

Kunnen leerlingen eerste graad secundair onderwijs de gevolgen van een ongezond voedingspatroon inzien?

bachelor Onderwijs: Secundair Onderwijs
keuzemogelijkheid: Voeding/verzorging
academiejaar 2014-2015

Kim Franck

Promotor: mevrouw D. Wets

Woord vooraf

Op een boogscheut van een diploma en een nieuwe start in mijn leven. Het klinkt zo raar... Het gaat vooral zo snel ... De afgelopen drie jaar heb ik enorm veel geleerd, vele watertjes doorvaren om te komen waar ik nu sta.

In mijn eentje had ik dit niet kunnen klaarspelen en daarom wil ik graag de kans grijpen om daar nu enkele mensen voor te bedanken.

Voor de realisatie van mijn bachelorproef wil ik in de eerste plaats mijn promotor, mevrouw Diana Wets bedanken. Zij heeft mijn voorlopige versies nagelezen en verbeterd. Ook kon ik bij haar steeds terecht voor tips of gewoon een oppeppende babbel.

Ook mevrouw Eveline Heylen en meneer Jordy Willemots, leerkrachten voeding/verzorging in het Koninklijk Atheneum van Merksem wil ik bedanken omdat ze me de kans gaven om mijn bachelorproef te laten uitvoeren.

Op momenten dat ik het druk had, soms de moed in de schoenen had staan of om leuke ideetjes voor deze bachelorproef te zoeken, kon ik altijd terecht bij Sofie Rosenfeld en Michelle Wenselaers. Ik kon steeds op jullie rekenen, waarvoor dank!

Voor de hele opleiding wil ik alle lectoren en personeel van AP bedanken voor hun inzet om ons op te leiden tot volwaardige, bekwame leerkrachten.

Bedankt !

Inhoudsopgave

1	Inleiding	5
2	Onderzoeksvraag	6
2.1	Primaire onderzoeksvraag	6
2.2	Secundaire onderzoeksvraag	6
3	Hypothese	6
4	Doelgroep	6
5	Vaststellingen	7
5.1	Media	7
5.2	Mijn vaststellingen d.m.v. een onderzoekenquête	7
6	Mijn doel	8
6.1	Wat wil ik de leerlingen aanleren?	8
6.2	Hoe wil ik dit doen?	8
7	Uitvoerende opdracht	9
7.1	Didactische verantwoording	9
7.2	Beginsituatie	9
7.3	Leerplandoelstellingen	10
7.3.1	Eerste graad A-stroom	10
7.3.2	Eerste graad B-stroom	12
7.4	Vakoverschrijdende eindtermen (VOET-en)	14
7.4.1	Gemeenschappelijke stam	14
7.4.2	Context 1: lichamelijke gezondheid en veiligheid	14
7.4.3	Context 2: mentale gezondheid	14
7.4.4	Context 3: socio-relatieve ontwikkeling	15
7.4.5	Context 7: socioculturele samenleving	15
7.5	Lesdoelstellingen	15
7.5.1	Kennis	15
7.5.2	Vaardigheden	15
7.5.3	Attitudes	16
7.6	Evalueren	16

7.7	Uitbreiding	16
7.8	Verloop van de lessen	17
7.9	Planning	17
7.10	Leerlingenbundel	18
7.11	Leerkrachtenbundel	18
7.12	De gezondheidskoffer	18
8	Reflectie	19
8.1	Persoonlijke reflectie	19
8.2	Reflectie door mentoren	20
9	Slot	22
10	Bibliografie	23
10.1	Boeken, tijdschriften en brochures	23
10.2	Leerplannen	23
10.3	Internet	24
10.4	Andere	24
11	Bijlagen	26
11.1	Opstartcontract	26
11.2	Logboek	28
11.3	Onderzoeksenquête	31
11.4	Resultaten onderzoeksenquête	34
11.5	Theoretische achtergrond	41
11.6	Artikelen rond de gevolgen van een ongezond voedingspatroon	63
11.7	Verslag reportage Koppen ‘zonder suiker’	68

1 Inleiding

“Steeds meer jongeren lijden aan overgewicht”, “Aantal jonge meisjes met een eetstoornis neemt toe”, “Coca Cola betaalt diëtisten om frisdrank te promoten”, “Steeds meer mannen ontwikkelen een eetstoornis”, ...

In de media gaat het voortdurend over de gevolgen van een ongezond voedingspatroon. Maar leerlingen denken vaak dat het een ver-van-hun-bed-show is en dat ze met deze gevolgen niet geconfronteerd zullen worden.

Ik trok op onderzoek in het Koninklijk Atheneum van Merksem. Door middel van een onderzoeksenquête onderzocht ik de voedingsgewoonten van leerlingen uit de eerste graad secundair onderwijs. Daarna werkte ik een lessenpakket uit om leerlingen de gevolgen van een ongezond voedingspatroon te doen inzien. Tijdens het theoriegedeelte komen de leerlingen meer te weten over hun eigen voedingsgewoonten, gevolgen van ongezonde voeding en over eetstoornissen. Tijdens het praktijkgedeelte leren de leerlingen een gezonde keuze maken in het nemen van een tussendoortje. De leerlingen bereiden tijdens deze praktijkles zelf enkele gezonde tussendoortjes.

Naast het ontwikkelen van een lessenreeks over de gevolgen van een ongezond voedingspatroon, ontwikkelde ik ook nog een ‘gezondheidskoffer’. Hierin vinden de leerlingen o.a. folders, brochures, links naar bepaalde websites, boeken rond gezonde en ongezonde voeding, adressen waar je terecht kan bij vragen en/of problemen,...

Als kers op de taart sloot ik deze bachelorproef af door de lessenreeks zelf te geven aan groep leerlingen uit het tweede jaar secundair onderwijs.

Ik wens u veel leesplezier tijdens het lezen van mijn bachelorproef.

2 Onderzoeksvraag

2.1 Primaire onderzoeksvraag

Aan de hand van dit onderzoek wil ik de eetgewoonten van jongeren in kaart brengen en jongeren bewust laten worden van hun eventuele ongezonde eetgewoonten. Ik stel zowel in mijn vrije tijd als op stages vast dat jongeren niet meer ontbijten, chips als lunch eten, water vervangen door frisdrank,... . De jongeren zijn er zich op dit moment nog niet van bewust wat de gevolgen op lange termijn hiervan kunnen zijn. Ik wil de jongeren dit laten inzien in de hoop dat ze in de toekomst gaan nadenken over wat ze eten en drinken.

2.2 Secundaire onderzoeksvraag

Kunnen leerlingen eerste graad secundair onderwijs de gevolgen van een ongezond voedingspatroon inzien?

3 Hypothese

Op het einde van het project, gekoppeld aan dit onderzoek, verwacht ik dat leerlingen zich meer bewust zullen zijn over wat ze dagelijks eten en drinken en wat de lichamelijke en psychische gevolgen op korte en lange termijn hiervan kunnen zijn.

Ik verwacht hierbij niet dat iedereen ook gaat werken aan een gezondere, evenwichtigere en gevarieerdere voeding. In onze maatschappij blijft fastfood, frisdrank, koeken,... veel aantrekkelijker dan gezonde voeding. De jongeren laten zich te veel beïnvloeden door de media.

Ik hoop in ieder geval de leerlingen te overtuigen om bewust te leren worden over hun voedingspatroon en de media rond voeding kritisch te bekijken.

4 Doelgroep

Ik richt me op de leerlingen uit de eerste graad van het Atheneum Merksem. Deze leerlingen zitten nu een tijdje op de 'grote school' en de brooddozen, gemaakt door mama, beginnen plaats te maken voor ongezonde snacks en liters frisdrank.

Tijdens stagelessen, eerder dit academiejaar, is het duidelijk geworden dat deze leerlingen zich totaal niet bewust zijn van wat gezond en ongezond is. De leerkrachten voeding/verzorging, huishoudkunde en gezinstechneken geven ook aan dat hier dringend een oplossing voor gezocht moet worden.

5 Vaststellingen

5.1 Media

“Half België lijdt aan overgewicht”, “Jonge meisjes pronken met eetstoornis op Twitter”, “Gezond eten is drie keer duurder dan ongezond voedsel”, “Maagverkleining steeds populairder onder jongeren”, “Eetstoornissen veel te vervrouwelijkt”...

In de media gaat het voortdurend over de gevolgen van een ongezond voedingspatroon. Hierbij gaat het vaker om de gevolgen van overgewicht dan over de gevolgen van eetstoornissen en/of ondergewicht.

Terwijl de mensen door deze artikelen steeds meer attent gemaakt worden op de gevolgen van ongezonde voedingsgewoonten, wordt er steeds meer reclame gemaakt voor voedingsmiddelen die – in grote hoeveelheden - schadelijk kunnen zijn voor onze gezondheid. Zo wordt er veel aandacht besteed aan de gevolgen van het overmatige suikergebruik, maar kom je elke keer als je de televisie aanzet of een internetpagina opent wel een reclamebericht van Coca Cola, e.d. tegen.

De media heeft een zeer grote invloed op het aankoopgedrag en dus ook op de voedingsgewoonten van de mens. Waarom dan geen reclame maken voor gezonde voeding en dus een betere gezondheid?

In bijlage vind u enkele artikels die bij bovenstaande titels horen.

5.2 Mijn vaststellingen d.m.v. een onderzoeksenquête

Om een beeld te kunnen vormen van de eetgewoonten van jongeren uit de eerste graad van het secundair onderwijs, heb ik een onderzoeksenquête afgenomen. Ik heb onderzoek gedaan bij 35 leerlingen uit het tweede jaar van het Atheneum Merksem. Hierbij heb ik gekozen voor een klas (2STV) uit de A-stroom en een klas (2B) uit de B-stroom omdat hier tijdens gesprekken met de leerlingen tijdens een voorgaande stage toch al duidelijk verschillen te horen waren.

Uit mijn onderzoek blijkt dat de meeste kinderen een voorkeur hebben voor een koek in plaats van een stuk fruit als tussendoortje en frisdrank in plaats van water. Minder dan de helft van de leerlingen ontbijt elke dag. De meeste leerlingen eten wel minstens 1 stuk fruit per dag. Een derde van de bevroagde leerlingen gaf aan geen normaal lichaamsgewicht te hebben.

Aan de hand van de resultaten concludeer ik dat het nog niet zo erg gesteld is met de ondervraagde leerlingen.

Om een breed beeld te krijgen van de eetgewoonten van jongeren, kan u steeds de enquête en de resultaten in de bijlagen raadplegen.

6 Mijn doel

6.1 Wat wil ik de leerlingen aanleren?

Na het bekijken van de resultaten van de enquêtes, wil ik de leerlingen bewust maken van de gevolgen van ongezonde voeding, zoals frisdrank en snoep. Ik wil de leerlingen leren om een goede keuze te maken tussen gezonde en ongezonde tussendoortjes.

Ook wil ik een gezondheidskoffer ontwikkelen waar leerlingen in op zoek kunnen gaan om meer informatie te verwerven over gezonde en ongezonde voedingsgewoonten en de gevolgen daarvan. Ze vinden er ook adressen waar ze terecht kunnen met hun vragen rond voeding.

6.2 Hoe wil ik dit doen?

Wat?	Waar te vinden?	Wanneer?
Theoretische achtergrond omtrent het thema opstellen.	Zie bijlage	December 2014 – januari 2015
Enquêtes afnemen om het eetpatroon bij leerlingen uit de eerste graad secundair onderwijs na te gaan.	5. vaststellingen Grafieken → zie bijlage	Januari 2015
Een theorieles en een praktijkles rond gezonde keuzes maken en de gevolgen van een ongezond voedingspatroon	Leerlingenbundel → zie bijlage Handleiding + 7. Uitvoerende opdracht	Maart - april 2015 Theorieles: 20 april 2015 Praktijkles: 23 april 2015
Een gezondheidskoffer ontwikkelen met informatie rond gezonde voeding en adressen waar leerlingen met vragen terecht kunnen	7. Uitvoerende opdracht	April 2015

7 Uitvoerende opdracht

7.1 Didactische verantwoording

Deze lessenreeks richt zich tot leerlingen uit de eerste graad secundair onderwijs.. Deze leerlingen beginnen rond de leeftijd van 12 – 14 jaar zelf voedingskeuzes te maken. Heel vaak maken de brooddozen, stukken fruit, gezonde drankjes,... plaats voor ongezonde snacks en frisdrank. Hoog tijd dus om de leerlingen bewust te maken van wat deze ongezonde voedingskeuzes met hun lichaam - op voornamelijk lange termijn – zal doen.

De volgende doelen wil ik na afloop van deze lessenreeks zeker bereikt hebben:

1. De leerlingen bewust maken van de gevolgen van ongezonde voeding.
2. De leerlingen goede keuzes leren maken tussen gezonde en ongezonde tussendoortjes.
3. De leerlingen een gezondheidskoffer aanbieden waar ze meer informatie kunnen vinden omtrent gezonde voeding. Ze kunnen er ook adressen vinden waarbij ze terecht kunnen rond vragen over voeding.

7.2 Beginsituatie

De leerlingen hebben eerder al geleerd over de actieve voedingsdriehoek. De leerlingen benoemen vlot de categorieën van deze actieve voedingsdriehoek en vertellen de algemene dagelijkse hoeveelheden per categorie.

De leerlingen zijn al in staat hun eigen dagmenu in de actieve voedingsdriehoek te plaatsen en hieruit een conclusie te vormen. De leerlingen hebben kort de meest voorkomende voedingsfouten besproken. Er is echter niet dieper ingegaan op de gevolgen van deze vaak voorkomende voedingsfouten.

De leerlingen hebben al praktijklessen voeding gehad. De leerlingen hebben de verschillende snijtechnieken onder de knie, alsook de basistechnieken koken, bakken, mixen en roeren.

De leerlingen hebben tijdens de theorielessen en de praktijklessen al aandacht besteed aan nauwkeurig meten en wegen, veiligheid in de keuken, hygiëne in de keuken en ergonomisch werken. Vaak gezien is dat deze attitudes door de leerlingen wel eens vergeten worden.

Zowel tijdens de theorielessen als de praktijklessen zijn er leerlingen die meer, of net minder begeleiding nodig hebben. Het voorzien van aangepast differentiatie- en remediërmateriaal is dus aangeraden in deze lessenreeks.

7.3 Leerplandoelstellingen

7.3.1 Eerste graad A-stroom

Onderstaande leerplandoelstellingen zouden bereikt kunnen worden na het geven van de lessenreeks in de A-stroom.

Leerplan secundair onderwijs GO! , A-stroom, basisoptie sociaal-technische wetenschappen, 2009-005.

TV gezinstechnieken 2 lestijden/week:

De leerlingen kunnen :

- Mijn voeding: de leerlingen kunnen voedingsmiddelen en maaltijden situeren in de actieve voedingsdriehoek.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen een evenwichtige maaltijd samenstellen.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen de meest voorkomende voedingsfouten weergeven.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen de voedingsfouten linken aan de basisregels van evenwichtige voeding.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen zich een algemeen beeld vormen van de huidige voedingstendensen.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen een eigen mening vormen m.b.t. voedingstendensen en deze kunnen vergelijken met evenwichtige voeding.

