
Vorming 'gezonde kost'

Frietjes, chips, koeken en energiedranken zijn voor velen een lekkernij. Het is vaak een uitdaging om diezelfde blik op gezichten te toveren bij groenten, vis en water. Hoe doe je dat dan?

Als kok, leefgroepbegeleider en teamverantwoordelijke zijn er verschillende mogelijkheden. We geven tips over de aankopen, bereidingen en tijdens het maaltijdmoment.

Deze vorming zet in op haalbare en betaalbare gezonde voeding. Je wisselt gerechten uit met elkaar, hoort wat werkt bij gelijkaardige organisaties en we gaan dieper in op wat jou bezighoudt.

Gezonde Kost is een vorming van Vlaams Instituut Gezond Leven.

- **Oost-Vlaanderen: 15 oktober in Oudenaarde**
- **Antwerpen: 7 november in Mechelen**

Heb je nog vragen, dan kan je contact opnemen met tine.vangroenweghe@gezondleven.be

Drie vorige deelnemers aan het woord:

- "Als je denkt dat je al goed bezig bent met gezonde voeding, dan kan je door deze vorming te volgen nog bijleren!" (OLO vzw)
- "Dit was een eyeopener over welk verschil een kleine mentaliteitsverschuiving kan maken!" (Emmaüs vzw)
- "Het enthousiasme van de lesgevers straalde af op ons als deelnemer. Het was leuk dat ze ons verhaal integreerden in de vorming." (Kompas vzw)

Bron: <https://www.vlaamswelzijnsverbond.be/nieuws/vorming-gezonde-kost>