

SUGGESTIES VAN VOEDINGSVRAGEN

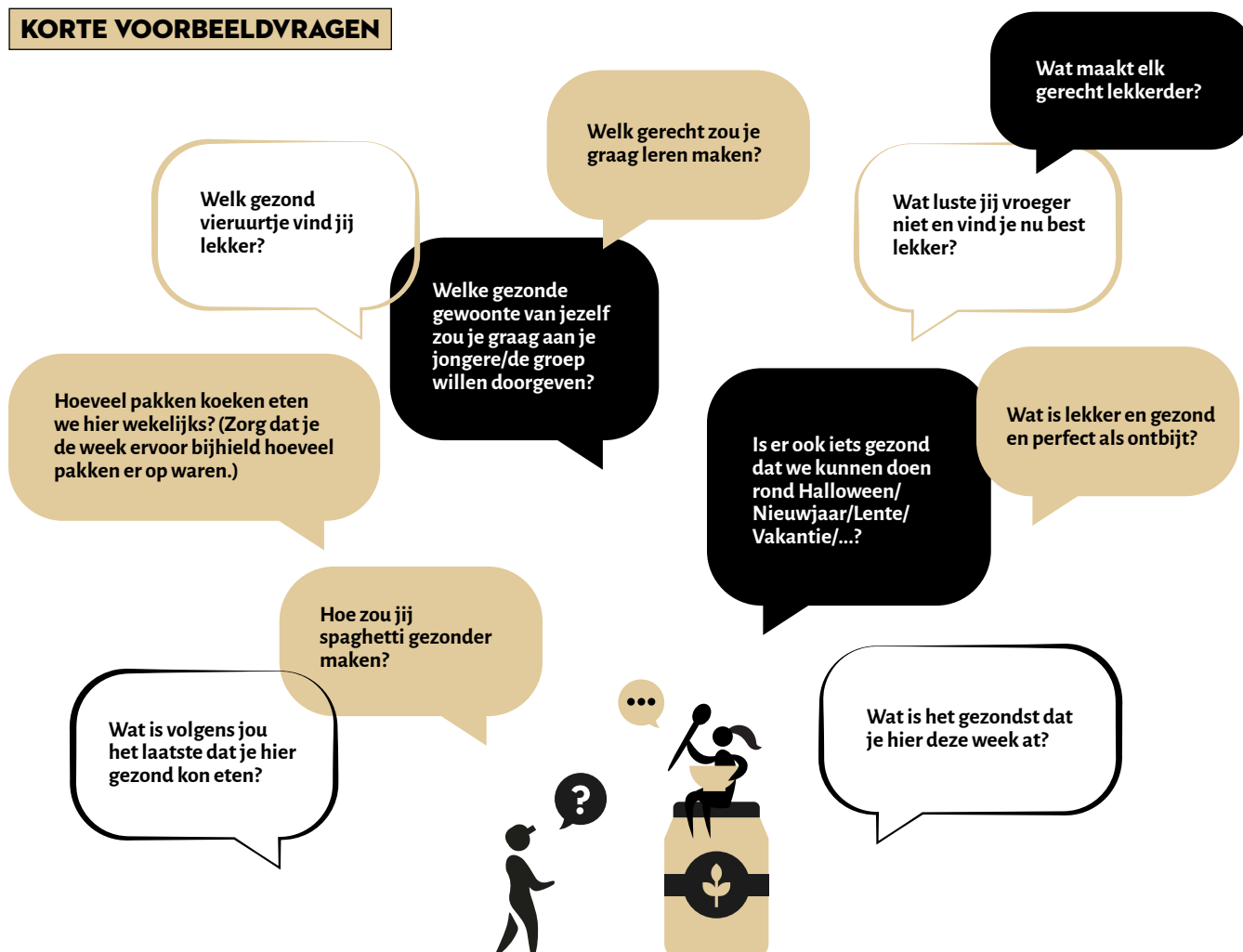
DOEL

- **Verbinden** met het thema. Eens 'kietelen' aan het onderwerp gezond eten.
- Medewerkers er **bewust** van maken dat zij een bron van mogelijkheden zijn op vlak van gezond eten (en niet deel van probleem). Verder bouwen op wat werkt.
- Een **minder formele** manier dan de vragenlijst in **M.1.3** om hun kijk te bevragen.

