

VORMING OVER GEZOND ETEN EN DE VOEDINGS- EN BEWEGINGSDRIEHOEK VOOR TRAINERS	
DOEL	Trainers informeren over gezond eten en over de voedings- en bewegingsdriehoek
STRATEGIE	Educatie
DOELGROEP	Trainers
HOE?	<p>Trainers worden uitgenodigd om een infosessie bij te wonen. Er zijn verschillende onderwerpen mogelijk, bv.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorming over gezond eten (Gezond Leven): de basisprincipes van gezond eten worden uitgelegd aan de hand van de voedingsdriehoek. Zo kunnen trainers nadien uitleg geven of eenvoudige vragen van leden beantwoorden. Ook de bewegingsdriehoek kan aan bod komen in deze infosessie. • Vormingen over ontwikkelend eetgedrag bij sporters (Eetexpert). Er wordt uitgegaan van hoe eetgedrag de groei van sporters volgt: Wat zijn normale groeifases i.v.m. smaakontwikkeling, voedselvoorkeuren, eetgedrag ... En wat hebben sporters nodig op het vlak van voeding ? <p>Je kan zo'n infosessie aanvragen bij het Logo in je buurt (www.vlaamselogos.be). Het Logo zoekt een diëtiste die op de gewenste datum langs kan komen.</p>
WAT HEB JE NODIG?	<ul style="list-style-type: none"> • Brief of e-mail om de trainers uit te nodigen voor de infosessie • Gepimpt water en eventueel gezonde snacks • Materialen over opgroeiend eetgedrag en de voedingsdriehoek (bv. folder, postkaartje). Deze materialen zijn gratis te bestellen op www.gezondleven.be/materialen en www.eetexpert.be • Fiche 'gesprekken over eetgedrag en gewicht bij sporten' via www.eetexpert.be • Ruimte met stoelen, een tafel en beamer
WIE BETREKKEN ?	<ul style="list-style-type: none"> • Trainers • Diëtiste
TIJD	De infosessie duurt ongeveer 2 uur.
KOSTPRIJS	<ul style="list-style-type: none"> • diëtiste: € 150,00 voor 1 infosessie van 2 uur • ingrediënten voor drankje en tussendoortje