



(OP)VOEDEN DOE JE ZO?

Groepssessies voor ouders over voeding bij adolescenten

Wat is een goede eter?

Het voeden van je kind is een belangrijk thema in de opvoeding. De houding van ouders ten opzichte van eten en het eetgedrag kunnen een rol spelen in zowel de fysieke als de mentale gezondheid van kinderen. Dit zorgt ervoor dat veel ouders een grote druk ervaren op wat, hoeveel, wanneer en hoe een kind eet.

Eten is iets wat een kind moet leren. Door kennis op te doen over de smaakontwikkeling van kinderen, kan je als ouder meer onderbouwde keuzes maken en op zoek gaan naar wat jouw kind nodig heeft, zowel lichamelijk als mentaal.

Je bent van harte welkom op onze groepssessies over voeding bij adolescenten. De groepssessies worden gegeven door professionele begeleiders aan ouders van adolescenten. Het is aangewezen om beide sessies te volgen, omdat ze een geheel vormen.

De sessies zullen bestaan uit informatie over gezond eetgedrag en de smaakontwikkeling van jongeren en de uitdagingen die ze daarin kunnen tegenkomen. Daarnaast wordt aandacht besteed aan veelvoorkomende 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: **9/1 en 23/1**

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