WAT?

Plan een check-in of teamvraag die past bij het overleg.

KORTE VOORBEELDVRAGEN



Voorbeeldvragen waar je even de tijd voor neemt:

Op welke manier zijn we **al gegroeid** in gezond eten?

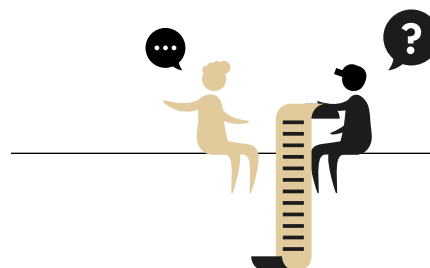
→ “We doen meer ...”, “we begonnen met ...”, “we stopten met ...”, “we doen minder ...”, ...

Wat **loopt** bij ons **goed** op vlak van gezond eten/waar ben je **fier** op?

- Wat maakt dat je hierover tevreden bent? (want dat kunnen we gebruiken voor de zaken waar we nog niet tevreden over zijn)
- Als iemand ‘niets’ zegt: wanneer had je het gevoel dat jullie gezond aten?

Geef bij elk **onderdeel** aan of het **goed zit** (rechtermuur), nog **niet** top (linkermuur) of geen **idee** (midden):

- Gezellig samen eten
- Regelmaat in wanneer we (niet) eten
- Peulvruchten, zoals kikkererwten en linzen, eten
- Vooral eten uit honger (niet uit verveling, troost, ...)
- Gezond eten als lekker beschouwen
- Verschillende groenten eten
- Eten tot je voldaan bent
- Leren proeven
- Water drinken
- Fruit eten
- Volkoren producten (brood, pasta, ...) eten
- Beperken van frisdrank, energiedrank, ...
- Goede voorbeeld geven (in wat je eet en drinkt, wanneer, ...)
- ...



Waarom is het voor jou **belangrijk** om in te zetten op gezond eten?

Waar ben je bang voor of bezorgd om als we werken rond gezond eten?

Als je een **wens** mag doen over het eten bij onze kinderen, wat is die dan? Als je een toverstafje had, wat zou er al veranderd zijn?

→ Stel: genoeg geld. Wat zou je ermee doen (kopen, ...) en hoe los je het nu op?

Wat heb jij in onze organisatie al **gedaan** rond gezond eten?

→ Als iemand 'niets' zegt: wat als we **niets** zouden doen rond gezond eten?

Dialogoosleutels bij onderwerp 'Als we dit jaar werken rond gezond eten':

- Wat wringt er voor jou over onze manier van eten?
- Waar maak je je zorgen over als we daaraan gaan werken? Waar voel je je niet goed bij?
- Tegenover wie of wat wil je loyaal zijn? (bv. tegenover je kennis over gezond eten, tegenover de kinderen die het lastig hebben, ...)
- Wat verlang je? (een diep verlangen hoeft niet realiseerbaar te zijn)

VOOR WIE?

- Deelnemers van een team, kringgesprek, werkgroep of bewonersoverleg die niet aansluiten bij het voedingsteam.
- Laat iedereen antwoorden **in eigen naam**.

PRAKTISCH

- Vertel eerst waarom je deze vraag/vragen op de agenda zet: je wil verbinden met het thema voeding.
- Leg daarna uit hoe jullie het zullen aanpakken
 - » Als check-in: Jij antwoordt als eerste, niemand reageert op de antwoorden van de anderen en iedereen kiest zelf of ze antwoorden. Wat interessant is, kan doorgaan naar voedingsteam als input voor verdere acties of doelstellingen.
 - » Als teamvraag: Jullie antwoorden komen in het verslag. Het voedingsteam krijgt deze input voor het verder traject om te komen tot een gezond voedingsbeleid. Hou je aan de ingeschatte tijdsduur zodat dit punt niet de hele agenda overneemt of te snel wordt afgehandeld.
- Stel dan pas je vraag.