

## Driejarige deeltijdopleiding NATUURVOEDINGSKUNDIGE

- Start 12 september 2019 -

We worden ouder dan de generaties voor ons. Maar worden we ook gezonder ouder? Onze leefstijl heeft invloed op onze gezondheid en onze veerkracht: onze vitaliteit.

Leefstijl wordt gekenmerkt door een aantal factoren, waarvan voeding één is. In het omgaan met voeding is ieder mens net zo uniek als zijn vingerafdruk. In deze opleiding leer je deze uniekheid waar te nemen. Je leert een mens zien naar lichaam, ziel en geest; bij ziekte en gezondheid.

Daarnaast leer je over natuurvoeding. Natuurvoeding als vitale basis, voor zowel mens als aarde. Eén van de enige landbouwmethoden die voor de aarde zorgt, en daardoor vitale producten voortbrengt, is de biodynamische landbouw. Je maakt daarom kennis met deze landbouwmethode.

Je leert ook om het waarnemen te combineren met kennis over natuurvoeding. Daardoor kun je een persoonlijk voedingsadvies geven. De natuurvoedingskundige is een adviseur waar mensen terecht kunnen voor voorlichting en (individuele) begeleiding. Een natuurvoedingskundige geeft praktische adviezen, voor het dagelijkse leven.

De kracht van de natuurvoedingskundige is het kijken naar de mens, en zijn voeding, vanuit een breder perspectief dan gebruikelijk. Dit perspectief wordt ook de holistische visie genoemd. Voeding of de mens en zijn voeding staat niet op zichzelf maar is onderdeel van een groter geheel, de aarde.

Landgoed Kraaybeekerhof en Kraaybeekerhof Academie hebben de Antroposofie als belangrijke inspiratie bron. De biodynamische landbouw, natuurvoeding en Antroposofie zijn nauw met elkaar verbonden. Kenmerkend voor de Antroposofie is het uitgangspunt dat de mens onderdeel is van een groter geheel. Maar ook dat er weliswaar een grote gemeenschappelijke deler kan zijn, en tegelijkertijd ieder wezen uniek is. Het benaderen van deze uniciteit doet de Antroposoof vanuit een open, nieuwsgierige en onderzoekende houding. Deze houding zul je ook terug herkennen bij Kraaybeekerhof Academie.

### Doelgroep

De opleiding is voor iedereen die zich wil scholen op het gebied van voeding en gezondheid, met de natuurvoeding als uitgangspunt. Belangrijke voorwaarde daarbij is dat je open staat te denken buiten traditionele kaders. Daarbij zul je vooral leren zelf na te denken en toe te passen: omdat voeding heel persoonlijk is, is er geen standaard oplossing.

Zie jij ook de relatie tussen leefstijl en gezondheid? Zie je dat voeding, ook bij ziekte en de preventie daarvan, een belangrijke bijdrage kan leveren voor menselijk welbevinden? Dan zou de opleiding natuurvoedingskundige wel eens bij jou kunnen passen!

Ga je graag aan de slag met voedingsmiddelen? Lees jij ook altijd alle etiketten, of kijk je alle docu's over voeding? Heb je voor jezelf het plan in je werk aan de slag te gaan met natuurvoeding? Dan is deze opleiding iets voor jou!

Het werkveld van de natuurvoedingskundige is divers. Er zijn oud- studenten die een eigen adviespraktijk zijn gestart, betrokken zijn bij productontwikkeling, (kook) work- shops of cursussen geven of schrijven. We hebben ook koks als student gehad, die nu bij hun menu samenstelling meer natuurvoeding inbrengen. Ook hebben verschillende natuurvoedingswinkeliers of – producenten deze opleiding gedaan.

Omdat in de opleiding voedingspatronen van verschillende bevolkingsgroepen worden uitgediept, biedt de opleiding ook verdieping voor iedereen die zich wil specialiseren, bijvoorbeeld in voeding voor kinderen of ouderen.

## Doel

Scholing op het gebied van natuurvoeding, de herkomst daarvan en de werking van voeding op de fysieke en geestelijke gezondheid van de individuele, unieke mens. Scholing vanuit het perspectief dat de mens en zijn voeding onderdeel zijn van een groter geheel, de aarde.