PV praktische oefeningen gezinstechnieken 4 lestijden/week:

De leerlingen kunnen :

- Mijn voeding: de leerlingen kunnen de basisprincipes van de hygiëne in de keuken en het onderhouden toepassen.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen de geldende regels voor kleding- en handhygiëne vlot toepassen.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen het OVUR-stappenplan onder begeleiding toepassen.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen afval correct sorteren.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen bij een realisatie voedingsmiddelen correct afwegen en/of meten.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen aandacht hebben voor gepast kruidengebruik en de waardering van de natuurlijke smaken.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen de elementaire en meest gebruikte basistechnieken in recepten herkennen.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen de elementaire regels voor het reinigen en snijden van voedsel toepassen.

Leerplan secundair onderwijs VSKO, A-stroom, sociale en technische vorming, D/2001/0279/027.

De leerlingen (kunnen) :

- Keuzes maken uit de verschillende mogelijkheden om aan de voedselbehoefte te voldoen.
- Benoemen van de verschillende eetmomenten en eetgewoonten.
- Benoemen van de verschillende productgroepen van de actieve voedingsdriehoek.
- Aantonen van het belang van de actieve voedingsdriehoek om tot gezonde voeding te komen.
- Toetsen van eigen eetgewoonten aan de voedingsdriehoek en de principes van gezond eten.
- Verwoorden van eigen behoeften, gewoonten en beleving omtrent voeding en drank.
- Bereiden van een drankje:
 - plannen van de gekozen realisatie;
 - aanwenden van de juiste materialen en middelen;
 - methode correct toepassen.
- Verwoorden van eigen gewoonten om een tussendoortje te verbruiken.
- Benoemen van verschillende behoeften om een tussendoortje te verbruiken.
- Voedingsproducten gebruikt als tussendoortje situeren binnen de actieve voedingsdriehoek.
- Eenvoudige receptuur lezen en toepassen.
- Receptuurgegevens omzetten in gegevens omtrent materiaal, middelen en methode.
- Gegevens op de verpakking lezen en toepassen.
- Bereiden van een tussendoortje:
 - plannen van de gekozen realisatie
 - aanwenden van de juiste materialen,
- Middelen;
 - methode correct toepassen;
 - veilig en hygiënisch handelen.
- Eenvoudige metingen correct uitvoeren, bijbehorende cijfergegevens aflezen.
- Praktische maten leren hanteren voor dagelijks gebruik.

Leerplan secundair onderwijs OVSG, A-stroom, sociale en technische vorming, OI2/2005/039.

De leerlingen :

- Via samenwerken kunnen komen tot een groepsrealisatie.
- Een opdracht kunnen uitvoeren volgens de stappen van het technologisch proces.
- Het groepsgebeuren kunnen evalueren.
- Een taak kunnen interpreteren, plannen en uitvoeren.
- De geschikte meetinstrumenten kunnen kiezen en de metingen correct kunnen uitvoeren.
- De realisatie kunnen evalueren met als criteria "nauwkeurig en economisch" werken.
- Basiskennis hebben van ergonomische principes en de toepassing ervan.
- De voorziene en de gemeten tijd kunnen vergelijken en beoordelen met het oog op de kwaliteit.
- Producten volgens kwaliteitsnormen kunnen beoordelen.
- Een eenvoudig proces om tot een product te komen, kunnen uitvoeren.
- De kwaliteit van het procesverloop en van het eindproduct kunnen beoordelen.
- Inzien dat evaluatie een belangrijk onderdeel is van de kwaliteitsbewaking.

7.3.2 Eerste graad B-stroom

Onderstaande leerplandoelstellingen zouden bereikt kunnen worden na het geven van de lessenreeks in de B-stroom.

Leerplan secundair onderwijs GO! , B-stroom eerste graad tweede leerjaar, voeding/verzorging, 2008-014.

De leerlingen kunnen :

- de keukenuitrusting vlot gebruiken.
- het materiaal en materieel benoemen.
- de basisregels van een efficiënte werkorganisatie toepassen.
- de elementaire regels m.b.t. veiligheid, hygiëne en milieu toepassen.
- verwoorden wat een gezonde voeding is aan de hand van de actieve voedingsdriehoek.
- het begrip volwaardige voeding verklaren.
- in functie van de behoefte gezonde maaltijden samenstellen.
- bereidingen kiezen passend in de maaltijden.

- de keuze van grondstoffen, bereidingen en technieken aanpassen aan de eetgewoonten.
- de behoefte aan tussendoortjes analyseren en toelichten.
- gezonde tussendoortjes samenstellen en bereiden.
- factoren die bepalend/beïnvloedend zijn voor het gebruik van tussendoortjes opnoemen.

Leerplan secundair onderwijs VSKO, B-stroom, verzorging/voeding, D/2003/0279/011.

De leerlingen (kunnen) :

- De behoefte aan tussendoortjes en traktaties voor jongeren analyseren en motiveren.
- Na het inwinnen van informatie:
 - o factoren die het gebruik van tussendoortjes en traktaties door jongeren bepalen/beïnvloeden omschrijven;
 - o tussendoortjes en traktaties, gebruikt door jongeren, inventariseren.
- Een reeks tussendoortjes en traktaties als drank en spijs:
 - o benoemen;
 - o situeren binnen een voedingsvoorlichtingsmodel, en de belangrijkste eigenschappen omschrijven;
 - o verantwoord kiezen.
- Zoete en hartige tussendoortjes en traktaties bereiden:
 - o als spijs en drank, zoals broodpudding, hapjes, koekjes, melkproducten, minipizza's,
 - o rauwkost, verloren brood, verse frisdranken...;
 - o met bereidingsprincipes
 - o met technieken
 - o met aangepaste middelen.
- Tussendoortjes en traktaties presenteren en nuttigen.
- Nazorg correct en volledig uitvoeren: afruimen, vaat doen en opruimen.
- Elke deeltaak en het geheel beoordelen en suggesties formuleren.
- Bereidheid vertonen tot zelfbevraging en gedachtewisseling over onder meer:
 - o eigen standpunt omtrent het nemen, het aankopen, het zelf bereiden van tussendoortjes en traktaties;
 - o eigen gewoonten omtrent het nemen van (meestal zoete) tussendoortjes vanuit gezondheidskundig oogpunt;
 - o de plaats en de rol van tussendoortjes tussen de andere maaltijden.

De leerlingen :

- Het belang van een gezonde evenwichtige voeding kunnen aantonen.
- Gericht zijn op planmatig en prijsbewust werken.
- Enkele basistechnieken kennen en kunnen toepassen.
- Elementaire kennis van water, in functie van gezonde voeding verwerven.
- De meest gebruikelijke warme en koude dranken kunnen bereiden.
- Zuivelproducten i.f.v. gezonde voeding tot eenvoudige gerechten kunnen verwerken.
- Elementaire kennis verwerven van groenten en fruit.
- Groenten en fruit in functie van “gezonde” voeding kunnen verwerken.

7.4 Vakoverschrijdende eindtermen (VOET-en)

7.4.1 Gemeenschappelijke stam

De leerlingen:

- 1 brengen belangrijke elementen van communicatief handelen in praktijk;
- 2 kunnen originele ideeën en oplossingen ontwikkelen en uitvoeren;
- 4 blijven, ondanks moeilijkheden, een doel nastreven;
- 5 houden rekening met de situatie, opvattingen en emoties van anderen;
- 9 zijn bereid zich aan te passen aan wisselende eisen en omstandigheden;
- 18 gedragen zich respectvol;
- 19 dragen actief bij tot het realiseren van gemeenschappelijke doelen;
- 20 nemen verantwoordelijkheid op voor het eigen handelen, in relaties met anderen en in de samenleving;
- 21 verwerven inzicht in de eigen sterke en zwakke punten;
- 25 stellen kwaliteitseisen aan hun eigen werk en aan dat van anderen;

7.4.2 Context 1: lichamelijke gezondheid en veiligheid

De leerlingen:

- 6 hanteren richtlijnen voor het hygiënisch omgaan met voeding;
- 11 passen veiligheidsvoorschriften toe en nemen voorzorgen voor een veilige leef- en werkomgeving;

7.4.3 Context 2: mentale gezondheid

De leerlingen:

- 1 gaan adequaat om met taakbelasting en met stressvolle situaties;

7.4.4 Context 3: socio-relatieve ontwikkeling

De leerlingen:

- 2 erkennen het bestaan van gezagsverhoudingen en het belang van gelijkwaardigheid, afspraken en regels in relaties;

7.4.5 Context 7: socioculturele samenleving

De leerlingen:

- 1 beschrijven de dynamiek in leef- en omgangsgewoonten, opinies, waarden en normen in eigen en andere sociale en culturele groepen;

7.5 Lesdoelstellingen

7.5.1 Kennis

Na de lessenreeks zijn de leerlingen in staat om:

- Je eigen eetgewoonten te interpreteren in functie van de meest gemaakte voedingsfouten.
- 5 gevolgen van overgewicht op te sommen.
- In eigen woorden uit te leggen wat aderverkalking is.
- In eigen woorden 3 gevolgen van aderverkalking uit te leggen.
- In eigen woorden uit te leggen wat het overmatig gebruik van zout met je bloeddruk doet.
- In eigen woorden uit te leggen wat diabetes is.
- 3 soorten diabetes op te sommen.
- 5 gevolgen van diabetes op te sommen.
- In eigen woorden uit te leggen wat tagatose is.
- In eigen woorden uit te leggen wat anorexia nervosa is.
- In eigen woorden uit te leggen wat boulimia nervosa is.

7.5.2 Vaardigheden

Na de lessenreeks zijn de leerlingen in staat om:

- Correct je bloeddruk te meten.
- Correct je bloeddruk te interpreteren.
- Het vetgehalte van een voedingsmiddel te bepalen.
- Vlot een tekst zoekend te lezen.
- 3 gezonde tussendoortjes te bereiden.
- Een flashmob uit te voeren om beweging te promoten.

7.5.3 Attitudes

Na de lessenreeks zijn de leerlingen in staat om:

- Hygiënisch te werken.
- Veilig te werken.
- Netjes te werken.
- Nauwkeurig te werken.
- Ergonomisch te werken.
- Zichzelf aan de gemaakte afspraken te houden.
- In kleine groepjes samen te werken.
- Zichzelf te evalueren aan de hand van een zelfevaluatieformulier.

7.6 Evalueren

Evalueren is zeer belangrijk. Niet enkel voor en na de lessen, maar zeker ook tijdens de lessen. Zo is er kans om de leerlingen goed en gericht bij te sturen. Tijdens deze lessenreeks worden zowel product, proces als attitudes geëvalueerd. Er wordt zowel door de leerlingen zelf geëvalueerd, als door de leerkracht, als in groep onderling.

Het is zeer belangrijk leerlingen van deze leeftijd goed te begeleiden in het evaluatieproces. Leerlingen zijn vaak nog niet kritisch tegenover zichzelf en/of hun klasgenoten. Het is dus aangeraden om heel concreet te melden waarover er geëvalueerd wordt en te tonen wat goed en minder goed is.

In de leerlingenbundel is een zelfevaluatiefiche voor de leerlingen toegevoegd. De leerkracht kan in de kolom ernaast ook evalueren. Leerlingen leren hierdoor kritischer te zijn ten opzichte van zichzelf en leren hun positieve punten en werkpunten beter inschatten.

7.7 Uitbreiding

De lessenreeks is binnen het vak voeding/gezinstechieken zeker uit te breiden naar meer dan 6 lesuren (2 lesuren theorie, 4 lesuren praktijk).

Ook is een uitbreiding met integratie van andere vakken zeker mogelijk. Hierbij wordt onder andere gedacht aan de vakken aardrijkskunde en natuurwetenschappen.

Tijdens de uitbreiding aardrijkskunde kan er o.a. ingegaan worden op de voedingsproblematiek en zijn gevolgen in verschillende landen.

Tijdens de uitbreiding natuurwetenschappen kunnen de gevolgen van ongezonde eetgewoonten nog meer gelinkt worden aan het menselijk lichaam en kunnen de leerlingen dit nog meer proefondervindelijk onderzoeken.

7.8 Verloop van de lessen

Tijdens de theorieles zal er gewerkt worden rond de gevolgen van ongezonde voedingsgewoonten. Door middel van een hoekenwerk leren de leerlingen meer over hun eigen voedingsgewoonten, de gevolgen van ongezonde voeding en eetstoornissen. De leerlingen werken in kleine groepjes en schuiven na 25 minuten door. Per hoek wordt voldoende materiaal voorzien om de leerinhouden zo concreet mogelijk voor te stellen. Na afloop van het hoekenwerk, wordt er een quiz gespeeld en ten slotte wordt er een kort klasgesprek gevoerd.

Tijdens de praktijkles zetten we een stap in de gezonde richting. Uit de enquête bleek dat er vooral ongezonde tussendoortjes en dranken worden gegeten en gedronken. We starten de les met het vergelijken van gezonde en ongezonde tussendoortjes. Daarna bereiden we zelf een buffet van gezonde tussendoortjes. Omdat bewegen ook zeer belangrijk is, gooien we tijdens het laatste lesuur van de praktijkles de beentjes even los op 'Uptown Funk' van Bruno Mars en steken we een flashmob in elkaar.

7.9 Planning

Les	Aantal lesuren	Materiaal	Omschrijving	Werkvormen
1	2	Leerlingenbundel Agenda Schijfgerief Lat Schaar Lijm Kleurpotloden en/of stiften	Hoekenwerk rond eigen eetgewoonten, gevolgen van ongezonde voeding, eetstoornissen Quiz Klasgesprek	Groepswerk Hoekenwerk Klasgesprek
2	4	Leerlingenbundel Agenda Schrijfgerief Schort + haarnetje Keukenuitrusting Radio	flashmob gezonde tussendoortjes en drankjes Tijd om te evalueren!	Onderwijsleergesprek Zelfstandig werk Groepswerk

7.10 Leerlingenbundel

De werkbundel voor de leerlingen werd als een afzonderlijke bijlage toegevoegd om lay-out en paginanummering te behouden.

7.11 Leerkrachtenbundel

De bundel voor de leerkracht werd als een afzonderlijke bijlage toegevoegd om lay-out en paginanummering te behouden. Deze bundel bevat de ingevulde leerlingenbundel en bijbehorende lesvoorbereidingen, alsook een bestellijst voor de praktijkles en extra differentiatie- en remediërmateriaal.

7.12 De gezondheidskoffer

De gezondheidskoffer is een koffer die je als leerkracht op een leuk plekje in je klas kan plaatsen. Leerlingen die een probleem hebben of informatie kunnen in de koffer op zoek gaan naar foldertjes, adressen,... . De leerlingen kunnen dit op het einde van de les doen of eventueel tijdens een rustig moment na een toets of taak.

