Beste ouder/verzorger,

Het opvoeden van een kind is niet altijd makkelijk. Hoe houd je het bijvoorbeeld gezellig aan tafel en hoe zorg je dat je kind niet teveel tv kijkt of achter de tablet zit?

In de workshop Eetplezier en Beweegkriebels krijg je tips en adviezen over hoe je je kind een gezonde en actieve levensstijl aanleert. En hoe je omgaat met lastige situaties, zoals een kind dat slecht eet. De workshop is bedoeld voor ouders met kinderen van 0 tot 4 jaar.

De workshop vindt plaats op (datum)[[1]](#footnote-1) in (adres, plaatsnaam)[[2]](#footnote-2).

De workshop begint om (tijd)[[3]](#footnote-3) en duurt 2 uur. Aanmelden kan tot (datum)[[4]](#footnote-4). Stuur een e-mail met je naam en contactgegevens naar (e-mailadres)[[5]](#footnote-5).

De workshop kost (kosten) [[6]](#footnote-6)

In de workshop zie je filmpjes van de bekende kinderpsycholoog Tischa Neve. Ook kun je discussiëren met andere ouders en vragen stellen. De workshop is ontwikkeld door het Voedingscentrum in samenwerking met TNO en Kenniscentrum Sport.

**Opbouw workshop**

De volgende thema’s komen aan bod:

• Hoe houd je het gezellig aan tafel?

• Lekker spelen en bewegen

• Hoe geef je het goede voorbeeld

• Beeldschermgebruik

• Tips voor een actieve dag

1. Zelf invullen [↑](#footnote-ref-1)
2. Zelf invullen [↑](#footnote-ref-2)
3. Zelf invullen [↑](#footnote-ref-3)
4. Zelf invullen [↑](#footnote-ref-4)
5. Zelf invullen [↑](#footnote-ref-5)
6. Zelf invullen of aanpassen indien gratis. [↑](#footnote-ref-6)