



MPM-051 | Gezonde voeding en slaapreflexen C en D

uw persoonlijke gps voor elke opleiding

Waarom ATRIUM opleidingen?

- Opleidingen op maat
- In onze opleidingscentra of bij uw bedrijf
- Netwerk van kennis in diverse sectoren
- Gemotiveerde docenten
- Interactieve manier van lesgeven
- Meertalige opleidingen
- Online beheersysteem dat uw organisatie ontzorgt
- Subsidie-advies op maat

Doelgroep

Iedere werknemer die al dan niet dagelijks rijdt met de bus of vrachtwagen.

Doel

Het doel van deze opleiding is om de chauffeur bewust te maken van het belang van een gezond eetpatroon en een goede nachtrust. Daarnaast leert de chauffeur welke risico's ongezonde voeding en een slecht slaappatroon met zich meebrengen.

Korte inhoud



- Vanaf wanneer spreken we van obesitas
- Gezondheidsrisico's
- Kilocalorieën: wat, waarin, hoe verbranden
- Wat is gezonde en ongezonde voeding?
- Basiscomponenten van gezonde voeding:
 - Koolhydraten
 - Eiwitten
 - Vetten
 - Vitaminen
 - Vezels
- Wat is slaap?
- Gezonde slaapritmes
- Ziekte en slaap?
- Slapering rijden, de risico's
- Een goed slaappatroon
- Tips en tricks



Duur opleiding

De opleiding duurt een volledige dag (7u)



Testimonial cursist

“Als chauffeur ben ik vaak lang van huis. Een snelle hap onderweg is dus dikwijls de ideale oplossing als ik moe word. Helaas zijn dit niet altijd gezonde dingen. Door deze opleiding besef ik welke risico's dit inhoudt en ga ik er zeker meer op letten in de toekomst.