwording tot actie!

Wanneer u SMARTsize gaat inzetten in uw beroepspraktijk maakt u dus gebruik van gewichtsmanagement methoden die wetenschappelijk onderbouwd zijn. De SMARTsize methode bestaat uit vier onderdelen waarin aandacht wordt besteed aan bewustwording, zelf-regulatie, gedragsverandering (actie), trainen van vaardigheden en het aanpassen van fysieke thuisomgeving om uiteindelijk gedragsverandering en gewichtsverlies te bereiken. In het programma staan zelfmanagementvaardigheden centraal. Uw patiënt leert welke aanpassingen hij/zij kan doen, en formuleert persoonlijke doelen en weet hoe hij/ zij die kan behalen of bijstellen.

Bewustwording

Volgens het Precaution Adoption Process Model is bewustwording de eerste stap om het gedrag te veranderen. Het is bekend dat de bewustwording over het huidige gedrag en de bewustwording over de aanbevelingen belangrijke voorwaarden zijn voor gedragsverandering. Wanneer patiënten zich niet bewust zijn van het feit dat ze ongezond gedrag vertonen (bijvoorbeeld het kiezen van te grote porties) of over onvoldoende kennis beschikken over welk gedrag gewenst is (bijvoorbeeld het kiezen van juiste porties) is het onwaarschijnlijk dat er gedragsverandering zal plaatsvinden.

SMARTsizeme.nl

In de eerste fase waarin bewustwording centraal staat gaan patiënten aan de slag met de interactieve website die uw patiënt bewust maakt van de relatie tussen portiegrootte en energie-inname, de aanbevolen portiegrootte en factoren die je onbewust verleiden tot het kiezen en eten van grote porties. De website bevat acht modules waarin o.a. aandacht wordt besteed aan portiegroottes met behulp van de interactieve portiemeter, een zelftest over onbewust overeten, verpakkingen en energiedichtheid.

- Rol patiënt: zelfstandig
- Rol zorgverlener: begeleiding naar behoefte van de patiënt.
- Timing/ plaats binnen het programma: starten na het eerste contactmoment met patiënt en zorgverlener.

Leerdoelen voor uw patiënt bij het gebruik van SMARTsize online

- Bewustwording over de relatie tussen portiegrootte en energie-inname
- Bewustwording over de aanbevolen portiegrootte
- Bewustwording van factoren die onbewust verleiden tot het kiezen en eten van grote porties

Praktisch

Toegang tot www.smartsizeme.nl

Om toegang te krijgen tot de website heeft uw patiënt een individuele inlogcode nodig. U kunt zelf uw patiënt aanmelden voor de website, nadat zelf toegang hebt gekregen tot de website als zorgverlener (zie hoofdstuk werken met SMARTsize).

Zelf-regulatie

Zelfregulering verwijst naar alle inspanningen om aandacht, emoties en gedrag te sturen om de gunstige lange termijn doelen te bereiken (zoals bijvoorbeeld gewichtsverlies), ook wanneer er sprake is van korte termijn verleidingen (bijvoorbeeld het aanbod van een ongezonde snack) of wanneer er sprake is van tegenstrijdige lange termijn doelen. Zelfregulering betreft allerlei inspanningen om adequate selectie en inname van de hoeveelheid voedsel te controleren. In de film (film met regels op www.smartsizeme.nl) wordt expliciet aandacht besteed aan zeven zelf-regulatieregels.

Tips SMARTsize (film met regels op SMARTsizeme.nl)

Regel 1: Vermijd grote verleidingen

Regel 2: Uit het oog, uit de mond

Regel 3: Be in control, bepaal vooraf

Regel 4: Voorkom ongemerkte tussendoortjes

Regel 5: Eet met aandacht, neem de tijd

Regel 6: Opgeruimd tafelen

Regel 7: Je bord hoeft niet leeg

Praktisch

Voor de patiënt worden de regels getoond bij de uitslag van de zelftest op de website. Stimuleer uw patiënt om de zelftest te maken en de uitslag te printen en met u te bespreken tijdens een consult.

Gedagsverandering (actie)

Om initieel en langdurige handhaving van portie controle gedrag te bewerkstelligen bij uw patiënt zijn er in het boek 'SMARTSIZE ME – Een slimme manier om maat te houden' verschillende zelf regulering opdrachten te vinden zoals opdrachten die te maken hebben met actieplannen, coping plannen en zelf-monitoring. Deze strategieën zijn effectief gebleken in het bereiken van gedragsverandering. De werkbladen bij het boek zijn behulpzaam bij de fases van gedragsverandering. U kunt de werkbladen in uw behandeling gebruiken om uw patiënt te stimuleren om het proces van gedragsverandering te doorlopen.

Het boek 'Smartsizeme' – Een slimme manier om maat te houden: (zelf-regulatie en actiefase)

In dit boek leert uw patiënt meer over de invloed van portiegrootte op inname en over strategieën om portiegroottes te veranderen en die veranderingen vol te houden. Het boek bevat praktische oefeningen, tips en lekkere voorbeeldrecepten.

- Rol patiënt: zelfstandig op zijn/haar manier of met begeleiding van zorgverlener.
- Rol zorgverlener: begeleiding naar behoefte van de patiënt.
- Timing/ plaats binnen het programma: starten na het eerste contact moment met patiënt en zorgverlener.

Leerdoelen voor uw patiënt bij het gebruik van het boek 'Smartsized me' – Een slimme manier om maat te houden

- Bewustwording over de relatie tussen portiegrootte en energie-inname
- Bewustwording over de aanbevolen portiegrootte
- Bewustwording van factoren die onbewust verleiden tot het kiezen en eten van grote porties
- Toepassing van strategieën om portiegroottes te veranderen

Praktisch

- Het boek SMARTSIZE ME- een slimme manier om maat te houden (2016) t.w.v. €14,95 is verkrijgbaar in de boekhandel en op internet. Op de website portiecoaching.nl kunt u printversies van de werkbladen downloaden.

Training van vaardigheden

Het trainen van vaardigheden om minder energiedicht te koken komt uitgebreid aan bod tijdens de kooklessen. Het verlagen van de energiedichtheid van een maaltijd is een aanvullende oplossing boven op de portiegrootte reductie. Wanneer uw patiënt hierin zijn/ haar vaardigheden ontwikkelt is hij/zij in staat dezelfde portiegroottes te handhaven en tegelijkertijd de energiedichtheid van de geconsumeerde portie te verlagen. Energiedichtheid kan bijvoorbeeld worden verlaagd door meer voedingsmiddelen die rijk zijn aan water toe te voegen (zoals groenten) of door het aandeel vet in de maaltijd te verlagen. Tijdens elke les worden deze technieken behandeld. Verder wordt onderlinge discussie gestimuleerd om zo van elkaar te kunnen leren.

Kooklessen

De kooklessen zijn ontwikkeld om patiënten meer inzicht te verschaffen in de aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen. Verder leert de patiënt meer over het verlagen van de energiedichtheid van een maaltijd. Daarnaast kunnen patiënten met elkaar ervaringen uitwisselen.

- Rol patiënt: actieve rol waarin de patiënt deelneemt aan de kooklessen
- Rol zorgverlener: Actieve rol waarin de zorgverlener eventueel met collega zorgverleners taken verdeeld rondom de organisatie van de kookcursus.
- Timing/ plaats binnen het programma: 2-3 keer gedurende het SMARTsize programma (van ca. 12 weken).

Leerdoelen voor uw patiënt bij deelname aan de kooklessen

- Inzicht krijgen in strategieën om minder energiedicht te koken
- Vaardigheden leren om minder energiedicht te koken
- Toepassen van technieken en vaardigheden om minder energiedicht te koken.

