**Workshop ’Eetplezier en Beweegkriebels’ over gezonde en actieve leefstijl bij jonge kinderen**

Veel ouders hebben vragen over hoe ze hun jonge kind gezond kunnen leren eten en bewegen. Waarom is aan tafel eten belangrijk en hoe stimuleer je je kind om actief te zijn? Dit soort vragen komen aan bod bij de workshop Eetplezier en Beweegkriebels.

De workshop wordt gegeven door (organisatienaam[[1]](#footnote-1)) en vindt plaats op (tijd, datum, locatie[[2]](#footnote-2)).

**Doel workshop**

De workshop van 2 uur is ontwikkeld door het Voedingscentrum in samenwerking met TNO en het Kenniscentrum Sport. De doelgroep is: alle ouders van kinderen tussen de 0 en 4 jaar. Het doel is om ouders zich zekerder te laten voelen over zichzelf in de opvoeding. Ze worden zich bewust van wat ze al goed doen en welke punten nog beter kunnen.

**Onderwerpen**

Onderwerpen die aan bod komen:

* Hoe houd je het gezellig aan tafel?
* Lekker spelen en bewegen
* Hoe geef je het goede voorbeeld?
* Beeldschermgebruik: wat is normaal?
* Tips voor een actieve dag

In de workshop krijgen de ouders filmpjes te zien van de bekende kinderpsychologe Tischa Neve, kunnen ze discussiëren met elkaar en krijgen ze ideeën en tips.

**Aanmelden**

De workshop kost (kosten)[[3]](#footnote-3) . Opgeven kan door een mail te sturen naar (naam en e-mailadres contactpersoon[[4]](#footnote-4)). Opgeven kan voor (datum[[5]](#footnote-5)).

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