

## Verslag Longpunt Alkmaar 27 maart 2018

---

Alles over voeding en voedingssupplementen  
Met afsluitende voedingsquiz door diëtiste Afra Ouwerkerk

---

Bij binnenkomst zoeken de deelnemers een plekje, worden voorzien van koffie of thee met een koekje en om 14.00 uur wordt iedereen door Ineke van harte welkom geheten.



De tafels zijn in hoefijzervorm neergezet zodat iedereen alles goed kan zien en goed kan horen en bovendien zit niemand tegen de rug van een ander te kijken.

Ze houdt een complete PowerPointpresentatie en al snel blijkt, dat we te maken hebben met een enorm enthousiast persoon die ook nog iets leuks voor ons in petto heeft.

Alles wordt heel duidelijk gepresenteerd en uitgelegd en er worden voortdurend vragen gesteld, die uitgebreid worden beantwoord.



Er wordt een pauze gehouden waarbij iedereen weer wordt voorzien van koffie / thee en koek.

Afra gaat weer enthousiast verder en heeft voor iedereen een place-mat meegenomen waarop voedingsmiddelen staan afgebeeld.

Bovendien heeft zij een aantal bakjes met legoblokjes en nu is het de bedoeling, dat men d.m.v. de legoblokjes aangeeft hoeveel eiwitten

er in de voedingsmiddelen zitten.

Men gaat zitten in groepjes van vier en allen zijn benieuwd of ze het goed hebben neergelegd.

Als er geen vragen meer zijn wordt Afra door Ineke hartelijk bedankt, overhandigt haar een kleine attentie en wenst iedereen wel thuis.