Praktisch

In dit handboek is een apart hoofdstuk opgenomen over de uitvoering van de kooklessen.

Aanpassing van fysieke thuisomgeving

Volgens het ANGELO-framework (Analysis Grid for Environments Linked to Obesity) is de obesogene omgeving gerelateerd aan een verhoging van de energie inname en wordt daarom geassocieerd met een toename van de prevalentie van overgewicht/ obesitas. De thuisomgeving is van grote invloed op het eetgedrag.

Homescreener

De Homescreener is een praktisch hulpmiddel dat door uw patiënt gebruikt wordt om in kaart te brengen welke factoren in de thuisomgeving invloed hebben op de hoeveelheid die wordt gegeten. De screener geeft de gebruiker concrete feedback op de persoonlijke situatie en tips om de thuisomgeving te verbeteren.

- Rol patiënt: zelfstandig op zijn/ haar manier of met begeleiding van zorgverlener (dit mag ook begeleiding aan huis zijn in de vorm van een huisbezoek).
- Rol zorgverlener: begeleiding naar behoefte van de patiënt.
- Timing/ plaats binnen het programma: starten enige tijd na het eerste contact moment met patiënt en zorgverlener.

Leerdoelen voor uw patiënt bij deelname aan de homescreener

- Inzicht in factoren in de thuisomgeving die invloed hebben op de hoeveelheid die men eet en drinkt
- Aanpassingen van factoren in de thuisomgeving die invloed hebben op de hoeveelheid die men eet en drinkt

Praktisch

Een online versie van de homescreener is beschikbaar op de website www.smartsizeme.nl . Het is ook mogelijk om de homescreener schriftelijk te verstrekken. U kunt een PDF versie vinden op de website www.portiecoaching.nl

Werken met SMARTsize

Het totale SMARTsize programma duurt 12 weken. In deze periode doorlopen patiënten alle fases van bewustwording tot actie. Hieronder ziet u een globaal overzicht van de opbouw van het programma.

Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Week 9	Week 10	Week 11	Week 12
Intake en start SMARTsize online			Boek SMARTSIZE ME				Home-screener				
	Kookles 1 van 3				Kookles 2 van 3				Kookles 3 van 3		
		Kookles 1 van 2						Kookles 2 van 2			

SMARTSIZE.nl een nieuwe patiënt aanmelden

Het eerste onderdeel van het programma is de website voor patiënten. De website bevat acht modules waarin o.a. aandacht wordt besteed aan portiegroottes met behulp van de interactieve portiemeter, een zelftest over onbewust overeten, verpakkingen en energiedichtheid. Patiënten kunnen zelfstandig aan de slag met verschillende modules. Verder bevat de website de online homescreener.

We raden u aan om de patiënt te adviseren de website gefaseerd en bewust te doen. Op die manier zal het leereffect naar verwachting groter zijn.

Na de intake met een patiënt die geschikt is voor het programma kunt u uw patiënt aanmelden.

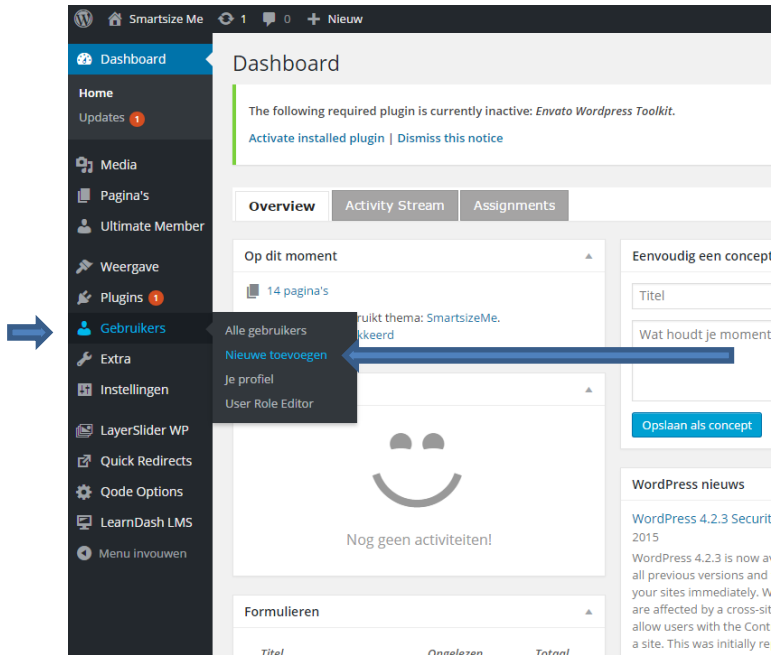
Hieronder leest u hoe u een nieuwe gebruiker (patiënt) gemakkelijk kunt aanmelden op de website.

Gebruikerbeheer Smartsize Me

1. Ga naar **Beheerdersomgeving** onder Account, links in het menu



2. Ga naar Gebruikers > Nieuwe toevoegen



3. Vul alle velden in (zover mogelijk).
Voor een wachtwoord: <https://strongpasswordgenerator.com/>.
Vergeet niet het vinkje “Verzend wachtwoord per e-mail” aan te vinken.

Nieuwe gebruiker toevoegen

The following required plugin is currently inactive: Envato WordPress Toolkit.
Activate installed plugin | Dismiss this notice

Nieuwe gebruiker aanmaken en koppelen aan deze website.

Gebruikersnaam (verplicht) Hans

E-mailadres (verplicht) hansjansen@testmail.nl

Voornaam Hans

Achternaam jansen

Wachtwoord (verplicht)

Wachtwoord herhalen (verplicht)

Verstuur wachtwoord? Verstuur dit wachtwoord per email aan nieuwe gebruikers.

Rol Deelnemer

Nieuwe gebruiker

4. Selecteer de gewenste rol (deelnemer)
Klik op de blauwe “Nieuwe gebruiker” knop.
Mocht je meerdere gebruikers willen toevoegen herhaal dan eerst stap 1 t/m 4.
5. Klaar

Kooklessen

De kooklessen zijn ontwikkeld om patiënten meer inzicht te verschaffen in de energiedichtheid van gerechten. Door zelf recepten te koken leert de patiënt vaardigheden om de energiedichtheid van een maaltijd te verlagen. Daarnaast kunnen patiënten met elkaar ervaringen uitwisselen en elkaar tips geven.

In dit handboek zijn de theorie- en praktijkonderdelen van drie bijeenkomsten (lessen) beschreven. Hierbij staat aangegeven welke onderdelen kunnen worden besproken in een cursus van twee lessen of een les zonder koken. De recepten die staan beschreven bij elke les zijn indicatief. Afhankelijk van de kooklocatie, het tijdstip, de grootte van de groep, uw voorkeur, etc. kunt u andere recepten uit dit handboek maken.

Bij het ontwerpen van de receptuur is rekening gehouden met de adviezen voor een goede voeding van het Voedingscentrum (Richtlijnen Schijf van Vijf, 2016; Voedingscentrum Den Haag). Echter, het verminderen van de energiedichtheid staat centraal in deze receptuur. Wilt u uw patiënt ook andere adviezen geven over goede voeding, gebruik dan informatie van het Voedingscentrum.

Variatie is mogelijk:

De volledige serie kooklessen bestaat uit drie lessen. Uit het onderzoek blijkt dat de drie lessen goed werden beoordeeld door de deelnemers. Tijdens drie lessen leren deelnemers elkaar goed kennen en wordt er gewerkt aan een zgn. groepsgevoel. Het wordt daardoor makkelijker om ervaringen te delen en raakt men vertrouwd om gezamenlijk te koken.

