

Praktijksituatie:

Eten & drinken als middel voor gezonder eten

Voorbeeld huidige situatie:

Mevrouw van Geelen is 35 jaar. Ze heeft drie kinderen en is een alleenstaande moeder met een lage opleiding. Ze heeft momenteel geen werk. Ze is al heel jong moeder geworden en heeft daardoor haar opleiding na de lagere school niet afgerond. Nadat ze door de vader van haar kinderen in de steek is gelaten, is ze wat labiel geworden. Ze heeft moeite met het nemen van verantwoordelijkheden. Ze heeft maar beperkte kennis van het koken van maaltijden; ze vindt alle berichtgeving erover op t.v. en in de bladen erg verwarrend.

Omdat ze niet zo goed weet wat en hoe ze moet koken of wanneer iets gezond is, koopt ze maar veel kant-en-klare producten.

Ze vindt het lastig om een goede dagstructuur te houden. Financieel heeft ze maar weinig mogelijkheden door haar beperkte bron van inkomsten (een uitkering en geen alimentatie).

Gezinszorg komt regelmatig om de gezinssituatie te ondersteunen (drie keer per week een uur onder schooltijd). Doel is daarbij om mevrouw van Geelen mentaal te steunen bij de opvoeding van haar kinderen. Mevrouw van Geelen vindt het lastig om de gemaakte afspraken in het dagelijks leven handen en voeten te geven.

Haar kinderen komen 's ochtends regelmatig te laat op school, gezamenlijk ontbijten doen ze eigenlijk nooit. Ook zijn haar kinderen veel te zwaar voor hun leeftijd. Mevrouw van Geelen vindt het moeilijk haar kinderen bezig te houden, ze zet ze dan maar achter de t.v. of de computer.

Oplossing met eten en drinken als (preventief) middel:

De ondersteuning van het gezin had ook op een veel praktischer manier kunnen gebeuren. Bijvoorbeeld door letterlijk als gezinszorg samen met mevrouw van Geelen het ontbijt voor de kinderen te verzorgen (inclusief het samen doen van de boodschappen hiervoor).

Hierdoor krijgt mevrouw van Geelen al doende meer kennis van gezond eten, hebben de kinderen een betere start in de ochtend door te ontbijten, komen ze op tijd op school en krijgt de dag van mevrouw van Geelen meer structuur.

Door haar een cursus 'gezond en lekker eten in een gezin met een klein budget' aan te bieden in het buurthuis in de wijk, zou ze haar kinderen betere maaltijden kunnen voorzetten.

Tevens krijgt mevrouw van Geelen daardoor contacten in de buurt. Hierdoor ontstaat een actievere daginvulling voor haar doordat ze mee gaat doen aan de lokale moestuin.

Door de eigen verbouw en bereiding zijn de kosten van de warme maaltijden lager. Tevens kunnen de kinderen hierbij betrokken worden waardoor ze actiever zijn in de tijd na school.

Dit alles helpt om het gewicht van de kinderen onder controle te houden.

Mevrouw van Geelen krijgt meer zelfvertrouwen omdat ze beter in staat is 'haar gezin te runnen'.

Ze doen meer leuke dingen samen waardoor ze een betere band krijgen.

De kinderen zijn fysiek fitter en door het goed ontbijten functioneren ze ook beter op school.

