



Draaiboek Ratatouille

EEN VORMINGSREEKS OVER (OP)VOEDING

Sigrid Arents, Marie-Laure Prévost, Gille Feyaerts



Huis der gezinnen
Maison des Families



DANKWOORD

Het (op)voedingsproject Ratatouille en het draaiboek zijn er dankzij de inzet van:

De groepswerksters van het eerste uur: Mimount El Yahyaoui, Ellen De Leener en Gülten Vardar
De diëtisten: Marie-Laure Prévost, An Lovato, Veerle Mertens, Dorien Vervloet en Melissa Barquero Godinho ... en de vele deelnemers die de reeks gevolgd hebben.

Schrijfwerk

Voedingsluik: Marie-Laure Prévost, diëtiste, MSc Nutrition for Global Health
Opvoedingsluik: Ineke De Ruyver, orthopedagoge
Inleiding en algehele coördinatie: Sigrid Arents, verantwoordelijke
Eindredactie: Gille Feyaerts, bestuurder Raad van Bestuur CEMG vzw

Ontwikkeling didactisch materiaal: Céline Hennes, diëtiste

Mede- inspiratoren

Voor het voedingsluik: Clémentine Adam, freelance diëtiste
Voor het didactisch materiaal: Kim Herremans, stafmedewerkster LOGO Brussel

Leesgroep draaiboek

Heidi Du Laing, coördinator LOGO Brussel
Bruno Buytaert stafmedewerker VIGeZ
Hilde Bastiaens, post-doctoraal onderzoekster aan de Vakgroep Eerste Lijns- en Interdisciplinaire Zorg van de Universiteit Antwerpen

Leesduo voedingsluik

An Lovato, diëtiste, lector Erasmushogeschool Brussel
Kris Spileers, diëtiste

Daarnaast willen we ook nog de vervangende groepswerksters Fatma Yilmaz, Jasmien De Smedt, Katrien van Kerkhoven en Ruth Kevers bedanken.

En tenslotte gaat een bijzonder woordje van erkenning uit naar Johan Alleman, projectverantwoordelijke KBS voor zijn aanhoudend vertrouwen in ons project.

dank (de; m) *

1

(betuiging van) goede gezindheid tegenover iemand vanwege een geschenk, bewezen dienst

* Bron: Vandale online

Vijftien jaar geleden, in 1997, groeide bij verschillende gezondheidswerkers in Kuregem de wil om samen te werken in een preventieve actie met als doelgroep jonge gezinnen met kinderen van 0 tot 6 jaar.

Het vertrekpunt was de vaststelling dat zeer vroegtijdige begeleiding van ouders in onze buurt de enige manier was om in te grijpen in een proces dat bijna noodzakelijkerwijze leidde tot een nog grotere kansarmoede in de volgende generaties.

Bij alle medewerkers was deze visie aanwezig. De missie kristalliseerde zich vrij vlug uit in een triade: via opvoeding, voeding en taal kunnen de kansen van kinderen in Kuregem verhoogd worden.

Door op deze drie domeinen te werken kon een fatale cirkel doorbroken worden ondanks een sociaal-economische context waarbij de werkloosheid bij de ouders jaar na jaar steeg. Onze doelstellingen waren in eerste instantie een huis, een ontmoetingsplaats vinden waar groepen ouders zich gehoord en begeleid zouden voelen in hun precaire levenssituatie.

De eerste die meteen gewonnen was om een huis ter beschikking te stellen was de gemeente Anderlecht en na de start in 2000 konden we in 2005 over een echt Huis der Gezinnen beschikken. De tweede partner was Kind en Gezin die in onze aanpak een ideale werkplaats vond voor een Inloopteam. De idee van een integrale lokale opvoedingsondersteuning paste als gegoten in onze basisvisie.

De derde partner was het bicom-munautaire centrum Geestelijke

Gezondheidszorg van Anderlecht: l'Eté die via een logopediste het belang van de taal in het Huis der Gezinnen binnenbracht.

De vierde maar niet de minste partner was de VGC waarvan zowel het kabinet van Minister Brigitte Grouwels als de administratie van Welzijn, Gezondheid en Gezin van meet af aan ons voedingsproject 'Lekker en gezond' hebben ondersteund.

Tenslotte kreeg het (op)voedingsproject Ratatouille in de loop der jaren nog een extra impuls dankzij de steun van de Koning Boudewijnstichting in het kader van het netwerk 'gezonde voeding voor sociaal zwakke groepen.'

Toen de lessenreeks Ratatouille een succes bleek te zijn stelde zich de vraag of deze methode niet kon onderbouwd worden en overdraagbaar gemaakt zodat het in andere wijken en steden kon toegepast worden. Een draaiboek leek de beste manier te zijn om dit resultaat te bereiken. Er was veel materiaal verzameld, maar een lijn trekken in heel deze boeiende multiculturele keuken was geen eenvoudige klus.

Onze dank gaat dan ook in de eerste plaats uit naar Sigrid Arents, onze coördinator, die dit draaiboek telkens weer onder de aandacht bracht als een wezenlijk onderdeel van onze doelstellingen: een neerslag bieden van onze expertise, niet zozeer op het gebied van voeding, maar op de interactie tussen voeding en opvoeding in een context van gekleurde kansarmoede.

Dank ook aan degenen die Ratatouille week na week hebben op poten gezet, nota hebben genomen en ervaringen

gedeeld: Ellen, Mimount en Gülten en onze eerste diëtiste Marie-Laure wiens vakkennis en pedagogische kwaliteiten goed van pas kwamen bij het uitwerken van de verschillende hoofdstukken. Een boek schrijven is als een zwangerschap: de laatste weken kunnen wegen.

Bij het nalezen van de teksten had één van onze bestuurders, Gille, een penseel in de hand om het mooie schilderij af te werken. Het is gelukkig een werk in wording geworden: de keuze voor een draaiboek was ingegeven door de idee dat er op basis van ervaringen in verschillende milieus en in de tijd veranderingen moesten kunnen aangebracht worden in samenwerking met de ouders en met huidige en toekomstige partners uit de buurt zoals het Wijkgezondheidscentrum Medikuregem, Initiatief Buitenschoolse Kinderopvang KIK en vele anderen.

In die zin is het geen receptenboek maar eerder een dialoog over wat het betekent om als ouder met je kind bewust om te gaan met 2 basisbehoeften: voeding en opvoeding. Daarom gaat ook onze voornaamste dank naar de ouders die hun vertrouwen hebben gegeven aan het Huis der Gezinnen en die ons voortdurend blijven aanzetten om samen trouw te blijven aan onze opdracht: ondanks alles meer kansen geven aan hun kinderen.

Dr. Louis Ferrant, voorzitter Centrum Etnische Minderheden en Gezondheid (CEMG vzw) - Huis der Gezinnen

INHOUDSOPGAVE

in·houds·op·ga·ve (de; v(m); meervoud: inhoudsopgaven) *

1

opgave van de inhoud van een boek enz.