Tijdens de drie lessen komen de volgende thema's aan bod:

1. Wat is Energiedichtheid?
2. Bespreken van een eigen recept
3. Homescreener
4. Koken: soep en brood/toastjes
5. Koken: warme maaltijd
6. Koken: warme maaltijd en dessert

Les 1	Les 2	Les 3
Introductie: Welkom (deelnemers welkom heten, voorstellen, wat gaan we vandaag doen) Voorstelronde deelnemers Aanwezigheid van deelnemers noteren	Introductie: Welkom (deelnemers welkom heten, wat gaan we vandaag doen) Aanwezigheid van deelnemers noteren	Introductie: Welkom (deelnemers welkom heten, in het kort, wat gaan we vandaag doen) Aanwezigheid van deelnemers noteren korte herhaling
Theorie: Wat is energiedichtheid (gebruik de hand-outs 'dé 5	Theorie: korte herhaling 'Wat is energiedichtheid? (gebruik de	Theorie: Recepten van de dag bespreken

regels om SMART te koken)	hand-outs 'dé 5 regels om SMART te koken) Bespreking persoonlijke top 3 van het boek SMARTSIZE ME (gebruik de placemat)	Homescreener bespreken
Praktijk: <ul style="list-style-type: none"> Quiz energiedichtheid: voedingsmiddelen op volgorde van energiedichtheid Caloriearme alternatieven kiezen Koken 	Praktijk: <ul style="list-style-type: none"> Koken 	Praktijk: <ul style="list-style-type: none"> Koken
Aan tafel!	Aan tafel! + nabespreking	Aan tafel! + nabespreking
Afsluiting en opruimen	Afsluiting en opruimen Laatste vragen/ opmerkingen	Afsluiting en opruimen Laatste vragen/ opmerkingen

Wanneer het niet mogelijk is om drie lessen te organiseren, kunt u ervoor kiezen om de cursus in te korten tot twee lessen. Tijdens twee lessen worden de volgende thema's besproken:

1. Wat is Energiedichtheid?
2. Bespreken van een eigen recept
3. Homescreener
4. Koken: soep en brood/toastjes
5. Koken: warme maaltijd en dessert(s)

Les 1 (dezelfde les als 1 van 3)	Les 2 (combinatie van les 2 en 3 onderdelen voor de les worden aangegeven met *)
Introductie: Welkom (deelnemers welkom heten, voorstellen, wat gaan we vandaag doen) Voorstelronde deelnemers Aanwezigheid van deelnemers noteren	Introductie: Welkom (deelnemers welkom heten, wat gaan we vandaag doen) Aanwezigheid van deelnemers noteren
Theorie: Wat is energiedichtheid (gebruik de hand-outs 'dé 5 regels om SMART te koken)	Theorie: Bespreking persoonlijke top 3 van het boek SMARTSIZE ME (gebruik de placemat) Recepten van de dag bespreken homescreener bespreken
Praktijk:	Praktijk:

<ul style="list-style-type: none"> • Quiz energiedichtheid: voedingsmiddelen op volgorde van energiedichtheid Caloriearme alternatieven kiezen • Koken 	<ul style="list-style-type: none"> • Koken
Aan tafel!	Aan tafel! +nabespreking
Afsluiting en opruimen	Afsluiting en opruimen Laatste vragen/ opmerkingen

Wanneer een kooklocatie met kookgerei niet beschikbaar is kunnen de volgende onderwerpen worden besproken in een groepsbijeenkomst (deze variant heeft uitdrukkelijk niet de voorkeur):

1. Wat is Energiedichtheid?
2. Bespreken van een eigen recept
3. Homescreener

Verder zijn de aandachtspunten het bespreken en aanpassen van recepten met behulp van de 5 SMARTsize regels. Ook kunt u denken aan het afwegen van ingrediënten in porties per persoon.

Groepsgrootte

In het wetenschappelijk onderzoek naar het effect van SMARTsize werd er gewerkt met groepen met gemiddeld 14 deelnemers per groep. Afhankelijk van verschillende factoren, zoals het aantal deelnemers dat mee doet met SMARTsize, het aantal zorgverleners, de locatie, groepsdynamiek enz. adviseren wij een groep van 7 tot 15 deelnemers.

Locatie

In de speurtocht naar een geschikte locatie kunt u denken aan keukens in buurthuizen, middelbare scholen, hogescholen, ROC's, de keukens van een restaurant in een zorgcentrum etc. Om te beoordelen of een kooklocatie geschikt is voor de kooklessen van SMARTsize is een checklist beschikbaar.

Inventarisatielijst kooklocatie

Naam kooklocatie:
Plaats:
Datum:

<input type="checkbox"/>	Keuken geschikt voor een groep (aantal personen _____)	
<input type="checkbox"/>	Ruimte om maaltijd te eten	
<input type="checkbox"/>	Ruimte voor theorie gedeelte	
Aantal fornuizen		
Aantal werkbanken/aanrecht op werkhoogte:		
Aanwezigheid van apparatuur:		
Koelkast	nee / ja (aantal)	
(hete lucht) Oven	nee / ja (aantal)	
Magnetron	nee / ja (aantal)	
Staafmixer	nee / ja (aantal)	
Vaatwasser	nee / ja (aantal)	
Broodrooster	nee / ja (aantal)	
Aanwezigheid van benodigd kookgerei:		
<input type="checkbox"/> Vaatwasmiddel	<input type="checkbox"/> Knoflookpers	<input type="checkbox"/> Rasp
<input type="checkbox"/> Vaatdoeken	<input type="checkbox"/> Vergiet	<input type="checkbox"/> Bakplaat
<input type="checkbox"/> Ovenschalen	<input type="checkbox"/> Koekenpan/ hapjespan met deksel	<input type="checkbox"/> Bakpapier/ aluminiumfolie
<input type="checkbox"/> Voldoende pannen	<input type="checkbox"/> Soeppan	<input type="checkbox"/> Zeef
<input type="checkbox"/> Snijplanken	<input type="checkbox"/> Citruspers	<input type="checkbox"/> Schaar
<input type="checkbox"/> Messen om te snijden	<input type="checkbox"/> Garde	<input type="checkbox"/> Wok
<input type="checkbox"/> Borden	<input type="checkbox"/> Grillpan	
<input type="checkbox"/> Bestek		

Les 1: SMARTsize koken

Een uitgebreide beschrijving van de kooklessen vindt u achterin het handboek (bijlage 1)

In de les van vandaag:

- Welkom aan alle deelnemers.
- Deelnemers op de presentielijst noteren.
- Huishoudelijke mededelingen (pauzes, toilet, mobiele telefoons uit).
- Alles dat besproken wordt in de cursus is vertrouwelijk, respect naar elkaar.
- Uitleg doel en verloop van de cursus (aantal lessen).
- Wat is energiedichtheid?
- Dé 5 regels om smart te koken
- Caloriearme alternatieven Quiz
- Koken
- Aan tafel!

