



Lekker eten verbindt

Lekker eten in een passende context verbindt ouder en kind en geven richting aan een gezonde, dynamische levenswandel

Godelieve Broos

Inleiding

De essentie

Eten is meer dan een biologische handeling

Voeding is het laten ophouden van een honger gevoel

Gezond en lekker eten gebeurt in relatie tot een ander.

Zonder die verbondenheid is er geen beleving, warmte, samenzijn, herinnering en emotie



Stilstand

Smaak
en
De Gastrologische visie

GOT + VAS + Beleving

De smaak van gezelligheid

De smaak van thuis

De smaak van de leefgroep



Beweging

=

Het geheime ingrediënt

- Workshops

Menu samenstellen

Individueel koken

Kookatelier

Implementatie maaltijdsoep

Koken met familie



Wat na de beweging?

Verandering van gedrag

Lekker en gezond eten

Verandering van sfeer

Gezelligheid in de leefgroep

Verandering in relaties

Bewerking van het onbereikbare thema
van hechting



Samenvatting

Rode draad van de workshop

Out of the box

Laagdrempeling

Verbindend - Relatie herstellend

Eten is niet alleen voedingsstoffen opnemen

In relatie tot een ander eten we lekker en gezond

Gezondheidseffect op langer termijn