In de koffer zitten ook gezonde receptjes. Deze kunnen de leerlingen uitlenen. De receptjes kunnen ook gebruikt worden tijdens een praktijkles. De recepten van gezonde tussendoortjes werden opgenomen in de leerlingenbundel en klaargemaakt door de leerlingen tijdens het uitvoeren van deze bachelorproef.

De koffer bevat voorlopig volgende items:

- 9 recepten van gezonde tussendoortjes
- Het boek 'Uit Pauline's keuken' met een heleboel recepten en tips voor een gezonde maaltijd
- 20 verschillende brochures van NICE voedingscentrum
- 4 verschillende brochures van Suiker en voeding kenniscentrum
- Het 'Nieuwe eten boek' met een talloze tips en voorbeelden voor een gezonde voedings- en levensstijl
- Folders van Awel, de nieuwe naam voor de kinderen- en jongerentelefoon
- ...

Het is uiteraard de bedoeling om de inhoud van de koffer up-to-date te houden en in de loop van de jaren verder uit te breiden.

De gezondheidskoffer en zijn inhoud is te bekijken tijdens het presentatiemoment van de bachelorproeven technische vakken.

8 Reflectie

8.1 Persoonlijke reflectie

8.1.1 Theoriegedeelte

“De leerlingen waren enthousiast over het thema en begonnen heel gemotiveerd aan het hoekenwerk. Alhoewel ik teveel opdrachten heb voorzien om in 25 minuten per hoek te doen, hebben de leerlingen toch nog goed werk geleverd. De leerlingen hebben zeer rustig gewerkt.

De quiz verliep iets drukker. De schooldag was voor de leerlingen bijna gedaan en daarom werden ze iets onrustiger. Daarbij kwam nog dat de leerlingen hun gsm mochten gebruiken voor de kahoot!-quiz. De leerlingen hebben de quiz zeer goed meegedaan, zeker toen ze doorhadden dat ook tijd belangrijk is bij het beantwoorden van de vragen.

Ik heb over het algemeen een goed gevoel over de les. De leerlingen waren over het algemeen tijdens de les rustig. Ik heb het gevoel dat de leerlingen hebben ingezien dat ongezonde voeding echt wel gevolgen voor je lichaam kan hebben op lange termijn.

Tijdens de praktijkles kijk ik of ze dit ook kunnen verwoorden en wat ze er zelf aan zouden willen doen.”

8.1.2 Praktijkgedeelte

“De praktijkles verliep goed. De leerlingen waren net zo gemotiveerd als tijdens de theorieles. Ik heb dezelfde groepjes behouden omdat ik dan precies wist welk groepje iets meer aanmoediging of begeleiding nodig had tegenover de andere groepjes.

Ik startte de les met een oefening waarin ik de leerstof van de theorieles koppelde aan de leefwereld van de leerlingen. Nadien hebben we de tussendoortjes bereid, gegeten en besproken. Voor de flashmob was er jammer genoeg geen tijd meer.

De leerlingen hebben getoond dat ze inzien dat chips, snoep, frisdrank echt niet gezond is en ze kunnen daar ook enkele mogelijke gevolgen bij geven en uitleggen. Toch hebben de meeste leerlingen nog een houding van ‘mij overkomt dit niet’ of ‘later heb ik ook nog tijd om gezond te gaan leven’. Hier moet dus nog aan gewerkt worden bij de leerlingen.

Ik heb mijn bachelorproef met een goed gevoel afgesloten en ik denk dat ik toch geslaagd ben in mijn doel. Het was een zeer fijne en leerrijke ervaring.”

8.2 Reflectie door mentoren

8.2.1 Theoriegedeelte

Maandag 20 april 2015

Evelyne Heylen

“Je workshop startte erg positief, je was ruim op tijd aanwezig en je had de benodigde materialen bij je. Voor je kon starten wist je exact wat je nodig had uit de keuken en wat je nog moest doen voor alles van start ging.

Zoals het van een leerkracht verwacht wordt heb je je workshop georganiseerd voor de leerlingen het klaslokaal betraden.

De workshop heb je goed aangepakt, je hebt de leerlingen gerust gesteld, ze wisten waar ze aan moesten beginnen en ze voelden goed aan dat ze zonder aarzelen vragen konden stellen aan de leerkracht. Er was sprake van een heel fijne leerkracht-leerling-relatie.

Tijdens het hoekenwerk ben je voldoende gaan helpen bij de leerlingen die hulp nodig hadden. Wanneer er geen vragen waren, ben je nog steeds blijven rondgaan bij de verschillende groepen.

Bij het lezen van je lesvoorbereiding had ik als begeleider de vraag of je niet te ver ging in het verdiepen van je onderwerp waar het over diabetes, hart- en vaatziekten en dergelijke ging. Ik was blij dat je voor een initiatie hebt gekozen aangezien een verdere uitdieping de leerlingen te ver zou brengen.

Het feit dat ze in groepen mochten werken en dat ze zintuiglijk werden geprikkeld, maakt dat de leerlingen hier echt met plezier aan gewerkt hebben.

Ik heb als leerkracht gemerkt dat de doorgaans stillere leerlingen ook erg goed hun best deden en met plezier meewerkten in de workshop, de stillere leerlingen werkten actief mee.

De afsluitfase was voor de leerlingen een schot in de roos. Het verwerken en testen van de opgedane kennis via een Kahoot!-quiz was voor hen geweldig. Op deze manier mochten ze hun smartphone of de mini-laptops extra gebruiken.

Ik heb gemerkt dat de leerlingen helemaal mee waren toen ze opmerkten dat ongeacht het feit dat ze allemaal het correcte antwoord gaven, er toch verschillen zaten in de scores. Ze vroegen onmiddellijk of de factor tijd ook punten opleverde. Dit had jij niet

vermeld vooraf, maar omwille van hun enthousiasme voor deze quiz, hadden ze het snel door.

Aan het einde van de herhalingsfase of de quiz waren de leerlingen wel drukker, maar dit is bij meer ervaren leerkrachten ook het geval, daar een Kahoot!-quiz de competitiedrang bij de leerlingen aanwakkert. Het gebruik van dergelijke tools motiveert de leerlingen.

Binnenkort plan ik een opvolging met deze leerlingen om na te gaan wat ze zich herinneren van je workshop.

Voor mij als leerkracht was dit een fijne ervaring, je hebt volgens mij duidelijk weergegeven wat gezondheid inhoudt en hoe je dit best aanpakt.

Ik wens je veel succes bij de uitvoering van je praktisch gedeelte, de laatste loodjes van je bachelorproef en je lerarenopleiding.”

.

8.2.2 Praktijkgedeelte

Donderdag 23 april 2015

Jordy Willemots

“Ikzelf vond het een zeer fijn en interessant onderwerp. Je hebt dit zeer goed aangepakt. De gezonde tussendoortjes waren goed uitgewerkt. Een zeer goed stappenplan en duidelijke informatie.

Goede planning tijdens de les. Je klasmanagement was ook zeer goed. Je intro was fijn opgebouwd. Goede links naar de leefwereld van de leerlingen.

Je hebt het in je om een goede leerkracht huishoudkunde te worden!”

.

9 Slot

Leerlingen eerste graad secundair onderwijs de gevolgen van een ongewoon voedingspatroon doen inzien. 8 maanden lang heb ik me erin verdiept. Hoe kon ik jongeren bewust maken van hun soms heel ongezonde voedingspatroon? Hoe kon ik jongeren zo eenvoudig mogelijk uitgelegd de meest voorkomende gevolgen van een ongezond voedingspatroon laten inzien? Hoe kon ik jongeren zover krijgen dat ze iets aan hun eetgewoonten wilden veranderen en ook een evenwichtige keuze tussen gezond en ongezond leren maken? Het antwoord op deze vragen hebt u in deze bachelorproef kunnen lezen.

Ik ben gestart met het analyseren van de theorie. Wat zijn de meest voorkomende voedingsfouten? Wat zegt de media over voedingsgewoonten? Nadien heb ik een enquête opgesteld en afgenomen bij jongeren uit de eerste graad van het secundair onderwijs. Hierdoor kwam ik meer te weten over de eetgewoonten van de hedendaagse jongeren.

Na het bekijken van de enquêtes en deze in grafieken om te zetten, ben ik beginnen nadenken hoe ik leerlingen uit de eerste graad op een zo eenvoudig mogelijke manier de gevolgen van hun huidige voedingsgewoonten kon doen inzien. Omdat 6 lesuren zeer kort is heb ik me toegespitst op tussendoortjes. De meeste – veel gegeten – tussendoortjes zijn vaak een bron van vet of suiker. De perfecte voorbeelden dus om gevolgen als hart- en vaatziekten en diabetes aan te tonen.

Tijdens de theorieles, die 2 lesuren duurde, heb ik een hoekenwerk georganiseerd. Leerlingen kwamen hier meer te weten over hun eigen voedingsgewoonten, de gevolgen van ongezonde voeding en eetstoornissen. Omdat deze leerstof in de derde graad STW verder wordt verduidelijkt, was deze les een initiatie. Een moment om leerlingen te doen inzien dat het nooit te laat is om gezonder te gaan eten en bewegen.

Tijdens de praktijkles, die 4 lesuren duurde, heb ik de opgedane kennis uit de theorieles gelinkt aan de leefwereld van de leerlingen. Nadien hebben ze in groepjes van 3 telkens 3 verschillende gezonde tussendoortjes bereid. Leerlingen die met lange tanden aan een tussendoortje begonnen, durfden nadien toch toegeven dat gezond ook lekker kan zijn. Opzet geslaagd dus!

Op het einde van beide lessen kreeg ik zowel van de leerlingen als leerkrachten zeer positieve commentaren. Ik hoop dat de leerlingen veel geleerd hebben en dat ze in de toekomst kiezen voor gezondere voedingsgewoonten.

10 Bibliografie

10.1 Boeken, tijdschriften en brochures

- Koeken, M., Vanrintel, Y., Van Aperen, A., Wets, D. (2011) Basis maaltijdzorg. Mechelen: Uitgeverij Wolters Plantyn.
- De Graef, D., Van Aperen, A., Vanluchene, K., Vervoort, K. (2010) Voedingsatelier 1. Mechelen: Uitgeverij Wolters Plantyn.
- De Graef, D., Van Aperen, A., Vanluchene, K., Vervoort, K. (2011) Voedingsatelier 2. Mechelen: Uitgeverij Wolters Plantyn.
- Van Dijck, E. (2009) Naslagwerk huishoudkunde voeding. Mechelen: Uitgeverij Wolters Plantyn.
- Pollefliet, L. (2009) Schrijven van verslag tot eindwerk. Do's, don'ts. Gent: Academia Press.
- Hartman, E. (2006) Mens en voeding. Amersfoort: Thieme Meulenhoff bv.
- Van Dijck, E., Vansant, C. (2011) Zorg voor voeding BVL. Mechelen: uitgeverij Wolters Plantyn.
- Weuring, P. (2015) Uit Pauline's keuken. Amsterdam: Prometheus Bert Bakker.
- Zelissen, P. (z.d.) Obesitas en overgewicht. Oorzaken, gevolgen en behandeling. Leuven: Davidsfonds.
- Het nieuwe eten boek. (2013). 's Gravenhage: Voedingscentrum eerlijk over eten.
- De Geeter, H. (2010). Het abc van lijnvriendelijke voeding. Nutriton Information Center, p1-23.
- De Geeter, H. (2011). Gezond eten en lekker puberen. Nutriton Information Center, p.1-5.
- De Geeter, H. (2011). Gezond eten om goed te groeien. Nutriton Information Center, p. 1-4.

10.2 Leerplannen

- Leerplan secundair onderwijs GO! , A-stroom, basisoptie sociaal-technische wetenschappen, 2009-005.
- Leerplan secundair onderwijs VSKO, A-stroom, sociale en technische vorming, D/2001/0279/027.
- Leerplan secundair onderwijs OVSG, A-stroom, sociale en technische vorming, O/2/2005/039.
- Leerplan secundair onderwijs GO! , B-stroom eerste graad tweede leerjaar, voeding/verzorging, 2008-014.
- Leerplan secundair onderwijs VSKO, B-stroom, verzorging/voeding, D/2003/0279/011.
- Leerplan secundair onderwijs OVSG, B-stroom, voeding - verzorging, O/2/2005/053.

10.3 Internet

- Admin. (2014, juni 2). *10 meest gemaakte voedingsfouten*. Opgeroepen op februari 4, 2015, van optimale gezondheid: <http://www.optimalegezondheid.com/10-meest-gemaakte-voedingsfouten/>
- AJ. (2014, oktober 9). *Gezond eten is drie keer duurder dan ongezond voedsel*. Opgeroepen op februari 4, 2015, van De Morgen: - <http://www.demorgen.be/wetenschap/gezond-eten-is-drie-keer-duurder-dan-ongezond-voedsel-a2080628/>
- Dillen, N. (2015, februari 2). *Jonge meisjes pronken met eetstoornis op Twitter*. Opgeroepen op februari 4, 2015, van Goed gevoel: <http://www.goedgevoel.be/gg/nl/95/Eetstoornis/article/detail/2203412/2015/02/02/Jonge-meisjes-pronken-met-eetstoornis-op-Twitter.dhtml>
- MI. (2014, december 6). *Half België lijdt aan overgewicht*. Opgeroepen op februari 4, 2015, van Knack: <http://www.knack.be/nieuws/belgie/half-belgie-lijdt-aan-overgewicht/article-normal-516479.html>
- NOS. (2014, oktober 28). *Maagverkleining steeds populairder ook onder jongeren*. Opgeroepen op februari 4, 2015, van Gezondheidsplein: <http://www.gezondheidsplein.nl/nieuws/maagverkleining-steeds-populairder-ook-onder-jongeren/item113867>
- Poot, D. d. (2014, april 10). *Eetstoornissen veel te vervrouwelijkt*. Opgeroepen op februari 4, 2015, van Knack: <http://www.knack.be/nieuws/gezondheid/eetstoornissen-veel-te-veel-vervrouwelijkt/article-normal-137725.html>
- Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie vzw (z.d.). Opgeroepen op verschillende data, van Vigez: <http://www.gezondheidstest.be>
- Mens en gezondheid. (2010, oktober 11) *Tips voor gezonde en lekkere tussendoortjes voor kinderen*. Opgeroepen op maart 21, 2015, van Mens en gezondheid: <http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/kinderen/>
- Nesibe. (2008) *10 alternatieven voor frisdranken*. Opgeroepen op maart 21, 2015, van Nesibe: <http://eten-en-drinken.infonu.nl/dranken-overig/22396-10-alternatieven-voor-frisdranken.html>
- Weuring, P. (2013) *Uit Pauline's keuken foodblog*. Opgeroepen op maart 21, 2015, van Uit Pauline's keuken: <http://uitpaulineskeuken.nl/>
- Rummens, E. (z.d.) *Klachten en ziekten*. Opgeroepen op maart 21, 2015, van CM: <http://www.cm.be/ziekte-en-behandeling/klachten-en-ziekten/>
- Gezondheidsplein. (2012, augustus 6) *Aandoeningen*. Opgeroepen op maart 21, 2015, van Gezondheidsplein: <http://www.gezondheidsplein.nl/aandoeningen/>
- Van Malderen, S. (2013, april 4). *Coca Cola sponsort suikercampagne van Vlaamse diëtisten vereniging*. Opgeroepen op maart 23, 2015, van Het Laatste Nieuws: <http://www.hln.be/hln/nl/39/Lekker-Eten/article/detail/1612424/2013/04/10/Coca-Cola-sponsort-suikercampagne-van-Vlaamse-dietistenvereniging.dhtml>