Leerdoelen

- Kennis over voedingsmiddelen met een lage energiedichtheid
- Kennis over manieren om de energiedichtheid van maaltijden te verlagen
- Kennis over de relatie tussen energiedichtheid en lichaamsgewicht afname
- Bewustwording over energiedichtheid van voedingsmiddelen
- Bewustwording over de eigen eetgewoonten in relatie met de energiedichtheid

Materialen

- Naamstickers (etiketten) en stiften
- Hand-out 5 regels om energiedichtheid te verlagen
- Quiz-kaartjes Caloriearme alternatieven Quiz
- Afbeeldingen: 'nasi mèt en zonder groenten', 'verhoudingen aardappels, vlees, groenten', 'spinazie a la crème en zonder', croissant en boterhammen, 'zoute stengels en chips'.
- Kookgerei (zie recepten)

Recepten:

- Gebonden broccolisoepp met koriander
- Heldere champignonsoep met tijm en rozemarijn
- Bruschetta met salsa di pomodori
- Wrap it up
- Clubsandwich Steamy chicken

Tijdsschema

Onderdeel	Indicatie benodigde tijd (minuten)	Totale duur
Introductie: <ul style="list-style-type: none">• Welkom (deelnemers welkom heten, jezelf voorstellen, in het kort, wat gaan we vandaag doen)• Voorstel ronde deelnemers• Aanwezigheid van deelnemers noteren	15	15
Theorie: Wat is energiedichtheid (gebruik de hand-outs 'dé 5 regels om SMART te koken)	15	30
Praktijk: <ul style="list-style-type: none">• Quiz energiedichtheid: voedingsmiddelen op volgorde van energiedichtheid en caloriearme alternatieven kiezen• Koken	30 45	60 105
Aan tafel!	20	125
Afsluiting en opruimen	10	135

Les 2: Zelf aan de slag met de warme maaltijd

In de les van vandaag:

- Welkom + korte herhaling.
- Deelnemers op de presentielijst noteren.
- Herhaling 5 regels om SMARTsize te koken
- Eigen recepten bespreken
- Koken
- Aan tafel!
- Opruimen

Leerdoelen

- Kennis en vaardigheid in het bereiden van maaltijden die minder energie bevatten
- Bewustwording over eigen eetgewoonten in relatie tot energiedichtheid
- Bewustwording over persoonlijke tips om gedrag te veranderen
- Bewustwording dat lekker en gezond heel goed samen gaan

Materialen

- Naamstickers (etiketten) en stiften

- Hand-out 5 regels om energiedichtheid te verlagen (van vorige les)
- Placemats met tips uit het boek 'SMARTSIZE ME'
- Kookgerei (zie recepten)

Recepten:

- Spaghetti met groenten ragout
- Kabeljauwpakketje met mosterd, dille, prei en zilvervliesrijst
- Aardappelsalade (vegetarisch)

Vorbereiding

Leg placemats klaar voor alle deelnemers.

Tijdsschema

Onderdeel	Indicatie benodigde tijd (minuten)	Totale duur (minuten)
Introductie: <ul style="list-style-type: none"> • Welkom (deelnemers welkom heten, in het kort, wat gaan we vandaag doen) • Aanwezigheid van deelnemers noteren 	5	5
Theorie: <ul style="list-style-type: none"> • korte herhaling 'Wat is energiedichtheid? (gebruik de hand-outs 'dé 5 regels om SMART te koken) • Bespreking persoonlijke top 3 van het boek SMARTSIZE ME (gebruik de placemat) 	10 5	15 20
Praktijk: <ul style="list-style-type: none"> • Koken 	60	80
Aan tafel! +nabespreking	20	100
Afsluiting <ul style="list-style-type: none"> • Opruimen • Laatste vragen/ opmerkingen 	10	110
Ruimte voor uitlopen van de les	10	120

Les 3: Feestelijke afsluiting

In de les van vandaag:

- Welkom + korte herhaling.
- Deelnemers op de presentielijst noteren.
- Homescreener
- Koken
- Aan tafel!

Leerdoelen

- Kennis en vaardigheid in het bereiden van maaltijden die minder energie bevatten
- Bewustwording over eigen eetgewoonten in relatie tot energiedichtheid
- Bewustwording over persoonlijke tips om gedrag te veranderen
- Receptuur kunnen aanpassen naar een variant met minder energie
- Bewustwording dat lekker en gezond heel goed samen gaan

Materialen

- Naamstickers (etiketten)
- Hand-out 5 regels om energiedichtheid te verlagen (van vorige les)
- Kookgerei (zie recepten)
- Homescreener (eventueel)

Recepten:

- Pangasiusfilet met citroen, ansjovis en kappertjes
- Vegetarische couscoussalade
- Ovenschotel met rode kool en tartaar
- Toetjes: aardbeensmoothie

Vorbereiding

Tijdschema

Onderdeel	Indicatie benodigde tijd (minuten)	Totale duur (minuten)
Introductie: <ul style="list-style-type: none">• Welkom (deelnemers welkom heten, in het kort, wat gaan we vandaag doen)• Aanwezigheid van deelnemers noteren• korte herhaling	10	10
Theorie:	20	25

<ul style="list-style-type: none"> • Recepten van de dag bespreken • homescreener bespreken 		
Praktijk: <ul style="list-style-type: none"> • Koken 	60	85
Aan tafel! + nabespreking	20	105
Afsluiting <ul style="list-style-type: none"> • Opruimen • Laatste vragen/ opmerkingen 	10	115
Ruimte voor uitlopen van de les	5	120

Organisatie kooklessen

Algemene tips bij de kooklessen

- **Maak tijdens de kooklessen gebruik van onderdelen uit het boek. Stimuleer patiënten om het boek te lezen en de werkbladen te gebruiken.**
- **Besprek tijdens het eten de 7 regels van de dvd of film op www.smartsizeme.nl**
 1. Vermijd grote verleidingen
 2. Uit het oog, uit de mond
 3. Be in control, bepaal vooraf
 4. Voorkom ongemerkte tussendoortjes
 5. Eet met aandacht, neem de tijd
 6. Ongeruimd tafelen
 7. Je bord hoeft niet leeg
- **Stimuleer deelnemers de zelftest op de website te maken. De uitslag kunnen zij printen en meebrengen naar een individueel consult en met u bespreken.**
- **Attendeer de deelnemers er op dat er handige en betrouwbare online tools zijn waarmee de hoeveelheid kcal per voedingsmiddel opgezocht kan worden. Bijvoorbeeld 'de caloriechecker' van het voedingscentrum en NEVO-online van het RIVM.**

Planning

Voor de kooklessen is het van belang dat deelnemers in dezelfde periode starten met SMARTsize. Zij hebben dan al kennis gemaakt met de website SMARTsize online (bewustwordingsfase).

Het is de bedoeling dat de kooklessen worden verdeeld over de hele periode van SMARTsize die circa 12 weken duurt. In het geval van drie kooklessen vinden de lessen dus plaats om de 3 à 4 weken. Wanneer u twee kooklessen organiseert kunnen deze om de 3 à 5 weken worden georganiseerd. In het schema hieronder staat een globale indeling van de SMARTsize onderdelen beschreven.

Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Week 9	Week 10	Week 11	Week 12
Intake en start SMARTsize online			Boek SMARTsize				Home-screener				
	Kookles 1 van 3				Kookles 2 van 3				Kookles 3 van 3		
		Kookles 1 van 2						Kookles 2 van 2			

Vorbereiding

Ter voorbereiding op de kooklessen kunt u gebruikmaken van onderstaande lijst met actiepunten:

- Kooklocatie inventariseren (zie inventarisatielijst kooklocatie)
- Bevestiging kooklocatie
- Deelnemers uitnodigen en om bevestiging deelname vragen
- Datum bevestigen voor deelnemers
- Paar dagen van te voren een herinnering sturen
- Boodschappenlijst opstellen en inkopen (alle ingrediënten per persoon staan vermeld op de recepten)
- Materialen (hand-outs, placemats, energiedichtheid quiz, naamstickers, pennen) klaarleggen

Handige tips bij het begeleiden van groepen en interactie bevorderen

De stijl van de zorgverlener(s) is belangrijk bij het begeleiden van groepen. Onderzoek heeft aangetoond dat naarmate de patiënten meer aan het woord is, de kans op gedragsverandering bij patiënten groter wordt. Bovendien nemen patiënten gemakkelijker iets van elkaar (lotgenoten) aan dan van een zorgverlener. Dit benadrukt het belang van interactie bij het werken met groepen. Het gaat daarbij niet alleen om interactie tussen de zorgverlener en de patiënt, maar vooral om interactie tussen patiënten onderling.

