

Eten: Zo!

Eten: zo! is een cursus voor ouders van kinderen tussen de vier en acht jaar met (dreigend) overgewicht. In deze cursus krijgt u informatie over gezonde voeding en leert u het kind te begeleiden om gezond te eten en te bewegen. U krijgt tips hoe u uw kind minder kunt laten snoepen en meer te laten bewegen. Tegelijkertijd kan het kind op een speelse manier kennis maken met verschillende sportactiviteiten.

De cursus bestaat uit een aantal bijeenkomsten van twee uur, op de volgende locaties:

De Kikker, Evertsweertplantsoen 3a, Nieuw-West.

J. Westerweelschool, Balboaplein 44, West