10.4 Andere

- Documentaire : <http://www.een.be/programmas/koppen/zonder-suiker>
- Documentaire : <http://www.een.be/programmas/koppen/binge-eating>
- Documentaire : <http://www.een.be/programmas/koppen/eten-onze-kinderen-gezond>
- Documentaire : <http://www.een.be/programmas/ook-getest-op-mensen/de-magie-van-een-appel>
- Documentaire : <http://www.een.be/programmas/ook-getest-op-mensen/cholesterol>
- Documentaire : <http://www.een.be/programmas/ook-getest-op-mensen/op-naar-een-lager-bmi>
- Documentaire : <http://www.een.be/programmas/ook-getest-op-mensen/eten-we-teveel-suiker>
- Documentaire : <http://www.een.be/programmas/ook-getest-op-mensen/kinderen-en-groenten>
- KA Merksem, Melgesdreef 113, 2170 Merksem (enquête)

11 Bijlagen

11.1 Opstartcontract

 ARTESIS PLANTIJN HOOGESCHOOL ANTWERPEN	Bachelorproef 6 Opstartcontract
Academiejaar	2014 - 2015
Studierichting	Bachelor onderwijs - secundair onderwijs
Naam student	Kim Franck
Promotor	Mevrouw D. Wets
Werktitel van het eindproject	Leerlingen de gevolgen van een ongezond voedingspatroon doen inzien.
Contactgegevens van externe partner (postadres)	KA Merksem Melgesdreef 113 2170 Merksem
Stageperiode	Buiten officiële stageperiode (maart – april 2015)
Onderzoeksvraag (eerste versie)	In deze bachelorproef tracht ik de eetgewoonten van jongeren uit de eerste graad secundair onderwijs te onderzoeken aan de hand van een enquête. Aan de hand van een project tracht ik de leerlingen de gevolgen van ongezonde voedingsgewoonten duidelijk te maken. Samen met de leerlingen zet ik in dit project de eerste stap tot een gezonde, gevarieerde en evenwichtige voeding.
Basiscompetenties waar extra aandacht aan besteed zal worden. Geef telkens de basiscompetentie en meer specifiek het werkpunt/sterke punt.	<u>De leraar als inhoudelijk expert</u> Werkpunt: - De leerkracht kan de verworven domeinspecifieke kennis en vaardigheden aanwenden. Sterke punt: - De leerkracht beheerst de domeinspecifieke kennis en vaardigheden, en kan die verbreden en verdiepen. <u>De leraar als begeleider van leer- en ontwikkelingsprocessen</u> Werkpunt: - De leerkracht kan aangepaste werkvormen en groepeeringsvormen bepalen. Sterk punt: - De leerkracht kan de leerinhouden en leerervaringen selecteren.

	<u>De leraar als opvoeder</u> Werkpunt: - De leerkracht kan adequaat omgaan met leerlingen in sociaal-emotionele probleemsituaties of met gedragsmoeilijkheden.
Eerstvolgende afspraak	Datum : eind december? Te ondernemen acties door de student : - Enquête maken, afnemen en resultaten in grafieken zetten - Een aantrekkelijkere werktitel voor de bachelorproef bedenken - Theoretisch kader bachelorproef (opzoekwerk + uittypen) - Contact met externe partners (wat?, wanneer?, hoe?) Persoonlijke deadline 15 december 2014

11.2 Logboek

Datum	Tijd	Activiteit
22 oktober 2014	14u – 15u	Bepaling thema bachelorproef + partnerschool contacteren + opstartcontract opstellen
11 december 2014	10u – 11u	Opmaak bachelorproef + wat moet er allemaal in de bachelorproef staan? (structuur: tussentitels)
12 december 2014	16u45 – 17u15	Opstellen logboek + toevoegen opstartcontract
12 december 2014	21u – 22u	Werken aan theoretische achtergrond
12 december 2014	22u – 23u	Reportage Koppen 'zonder suiker' bekeken en verslag geschreven (zie bijlage)
13 december 2014	20u – 22u	Boek 'schrijven van verslag tot eindwerk' gelezen
16 december 2014	20u30 – 21u	Primaire en secundaire onderzoeksvragen uitgeschreven
17 december 2014	0u – 0u30	Hypothese en doelgroep uitgeschreven
12 januari 2015	20u30 – 21u30	Onderzoekenquête opgesteld
12 januari 2015	21u30 – 22u	Opmerkingen promotor bekeken en aangepast in bachelorproef
12 januari 2015	22u – 22u15	Eerste deel vaststellingen uitgeschreven
12 januari 2015	23u00 – 23u10	Externe partner gemaild voor afspraak + enquête via mail doorgestuurd
27 januari 2015	14u – 14u30	Ophalen enquêtes externe partner
3 februari 2015	12u – 13u	Resultaten enquête in grafieken omzetten + besluit schrijven
3 februari 2015	13u – 13u30	Opmerkingen promotor bekeken en aangepast in bachelorproef
4 februari 2015	18u – 19u	Artikelen opgezocht en in bijlage toegevoegd

4 februari 2015	20u – 21u40	Theoretische achtergrond verder aanvullen
4 februari 2015	21u40 – 22u	Reportage Koppen 'eten onze kinderen gezond?' bekeken
17 maart 2015	13u – 13u30	Opmerkingen promotor bekeken en aangepast in bachelorproef
17 maart 2015	13u30 – 14u30	Uitproberen mijn eetmeter , voedingscentrum.nl, receptjes van leuke, gezonde tussendoortjes zoeken met Sofie Rosenfeld
17 maart 2015	14u30 – 16u	Structuur leerlingenbundel opstellen
17 – 18 maart 2015	16u – 17u 19u – 20u30 23u – 1u	Uitschrijven uitvoerende opdracht
18 maart 2015	14u – 15u 20u30 – 21u30	Uitschrijven uitvoerende opdracht
24 maart 2015	19u – 19u30	Via mail lessen gepland en bijbehorende afspraken gemaakt
25 maart 2015	16u – 17u	Uitschrijven uitvoerende opdracht
25 - 26 maart 2015	21u – 1u	Recepten zoeken praktijkles
26 maart 2015	1u – 1u30	Dankwoord geschreven
26 maart 2015	8u – 12u	Recepten voor leerlingenbundel uitgeschreven + in bundel geplaatst
26 maart 2015	14u30 – 16u	Flashmob 'Uptown Funk' in elkaar gestoken
29 – 30 maart 2015	22u – 2u45	Leerlingenbundel afgewerkt
30 maart 2015	2u45 – 3u15	Eigen boodschappenlijstje voor praktijkles opgesteld + boodschappenlijstje voor school opgesteld
30 maart 2015	13u30 – 17u30	Handleiding opgesteld
30 – 31 maart 2015	21u30 – 1u	Handleiding zonder bijlagen afgewerkt
31 maart 2015	1u – 1u20	Inleiding geschreven

2 april – 3 april 2015	23u30 – 0u15	Opmerkingen promotor bekeken en aangepast in bachelorproef, leerlingenbundel en handleiding
3 april 2015	0u15 – 1u15	Kahoot! opgesteld
3 april 2015	1u15 – 2u10	Definitieve leerlingenbundel afgedrukt en gecontroleerd op taalfouten
3 april 2015	12u40 – 13u	Bespreking bachelorproef en rebelmap met promotor → info over presentatie bachelorproef
17 april 2015	16u – 17u30	Lesvoorbereiding praktijkgedeelte geschreven
19 april 2015	21u – 22u30	Les theoriegedeelte voorbereid + bijlagen verder uitgeschreven
20 april 2015	13u45 – 15u25	Les theoriegedeelte uitgevoerd
20 april 2015	17u – 17u30	Reflectie theoriegedeelte geschreven
20 april 2015	22u – 23u50	Lesvoorbereiding praktijkgedeelte geschreven
22 april 2015	11u20 – 15u45	Les praktijkgedeelte voorbereid + bijlagen verder uitgeschreven
23 april 2015	8u20 – 11u55	Les praktijkgedeelte uitgevoerd
23 april 2015	15u10 – 16u10	Reflectie praktijkgedeelte geschreven + bronnen aangevuld
23 april 2015	16u10 - 16u20	Handleiding + bachelorproef herlezen en doorgemailed naar promotor

11.3 Onderzoekenquête

Enquête : mijn eetgewoonten

Beste leerlingen

Ik ben Kim Franck, studente lerarenopleiding secundair onderwijs voeding/verzorging en biologie. Dit jaar studeer ik af en daarbij hoort een bachelorproef. Voor een bachelorproef moet je een onderzoek verrichten. Ik heb gekozen om de eetgewoonten van jongeren uit de eerste graad van het secundair onderwijs te onderzoeken.

Het zou fijn zijn dat jullie mij daar willen bij helpen! Probeer de vragen zo goed en zo eerlijk mogelijk op te lossen. Je hoeft je naam niet te vermelden op deze pagina's.

Alvast bedankt! 😊

Kim Franck

Vraag 1: heb jij ooit al eens van de actieve voedingsdriehoek gehoord?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Vraag 2: start jij je dag met een ontbijt?

- ☐ Elke dag
- ☐ Soms
- ☐ Enkel in het weekend
- ☐ Nooit

Vraag 3: wat eet je meestal als ontbijt? Meerdere antwoorden zijn mogelijk.

- ☐ Brood met beleg
 - ☐ Choco
 - ☐ Vlees
 - ☐ Kaas
- ☐ Yoghurt
- ☐ Fruit
- ☐ Cornflakes/muesli
- ☐ Andere:



Vraag 4: wat drink je meestal bij je ontbijt? Meerdere antwoorden zijn mogelijk.

- ☐ Water
- ☐ Fruitsap
- ☐ Melk
- ☐ Koffie
- ☐ Thee
- ☐ Niets
- ☐ Andere:

Vraag 5: wat eet je meestal als tussendoortje?

- ☐ Fruit
- ☐ Een koek
- ☐ Chips/snoep
- ☐ Niets
- ☐ Andere:

Vraag 6: wat drink je meestal als tussendoortje?

- ☐ Water
- ☐ Fruitsap
- ☐ Melk
- ☐ Frisdrank
- ☐ Niets
- ☐ Andere:

Vraag 7: hoeveel glazen water drink je per dag?

- ☐ Ik drink geen water
- ☐ 1 – 2 glazen
- ☐ 3 – 4 glazen
- ☐ 5 – 6 glazen
- ☐ Meer dan 6 glazen

Vraag 8: hoeveel fruit eet je per dag?

- ☐ Ik eet zelden tot nooit fruit
- ☐ 1 stuk fruit
- ☐ 2 stukken fruit
- ☐ Meer dan 2 stukken fruit



Vraag 9: hoe kom je meestal naar school?

- ☐ Te voet
- ☐ Met de fiets
- ☐ Met de auto
- ☐ Met het openbaar vervoer

Vraag 10: doe je aan sport?

- ☐ Ja, in clubverband (wekelijks)
- ☐ Ja, alleen of met vrienden (wekelijks)
- ☐ Ja, maar enkel tijdens de uren LO op school
- ☐ Nee

Vraag 11: waaruit bestaat je lunchpakket?

- ☐ Boterhammen met beleg
- ☐ Een broodje uit de broodjeszaak
- ☐ Koffiekoeken/croissants/donuts/...
- ☐ Andere:

Vraag 12: ben je een jongen of een meisje?

- ☐ Jongen
- ☐ Meisje

Vraag 13: hoe oud ben je?

- ☐ 12 jaar
- ☐ 13 jaar
- ☐ 14 jaar
- ☐ 15 jaar
- ☐ Andere:

Vraag 14: denk je dat je een gezond
lichaamsgewicht hebt?

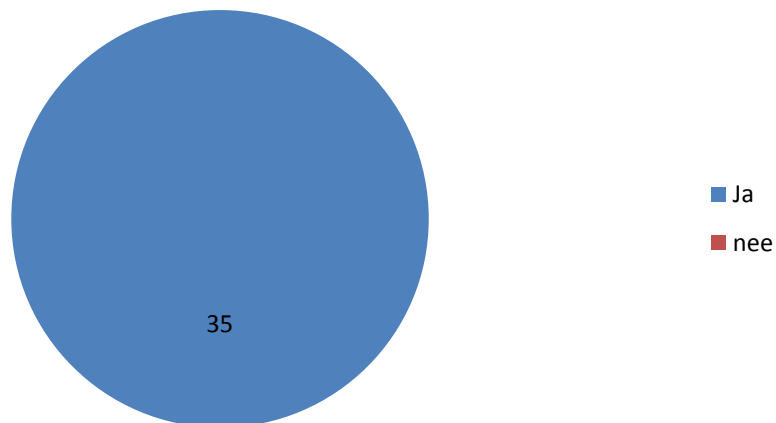
- ☐ Ja
- ☐ Ik denk dat ik overgewicht heb
- ☐ Ik denk dat ik ondergewicht heb



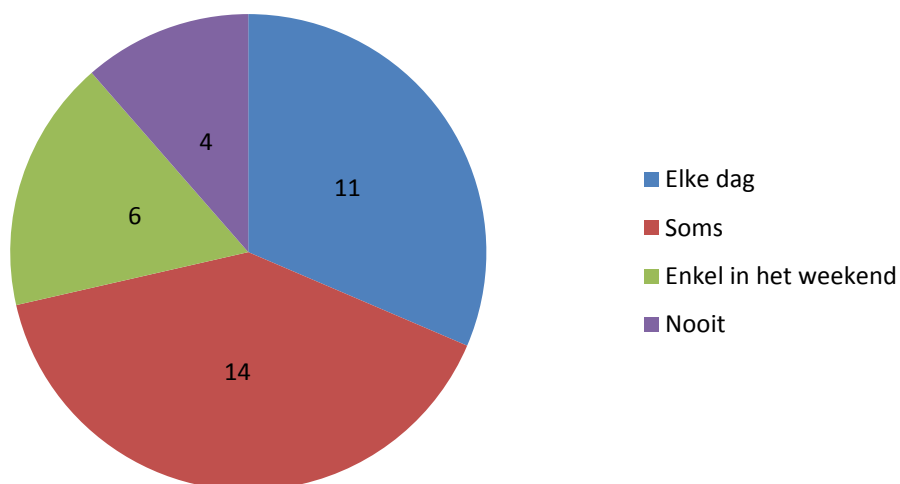
11.4 Resultaten onderzoekenquête

De enquête werd bij 35 leerlingen afgenomen. Alle leerlingen vulden de enquête volledig in. Enkel vraag 3 en 4 werden door de leerlingen beantwoord die daadwerkelijk ontbijten.

