

JE BENT WAT JE (W)EET

Groepssessies over voeding bij jongeren

Eten is een belangrijk deel van ons leven. We doen het elke dag minstens drie keer en er wordt ons verteld dat we gezond moeten eten. Maar wat is dat dan, gezond eten? Een goed eetpatroon is iets wat door verschillende zaken beïnvloed wordt. Je kan leren goed te eten. Weten wat goed eetgedrag betekent en welke dingen een rol spelen in jouw eetpatroon, kan jou helpen om de juiste keuzes te maken.

Je bent van harte welkom op onze groepssessies over voeding!

De groepssessies worden gegeven door professionals aan jongeren vanaf 15 jaar. Het is best dat je beide sessies volgt omdat ze een geheel vormen.

In de sessies zullen we het hebben over gezond eetgedrag en informatie meegeven. Daarnaast wordt aandacht besteed aan jullie vragen en/of moeilijkheden over voeding. Er wordt steeds ruimte gemaakt voor ieders verhaal en bezorgdheden.

De reeks van 2 groepssessies kost 5 euro per persoon.

De sessies gaan door in AZ Klina van 18u00 tot 20u00 op volgende dinsdagen: **6/2 en 20/2**

Wil je meer informatie of inschrijven?

Stuur een mailtje naar elpz@klina.be

<https://www.azklina.be/kalender>

Deze groepssessies zijn een samenwerking met netwerk SaRa voor het project 'psychologische zorg in de eerste lijn'. Meer info op www.psychologischezorg-pa.be