

Supermarkttour met diëtiste

Inleiding

Vanuit het Lokaal Preventieakkoord Tynaarlo 'Samen gezonder verder' houdt een themagroep zich bezig met Gezond Gewicht.

Waarom?

Overgewicht komt in Drenthe voor bij een derde van de jongvolwassenen (19-34 jaar) en bij bijna twee derde van de ouderen. Obesitas komt nu driemaal zo vaak voor als in 1980. Uit de cijfers van de gezondheidsmonitor van de GGD blijkt dat in de gemeente Tynaarlo de gewichtstoename met name zichtbaar is in de groep 19- 34 jaar. Daarom is het belangrijk aandacht te schenken aan een gezonde leefstijl, om te voorkomen dat er overgewicht ontstaat, maar ook om mensen met overgewicht te helpen.

Door een gezonde leefstijl zitten mensen lekkerder in hun vel en worden ziekten voorkomen. Daarom wil de themagroep Gezond Gewicht de 'gezondere' keuzes makkelijker maken.

Samen met Jumbo Pepping in Eelde en diëtiste Heidi Sportel van Previtas hebben zij de handen inéén geslagen en bieden deze interessante supermarkttour aan. Want is de keuze die je maakt in de supermarkt wel een gezonde keuze? Er worden allerlei termen op producten gebruikt als light, geen toegevoegde suikers of minder vet en niet te vergeten allerlei E-nummers. Dat maakt het lastig om juiste keuzes te maken.

Wat houdt de supermarkttour in?

Tijdens de supermarkttour (in een kleine groep) met de diëtist wordt aandacht besteed aan het lezen van een etiket. Wat betekent de informatie die daarop staat? De diëtist legt het uit!

Datum en locatie

Woensdag 6 juli van 18:30 tot 20:00 uur
Jumbo Pepping
Stoffer Holtjerweg 1
9761 CA Eelde