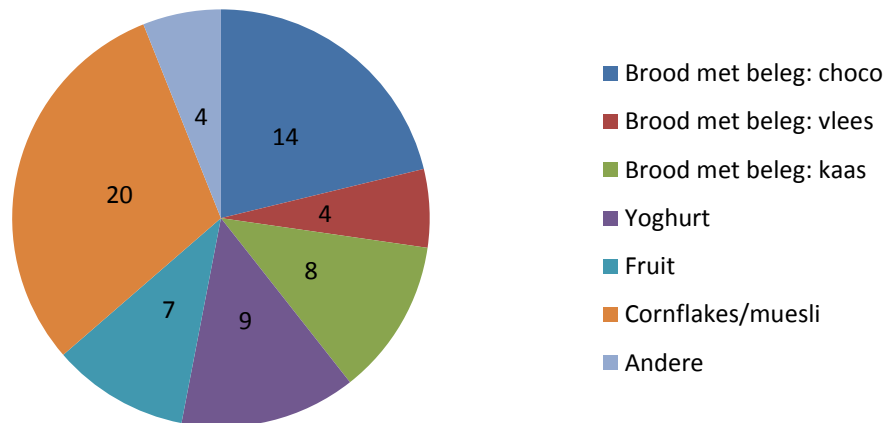
Vraag 1: heb jij ooit al eens van de actieve voedingsdriehoek gehoord?



Vraag 2: start jij je dag met een ontbijt?

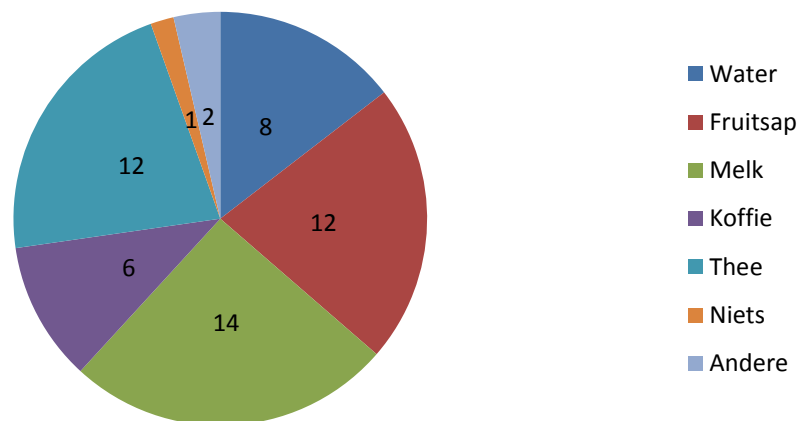


Vraag 3: wat eet je meestal als ontbijt? Meerdere antwoorden zijn mogelijk.



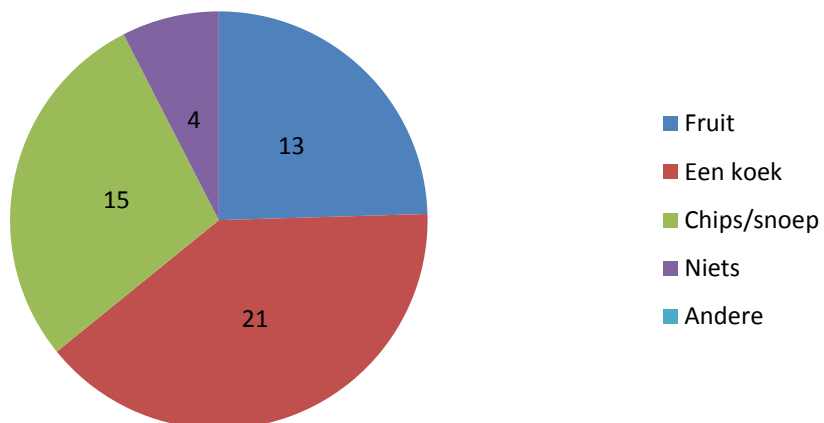
4 leerlingen kruisten 'andere' aan. 2 leerlingen schreven hier snoep/koek bij. De 2 andere leerlingen vulden koffiekoek in.

Vraag 4: wat drink je meestal bij je ontbijt? Meerdere antwoorden zijn mogelijk.

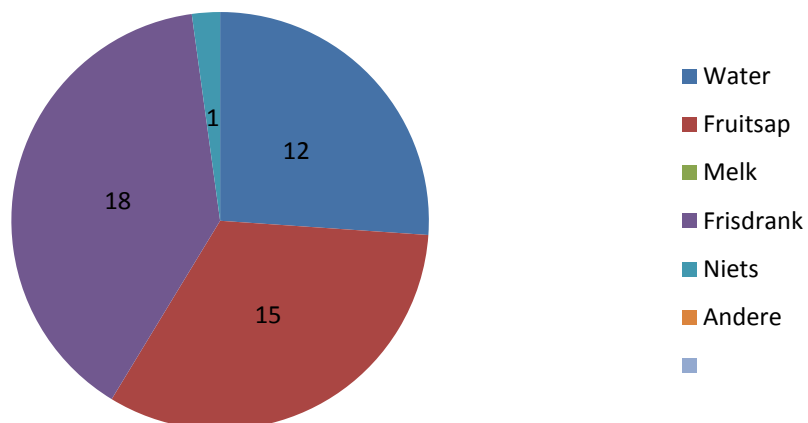


2 leerlingen kruisten 'andere' aan. Beide leerlingen vernoemden frisdrank als drank bij het ontbijt.

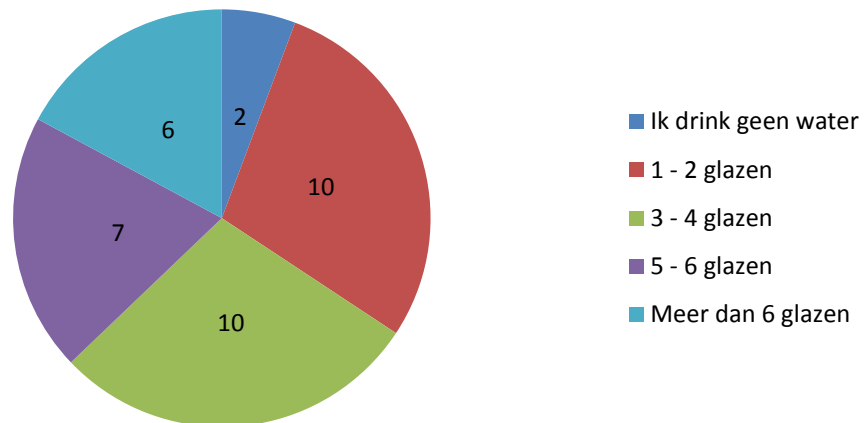
Vraag 5: wat eet je meestal als tussendoortje?



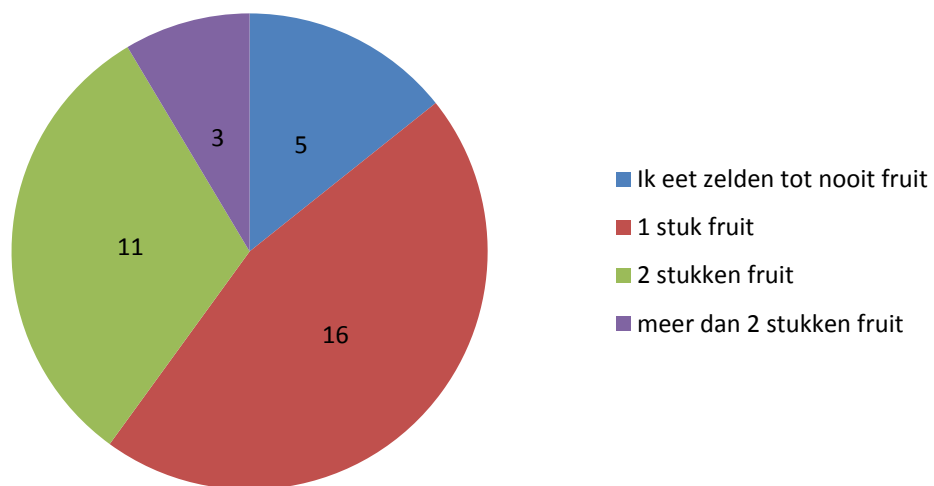
Vraag 6: wat drink je meestal als tussendoortje?



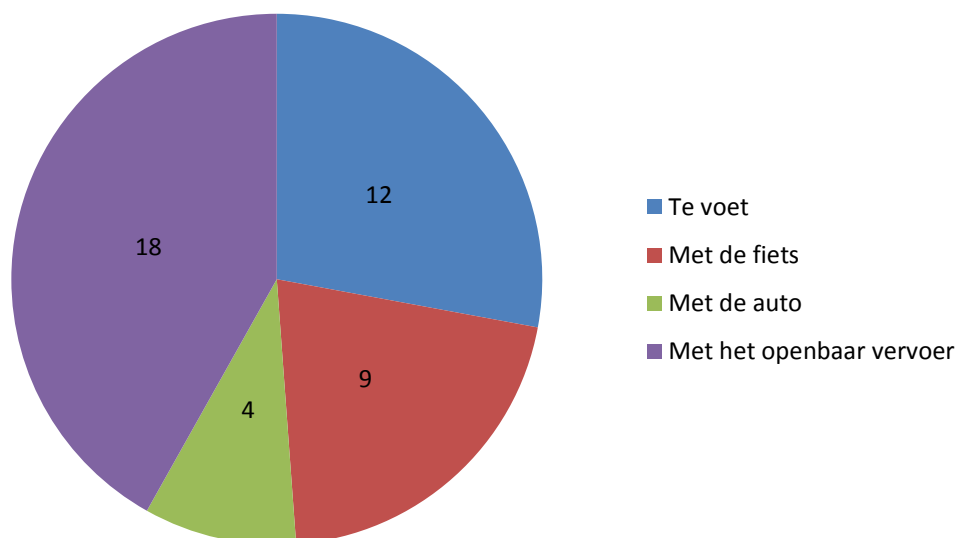
Vraag 7: hoeveel glazen water drink je per dag?



Vraag 8: hoeveel fruit eet je per dag?

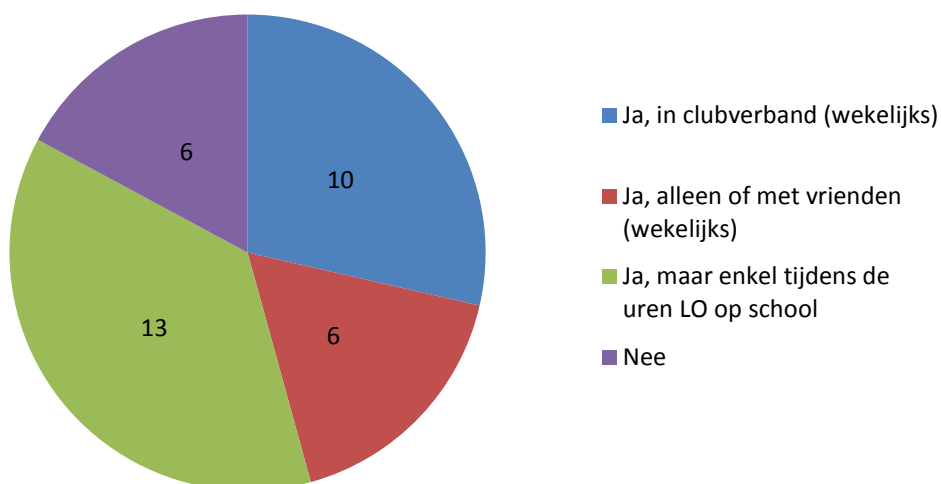


Vraag 9: hoe kom je meestal naar school?

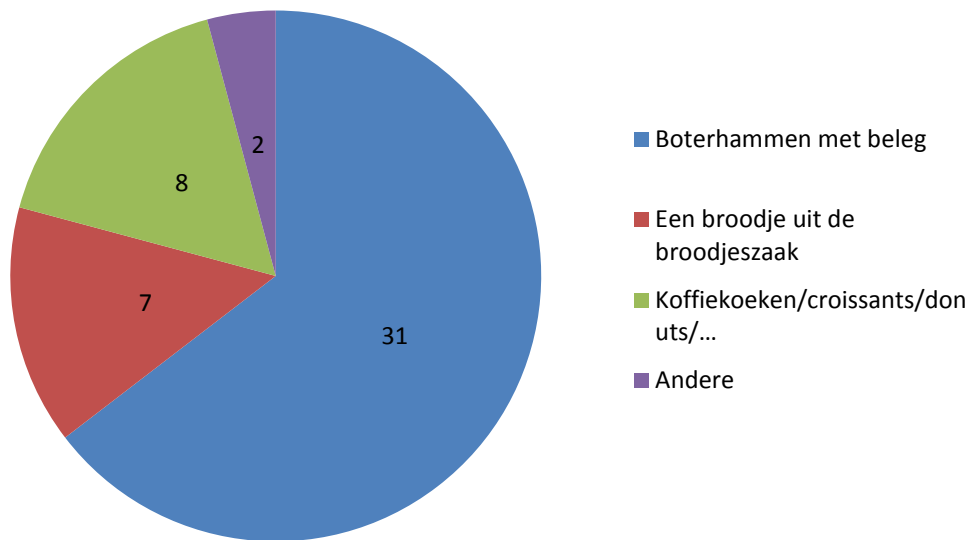


Sommige leerlingen combineren fiets of te voet met het openbaar vervoer.

Vraag 10: doe je aan sport?

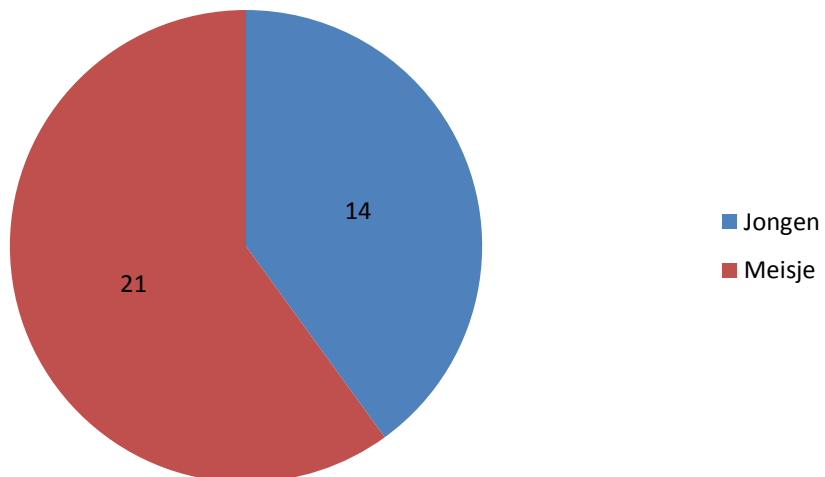


Vraag 11: waaruit bestaat je lunchpakket?

