

werkfijn
houdt je gezond

GEZONDE VOEDING



Gezonde voeding

Doel:

Inzicht verkrijgen in de relatie tussen voeding en gezondheid

Inhoud:

In deze workshop wordt uitleg gegeven over richtlijnen gezonde voeding.

Aan de orde komt:

- Waarom gezond eten?
- Balans inname/verbruik
- Wat heb je nodig op een dag?
- Waar moet je op letten: vet, suiker, zout, vezels, vitamines en mineralen, schadelijke stoffen
- Welke rol speelt voeding bij het ontstaan van obesitas, diabetes en hart- en vaatziekten?

Er wordt gewerkt met stellingen en er wordt een voedingsquiz gedaan.

Duur: 2 uur

Voor wie: werknemers van bedrijven

Resultaat:

Deelnemers zijn zich bewust van de relatie tussen gezonde voeding en gezondheid



werkfijn
houdt je gezond

WerkFijn
J.C. Kellerlaan 8a
Postbus 150
7770 AD Hardenberg
0523 208175
info@werkfijn.nl