

INFOESSIE VOOR OUDERS OVER GEZOND ETEN EN HET BELEID ROND GEZOND ETEN VAN DE CLUB	
DOEL	Ouders op een interactieve manier informeren over eetgedrag en voeding en het beleid van de club
STRATEGIE	Educatie
DOELGROEP	Ouders
HOE?	<p>Nodig alle ouders – via brief, e-mail of persoonlijke aanspreking – uit om een infosessie over gezond eten en het opgroeiend eetgedrag van hun sporter bij te wonen. Kies een moment a.d.h.v. de grootste aanwezigheid van ouders in de club. Bijvoorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zaterdagmiddag tijdens de training/wedstrijd van het kind - tijdens een avondtraining door de week <p>Je kan bij het Logo in je buurt een infosessie aanvragen (www.vlaamselogos.be). Zij zoeken een diëtiste die op de gewenste datum langs kan komen. Je kan kiezen uit volgende onderwerpen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Infosessie voedings- en bewegingsdriehoek - Winkeloefening: Weet wat je eet! - Gezond Opgroeien: over gezond eten bij kinderen - Thuis praten over eten en gewicht bij sporters (Eetexpert) - Kleurrijk Gezond - Kookworkshop, bv. snel en betaalbaar, klassiekers gezonder, gezond broodbeleg, gevulde brooddoos ... <p>Organiseer misschien ook een 'lunchmarktje' tijdens een toernooi waar je gezonde alternatieven aanbiedt. Dat kan bijvoorbeeld door het meest verkochte witte broodje in de kantine aan te passen naar een meergranenbroodje. Of door popcorn of rauwkost met een gezonde dipsaus zoals hummus aan te bieden i.p.v. chips ... Water met verse kruiden en (diepvries)fruit in een kan ziet er veel aantrekkelijker uit dan een fles water. Dat zal interesse wekken bij leden, ouders en andere bezoekers en een goed moment zijn om hen wat extra uitleg te geven rond een gezonder aanbod in de sportclub.</p>
WAT HEB JE NODIG?	<ul style="list-style-type: none"> - Brieven/e-mails om ouders op de hoogte te brengen van de infosessie - Gepimpt water en eventueel fruit - Ruimte met stoelen, een tafel en een beamer
WIE BETREKKEN ?	<ul style="list-style-type: none"> - Bestuur - Trainers - Ouders - Diëtiste
TIJD	Bespreek met iemand van het Logo/de diëtiste dat je maar 1,5 à 2 uur tijd hebt voor de infosessie. Een infosessie of workshop van 4 uur trekt ouders minder aan.
KOSTPRIJS	€ 150 voor 1 sessie van 2 uur of aankoopprijs producten lunchmarktje