



- 4 bijeenkomsten van 2,5 uur
- Gegeven door een getrainde diëtist
- Voor volwassenen met een lage sociaaleconomische status
- 8-12 deelnemers
- Locatie en tijdstip naar keuze

Samenvatting cursus

De cursus wordt gegeven door een getrainde diëtist aan een groep van 8 tot 12 deelnemers. De cursus bestaat uit 4 voorlichtingsbijeenkomsten van 2,5 uur die eens per week plaatsvinden. Tijdens de cursus worden verschillende werkvormen en materialen gebruikt. Er wordt onder meer informatie gegeven over gezonde producten, gezonde maaltijden en gezonde manieren van koken. De groep gaat naar een supermarkt om producten met elkaar te vergelijken. Er wordt geproefd van minder en meer gezonde varianten van producten. Tot slot wordt een recept gekozen dat de laatste bijeenkomst samen op een gezondere manier wordt gekookt. De deelnemers krijgen ook wat huiswerk, zoals het bijhouden van wat zij eten en drinken en wat zij van plan zijn te veranderen. Tijdens de bijeenkomsten is er ook ruimte om in te gaan op de ervaringen van deelnemers en waar ze moeite mee hebben.

4 bijeenkomsten



1

Kennismaking
Voorlichting
over gezond
eten en drinken



2

Etiketten
lezen
Naar de
supermarkt



3

Proeven en
vergelijken
Recept
samenstellen



4

Samen koken
Samen eten
Afronding

Deelnemers

De cursus is gericht op volwassenen en in het bijzonder vrouwen met een lage sociaaleconomische status en een laag inkomen. Vanwege de logische opbouw van de cursus is het de bedoeling dat de deelnemers alle bijeenkomsten aanwezig zijn, overmacht daargelaten. Om actief deel te nemen aan de cursus en de bijbehorende discussies is van belang dat de deelnemers Nederlands (minimaal niveau B1) kunnen begrijpen en zichzelf verstaanbaar kunnen maken. Verder weten we uit ervaring dat het effect bij de deelnemers vaak groter is als deelnemers zelf gemotiveerd zijn om deel te nemen aan de cursus.



Taken en verantwoordelijkheden contactpersoon

- Werven van deelnemers
- Deelnemers informeren over de inhoud van de cursus
- Bepalen en reserveren van data en locatie voor de bijeenkomsten
- Aanwezig zijn bij minimaal de eerste bijeenkomst

Locatie

De cursus wordt bij voorkeur gegeven op een locatie in de directe omgeving van de doelgroep. Op locatie is het belangrijk dat er een afgesloten instructieruimte is en een keuken waar de deelnemers de laatste bijeenkomst kunnen koken. Ook moet er voldoende keukengerei aanwezig zijn om de opdrachten tijdens de bijeenkomsten uit te voeren. Daarbij gaat het om servies (o.a. borden, kommetjes) en bestek. In keukens moeten spullen aanwezig zijn om te kunnen koken, zoals pannen, snijplank etc. De contactpersoon is verantwoordelijk voor het reserveren van de instructieruimte voor de 4 bijeenkomsten en het reserveren van de keuken voor de laatste bijeenkomst.



Contact

Aanvullende informatie

Website GGD Amsterdam: <http://www.ggd.amsterdam.nl/beleid-onderzoek/beweging-voeding/voedingsinterventie/>

Vragen en aanvragen

Neem contact op met Rianca Scheffel via rscheffel@ggd.amsterdam.nl