



Preventieakkoord Dijk en Waard

Project: Supermarkttour door diëtiste

Uitvoerende partij:
Eet ID Diëtistengroep

Het doel van deze supermarkt-tour is dat deelnemers handvatten krijgen om stapsgewijs gezonder te gaan eten, volgens hun eigen voorkeuren en in hun eigen tempo. Het gaat om kleine, concrete en haalbare verbeterstappen. Wanneer zij een verbeterstap een tijdje volhouden, wordt dit een nieuwe, blijvende gewoonte. Door het aanbieden van een supermarkt-tour vergroten wij de productkennis van de deelnemers zodat zij gezondere keuzes gaan maken en daarmee hun gezondheidsrisico's verlagen. In 2023 is het de bedoeling om dit project 6 x aan te bieden aan een groep van 8 tot 10 personen. De ervaring leert dat we ook gezinsleden van de deelnemers bereiken en hiermee de doelgroep met een factor 2 tot 4 verhogen.

**Sara's
Supermarkt
Safari**

Ontdek hoe u bewust boodschappen kan doen

Gezond kiezen in de supermarkt kan best lastig zijn. Welke producten koopt u en zijn deze eigenlijk wel zo gezond? Om u op weg te helpen om bewuster boodschappen te doen, kunt u deelnemen aan de Supermarkt Safari.

Gratis
deelname

eetID
DIËTISTEN

Sara, diëtist van diëtistengroep eetID, maakt u wegwijs in de supermarkt. Zij laat u zien hoe u gezond, lekker en voordelig kunt kiezen. U leert hoe u etiketten kunt lezen en waar u op kunt letten tijdens het boodschappen doen. U gaat zelf ook op onderzoek uit. De safari is in een groepje van 6 tot 10 personen en duurt ongeveer 1,5 uur.

Kosten

Deelname is gratis. Deze activiteit wordt u aangeboden in het kader van preventie en bevordering van gezondheid door de gemeente Dijk & Waard.

Data

Maandag 25 september 2023
Maandag 16 oktober 2023
Maandag 30 oktober 2023
Maandag 13 november 2023
Maandag 27 november 2023
Maandag 11 december 2023

Tijdstip

Van 09.30 tot 11.00 uur.

Locatie

DekaMarkt Middenwaard in Heerhugowaard.
Verzamelen bij de informatiebalie.

Aanmelden

Meld u aan via eetid.nl of scan de QR-code.
Of bel 072 - 512 36 63.

We zien u graag op één van de safari's

eetID
DIËTISTEN

