

Eetgedrag in balans

Een gezonde eetopvoeding Thuis en in de kinderopvang

De kwaliteit van de kinderopvang wordt onder andere afgemeten aan het gezondheidsbeleid van de organisatie. Er is al relatief veel bekend over hoe je met jonge kinderen in beweging kunt komen. Maar hoe organiseer je een gezonde eetomgeving voor kinderen?

Junilla Larsen, Universitair Docent aan de Radboud Universiteit, doet onderzoek naar eetgedrag en overgewicht. Haar onderzoek en publicaties gaan over hoe voedingspraktijken kunnen bijdragen aan een gezond eetgedrag van kinderen en hoe we kunnen voorkomen dat kinderen ongezond gaan eten.

'Eetgedrag in balans' gaat over het creëren van een gezonde eetomgeving. Hoe stimuleer je kinderen om groenten en fruit te eten? Hoe zorg je dat kinderen niet te veel eten? Hoe motiveer je ouders? Met aansprekende praktijkvoorbeelden en actuele kennis uit de wetenschap maakt de auteur duidelijk hoe een en ander aan te pakken is en wat de achterliggende theorie is. Ieder hoofdstuk eindigt met een samenvatting en reflectievragen waarmee de praktijk nog dichter bij komt.

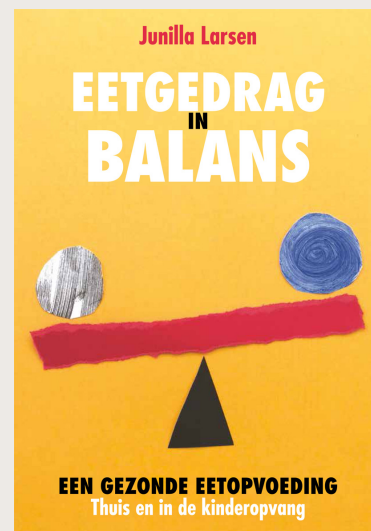
Dit boek biedt een mooie verbinding tussen theorie en praktijk in een prettig leesbare stijl voor pedagogisch professionals en studenten die een pedagogische opleiding volgen.

Reviews

"Wetenschappelijke kennis over een gezonde eetopvoeding vindt haar weg niet altijd naar de praktijk. En dat is erg jammer, want er is al veel over bekend. 'Eetgedrag in balans' slaat een brug tussen wetenschap en praktijk. In dit boek vind je eenvoudige tips die je kunt toepassen om ervoor te zorgen dat het makkelijker wordt voor kinderen om een gezond eetpatroon aan te leren. Daarnaast is er ook aandacht voor meer complexe strategieën die je kunt gebruiken om zowel kinderen als ouders ertoe te bewegen gezond te gaan eten. De nadruk ligt op het verhogen van vaardigheden van opvoeders om gezond eetgedrag bij kinderen te bevorderen. Dit sluit mooi aan bij de zogenaamde Boosting-benadering van gedragsverandering die in opmars is: Het vertalen van wetenschappelijke kennis in concrete handvatten die geschikt zijn om te gebruiken voor iedereen. Dit boek is daarom helemaal van nu."

- Dr. Harm Veling, een autoriteit op het gebied van het ontwikkelen en testen van effectieve gedragsveranderingsinterventies

"Gids voor begeleiders in de kinderopvang voor het aanleren van en motiveren van kinderen voor een



ISBN: 9789088508769

Auteur: Junilla Larsen

Prijs: € 18,00

www.swpbook.com/2134

gezond eetpatroon. 'Eetgedrag in balans' bevat afwisselend praktijkvoorbeelden en feitelijke onderzoeksgegevens. Er is voldoende afwisseling en het boek bevat toegankelijke taal. Het bevat praktijkgerichte vragen, casussen en reflectievragen om gezond eetgedrag bij kinderen te bevorderen. Het sluit zo aan bij de 'boosting'-benadering: wetenschappelijke kennis vertalen in concrete handvatten die iedereen kan gebruiken. Met deze moderne insteek is het boek geschikt voor studenten van pedagogische opleidingen."

- Uit een recensie van NBD Biblion