



Elke voordracht wordt verzorgd door een gediplomeerde diëtist die aangesloten is bij de diëtistenpool van het Logo. De diëtiste werkt op zelfstandige basis aan een vastgesteld tarief:

Non-profit: 60 euro per uur, excl. km-vergoeding

Profit: 120 euro per uur, excl. km-vergoeding

Meer bewegen en minder zitten

algemene bevolking 2u

“Je wil meer bewegen, maar niet altijd tijd of zin om te sporten.
Hoe kan je gezond bewegen toch gemakkelijk inbouwen in je dagelijkse leven?
Waarom is lang stilzitten niet hetzelfde als te weinig bewegen? En lang stilzitten slechter voor de gezondheid dan roken?”

De voordracht ‘meer bewegen en minder zitten’ geeft een antwoord op deze en andere vragen van burgers.

Er wordt stil gedaan bij: Lichaamsbeweging en lang stilzitten, wat doet het met onze gezondheid en hoe beïnvloedt onze leefomgeving deze gedragingen. Daarnaast worden er enkele praktische oefeningen uitgevoerd om de deelnemers zelf gedragingen en leefstijl in kaart te laten brengen. Er wordt samen naar redenen en oplossingen gezocht, en er worden ook enkele concrete handvaten aangereikt, waaronder de 10.000-stappenmethodiek.

Winkeloefening

De winkeloefening is ontwikkeld om de consument op een bewuste en kritische manier inkopen te leren doen. Na een korte theoretische inleiding volgen 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 productverpakking voorziet

Verschillende modules

- Module gezond en budgetvriendelijk koken (kansengroepen)
- Module kieskeurig (onderwijs)
- Module 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 deze en andere vragen over gezond eten en bewegen bij je kind(eren)?

Dan is deze infosessie iets voor jou!

De lesgever (diëtiste, en eventueel andere expert) legt uit waarom snoep en frietjes er bij kinderen makkelijk ingaan, maar velen 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 ?

algemene bevolking 2u

Deze voordracht is erop gericht om meer duidelijkheid te scheppen 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

algemene bevolking 2u

Geen zoveelste dieetvoorschrift, maar wel een eigentijdse kijk op gezond en lekker eten dat de deelnemers betere inzichten kan geven 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.