

De voorlichting 'Voeding en leefstijl' is informatief en tegelijkertijd praktisch. We delen aan de hand van sterke voorbeelden kennis over gezonde voeding en een gezonde leefstijl. Verder hebben we het over de invloed van beweging op de gezondheid en zullen we de besproken thema's direct toepassen in een praktisch element.

Inhoud

De media verspreiden verschillende meningen en visies over wat gezonde voeding en leefstijl is. De voorlichting wordt gegeven door een voedingsdeskundige en leefstijlcoach en heeft als uitgangspunt om leerlingen, ouders en/of docenten bewust te maken van wat een gezonde leefstijl inhoudt. De huidige leefstijl ligt ver verwijderd van wat het ooit was, dit noemen we de mismatch. Hierdoor weten we niet meer zo goed wat ons lichaam en geest nodig heeft. Bovendien maken alle ontwikkelingen rondom COVID de noodzaak naar gezonde voeding en een gezonde leefstijl groter.

De sprekers zullen de mismatch van onze huidige voeding en leefstijl duidelijk maken tijdens deze voorlichting. Vervolgens vertellen zij wat gezonde voeding inhoudt en wat voedingsstoffen zijn. We geven tijdens de voorlichting praktische elementen waarmee deelnemers kennismaken met leuke en laagdrempelige beweeg oefeningen. Daarnaast doen zij ervaring op met gezonde voeding.

Wat levert de voorlichting voeding & leefstijl op?

Een fitte en kerngezonde generatie voor de toekomst! Deze voorlichting levert bewustwording op van de kracht van een gezonde leefstijl de eenvoud van het toepassen ervan. Zo kunnen zij bewuste keuzes maken en wordt gezonde voeding meer gewaardeerd. Daarnaast krijgen deelnemers meer vaardigheden in het maken van gezonde voeding en wordt bewegen gestimuleerd.



Voor alle soorten onderwijs



Voor leerlingen, ouders of docenten

Doelgroep

Het mooie van dit thema is dat het op elke doelgroep toepasbaar is. Wie heeft er nou geen baat bij meer kennis en vaardigheden over eten en levensstijl? De voorlichting is gemakkelijk aan te passen aan leerlingen in het basisonderwijs, voortgezet onderwijs en hoger onderwijs. Maar is zeker ook geschikt voor ouders en docenten.

Van een leerling in het basisonderwijs en een docent op het voortgezet onderwijs, tot een begeleider bij speciaal onderwijs. Onze voorlichting Social Media is geschikt voor elke doelgroep in alle soorten onderwijs. Dit omdat wij elke voorlichting als maatwerk zien en dus aanpassen (naar wens) op basis van de aanvraag.

Een sterk team van jonge specialisten die het verschil willen maken in het onderwijs

25,000+

leerlingen

400+

scholen

14,000+

ouders

2,200

docenten

Sprekers die verder gaan dan kennis delen. Sprekers met een missie, die impact willen maken in het onderwijs. We zijn volledig gespecialiseerd in meerdere thema's die een rol spelen in het onderwijs en veel aandacht vragen op dit moment. We geven voorlichting over Social Media, seks, pesten, jong ondernemen, omgaan met geld, studiekeuze, drank en drugs, lachgas en verantwoord gamen. We worden ingezet voor leerlingen in de klas, tijdens ouderavonden of als training voor docenten.

Waarom wij?

-  **Altijd met passie door een enthousiaste jonge spreker**
-  **Van tevoren contact over specifieke wensen vanuit jouw school**
-  **Interactieve en vlotte manier van presenteren**
-  **100% wij brengen echt de boodschap over-garantie dat durven wij wel aan.**

Wij winnen al jaren het vertrouwen in het onderwijs en zijn inmiddels te vinden door heel Nederland. Van basisonderwijs, voortgezet onderwijs en overheidsinstanties, tot speciaal onderwijs en opvangcentra. We werken elke dag hard om actuele presentaties op een unieke manier te presenteren, zodat we altijd voorlichting geven met écht positieve effecten.

Contact opnemen

 Bellen **06 15 43 08 85**

 Of een [mailtje](#) sturen...