Workshop gezondere voeding en goedkoop boodschappen doen

Wil je gezonder gaan eten en wil je hierbij geholpen worden?

Doe dan mee aan de gratis workshop gezondere voeding en goedkoper boodschappen doen!

Je krijgt dan overdag 2 lessen van 2 uur met uitleg over:

* Waaruit bestaat mijn dagelijks eten?
* Hoe herken je slechte/goede voeding; de schijf van vijf
* Hoe ziet een gezondere maaltijd er uit?
* Tips over gezonder eten
* Hoe kan je de boodschappen goedkoper maken

De 3de les ga je echt aan de slag in een echte kookworkshop. Deze wordt gegeven door de Voedingsjuf [Home - De voedingsjuf](https://devoedingsjuf.nl/) ergens in Delft. Deze workshop is ontwikkeld samen met de GGD Delft en Café positief gezond.

De workshop wordt in kleine groepen gegeven (4-6 personen) en er is genoeg tijd om vragen te stellen en tips samen uit te wisselen.

Zo leer je op een makkelijke en simpele manier hoe je lekkerder kan gaan koken en daardoor een stukje gezonder kan gaan leven.

En je houd geld over als je slimmer (en daardoor goedkoper) boodschappen gaat doen.

Nieuwsgierig? Meld je aan via [herstelacademie@ggz-delfland.nl](mailto:herstelacademie@ggz-delfland.nl) o.v.v. Kookworkshop Chiara