

Infosessie 'Gezond opgroeien'

Over eten en bewegen bij kinderen

"Help, mijn kind eet geen groenten!"

"Zijn fruitsap en chocolademelk gezond?"

"Moet het bordje leeg zijn?"

"Mijn kind houdt niet van sport, moet ik het verplichten?"

"Wat zijn goede afspraken over televisie- en computertijd?"

Zit je als ouder of verzorger met deze en andere vragen over **gezond eten en bewegen** bij je kind(eren)? Dan is deze **infosessie** iets voor jou!

De lesgever 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.

Praktische info

Woensdag 21 oktober 2015

19u30 – 21u30

PC Michielshof

Michielsplein 3 te Hamont-Achel

Max. 20 deelnemers

Inschrijven via welzijn@hamont-achel.be

Deze vorming wordt georganiseerd door het LOK Hamont-Achel (Lokaal Overleg Kinderopvang) in samenwerking met het stadsbestuur.

Het is een initiatief van VIGeZ vzw i.s.m. Logo's Vlaanderen.

