

## Leerzame e-learningmodules bij Voeding & Visie

**eLEARNING**

Sinds vorig jaar is het mogelijk om e-learningmodules te volgen die gekoppeld zijn aan artikelen in het vaktijdschrift *Voeding & Visie*. Deze bijscholingen worden op de website [www.online-e-learning.nl](http://www.online-e-learning.nl) aangeboden. Van deze mogelijkheid hebben al veel diëtisten gebruikgemaakt. Bij deze voorjaarsuitgave van *Voeding & Visie*, met als thema bloeddruk, kunnen diëtisten en praktijkondersteuners de modules volgen en certificaten behalen.

### Erkende studiepunten

Het voordeel van bijscholingen via internet is dat u daar in uw eigen tijd, in uw eigen tempo en op het moment dat het uzelf het beste uitkomt aan kunt deelnemen. U kunt het lezen van artikelen in *Voeding & Visie* en aanbevolen literatuur op internet op deze manier combineren met het behalen van studiepunten die belangrijk zijn om geregistreerd te blijven.

### Gebruiksvriendelijk

Op basis van feedback van gebruikers is de toegankelijkheid van de website verder verbeterd. Zo is het is niet meer nodig om met een activatiecode in te loggen. U maakt eenmalig een profiel aan en door op 'selecteer modules' te klikken krijgt u een overzicht te zien van het totale aanbod van modules voor uw doelgroep. U kunt de module van uw keuze doorlopen en die komt vervolgens onder 'mijn modules' te staan. Bij 'mijn modules' staat het overzicht van de modules die u heeft gevolgd met het behaalde resultaat.

### Accreditatie

Bij de voorjaarsuitgave van *Voeding & Visie* met als thema bloeddruk zijn drie nieuwe modules beschikbaar. De onderwerpen zijn: de oorzaken en gevolgen van hoge bloeddruk (zie pag. 3), de zoutinname van volwassenen en kinderen (zie pag. 6) en zwangerschap en hypertensie (zie pag. 26). Ga naar [www.online-e-learning.nl](http://www.online-e-learning.nl) om deze interessante modules te volgen en uw vakkenis te testen.

Accreditatie is voor diëtisten aangevraagd via de Stichting ADAP bij de Nederlandse Vereniging voor Diëtisten en voor praktijkondersteuners bij de Nederlandse Vereniging voor Praktijkondersteuners. Zodra de accreditatie is toegekend, zullen wij u daarvan in de elektronische nieuwsbrief op de hoogte brengen.



Wilt u op de hoogte blijven van nieuwe ontwikkelingen met betrekking tot *Voeding & Visie* en online e-learning, meldt u zich dan aan voor de elektronische nieuwsbrief ([www.voeding-visie.nl/nieuws.php](http://www.voeding-visie.nl/nieuws.php)).



foto D. Kratz

### Kruiden zijn het perfecte alternatief voor zout

Al van jongs af aan wilde ik kok worden. Ik was altijd met eten bezig en was een echte lekkerbek. Het begon allemaal met mijn aangeboren passie voor lekker koken. Met een voltooide koksopleiding op zak en enkele jaren praktijkervaring in verschillende restaurants, at ik alles wat los en vast zat. Ik had overgewicht en er moest minstens 25 kilo vanaf. Uiteindelijk ben ik op basis van de tips van een diëtist, informatie van het Voedingscentrum en mijn eigen kookkennis een gezond voedingsplan gaan samenstellen. Met smakelijke weekmenu's en lekkere recepten raakte ik zonder hongergevoel mijn overgewicht kwijt. Nu ben ik 30 kilo lichter en dat wil ik graag zo houden. Door minder vet, minder suiker en minder zout te eten.

Het overvloedig gebruik van zout in veel keukens is abnormaal! Zout wordt te vaak als smaakversterker gebruikt zonder dat er over de gezondheidsrisico's wordt nagedacht. Laatst zag ik buiten op een plein in Amersfoort een patatkraam staan en zag de medewerker een extreme hoeveelheid zout uit de bus over de patat strooien! Ik schrok me een ongeluk.

In plaats van zout adviseer ik mensen veel meer gebruik te maken van kruiden om een gerecht op smaak te brengen. Kip marinieren met rijstolie, citroen en basilicum. Een verse dressing maken met kervel. Roerbakken met tijm, rozemarijn en knoflook. Zomaar wat simpele toepassingen waardoor zout vrijwel overbodig wordt. Kruiden zijn het perfecte alternatief voor zout. Ook afkicken van zout is een gezond advies. Het is maar net wat je gewend bent ... Minder zout gebruiken is ook een kwestie van wennen.

In mijn eigen keuken staan molens met kruidenmixen, een beetje zeezout en wat peperkorrels. Eén draai is voldoende. En bovendien is de pure smaak van de (liefst verse) ingrediënten veel te lekker om te verpesten met zout. Naast een passie voor lekker koken heb ik inmiddels ook een passie voor gezond koken. Met veel kruiden, pure smaken en zonder veel zout!

### Mathijs Vrieze

Mathijs Vrieze is kok en bekend van tv-programma's voor RTL 4 en als schrijver van kookboeken, zoals *Lekker eten en gezonder afvallen* en *Lekker en gezond koken met Mathijs*.



### Mail & win!

Maak kans op de twee kookboeken van Mathijs Vrieze. Stuur voor 31 mei a.s. een e-mail met uw naam en adres naar e-mail: [m.former@academicjournals.nl](mailto:m.former@academicjournals.nl) en wie weet ontvangt u een van de vijf boekpakketten.