* Bron: Vandalen online

OVER HUIS DER GEZINNEN	9
SITUERING	10
DEEL 1: OVER RATATOUILLE	12
<ul style="list-style-type: none"> • (Op)voedingsproject Ratatouille 13 • Vormingsreeks Ratatouille 13 • Ratatouille bis 13 • Gezondheids promotie 14 • Overzicht van de sessies 14 • Doelgroep 15 • Methodiek 15 • Doelstellingen 16 	
DEEL 2: GEBRUIK VAN DIT DRAAIBOEK	18
<ul style="list-style-type: none"> • Het draaiboek als werkinstrument 19 • Opbouw van elke sessie 19 • Organisatie van de vormingsreeks 20 	
DEEL 3: DRAAIBOEK 6 SESSIES	26
SESSIE 1: DE BASIS VAN EEN GEZONDE VOEDING & GEZELLIG SAMEN AAN TAFEL	29
1. Inleiding: thema's en doelstellingen 30	
1.1 Thema voedingsluik: de basiselementen van een gezonde voeding 30	
1.2 Thema opvoedingsluik: gezellig samen aan tafel 30	
1.3 Programma sessie 1: de basis van een gezonde voeding & gezellig samen aan tafel 31	
2. Verloop van de sessie 32	
2.1 Het onthaal: een eerste kennismaking 32	
2.2 Het voedingsluik: de basis van een gezonde voeding 33	
2.2.1 Koken 33	
2.2.2 Voedingsinformatie 33	
2.2.3 Maaltijd 35	
2.2.4 Ervaringen en tips 35	
2.3 Opvoedingsluik: gezellig samen aan tafel 38	
2.3.1 Vorming 38	
2.2.2 Ervaringen en tips 39	
2.4 Afronding 40	
SESSIE 2: HET ONTBIJT, DE MAALTIJDFREQUENTIE EN DE ORGANISATIE VAN DE EETMOMENTEN	43
1. Inleiding: thema's en doelstellingen 44	
1.1 Thema voedingsluik: het ontbijt en de maaltijdfrequentie 44	
1.2 Thema opvoedingsluik: organisatie van de eetmomenten 44	
1.3 Programma sessie 2: het ontbijt, de maaltijdfrequentie en de organisatie van de eetmomenten 45	

2. Verloop van de sessie	46
2.1 Het onthaal: opvolging van sessie 1 en voorbereiding sessie 2	46
2.2 Het voedingsluik: het ontbijt, de eerste van de drie hoofdmaaltijden	47
2.2.1 Koken	47
2.2.2 Voedingsinformatie	47
2.2.3 Maaltijd	54
2.2.4 Ervaringen en tips	54
2.3 Opvoedingsluik: organisatie van de eetmomenten	55
2.3.1 Vorming	55
2.3.2 Ervaringen en tips	57
2.4 Afronding	58

SESSIE 3: DE LUNCHBOX & WIE BESLIST WAT, WANNEER EN HOEVEEL ER GEGETEN WORDT? 61

1. Inleiding: thema's en doelstellingen	62
1.1 Thema voedingsluik: de lunchbox	62
1.2 Thema opvoedingsluik: wie beslist wat, wanneer en hoeveel er gegeten wordt?	62
1.3 Programma sessie 3: shopping en etiketten & koppigheid aan tafel	63
2. Verloop van de sessie	64
2.1 Het onthaal: opvolging sessies 1 & 2 en voorbereiding sessie 3	64
2.2 Het voedingsluik: de lunchbox	64
2.2.1 Koken	64
2.2.2 Voedingsinformatie	65
2.2.3 Maaltijd	70
2.2.4 Ervaringen en tips	70
2.3 Opvoedingsluik: wie beslist wat, wanneer en hoeveel er gegeten wordt?	72
2.3.1 Vorming	72
2.3.2 Ervaringen en tips	75
2.4 Afronding	75

SESSIE 4: WARME MAALTIJD EN GROENTEN & NIEUWE SMAKEN LEREN KENNEN 77

1. Inleiding: thema's en doelstellingen	78
1.1 Thema voedingsluik: warme maaltijd en groenten	78
1.2 Thema opvoedingsluik: nieuwe smaken leren kennen	78
1.3 Programma sessie 4: warme maaltijd en groenten & nieuwe smaken leren kennen	79
2. Verloop van de sessie	80
2.1 Het onthaal: opvolging vorige sessies	80
2.2 Het voedingsluik: warme maaltijd en groenten	80
2.2.1 Koken	80
2.2.2 Voedingsinformatie	80
2.2.3 Maaltijd	84
2.2.4 Ervaringen en tips	85
2.3 Opvoedingsluik: nieuwe smaken leren kennen	87
2.3.1 Vorming	87
2.3.2 Ervaringen en tips	90
2.4 Afronding	90

SESSIE 5: SHOPPING EN ETIKETTEN & KOPPIGHEID AAN TAFEL 93

1. Inleiding: thema's en doelstellingen	94
1.1 Thema voedingsluik: shopping en etiketten	94
1.2 Thema opvoedingsluik: koppigheid aan tafel	94
1.3 Programma sessie 5: shopping en etiketten & koppigheid aan tafel	95
2. Verloop van de sessie	96
2.1 Het onthaal: opvolging vorige sessies	96
2.2 Het voedingsluik: shopping en etiketten	96
2.2.1 Voedingsinformatie	96
2.2.2 Shoppen in de supermarkt	99
2.2.3 Maaltijd	101
2.2.4 Ervaringen en tips	101
2.3 Opvoedingsluik: koppigheid aan tafel	102
2.3.1 Vorming	102
2.3.2 Ervaringen en tips	105
2.4 Afronding	105

SESSIE 6: BABY- EN PEUTERVOEDING & ZELFSTANDIG LEREN ETEN 107

1. Inleiding: thema's en doelstellingen	108
1.1 Thema voedingsluik: baby- en peutervoeding	108
1.2 Thema opvoedingsluik: zelfstandig leren eten	108
1.3 Programma sessie 6: baby- en peutervoeding & zelfstandig leren eten	109
2. Verloop van de sessie	110
2.1 Het onthaal: opvolging vorige sessies	110
2.2 Het voedingsluik: baby- en peutervoeding	110
2.2.1 Koken	110
2.2.2 Voedingsinformatie	111
2.2.3 Maaltijd	115
2.2.4 Ervaringen en tips	115
2.3 Opvoedingsluik: nieuwe smaken leren kennen	116
2.3.1 Vorming	116
2.3.2 Ervaringen en tips	118
2.4 Afronding	118

RECEPTEN

Recepten bij sessie 1	123
Recepten bij sessie 2	125
Recepten bij sessie 3	126
Recepten bij sessie 4	130
Recept bij sessie 5	132
Recepten bij sessie 6	133



Over het Huis der Gezinnen

Huis der Gezinnen is een organisatie die zich richt tot gezinnen in de regio Brussel zuid.
Kerntaak: gezinsondersteuning voor kansarme autochtone en allochtone aanstaande ouders en gezinnen met kinderen van 0 tot en met 8 jaar.

Het Huis der Gezinnen biedt preventieve, cultuurreponsieve gezinsondersteuning. Deze gezinsondersteuning vertaalt zich concreet in verschillende activiteiten zoals onthaal, individuele ondersteuning en groepswork.

INLOOPTEAM

Als inloopteam ondersteunt het Huis der Gezinnen kansarme gezinnen preventief bij de opvoeding. We doen dit via ons laagdrempelig onthaal en individuele ondersteuning en in de groepswerking. In de groep Babiloe kunnen ouders hun verhaal kwijt over de opvoeding van hun kinderen.

Samen met de andere ouders van de groep zoeken we naar een goede manier van omgaan. In de groep Amodoe werken we vooral aan de communicatie tussen ouders en kinderen. Daarnaast kunnen ouders om de zes weken deelnemen aan infovoormiddagen. Hier werken we steeds rond een specifiek opvoedingsthema. Af en toe organiseren we ook leuke activiteiten voor ouders en kinderen.