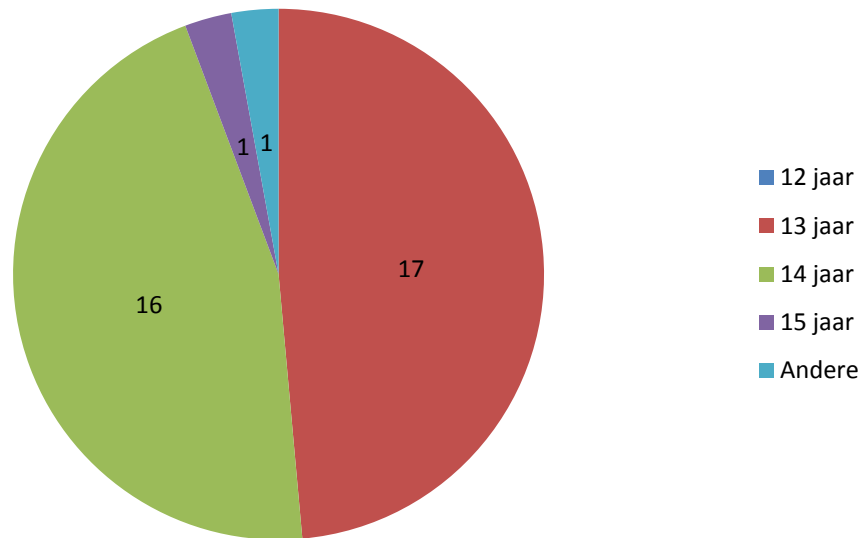


2 leerlingen kruisten 'andere' aan. Zij eten een slaatje of een overschotje van de dag voordien op tijdens de lunch. 1 leerling gaf aan geen lunch te nemen.

Vraag 12: ben je een jongen of een meisje?

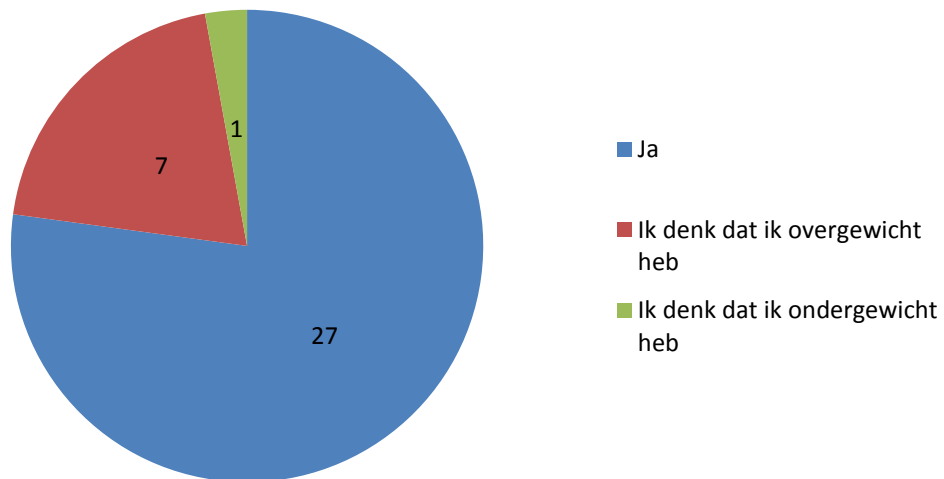


Vraag 13: hoe oud ben je?



1 leerling gaf aan 16 jaar te zijn.

Vraag 14: denk je dat je een gezond lichaamsgewicht hebt?



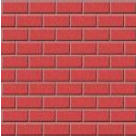
11.5 Theoretische achtergrond

11.5.1 Functies van voeding

Waarom eten wij? Waarvoor hebben wij voeding nodig? De meeste mensen antwoorden op deze vragen: om energie op te doen en gezond te blijven. Als je onvoldoende eet, ga je je zwak voelen en als je ongezond eet, word je ziek. Dit heeft te maken met de biologische functie van voeding. Voeding is inderdaad heel belangrijk om gezond te blijven, maar daarnaast heeft voeding nog veel andere functies die je niet over het hoofd mag zien. Hieronder zetten we de functies van voeding op een rijtje.

11.5.2 Biologische functie

Voeding zorgt voor de opbouw en het in stand houden van een gezond lichaam. Het lichaam heeft drie groepen van stoffen nodig die het via de voeding moet opnemen.

Symbool	Voedingsstoffen		Belangrijkste taak in het lichaam
	Groepen	Soorten	
	Bouwstoffen	- Eiwitten - Mineralen - Vitaminen	- Groei bevorderen - Sleet herstellen
	Energieleverende stoffen	- Eiwitten - Lipiden - Sachariden - Alcohol	- Energie leveren - Lichaamstemperatuur op peil houden
	Regulerende stoffen	- Eiwitten - Vitaminen - Vezels - Mineralen - Water	- Lichaamsactiviteiten regelen - Lichaam beschermen tegen ziekten

11.5.3 Sociale en psychologische functie

a) **Gastronomische- en genotsfunctie**

→ De meeste mensen eten graag. Een feestelijk gedekte tafel, een lekker buffet en aangenaam smakende dranken staan synoniem voor genot.

b) **Communicatieve functie**

→ Samen met anderen eten is gezellig. In onze samenleving is het avondmaal de uitgelezen mogelijkheid om met het gezin samen wat bij te praten.

c) **Statusfunctie**

→ Door het voedingsgedrag laat men zien wie men is. In de zakenwereld is de klinkende naam van een restaurant en de prijs die men daar betaalt een uiterlijk vertoon van het succes dat men heeft.

d) **Machtsmiddel**

→ Een voedingsboycot heeft als doel een land te dwingen bepaalde maatregelen te nemen.

e) **Religieuze en symbolische functie**

→ voedsel wordt in de religie vaak als een symbool gezien.

f) **Psychologische functie**

→ Verdriet, stress, boosheid,... kunnen de eetlust wegnemen of juist aanwakkeren. Een bepaald gerecht kan smaken omdat het bepaalde herinneringen oproept.

g) **Medische functie**

→ Voeding op zich speelt een rol in het behoud van de gezondheid. Bij bepaalde ziekten kan voeding een belangrijk onderdeel vormen van de medische behandeling. Ook sportvoeding heeft een min of meer medische functie, maar dan met de bedoeling de sportprestaties te verbeteren.

11.5.4 Basisbegrippen voedingsleer

Voedingsmiddelen

Voedingsmiddelen zijn de producten waarmee een mens zich dagelijks voedt. Het zijn dus producten om te eten of te drinken. Je koopt ze in de winkel of kweekt ze zelf.

We onderscheiden:



basisvoedingsmiddelen: dit zijn producten in hun oorspronkelijke staat, zoals ze dus in de natuur voorkomen. Voorbeelden zijn melk, een stuk fruit,...



bewerkte of samengestelde voedingsmiddelen: dit zijn producten die een behandeling ondergaan hebben. Voorbeelden zijn brood, appelmoes, pizza,...

Voedingsmiddelen kunnen van plantaardige of dierlijke afkomst zijn.

Voedingsstoffen

Alle voedingsmiddelen bestaan uit chemische bestanddelen: de voedingsstoffen. Er zijn 7 basisvoedingsstoffen, namelijk de:

- Eiwitten of proteïnen,
- Vetten of lipiden,
- Koolhydraten of sachariden,
- Water,
- Vitamines,
- Mineralen,
- Voedingsvezels



Deze voedingsstoffen heeft het lichaam allemaal nodig om optimaal te functioneren. Bij een tijdelijk tekort aan één of meerdere elementen word je niet onmiddellijk ziek of ga je niet dood, maar je lichaam voelt het wel en functioneert niet meer voor 100%.

11.5.5 De actieve voedingsdriehoek

De actieve voedingsdriehoek is het Vlaams voedingsvoorlichtingsmodel. Het geeft een overzicht van wat je dagelijks moet eten en hoeveel je moet bewegen om een gezonde basis te hebben. De aanbevelingen zijn gemiddelden voor iedereen ouder dan zes jaar. Als je intensief sport, zware lichamelijke activiteit verricht of een bepaald dieet volgt, kan je best advies vragen aan een diëtist. De actieve voedingsdriehoek toont onmiddellijk aan dat variatie en dus een mix van verschillende voedingsmiddelen belangrijk is en dat bewegen een must is.

Aan de hand van de actieve voedingsdriehoek kan je uitmaken:

- Hoeveel lichaamsbeweging per dag je nodig hebt
- Wat het belang is van elke voedingsgroep in een dagvoeding
- Welke de verhoudingen tussen de voedselgroepen zijn
- Hoe je kan variëren binnen dezelfde voedingsmiddelengroepen
- Welke je eigen voedingsfouten zijn en hoe je deze kan verbeteren
- Hoe je een gezonde dagvoeding samenstelt

De actieve voedingsdriehoek is opgebouwd uit 9 groepen. 7 voedingsgroepen die elk hun aandeel leveren in de samenstelling van **een gezonde, gevarieerde en evenwichtige** voeding én 1 groep lichaamsbeweging. Het topje van de actieve voedingsdriehoek is de restgroep.



Voor de Marokkaanse en Turkse gemeenschap is er een aangepaste voedingsdriehoek. Daarop is geen kopje koffie maar een glas thee te zien. In het vakje van de granen staat een kommetje couscous. Het brood is niet bruin en vierkant, maar licht en plat. De voedingsadviezen zijn voor beide driehoeken wel dezelfde.

11.5.6 De verschillende groepen onder de loep

Lichaamsbeweging

Onderaan de driehoek wordt het grootste vak ingenomen door lichaamsbeweging. Met lichaamsbeweging worden inspanningen bedoeld met een matige intensiteit of inspanningen waarbij je hart iets sneller gaat slaan, je ademhaling iets sneller gaat dan normaal en waarbij je lichtjes zweet.

Je kan op 2 manieren aan lichaamsbeweging doen:

1. *Elke dag 30 minuten lichaamsbeweging:* wandelen, fietsen, trappen lopen, huishoudelijke taken,...
2. *Minimum 3 keer per week een half uur sporten:* voetbal, zwemmen, basketbal, volleybal,...

Voordelen van lichaamsbeweging:

- Vermindering van lichaamsgewicht
- Daling van de bloeddruk
- Verlaagd hartritme
- Sterkere botten
- Minder kans op hart- en vaatziekten

Water

Water of vocht is onmisbaar voor ons lichaam. Het is niet enkel goed voor het metabolisme, maar het helpt ook om beter afvalstoffen af te voeren. Genoeg drinken is dus belangrijk. Een volwassene heeft in totaal 2,5 liter vocht nodig per dag. Vaste voeding brengt ongeveer 1 liter vocht aan. De rest moet je opnemen via dranken. Als je meer zweet omdat je intensief sport, zwaar werk verricht of omdat het gewoon erg warm is, drink je beter meer en best gewoon water.

Voorbeelden van voedingsmiddelen in de watergroep zijn: water, koffie, thee, magere bouillon,... . Deze dranken mogen geen toegevoegde suikers en/of melk bevatten!

Graanproducten en aardappelen

Graanproducten en aardappelen leveren meervoudige koolhydraten, voedingsvezels, vitamine B, vitamine C, en mineralen. Zij vormen de basisvoeding. Dat betekent dat deze laag van de actieve voedingsdriehoek een belangrijk deel moet uitmaken van elke maaltijd en zeker elke hoofdmaaltijd.

Hoeveel graanproducten en aardappelen je per dag nodig hebt, hangt af van hoe actief je bent. Iemand die zware lichamelijke arbeid verricht, verbruikt meer energie dan iemand die een zittend beroep uitoefent, en heeft dus bijgevolg meer graanproducten en aardappelen nodig.

Groenten

Groenten leveren ons meervoudige koolhydraten, mineralen, voedingsvezels, vitamine B en C en provitamine A. Omdat niet alle groenten dezelfde vitaminen en mineralen bevatten is afwisseling zeer belangrijk.

Groenten eet je nooit te veel. Je kan ze verspreid over de dag eten. Bijvoorbeeld als tussendoortje, rauwkost tijdens de lunch en bereide groenten tijdens het avondmaal. Ook bij het ontbijt kan je groenten eten.

Fruit

Fruit levert ons voedingsvezels, vitaminen en minderalen. Groenten en fruit onderscheiden zich van elkaar door de aanwezigheid van verschillende soorten en hoeveelheden vitaminen en mineralen.

Fruit kan je bij het ontbijt, als tussendoortje, als broodbeleg en als dessert eten. Bij het conserveren van fruit wordt heel vaak suiker toegevoegd. Opletten dus met deze producten!

Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten

Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten zijn een belangrijke bron van calcium, eiwitten en vitaminen A, D, E en K. Calcium is een essentiële voedingsstof die bijdraagt tot de opbouw en het behoud van sterke botten.

Onder melkproducten verstaan we naast melk ook afgeleide producten zoals yoghurt, alle kaassoorten en karnemelk. Wissel vette soorten af met halfvette of magere producten. Calciumverrijkte sojaproducten uit deze groep zijn sojadrink, sojapudding en sojayoghurt.

Vlees, vis, eieren en vervangproducten

Vlees, vis, eieren en vervangproducten zijn een bron van eiwitten, vitaminen en mineralen, zoals ijzer en jodium. Zet best één tot tweemaal per week vis op het menu. Denk daarbij ook aan vette vis, die een goede bron is van meervoudig onverzadigde vetzuren.

Vervangproducten van vlees, vis en eieren zijn onder andere sojaproducten, peulvruchten en noten. Plantaardige levensmiddelen bevatten echter geen vitamine B12.

Noten zijn energierijk wegens hun hoog vetgehalte en zijn tegelijk een minder goede bron van ijzer.

Om in een vegetarische voeding vlees volwaardig te vervangen, is het nodig om verschillende plantaardige eiwitbronnen te combineren of ze samen met melk(producten) of eieren te gebruiken.

Smeer- en bereidingsvet

Smeer- en bereidingsvet levert in de eerste plaats energie. Daarnaast is deze groep belangrijk voor de aanbreng van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen.

Voorbeelden van smeervetten:

- Boter: dierlijk product, gemaakt van melk..
- Margarine: plantaardig product, gemaakt van olie.
- Minarine: dit is halfvolle margarine en bevat dus minder vetten.

Margarines en minarines met poly-onverzadigde vetzuren krijgen de voorkeur en helpen hart- en vaatziekten te voorkomen.

Restgroep

Het topje van de actieve voedingsdriehoek bevat de restgroep, een afzonderlijk 'zwevend' gedeelte waarin je alle voedingsmiddelen kunt plaatsen die niet nodig zijn in een evenwichtige, gezonde en gevarieerde voeding. Een andere naam voor deze groep is 'het toemaatje'.

