

1. Over gewicht



Voorbereiden

Zorg dat je zelf de gids, maar ook een lesmap hebt. Schrijf de namen van deelnemers, en natuurlijk die van jou, op A4-tjes en vouw deze zo dat ze neergezet kunnen worden. Schik de tafels zo, dat iedereen elkaar kan aankijken. Neem de eerste les grondig door.

Aanwijzingen

Zorg voor een prettige sfeer.

Een eerste les is altijd wat onwennig voor de deelnemers.

In deze les worden de routines uitgelegd.

De deelnemers wennen langzamerhand wel aan de routines.

Nu moeten ze vooral de icoontjes leren kennen.

Lees de teksten steeds langzaam voor.

Dit geeft de deelnemers de kans om mee te lezen.

Begin met het voorlezen van het voorwoord.

Vertel dat deze Taalambassadeurs de deelnemers steunen.

Op verschillende momenten en op verschillende manieren tijdens de cursus.

In deze les:

Lees dit met de deelnemers.

Ga niet in op de inhoud. Dat komt vanzelf als de onderdelen behandeld worden.

Doe dit voortaan zo bij elke les.

Doe dit ook bij:

In elke les gaan we in ieder geval:

Hoe zit de cursus in elkaar?

Leg hierbij uit dat er bij de opdrachten:

- alleen kan worden gewerkt,
- in een klein groepje van 2 of 3,
- of in de grote groep.

Dit hangt van de opdracht af.

Icoontjes

Laat zien waar in de les de icoontjes staan.

Inhoud

	Les	Titel	Waar gaat het over?
	Les 1	Over gewicht	Hoe zit de cursus in elkaar? Icoontjes Voorstelrondje Over gewicht Bij de diëtist
	Les 2	De voorbereiding	Motivatatie Doelen Steun van anderen Extra steun Doelen Belonen helpt!
	Les 3	Lekker en gezond eten	Voedingsmiddelen en voedingsstoffen Voedingsstoffen en voedingsmiddelen Vezels zijn goed voor de slanke lijn Het ene vet is het andere niet
	Les 4	De Schijf van Vijf	Gezond met de Schijf van Vijf Zelf zoeken op de Schijf van Vijf Jouw dagmenu
	Les 5	Wat is energie?	Wat is energie? Kilocalorieën Hoe krijg je energie binnen? Hoeveel energie zit er in een product? Waarmee verbruik je energie? Hoeveel kcal heb je nodig op een dag? De energiebalans Voordelen van een gezond gewicht

	Les	Titel	Waar gaat het over?
	Les 6	Bewegen? Daarom!	Bewegen? Waarom? De beweegrichtlijn Het beweegdagboek Welke gedachten houden je tegen? Matig intensief bewegen Langzaam opbouwen Wat is jouw doel? Kleine stappen
	Les 7	Meer bewegen	Handige tips voor meer bewegen Wat past bij jou? Samen bewegen De 'Je-mag-alles-eten-wat-je-maar-wilt-als-je-maar-niets-anders-doet-oefening'
	Les 8	Leef je uit met groente en fruit!	Diëten Waarom wilde ik ook alweer afvallen? Leef je uit met groente en fruit!
	Les 9	Eet niks te veel...	Voedingsmiddelen in de Schijf van Vijf Voedingsmiddelen buiten de Schijf van Vijf Hoe vaak mag je iets eten en drinken? Niet te veel buiten de Schijf van Vijf Extra suiker? Teveel zout is fout Over vet...
	Les 10	Gezond koken	Gezond koken Makkelijk eten: kant-en-klaarmaaltijden en afhaalmaaltijden Eten op je werk Eetgewoonten Meer bewegen

	Les	Titel	Waar gaat het over?
	Les 11	Eet smakelijk!	Kinderen en (over)gewicht Tips voor kinderen van 4 tot 13 jaar
	Les 12	Doe je mee?	Genoeg bewegen met kinderen Geen beweging? Thuis samen bewegen Buiten samen bewegen Intensief bewegen Een extraatje na de sport
	Les 13	Verleidingen	Verleiding Het is overal Te grote porties Reclame Kinderen en reclame Moeilijke momenten Een etentje Emotie-eten Wat kan je doen aan emotie-eten?
	Les 14	Nee, dank je!	Verleidingen in de supermarkt 'Nee' kunnen zeggen Kinderen en bewegen Meer bewegen? Welke ervaring heb je met sporten? Hoe kun je meer bewegen? Beloning
	Les 15	Slim kopen	Waarom ook alweer afvallen? Wat kost het? Slim kopen Voordat je boodschappen gaat doen...

	Les	Titel	Waar gaat het over?
	Les 16	Dat smaakt goed!	Een smaaktest Informatie op het etiket: de houdbaarheidsdatum Slim bewaren Gezonde en goedkope recepten
	Les 17	Gezond kopen	Het etiket Vorbereiding supermarktrondleiding
	Les 18	Supermarkt-rondleiding met de diëtist	Supermarktrondleiding met diëtist
	Les 19	Een afspraak bij je diëtist of huisarts	De supermarktrondleiding Een afspraak bij je diëtist of huisarts Tips om je goed voor te bereiden
	Les 20	En?	Vragen voor de diëtist De balken Andere cursussen Hoe houd je contact met elkaar? Beloning: tijd voor een feestje

Algemene aanwijzingen

Het onderwerp van deze cursus heeft een zeer persoonlijk karakter. De deelnemers hebben niet alleen moeite met lezen en schrijven, maar ook nog problemen met hun gewicht. Twee soorten problemen, waarbij schaamte vaak een grote rol speelt. Begrijp dat niet alles 'zomaar' ter tafel komt. Houd informatie binnenskamers, bescherm de deelnemer en bied een veilige leeromgeving.

Laaggeletterden hebben veel begeleiding nodig. Het uitvoeren van opdrachten kan beter samen of met een maatje gebeuren dan alleen.