Na de opleiding kun je:

- Informatie geven over productie, samenstelling en bereiding van (natuur)voedingsproducten
- Voorlichting geven over (natuur)voeding aan consumenten, organisaties, professionals in de zorg, instellingen, scholen en bedrijven
- (Individuele) adviezen en begeleiding geven bij noodzakelijke of gewenste verandering van voeding en voedingsgewoontes

Je hebt in de opleiding geleerd:

- Goed waar te nemen, ook jezelf, en goed te luisteren om zo tot het juiste oordeel te komen
- Wat de betekenis is van de biodynamische landbouw in relatie tot voedingskwaliteit
- Hoe ziekte en leefsituatie uitdagingen in een biografie zijn, die vaak méér verandering vragen dan alleen overstappen op natuurvoeding
- Jezelf vrij en naar eigen inzicht te bewegen met de verschillende (actuele) visies ten aanzien van voeding
- Waar de grens van je competentie ligt en wanneer je naar een huisarts of diëtist moet verwijzen (zorgmodule voeding)

## Inhoud en opzet

In deze 3-jarige opleiding komen alle aspecten van natuurvoeding aan de orde, zoals de biodynamische landbouw, voedingsleer, medische basiskennis, productkennis, kruidenleer en diëtetiek. Maar er is uitdrukkelijk ook ruimte voor vakken die uitdagen tot waarnemen van mens en wereld en kunnen leiden tot verdere persoonlijke ontplooiing. Zie het leerplan voor het volledige overzicht.

De opleiding kent de volgende elementen:

- Lesdagen en praktijkdagen
- thuisstudie en huiswerkopdrachten
- tentamens
- stages
- werkstuk en presentaties
- oefenen met cliënten
- eigen onderzoek

**Opleidingsniveau:** mbo-4/hbo

### **Vooropleiding**

Minimaal mbo-4. Enige basiskennis van scheikunde en biologie is wenselijk. Wanneer je geen vooropleiding hebt op mbo- niveau, maar je wel wilt inschrijven, dan gaan we graag met je in gesprek: ervaring en motivatie zijn ook belangrijke criteria.

### **Docenten**

Derk Klein Bramel	Visie op mens & ontwikkeling, antroposofische onderwerpen, biodynamische landbouw, waarnemen en denken
Henny de Lint	Voedingsleer / diëtetiek / oefencliënten
Peter van Berckel	Productkunde / praktijk koken/ praktijkdagen
Selma Bijl	Kruidenleer/ praktijkdag
Ilse Beurskens-van den Bosch	Voeding & antroposofie
Aart van der Stel	Antroposofische geneeskunde
Maran Kniese	Presenteren en motiveren, ontwikkelplan
Aukje Kaptein	Medische basiskennis
Ellen Folkersma	Studiebegeleiding, stages

### **Studiebelasting**

Onderstaande berekening van de studiebelasting voor de totale deeltijdopleiding komt overeen met 60 ECTS. Deze afkorting staat voor European Credit Transfer System, een gestandaardiseerde wijze van berekening van studiepunten en geeft een indicatie van de zwaarte van een opleiding.

#### Lessen

Er zijn jaarlijks 20 lesdagen van 3 lessen. Een les duurt anderhalf uur. Er zijn dus 90 contacturen per jaar. In de 3 studiejaar zijn er tenminste 5 praktijkdagen, die gemiddeld 6 klokuren duren. Contacturen gehele studie: tenminste **278 uren**.

#### Thuisstudie, huiswerkopdrachten en feedback

De student besteedt gemiddeld 12 uur aan zelfstudie tussen de lesdagen in. Dat houdt o.a. in: verwerken van vorige lesdag, voorbereiden op de volgende lesdag, verplichte literatuur doornemen, huiswerkopdrachten, voorbereiding op tentamens. Studiebelasting: gemiddeld **250 uur** per studiejaar.

#### Stages

De student moet minimaal vier weken stage lopen gedurende de gehele opleiding. Dit zijn stages van 40 uren (bijvoorbeeld 1 volledige week, 5 weken lang 1 dag per week, of 10 weken lang 1 dagdeel per week). In het eerste jaar wordt in ieder geval stage gelopen in een natuurvoedingswinkel (minimaal 16 uur en maximaal 40 uur).

Daarnaast wordt er stage gelopen in een keuken, bij een biodynamisch landbouwbedrijf en in een therapeutische praktijk (maximaal per onderdeel 40 uur, minimaal 16). Afhankelijk van ervaring en gewenste ontwikkelrichting kiest de student zelf binnen gestelde kaders hoe hij/ zij tot in totaal 160 stage uren komt. Dit in overleg met de studiebegeleiding. Van elke stage wordt een verslag gemaakt en ingeleverd, met een ondertekende stageverklaring. Studielast: **210 uur** voor de gehele studie. Dit is inclusief de voorbereiding van de stage en het maken van een verslag.