PROJECTWERKING

Onze projecten Rataouille en Rataouille bis combineren voorlichting over gezonde voeding én opvoeding. Hieraan gekoppeld bieden we vormingen rond gezondheids promotie voor ouders aan bij externe organisaties.

INFOPUNT OPVOEDINGSWINKEL

Last but not least is het Huis der gezinnen een erkend Infopunt van de Opvoedingswinkel in Brussel. Iedereen met kinderen tot 18 jaar kan langskomen met vragen over opvoeding.

Het project Rataouille combineert voorlichting over gezonde voeding én opvoeding.

CONSULTATIEBUREAU VOOR HET JONGE KIND

Het Huis der Gezinnen organiseert samen met Kind & Gezin gratis consulten voor het jonge kind. Het gaat om een preventief onderzoek voor ouders met een kind jonger dan 3 jaar.

Ouders krijgen nuttige informatie mee, worden doorverwezen of kunnen kennismaken met het aanbod van het Huis der Gezinnen.

MEER INFO?
WWW.HUISDERGEZINNEN.BE

Situering

Voor jou ligt het draaiboek van de vormingsreeks Ratatouille van het Huis der gezinnen. Dit draaiboek is bedoeld voor vormings- en buurtwerkers, diëtisten, leerkrachten, intercultureel bemiddelaars en andere geïnteresseerden die met voeding en opvoeding aan de slag willen.

Begin 2000 kreeg het Huis der Gezinnen voor het eerst van een aantal partners op het terrein het signaal dat ze zich vragen stelden en zorgen maakten over de gezondheidstoestand van heel wat gezinnen met jonge kinderen. Dokters in de wijk Kuregem en de verpleegkundigen van Kind & Gezin en ONE gaven en geven nog steeds aan dat een groot aantal kinderen een verhoogd risico op obesitas en suikerziekte loopt en dat vele gezinnen er een ongezonde levensstijl op nahouden. Als organisatie vonden we het belangrijk om een antwoord te formuleren op deze vraag. In 2005 ontstond dan ook het (op)voedingsproject Ratatouille. De doelgroep is dezelfde als deze van onze reguliere werking: zo richten we ons met dit project eveneens tot kwetsbare aanstaande ouders en gezinnen met jonge kinderen van 0 tot 8 jaar.



Bij deze groepsgerichte methodiek staat ervaringsleren centraal. We vertrekken vanuit de realiteit van de ouders.

Aangezien we zo goed als uitsluitend maatschappelijk kwetsbare gezinnen bereiken, is het belangrijk dat we oog hebben voor de obstakels die deelnemers kunnen ervaren wanneer ze het geleerde thuis willen toepassen.

*Sigrid Arents, coördinator
Huis der Gezinnen*

‘Voeden is opvoeden’

Rode draad doorheen dit project vormt het principe ‘voeden is opvoeden’: onderzoek toont aan dat kinderen waarvan een of beide ouders eet- en gewichtsproblemen hebben of er ongezonde(re) eetgewoontes op nahouden zelf meer risico lopen op gelijkaardige problemen en mogelijk hetzelfde gedrag gaan stellen. Kortom: ouders spelen een cruciale rol wat eetgewoontes en lichaamsbeweging betreft. Kinderen volgen immers het voorbeeld van hun ouders. Belangrijk hierbij is om te bewaken dat de ouders niet opgezaald worden met een schuldgevoel. Er wordt telkens weer vertrokken van wat ze wél goed doen. Verder moeten we ons steeds bewust zijn van de link tussen kansarmoede en voedingsgewoonten.

Cultuurgevoelige (op)voedingsondersteuning

Binnen dit project, net zoals binnen onze algehele werking, staat een cultuurgevoelige benadering voorop. We zijn er bij het Huis der Gezinnen van overtuigd dat een cultuurgevoelige aanpak een bijzondere meerwaarde bezit in het (op)voedingsondersteunend werken met kwetsbare allochtone én autochtone gezinnen. Het betekent concreet dat we rekening houden met en aandacht schenken aan de behoeften, cultuur en taal van elk gezin dat deelneemt aan de vormingsreeks.

Groepsgericht werken

De grote meerwaarde van de vormingsreeks schuilt in de groepsgerichte aanpak en in het gegeven dat ouders 6 keer samen komen om deel te nemen aan een gestructureerde activiteit. Hierdoor is er voldoende tijd om dieper in te gaan op specifieke thema's over voeding en opvoeding. Bovendien is de inhoud en de opbouw van de verschillende sessies van dien aard dat ouders uitgenodigd worden

Binnen dit project, net zoals binnen onze algehele werking, staat een cultuurgevoelige benadering voorop.

om de informatie en tips die ze krijgen thuis uit te proberen. Iets wat de deelnemers ook daadwerkelijk doen: ze gaan binnen hun gezin aan de slag en passen toe wat ze tijdens de sessies geleerd hebben. Hebben ze nog vragen of zijn er onduidelijkheden dan kunnen ze dit tijdens het onthaal en het eetmoment aankaarten met de groepswerksters en belangrijker nog: met de andere deelnemers. Natuurlijk is er ook ruimte om wat goed verlopen is te delen met de groep.

Ervaringsgericht leren

Bij deze groepsgerichte methodiek staat ervaringsleren centraal. We vertrekken vanuit de realiteit van de ouders. Aangezien we zo goed als uitsluitend maatschappelijk kwetsbare gezinnen bereiken, is het belangrijk dat we oog hebben voor de obstakels die deelnemers kunnen ervaren wanneer ze het geleerde thuis willen toepassen.

DEEL 1

Over Ratatouille



Het (op)voedingproject Ratatouille combineert gezondheidseducatie en opvoedingsondersteuning. Het project bestaat uit 3 onderdelen.

(Op)voedings project Ratatouille

Het (op)voedingproject Ratatouille bestaat uit 3 onderdelen:

- de 6-delige vormingsreeks Ratatouille;
- het daaraan gekoppeld maandelijks terugkommoment Ratatouille bis;
- en de infomomenten in het kader van gezondheidspromotie.

Vormingsreeks Ratatouille

Dit draaiboek is de leidraad bij de 6-delige vormingsreeks Ratatouille. Deze 6 sessies volgen elkaar inhoude-

lijk op. Elke sessie omvat een onthaalmoment, voedingsuitleg, het samen bereiden van de gezonde maaltijd, samen eten, bespreken van en discussiëren over het opvoedingsthema, de opruim en evaluatie. De reeks wordt gegeven door 2 groepswerksters en een diëtiste.

De vormingsreeks wordt over een periode van ongeveer 6 weken gespreid à ratio van 1 sessie per week. Elke sessie duurt 5 uur. De groepsgrootte bedraagt minimaal 8 en maximaal 12 ouders. Er is kinderopvang voor niet-schoolgaande kinderen voorzien. Baby's die nog borstvoeding krijgen kunnen bij de mama blijven. De vorming is kosteloos maar wie deelneemt moet zich wel vooraf inschrijven en een duidelijk engagement tonen.

Tip: start niet te vroeg, vaak hebben ouders meerdere kinderen en moeten ze hen eerst nog naar school brengen vooraleer ze naar de vorming kunnen komen.

