



Weet en Eet Gezond

Gezondheidsthema

Voeding en beweging

Einddoelgroep

Jongeren 12-18 jaar

Jongvolwassenen 19-25 jaar

Volwassenen 26-59 jaar

Intermediaire doelgroep

Zorginstellingen voor personen met een mentale beperking, buitengewoon secundair onderwijs, bijzondere jeugdzorg.

Strategie (gezondheidsmatrix)

Educatie

Omschrijving

Weet en Eet Gezond wil gezonde voeding en beweging bevorderen bij moeilijk te bereiken doelgroepen. Het aanbod bestaat uit een informatief spel, vormingspakketten op maat (tegen betaling), een begeleidersmap en het nodige ondersteunende materiaal om evenwichtige voeding en bewegen te bevorderen. De eerste uitgave (2010) was gericht naar zorginstellingen voor personen met een mentale beperking. In 2013 werd een nieuwe editie gelanceerd voor het BuSO en organisaties voor bijzondere jeugdzorg.

Materialen en werkvormen

Weet en Eet Gezond bestaat uit:

- ⇒ Een informatief spel: spelenderwijs maken de jongeren kennis met de actieve voedingsdriehoek en werpen ze een kritische blik op hun eigen voedingsgewoonten.
- ⇒ Een brochure: met uitleg over de actieve voedingsdriehoek, een overzicht van alle maaltijden volgens de principes van gezonde voeding en 11 tips voor een gezond leven.
- ⇒ Een begeleidersmap: hierin worden de principes van gezonde voeding en de actieve voedingsdriehoek uitgelegd en wordt het belang van preventief en ondersteunend werken toegelicht. Concrete tips en werkbladen verduidelijken de visie.

Kostprijs

TIEVO biedt vorming aan voor begeleiders of komen het spel zelf begeleiden bij de jongeren, tegen betaling.

Het pakket kan niet meer aangekocht worden. Het kan wel gratis uitgeleend worden via mutualiteiten, bibliotheken, TIEVO zelf,...



Praktische info

Eigenaar: TIEVO en Het Grote Plein

Contactpersoon: Inge Dussart

Website: www.weeteneetgezond.be, www.tievo.be

