



Simpel Fit!

Een cursus gezonde voeding en bewegen speciaal voor Turks sprekende moeders / medeopvoeders (oma's en/of tantes) met kinderen in de leeftijd van 0 – 12 jaar. De cursus geven we in het Turks.

Özellikle Türkçe konuşan anneler/0-12 yaş arası çocukları olan ebeveynler (büyükanneler ve/veya teyzeler) için sağlıklı beslenme ve egzersiz kursu. Kursu Türkçe veriyoruz.



vrijdagochtend 12, 19, 26 september,
3, 10 oktober en 7 november van
9:30 - 11:30 uur

vrijdagmiddag 17 oktober van 14:30 - 16:30 uur



Centrum Moskee
Smyrnadwarsstraat 2
7413 BE Deventer

Er is plaats voor maximaal 20 deelnemers

Aanmelden via QR-Code:



Voor meer informatie kun je bellen
of mailen naar Ebru Kara:

06 - 12 10 58 85

e.kara@voorelkaartteamsdeventer.nl



Waarom deze cursus?

'Gezond leven en opgroeien' dat willen we allemaal! Tegenwoordig is 1 op de 7 kinderen in Nederland te zwaar daarvan zijn er 1 op 3 Turkse-Nederlandse kinderen. Als kinderen gezond eten en veel bewegen, worden zij minder vaak te dik. Als moeder kun je je kind daarbij helpen. Hoe je dat kunt doen, leer je in deze cursus. Want het is niet altijd makkelijk: kinderen eten graag lekkere (ongezonde) dingen en zitten graag achter de televisie of de computer.

Inhoud van de cursus

Tijdens de cursus leert u waarom het belangrijk is dat je kind gezond eet en veel beweegt. Tijdens elke bijeenkomst staat een ander thema centraal:

1. Overgewicht: oorzaken en gevolgen
2. Opvoedingsaspecten en voeding
3. Gezonde voeding voor kinderen
4. Het samenstellen van een gezonde maaltijd
5. Bewegen met kinderen
6. Simpel Fit! Gezins bijeenkomst
7. Terugkom bijeenkomst(evaluatie)

Tijdens elke bijeenkomst is er ruimte voor theorie, opdrachten, het uitwisselen van ervaringen en beweging.



Niçin bu kurs?

'Sağlıklı yaşa, sağlıklı büyü' bunu hepimiz istiyoruz. Günümüzde Hollanda'da yaşayan her yedi çocuktan biri çok kilolu, her Türk kökenli 3 çocuktan biri kilolu. Çocuklar sağlıklı beslenir ve düzenli hareket ederlerse daha az kilolu olurlar. Anne olarak çocuğunuza bu konuda yardımcı olabilirsiniz. Nasıl mı? Bu her zaman kolay değildir: çocuklar lezetli(sağlıksız) besinleri yemeyi, televizyon izlemeyi ve bilgisayar oyunlarını öncelikli tercih ederler. Bu konularda neler yapabileceğinizi Simpel Fit! kursunda öğrenebilirsiniz. Kursun içeriği: Kurs süresince çocuğunuzun sağlıklı beslenmesi ve çok hareket etmesinin nedenlerini ve önemini öğreneceksiniz.

Her kurs günü başka bir konuda bilgilendirme yapılacaktır:

1. Fazla kilolu olmanın sebep ve sonuçları nelerdir?
2. Çocuk eğitimi ve beslenme.
3. Çocuklar için sağlıklı beslenme
4. Sağlıklı öğünler nasıl olmalı ve hazırlanmalı
5. Çocuklarla beraber sağlıklı hareket etmek
6. Simpel Fit! Aile günü
7. Değerlendirme toplantısı

Her kurs günü bilgilenmeye ve tecrübe alışverişine olanak olduğu gibi anneler yarım saat beraber ve kolay hareket etme imkanı bulacaklar.