

Programma Natuurvoeding in een Notendop 2018

6 zaterdagen: 2 febr. – 16 febr. – 2 maart – 16 maart – 30 maart – 6 april

DAG 1 zaterdag 2 februari 2019 > leslokaal Wilg

Ochtend

Onderwerp (natuur)voeding: eetsprookjes: feiten en/of fabels?

Docent Henny de Lint

Inhoud Over voeding staat veel op internet en maandelijks verschijnen er boeken van nieuwe dieetgoeroe 's. Vaak met verboden lijstjes en producten die zo goed zijn dat ze het predicaat superfood of genezend krijgen. Op een interactieve wijze gaan we een aantal eetsprookjes en de natuurvoedingsleer behandelen.

Middag

Onderwerp Het spijsverteringsstelsel

Docent Aart van der Stel

Inhoud Anatomie en fysiologie van het spijsverteringsstelsel. Wat is verteren? Wat is daar voor nodig? Wanneer en hoe kun je op een gezonde manier verteren?

DAG 2 zaterdag 16 februari 2019 > leslokaal Wilg

Ochtend

Onderwerp Het spijsverteringsstelsel (vervolg)

Docent Aart van der Stel

Inhoud Anatomie en fysiologie van het spijsverteringsstelsel. Wat is verteren? Wat is daar voor nodig? Wanneer en hoe kun je op een gezonde manier verteren?

Middag

Onderwerp (natuur)voeding (vervolg): geheel is meer dan de onderdelen

Docent Henny de Lint

Inhoud Eiwitten, vetten en koolhydraten, vitamines en mineralen. Kunnen we vanuit deze 'micro' visie óók 'macro' kijken? Een holistische kijk op de voedingsleer: het geheel is namelijk veel meer dan de onderdelen. Hoe kan een volwaardig voedingspatroon eruit zien? En waarom is niet één patroon goed voor ons allemaal?

DAG 3 zaterdag 2 maart 2019 > Leslokaal Walnoot

Ochtend

Onderwerp Ik en de ander

Docent Maran Kniese

Inhoud Om een ander met natuurvoeding te kunnen begeleiden of voor te lichten is het handig om zowel kennis te hebben van jezelf als van die ander. In deze interactieve ochtend gaan we ons verdiepen in hoe een boodschap zo optimaal mogelijk overgebracht kan worden. Waar houd je dan rekening mee? Zowel bij jezelf als bij de ander.

Middag

Onderwerp Duurzaamheid en (natuur)voeding

Docent Ellen Folkersma

Inhoud Het maken van duurzame (voedings)keuzes valt niet altijd mee in een omgeving die vooral gericht is op financieel winst maken. De marketeers van commerciële bedrijven zijn er zeer bedreven in om op basis van gedragspsychologie hun merken en producten aan ons te slijten. Hoe doen ze dat en hoe maken ze daarbij slim gebruik van aannames die wij doen over wat duurzaam zou zijn? Aan de hand van praktische voorbeelden word je meegenomen in de verleidingskunsten van marketeers. Na deze middag ben je je meer bewust van deze kunsten, en mogelijk daardoor meer alert. Laat je niet afleiden van jouw voornemen tot een duurzame natuurvoedingslevensstijl!

DAG 4 zaterdag 16 maart 2019

> kookstudio Koksgasten

Onderwerp Koken met natuurvoeding

Docent Peter van Berckel

Inhoud Praktisch aan het werk met een smakelijke maaltijd als afsluiting.

Bijzonderh. Kookstudio Koksgasten Engweg 2a, Driebergen-Rijsenburg

DAG 5 zaterdag 30 maart 2019

> Leslokaal Walnoot

Ochtend

Onderwerp Kennismaking met kruiden

Docent Selma Bijl

Inhoud Wat is de geneeskrachtige werking van onze keukenkruiden? Waarom voegen we ze aan het eten toe? Naast de theorie over de keukenkruiden gaan we praktisch aan de slag met een aantal kruiden.

Middag

Onderwerp BD landbouw

Docent Derk Klein Bramel

Inhoud Kennismaking met verschillende manieren om landbouw te bedrijven en de consequenties daarvan voor (de kwaliteit van) onze voeding.

Bijzonderh. Met rondleiding/praktijk in Kraaybeekerhof tuin (of 6 april)

DAG 5 zaterdag 6 april 2019

> Leslokaal Wilg

Ochtend

Onderwerp Motiverende gesprekstechnieken

Docent Maran Kniese

Inhoud Het veranderen of aanpassen van een voedingspatroon is niet eenvoudig. In feite spreken we over een gedragsverandering en om die te kunnen begeleiden is het prettig om kennis te hebben van motiverende gesprekstechnieken. Hoe kunnen we mensen intrinsiek motiveren hun (voedings)gedrag te veranderen?

Middag

Onderwerp BD landbouw

Docent Derk Klein Bramel

Inhoud Kennismaking met verschillende manieren om landbouw te bedrijven en de consequenties daarvan voor (de kwaliteit van) onze voeding.

Dagdeel **Eind van de MIDDAG (16.30-17 uur)** Evaluatie van de cursus

Plaats en tijden

De cursus vindt plaats op Landgoed Kraaybeekerhof, Diederichslaan 25, 3971 PA Driebergen (m.u.v. de kookdag). Lesdag 4 is bij kookstudio Koksgasten, Engweg 2a, Driebergen-Rijsenburg.

De leslokalen zijn onder voorbehoud van wijzigingen. Op het bord bij de hoofdingang staat altijd het lokaal aangegeven.

De cursusdagen zien er als volgt uit:

| | |
|-------------------|-------------------------------------|
| 09.00 – 09.30 uur | <i>Ontvangst met koffie en thee</i> |
| 09.30 – 11.00 uur | Inhoudelijke les ochtend, deel 1 |
| 11.00 - 11.15 uur | <i>Koffie en thee pauze</i> |
| 11.15 – 12.45 uur | Inhoudelijke les ochtend, deel 2 |
| 12.45 - 13.45 uur | <i>Lunch</i> |
| 13.45 – 15.15 uur | Inhoudelijke les middag, deel 1 |
| 15.15 - 15.30 uur | <i>Koffie en thee pauze</i> |
| 15.30 – 17.00 uur | Inhoudelijke les middag, deel 2 |

Lunch (grootste deel vegetarisch) is in het hoofdgebouw.

Geef diëten tijdig aan ons door: gastronomie@kraaybeekerhof.nl

Voor vragen of afmeldingen kun je altijd contact met ons opnemen:

Kraaybeekerhof academie; Diederichslaan 25 3971 PA Driebergen

T 0343 512925 {dinsdag, donderdag en vrijdag van 10:30-16:30 uur}

E academie@kraaybeekerhof.nl | www.kraaybeekerhof.nl

Programma onder voorbehoud van wijzigingen