Wij hebben er voor gekozen om de sessie om 9u30 van start te laten gaan en om 14u30 af te ronden. Dit biedt de ouders wiens kind in de kinderopvang zit, nog de gelegenheid om afscheid te nemen en om na afronding met de vrijwilligers nog even na te praten over hun kind.

Ratatouille bis

Het terugkommoment Ratatouille bis is er voor ouders die de reeks gevormd hebben en nadien nog wensen deel te nemen aan het vervolgtraject. Hier ligt het accent op zelfredzaamheid en herhaling van de thema's uit Ratatouille. We diepen de eerder verworven kennis en vaardigheden op vlak van voeding als opvoeding verder uit. Daarnaast is het sociaal aspect een belangrijke en niet te onderschatten dimensie. Elke maand kiest een andere mama uit de groep een recept.

ra·ta·toui·le [rattaatoejə] (de; v) *

1

gerecht van aubergine, paprika, tomaat enz.

* Bron: Vandalen online

De deelnemers worden bij de voorbereiding ondersteund door de groepswerksters. Ook bij Ratatouille bis wordt een opvoedkundig thema aangebracht. Meestal geeft een medewerkster van het Huis der Gezinnen of een externe deze vorming. Het thema heeft niet noodzakelijk een link met voeding, in tegenstelling tot bij de vormingsreeks.

TIP: als je maandelijks zo'n terugkommoment kan voorzien, doe dat dan zeker. Het biedt immers deelnemers de gelegenheid om wat ze gezien hebben verder in te oefenen en hun kennis te verdiepen.

Gezondheids- promotie

Omdat we het belangrijk vinden dat ook ouders die zich niet tot 6 weken vorming kunnen engageren toegang hebben tot onze informatie, bieden we gezondheidspromotie aan. Elke sessie vormt een afgerond geheel en kan als vorming gegeven worden. De vorming 'gezondheidspromotie' bestaat dus uit één verkorte sessie. De basisprincipes zijn dezelfde als deze van de reeks. Een specifieke sessie kan uitgelicht worden. Reken op minstens 2 uur per vorming en 2 groeps werkers. Om een zo groot mogelijke groep ouders te bereiken is het belangrijk om de flexibel te zijn wat betreft het tijdstip van de vorming. Het tijdstip zal ook mee bepaald worden door de doelgroep die je voor ogen hebt.

TIP: Welke sessie je ook geeft, neem zeker de eerste sessie grondig door vooraleer je van start gaat. Deze omvat de basisinformatie over gezonde voeding en constructieve opvoedingsgewoonten die de leidraad vormen doorheen de daaropvolgende sessies.

TIP: omdat je maar 2u hebt is het belangrijk om er over te waken dat je de combinatie van gezondheidsvoorlichting én opvoedingsondersteuning niet uit het oog verliest. Om tijd te winnen kan je het kookmoment vervangen door vooraf klaargemaakte gezonde hapjes aan te bieden. Of je kan iets kleins bereiden terwijl je de voedingsuitleg geeft.

Overzicht van de sessies

Per sessie wordt een specifiek voedings- en opvoedingsthema aangebracht en inhoudelijk uitgediept. Deze thema's samen vormen een logisch en gestructureerd geheel. De eerste sessie vormt de basis voor de volgende sessies. De laatste sessie over babyvoeding is optioneel.

	VOEDINGSLUIK	OPVOEDINGSLUIK
SESSIE 1	ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK Wat is gezonde voeding?	GEZELLIG SAMEN AAN TAFEL
SESSIE 2	ONTBIJT Waaruit is een gezond ontbijt samengesteld ?	ORGANISATIE VAN DE EETMOMENTEN
SESSIE 3	LUNCHBOX Waaruit is een gezonde lunchbox samengesteld ? Wat zijn gezonde tussendoortjes?	WIE BEPAALT WAT, HOEVEEL EN WANNEER ER GEGETEN WORDT?
SESSIE 4	DE WARME MAALTIJD Een gezonde warme maaltijd klaarmaken & het belang van groenten en fruit eten.	NIEUWE SMAKEN LEREN ETEN
SESSIE 5	BOODSCHAPPEN DOEN Winkelbezoek & voedingsetiketten leren lezen	KOPPIGHEID AAN TAFEL
SESSIE 6	BABYVOEDING Hoe maak je gezonde fruit- en groetepap klaar?	ZELFSTANDIG LEREN ETEN

Doelgroep

Ratatouille is in eerste instantie bedoeld voor maatschappelijk kwetsbare gezinnen die zich vragen stellen over voeding en beweging.

Het wil aanstaande ouders, mama's en papa's met opgroeiende kinderen van 0 tot 8 jaar tonen hoe ze zich gaandeweg een gezondere en evenwichtiger levensstijl eigen kunnen maken. Onder maatschappelijk kwetsbare gezinnen verstaan we gezinnen die met uitsluiting bedreigd worden of in uitsluiting leven. Het gaat om gezinnen die een gebrekkige en beperkte toegang hebben tot maatschappelijk hooggewaardeerde goederen zoals werk, inkomen, huisvesting, onderwijs en gezondheidszorg.

Het project staat open voor hen die hun opgroeiende kinderen een gezondere en evenwichtiger maaltijd willen voorzetten en die zelf als ouder bewuster met voeding wil leren omgaan. Ouders ervaren doorheen de sessies dat er een verband bestaat tussen hun eigen (op)voedingsgewoonten en de eetpatronen van hun kind(eren). Ze leren en ondervinden dat zij zelf invloed kunnen uitoefenen op het eetgedrag van hun gezin en een voorbeeldfunctie kunnen vervullen. Ratatouille staat open voor zowel mama's als papa's maar de ervaring leert ons dat het uitsluitend mama's en zwangere vrouwen zijn die deelnemen. Niet schoolgaande kinderen kunnen meekomen en worden opgevangen.

Ouders wéten dat snoepen ongezond is, maar hoe reageer je op een kind die een scène maakt in de winkel omdat je een pakje chips weigert?

Methodiek

COMBINATIE GEZONDHEIDSEUCATIE EN OPVOEDINGSONDERSTEUNING

Bij Ratatouille worden gezondheidseducatie en opvoedingsondersteuning gecombineerd. Het toepassen van een gezonde(re) levensstijl vraagt van de ouders niet alleen kennis over gezonde voeding, maar vereist vooral ook bepaalde opvoedingsvaardigheden. De opvoedingstips en adviezen die tijdens de verschillende sessies aan bod komen zijn, ook bruikbaar bij de ruimere algemene opvoeding van kinderen.

Een Turks gezin dekt bijna nooit de tafel zonder brood.

Linzen en vlees worden in de Marokkaanse keuken vaak in combinatie met elkaar gebruikt.

De gerechten van een gezin uit Niger zijn bijna altijd zeer gekruid.

GROEPSGERICHT EN ACTIEVE PARTICIPATIE

Actieve participatie van de deelnemers en het onderling uitwisselen van ervaringen vormt een belangrijk gegeven binnen Ratatouille. Doorheen de hele vorming vertrekken we van wat ouders kennen en zelf ervaren. Zowel tijdens het voedingsluik als het opvoedingsluik wordt uitgegaan van ervaringsuitwisseling. Er wordt geen 'les' gegeven, maar gediscussieerd en samen gezocht naar eventuele oplossingen voor voedings- en opvoedingsproblemen.

CULTURGEVOELIG

Gezien de specifieke doelgroep die we bereiken - in hoofdzaak ouders van verschillende origine (Turks, Marokkaans, Centraal- en West-Afrikaans, Oostbloklanden,...) - schenken we aandacht aan voedingsproducten en ingrediënten van het land van herkomst. We houden dus rekening met verschillende, vaak cultuurgebonden eetgewoontes.

