



Gezonde picknick tijdens contextbegeleiding

Gezondheidsthema

Voeding en beweging, sedentair gedrag

Einddoelgroep

Ouders van kinderen en jongeren in de bijzondere jeugdzorg

Intermediaire doelgroep

Contextbegeleiders in de bijzondere jeugdzorg (gekoppeld aan module verblijf)

Strategie (gezondheidsmatrix)

Educatie

Afspraken: inbedden in reguliere werking

Omschrijving

Met ouders of andere contextfiguren rond voeding en/of beweging werken is niet altijd evident. Vaak zijn er vele andere zaken die als eerste aan bod moeten komen tijdens de contextbegeleiding. Gelukkig zijn er wel manieren om als contextbegeleider gezonde voeding en beweging te stimuleren tijdens je begeleidingsopdrachten, zonder daarbij belerend over te komen. Zo kan je aan ouders voorstellen om het gesprek eens op een andere manier aan te pakken: samen een gezonde picknick klaarmaken, de kinderen ophalen in de afdeling en samen naar het park wandelen om daar te picknick te nuttigen. Tijdens deze activiteit kan je op een ontspannen manier met de ouders het gesprek aan gaan.

Succesfactoren

- Op een laagdrempelige, niet-belerende manier ook aan voeding en beweging werken van kwetsbare gezinnen.
- Stimuleren van gezonde voeding en beweging wordt gekoppeld aan de reguliere doelstellingen van de contextbegeleiding.

Mogelijke valkuilen

- Het contact tussen begeleider en ouders, en tussen ouders en kinderen moet goed zijn om deze picknick te doen slagen.

Praktische info

Praktijkvoorbeeld uit een CANO-voorziening.