Bij educatie is het gebruikelijk dat de zorgverlener naast de beschikbare leermiddelen gebruik maakt van zijn/haar eigen inbreng. Dit zorgt voor een natuurlijk verloop van de interactie met deelnemers en maakt dat de cursus ook voor de zorgverlener interessant en nieuw blijft.

Als een groep voor het eerst bijeen is, is het heel normaal dat de deelnemers zich richten op de zorgverlener en zelf weinig initiatief tonen. De groepsleider zal daarom het voortouw moeten nemen en de groep welkom heten, met elkaar laten kennismaken en vertellen wat het doel en de werkwijze van de training is. Het is daarbij belangrijk dat er een veilige sfeer wordt gecreëerd waarin deelnemers op een respectvolle en niet-confronterende manier wordt benaderd.

Als deelnemers meer gewend zijn is het belangrijk om ze uit te nodigen actief deel te nemen aan de discussies. De zorgverlener zal dan een wat teruggetrokken, maar uitnodigende houding aannemen. Het is belangrijk vragen uit de groep niet gelijk zelf te beantwoorden, maar samen met de groep te kijken of deelnemers erop kunnen reageren.

Voorbeelden om interactie aan te moedigen zijn:

- Gebruik openvragen om discussie aan te moedigen (bijvoorbeeld: spreken de regels om minder energiedicht te koken u aan?)
- Vraag deelnemers wat zij over het onderwerp al weten/welke gedachten zij over het onderwerp hebben (Wie herkent zich daarin en wil daar iets over vertellen?, Wie wil hierop reageren? Of ervaren anderen dat ook zo?)

Ter afwisseling is ook stilte een manier om de aandacht van jou als zorgverlener af te leiden en de groep de ruimte te geven om te reageren. Als je een stilte laat vallen is er vrijwel altijd iemand die het initiatief neemt en zijn verhaal doet. Door de interactie tussen deelnemers te bevorderen en mensen een actieve bijdrage te geven in de training wordt het gevoel gecreëerd dat mensen zelf mogen sturen en een eigen inbreng hebben.

Breng structuur aan in opmerkingen van deelnemers door ze in groepjes in te delen, zodat zij ze makkelijker kunnen onthouden. Om een gesprek te structureren en een thema af te sluiten is het raadzaam onderdelen af te sluiten met een samenvatting waarin overeenkomsten en verschillen tussen de deelnemers worden benoemd, of beter nog: vraag deelnemers te de belangrijkste boodschap zelf te herhalen.

Delen van deze tips zijn afkomstig Stimuleren Eigen Regie en Kwaliteit van leven van nierpatiënten (STERK), een uitgave van de Nierstichting 2012.

SMARTsize materialen

Bij de SMARTsize methode kunt u gebruikmaken van verschillende materialen. U hebt toegang tot de meeste materialen via de website www.portiecoaching.nl of de website www.smartsizeme.nl (inloggen vereist):

- Handboek implementatie SMARTsize, Vrije Universiteit Amsterdam, versie mei 2017.
Naslagwerk bestemd voor zorgverleners die werken met cliënten/patiënten met overgewicht of obesitas.
Dit document.
- Het boek SMARTSIZE ME: een slimme manier om maat te houden
Ingrid Steenhuis, Maartje Poelman en Wil Overtoom. Uitgeverij Scriptum, 2016
Online verkrijgbaar en via de boekhandel
- Online modules voor uw cliënt op www.smartsizeme.nl
- Film: SmartMe's! Dé zeven regels om Smart te eten. Vrije Universiteit Amsterdam, 2010.
De film is onderdeel van de website smartsizeme.nl
- Home-screener
Poelman MP, Steenhuis IHM.. Vrije Universiteit Amsterdam 2012.
Online beschikbaar op smartsizeme.nl en als PDF op de website portiecoaching.nl

Materialen t.b.v. de kookcursus

- SMARTsize HAND-OUT
Maak een maaltijd minder calorierijk, Dé 5 regels om smart te koken
Vrije Universiteit Amsterdam 2012.
- SMARTsize recepten
Vrije Universiteit Amsterdam 2012.
- SMARTsize placemat, Welke drie SMARTsize tips helpen jou?
Vrije Universiteit Amsterdam 2012.
- SMARTsize quiz-kaartjes
Vrije Universiteit Amsterdam 2012.

Wetenschappelijke literatuur over SMARTsize:

1. Poelman MP. Portion Control Dealing with the supersize food environment. Amsterdam: Vrije Universiteit Amsterdam; 2014.
2. Poelman MP, de Vet E, Velema E, de Boer MR, Seidell JC, Steenhuis IH. PortionControl@HOME: results of a randomized controlled trial evaluating the effect of a multi-component portion size intervention on portion control behavior and body mass index. *Annals of behavioral medicine : a publication of the Society of Behavioral Medicine*. 2015;49(1):18-28.
3. Poelman MP, de Vet E, Velema E, Seidell JC, Steenhuis IH. The home food environment of overweight gatekeepers in the Netherlands. *Public health nutrition*. 2015;18(10):1815-23.
4. Poelman MP, de Vet E, Velema E, Seidell JC, Steenhuis IH. Behavioural strategies to control the amount of food selected and consumed. *Appetite*. 2014;72:156-65.
5. Poelman MP, Steenhuis IH, de Vet E, Seidell JC. The development and evaluation of an Internet-based intervention to increase awareness about food portion sizes: a randomized, controlled trial. *Journal of nutrition education and behavior*. 2013;45(6):701-7.

Een uitgebreide wetenschappelijke verantwoording is te vinden op:

<https://www.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/interventies-zoeken/1600172>

Bijlage 1: uitgebreide beschrijving van de kooklessen

Kookles 1

Introductie - welkom

 **15 minuten**

- Welkom bij de kooklessen van SMARTsize.
- Voorstellen
- Korte introductie geven van het doel en de inhoud van komende 2 of 3 kooklessen.
- Alles dat besproken wordt in de cursus is vertrouwelijk, respect naar elkaar.
- Voorstelronde van de deelnemers.
- Deelnemers op de presentielijst noteren.

De komende kooklessen worden gegeven als onderdeel van het programma 'SMARTsize'. SMARTsize is een praktisch en toegankelijk programma dat gebruik maakt van evidence-based strategieën voor gedragsverandering. Het doel is om mensen met overgewicht/obesitas te ondersteunen de hoeveelheid (dus portiegrootte) die ze eten onder controle te krijgen. SMARTsize is ontwikkeld en wetenschappelijk onderzocht door de Vrije Universiteit Amsterdam.

Deze kooklessen maken deel uit van het programma. Tijdens de kooklessen worden tips gegeven over hoe u met minder calorieën een maaltijd kan bereiden of receptuur kan aanpassen.

Vertel dat alles wat deelnemers elkaar vertellen vertrouwelijk is.

Vandaag zullen we beginnen met een korte uitleg over energie, energiedichtheid, calorieën en voeding. Vervolgens is er een spel met voedingsmiddelen. Eerst zal er een stukje theorie voorbij komen over dit onderwerp.

Voorstelronde deelnemers

Om elkaar even kort te leren kennis wil ik jullie vragen jezelf voor te stellen. Graag je naam vermelden en vervolgens je naam noteren op de sticker.

Zijn er hier over nog vragen?

Wat is energiedichtheid?

 **15 minuten**

Theorie energiedichtheid

Voorafgaand aan het koken zal ik eerst iets vertellen over energie, energiedichtheid, calorieën en voeding.

