

VOEDING EN GEZONDHEID

VET – de rol van cholesterol

Tijdens deze avond leer hoe het nu zit met cholesterol. Wat is goed en wat is slecht, hoe zit het met alle vetzuren? U krijgt informatie en er is gelegenheid om vragen te stellen.

Datum: dinsdag 22 januari

Tijd: 19.30 uur

Kosten: € 15,-

Docent: Jits Metz

Bij grote belangstelling voegen we nog een tweede avond toe.

Voeding voor jonge kinderen en hoe ga je er samen met je omgeving mee om.

Tijdens deze workshop zal Jits Metz uitleg geven over gezonde voeding voor kinderen. Wat is goed en wat is minder goed? Wat is lekkere en gezonde voeding voor je kind?

Paula van Zwol is ook aanwezig om vragen te beantwoorden en gaat graag het gesprek aan over omgaan met omgeving van u en uw kind. Hoe kunt u reageren op anderen die uw kind toch voeding/snoep aanbieden waar u niet achter staat?

Deze avond zal in februari worden gehouden. Heeft u interesse en wilt u op de hoogte gehouden worden geef dan alvast je naam door.

Gezond koken

Als er voldoende belangstelling is, kan Jits een workshop geven over gezond koken.

Gezond koken gaat over zonder suiker, zuivel- en graanproducten.

En.. welke vetten kunnen daarbij?

Jits weet er meer van..... Ze is ook aanwezig op de cursusmarkt.