

Persbericht

Datum: 07 maart 2024

Gratis cursus 'goedkoop gezond eten' voor inwoners Gemeente Schagen

'Gezond eten is zo duur. Dat kan ik echt niet betalen hoor'. Het is een veelgehoorde uitspraak bij diëtisten en leefstijlcoaches in de praktijk. Bovendien weet niet iedereen wat gezonde voeding is. Om te laten zien dat je met een klein budget ook prima gezond kunt eten geeft Dieet & Co – Diëtisten en leefstijlcoaches in opdracht van gemeente Schagen in 2024 vijf cursussen Goedkoop Gezond Eten.

Gezonde voeding is van groot belang. Je lichaam haalt er energie en voedingsstoffen uit die je nodig hebt om te kunnen groeien en fit te blijven. Gezond eten maakt je weerbaarder tegen ziektes en verkleint de kans op diabetes, kanker en hart- en vaatziekten. Maar niet iedereen weet wat gezonde voeding is of kan het betalen.

"Besparen op boodschappen en toch gezond en lekker eten kan echt", drukt wethouder Puck de Nijs iedereen op het hart. "Als je ouder wordt of opgroeiende kinderen hebt en niet heel veel te besteden, is gezond eten steeds vaker een uitdaging. Maar daarom willen we juist laten zien hoe je dit wel kunt bereiken".

Hoe houd je het betaalbaar?

Mariska Rinkel is diëtist bij Dieet & Co: "We weten allemaal wel dat gezond eten belangrijk is. Maar soms is dat best lastig. Want hoe houd je het betaalbaar? Daar willen we in deze cursus antwoord op geven. We geven tips en trucs om betaalbaar, lekker én gezond eten klaar te maken. Ook gaan we naar de supermarkt in de buurt om zelf met de informatie op het etiket een andere keuze te kunnen maken.

Niet beknibben op kwaliteit

De cursus is bedoeld voor mensen die willen besparen op de kosten van hun boodschappen, maar niet op de kwaliteit.

Gratis deelname

Elke cursus Goedkoop Gezond Eten wordt aangeboden in 3 drie bijeenkomsten van 2,5 uur en deelname is gratis. , Aanmelden kan via www.dieetenco.nl . De data en locaties zijn:

Cursus 1
Schagen, Univé (Hoep 2c)

13, 20 en 27 maart 09:30 – 12:00 uur

Cursus 2

Schagen (locatie volgt)

10, 17 en 24 april 19:00 – 21:30 uur

Cursus 3

Sint maarten of Petten (locatie volgt)

14, 21 en 28 mei 09:30 – 12:00 uur

Cursus 4

Schagen (locatie volgt)

5, 12 en 19 juni 09:30 – 12:00 uur

Cursus 5

Dirkshorn (locatie volgt)

11, 18 en 25 september 09:30 – 12:00 uur

Noot voor de redactie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Geraldine Bakker, telefoon 06 34 61 10 21.