

## BOEK EEN GEZONDE KOST-VORMING

### HOE?

- 1 Stel je vormingsvraag aan [Tine.Vangroenweghe@gezondleven.be](mailto:Tine.Vangroenweghe@gezondleven.be)
- 2 In een vrijblijvend contact (Teams, telefoon of bezoek) bekijken we samen welk programma geschikt is.
- 3 Op basis van jouw vragen leggen we een vormingsaanbod voor:
  - kookworkshops in jullie eigen keuken
  - interactieve vorming
  - begeleide uitwisseling...



“ Het enthousiasme van de lesgevers straalde af op de deelnemers. ”

- Marco, verantwoordelijke keuken

## POPULAIRE THEMA'S



**koken** volgens de **voedingsdriehoek** aan de hand van het eigen weekmenu



**tips en uitwisseling** over gezonde ontbijtjes, lunches, desserts, snacks en avondmaaltijden

**kookworkshop** met Zeker Gezond-recepten



**budgetvriendelijk**, simpel en snel gezond eten: tips en tricks

**motiveren** om **meer groenten/fruit/vis/plantaardig/...** te eten



**jouw rol** in het **leren proeven en omgaan met 'moeilijke eters'**



do's en don'ts voor een **gezonde boterham**, aangevuld met kookworkshop 3 soorten beleg



een kader voor een vlotte **samenwerking tussen keuken-leefgroep en organisatie-gezin**



# GEZONDE KOST

## INTERACTIEVE VORMINGEN OVER GEZOND ETEN

Bang dat voeding een onderhandelingsmiddel is geworden?

Op zoek naar meer gezonde variatie in jullie weekmenu?



Goesting om het gezonde vuur bij jou, je collega's en gezinnen aan te wakkeren?

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND LEVEN**

Vlaanderen  
is zorgzaam en gezond samenleven

## BOEK EEN GEZONDE KOST-VORMING

### AANBOD VOOR

- gezinnen
- (leef)groepen
- begeleiders/opvoeders
- keukenpersoneel:  
huisouders, logistiek medewerkers, koks,  
kokende begeleiders, ...

### PRIJS

€100/uur + €35 verplaatsingskosten

### INBEGREPEN IN DE PRIJS

- overleg met aanvrager i.f.v. voorbereiding
- voorbereiding vorming
- begeleiding vorming
- evaluatie

### DUUR VAN DE VORMING:

in samenspraak te bepalen

### MEER INFORMATIE

[www.gezondleven.be/jeugdhulp](http://www.gezondleven.be/jeugdhulp)



"Veel tips en concrete info gekregen."  
- Nathalie, huishoudster in dagcentrum

## VISIE

Geen droge lezingen of one-size-fits-all workshops!  
We streven impact en verandering na.  
Onze vormingen typeren zich door:

### BETROKKENHEID

We beginnen met een korte bevraging vooraf bij alle deelnemers. Zo kennen we de krachten en noden. Activerende werkvormen zetten deelnemers aan het denken en doen. Ook na de vormingen blijven we bereikbaar en houden we graag contact.

### MAATWERK

We stemmen elke vorming af op jullie realiteit. Zelf aangebrachte cases, voorbeelden en beeldmateriaal gebruiken we graag. We passen de vormingsinhoud aan op basis van evaluaties en nieuwe ontwikkelingen binnen voeding en welzijn.

### PRAKTIJKGERICHT

Praktijkgerichte oefeningen, uitwisseling en opdrachten staan centraal.



"Een vorming die je naar huis stuurt met tips en tricks en heel wat (achtergrond) info, toepasbaar op je werk. Ik ging 's avonds direct aan de slag met één van de gekregen recepten en het smaakte!"

- Jo, begeleider in welzijnsorganisatie

## VOOR INFORMATIE EN AANVRAGEN, CONTACTEER:

Tine Vangroenweghe  
[Tine.Vangroenweghe@gezondleven.be](mailto:Tine.Vangroenweghe@gezondleven.be)  
0478590798

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**



V.U.: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck,  
Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel