

DRAAIBOEK

ENERGIESESSIE: WEET WAT JE EET

Bewustwording

Arbeiders - Middenkader



**bouwen
aan mentaal
vermogen**

Omschrijving

Gezonde werknemers zijn minder ziek, voelen zich beter in hun vel en werken productiever! Om goed te functioneren is het van belang om gevarieerd te eten.

Hoe ziet een gezond eetpatroon eruit en wat zijn de mogelijke positieve effecten op de levenskwaliteit?

Waarom kiezen we in de supermarkt al dan niet voor een bepaald voedingsproduct? Leer in deze sessie de bewuste keuze maken!

Wat mag men nog gaan geloven op vlak van voeding en wat niet? In deze interactieve sessie worden alle bestaande fabels doorprikt.

Algemene informatie

Praktische informatie

- Duurtijd energiesessie: 1u
- Aantal sessies: 1
- Aantal deelnemers: max 15

Nodige materiaal

- Pc + beamer
- Powerpoint
- Flipchart
- Verpakkingen voedingsproducten
- Steekkaarten cafeïnegehalte

Doelstellingen

- Basisprincipes van gezonde en evenwichtige voeding kennen
- De voedingsdriehoek leren kennen
- In staat zijn om op basisniveau de voedingsverpakkingen te analyseren
- Inzien wat een acceptabel voedingspatroon is



Lesopbouw

1. Quiz

Deelnemers worden eerst en vooral in kleine groepjes van 4 à 5 personen verdeeld om op die manier het competitiegevoel wat aan te wakkeren bij de ganse groep. Aan de hand van een quiz worden de deelnemers allerhande vragen voorgeschiedt omtrent evenwichtige voeding. De bedoeling van deze quiz is om de deelnemers in staat te stellen om feiten en fabels omtrent voeding te onderscheiden van elkaar. Dat brengt de deelnemers tot nieuwe inzichten.

De docent houdt de score per groep bij op de flipchart. Na elke vraag geeft de docent extra, gepaste uitleg omtrent de desbetreffende inhoud.

2. Bewuste voedingskeuzes

In het gedeelte 'bewuste voedingskeuzes' krijgen de deelnemers eerst en vooral de opdracht om het cafeïnegehalte van alledaagse, wel gekende, producten in te schatten. Deze dienen geordend te worden van laag naar hoog. Ook dit gebeurt in dezelfde groepjes van daarstraks om overleg en interactie met elkaar te bevorderen. Daarna voorziet de docent een algemene uitleg omtrent bioactieve stoffen en de effecten van cafeïne op ons lichaam.

Belangrijk om bewust een voedingskeuze te kunnen maken, is op de hoogte zijn van de basisprincipes van een evenwichtig voedingspatroon. Deze worden uit de doeken gedaan aan de hand van de voedingsdriehoek.

Verder krijgen we vaak te horen dat voedingsverpakkingen moeilijk begrijpbaar zijn voor sommigen. Vandaar worden de deelnemers praktisch uitgedaagd om de voedingsverpakkingen te analyseren van bepaalde voedingsmiddelen, na het krijgen van een basisuitleg omtrent lezen van verpakkingen. Op die manier gaat elke deelnemer individueel aan de slag met een verpakking.

3. Voedingspatroon

Hoe ziet een gezond eetpatroon eruit en wat zijn de effecten op onze levenskwaliteit? Deelnemers worden bewust gemaakt van het belang van ontbijten. Deelnemers die niet (veel) ontbijten, krijgen tips omtrent snel ontbijten. Verder krijgen de deelnemers inzichten bijgebracht omtrent een voedingspatroon en de ideale productiviteitsstaat.



Gefinancierd door de FOD Sociale Zekerheid in het kader van pilootprojecten voor de preventie van psychische werkgerelateerde aandoeningen