

Zin in Koken

De Universiteit Maastricht en GGD Zuid Limburg hebben een cursus Gezond en Duurzaam koken voor ouders en kinderen ontwikkeld. Jong Leren Eten biedt deze cursus op maat aan voor alle scholen in Limburg.



De Cursus:

Deze cursus bestaat uit 4 middagen of avonden van ongeveer 2 uur.

Wat leer je er?

Plezier in koken! En snijtechnieken, gezond koken, tips over lekker koken met weinig geld, hoe stimuleer je je kind gezond te eten, etiketten lezen, bewaren van producten enz.

Voor wie

Ouders/leerkrachten en kinderen

Waar

Op school of in een buurthuis

Kosten

In eerste instantie gratis.

Meer informatie en aanmelden

Heeft jouw school interesse in deze cursus dan kun je dit melden aan Truusje Diepenmaat, Jong Leren Eten Makelaar: tel 06 461 36 416 of via Truus.Diepenmaat@ggdzl.nl

Achtergrondinformatie

De nadruk ligt op samen koken en eten. Tussendoor krijgen deelnemers praktische tips over hoe je gezond en duurzaam eet, hoe je producten het beste bewaart en hoe je lekker en duurzaam kookt met weinig geld. Veel kinderen vinden groente niet lekker of zijn gewend om veel te snoepen. Ouders vinden het vaak lastig om hun kind gezond te laten eten op een ontspannen manier. In de cursus zijn tips opgenomen over het betrekken van kinderen bij de maaltijd en het proeven van onbekende ingrediënten. Vanuit Jong Leren Eten worden de 3 maaltijden uitgelicht: gezond ontbijten, gezonde lunchtrommel en gezond avondeten.

In Zuid Limburg is de cursus ontwikkeld door de Universiteit Maastricht, GGD Zuid Limburg samen met sociaal kok Hanneke Philipsen, gemeente Heerlen, Vista, Schunck en Alcander.