

# Geef je organisatie een gezonde



Het netwerk STOEMP wil 'goed eten' toegankelijk maken voor iedereen. In Gent gebeurt al veel rond dit thema. STOEMP zet dit dan ook graag in de verf door deze initiatieven te bundelen met elkaar in contact te brengen en daardoor te versterken.

Het Netwerk Gezondheids promotie Gent vindt 'goed eten voor iedereen' een belangrijk thema en ondersteunt STOEMP met **gratis educatieve sessies en materialen over gezonde en betaalbare voeding** voor Gentse organisaties die werken met kwetsbare groepen.

Werk jij of jouw organisatie met kwetsbare groepen? Beschik je niet over een uitgebreid vormingsbudget en wil je graag een educatieve sessie organiseren rond gezonde, duurzame voeding? Bekijk dan zeker onderstaande menukaart en neem contact op met ons.

Beschikt jouw organisatie wel over een vormingsbudget? Bij Logo Gezond+ kan je terecht voor meer informatie.

## Hoe kan je onderstaande sessies of materialen aanvragen? Stuur een mail naar:

- Cisca van Logo Gezond+ vzw: [cisca.vandereyken@gezondplus.be](mailto:cisca.vandereyken@gezondplus.be)
- Inge De Roose van Stad Gent: [inge.deroose@stadgent.be](mailto:inge.deroose@stadgent.be)

Met volgende informatie:

- Onderwerp mail: 'aanvraag educatieve sessies en materialen STOEMP'
- Keuze of vraag
- Mogelijke data
- Locatie
- Gegevens organisatie (doelgroep, werking, telefoonnummer, adres...)

Aangezien we werken met externe lesgevers, stuur je best jouw aanvraag minstens één maand vooraf.

De workshops uit de menukaart kunnen aangepast of aangevuld worden naar gelang voorkeur: zowel qua doelgroep (ECM, ouderen, kinderen, intergenerationeel) als qua inhoud (andere klemtonen, recepten, voorbeelden...).



## MENUKAART STOEMP

### Educatieve sessies

---

#### Kleurrijk Gezond

Het project 'Kleurrijk Gezond' wil de basiskennis over gezond eten en bewegen vergroten. Het richt zich specifiek op de culturele diversiteit in onze samenleving en gebruikt veel beeldmateriaal en interactieve oefeningen. Ervaringsuitwisseling staat voorop! Je kan zelf de focus bepalen. Wil je meer weten over gezond opvoeden? Ontdekken hoe je meer kan bewegen? Iets bijleren over duurzame voeding? Allemaal mogelijk binnen dit project!

Je kiest voor één van de 3 kant-en-klare sessies (algemeen, gezonde opvoeding bij kinderen, diabetes) of voor een vrije combinatie uit 10 losse modules.

De 'Kleurrijk Gezond'-sessies worden gegeven door opgeleide sprekers. In onderling overleg kan gekozen worden voor een sessie met of zonder PowerPointpresentatie.

#### Voor wie?

Mensen met een migratieafkomst

#### Praktisch:

- Duur: 2 uur
- Aantal deelnemers: min. 8, max. 20

#### Winkeloefening

Tijdens de winkeloefening leer je de complexe info op voedingsetiketten juist te interpreteren. Je leert producten vergelijken om zo een gezonde en budgetvriendelijke keuze te maken. Een diëtist geeft de winkeloefening en start met een bondige uitleg over voeding. Daarna bezoekt de groep een supermarkt in de buurt waar de producten uit de winkelrekken worden besproken. Of de sessie gaat door in een lokaal waarin de diëtiste lege verpakkingen gebruikt. De focus ligt op het vet- en vezelgehalte in de voedingswaren.

De info op een voedingsetiket is erg complex. Heel wat mensen zijn er zich dan ook vaak niet van bewust of een product al dan niet gezond is. De winkeloefening helpt om de gezonde keuze te maken in de supermarkt.

#### Voor wie?

Mensen met lage sociaal economische status



**Praktisch:**

- Duur: 2 uur
- Aantal deelnemers:  
Bij winkeloefening met bezoek aan winkel: max. 8 personen  
Bij winkeloefening met lege verpakkingen in lokaal: max. 20 personen

**Krok Gezond**

Krok gezond is een lessenreeks over lekker, gezond, betaalbaar en met respect voor het milieu koken. De sessies zijn specifiek gericht naar kwetsbare groepen (lage SES). De korte versie van de lessenreeks bevat een theoretische les, een winkeloefening en een kookactiviteit. Bij de langere versie kunnen meerdere theoretische en praktische lessen gegeven worden. Er kan ook geopteerd worden om bepaalde onderdelen uit te lichten.