#### Werkstuk/nagesprek, presentaties, tentamens/casus. Oefenciënten

*Anders dan de uren die vallen onder thuisstudie, huiswerkopdrachten en feedback.*

In het eerste jaar van de opleiding worden 4 tentamens afgenomen en enkele opdrachten gemaakt.

In het tweede jaar wordt 1 tentamen afgenomen en enkele opdrachten gemaakt.

Het tweede jaar wordt gestart met een presentatie aan de medestudenten, van een zomeropdracht.

Aan het eind van het tweede jaar wordt de opzet voor het werkstuk ingeleverd. In dit werkstuk wordt al het tot dan toe in de opleiding geleerde toegepast op een thema dat vastgesteld wordt in overleg tussen student en docenten (2)/ studiebegeleiding.

In het derde jaar wordt het werkstuk ingeleverd. Daarnaast presenteert de student een eigen ontwikkelplan, dat in de voorgaande maanden is vormgegeven. Het jaar wordt afgerond door het maken van een meer complexe adviescasus.

In het derde jaar gaat de student met 2 cliënten een adviestraject oefenen. Een adviestraject omvat een aantal gesprekken plus de nodige voorbereiding- en verwerkingstijd. Van het traject moet een verslag worden ingeleverd. Dit traject wordt (voor)besproken tijdens de begeleidingslessen daarover. Als de student dat wenst, kan de 2<sup>e</sup> oefen cliënt vervangen worden door een andersoortige opdracht. Dit ter goedkeuring vooraf en beoordeling van de begeleidende docent.

Studielast: 450 uur in drie jaar.

#### **Voortgangsregeling**

De academie heeft een voortgangsregeling. Om in aanmerking te komen voor een diploma:

- Alle stages zijn gedaan, verslag en stageverklaring zijn ingeleverd
- Alle tentamens zijn gedaan en voldoende: schoolcijfer 6 of hoger. ((Cijfers worden in 1 decimaal achter de komma gegeven)
- De opdrachten en casus voldoende zijn gemaakt
- Het werkstuk is ingeleverd en is voldoende beoordeeld door een comité van docenten
- Er in het derde jaar met minimaal 2 cliënten een adviestraject is geoefend en daarvan een verslag is ingeleverd en een ondertekende verklaring (de 2<sup>e</sup> oefen cliënt kan vervangen worden door een andersoortige opdracht)
- Het derde jaar is afgerond met een presentatie van het ontwikkelingsplan
- De student minstens 80% van de lessen aanwezig is geweest
- Het studiegeld in zijn geheel is voldaan

## Literatuur

De volgende boeken dienen aangeschaft te worden voor de opleiding.

*NB schaf de boeken pas aan vlak voor start van het opleidingsjaar. Er kunnen nog wijzigingen komen. Ook brengt een uitgeverij dikwijls juist vlak voor het studiejaar nog een vernieuwde druk uit.*

### Eerstejaar

- *De natuurlijke gezondheidswijzer* – Henny de Lint; Uitgeverij De Kern, ISBN 9032509764; 6<sup>e</sup> , 7<sup>e</sup> of 8<sup>e</sup> druk (ook als e-boek verkrijgbaar: ISBN 9789032514631)
- *Houden van de aarde* – Michiel Rietveld; Uitgeverij Christofoor, ISBN 9789060386446; 2<sup>e</sup> druk, 2011
- *Voeding bij gezondheid en ziekte* - Nelleke Stegeman; Uitgeverij Noordhoff Uitgevers, ISBN 9789001875695; 7<sup>e</sup> druk, 2017
- *Signatuur en Eigenschappen van Kruiden* – Yvonne Maessen; 11<sup>e</sup> druk 2016. Online te bestellen bij de webwinkel van het [Kruidenrijk](http://www.kruidenrijk.nl): [www.kruidenrijk.nl](http://www.kruidenrijk.nl)

### Tweedejaar

- *Anatomie, fysiologie en pathologie* – K. Kok & J. Houweling; Uitgeverij Bohn Staffleu van Loghum, ISBN 9789036812276, 18<sup>e</sup> druk 2016
- *Motiveren kun je leren* – Pauline Dekker en Wanda Kanter; Uitgeverij Thoeris, ISBN 9789072219497, 4<sup>e</sup> druk 2012

### Derdejaar

- *Genezen, dialoog tussen lichaam en ziel* – Bob Witsenburg; Uitgeverij Rozekruis Pers, ISBN: 9789077944042 (te bestellen bij de [uitgever www.rozekruispers.com](http://www.rozekruispers.com)).
- *Antroposofie* – Ed Taylor; Uitgeverij Pentagon, ISBN: 9789490455583, 1<sup>e</sup> druk 2013

## Leerplan

### Eerste jaar

#### Inleiding in de biodynamische landbouw (Derk Klein Bramel)

Uitgangspunten, praktijk en theorie van de biologische en biodynamische landbouw. Bodem, humus, vruchtwisseling, plantenziekten, sterrenkunde, ecologische samenhangen en de relatie met voedingskwaliteit. Een van de lesdagen vindt plaats op een biodynamisch werkend landbouwbedrijf.

