



Health4U

## Tips & Trics 5





- Ga op zoek naar materiaal (bv [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl))
- Laat deelnemers zelf meedenken over het ontwikkelen van passende/leuke activiteiten. Zelf iets inbrengen werkt motiverend.
- Vraag de deelnemers of ze de volgende keer willen meenemen wat ze zelf het allerlekkerste vinden, waarin ze zichzelf kunnen verliezen of van wat ze het meeste eten. Neem dat zelf ook mee en besteed de volgende bijeenkomst doorelkaar te overtuigen waarom dit echt het lekkerste op de wereld is en laat het elkaar proeven
- Ga samen koken. Indien je niet de beschikking over een keuken hebt houd het dan eenvoudig (fruitsalade of shake, leuke-lekkere hapjes van rauwkost bereiden met elkaar)
- Besteed zorg en aandacht aan de sfeer/aankleding van de tafel. Met elkaar aan tafel is een sociaal proces. Zorg bijvoorbeeld voor leuke servetten, een bloemetje op tafel, mooie kleurrijke opmaak van het eten. Maak het gezellig!



- Spaar alle kennis vragen op en nodig iemand uit om iets te komen vertellen over voeding, bv een diëtist (belangrijk is wel dat dit NIET op een belerende manier gaat)
- Organiseer een smaaktest. De deelnemers “blind” laten proeven van mayonaise, yogonaise of vruchtensap (met en zonder toegevoegde suiker)
- Laat de deelnemers zelf een favoriet recept meebrengen van huis
- Zorg voor afwisselende activiteiten tijdens de trainingen
- Ga met elkaar naar buiten als het kan (picknicken in het park met zelfgemaakte hapjes en neem een bal mee), maak een wandeling naar het dorp en drink daar samen koffie of eet een visje op de markt
- Maak met elkaar een collage met bijvoorbeeld afbeeldingen over gezonde en ongezonde voeding.