**Voor wie?**

Mensen met lage sociaal economische status

**Praktisch:**

- Duur: 2 uur
- Aantal deelnemers: min. 8, max. 20

**Workshop Gezond Opgroeien**

Waarom gaan snoep en frietjes er bij kinderen veel gemakkelijk in dan groenten? Hoe vermijd je drama's aan de gezinstafel? Zit je als ouder of verzorger met deze en andere vragen over gezond eten bij je kind(eren)? Dan is deze infosessie iets voor jou!

De lesgever (diëtiste) legt uit waarom snoep en frietjes er bij kinderen makkelijk ingaan, maar velen hun neus ophalen voor gezonde voeding, zoals groenten en vis. We staan stil bij wat gezond eten voor kinderen betekent en wat je als ouder kan doen om hen hierbij te helpen.

**Voor wie?**

Ouders van kinderen van 2,5 tot 12 jaar maar ook voor begeleiders kinderopvang, onthaalouders...

**Praktisch:**

- Duur: 2 uur
- Aantal deelnemers: max. 30

**Workshop 'Babyproof'**

Hoe maak je een fruit-, groente- of granenpap voor je baby? Wat geef je bij welke leeftijd? Hoe ga je van fijnge maakte voeding over naar stukjes? In deze workshop zijn baby's samen met hun mama en/of papa welkom om te proeven van zelfgemaakte hapjes. Ouders krijgen antwoord op vragen over voeding- en eetgewoonten bij jonge kinderen en kunnen ervaringen uitwisselen met andere ouders.



Deze workshop wordt gegeven door een diëtiste en werd uitgewerkt in samenwerking met Villa Tuur (Destelbergen).

Voorziene hapjes: groentehap 4m+, 6m+, 8m+, fruithap 6m+, broodbeleg 8m+, granenpap 8m+, havermoutpap 12m+.

**Voor wie?**

Voor ouders en hun baby 0-12 maanden of toekomstige ouders, begeleiders kinderopvang, onthaalouders...

**Praktisch:**

- Duur: 1 uur
- Aantal deelnemers: min. 8 ouders met baby – max. 20

**Infosessie rond energiedranken**

De vorming bundelt betrouwbare informatie rond het gebruik van energiedranken bij jongeren. Wat zit er in zo een energiedrankje? En hoe schadelijk is het voor de gezondheid van jongeren? Zit je als begeleider met deze en andere vragen over energiedranken bij jongeren? Dan is deze infosessie iets voor jou. We staan stil bij wat de impact is van deze energiedrankjes bij jongeren en waarom ze zo populair zijn bij jongeren. Het informatiedossier: 'Energie in een blikje' is verkrijgbaar via het Logo.

**Voor wie?**

Deze infosessie is gericht naar organisaties die werken met jongeren (scholen, jeugdbewegingen...).

**Praktisch:**

- Duur: 1 uur
- Aantal deelnemers: min. 8, max. 20

**Presentatie Langer Genieten is ...gezond eten**

Evenwichtige gezonde voeding biedt ook op oudere leeftijd bescherming. In deze lezing komen de beschermde factoren van een goede voeding ter preventie van o.a. hart- en vaatziekten, kanker en dementie aan bod. De presentatie is vrij ter beschikking. Via het Logo kan ook een diëtiste (en ervaringsdeskundige) worden aangevraagd om de lezing te geven.

**Voor wie?**

Senioren

**Praktisch:**

- Duur: 2 uur
- Aantal deelnemers: min. 8, max. 20



## Infosessies voedingsdriehoek

Een diëtiste legt het model uit en geeft tips hoe je dit kunt omzetten in de praktijk. Waarbij zowel wordt ingezoomd op het luik gezondheid als het luik duurzaamheid. Er bestaat zowel een korte workshop als een lange workshop. De workshop kan aangepast worden aan verschillende doelgroepen.



### Voor wie?

De workshop kan aangepast worden aan verschillende doelgroepen.

