

# **Beweeg** Kuur



**BIJEENKOMST 4**



**VOEDING EN BEWEGING**

## Bijeenkomst 2: voeding en beweging

- Even terugblikken: De beweegdoelen
- Even terugblikken: (dis)functionele gedachtes
- Gezond & lekker eten voeding
- Gezond en lekker bewegen

# Terugblikken: beweegdoel

Ga naar [menti.com](https://menti.com) of scan de QR-code met je telefoon.

# Beweegsalade spelvorm



- Maak een kring met stoelen en ga zitten;
- Eén iemand heeft geen stoel en staat in het midden;
- de persoon in het midden stelt een vraag over voeding:  
bijvoorbeeld: wie van jullie heeft...
  - er een gezond ontbijt genomen?
  - al een handje ongezouten noten gegeten?
  - al fruit gegeten?
- als er deelnemers zijn die op deze vragen ja kunnen zeggen dan moeten ze van stoel veranderen;
- de persoon in het midden moet ook een stoel zien te bemachtigen;
- diegene die in het midden komt te staan bedenkt een nieuwe vraag.

# Wat is Gezonde voeding voor jou?



# Gezonde voeding



# Voedingsdoel

- Bedenk allemaal één realistisch doel op gebied van voeding waar je aan gaat werken.
- Schrijf deze op een post-it met je naam erbij.
- Deze wordt de volgende keer weer besproken.

# Algemene tips

Wist je dat...



maanden...

# Einde bijeenkomst

Vragen?

Volgende bijeenkomst: **Bewegdoelstellingen**