We schenken aandacht aan voedingsproducten en ingrediënten van het land van herkomst. Door bepaalde aanpassingen kan je gemakkelijk een gezondere versie samen stellen van eigen gerechten. Daarnaast hebben we ook oog voor het bestaan van mengvormen: allochtone gezinnen in België eten meestal traditionele én Westerse gerechten.

We tonen dat je een gezonde combinatie kan maken van traditionele en Westerse gerechten.

Wat de opvoeding betreft is het belangrijk om er rekening mee te houden dat normen en waarden afhankelijk van de culturele achtergrond, kunnen verschillen. Er wordt dan ook over gewaakt om geen waardeoordelen uit te spreken maar net open te staan voor en nieuwsgierig te zijn naar de opvoedingsdoelen van de deelnemende ouders.

Doelstellingen

De rode draad doorheen de reeks is het verwerven van kennis en inzicht. Dit is de eerste stap, kunnen toepassen en aanhouden van wat men geleerd heeft is de volgende fase. Vandaar ook het belang van herhaling, inoefenen en aanmoedigen. Tijdens de reeks wordt hiervoor dan ook de nodige tijd uitgetrokken. De algemene doelstellingen van Ratatouille zijn:

- Ouders handvaten aanreiken die hen stimuleren en in staat stellen om zich geleidelijk aan als gezin een gezonde(re) levensstijl aan te meten.
- Ouders ondersteunen in hun positie als opvoeder en in hun beleving van het ouderschap door hen de gelegenheid te geven leuke en minder prettige ervaringen met elkaar te delen en uit te wisselen.
- Het sociaal netwerk van ouders verruimen en versterken door contacten met andere ouders.

SPECIFIEKE DOELSTELLINGEN OP VOEDINGSVLAK

- Inzicht krijgen in de eigen voedingsgewoontes en zien welke invloed deze patronen hebben op het eetgedrag van hun kind(eren).
- In staat zijn bepaalde gewoontes te veranderen en te vervangen door gezondere eetpatronen.
- Leren dat gezond ook lekker kan zijn en niet duur(der) hoeft te zijn.
- Weten waaruit een evenwichtige maaltijd samengesteld is.
- Een evenwichtige, gevarieerde maaltijd kunnen klaarmaken.
- Weten waarom lichaamsbeweging belangrijk is en deel uitmaakt van een gezond leefpatroon.
- Meer aan lichaamsbeweging gaan doen en ervaren dat dit een leuke gezinsactiviteit kan zijn.



SPECIFIEKE DOELSTELLINGEN OP OPVOEDINGSVLAK

- Zich bewust worden van het voorbeeld dat ze stellen en ervaren dat hun gedrag invloed heeft op dat van hun kinderen.
- Het belang zien van motiverende reacties, positieve stimulering, positief aanmoedigen en positieve betrokkenheid.
- Hun kinderen realistische, haalbare opdrachten leren geven.
- Regels consequent kunnen opvolgen.
- Bepaalde familiegewoontes bijvoorbeeld apart eten; niet hetzelfde eten; voor de TV eten, ... kunnen doorbreken en bijsturen.
- Leren om samen als gezin gezond te eten.

Toch een kleine kanttekening: het spreekt voor zich dat niet alle doelstellingen door alle ouders bereikt moeten worden, nadruk ligt op een gedifferentieerde en gediversifieerde aanpak. Kleine veranderingen en aanpassingen kunnen vaak al een grote impact hebben op eet- en opvoedingsgewoontes en daar draait het tenslotte om.

DEEL 2

Gebruik van dit draaiboek



Het draaiboek als werkinstrument

Het draaiboek is een leidraad voor de organisatie en uitvoering van de 6 verschillende sessies van de vormingsreeks Ratatouille en vormingen gezondheids promotie. Bij elke sessie staan ervaringsleren en praktijkgericht werken centraal. Zo vind je er theoretische basisinformatie, verschillende werkvormen, concrete aanbevelingen en tips om aan de slag te gaan. In dit deel krijg je vooral tips om te zorgen dat de voorbereiding en begeleiding van elke sessie van een leien dakje loopt.

Ben je al vertrouwd met het geven van informatiesessies? Dan kan je zelfstandig met dit draaiboek aan de slag. Heb je nog geen ervaring, dan is het belangrijk om voldoende tijd uit te trekken voor de voorbereiding. Maar ook hier kan het draaiboek een handige hulp betekenen.

Opbouw van elke sessie

Iedere sessie is opgebouwd uit volgende onderdelen:

1. De thema's, doelstellingen en programmaoverzicht met timing
2. Verloop van de sessie
 - 2.1. Onthaal
 - 2.2. Voedingsluik
 - 2.2.1. Koken
 - 2.2.2. Voedingsinformatie
 - 2.2.3. Maaltijd
 - 2.2.4. Ervaringen en tips
 - 2.3. Opvoedingsluik
 - 2.3.1. Vorming
 - 2.3.2. Ervaringen en tips
 - 2.4. Afronding

In het eerste deel krijg je een overzicht van de voornaamste te behalen objectieven. Het spreekt voor zich dat je niet alle doelstellingen 'moet' realiseren maar ze houden je wel bij de les.

Het schematisch programmaoverzicht biedt je dan weer een houvast bij de voorbereiding en tijdens de uitvoering van iedere sessie. Het schema toont je welke werkvormen je zal gebruiken en welk materiaal je nodig hebt. Het geeft je ook een idee van de timing.

In deel 2 krijg je uitleg over het voedingsluik en opvoedingsluik van elke sessie. We staan stil bij het belang van een goed onthaal en bij het nut van een gepaste afronding. De doelstellingen van het voedings- en opvoedingsluik worden uitgebreid toegelicht en je krijgt een duidelijk zicht op de te behalen objectieven. Onder de rubriek 'koken' kom je dan weer te weten welke maaltijd jullie zullen klaarmaken. De recepten vind je in bijlage. Daarnaast krijg je per luik de theoretische basisinformatie die je nodig hebt om je vorming te geven. Het didactisch materiaal ter ondersteuning kan je op aanvraag bij het huis der Gezinnen bekomen.

Tenslotte geven we je ook nog ervaringen en tips mee. Ze tonen je hoe leerrijk en verrijkend het werken met de doelgroep is.

draai-boek (het; o; meervoud: draaiboeken) *

1

boek met regieaanwijzingen voor een film

2

in details uitgewerkt plan

* Bron: Vandale online

Organisatie van de vormingsreeks

VOOR HET VAN START GAAN

Het is belangrijk om een beknopte situatie analyse te maken van jouw regio, voor je met de reeks van start gaat. Dit betekent dat je de mogelijke doelgroepen, hun noden en het aanbod van de buurt in kaart brengt. Op basis van die analyse kan je leemtes opsporen en zien met welke partners je kan samen werken. Lokale actoren zijn bijvoorbeeld: het consultatiebureau van K&G, een buurtwerking, een wijkgezondheidscentrum, een CAW, OCMW, onderwijs, CLB, kinderopvang, enz.

