

Informatiesessie : “GEZONDE VOEDING TER PREVENTIE VAN OVERGEWICHT EN DIABETES”

Doel van deze voordracht :

De bedoeling van deze uiteenzetting is over het gekende thema een theoretische omkadering te geven. Nadien zal men een kookworkshop organiseren , waar men de theoretische principes van gezonde voeding in de praktijk kan omzetten.

Thema :

- Deze spreekbeurt gaat niet over diabetes op zich (met ziekteverloop, behandelingsvormen, insulineschemas enz)
- Wel : hoe gezonde voeding, een goed gewicht en veel beweging veel gezondheidsproblemen kan voorkomen. Gezondheidsproblemen zoals : diabetes type 2, maar ook kanker , ademhalingsproblemen, hart- en bloedvatstoornissen e.a.
- Vervolgens gaat men verder in op de principes van gezonde voeding als preventie van ... hart en vaatproblemen, diabetes, obesitas ...
- Bijzondere aandacht aan calorieën, vetten en koolhydraten
- Overlopen van gezonde voeding aan de hand van de voedingsdriehoek
- We kaderen ook de doorsnee Marokkaanse voedingsgewoonten in de gezonde voeding.
- Blijvende aandacht aan beweging.

Duur :

max 2 uur (pauze ingebrepen)

Kom voldoende op tijd. Want techniek kan u soms verrassen.

Stuur indien mogelijk op voorhand de PP presentatie door naar de dan te gebruiken PC (of naar de verantwoordelijken). Soms komt het al eens voor dat uw memorystick op een andere PC niet kan geopend worden.

Open uw presentatie al op dia 1 bij het binnenkomen van de mensen.

PowerPoint presentatie :

- * 2 delen : “ diabetespreventie-deel 1” en “diabetespreventie-deel 2”

Dit om eventueel via mail gemakkelijker te kunnen versturen

Open beide delen al in het begin van de voordracht (zo lukt de omschakeling tijdens de pauze gemakkelijker.

- * per dia zijn er onderaan noties gemaakt

→ ter ondersteuning voor de spreker

→ *het gene schuin getypt werd : is datgene wat gezegd dient te worden*

- * om notities af te drukken : na ‘afdrukken’ → ‘notitiepagina’s’ aanklikken

→ Zo bekomt u per blad 1 dia met de mogelijke notities

- * om diavoorstelling te geven : ‘vanaf begin’ .

→ De presentatie is zodanig ingesteld dat de eerste dia met “het voorwoord” niet getoond wordt. Deze is enkel ter info voor jullie. Al de andere dia’s worden getoond na een ‘muisklik’ of een ‘enter’.

Als u tijdens de voorbereiding vragen hebt , probeer mij gerust te contacteren.

Ilde Gios

Verpleegkundig diabeteseducator

GSM 0473.523.404.

Werk ZNA Jan Palfijn 03.640.28.01.