

---

## Good food, good mood

Geloof je in “**good food, good mood**”? “Good” als in gezond, attent, evenwichtig, aantrekkelijk, bezielend, milieubewust, betaalbaar, heerlijk? Goed nieuws! Jij kan er mee voor zorgen dat **jullie jeugdhulp gemaakt** wordt door de kinderen, jongeren en gezinnen waarmee je in contact komt.

\* Fileer praktijkinspiratie rond gezonde voeding en jeugdhulp. Wat **spreekt** de kinderen, hun netwerk, begeleiders en logistiek **aan**?

- (context)Begeleiding waarbij je samen inkopen doet?
- Kookateliers met de buurt, betrokkenheid in de keuken en keukenleerplekken om heerlijke gerechten uit jullie hoed en op een bord te toveren?
- Kippen houden en de eieren en talenten liggen voor het rapen?
- Een ervaringsgericht onderzoek op het land, in de buurt of in de keukenkast?

\* **Serveer ons jouw mening**

De komende jaren willen we **samen met jeugdhulp IETS opzetten rond gezonde voeding**.

Na enkele gesprekken met kinderen, jongeren, begeleiders ... en een eerste contact met ouders zijn dit **voorlopige ideeën**:

- Zeker Gezond **maaltijdpakketten** die je als ouder/kind/begeleider kan bestellen.
- Een **keuken-kieswijzer** over **organisatie van de keuken** en impact op fysieke, mentale en sociale gezondheid.

\* Ondersteun je **jongeren in CBAW of gezinnen**? Doe met hen een **smaakvol testje**!

**11 eenvoudige meerkeuzevragen** en ze komen te weten welk type ze in de winkel en keuken zijn.

Als resultaat ook **tips op maat** van hun type om **budgetvriendelijk gezond aan de slag te gaan**.

Spoiler: mijn type is ‘Snel en simpel’ en ik ga vanaf nu vaker aan de slag met diepvriesgroenten.

\* Dit najaar organiseren we 2 **vormingen**: **Gezonde Kost** (17 november) en **Gezonde Gasten** (10-11 oktober).  
Interesse om erbij te zijn?  
Who cares wins en wie weet tot snel bij Vlaams Instituut Gezond Leven!

---

**Bron:** <https://www.vlaamswelzijnsverbond.be/nieuws/good-food-good-mood>