Weet wat leeft in je buurt. Bevrage de ouders die je reeds bereikt. Bevrage andere dienstverleners. Samen schat je in of er voldoende belangstelling bestaat voor Ratatouille. Je kan andere organisaties vragen om te polsen bij de doelgroepouders die zij bereiken. Ga na of ze suggesties hebben en samen met jou een vormingsreeks of ouderbijeenkomst willen opzetten. Soms volstaat intern rekruteren. Veel vaker zal je ook extern doelgroepouders moeten aanspreken. Dat kost tijd en energie. Net daarom zijn partnerorganisaties zo belangrijk: ze kunnen hier een belangrijke rol in opnemen. Om die rol op te nemen moeten de partnerorganisaties goed op de hoogte moeten zijn van het aanbod. Ze zullen geïnteresseerden immers informeren. Trek dus voldoende tijd uit om hen te brieven. Hoe vertrouwd met het aanbod hoe efficiënter de toeleiding.

TIP: een goede voorbereiding is het halve werk! Neem hier dus voldoende tijd voor.

INFRASTRUCTUUR

Veel maatschappelijk kwetsbare gezinnen stappen niet zo makkelijk een organisatie binnen die ze niet kennen. Verlaag de drempel door de vorming in je eigen lokalen of op een vertrouwde plaats te organiseren.

Voor de vormingsreeks heb je een ingerichte keuken met eetruimte nodig. Voorzie een grote eettafel waar 8 tot 12 ouders kunnen aan zitten. Voor de ouderbijeenkomst kan een ruim lokaal volstaan omdat het samen koken sowieso beperkt is. Voorzie liefst een aparte ruimte waar je de vorming van het opvoedingsluik geeft.

TIP: maak het gezellig. Besteed aandacht aan het dekken van de tafel en kleed de ruimtes aan met illustratiemateriaal. Zo krijgen de deelnemers zin in meer. Geef het goede voorbeeld. Jij hebt een invloed op de setting en sfeer.

Kinderopvang is een must. Het verlaagt de drempel. Ouders én de kinderen krijgen de kans om eens te proeven van een paar uurtjes zonder elkaar. Zorg voor een afzonderlijke kindvriendelijke ruimte. Ook bij de ouderbijeenkomst is het niet aangewezen dat de kinderen aanwezig zijn. Kan hiervoor geen ruimte vrijgemaakt worden dan kan je best een aparte hoek inrichten en de kinderen daar onder toezicht laten spelen.

KOSTEN

Wij kiezen om zowel de vormingsreeks als de ouderbijeenkomst gratis aan te bieden. Misschien is dit niet haalbaar en wil je wel een bijdrage vragen aan de ouders. Zorg dat je dit vooraf heel duidelijk verteld. Leg deelnemers van bij het begin goed uit hoe en wanneer zij de deelnamekosten moeten betalen. Het vragen van een vergoeding kan voor heel wat ouders een struikelblok vormen.

TIP: we vragen aan deelnemers om vanaf de 2de sessie fruit of groente mee te brengen. Deelnemers waarderen deze bijdrage 'in natura' zeer sterk.

Houd er rekening mee dat het organiseren van de reeks een aantal kosten met zich meebrengt. Dit kan gaan van het afhuren van een keuken over de aanschaf van keukenmateriaal tot het vergoeden van de freelance diëtiste en van de vrijwilligers voor de kinderopvang.

Taarten leren bakken is niet het uitgangspunt van de reeks.

Het kan, wanneer je met cultuurgemengde groepen werk, wenselijk zijn om met een intercultureel bemiddelaar(st)er te werken of een sociaal tolk, breng dit ook in rekening bij het opstellen van je budget.

Tip: ga na of er partnerorganisaties zijn die eventueel willen meestappen in je project en samen met jullie kunnen instaan voor de omkadering bijv. de diëtiste van het wijkgezondheidscentrum in de buurt, of een collega intercultureel bemiddelaar(st)er die in het dienstencentrum werkt.

REKRUTERING VAN DEELNEMERS

Materiaal en werkwijze

Om een zo groot mogelijk aantal geïnteresseerden aan te spreken, voer je promotie voor de vorming in de buurt. Werken met affiches en folders heeft als groot voordeel dat je de vorming zichtbaar maakt. Ze zijn een handig hulpmiddel als je uitleg geeft over de inhoud en de praktische kant van ratatouille. Verspreid affiches en folders bij partnerorganisaties, winkeltjes, bakkers, slaggers, de apotheek, ... Kortom: op plaatsen waar je doelgroep komt.

TIP: niet alle ouders kunnen Nederlands lezen. Houd de tekst beknopt en werk zoveel mogelijk met visueel materiaal. De ervaring leert ons dat een folder pas waarde krijgt als we er ook een woordje uitleg bij geven.

Daarnaast is het minstens even belangrijk dat je partnerorganisaties ouders actief aanspreken en informeren over de vormingsreeks. Omdat dit ook de nodige opvolging vraagt, is het aanleggen van een lijst van geïnteresseerden onontbeerlijk.

TIP: bij het werven van maatschappelijk kwetsbare gezinnen werkt een persoonlijke benadering via sleutelfiguren vaak het beste. Doe bijvoorbeeld een beroep op de verpleegkundigen en gezinsondersteuners van Kind en Gezin, de huisartsen van het wijkgezondheidscentrum, leerkrachten en de begeleiders van de kinderdagverblijven.

Voor een vorming gezondheids promotie doe je voor de toeleiding in eerste instantie beroep op de partnerorganisatie zelf. Zij kunnen intern rekruteren en doelgericht ouders aanspreken. Je kan hun actie mee ondersteunen door folders en bijkomende info te geven.

TIP: interessante contactmomenten? Aan de schoolpoort of aan de ingang van de organisatie gaan staan waar de bijeenkomst zal plaatsvinden, levert vaak goede resultaten op.

Timing

De bekendmaking en toeleiding van mogelijke geïnteresseerden is een tijdsintensieve opdracht. Dit betekent dat je op tijd aan je wervingsacties moet beginnen. Omdat de reeks gedurende 6 opeenvolgende loopt, vraagt dit de nodige planning van de deelnemers. Daarom beginnen we anderhalve maand op voorhand met het verspreiden van het wervingsmateriaal en blijven we tot 2 weken voor de start van de vorming actief werven. Zorg ervoor dat je een ruim aantal potentiële kandidaten hebt. Reken op een 30-tal geïnteresseerden om uiteindelijk tot een groep van 12 deelnemers te komen.

HET INTAKEGESPREK

TIP: noteer onmiddellijk namen en contactgegevens van geïnteresseerden. Vraag naar de leeftijd van hun kinderen. Dan kan je de nood aan kinderopvang inschatten.

De eerste stap is om bij de geïnteresseerden te polsen naar motivatie en verwachtingen. Dit laatste is belangrijk om misverstanden te vermijden. Taarten leren bakken is niet het uitgangspunt van de reeks. Op basis van dit telefonisch kennismakingsgesprek maak je een eerste selectie. Deze geïnteresseerden nodig je uit voor het intakegesprek dat altijd vooraf gaat aan de definitieve inschrijving. Het intakegesprek voorkomt heel wat misverstanden en beperkt het aantal deelnemers dat afhaakt tijdens de reeks. Een bijkomend voordeel is dat deze eerste kennismaking vertrouwen en veiligheid kan bieden. Hierdoor is de spanning voor de eerste sessie minder groot.

DEFINITIEVE INSCHRIJVING EN GEWENNING

Geef ingeschreven ouders een overzichtskaartje mee met daarop de data van de vorming. Bel ouders de week voor de eerste sessie nog eens op om hen attent te maken op de start van de vorming. Organiseer een gewinningsmoment voor ouders die hun kinderen meebrengen. Meestal vindt dit 2 à 3 dagen voor de eerste sessie begint plaats.