#### Voedingsleer (Henny de Lint)

Inleiding op de macro- en micronutriënten: koolhydraten, vetten, eiwitten, mineralen, vitamines. Toelichting op en verdieping van de meest voorkomende voedingspatronen. Evaluatie van deze voedingspatronen tegen de achtergrond van natuurvoeding.

#### Productkunde (Peter van Berckel)

Alle productgroepen die verkrijgbaar zijn in de natuurvoedingswinkel worden besproken, bestudeerd en in hun toepassing behandeld. Bereiding van granen, werking en specifieke bereiding van biologische producten, maaltijdadviezen. Via kleine opdrachten thuis ervaring met producten opdoen.

Menuleer.

Natuurvoeding en smakelijk eten.

Onder begeleiding van Peter is er een kookdag (externe locatie: kookstudio) en 1 of 2 bedrijfsbezoeken.

#### Kruidenleer (Selma Bijl)

Basiskennis van keuken- en medicinale kruiden, hun werking en gebruik met betrekking tot de gezondheid. Kraaybeekerhof heeft een eigen kruidentuin, ter ondersteuning van de lessen kruidenleer.

Onder begeleiding van Selma is er een praktijkdag waar zelf actief met verschillende kruiden gewerkt zal worden.

#### Waarnemen en denken (Derk Klein Bramel)

Hoe kun je naar de plant en zijn leefomgeving kijken? En wat zegt dat over de mens? Lessen in waarnemen en mijmeren.

### **Tweede jaar**

#### Medische basiskennis (Aukje Kaptein)

De bouw van het menselijke lichaam. Anatomie en fysiologie. Wat zit waar, hoe heet het, hoe werkt het?

#### Diëtetiek (Henny de Lint)

Voeding bij de diverse levensfasen en constituties.

Verschillende spijsverteringsklachten en ziekten.

Naast de natuurwetenschappelijke (of reguliere) diëtetiek komt de antroposofisch/holistisch georiënteerde diëtetiek aan bod.

Werken met de zorgmodule voeding.

#### Kruidenleer (Selma Bijl)

Vanuit de basis van het eerste jaar, wordt verdiepend gekeken naar de kruiden en de therapeutische mogelijkheden. De nadruk ligt op kruiden die de spijsvertering ondersteunen.

#### Visie op mens en ontwikkeling (Derk Klein Bramel)

Ziektebeelden en klachten zijn sterk persoon- en leeftijdsgebonden. Betekenis en behandeling zijn daarvan dus afhankelijk. De menselijke biografie (levensfasen of ontwikkelingsfasen) wordt behandeld en specifieke aandachtspunten worden doorgenomen. Dit wordt geplaatst in het perspectief van de culturele en geestelijke ontwikkeling van de mensheid.

#### Presenteren en motiveren (Maran Kniese)

Leer jezelf als natuurvoedingskundige te presenteren en een thema of (voedings-)onderwerp over te brengen aan een publiek (de eigen klas wordt ingezet als publiek). Kennismaken en oefenen met de methode van motiverende gespreksvoering met als doel om gedragsverandering bij cliënten op gang te brengen en te ondersteunen.

Aan het einde van het lesjaar is er een praktijkdag in een kookstudio, onder leiding van Peter van Berckel.

#### Voeding en Antroposofie (Ilse Beurskens-van den Bosch)

Inleiding in het antroposofische mensbeeld. Nadenken over wat ziekte en gezondheid zijn en welke rol voeding daarin heeft/ kan hebben.

### **Derde jaar**

#### Antroposofische onderwerpen (Aart van der Stel)

Uitbreiding van de medische basiskennis, met de nadruk op de pathologie (ziekteleer). Een antroposofische visie en begeleidingsmogelijkheden bij verschillende ziektes en aandoeningen.

#### Diëtetiek (Henny de Lint)

Voeding bij aantal verschillende klachten en ziekten zoals overgewicht, osteoporose, hart- en vaatziekten en allergieën. Naast de natuurwetenschappelijke (of reguliere) diëtetiek komt de antroposofisch/holistisch georiënteerde diëtetiek aan bod.