Om te beginnen **'energie'**. Je lichaam heeft energie nodig om te kunnen functioneren, om te ademen, te bewegen, te denken, kortom om te leven. (Laat plaatje met energiebalans zien). Je verbruikt dus energie als je leeft, daarom moet je ook weer energie binnen krijgen, om in balans te blijven. Je krijgt energie binnen via voeding, want voedingsmiddelen bevatten energie. De hoeveelheid energie die een voedingsmiddel bevat kan worden uitgedrukt in het aantal **(kilo)calorieën**.

Wanneer je meer energie binnen krijgt dan je verbruikt, wordt het overschot aan energie opgeslagen als lichaamsvet en wordt je zwaarder. Veel opgeslagen vet in je lichaam is ongezond. Het verhoogt het risico op chronische ziekten, zoals diabetes type 2 en hart- en vaatziekten. Je kunt dus beter niet (altijd) meer energie innemen dan je verbruikt, maar evenveel.

De hoeveelheid **energie** die een voedingsmiddel levert, drukken we uit in **(kilo)calorieën**.

De aanbevolen hoeveelheden per dag zijn voor volwassen vrouwen ongeveer 2000 kilocalorieën en voor mannen ongeveer 2500 kilocalorieën. Hierbij hoeft je niet alle calorieën van voedingsmiddelen precies op te tellen, maar het is wel belangrijk bewust te zijn van de verschillen tussen bepaalde voedingsmiddelen. Een manier om dit in de gaten te houden is om iets meer te weten over de hoeveelheid energie die bepaalde voedingsmiddelen leveren.

Dat brengt ons bij de **'energiedichtheid'**.

Al onze voedingsmiddelen verschillen in de hoeveelheid energie in (kilo)calorieën (kcal) die het per 100 gram of milliliter bevat. Die hoeveelheid energie in (kilo)calorieën per 100 gram, noemen we ook wel de **energiedichtheid** van een voedingsmiddel.

Wanneer een voedingsmiddel veel calorieën bevat per gram, levert het per gram meer energie, dan een voedingsmiddel dat per gram weinig calorieën bevat.

Voedingsmiddelen kunnen dus verschillen in de hoeveelheid calorieën die ze per 100 gram bevatten en dus verschillen in energiedichtheid. Zo bevat bijvoorbeeld 100 gram koekjes meer calorieën, dan 100 gram groenten, zoals broccoli. Dus als je heel veel broccoli eet krijg je veel minder kcal binnen dan als je heel veel koekjes eet.



Koekjes: 100 gram roomboter koekjes bevat 519 kcal.



Broccoli: 100 gram broccoli bevat 20 kcal.

Voedingsmiddelen met weinig calorieën per 100 gram, hebben een lage energiedichtheid en bevatten meestal:

- **weinig vet**
- **weinig suiker**
- **veel water**

Op verpakkingen van voedingsmiddelen staat hoeveel kilocalorieën het product per 100 gram bevat. Een product met een energiedichtheid boven de 225-275 kcal per 100 gram wordt beschouwd als een hoge energiedichtheid. Minder dan 225-275 kcal per 100 gram is een lage energiedichtheid.

Voorbeelden

Je kunt een maaltijd minder calorierijk maken door middel van de volgende vijf punten:

Door het gebruiken van een **minder vette variant**.

- *Bijvoorbeeld magere yoghurt i.p.v. volle yoghurt.* Vet bevat veel calorieën per gram en heeft dus een hoge energiedichtheid.

Door het verlagen van de hoeveelheid suiker.

Bijvoorbeeld minder suiker in je koffie doen en bijvoorbeeld kant en klaar sauzen voor in de pasta zelf te bereiden. Aan kant en klaar sauzen zijn namelijk vaak veel suikers toegevoegd. Ook suiker bevat veel calorieën per gram en heeft dus een hoge energiedichtheid.

•

Door het gebruiken van **ingrediënten die veel water bevatten**, zoals groenten (en fruit).

- *Bijvoorbeeld meer groenten door de pastasaus doen.* Groenten en fruit hebben een lage energiedichtheid.

Door het **veranderen van de verhoudingen**; meer groenten ten opzichte van aardappelen en vlees (koolhydraten, vetten en eiwitten).

- Bijvoorbeeld eerst de helft van je bord vullen met groenten en dan nog een beetje aardappels en vlees opscheppen.

Door **gezonde kooktechnieken** te gebruiken. Bij gezonde kooktechnieken gebruikt je weinig vet.

- Bijvoorbeeld vis in de oven bereiden en niet bakken in de koekenpan.

Hand-out

Deze vijf punten hebben wij voor het gemak bij elkaar gezet en noemen we de vijf regels om smart te eten. (Hand-out uitdelen).

Afbeeldingen van gerechten

Tot slot wil ik graag een aantal plaatjes laten zien waarop een aantal van deze punten om de energiedichtheid te verlagen, te zien zijn.

Afbeeldingen: 'nasi mèt en zonder groenten', plaatje 'verhoudingen aardappels, vlees, groenten', 'spinazie a la crème en zonder', croissant en boterhammen, 'zoute stengels en chips'.

Vragen?

Zijn er aan de hand van deze uitleg nog vragen?

Quiz energiedichtheid

 30 minuten

Hier heb ik kaartjes met verschillende voedingsmiddelen erop. Aan jullie de opdracht om de voedingsmiddelen op volgorde te leggen van lage naar hoge energiedichtheid. Hierbij mogen jullie niet op de achterkant van het kaartje te kijken, maar is het de bedoeling dat je het probeert te schatten. Bepaal dus eerst de volgorde aan de hand van de kaartjes. Als iedereen klaar is, zullen we gezamenlijk de volgorde bepalen aan de hand van de achterkanten van de kaartjes. Deel de boodschappenkaartjes uit.

Deelnemers tijd geven voor het op volgorde leggen, vervolgens klassikaal nabespreken aan de hand van onderstaande antwoorden en de indeling volgens NEVO tabel online (datum 23 juni 2015).

Voedingsmiddel	Kcal per 100g
Komkommer(met schil)	13
Broccoli (gekookt)	27
Aardbeien	29
Appels (met schil gemiddeld)	60
Druiven	78
Ketchup	85
Aardappelen (gekookt)	86
Kipfilet (broodbeleg)	124
Mosterd	142
Appelstroop	236
Friet	309
Halvarine (broodsmearsel, 40% vet)	360
Goudse kaas (48+)	368
Zoute stokjes	382
Salami (broodbeleg)	392
Chips	542
Gemengde noten gezouten	644
Pindakaas	675
Mayonaise (gemiddeld)	669
Margarine (broodsmearsel, 80% vet)	720

Aan de hand van etiketten zelf 'nakijken' van volgorde.

Zoals u ziet hebben sommige soortgelijke producten een zeer verschillende energiedichtheid. Wanneer u het product kiest met een lage energiedichtheid, in plaats van het andere, krijgt u automatisch minder calorieën binnen dan anders. Wanneer u bijvoorbeeld kipfilet op je brood doet, in plaats van salami. Zoals u ziet is er van elk product een soortgelijk product dat u in hetzelfde geval zou kunnen gebruiken. Wanneer u iets minder vaak het product neemt met veel calorieën per 100 gram, bespaart u calorieën en er is dus vaak een gezonder alternatief.

Caloriearmere alternatieven

Ook zijn de kaartjes in te delen in voedingsmiddelen van dezelfde categorie, bijvoorbeeld chips, nootjes en zoute stokjes. Door de energiedichtheid van deze producten te vergelijken kunt u er achter komen welk voedingsmiddel u het beste kan eten als u bijvoorbeeld zin hebt in, in dit geval, een zoute snack. Maar dit kan ook met mayonaise, mosterd en ketchup.

