

Mijn kind eet gezond.

Eet mijn kind gezond ?

Vorm

Voordracht

Omschrijving

Een evenwichtige en gevarieerde voeding is de beste basis voor een gezond en lang leven. Een gezonde en evenwichtige voeding van jongs af aan kan de kans op overgewicht en andere vervelende gezondheidsproblemen zoals hart- en vaatziekten, kanker, diabetes en osteoporose op latere leeftijd verminderen. Je kan er dan ook maar best zo vroeg mogelijk mee beginnen. De eetgewoonten die je als kind aanleert, bepalen bovendien in sterke mate je latere voedingspatroon.

Ouders, grootouders en opvoeders krijgen in deze avondvullende voordracht aan de hand van de voedingsdriehoek informatie over wat een kind elke dag gemiddeld nodig heeft om goed te groeien en zich optimaal te ontwikkelen. Ruime aandacht gaat uit naar een evenwichtig voedingsplan in de praktijk met veel praktische tips. De meest voorkomende problemen en misverstanden worden toegelicht. Indien vooraf aangevraagd kan tijdens de voordracht extra aandacht worden besteed aan de specifieke voedingsbehoeften van peuters (1 tot 3 jaar).

Doelgroep

Ouders, grootouders en opvoeders van kinderen van 3 tot 12 jaar (op aanvraag van 1 tot 3 jaar)

Didactische werkvormen

Avondvullende voordracht uitgewerkt door NICE onder toezicht van zijn wetenschappelijke adviesraad en gegeven door een diëtist/voedingsdeskundige die deel uitmaakt van het netwerk van voordrachtgevers van NICE.

BENODIGD MATERIAAL

Overheadprojector en scherm

Duur van de voordracht: ongeveer 2 uren (inclusief vraagstelling).

Actieniveau

Informatiemoment voor ouders, opvoeders en leerkrachten.

Kostprijs

90 € + verplaatsingskosten (0,25 €/km). De voordrachtgever neemt voor de deelnemers (gratis) voorlichtingsmateriaal mee.

Organisatie

NICE

Contactadres

NICE, Leuvenseplein 4, 1000 Brussel, tel. 02/510.63.66, fax 02/510.63.65, e-mail : inge.coene@nice-info.be

Website: www.nice-info.be > NICE edu > voordrachten