

## DE FEITEN ACHTER DE MYTHES OVER VOEDING EN GEZONDHEID

WETENSCHAP VERSUS FAKE NEWS - EEN INTERACTIEVE SESSIE

I.S.M. 

### OMSCHRIJVING

#### Introductie

's Avonds laat eten maakt je dik, koffie is niet goed voor je gezondheid, zeezout is gezonder dan gewoon tafelzout, water drinken maakt slank, koolhydraten zijn dikmakers die je best mijdt, boter is natuurlijk en dus per definitie gezond, ...

Gezonde voeding is big business. We worden bedolven onder de pseudowetenschappelijke claims, zowel over zogenaamde wonderdiëten als over wat ons ziek zou maken. Het is moeilijk om voor onszelf uit te maken wat we voor waar kunnen aannemen, niet in het minst omdat de informatie die we via de media krijgen vaak tegenstrijdig is. Dagelijks worden er berichten gepubliceerd over nieuwe onderzoeken of theorieën over voeding. De inhoud daarvan kan onschuldig zijn, maar soms worden mensen gedreven tot ronduit gevaarlijke aanpassingen in hun voedingspatroon. Zo roepen sommige zelfverklaarde experts op om zomaar bepaalde voedingsgroepen (denk maar aan koolhydraten) te schrappen, of bepaalde combinaties absoluut te vermijden, wat zonder deskundige begeleiding voor gezondheidsproblemen kan zorgen. Redenen genoeg om hier eens dieper op in te gaan en het kaf van het koren te onderscheiden.

#### Wat kent men na het volgen van deze opleiding?

Na deze training hebben de deelnemers meer kennis en inzicht in volgende thema's:

1. Wat is gezonde voeding? Interactieve oefening ahv de voedingsdriehoek
2. Wat zijn koolhydraten, vetten en eiwitten en wat is hun rol in ons lichaam?
3. Welke boodschappen over gezonde voeding zijn waar en welke zijn fake news?
4. Voedingsverpakkingen lezen, analyseren en interpreteren
5. Wat zijn voedings- en gezondheidsclaims en wat zijn de voorwaarden om ze te mogen gebruiken?

Na deze training zijn deelnemers in staat om voedingsinformatie in de media op een kritische en wetenschappelijke manier te benaderen en te analyseren.

#### Voor wie is deze opleiding bestemd?

- Gezondheidscoaches
- Personal Trainers
- Kinesitherapeuten en osteopaten
- Andere trainers, coaches of therapeuten
- Fitnessbegeleiders
- Professionelen in de horecasector
- Retailmedewerkers
- ...

#### Voorkennis

Deelnemers hebben geen specifieke voorkennis of vaardigheden nodig, wel een gezonde interesse in de link tussen voeding en gezondheid.

### PROGRAMMA

#### Sessie 1 – Gezonde voeding wetenschappelijke basiskennis – workshop (3u)

- Wat is een gezonde voeding?

- De voedingsdriehoek
- Hoe is de voedingsdriehoek ontstaan?
- Is een gezonde voeding ook duurzaam?
- Koolhydraten en suikers, vetten en eiwitten
- Voordelen van gezonde voeding / nadelen van een ongezonde voeding
- Energie, lichaamsgewicht, hydratatie, levenskwaliteit, langer gezond blijven
- Chronische niet-overdraagbare aandoeningen (overgewicht, hart- en vaatandoeningen, diabetes, kanker, ...)

### **Sessie 2 – Populaire voedings- en dieetmythes bekeken door een wetenschappelijke bril (3u)**

- Mythe of waarheid?
  - Schrap koolhydraten en je valt af
  - Brood is een dikmaker
  - Zoetstoffen zijn schadelijk
  - Kokosolie is gezond
  - Bio is sowieso gezonder
  - Beter rauwe groenten dan gekookte groenten
  - De hype rond het proteïedieet, het paleodieet, ...
  - Gluten moet je mijden
  - Zeezout is natuurlijk en dus onschadelijk
- Mediaberichten analyseren en interpreteren - workshop

### **Sessie 3 – Informatie op voedingsverpakkingen (3u)**

- Wat zegt de wetgeving (Nationaal, internationaal)
- Controlerende instanties (Nationaal, internationaal)
- Adviserende instanties (Nationaal, internationaal)
- Voedingsverpakkingen lezen, analyseren en interpreteren - workshop