

#SPORT EN GEZONDHEID

✓ BESPAAR MET DE KMO-PORTEFEUILLE

## WEET WAT JE EET VIA DE WINKELOEFENING

WAT WEET JIJ OVER GEZONDE VOEDING? DOE DE WINKELOEFENING!

I.S.M.  Ssbm

### OMSCHRIJVING

#### Omschrijving

Tijdens deze cursus krijg je een antwoord op veelgestelde vragen en mythes binnen de **voedingsleer**.

Vele mensen zien het bos door de bomen niet meer in de supermarkt. Wat betekent licht, mager, caloriearm, zonder toegevoegde suikers, ...? Door het grote aanbod van producten wordt het maken van de juiste keuzes steeds moeilijker.

#### Voor wie is deze opleiding bestemd?

Iedereen die interesse heeft in gezonde voeding, **zowel particulier als werkgerelateerd** (kinesist, osteopaat, gezondheidscoach, personal trainer, sportverzorger, ...).

#### Voorkennis

Voor deze opleiding is geen specifieke voorkennis vereist.

### PROGRAMMA

- Wat is gezonde voeding? We bekijken de richtlijnen van de voedings- en bewegingsdriehoek.
- Hoe gezond eet een gemiddelde Belg? Waarin scoren we goed en waarin minder goed?
- Het etiket: wat moet er verplicht op het etiket staan? Hoe kunnen we een etiket correct lezen en interpreteren?
- Wat betekent licht? We vergelijken een light-verpakking met de oorspronkelijke verpakking.
- Wat betekent mager, 0% vet, zonder toegevoegd suiker, ...?
- De drankoefening: we rangschikken verschillende dranken volgens het aantal suikerklontjes dat ze bevatten.
- De tussendoortjesoefening: we rangschikken tussendoortjes volgens aantal calorieën. Hoeveel calorieën mag een gezond tussendoortje voor een man en vrouw bevatten?
- Quiz: we testen de kennis opgedaan tijdens de cursus.
- Vragenronde.