



Healthylife.nu

“The power of being healthy”

Active workshop Sugarchallenge

Active workshop Sugarchallenge



Waarom de sugarchallenge:

Suiker is vaak nog de onbekende sloper van ons menselijk lichaam. Veel mensen zijn hier niet van bewust en weten niet hoeveel suiker een mens nodig heeft per dag. Producenten van voedsel voegen vaak onnodig veel suiker in de producten om het smakelijker te maken of gebruiken het als goedkope vulling. Onbewust en onwetend neemt de mens op die manier meerdere keren de dosis suiker die per dag wordt aanbevolen. Daarnaast vergissen mensen zich vaak in de hoeveelheid suiker die er in (zoete) drankjes zit. Om de bewustwording over suiker en het gebruik te creëren heeft Healthylife.nu een Sugar Challenge ontwikkeld.

Voor wie:

- Voor iedereen tussen de 6 en 95 jaar, werkend, schoolgaand, gepensioneerd, sporter, niet sporter, kortom iedereen die meer bewust wil zijn over voeding en suiker.
- Scholen (primair, voortgezet, universiteiten)
- Bedrijven
- Buurtcentra

Wat houdt de Sugarchallenge in:

Een beproefde methode om het persoonlijk- en groepsgebruik van suiker te meten, dit fysiek zichtbaar te maken en hier vervolgens beweging tegenover te stellen.

Active workshop Sugarchallenge



Doelstellingen:

1. Bewustwording van suiker in drinken en soms in voedsel
2. Stimuleren van bewegen
3. Verbranden Suikerberg deelnemende groep

Sugarchallenge op maat:

- Bewustwording van suiker in drinken en soms in voedsel
- Stimuleren van bewegen
- Verbranden Suikerberg deelnemende groep

Investering:

- Digitale laagdrempelige enquête
- Eén of twee presentaties van 1,5 uur
- Deelnemers of groep werken aan bewegen gedurende één week
- Intrinsieke motivatie geeft een vervolg aan de Sugar Challenge

Referenties:

Programma wordt uitgevoerd op VO scholen in Amsterdam

U kunt het uitgebreide projectplan met het programma, interventies, resultaatmetingen, kosten en andere zaken die van belang zijn opvragen bij Healthylife.nu.