

Elke voordracht wordt verzorgd door een gediplomeerde diëtist die aangesloten is bij de diëtistenpool van het Logo. De diëtist werkt op zelfstandige basis aan een tarief van € 50 per uur, excl. km-vergoeding \*

#### MEER BEWEGEN & MINDER ZITTEN

**Voor iedereen – Duur: 2u - € 100 \***

‘Je wil meer bewegen, maar je hebt niet altijd tijd of zin om te sporten. Hoe kan je bewegen toch gemakkelijk inbouwen in je dagelijkse leven? Waarom is lang stilzitten niet hetzelfde als te weinig bewegen? En waarom is lang stilzitten slechter voor de gezondheid dan roken?’ De voordracht ‘Meer bewegen en minder zitten’ geeft een antwoord op deze en andere vragen.

De sessie geeft uitleg over de risico’s voor onze gezondheid bij lang stilzitten en hoe onze leefomgeving ons gedrag beïnvloedt. We doen praktische oefeningen zodat de deelnemers zelf hun gedrag en leefstijl in kaart kunnen brengen. Samen zoeken we naar redenen en oplossingen. Tot slot bieden we concrete oplossingen zoals bv. de 10.000-stappenmethodiek.

#### WINKELOEFENING

De winkeloefening wil de consument op een bewuste en kritische manier inkopen leren doen. Na een korte theoretische inleiding volgt een praktische oefening waarbij de deelnemers etiketten leren lezen en producten vergelijken. De winkeloefening kan georganiseerd worden in een supermarkt of in een lokaal waar de diëtist de nodige productverpakkingen voorziet.

Keuze modules:

- Gezond en budgetvriendelijk koken (kansengroepen )
- Kieskeurig (onderwijs)
- 65+ gezond ouder worden
- Basismodule

## GEZOND OPGROEIEN

*Help, mijn kind eet geen groenten!  
Zijn fruitsap en chocolademelk gezond?  
Moet het bordje leeg zijn?  
Mijn kind houdt niet van sport, moet ik het verplichten?  
Wat zijn goede afspraken over televisie- en computertijd?*

Zit je als ouder of verzorger met vragen over gezond eten en bewegen bij (je) kind(eren)?  
Dan is deze infosessie iets voor jou!

De lesgever (diëtist en eventueel andere expert) legt uit waarom snoep en frietjes er bij kinderen makkelijk ingaan en waarom kinderen hun neus ophalen voor gezonde voeding zoals groenten en vis. We staan stil bij wat gezond eten en bewegen voor kinderen betekent en wat je als ouder kan doen om hen hierbij te helpen.

## FUNCTIONELE VOEDING: TREND OF NOODZAAK?

**Voor iedereen – Duur: 2u - € 100 \***

Deze voordracht schept duidelijkheid in een assortiment van voedingsmiddelen dat de komende jaren ongetwijfeld flink zal uitbreiden. Vragen zoals ‘Wat zijn functionele voedingsmiddelen?’ en ‘Zijn ze onmisbaar voor een gezonde voeding?’ komen aan bod.

## EET GOED – LEEF GOED

**Voor iedereen – Duur: 2u - € 100\***

De sessie is niet het zoveelste dieetvoorschrift, maar wel een eigentijdse kijk op gezond en lekker eten. Deelnemers krijgen een beter inzicht om het lichaamsgewicht op peil te houden en veel voorkomende welvaartsziekten (zoals diabetes en hart- en vaatziekten) te helpen voorkomen of de baas te blijven.

## VORMING INPLANNEN

Heb je vragen of wil je een vorming inplannen? Neem ruim 6 weken vooraf contact op met Logo Kempen, Hanne Ketelslagers via 014/44.08.34 of mail naar [hanne@logokempen.be](mailto:hanne@logokempen.be)