

Mijn actieve voedingsdriehoek

TEST JEZELF !

Vorm

Webapplicatie

Omschrijving

'Mijn actieve voedingsdriehoek' is een websoftware die online persoonlijk advies geeft over je beweeg- en voedingsgewoonten. Het doel van de software is mensen bewustmaken van hun voedings- en beweeggedrag. Iedereen vanaf 12 tot ... kan ermee aan de slag. De webapplicatie bevat naast de individuele test ook achtergrondinformatie over gezond eten en gezond bewegen samen met recepten

De achtergrondinformatie bevat een luik achtergrondinformatie voor algemeen publiek en een luik achtergrondinformatie voor professionals die met gezondheid bezig zijn: leerkrachten, jeugdwerkers, artsen, diëtisten, ...

MIJN ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK BESTAAT UIT 2 ONDERDELEN:

- **TEST JE ZELF.** De test van 'mijn actieve voedingsdriehoek' stelt je een aantal vragen per groep van de actieve voedingsdriehoek. Op basis van de ingevoerde gegevens over wat je gisteren dronk of at en hoeveel je de voorbije week hebt bewogen en je eigen profiel (geslacht, leeftijd) tekent het programma jouw persoonlijke actieve voedingsdriehoek. Dit kan een mooie driehoekvorm zijn, of misschien staat de driehoekvorm op zijn kop of krijg je een hele bizarre 'andere' figuur. Hoe meer het eindresultaat op een driehoek lijkt, hoe beter jouw voedings- en beweegpatroon. Daarbij worden bovendien advies en suggesties gegeven om het nog beter te doen.
- **INFORMATIE EN RECEPTEN.** Op zoek naar informatie over gezonde voeding, beweging, hoe maaltijden praktisch samen te stellen, websites, enz. dan moet je de website van mijn actieve voedingsdriehoek raadplegen. Naast de test bevat het programma een schat aan waardevolle informatie over gezonde voeding in de meeste brede betekenis. Er zijn informatierubrieken voor het groot publiek en voor professionals. Hierin wordt gedetailleerde informatie rond de actieve voedingsdriehoek opgenomen, hoe maaltijden samenstellen, voedingsadviezen per leeftijdsgroep (peuters en kleuters, lagere schoolkinderen, adolescenten, volwassenen en ouderen), een verklarende woordenlijst, nuttige adressen, contacten en websites. Ook recepten vind je in de rubriek informatie.

Doelgroep

12 jaar en ouder

Didactische werkvormen

Achtergrondinformatie, interactieve software, persoonlijke voedings- en beweegtest.

Actieniveau

Test voor jongeren vanaf 12 jaar, de leerkracht of de ouders, klasniveau, achtergrondinformatie voor leerkrachten en voor ouders.

Kostprijs

Te raadplegen op www.gezondheidstest.be

Organisatie

Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie vzw (VIG) en Stichting tegen Kanker (STK)

Contactadres

VIG, G. Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel, 02/422.49.49.

Website

www.gezondheidstest.be, www.vig.be, www.kanker.be