

Concept programma Mill sessie 1 op 12 november 2020

Begeleid door medewerker BiblioPlus en Cubiss adviseur

Uitgangspunten:

- Uitgangspunt Schijf van Vijf
- Voeding en duurzaamheid (voor milieu en jezelf)
- Concreet werken aan gedragsverandering
- Regie nemen
- Perspectief hebben

Welkom en programma (5 min.)

- Welkom
- Begeleiders stellen zich voor
- Wie heeft deelgenomen aan 'gezond budgetkoken'?
- Context/doel bijeenkomst: spreken over gezondheid en reflecteren op ons gedrag
- Disclaimer: we zijn geen voedingsdeskundigen, we spreken over gedrag

Kennismaken (10 min)

- Wie ben je? Wat is je guilty pleasure?
- Of: wie ben je? Hoe ziet je koelkast eruit: wat is lekker maar niet gezond? (a.d.h.v. foto)

Wat is gezond eten? (totaal 35 min)

De schijf van vijf (20 min)

- De schijf van vijf: ophalen 'wat zit er in'?
 - Groente fruit
 - Smeer- en bereidingsvetten
 - Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel
 - Brood graanproducten en aardappelen
 - Dranken
 - Dus: koolhydraten, vetten, eiwitten, vitamines, mineralen
- Doel is niet 'afvallen'. Welvaartsziekten voorkomen! Richtlijn Voedingscentrum
- Ev. filmpje https://www.youtube.com/watch?v=2pKJJPLn-0&feature=emb_logo
- Eet jij volgens de schijf van vijf?
- Vind je je gewicht belangrijk?

Eet je gezond en ...duurzaam? Ophalen: wat is duurzaam?

- 20 tot 35% van de milieubelasting en CO2-uitstoot komt van voedsel, meer dan van vervoer
- Niet verspillen
- Minder rood en bewerkt vlees
- Niet te veel zuivel en kaal
- Eet niet te veel, vermijd snacks
- Drink weinig sappen en alcohol
- Gebruik volkorenproducten
- Groente/fruit let op herkomst en seizoen
- (Welke gezonde trends zie jij?)
- Download de app 'Kies ik gezond?' en de 'Eetmeter'

Eetwissel (15 min)

- Toelichting op Eetwissel
 - Grote veranderingen hou je moeilijker vol. Zet daarom kleine stapjes. Wordt sneller een nieuwe gewoonte. Je kunt op elk moment een Eetwissel maken. Kijk wat bij jou past.
- Ev. filmpje: https://www.youtube.com/watch?v=Ye1I-IE7D7w&feature=emb_logo
- Webpagina en memoryspel laten zien
 - Voedingscentrum.nl/nl/thema/eetwissel
 - <https://eetwisselspel.voedingscentrum.nl/>

Uitloopruijnte: 10 min

Pauze (5 minuten)

Oefening 'Kleur bekennen' (40 minuten)

Benodigheden: Oranje (ja) kaarten en Groene (nee) kaarten.

Werkwijze: Aan de hand van vragen over verleidingen en emotie eten bekennen deelnemers kleur met behulp van het opsteken van een kaart. Oranje is ja en groen is nee. Door in gesprek te gaan met elkaar wordt het onderwerp verder verkend en geeft men elkaar tips.

Doelen:

- Deelnemers worden zich bewust van de hoeveelheid verleidingen om hen heen in het dagelijks leven.
- Deelnemers herkennen verleidingen als reclames, reacties van mensen enzovoorts
- Deelnemers geven elkaar tips hoe om te gaan met verleidingen.
- Deelnemers worden zich bewust van emotie eten en in weke situaties.
- Deelnemers wisselen uit wat hieraan te doen.

Vragen over verleidingen en emotie-eten

Ik vind het lastig verleidingen om mij heen te weerstaan.

Denk bijvoorbeeld verleidingen op straat, op het station, de bezinepomp etc.

- Waar kom je verleidingen tegen?
- Wat doe je meestal?
- Zou je het anders willen? Hoe zou je dat kunnen doen?

Ik ben gevoelig voor reclames. Ook al was ik het niet van plan, toch koop ik het.

Denk hierbij bijvoorbeeld aan aanbiedingen zoals voordeelverpakking 3 flessen voor de prijs van 2, stroopwafels, oliebollen de geur alleen al.....

- Vertel hierover.
- Wat zou je hier tegen kunnen doen?

Op feestjes eet en drink ik vaak ongezonde dingen.

- Wie herkent dit?
- Durf je nee te zeggen?
- Wat zou je kunnen doen?

Ik heb regelmatig last van emotie-eten.

Hiermee wordt bedoeld dat als je bijvoorbeeld jezelf verveelt, moe of somber bent je je te buiten gaat aan ijs, lekkere koekjes, ijs etc.

- Vertel hierover als je wilt, gaat het over specifieke situaties?
- Hoe is dat voor jou?
- Denk je dat je hier iets aan kunt doen?

Afsluitende opdracht 'de meest belangrijke 3 tips' (10 minuten)

Benodigheden: kaartje met lampje erboven



TIPS

We hebben met elkaar gesproken over wat is gezond eten, de schijf van vijf en de zogenaamde eetwissel. Verder hebben we met elkaar verkend wat verleidingen in ons dagelijks leven zijn en of wijzelf het emotie eten kennen. We hebben ook gekeken wat we mogelijk zouden kunnen doen.

Nu is het binnenkort Kerst en vervolgens Oud en Nieuw. De dagen waarop veel mensen veel eten en veelal ook minder gezond eten.

Formuleer voor jezelf 3 belangrijke tips die je ook kunt uitvoeren gedurende deze periode. Je kunt hierbij denken aan waar we vandaag over gesproken hebben.

Ieder schrijft dit voor zichzelf op en een aantal deelnemers geven aan wat zij opgeschreven hebben.

Afsluiting (5 minuten)

Vragen?

Uitdelen van materialen.

Tips en tops.