Voorbeelden van producten in de restgroep zijn: frisdranken, snoep, alcohol,...

11.5.7 Andere voedingsvoorlichtingsmodellen

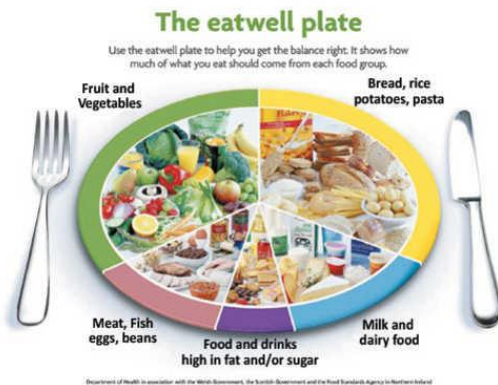
Nederland

Nederland gebruikt de 'schijf van vijf' als voedingsvoorlichtingsmodel. De basisregels van het model zijn:

1. Eet gevarieerd
2. Eet niet te veel calorieën en beweeg voldoende
3. Eet minder verzadigd vet, kies voor onverzadigde vetten
4. Eet veel groenten, fruit en brood
5. Eet veilig voedsel



Verenigd Koninkrijk



Gezonde voeding is volgens het voedingsmodel in het Verenigd Koninkrijk, voeding op basis van brood, granen en aardappelen, aangevuld met veel groenten en fruit, evenals het matig gebruik van melk en melkproducten, vlees en vis en een zeer beperkt gebruik van voedingsmiddelen die suiker of vet bevatten.

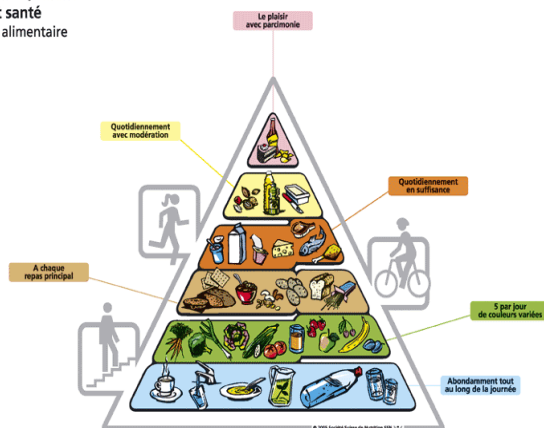
Frankrijk

In Frankrijk heet het voedingsvoorlichtingsmodel 'Manger – Bouger', vertaald in het Nederlands is dit 'Eten - Bewegen'. Het model geeft op een leuke manier raadgevingen over voedingsverbruik, aangepast aan elke leeftijdscategorie.



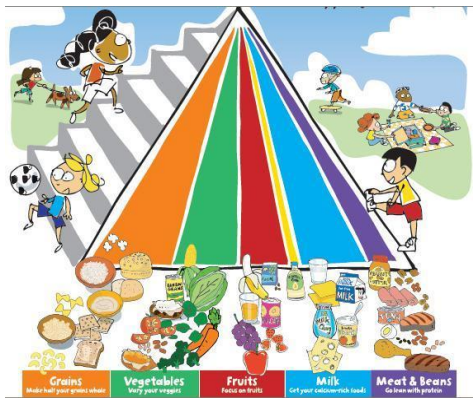
Zwitserland

Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et santé



Het voedingsvoorlichtingsmodel van Zwitserland geeft een ander beeld. De watergroep blijft onderaan staan. Het model raadt aan 1 tot 2 liter water per dag te verbruiken. Na water volgt de groep van groenten en fruit. Het model stelt voor 5 keer per dag groenten en fruit te eten in porties van minstens 120 gram per keer. In het Zwitserse model is beweging zeer belangrijk. Het is dan ook altijd en overal aanwezig.

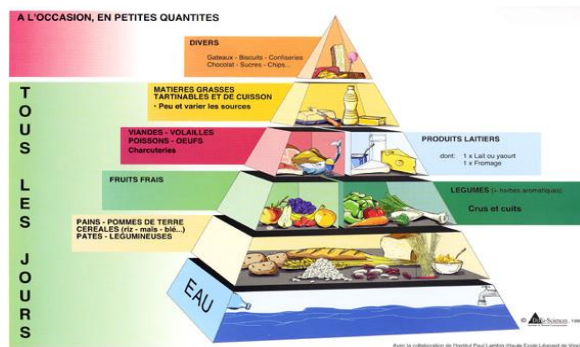
Verenigde Staten



Er zijn veel gelijkenissen tussen het model van de VS en onze actieve voedingsdriehoek. De USDA heeft 12 verschillende voorlichtingsmodellen uitgewerkt. Volgens deze organisatie moet je je voeding aanpassen aan de behoeftes aan calorieën. Omdat die behoefte verschilt van mens tot mens, is het niet mogelijk om 1 model op te stellen dat voor iedereen geldt.

Wallonië

Gezondheidspromotie is in België een bevoegdheid van de gemeenschappen. Daarom hanteert België 3 verschillende voorlichtingsmodellen. Het model van de Franse gemeenschap noem je ook wel het Waalse model. Het Waalse model leunt sterk aan bij het Zwitserse model.



11.5.8 Basisprincipes

De drie basisprincipes voor een evenwichtige voeding geven advies om een gevarieerd en gezond voedingspatroon op te bouwen.

1. Evenwicht

⇒ Eet naar verhouding meer uit de grote en minder uit de kleine groepen.

2. Variatie

⇒ Varieer dagelijks tussen en binnen de productgroepen.

3. Matigheid

⇒ Volg de praktische aanbevelingen binnen elke groep van de actieve voedingsdriehoek.

11.5.9 Voedingsfouten

We vinden natuurlijk allemaal dat we goed eten, maar in veel gevallen sluipen er gewoontes in je voedingspatroon die je zelf niet meer ziet of merkt. Natuurlijk, je hebt het altijd zo gedaan, dus zal het wel goed zijn.

Toch kun je nog heel wat gezondheidswinst halen door je voedingspatroon eens kritisch onder de loep te nemen, aan de hand van deze meest gemaakte voedingsfouten.

Je eet niet genoeg

Dit is er ééntje die aan de ene kant vreselijk fout is, maar aan de andere erg begrijpelijk. Te weinig eten kan verschillende oorzaken hebben, zoals geen tijd om te eten, of je wilt afvallen, of een combinatie van deze twee. Natuurlijk, we weten het allemaal wel: Als je af wilt vallen, moet je minder calorieën innemen dan je verbruikt. Alleen op deze manier gaat je lichaam het opgeslagen vet gebruiken als energiebron, waardoor je af zult vallen.

Maar overdrijf dit niet: Hou je lichaam goed in de gaten en let op duidelijke signalen: Heb je veel dorst? Heb je beduidend minder energie? Heb je écht honger? Dan wordt het tijd om je voedingspatroon aan te passen, want anders kun je niet op een normale manier functioneren.

Je eet juist teveel

Teveel eten is ook weer niet goed. Het is waar dat extra eten goed is voor je spieropbouw, maar tegelijkertijd ook je vet-massa vermeerderd, dus wordt je zwaarder. En dat is nou juist het probleem bij te veel eten. Uiteindelijk moet het eten in balans zijn met je lichaam, je inspanningen en je doelstelling.

Het is duidelijk dat teveel junkfood eten beslist niet goed is. Maar ook aan gezonde voeding kun je je overeten, zij het natuurlijk wat minder snel dan de calorierijke voeding zoals snacks, snoep en andere lekkernijen. Maar over het algemeen is de verleiding heel erg groot, de verleiding om meer te eten en calorierijk te eten. Daarom is het goed om toch zo nu en dan eens je calorieën te tellen, om er zeker van te zijn dat je goed eet: Niet te veel, maar ook zeker niet te weinig.

Je eet teveel witte producten

Hiermee bedoeld men alle producten waar alle vezels aan onttrokken zijn. Denk hierbij aan witte rijst, witte pasta of wit brood. Dus alle producten die een bewerking hebben

ondergaan om maar 'wit' te worden. Het is onduidelijk waarom deze producten zijn ontstaan, want het ontbreken van vezels zorgt voor problemen in je voedingspatroon.

Als je de volle variant van de eerder genoemde producten eet, dus volkorenbrood en volkorenpasta, verbeter je je eigen stofwisseling, de vertering van je voedsel gaat efficiënter en je houdt langer een voller gevoel in je maag zodat je minder snel naar ongezonde tussendoortjes grijpt.

Je voegt teveel zout toe

Het is een bekend feit dat we allemaal véél te véél zout eten. Hoe komt dat toch? Het overgrote deel van het zout wat we binnen krijgen, komt uit industriële producten. Producten die in de fabriek klaargemaakt zijn voor jouw gemak, zodat je dit alleen maar op hoeft te warmen, of je kunt het koud eten. Geloof het of niet, maar de fabrikant voegt vaak wat extra zout toe, om het 'op smaak' te brengen.

In de meeste gevallen is dit veel te veel, en de fabrikanten weten dit ook. Je ziet inmiddels een tendens dat de fabrikanten de zoutpot wat minder gul gebruiken. Maar toch blijft dit het grootste deel van onze zoutinname. Het andere deel is wat we zelf nog eens toevoegen aan ons eten. Tijdens het koken wordt er zout gebruikt, en daarnaast staat vaak standaard de zoutpot op tafel.

Uit gewoonte wordt er vaak éérs zout op gedaan, voordat er geproefd wordt. Het zout in de industriële producten kun je vrij weinig aan veranderen, maar het zout wat je thuis op het eten gooit, is een hele goede eerste stap in de goede richting om minder zout te eten.

Je eet te zwaar in de avond

Een andere veelgemaakte fout is het té veel en té zwaar eten in de avond, en dan meestal ook nog relatief laat. Hiermee ga je met een (over) volle maag naar bed, waardoor je niet optimaal van je nachtrust kunt genieten. Tijdens de nacht blijft het lichaam werken om het voedsel allemaal te verwerken, dus van uitrusten is geen sprake.

Bij het opstaan voel je je dan ook een beetje geradbraakt en je hebt geen zin aan ontbijt. Al met al een slechte nachtrust en een heel slecht begin van je dag!

Je drinkt te weinig water

Het klinkt misschien wat vreemd, maar water is een belangrijk onderdeel van je voedingspatroon. En dan spreekt men niet van koffie of andere warme dranken, en ook niet van alcohol, maar van gewoon water. Het maakt niet uit of dit uit de kraan komt, of uit

een fles van de supermarkt, je moet, afhankelijk van je gewicht, minimaal 1,5 tot 2 liter water per dag drinken.

Je eet teveel junkfood

Bij junkfood moet je denken aan snoep, snacks en allerlei gefrituurde zaken. Dit soort voeding bevat veel te veel (ongezond) vet en dus logischerwijs ook veel te veel calorieën. Maar junkfood is niet het enige wat in het lijstje van fout voedsel staat.

Ook met alcohol is het oppassen geblazen, zeker als je wilt afvallen. Alcohol is rijk aan calorieën, koolhydraten en eiwitten, en daarnaast geeft het je ook een hongerig gevoel. Ook wordt je zelfdiscipline minder door de werking van de alcohol. Al deze zaken gaan er voor zorgen dat je ook nog eens meer gaat eten.

Je eet niet gevarieerd

Niet alleen voor de mensen die gewicht willen verliezen, of juist spieren op willen bouwen, maar ook voor de mensen die 'gewoon' lekker willen eten zonder een bepaald doel, geldt dat je altijd gevarieerd moet eten. Met name voor de eerste twee groepen betekent dit dat het lekker gemakkelijk is om eenzijdig te eten. Je hoeft geen calorieën te tellen. Om eventuele tekorten aan voedingsstoffen te compenseren, wordt er dan vaak wel een vitamine-supplement ingenomen.

Deze vorm van eenzijdig eten is een erg zwak aftreksel van wat gevarieerd eten je kan bieden. Gevarieerd eten betekent heel duidelijk ook voldoende groenten en fruit. Vergeet daarbij het water drinken niet!

Eten moet een gebalanceerd geheel zijn, om jouw complexe lichaam alles te geven wat het nodig heeft.

Je eet niet doelmatig

Je hebt natuurlijk de gewone mensen, zoals jij en ik, die gewoon lekker willen eten. Niet alleen omdat het lekker is, maar ook omdat je je er lekker bij voelt en er een gezond lichaam van krijgt. Maar er zijn ook mensen die een specifiek doel hebben zoals afvallen, juist aankomen, of spiermassa kweken.

Juist voor deze mensen is het belangrijk om je voedselpatroon aan te passen aan je doel. Vergeet even al die pillen, supplementen en alle andere dingen die je op iedere straathoek kunt kopen en ga eens kritisch je voedselpatroon onder de loep te nemen, met je doelstelling als uitgangspunt.

Je slaat maaltijden over

Als je minder calorieën binnen wilt krijgen, om bijvoorbeeld af te vallen, is het een snelle conclusie om dan maar een maaltijd over te slaan, bijvoorbeeld het ontbijt. Ook wordt er vaak een maaltijd overgeslagen als men denkt 'geen tijd' te hebben.

Allemaal redenen die vanuit de persoon zelf misschien erg logisch klinken, of gemakkelijk als excuus wordt gebruikt, maar het is het slechtste idee wat je maar kunt hebben. Je lichaam heeft gewoon op gezette tijden nieuwe energie nodig om door te kunnen gaan op de meest efficiënte manier die maar mogelijk is.

Zonder voedingsstoffen gaat dit niet lukken. Je auto heeft ook regelmatig nieuwe diesel nodig, anders begint deze te haperen en stopt er uiteindelijk mee. Zo is het ook met je lichaam. Regelmatig brandstof is gewoon een noodzaak! Een ander gevaar van een maaltijd overslaan, is het feit dat je dan de volgende dag een extra groot hongergevoel hebt, en dus meer gaat eten dan normaal. Daar gaat je 'voordeel'!

Probeer 5 x per dag te eten: Ontbijt, gezond tussendoortje, lunch, gezond tussendoortje en gezond avondeten.

11.5.10 BMI

Bij het inschatten van een gewichtsprobleem maakt men vooral gebruik van de BMI-waarde (Body Mass Index). Deze waarde berekent men door het gewicht (in kg) te delen door de lengte (in m) in het kwadraat.

De bekomen waarde bepaalt tot welke gewichtscategorie u behoort en welke de gerelateerde gezondheidsrisico's zijn.

Algemeen geldt dat een hogere BMI ook een hoger gezondheidsrisico inhoudt.

