

OPLEIDING #ZORGTECHNIEKEN

# gezond en smakelijk koken voor senioren : fingerfood

gezonde voeding met creatieve smaakbommetjes voor senioren

## omschrijving

### INTRODUCTIE

**Senioren hebben een specifieke voedingsbehoefte.** Het spijsverteringstelsel werkt minder efficiënt, de aangeboden voedingsstoffen worden minder opgenomen. De smaakzin en geurzin verminderen, waardoor de eetlust en levenslust afneemt.

### OMSCHRIJVING

Eten is leven. Senioren kijken niet alleen uit naar de dagelijkse aangeboden maaltijden, maar het blijft een terugkerend gespreksonderwerp onder elkaar en met de familieleden.

Senioren hebben soms ouderdomskwaaltjes zoals verhoogde bloeddruk, cholesterol, diabetes en constipatie. Soms hebben ze ook last van voedselallergieën, kauw- en slikproblemen. Wat wel het meest opvalt dat velen ondervoed raken. **Smaaksturing en traditionele gerechten kunnen bijdragen om de levenslust en levenskwaliteit van de bewoners te verhogen.**

Hoe pak je al dit alles aan?

### VOOR WIE IS DEZE OPLEIDING BESTEMD?

Koks en keukenmedewerkers uit ziekenhuizen, rust- en verzorgingstehuizen, woon- en zorgcentra, revalidatiecentra.

### VOORKENNIS

U bent actief betrokken bij het samenstellen en/of bereiden van maaltijden voor bejaarden.

## programma

- Les 1: specifieke behoefte van de senioren en gezonde voeding (voedingsteer, behoefte omgezet in de voedingsdriehoek uit gewerkt in enkele gerechten)
- Les 2: ondervoeding: gezonde voeding met creatieve smaakbommetjes
- Les 3: voedingsprobleem: diabetes en zoetmiddelen
- Les 4: voedingsprobleem: Finger food, gewijzigde voeding volgens eetmogelijkheden van de senioren, creatieve receptjes, zachte voeding

## docent

Mevrouw **Katia Cornelis**, kok en diëtiste, met relevante ervaring in de zorgsector