

### **Kookworkshop ‘Gezond uit eigen grond’**

In deze workshop leer je niet alleen hoe je gezond groenten en fruit kan telen in je eigen tuintje, vierkante meter bak of je perceeltje in de volkstuin. Je leert ook hoe je met je oogst lekker en gezond kan koken.

#### *Doelgroep*

- Burgers

#### *Praktisch*

- Kostprijs: 150 euro (+ingrediënten en km-vergoeding van de lesgever).
- Begeleiding door diëtist.
- Ruimte voorzien waar gekookt kan worden (*kookdemonstratie*: er wordt enkel door diëtist gekookt, *kookworkshop*: deelnemers helpen mee met het bereiden van de maaltijd).
- Materiaal voor het bereiden en serveren van de maaltijd.
- Deelnemers: minimum 8, max. 20 bij kookdemonstratie en max. 12 bij kookworkshop.
- Logo Limburg bezorgt de ingrediëntenlijst.



## Gezondheidsrally 'Gezond uit eigen grond'

De gezondheidsrally 'Gezond uit eigen grond' is een fiets- of wandeltocht doorheen de gemeente, met gezond tuinieren en gezond eten uit eigen tuin als kapstok. Op verschillende plekken worden vragen uitgehangen en zo ontdekken de deelnemers interessante tuinweetjes onderweg. Een portie beweging krijgen ze er gratis bij.



### Doelgroep

- Burgers

### Praktisch

- Gratis 9 affiches met quizvragen voor volwassenen en kinderen.
- Invulformulier voor de deelnemers.
- Antwoordenblad.

### Tip

- Koppel een prijs aan de gezondheidsrally. Bv. een compostvat, een set om te tuinieren, een schort om te koken,... Verbeter hiervoor de formulieren met behulp van het antwoordenblad en duid de winnaar aan.

## Workshop Gezonde Brooddoos

In [de workshop Gezonde Brooddoos](#) krijg je eerst heel wat praktische handvatten over gezonde voeding en de inhoud van een gezonde brooddoos. Daarna gaan de deelnemers zelf aan de slag om een gezonde brooddoos te vullen met lekkere ingrediënten!



### Wie kan het organiseren?

- Lokale besturen, verenigingen, bedrijven, scholen, ...

### Praktisch

- Een workshop duurt ongeveer twee uur
- Aantal deelnemers: min. 8 – max. 15 deelnemers
- Kostprijs: 150 euro (+km-vergoeding van de lesgever+ ingrediënten).

## Zeker Gezond-app

[Zeker Gezond](#) bevat meer dan 1000 recepten: lekker, eenvoudig én in lijn met de voedingsdriehoek. Alle recepten zijn raadpleegbaar via [een website](#) en [app](#). Op beide platformen kan je uitgebreid filteren en zoeken op recepten en ingrediënten. Je vindt er tonnen lekkere inspiratie! Je kan er ook een persoonlijk profiel aanmaken, waar je enkele persoonlijke voorkeuren en allergieën kan instellen. Zo'n persoonlijk profiel laat je ook toe te werken met een weekmenu en een daaraan gekoppeld boodschappenlijstje.



[Download de gratis app en bezoek het receptenplatform.](#)

## Gezond Ge(s)maakt

Gezond Ge(s)maakt combineert lekker en gezond koken met het vergroten van kennis rond gezonde voeding op een laagdrempelige en aangename manier. Met behulp van de inhoud die in elke box terug te vinden is, kan elke begeleider zelfstandig aan de slag en deelnemers op maat begeleiden in het opdoen van kennis en vaardigheden rond gezonde voeding en gezond koken.

De tien verschillende boxen:

- Box 1: Gezonde tussendoortjes
- Box 2: Lunch
- Box 3: Gezonde feestdagen
- Box 4: Moeilijke eters
- Box 5: Vergeten groenten
- Box 6: Vlaamse kost
- Box 7: Etiketten lezen
- Box 8: Snelle en gezonde recepten
- Box 9: Gezonde picknick
- Box 10: De voedingsdriehoek

**GEZOND  
GE(S)MAAKT**

**logo** LIM  
GEZONDHEID  
TROEF

### *Doelgroep*

- Algemene bevolking, maar met specifieke aandacht en op maat van kwetsbaren.

### *Wie kan het organiseren?*

- Lokale besturen, scholen, buurtwerkingen, Huizen van het Kind, organisaties en verenigingen, ...



## MATERIAAL BESTELLEN of reserveren

Bestel je materialen [online](#) of neem contact op met Logo Limburg via:

- mail naar [logo@logolimburg.be](mailto:logo@logolimburg.be) of
- telefonisch op het nummer 011 15 12 30.