### Praktisch:

- Duur: 2 uur
- Aantal: max. 50 personen

## Kookworkshops

Een opgeleide diëtiste maakt samen met de doelgroep een gezond, betaalbaar en duurzaam gerecht klaar. Tijdens de kookworkshop kan ingezoomt worden op: koken uit de moestuin, gezond koken binnen mijn cultuur, intergenerationeel koken...

### Voor wie?

Iedereen, afhankelijk van de focus

### Praktisch:

- Duur: afhankelijk van de receptkeuze
- Aantal deelnemers: afhankelijk van de beschikbare materialen op de locatie

## SOEP MET BABBELTJES

‘Soep met babbeltjes’ brengt organisaties samen die werken met kwetsbare groepen. Het is gericht op interactie en uitwisseling. De insteek is telkens een ander gezondheidsthema, zoals bijvoorbeeld voeding. Daarna is er tijd voor uitwisseling! Hoe werk jij binnen je organisatie met dat thema? Wat gaat goed en wat kan beter? Welke ondersteuning kunnen de Logo's jou bieden?

De volgende ‘soep met babbeltjes’ gaat door 29 november. Dit keer focussen we op de vraag ‘hoe kunnen we psychisch kwetsbare aanzetten om meer te bewegen?’.

### Voor wie?

Gentse organisaties die werken met psychisch kwetsbare mensen.

### Praktisch:

Do 29/11, van 12u tot 14u

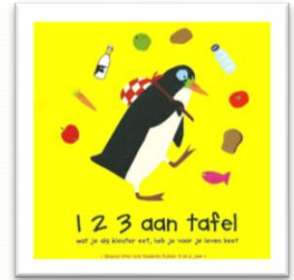
Casa Rosa, Kammerstraat 22, 9000 Gent (Jules Braetzaal)



## Materialen

### Brochure 1 2 3 aan tafel

Dit is een boekje voor ouders, grootouders of opvoeders van jonge kinderen vol tips, recepten en interessante weetjes. Zowel een ouder als een leerkracht kan met dit boekje aan de slag om kinderen te helpen gezonde keuzes te maken.



### Proefkampioen

De proefkampioen is een uitleenkoffer voor kleuterscholen, kinderopvang en speelpleinwerking waarbij kleuters in spelvorm leren proeven en dit versterkt wordt door een zintuiglijke verkenning van voedingsproducten. In de koffer zijn ook doe-boekjes en voorleesboekjes voorzien als ondersteuning voor ouders.



### Drinkbink en Watergriet

Dit pakket heeft als doel kinderen en jongeren aan te zetten om meer kraantjeswater te drinken en duurzaam om te gaan met water. Het is een spel voor jeugdbewegingen en speelpleinwerkingen. Het pakket bevat een activiteiten map, een waterwereldspel, paspoorten, drinkwaterpuntstickers, affiches en een waterkan.



Voor meer info en materialen voor kinderen: [www.meergezondheidvoorelkind.be](http://www.meergezondheidvoorelkind.be)

### Gezondheidsrally 'Gezond uit eigen grond'

De gezondheidsrally is een fiets- of wandeltocht doorheen de gemeente waarbij op verschillende plaatsen op het parcoursvragen worden opgehangen. De vragen gaan over gezond tuinieren en gezond eten uit eigen tuin. Zowel volwassenen als kinderen kunnen deelnemen. Er wordt gebruik gemaakt van antwoordformulieren om de vragen te beantwoorden. Wie de juiste antwoorden vindt, kan de oplossing van de gezondheidsrally via het antwoordformulier indienen en maakt kans op een leuke prijs.

#### Praktisch:

Vraag de geplastificeerde affiches aan bij Logo Gezond+ en print zelf de antwoordformulieren uit voor de deelnemers. Let op, er zijn aparte antwoordformulieren voor volwassenen en kinderen. Stippel een parcours uit voor de fiets- of wandeltocht en hang de affiches op langs het parcours of langs een bestaande wandelroute in uw gemeente.

## En ook nog...

- Interactieve voedingsdriehoek: magneetbord
- Kleurplaten
- Placemats (versie voor kinderen en voor volwassenen)
- Steekkaart voedingsdriehoek
- Flyer met uitleg
- Postkaart
- Affiches
- Infographics met gezonde alternatieven