Voor veel ouders en kinderen is het immers de allereerste keer dat ze voor langere tijd van elkaar gescheiden worden. Dit vraagt de nodige aanpassing. Onze ervaring in het werken met maatschappelijk kwetsbare gezinnen leert dat de gewenning een belangrijke stap is.

Nodig alle ouders die opvang nodig hebben samen met hun kind op hetzelfde moment uit. Zo maken ze kennis met elkaar en kunnen de kinderen de ruimte al verkennen. Vul met de ouders een lijst in over eten, slapen, spelen, de omgang met anderen, allergieën en medicijngebruik. Geef ouders informatie over de gang van zaken tijdens de opvang en over afscheid nemen.

GROEPSSAMENSTELLING

In het Huis der Gezinnen werken we uitsluitend met gemengde groepen. Bij het samenstellen van de groep bewaken we wel dat er voldoende raakvlakken zijn op vlak van taal, origine, achtergrond en leefwereld. Uitgangspunt is dat alle deelnemende ouders baat hebben bij de vorming.

Enkele aandachtspunten:

- Het is essentieel dat de deelnemers met elkaar kunnen communiceren en de vorming inhoudelijk kunnen volgen. We zorgen er voor dat er in een groep niet meer dan 3 verschillende talen voorkomen. Anders gaat er teveel tijd naar vertaalwerk. Vaak spreekt iedereen wel (wat) Nederlands, Engels of Frans. Soms stellen we de groep zo samen dat minstens één andere deelnemer kan vertalen.
- Bij sommige groepen is het mogelijk zijn dat beide ouders deelnemen aan de cursus. Dit zal het effect van de bijeenkomst binnen het gezin vergroten.
- Soms schrijft een andere opvoeder van het kind zich samen met de mama in, bijvoorbeeld de oma, schoonmoeder of zus. Pols eerst bij de mama of dit een belemmering vormt voor haar. Soms durft een mama minder openlijk te praten in de aanwezigheid van familieleden. Geef aan andere opvoeders de boodschap mee dat voorrang gaat naar moeders.

Als begeleider ben je geen hulpverlener of therapeut. Je bent ook geen oplosser van de problemen van de ouders.

Je bent wél een luisteraar, raadgever en aangever van nieuwe informatie en vaardigheden.

- Voorkom zoveel mogelijk dat iemand in de groep bij voorbaat in een uitzonderingspositie zit, bijvoorbeeld één man tussen vrouwen, één alleenstaande moeder tussen alleen maar samenwonende vrouwen, ...
- Zorg dat er tussen de deelnemende ouders geen al te grote verschillen zijn in opleidingsniveau, ervaring in het opvoeden van kinderen, leeftijd van kinderen en dergelijke. Als de niveaoverschillen tussen de deelnemers te groot zijn, kan dat het leerproces belemmeren.

De voorkeur gaat uit naar een groep van minimum 8 en maximaal 12 ouders. Een te kleine of te grote groep kan voor sommige ouders een rem zijn om iets te zeggen. Bij minder dan 8 deelnemers is de kans groot dat het een soort 'praatgroepje' wordt. Dat beperkt de uitwisseling van ervaringen en is ook minder praktisch bij sommige oefeningen. Het is geen echte groep meer. Bij meer dan 12 deelnemers is de kans groot dat de deelnemers elk afzonderlijk niet voldoende aan bod kunnen komen. Deelnemers vinden het soms bedreigend om in een grote groep te praten.

TIP: bel bij een volgende reeks eerst de geïnteresseerden op die niet in aanmerking kwamen maar wel gemotiveerd zijn.

BEGELEIDERS

Gezien de groepsgrootte, de opbouw en de duur van elke sessie vinden wij het belangrijk om de vorming te laten geven door 2 groepswerksters samen met een diëtiste. Dit biedt de mogelijkheid om de taken evenredig te verdelen (voedingsuitleg, koken, opvoedingsuitleg) en om het geheel vlot te laten verlopen.

Tip: houd er ook rekening mee dat als je zelf kinderopvang voorziet je best of vrijwilligers inschakelt of samenwerkt met een kinderdagverblijf in de buurt, of met stagiair(e)s aan de slag gaat. Begin ruim op voorhand aan je zoektocht naar deze vrijwilligers.

BEGELEIDERSROL

Als begeleider ben je geen hulpverlener of therapeut. Je bent ook geen oplosser van de problemen van de ouders. Je bent wél een luisteraar, raadgever en aangever van nieuwe informatie en vaardigheden. Je helpt ouders een stukje op weg om op een andere manier met hun kinderen om te gaan. Wees je bewust van je voorbeeldfunctie en pas bepaalde vaardigheden toe in je contact met de ouders: positief omgaan met elkaar, positieve aandacht geven, actief luisteren, ik-taal gebruiken, oogcontact maken, op een prettige toon praten,...

Zorg voor een ontspannen sfeer

- Wees gastvrouw of gastheer voor de deelnemers. Heet de deelnemers persoonlijk welkom als ze binnenkomen, zeg dat je blij bent dat ze er zijn.
- Leer zo snel mogelijk de namen van de deelnemers en zorg dat je een aantal details van de deelnemers onthoudt (bijvoorbeeld namen, leeftijd van de kinderen, belangrijke gebeurtenissen ...).
- Creëer een ontspannen sfeer door de tijd te nemen voor discussies en vraagrondes.

Wees een duidelijke discussieleider

- Als je een onderwerp inleidt, praat dan duidelijk zodat alle ouders je goed kunnen verstaan.
- Geef je eigen mening of overtuiging zo veel mogelijk in de 'ik-vorm'.
- Leid groepsdiscussies steeds duidelijk in. Vertel vooraf wat de bedoeling is en vraag aan de groep of de bedoeling duidelijk is.
- Als een deelnemer te lang aan het woord is, kijk hem of haar dan aan, maar laat je blik af en toe over de andere groepsleden gaan.
- Vat tijdens en na de discussie af en toe samen wat er gezegd is.
- Bedank deelnemers regelmatig voor hun inbreng.

Reageer op vragen en kritiek

Vermijd dat ouders je zien als 'de persoon die een antwoord kent op alle vragen'. Je mag gerust op één of een paar vragen een kort antwoorden formuleren. Bij langere antwoorden betrek je beter de groep door naar hun mening te vragen.

- Als ouders persoonlijke problemen voorleggen in de groep, luister dan even naar ze, maar maak ook altijd duidelijk dat het niet de bedoeling is om persoonlijke problemen te bespreken. Bespreek té persoonlijke problemen na de bijeenkomst.
- Als ouders inhoudelijke kritiek hebben, luister dan actief. Plaats jezelf niet in de rol van verdediger en probeer niet direct in discussie te gaan. Vraag aan de andere deelnemers of zij het eens zijn met die kritiek en vraag naar concrete voorbeelden.
- Als ouders iets vragen waarop je geen antwoord weet, blijf dan jezelf. 'Ik weet het niet' kan een heel open, eerlijk antwoord zijn dat meer gewaardeerd wordt dan een halfslachtig deskundig antwoord.

Moelijke momenten in een groep

Bij elke reeks doen zich wel eens moeilijke momenten voor. Iedere begeleider maakt van die momenten mee. Je voelt je onzeker en vraagt je af of je het wel goed aangepakt hebt. Als je erop voorbereid bent, is het makkelijker om met dit soort situaties om te gaan.

