



# Komen Eten

## Gezondheidsthema

Voeding

## Einddoelgroep

Jongeren 17 – 20 jaar, Trainingscentrum Kamerwonen (TCK)

## Intermediaire doelgroep

Begeleiders in de bijzondere jeugdzorg (TCK)

## Strategie (gezondheidsmatrix)

Educatie

## Omschrijving

Activiteit gebaseerd op het tv-programma 'Komen Eten'. De jongeren koken elk om-beurt voor de groep, ondersteund door een begeleider. Ze geven elkaar punten op 'sfeer en gezelligheid', 'gezond', en 'lekker'. Elke dinsdag kookte 1 jongere samen met 1 begeleider voor de rest van de groep. Een week op voorhand begonnen de voorbereidingen: de begeleider stelt met de jongere een driegangenmenu op en bewaakt daarbij het evenwicht tussen de drie gangen (genoeg groenten, verse producten,...). De begeleider en de jongere denken samen na over tafelschikking, op voorhand werd het budget ingeschat van het menu, samen boodschappen doen, samen op zoek gaan naar gezonde lekkere recepten,... De jongeren konden hun beoordeling geven aan het einde van elke Komen Eten-avond, dit werd ook gefilmd. Iedereen kreeg op het einde een prijs (de winnaar de grootste prijs): bv. bakvormpjes voor cupcakes, een wok,... allemaal zaken die ze konden gebruiken. Er werd ook een groeps prijs voorzien: allemaal samen gaan eten bij de lokale Italiaan, voor de jongeren de eerste keer dat ze op restaurant gingen.

## Succesfactoren

- Gezellig en leuk groepsmoment
- Positieve attitude tegenover gezond koken wordt gestimuleerd
- De jongeren waren zeer enthousiast
- De jongeren beoordeelden elkaars kookkunsten op een aangename manier
- Thema wordt levendig in de groep
- Jongeren koken eens anders dan anders
- Past binnen de opdrachten van TCK: voorbereiden op zelfstandigheid
- Goede invloed op de groepssfeer

## Mogelijke valkuilen

- Bewaken dat juiste voedingsinfo wordt meegegeven
- Niet mogelijk met elke groep: de groep jongeren moet geschikt zijn om samen op een aangename manier rond tafel te zitten en elkaar op een eerlijke manier te beoordelen.



- **Kostprijs**
- Budget voor de maaltijden (kwam van de afdeling zelf)
- Budget voor de prijzen

**Praktische info**

Eigenaar: de Pitstop, TCK binnen de Waaiburg vzw

Contactpersoon: Annemie Heylen, begeleidster in de Pitstop

Website: [www.dewaaiburg.be](http://www.dewaaiburg.be)