Minder calorieën	Meer calorieën
Kipfilet	Salami
Ketchup	Mayonaise
Mosterd	
Appelstroop	Pindakaas
Halvarine	Margarine
Zoute stokjes	Chips
Komkommer	
Gekookte aardappels	Friet

Koken

 **45 minuten**

Twee tweetallen maken soep en 3 groepjes van 4 personen koken de andere gerechten.

We zijn toegekomen aan het zelf koken van een aantal gerechten. Alle lessen zullen we gerechten maken die een caloriearme variant zijn op een standaard recept. Vandaag beginnen we makkelijk met soep en broodjes. Soep kan erg gezond zijn, omdat het veel water bevat (en dus weinig calorieën per gram) en je er veel groenten in kan verwerken (vitaminen, vezels, weinig calorieën). Daarnaast maken we verschillende broodjes/toastjes met beleg en een sandwich en een wrap. Van alle recepten staat erbij wat dit recept nu zo gezond maakt ten opzichte van een soortgelijk gerecht. Daarbij kan je denken aan de vijf regels om smart te koken. Als we straks de gerechten gaan proeven, vertelt het groepje dat het gerecht gemaakt heeft aan de anderen wat dit recept nu zo gezond maakt. Na de les krijgen jullie de recepten mee naar huis.

Ik zal nu de namen van de gerechten voorlezen en de recepten uitdelen. Per gerecht vertel ik alvast wat dit gerecht zo gezond maakt, oftewel welke van de 'vijf regels' er zijn toegepast. De volgende gerechten gaan we vandaag maken: (noem alle gerechten). De punten waarop deze gerechten

gezonder zijn dan soortgelijke gerechten zijn: (alle recepten doornemen en de verbeterpuntjes (vinkjes) vertellen).

Elk recept verschilt in methode van energiedichtheid-verlaging, type (vlees/vis/vega, pasta/aardappel/rijst etc.) Het is de bedoeling dat jullie zo precies mogelijk volgens de receptuur werken. Er is bijvoorbeeld een weegschaal om ingrediënten precies af te wegen. Vooral bij een scheut olie teveel, komen er makkelijk teveel calorieën bij het gerecht. Om dit te voorkomen dient een eetlepel olijfolie dus te worden afgemeten met een eetlepel. Ook bij een grote hoeveelheid eten, zijn mensen meestal geneigd het toch wel op te eten.

- Gebonden broccolisoup met koriander (t.o.v. gebonden broccolisoup, roux)
(weinig vet, veel groenten, veel water, veel smaak door kruiden, binden met aardappel, pureren van groenten)
- Heldere champignonsoep met tijm en rozemarijn (t.o.v. romige champignonsoep)
(weinig vet, veel water, veel smaak door verse kruiden)
- Bruschetta met salsa di pomodori (t.o.v. bruschetta met tomatentapenade)
(weinig vet, veel groenten)
- Wrap it up (t.o.v. Mexicaanse wrap met bonen, gehakt en kaas)
(minder vette variant, veel groenten)
- Clubsandwich Steamy chicken (t.o.v. BLT)
(minder vette ingrediënten, veel groenten)

Aan tafel!

 20 minuten

Elk groepje vertelt waarom dit gerecht een lage energiedichtheid heeft.

Laten we beginnen met de soep. Iedereen kan wat van elke soep proeven en er is voor iedereen van alle gerechtjes. Bij de recepten staat ook hoeveel calorieën deze maaltijd bij elkaar bevat. De richtlijn is dat een warme maaltijd zonder dessert zo'n 400 à 700 kilocalorieën bevat. Deze maaltijd bevat, wanneer je van alles wat neemt, 523 kilocalorieën, dus dat zit mooi in het midden.

Afsluiting en opruimen

 10 minuten

Vraag deelnemers thuis een, bij voorkeur favoriet, recept aan te passen en te laten meebrengen naar de volgende les.

Kookles 2

Welkom*

 **5 minuten**

Welkom bij de tweede kookles van SmartSize. Leuk dat jullie er allemaal weer zijn. Allereerst begin ik met een globale indeling van deze les. Zo meteen zal ik kort de vijf regels herhalen waar deze manier van koken met minder calorieën op gebaseerd is. De recepten die we vanavond gaan maken bespreek ik om aan te geven welke van de 'vijf regels' er gebruikt zijn. Daarna is het leuk om ieders top 3 uit het boek SMARTSIZE ME te bespreken. We gaan een uur koken en vervolgens aan tafel.

Dé 5 regels om smart te koken (herhaling met Hand-outs)

 **10 minuten**

Herhaal kort de 5 regels om Smart te koken. Hierbij kunt u gebruikmaken van de recepten die patiënten n.a.v. de vorige les zelf hebben aangepast.

In deze les gaan we verschillende gerechten maken, zowel met vlees, vis als vegetarisch die allemaal aan één of meerdere van de 'vijf regels' voldoen, waardoor ze gezonder zijn dan soortgelijke gerechten. Per gerecht vertel ik alvast wat dit gerecht zo gezond maakt, oftewel welke van de 'vijf regels' er zijn toegepast. De volgende gerechten gaan we vandaag maken: (noem alle gerechten). De punten waarop deze gerechten gezonder zijn dan soortgelijke gerechten zijn: (alle recepten doornemen en de verbeterpuntjes (vinkjes) vertellen).

Deze gerechten gaan we in groepjes van vijf maken. Wanneer we straks aan tafel gaan is het de bedoeling dat ieder groepje aan de anderen, nogmaals, vertelt wat er gezond is aan dit gerecht, ten opzichte van een soortgelijk gerecht. Let naast de 'vijf regels' ook op de gezonde smaakmakers die zijn gebruikt! Wat betreft de portiegrootte is rekening gehouden met 18 personen. Ik ga er vanuit dat iedereen wel iets van alle gerechten wil proeven (voor de vegetariërs is dat vandaag alleen aardappelsalade). De 'portiegrootte' valt dan binnen de aanbevolen 'portiegrootte' (aantal calorieën voor een warme maaltijd

Elk recept verschilt in methode van energiedichtheid-verlaging, type (vlees/vis/vega, pasta/aardappel/rijst etc.) Het is de bedoeling dat jullie zo precies mogelijk volgens de receptuur werken. Er is bijvoorbeeld een weegschaal om ingrediënten precies af te wegen. Vooral bij een scheut olie teveel, komen er makkelijk teveel calorieën bij het gerecht. Om dit te voorkomen dient een eetlepel olijfolie dus te worden afgemeten met een eetlepel. Ook bij een grote hoeveelheid eten, zijn mensen meestal geneigd het toch wel op te eten.

- Aangeboden recepten bespreken en vergelijken op 'de 5 regels';
- ingrediënten (vet/suiker/groenten/water),
- verhoudingen (groenten/koolhydraten),
- kooktechnieken

Tips uit het boek (placemats)*

🕒 5 minuten

Op tafel liggen placemats klaar met daarop de tips uit het boek SMARTSIZE ME. Het is het leuk om aan de hand van de placemat te bekijken wat ieders persoonlijke top 3 is van tips uit het boek.

Koken

🕒 60 minuten

We gaan een uur koken, vervolgens aan tafel.

Laat ik beginnen met het nog even kort doornemen van de 'vijf regels' om smart te koken (met hand-outs erbij).

Jullie kunnen nu beginnen met koken in drie groepen. Op de tafels liggen de ingrediënten en jullie krijgen per groepje het recept. Als iemand niets te doen heeft kan hij of zij altijd meehelpen met een ander groepje.

- Spaghetti met groentenragout (t.o.v. spaghetti Bolognese)
(verhouding groenten/koolhydraten, minder vet, meer groenten)
- Kabeljauwpakketje met mosterd, dille, prei en zilvervliesrijst (t.o.v. gebakken kabeljauw met gebakken aardappels)
(stomen, (weinig vet))
- Aardappelsalade (vegetarisch) (t.o.v. huzarensalade)
(veel groenten, weinig vet, verhouding groenten/aardappel)

Aan tafel!

