

NATUURVOEDING IN EEN NOTENDOP

7-daagse cursus

Voeding is een groeiend thema voor de moderne mens.

Gezond zijn vinden we belangrijk, terwijl door onze hectische levensstijl juist allerlei klachten kunnen ontstaan. Dat gezondheid óók iets met voeding te maken heeft, wordt steeds breder geaccepteerd. Kennis over en ervaring met gezonde voeding is er nog weinig.

Bij het vergroten van bewustzijn over voeding komen vragen aan de orde als:

- Op welke wijze wordt gezonde voeding geteeld?
- Wat is natuurvoeding eigenlijk?
- Hoe doe ik dat, anders eten? Welke producten kies ik en hoe bereid ik ze?
- Hoe voel ik mij als ik anders ga eten?
- Welke invloed heeft dat op bijvoorbeeld mijn energie, of op mijn humeur?

Op deze vragen krijg je antwoord in deze korte cursus!

Zodat je beter kunt zorgen voor je eigen gezondheid en/of die van anderen.

Doelgroep

- Iedereen die zijn of haar kennis op het gebied van (natuur)voeding wil uitbreiden of die zich wil oriënteren op de driejarige deeltijdopleiding tot Natuurvoedingskundige
- Koks die zich willen verdiepen in natuurvoeding en het brede scala aan natuurproducten
- Mensen met een passie voor lekker en gezond eten en die willen weten waarom natuurvoeding een levensmiddel is
- Therapeuten die zich willen bijscholen op het gebied van natuurvoeding

Doel

Meer te weten komen over voeding en natuurvoeding, zodat je de nieuwe kennis kunt toepassen binnen je beroep of met vernieuwde inzichten met voeding kunt omgaan in je privéleven.

Na de cursus weet je:

- Welke landbouwvormen er zijn en wat deze betekenen voor voedingskwaliteit
- Meer over voedingsleer, ook vanuit een holistische visie
- Hoe de spijsvertering werkt en wat het belang is van verteren
- Welke producten tot de natuurvoeding behoren
- Op welke manier je gezondheid kunt beïnvloeden met voeding
- Hoe je kunt denken over gezondheid en ziekte en de rol van voeding daarin
- Hoe je lekker kunt koken met natuurvoeding

Opzet

De cursus bestaat uit 7 lesdagen waarin de bovengenoemde thema's worden behandeld en uitgewerkt.

Docenten

De cursusedagen worden verzorgd door docenten die ook in de 3-jarige opleiding tot Natuurvoedingskundige les geven.

Derk Klein Bramel	-	inleiding biologische landbouw
Henny de Lint	-	voedingsleer, natuurvoeding & gezondheid in een holistische visie
Aart van der Stel	-	het spijsverteringsstelsel en vertering
Peter van Berckel	-	productaanbod
	-	koken met natuurvoeding
Maartje Gruter	-	kennismaken met kruiden en hun toepassing.

Plaats, datum, tijd en kosten

Plaats: Landgoed Kraaybeekerhof in Driebergen

Data: zaterdag 21 januari; 4 en 18 februari; 4, 11, 18 en 25 maart

Lestijden: 09.30 tot 16.30 uur

Kosten: € 875,- inclusief koffie/thee, lunch en inschrijfgeld

Inschrijven

Voor inschrijven en algemene voorwaarden kun je terecht op de website. Na ontvangst van het inschrijfformulier ontvang je van ons een bevestiging en een factuur voor cursus- en inschrijfgeld.

Informatie

Voor meer informatie kun je ons altijd bellen of mailen:

Kraaybeekerhof academie

Diederichslaan 25

3971 PA Driebergen

T 0343 512925 (di, do en vrijdag van 10:30-17:00)

E academie@kraaybeekerhof.nl

I www.kraaybeekerhof.nl