



WORKSHOP

Gezondheidsbevordering interventie:

“Hoe koop je gezonde voeding aan?”

Voordelen

- ✓ We bespreken de actieve voedingsdriehoek. De deelnemers leren etiketten lezen en gezonde duurzame voeding aankopen:
 - Ze verwerven inzicht in ‘gezonde voeding in het dagelijkse leven’,
 - Ze leren hoe gezond te eten, met mate en met evenwicht en kwaliteit in het bord,
 - Ze leren concreet hoe gezonde voeding aan te kopen,
 - Hun gezondheid en vitaliteit wordt bevorderd en gestimuleerd.

Doelstelling

- Medewerkers sensibiliseren en motiveren tot een gezond voedingsgedrag.
- De nodige kennis en vaardigheden voor dit gezonde voedingsgedrag aanleren.
- Met voldoende kennis in staat zijn om gezonde voeding doordacht aan te kopen.

Wijze van uitvoering

- 12 tot 15 personen per workshop
- **Duurtijd:** 1,5 uur
- **Locatie:** in uw bedrijf of in de opleidingslokalen van Mensura
- **Trainer:** diëtist
- **Interactieve workshop:**
 - Wat zijn de actieve voedingsdriehoek en gezonde voeding?
 - Wat zijn gezonde en evenwichtige maaltijden?
 - Hoe lees je etiketten van voedingsmiddelen?
 - Hoe koop je concreet gezonde en duurzame voeding aan?
 - Hoe stel je een eigen maaltijdplanning op? (De trainer doet met de deelnemers een individuele oefening.)

• Tijdens de workshop leren de deelnemers:

- De actieve voedingsdriehoek,
- De basisprincipes van gezonde en duurzame voeding,
- De actieve voedingsdriehoek concreet toepassen in hun dagelijkse voeding,
- Hoe een voedingsevenwicht op het bord realiseren,
- Praktische tips om duurzaam te eten,
- Etiketten interpreteren en de voedingswaarde begrijpen,
- Concreet een maaltijdplanning opstellen,
- Op een systematische wijze boodschappen plannen.

• Opleidingstools:

- Beeldmateriaal bij de presentatie,
- Elke deelnemer ontvangt een hand-out van de presentatie,
- We brengen de maaltijdplanning in kaart en bespreken ze,
- We werken een aankoopmethodiek voor gezonde voeding concreet uit.

• Randvoorwaarden:

- Correct lokaal: voldoende tafels in U-vorm, stoelen, pen en papier voor alle deelnemers, beamer, scherm, pc.
- Vooraf (minimaal 2 weken) brieven:
 - Wie (doelgroep) neemt aan de workshop deel?
 - Alle info die nuttig is voor de workshop: adres en ligging lokaal, contactpersoon in bedrijf, e-mail, gsm-nummer, enzovoort.

Resultaat

- U stimuleert een gezond voedingsgedrag door te sensibiliseren.
- Uw medewerkers verwerven kennis en vaardigheden om tot een gezond voedingsgedrag te komen.
- U ondersteunt een aankoopgedrag voor gezonde en duurzame voeding.
- U bevordert en verbetert de gezondheid van medewerkers en bedrijf.
- U draagt bij tot de actieve aanwezigheid en productiviteit van uw medewerkers.