🕒 20 minuten

Elk groepje vertelt waarom dit gerecht een lage energiedichtheid heeft. Iedereen kan wat van alles proeven. Bij de recepten staat ook hoeveel calorieën het gerecht bevat.

Opruimen

🕒 10 minuten

Dit is het einde van deze les. We kunnen gaan opruimen! Vraag deelnemers nogmaals om thuis een, bij voorkeur favoriet, recept aan te passen en te laten meebrengen naar de volgende les.

Kookles 3

Welkom + Korte herhaling theorie (hand-out)

 **10 minuten**

Welkom bij alweer de laatste kookles van de cursus, fijn dat jullie er allemaal weer zijn.

Om te beginnen neem ik de indeling van deze laatste les met jullie door.

Ik zal zo beginnen met een korte herhaling wat betreft de vijf regels om smart te koken. Daarna zal ik de recepten doornemen en bespreken wat er gezond aan is en welke van de 'vijf regels' er zijn toegepast.

Vervolgens is er aandacht voor de homescreener, het vierde en laatste onderdeel van het SMARTsize programma.

Daarna maken een groepsindeling en kan het koken beginnen. Daar hebben we een uur voor. Na het eten zal ik een boekje met de recepten uitdelen.

Recepten van de dag bespreken

 **10 minuten**

In deze les gaan we verschillende gerechten maken, zowel met vlees, vis als vegetarisch die allemaal aan één of meerdere van de 'vijf regels' voldoen, waardoor ze gezonder zijn dan soortgelijke gerechten.

De recepten vergelijken op 'de 5 regels'; ingrediënten (vet/suiker/groenten/water), verhoudingen (groenten/koolhydraten), kooktechnieken.

In de eerste les heb ik 'energiedichtheid' uit gelegd. Energiedichtheid is het aantal calorieën dat een voedingsmiddel bevat per 100 gram. En zoals ik al had laten zien kunnen voedingsmiddelen verschillen in energiedichtheid. Zo bevat 100 gram roomboterkoekjes veel meer kilocalorieën dan 100 gram broccoli. Door de 'vijf regels om smart te eten' toe te passen verlaag je de energiedichtheid van een gerecht. Dat wil zeggen dat het minder calorieën per gram bevat. Daardoor heeft een maaltijd of een portie van een bepaald gewicht minder calorieën, dan van dezelfde portie van het gerecht met een hogere energiedichtheid. Dit betekent automatisch ook dat wanneer je kijkt naar het volume van de maaltijden, je een groter volume hebt van het gezonde gerecht, terwijl voor hetzelfde aantal calorieën van het ongezondere gerecht, je maar een heel kleine portie hebt.

Wanneer een gerecht dus een lagere energiedichtheid heeft kun je nog een redelijke portie eten, zonder dat het aantal calorieën gelijk heel groot is. Je raakt dan toch verzadigd terwijl je minder calorieën binnenkrijgt.

Per gerecht vertel ik alvast wat dit gerecht zo gezond maakt, oftewel welke van de 'vijf regels' er zijn toegepast. De volgende gerechten gaan we vandaag maken: (noem alle gerechten). De punten waarop deze gerechten gezonder zijn dan soortgelijke gerechten zijn: (alle recepten doornemen en de verbeterpuntjes (vinkjes) vertellen).

De gerechten gaan we in groepjes van drie (of vier) maken. Na het eten is het weer de bedoeling dat ieder groepje aan de anderen, nogmaals, vertelt wat er gezond is aan dit gerecht, ten opzichte van een soortgelijk gerecht. Deze voorbeelden staan ook bij het recept en krijgen jullie straks ook mee in het boekje. Let naast de 'vijf regels' ook op de gezonde smaakmakers die zijn gebruikt! Wat betreft de portiegrootte is rekening gehouden met 18 personen. Ik ga er vanuit dat iedereen wel iets van alle gerechten wil proeven (voor de vegetariërs is dat vandaag couscoussalade). De 'portiegrootte' valt dan binnen de aanbevolen 'portiegrootte' (aantal calorieën voor een warme maaltijd zonder dessert). Let er met koken ook weer op dat alles goed afgewogen wordt. Door maar een beetje te schatten kan je makkelijk meer koken en de ervaring leert dat je het dan toch wel allemaal opeet en op die manier veel calorieën extra binnenkrijgt.

Homescreener*

 **10 minuten**

Zoals jullie weten richt het SMARTsize-programma zich op het inzicht geven in portiegroottes en wat en waarom je op een dag eet, wat je eet. Hierbij is er aandacht geweest voor de manier waarop je hier je **eigen gedrag** zou kunnen aanpassen.

Door de website over portiegrootte, de film & het boek met SMARTsize-tips en de kooklessen over energiedichtheid hebben inzicht gegeven en hopelijk heb je echt plannen gemaakt en bedacht om het een en ander te veranderen.

Niet alleen je **eigen gedrag**, maar ook de **omgeving in je eigen huis** maakt dat je verleid wordt om te eten. Aangezien je veel tijd doorbrengt in je eigen huis, is het belangrijk deze zo in te richten dat je thuis niet constant verleid wordt om veel te eten.

Daarvoor is het vierde onderdeel van het SMARTsize-programma, de homescreener ontwikkeld.

De homescreener is een meetinstrument om te meten of jouw huis je erg sterk verleidt om te eten. Aan de hand van de homescreener kan je eenmalige veranderingen aanbrengen in je huis om zo minder verleid te worden om veel te eten. De homescreener is onderdeel van de website smartsizeme.nl. Na de kookles krijgen deelnemers toegang tot de homescreener op de website. Een schriftelijke versie is als PDF te downloaden op portiecoaching.nl

Koken

 **60 minuten**

We gaan een uur koken, vervolgens aan tafel.

Laat ik beginnen met het nog even kort doornemen van de 'vijf regels' om smart te koken (met hand-outs erbij).

Jullie kunnen nu beginnen met koken in drie groepen. Op de tafels liggen de ingrediënten en jullie krijgen per groepje het recept. Als iemand niets te doen heeft kan hij of zij altijd meehelpen met een ander groepje.

Smart me tips kort aanstippen in kooklessen, zoals opscheppen in de keuken, kleine porties, klein bord, vooraf hoeveelheden bepalen etc.

In 4 groepen van 3 à 4 personen gerechten koken.

(50 min.)

Elk recept verschilt zoveel mogelijk in methode van ED-verlaging, type (vlees/vis/vega, pasta/aardappel/rijst etc.)

- Pangasiusfilet met citroen, ansjovis en kappertjes (t.o.v. Gebakken pangasiusfilet met remouladesaus) (kooktechniek + magere variant)
- Vegetarische couscoussalade (t.o.v. Couscous met lamsvlees)
(veel groenten)
- Ovenschotel met rode kool en tartaar (t.o.v. Ovenschotel 'aardappel anders')
(kooktechniek, minder vette variant, verhouding)
- Toetjes: aardbeiensmoothie, (t.o.v. aardbeienmilkshake)
(kooktechniek, weinig suiker, weinig vet, verse kruiden)

Aan tafel!

 **20 minuten**

Elk groepje vertelt waarom dit gerecht een lage energiedichtheid heeft. Iedereen kan wat van alles proeven. Bij de recepten staat ook hoeveel calorieën het gerecht bevat.

Smart me tips kort aanstippen in kooklessen, zoals opscheppen in de keuken, kleine porties, klein bord, vooraf hoeveelheden bepalen etc.

Opruimen

 **10 minuten**

Dit is het einde van deze les. We kunnen gaan opruimen!