



Infosessies ¹

1. Winkeloefening

De winkeloefening is ontwikkeld om de consumenten op een **bewuste en kritische manier inkopen** te leren doen. Na een korte theoretische inleiding volgen praktische oefeningen waarbij de deelnemers etiketten leren lezen en producten vergelijken. De winkeloefening kan georganiseerd worden in een supermarkt of in een lokaal waar de diëtist de nodige productverpakkingen voorzien. Het wordt altijd gegeven door een diëtist(e) die hiervoor een training bij het VIGeZ heeft gevolgd. Er zijn ook varianten op de winkeloefening beschikbaar die ontwikkeld zijn **voor specifieke doelgroepen**:

- Module algemene bevolking
- Module Gezond en budgetvriendelijk winkelen (voor kansengroepen)
- Module Gezond ouder worden (voor 65-plussers)
- Module Lesmodule 'etiketten lezen' voor leerlingen van het secundair onderwijs
- Module voor een diverse allochtone groep

Duur : 2 uur

Kostprijs ² : 100 euro + vervoerskosten

2. Vorming Gezond opgroeien

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 en bewegen voor kinderen betekent en wat je als ouder kan doen om hen hierbij te helpen.

Duur : 2 uur

Kostprijs ²: 100 euro + vervoerskosten

Doelgroep : ouders en begeleiders van kinderen (2.5 tot 12 jaar)

¹ De vergoeding van een voordracht bedraagt €50 per begonnen uur, met een minimum van €100 per sessie (exclusief BTW) en kilometervergoeding.

² De tarieven voor voordrachten zijn vrijgesteld van BTW volgens artikel 44, §2, 8° van de BTW-handleiding (artikelnummer te vermelden op factuur) en exclusief kilometervergoeding

3. Naar een gezond gewicht

Tijdens deze voordracht wordt het fenomeen ‘vermageren’ kritisch bekeken. Enkele hardnekkige misverstanden en vooroordelen worden doorprikt en met het ruime aanbod van eenvoudige en praktische tips kan de deelnemer meteen zelf aan de slag.

Duur : 2 uur

Kostprijs ²: 100 euro + vervoerskosten

Doelgroep : algemene bevolking

4. Osteoporose, voorkomen is beter dan genezen

Deze voordracht geeft een antwoord op vragen zoals ‘wat is osteoporose?’ en vooral ‘Wat kunnen we eraan doen?’. Bijzondere aandacht gaat naar de preventie van osteoporose via gezonde voeding. Talrijke eenvoudige, praktische en gebruiksvriendelijke tips om letterlijk stevig te been te blijven, staan hier centraal.

Duur : 2 uur

Kostprijs ²: 100 euro + vervoerskosten

Doelgroep : algemene bevolking

5. Lang leve gezond

Ouder worden is puur natuur, maar met een gezonde, gevarieerde voeding en voldoende lichaamsbeweging kunnen we voorkomen dat dit natuurlijk proces onnodig snel verloopt. Er worden enkele hardnekkige misverstanden en vooroordelen doorprikt en met het ruime aanbod aan eenvoudige en praktische tips kunnen de deelnemers zelf aan de slag.

Duur : 2 uur

Kostprijs ²: 100 euro + vervoerskosten

Doelgroep : Actieve senioren

6. Eet goed, leef goed

Geen zoveelste dieetvoorschrift, maar wel een eigentijdse kijk op gezond en lekker eten dat de deelnemer betere inzichten kan geven om het lichaamsgewicht op peil te houden en veel voorkomende welvaartsziekten zoals diabetes en hart- en vaatziekten te helpen voorkomen of de baas te blijven.

Duur : 2 uur

Kostprijs ²: 100 euro + vervoerskosten

Doelgroep : algemene bevolking

7. Gezond vegetarisch eten: hoe doe je dat?

² De tarieven voor voordrachten zijn vrijgesteld van BTW volgens artikel 44, §2, 8° van de BTW-handleiding (artikelnummer te vermelden op factuur) en exclusief kilometervergoeding

Deze voordracht geeft toelichting bij de principes van een evenwichtig samengestelde vegetarische voeding en wijst op de risico's van een eenzijdig vegetarisch of veganistisch voedingspatroon. De info, praktische tips en weetjes moeten de deelnemers toelaten een goed overwogen vegetarische maaltijdkeuze te maken.

Duur : 2 uur

Kostprijs²: 100 euro + vervoerskosten

Doelgroep : algemene bevolking

8. Functionele voedingsmiddelen: trend of noodzaak?

Deze voordracht is erop gericht om meer duidelijkheid te scheppen in een assortiment van voedingsmiddelen dat de komende jaren ongetwijfeld flink zal uitbreiden. Vragen zoals 'Wat zijn functionele voedingsmiddelen?' en 'Zijn ze onmisbaar voor een gezonde voeding?' komen aan bod.

Duur : 2 uur

Kostprijs²: 100 euro + vervoerskosten

Doelgroep : algemene bevolking

9. Vorming voor verzorgenden

Eerstelijnsgezondheidswerkers helpen (thuiswonende) patiënten met tal van dagelijkse bezigheden zoals koken en winkelen, maar weten vaak niet hoe met ziektespecifieke voedingsadviezen om te gaan. Deze dagvullende vorming bestaat uit een infosessie, winkeloefening en kooksessie.

Duur : +/- 7 uur

Kostprijs² : 350 euro³ + vervoerskosten

Doelgroep : eerstelijnsgezondheidswerkers met een (thuis)zorgfunctie

² De tarieven voor voordrachten zijn vrijgesteld van BTW volgens artikel 44, §2, 8° van de BTW-handleiding (artikelnummer te vermelden op factuur) en exclusief kilometervergoeding

³ Het tarief voor een kookworkshop is exclusief BTW, maar wel onderhevig aan BTW, tenzij de onderneming valt onder de BTW-vrijstellingsregel voor kleine ondernemingen.