#### Ontwikkelplan (Maran Kniese)

Er wordt een persoonlijk ontwikkelplan gemaakt. In dit plan wordt vanuit eigen interesses, en de eigen persoonlijkheid, stappen omschreven voor na het examen. Dit plan wordt gepresenteert aan de eigen klas.

#### Antroposofische onderwerpen (Derk Klein Bramel)

Antroposofische menskunde en wereldbeschouwing.

#### Oefencliënten (Henny de Lint)

Methodiek van het voedingsadvies.

Vorbereiding, begeleiding bij het werken met de oefencliënten. Beoordeling van dit traject. In plaats van de 2<sup>e</sup> oefen cliënt, kan in samenspraak met en goedkeuring vooraf van de docent, een andere opdracht gedaan worden.

#### Natuurvoedingskundige praktijkdag

Speeddaten met afgestudeerde natuurvoedingskundigen.

Aan het einde van het lesjaar is er een praktijkdag in een kookstudio, onder leiding van Peter van Berckel.

#### Gastdocenten

In alle 3 de jaren zijn lessen voorbehouden aan gastdocenten. Deze lessen zijn gericht op actuele onderwerpen. Maar zijn ook een podium voor pioniers, die door "tegendraads" denken en ervaren, bijzondere levenslessen hebben. En die deze lessen enthousiast delen met hun toehoorders.

### **Beroepsvereniging**

Er is een beroepsvereniging van Natuurvoedingskundigen (VNVK), [www.natuurvoedingskundige.nl](http://www.natuurvoedingskundige.nl)

### **Plaats, data, tijd en kosten**

Plaats Landgoed Kraaybeekerhof in Driebergen, Diederichslaan 25

Data 20 donderdagen vanaf 12 september 2019, en opvolgend 26 september; 10 en 31 oktober; 7 en 21 november, 5 en 19 december 2019.

De data in 2020 zijn: 9,16 en 30 januari; 13 februari; 5 en 19 maart; 2 april; 7, 14 en 28 mei; 11 en 25 juni.

Dezelfde lesdag wordt aangehouden gedurende de gehele opleiding.

Er is circa 1 x in de 14 dagen les. Lestijden zijn van 8:45-14:30 (vroeg groep)

of 10.30 tot 16.15 uur (late groep). Geef bij inschrijving in het opmerkingen vak je voorkeur aan. Wanneer er met 1 groep wordt gestart dan bepaald de Academie

mede aan de hand van opgegeven voorkeuren de lestijden.

Kosten De kosten per studiejaar bedragen € 2.995,- inclusief aanbetaling van €125,-.

Bij inschrijven voor 15 juli 2018 wordt 100 euro korting gegeven. Daarnaast geldt een korting van 100 euro bij betaling ineens.

Bij het studiegeld zijn inbegrepen:

- Syllabi en cursusmap
- Studiebegeleiding

- Koffie, thee en lunch

Reken voor aan te schaffen studieboeken op maximaal 100 euro per studiejaar.

NB: De kosten van de opleiding kunnen aftrekbaar zijn voor de inkomstenbelasting, bijvoorbeeld wanneer deze gevolgd wordt met het oog op een toekomstige beroepsuitoefening. Of dit voor jou van toepassing is, moet je uiteraard zelf nagaan bij de Belastingdienst. Soms kan het volgen en bekostigen van een opleiding, een gespreksonderwerp zijn bij de werkgever in geval van een sociaal plan.

### **Inschrijven**

Je kunt je inschrijven voor de opleiding via de website [www.kraaybeekerhof.nl](http://www.kraaybeekerhof.nl).

Na ontvangst van het inschrijfformulier sturen wij een bevestiging en een factuur voor een aanbetaling en cursusgeld. Ongeveer 10 dagen voor aanvang van de opleiding krijg je van ons het lesrooster toegestuurd.



## **Klachtenregeling**

Studenten van de Kraaybeekerhof mogen erop rekenen dat de gemaakte afspraken worden nagekomen.

Indien de lessen, bejegening of anderszins gemaakte afspraken niet worden nagekomen of er op een andere manier ontevredenheid ontstaat, is er gelegenheid tot het indienen van een verbetervoorstel of klacht. Zie hiervoor de klachtenregeling. Deze is te vinden op de website.

## **Informatie**

Voor meer informatie kun je ons bellen, e-mailen of schrijven:

### **Kraaybeekerhof Academie**

Diederichslaan 25a, 3971 PA Driebergen

T 034 3 512925 (dinsdag, donderdag en vrijdag van 10:30-18:00 uur)

E [academie@kraaybeekerhof.nl](mailto:academie@kraaybeekerhof.nl)

I [www.kraaybeekerhof.nl](http://www.kraaybeekerhof.nl)