Enkele praktijkvoorbeelden:

Je stelt een vraag en niemand reageert?

- Het kan zijn dat je vraag niet duidelijk was. Stel de vraag opnieuw in andere woorden.
- Stel de vraag aan 1 deelnemer: 'Zou jij daar iets willen over vertellen?'.
- Begin zelf te vertellen. Je eigen ervaringen of ideeën kunnen deelnemers stimuleren om ook hun mening te geven.

Eén ouder is steeds aan het woord?

Zeg vriendelijk tegen zo'n ouder: 'Leuk dat jij zoveel voorbeelden weet, maar nu wil ik even horen hoe het bij de andere ouders gaat ...'

Eén ouder weet het beter?

Als iemand de indruk wil geven dat hij of zij het beter weet dan jij, kan dit gedrag verschillende oorzaken hebben. Sommige ouders vinden het moeilijk om toe te geven dat ze iets niet weten. Andere ouders zijn het niet eens met de methode en stellen dit steeds ter discussie. Blijf respectvol en rustig. Je kan ook proberen niet te reageren, waardoor de deelnemer vanzelf ophoudt.

Eén ouder zwijgt en blijft zwijgen?

In iedere groep heb je wel een ouder die niet zo veel zegt, zelfs niet als je die nadrukkelijk uitnodigt. Dit zwijgen kan verschillende oorzaken hebben:

- De ouder voelt geen behoefte om iets te zeggen, maar vindt het heel interessant wat anderen vertellen.
- De ouder voelt zich verlegen, is angstig of heeft geen ervaring met praten in een groep met vreemden.
- De ouder voelt zich geïrriteerd, vindt de bijeenkomst niet leuk of voelt zich niet op zijn of haar gemak in deze groep.
- De ouder heeft tijd nodig om te wennen aan de groep en komt later wel met reacties.

Forceer niets. Nodig deze deelnemers regelmatig uit om iets te vertellen. Spreek ze aan bij hun naam. Geef ze de tijd om op hun eigen tempo te reageren, maar respecteer het als de ouder van jouw uitnodiging geen gebruik maakt.

Ouders zijn het niet met je eens?

- Ga niet in de verdediging als ouders kritiek geven op de methode. Je kan ouders uitnodigen eerst eens thuis te proberen hoe het werkt.
- Als ouders echt niet openstaan voor nieuwe ideeën, houdt het op.

Een ouder zegt iets dat pijnlijk is voor een andere?

- Je kan de situatie verbreden door te zeggen: 'Jij zou het blijkbaar anders aanpakken. Hoe denken anderen hierover?'
- Je kan de kwestie neutraliseren door te zeggen: 'Hieruit blijkt maar weer eens hoe verschillend ouders zijn'.
- Als je denkt dat de aangesproken ouder mondig genoeg is, kan je ook non-verbaal reageren door achteruit te gaan zitten en de betreffende ouder zelf te laten reageren.

Ouders die wegblijven van de bijeenkomst?

- Als een deelnemer bij een volgende bijeenkomst niet meer komt, laat het dan niet onopgemerkt voorbij gaan. Dan zullen er vast meer ouders wegblijven omdat ze de indruk hebben dat hun aanwezigheid niet opvalt.
- Stel vast dat je iemand mist en vraag aan de deelnemers of ze iets van de afwezige gehoord hebben.
- Je kan andere ouders aanspreken om even door te geven als ze ziek zijn of een keertje niet kunnen komen.

Je eigen stijl en vaardigheden

Hoe je als begeleider reageert, hangt af van je persoonlijke stijl en van de situatie.

- **Direct reageren:** 'Ik heb onlangs een moeder in de groep gehad met hetzelfde probleem en die heeft het als volgt opgelost ...'
- **Actief luisteren:** 'Ik begrijp dat dit een probleem voor je is ...'
- **Concrete hulp bieden:** 'Zullen we er na de bijeenkomst samen even over praten?'
- **Situatie verbreden:** 'Hoe denken anderen hierover?'
- **Informatie geven:** 'Ik heb daar een foldertje over. Ik zal het meebrengen ...'
- **Meer informatie vragen:** 'Heb je er al eens met iemand over gesproken?' of 'Heb je dit probleem al lang?'

- **Humor:** Een grapje af en toe brengt ontspanning in de groep.
- **Een grens stellen:** 'We hebben nog een paar minuten, dus er is niet voldoende tijd om daar verder op in te gaan. Kunnen we er volgende keer op terugkomen?'

Niemand zal al deze punten kunnen meenemen in zijn reactie maar aan aantal lukt vast wel. Zeker naarmate je meer ervaring hebt met het begeleiden van groepen.

AFRONDING EN EVALUATIE

Sluit elke sessie af door wat afrondende vraagjes te stellen en te polsen naar hoe de deelnemers de sessie ervaren hebben. Wat vond men goed/minder goed, wat kan anders, enz. Dit is ook het moment waarop men aan elke ouder een papiertje mee geeft waarop staat welk ingrediënt ze de volgende keer moeten meebrengen.

Daarna kunnen de ouders die een kind in de opvang hebben, hun kind gaan ophalen en feedback krijgen van de begeleidsters over het verloop van de dag. Kortom voorzie ook daar een kort uitwisselingsmoment met de ouders.

Voorzie nadien nog tijd voor het schrijven van een evaluatieverslag waarbij je de verschillende luiken bespreekt en nagaat wat voor verbetering vatbaar is, wat aandachtspunten zijn en wat goed liep. Op die manier kan je indien nodig de volgende keer een aantal zaken ietwat anders aanpakken en/ of bijsturen.

Voor je aan de slag gaat toch nog even dit: het draaiboek bevat een schat aan informatie en vooral het voedingsluik is voor de volledigheid zeer gedetailleerd uitgewerkt. Het is dan ook aan jou en/of de diëtiste om te kijken waar je het accent op wil leggen. En nu aan de slag. Veel succes ermee!

Bronnen:

De kleuterschool: is jouw kleuter er klaar voor?, Bronnenboek voor ouderbijeenkomst, Kind en Gezin, 2009

Handleiding bij de video Eerste Hapjes en Papjes, Reddie Teddy Inloopteam, Bond Moyson Oost-Vlaanderen V.Z.W. Thuishulp

DEEL 3

Draaiboek 6 sessies

SESSIE 1 **29**
**DE BASIS VAN EEN GEZONDE VOEDING
 & GEZELLIG SAMEN AAN TAFEL**

SESSIE 2 **43**
**HET ONTBIJT, DE MAALTIJDFREQUENTIE
 & DE ORGANISATIE VAN DE EETMOMENTEN**

SESSIE 3 **61**
**DE LUNCHBOX
 & WIE BESLIST WAT? WANNEER EN HOEVEEL ER GEGETEN WORDT?**

SESSIE 4 **77**
**WARME MAALTIJD EN GROENTEN
 & NIEUWE SMAKEN LEREN KENNEN**

SESSIE 5 **93**
**SHOPPING EN ETIKETTEN
 & KOPPIGHEID AAN TAFEL**

SESSIE 6 **107**
**BABY- EN PEUTERVOEDING
 & ZELFSTANDIG LEREN ETEN**

ses·sie (de; v; meervoud: sessies) *

1

tijd dat men voor een bep. doel bij elkaar is; zitting

* Bron: Vandaag online