BMI < 20	kg/m ²	= Ondergewicht
BMI 20 - 24.9	kg/m ²	= Normaal
BMI 25 - 29.9	kg/m ²	= Overgewicht
BMI 30 - 39.9	kg/m ²	= Obesitas
BMI 40 - 49.9	kg/m ²	= Morbide obesitas
BMI 50 - 59.9	kg/m ²	= Super obesitas
BMI > 60	kg/m ²	= Super super obesitas

11.5.11 Gevolgen

11.5.11.1 Obesitas

Obesitas is een ziekte als gevolg van een overdreven vetophoping in het lichaam. Obesitas is een chronische ziekte die multifactorieel bepaald wordt: sociale, psychologische, economische, metabole en omgevingsfactoren spelen een rol. Meestal is een combinatie van factoren aanwezig. Obesitas is schadelijk voor het hele lichaam, omdat de normale stofwisseling en de werking van vele organen verstoord wordt.

Er zijn een aantal oorzaken van extreem overgewicht, zoals:

- Geen balans tussen opname en verbranding van energie. Als u meer eet dan uw lichaam nodig heeft, wordt overtollige energie opgeslagen in vet en wordt u zwaarder.
- Erfelijkheid. U heeft een verhoogde kans op overgewicht als u familieleden heeft met (extreem) overgewicht.
- Verstoringen in metabolisme. Metabolisme is een complex biochemisch proces waarbij het voedsel dat u eet, wordt omgezet in energie die het lichaam nodig heeft om te kunnen werken. Veranderingen of verstoringen hierin kunnen effect hebben op uw gewicht.
- Eetgewoonte. Een ongezond eetpatroon in combinatie met te weinig activiteit en beweging, zorgen voor toename van uw gewicht.
- Psychologische factoren. Eten vanwege emotionele redenen is een van de grootste oorzaken van extreem overgewicht.

De belangrijkste gezondheidsproblemen, gerelateerd aan het overgewicht, zijn:

- Suikerziekte (Diabetes Mellitus)
- Hoge bloeddruk (Arteriële hypertensie)
- Hart- en vaatziekten
- Verhoogd cholesterol (Hypercholesterolemie)
- Problemen met de ademhalingswegen
- Cholelithiasis of galstenen
- Leversteatose of leververvetting
- Gewrichtsklachten
- Verhoogd risico op kanker
- Psychologische en emotionele stoornissen zoals depressie, laag zelfbeeld



Gastric Bypass

Bij deze procedure wordt er een kleine voormaag gecreëerd ter hoogte van de overgang van de slokdarm naar de maag. Deze voormaag is dan niet meer verbonden met de rest van de maag en heeft slechts een inhoud van ongeveer 20 tot 30 ml; hierdoor is er een sneller gevoel van verzadiging (blauwe vak). Bij deze ingreep wordt de rest van de maag niet verwijderd.

Vervolgens wordt de dunne darm doorgenomen, 40 – 50 cm voorbij het uiteinde van de maag. Nu wordt het onderste deel van deze darm naar boven gebracht en verbonden met de nieuwe voormaag. Vanaf dan noemt men dit de “voedingslis” (roze lis).

Tot slot wordt de uitgang van de restmaag op een lager niveau verbonden met de voedingslis. Op dat niveau komen de verteringssappen dus terug bij het eten.

11.5.11.2 Diabetes

Diabetes of suikerziekte is een chronische ziekte waarbij het suikergehalte in het bloed te hoog is.

De alvleesklier of pancreas zorgt voor de productie van insuline. Dankzij dit hormoon kunnen de lichaamscellen suiker opnemen uit het bloed. Als de alvleesklier geen of onvoldoende insuline aanmaakt, stapelt de suiker zich op in het bloed en is er sprake van diabetes.

Jaren nadat suikerziekte is begonnen, kunnen er ernstige complicaties ontstaan zoals:

- hart- en vaatziekten;
- nierproblemen;
- oogandoeningen;
- aantasting van de zenuwen en zenuwuiteinden

Ook ernstige voetproblemen zijn mogelijk. Als de zenuwuiteinden zijn aangetast, kan het gevoel in je voeten sterk verminderen of zelfs wegvallen. Hierdoor voel je geen pijn meer en merk je niet dat je een wondje hebt of schoenen te hard knellen. Omdat ook de bloedvaten vernauwen, loop je sneller wondjes op en wordt de genezing ervan extra bemoeilijkt.

Kleine wondjes zullen zonder de juiste verzorging snel uitbreiden en leiden tot afsterven van het weefsel. Vaak met een volledige of gedeeltelijke amputatie van de voet als gevolg.

Diabetes is niet te genezen en vereist een levenslange behandeling, die de nodige inspanningen vergt van de patiënt en zijn omgeving. Ze berust op vier pijlers.

- Evenwichtige voeding
- Voldoende lichaamsbeweging
- Gewicht op peil houden
- Medicatie

In tegenstelling tot type 1-diabetes zijn insulinespuitingen bij type 2-diabetes niet altijd nodig. Soms volstaan tabletten om de bloedsuikerwaarde onder controle te houden.

Type 1

Dit type ontstaat meestal bij kinderen en volwassenen jonger dan veertig jaar, maar kan ook op oudere leeftijd de kop opsteken. De symptomen treden plots op.

Door een fout in het afweersysteem worden de cellen die de insuline aanmaken afgebroken. Zo kan de alvleesklier dit hormoon niet meer produceren. Waarom het afweersysteem het plotseling laat afweten, is nog onduidelijk. Erfelijkheid speelt vermoedelijk een rol.

De klachten treden plots op, zijn uitgesproken en makkelijk te herkennen zoals:

- extreem veel drinken en plassen (ook 's nachts);
- droge mond;
- wazig zicht;

- verstopping;
- jeuk;
- slecht genezende wonden;
- chronische vermoeidheid;
- aanzienlijk gewichtsverlies ondanks behoud van de eetlust.

De diagnose wordt meestal snel gesteld.

Type 2

Dit type treedt meestal op bij veertigplussers en wordt ook wel ouderdomsdiabetes genoemd. Opvallend is echter dat deze vorm de laatste jaren op steeds jongere leeftijd voorkomt.

In tegenstelling tot type 1-diabetes maakt de alveesklier bij ouderdomsdiabetes wel nog insuline aan. Maar de hoeveelheid is onvoldoende of de lichaamscellen zijn minder gevoelig voor de werking ervan.

Bij het ontstaan van type 2-diabetes speelt erfelijkheid een rol, maar vaak zijn ook zwaarlijvigheid en gebrek aan lichaamsbeweging de aanleiding.

Bij type 2-diabetes treden de klachten zeer geleidelijk op en zijn ze aanvankelijk weinig duidelijk.

De diagnose wordt vaak toevallig ontdekt bij een bloedafname voor iets anders. Soms wordt de diagnose pas gesteld op het ogenblik dat er reeds complicaties aanwezig zijn.

De symptomen variëren van chronische vermoeidheid en oogklachten tot een geïrriteerde, droge mond, dorst en vaak plassen. Ook het langzaam genezen van wondjes en jeuk aan de geslachtsorganen kunnen wijzen op type 2-diabetes.

11.5.11.3 Hoge bloeddruk

Het hebben van een te hoge bloeddruk is niet iets wat van de ene op de andere dag de kop op steekt. Het is geen aandoening die zich plotseling manifesteert, maar een probleem wat door de jaren heen steeds groter wordt. In negen van de tien gevallen kunnen we vrij precies aanwijzen wat de oorzaak is van opgekomen hoge bloeddruk!

Hoge bloeddruk heeft niet zoals andere aandoeningen duidelijke symptomen. Hierdoor kan het goed komen dat je niet eens in de gaten hebt dat je bloeddruk aan het stijgen is. Regelmatige controle is daarom van groot belang, helemaal wanneer je op leeftijd bent.

De nummer 1 oorzaak van hoge bloeddruk is het verliezen van rekbaarheid van de aderen. Hierdoor kunnen bij snellere bloedcirculatie door bijvoorbeeld inspanning, je aderen niet mee rekken om een grotere hoeveelheid zuurstofrijk bloed toegang te geven tot je lichaam. Doordat de anderen vernauwd blijven, stijgt de druk van het bloed in deze aderen. Je hart moet dus harder pompen om dezelfde hoeveelheid bloed door je lichaam heen te pompen.

Normaal gesproken merk je niet snel dat je last hebt van een te hoge bloeddruk en er zijn geen overduidelijke symptomen merkbaar. Vandaar dat men het “de stille moordenaar” noemt. Soms merken mensen de volgende symptomen als ze al tijden last hebben van hoge bloeddruk:

- hoofdpijn
- duizeligheid
- slecht zien
- misselijk en overgeven
- pijn op de borst en kortademigheid

De gevolgen van hoge bloeddruk

Hartaanval: Bloed transporteert zuurstof door je lichaam. Wanneer de aderen, die dat bloed terug naar je hart brengen, geblokkeerd worden, dan krijgt je hart niet genoeg zuurstof. Deze blokkade kan komen door arteriosclerose, of een verharding van de aderen. Hierdoor worden je slagaders onnodig dik, stijf en raken ze verstopt. Uiteindelijk zal de bloedsomloop te ver vertragen en zal het hart te hard moeten werken en daardoor een hartaanval veroorzaken.

Vergoot hart: Hoge bloeddruk zorgt ervoor dat je hart steeds harder en harder moet werken. Net als andere spieren, wordt ook de hartspier door harder te werken steeds dikker. Alleen is dit in het geval van je hart een hele slechte zaak. Uiteindelijk kan het hart niet meer normaal functioneren. De druk wordt door het hart zo hoog opgevoerd dat door de dunne wanden van de bloedvaten in de longen, het bloed terug de longholte in wordt gestuwd.

Nierfalen: Over een lange tijd kan hoge bloeddruk de bloedvaten vernauwen en kan verdikking van je nieren optreden. Hierdoor komen er steeds meer afvalstoffen in je lichaam en bloed. Uiteindelijk kan dit resulteren in nierfalen, waardoor dialyses nodig worden of zelfs een niertransplantatie.

Beroerte: Hoge bloeddruk kan er voor zorgen dat de slagaders naar je hersenen vernauwen en je hersenen niet meer voldoende bloed krijgen om te functioneren. Als er een bloedprop ontstaat door één van de vernauwde aderen, kan dit bloedvat door de druk kapot springen en kan een beroerte of herseninfarct optreden.

11.5.11.4 Tandcariës

Tandcariës (kortweg cariës) of tandbederf is een ziekte waarbij de harde mineralen uit een tand of kies verdwijnen. Dat kan leiden tot gaatjes. Cariës lijkt aanvankelijk op een krijtachtige witte vlek in het glazuur. Na verloop van tijd kan die vlek bruin worden. Als het proces niet wordt gestopt, vormt zich een gaatje. Zolang er nog geen gaatje is ontstaan, kan herstel optreden of kan het proces tot stilstand gebracht worden.

De aantasting is in het beginstadium met het blote oog alleen te zien op de vrije vlakken van de tanden. Cariës bovenop de tand, tussen de knobbels, is aanvankelijk moeilijk waar te nemen, zeker als de eerste verschijnselen in de dieper gelegen delen van de groef zitten. Cariës tussen tanden of kiezen is meestal niet te zien doordat de tand of kies ernaast het zicht belemmert.

Als er geen belangrijke verandering in de omstandigheden optreedt, gaat de cariës verder in het tandbeen (dentine) en zal die zich uitbreiden op de grens van glazuur en dentine. De ondergrond van het glazuur wordt dan zacht en verliest daardoor zijn kracht. Uiteindelijk zal er een gaatje ontstaan. Soms gaat dat betrekkelijk snel en vormen diepe gaten zich binnen enkele maanden, maar meestal gaat het veel langzamer. Is een gaatje eenmaal ontstaan, dan kunnen glazuur en dentine niet meer genezen.

De beste manier om gaatjes in tanden en kiezen te voorkomen, is door twee maal per dag uw tanden te poetsen met fluoridetandpasta en ook de tussenruimte goed te reinigen. Daarnaast is het belangrijk om het aantal eetmomenten per dag te beperken tot maximaal zeven per dag. Suiker heeft een zeer grote invloed op de vorming van tandcariës. De suikerinname dient dus beperkt te worden.

11.5.11.5 Hart- en vaatziekten: arteriosclerose

Arteriosclerose is een voortschrijdende ziekte waarbij je slagaderwanden verhardten. Normaal gesproken zijn de slagaders in ons lichaam elastisch. Ze hebben het vermogen op de juiste momenten te verwijden en te vernauwen wanneer het lichaam dat nodig heeft. Als je slagaders verhard zijn, dan neemt de elasticiteit af.

Atherosclerose (aderverkalking) is de belangrijkste en meest voorkomende vorm van arteriosclerose.

Aderverkalking wordt veroorzaakt door het opstapelen van vetten in de wand van de slagaders. Met het ouder worden, gebeurt dit bij iedereen in meer of mindere mate. De opeenstapeling van vet kan zo erg worden, dat er een zogenaamde plaque ontstaat,

waar ook kalk in gaat zitten. Een plaque is een soort korstachtige beschadiging van de binnenkant van de vaatwand. Aderverkalking kan om twee redenen gevaarlijk zijn:

1. Ten eerste vernauwt de plaque het bloedvat. Bloed kan daardoor minder goed doorstromen. Het bloedvat kan zelfs geheel dichtslibben waardoor de plek waar het vat naartoe leidt, geen bloed meer krijgt en afsterft. Dit noemen we een infarct.
2. Ten tweede kan de plaque gemakkelijk beschadigen. Zelfs een kleine beschadiging zorgt voor het ontstaan van een bloedstolsel. Wanneer zo'n stolsel losschiet, wordt deze meegevoerd met de bloedstroom en kan deze op een andere plek vast komen te zitten en een vat afsluiten.
3. Ten derde bestaat het risico dat de vaatwand verslapt. Door de veranderingen in de vaatwand kan het bloedvat ook wijder worden in plaats van nauwer. Dit wordt ook wel aneurysma genoemd.

Vooraf het hart, de hersenen en de benen zijn gevoelig voor de gevolgen van aderverkalking. Wanneer de slagaders nog niet volledig zijn dichtgeslibd, maar de bloeddorstroming wel verslechterd is, kun je al klachten krijgen.

Een verminderde bloedtoevoer naar het hart zorgt bijvoorbeeld voor pijn op de borst, ook wel angina pectoris genoemd. Wanneer het hart, bijvoorbeeld tijdens inspanning, meer zuurstof nodig heeft, kan de bloedtoevoer daar niet meer aan voldoen. Dat merk je aan een drukkende pijn op de borst. Datzelfde kan gebeuren in de benen. Wanneer je een stuk loopt en de beenspieren meer zuurstof nodig hebben, kan er niet genoeg bloed worden geleverd en gaan je benen pijn doen. Je hebt dan zogenaamde etalagebenen.

Het volledig afsluiten van een slagader, door de plaque of door een stolsel, betekent dat er helemaal geen bloed meer kan worden geleverd aan het weefsel dat erachter ligt. Het weefsel sterft af en er is dan sprake van een infarct. Voorbeelden daarvan zijn het hartinfarct en het herseninfarct (beroerte).

11.5.11.6 Eetstoornissen

Een eetstoornis is een psychische aandoening, een afwijking van het normale eetgedrag behorend bij de leeftijd, het geslacht, en dergelijke. