

INHOUD

INLEIDING	9
HOOFDSTUK 1. Voeding, lichaamsbeweging en gezondheid	11
1.1. De relatie voeding, beweging en ziekte of gezondheid	11
1.1.1. Van ondervoeding naar overconsumptie	11
1.1.2. Voedings- en gezondheidsstatus van de gemiddelde Belg	16
<i>Gezondheidsstatus van volwassenen</i>	16
<i>Gezondheidsstatus van kinderen en jongeren aan de hand van hun lengte en gewicht</i>	20
1.1.3. De gezondheidskloof	21
1.1.4. Gezondheidsstatus kort samengevat	23
1.2. Voedings- en bewegingsgedrag vandaag	24
1.2.1. De eet- en bewegingsgewoonten van de gemiddelde volwassen Belg	24
<i>De voedselinname van volwassenen</i>	24
<i>Het eetpatroon van de gemiddelde volwassene</i>	28
<i>Het bewegingspatroon van de gemiddelde volwassene</i>	29
1.2.2. De eetgewoonten van kinderen en jongeren	32
<i>De voedselinname van kinderen en jongeren</i>	32
<i>Het eetpatroon van kinderen en jongeren</i>	35
<i>Dieet bij kinderen en jongeren</i>	36
<i>Bewegingspatroon van kinderen en jongeren</i>	36
1.3. Hoe beïnvloedbaar is ons voedings- en bewegingsgedrag?	36
1.3.1. Weten we wat we eten?	37
1.3.2. Perceptie van (on)gezond eten	38
1.3.3. Factoren die de bewegingsgewoonten beïnvloeden	39
1.4. De gezondheidsspecialist als informatiebron voor voeding?	40
1.5. De economische kosten van een ongezonde leefstijl	41
1.5.1. Voedingsspecifieke interventies en hun effecten op het ziekerisico	42
1.5.2. Effecten van gezondheidsbevordering op de werkplek	43
1.5.3. Fysieke activiteit en preventie	43
1.6. Ervaringen, oefeningen en reflecties	44

HOOFDSTUK 2. Hoe verander je een voedings- en bewegingsgedrag?	45
2.1. Gezondheidsvoorlichting of gezondheidspromotie?	46
2.2. Determinanten van gedrag	51
2.2.1. Determinanten van voedings- en bewegingsgedrag	51
<i>Welke determinanten beïnvloeden onze voedingsgewoonten?</i>	53
<i>Bespreking determinantenschema van eetgedrag</i>	55
<i>Welke determinanten beïnvloeden onze bewegingsgewoonten?</i>	63
<i>Soorten determinanten</i>	69
2.3. Overzicht van verklarende theorieën van gedrag	72
2.3.1. Schema's, modellen en theorieën	72
<i>Individuegerichte benaderingswijzen voor gedragsverandering</i>	72
<i>Omgevingsgerichte benaderingswijzen voor gedragsverandering</i>	87
<i>Het proces van veranderingen realiseren in een groep</i>	91
2.4. Van analyse van de determinanten naar het opzetten van interventies. De aanpak op maat	94
2.5. Besluit	98
2.6. Ervaringen, oefeningen en reflecties	99
HOOFDSTUK 3. En de praktijk?	
Individu- en omgevingsgerichte aanpak	101
<i>Coauteurs: Bruno Buytaert, Olaf Moens, Els Wouters</i>	
3.1. Individuegericht werken: praktische toepassingen	101
3.1.1. Richtlijnen om mensen te begeleiden door de cyclus van verandering	101
<i>Gebruik van een algoritme</i>	102
<i>Gebruik van de fasen van gedragsverandering bij begeleiding</i>	103
3.1.2. Tailoring, een methode om het bewustzijn van individuen te vergroten	107
3.2. Omgevingsgericht werken: toepassing settinggericht werken	110
3.2.1. Principes van settinggericht werken	110
3.2.2. Setting onderwijs: case van een voedings- en bewegingsbeleid op school	111
3.2.3. Setting werkomgeving: case van een voedings- en bewegingsbeleid op het werk	119
3.2.4. Gemeenschapsgericht werken: case gezonde buurten en gemeenten	124
3.3. Werken op maat: een gezonde leefstijl voor kwetsbare groepen	131
3.3.1. Wie en waarom?	131
3.3.2. Een succesvolle aanpak op maat	133

3.4. Ervaringen, oefeningen en reflecties	139
HOOFDSTUK 4. De actieve voedingsdriehoek, een voorlichtingsmodel	141
4.1. Het belang van voeding en beweging	141
4.1.1. Het belang en de functies van voeding	141
4.1.2. Het belang van lichaamsbeweging	143
4.2. Beschrijving van energie en voedingsstoffen	145
4.2.1. Energie	145
4.2.2. Eiwitten	149
4.2.3. Koolhydraten	150
4.2.4. Voedingsvezels	153
4.2.5. Vetten	155
4.2.6. Water	158
4.2.7. Mineralen en sporenelementen	161
4.2.8. Vitaminen	165
4.3. De actieve voedingsdriehoek van A tot Z	169
4.3.1. Het voorlichtingsmodel: definitie	169
4.3.2. Van het klavertje vier tot de actieve voedingsdriehoek	170
4.3.3. Opbouw van de actieve voedingsdriehoek	172
4.3.4. De actieve voedingsdriehoek versus buitenlandse modellen	182
4.4. Het gebruik van de actieve voedingsdriehoek	183
4.5. Ervaringen, oefeningen en reflecties	184
LITERATUURLIJST	185
BIJLAGE	
Overzicht	
buitenlandse voedingsvoorlichtingsmodellen	197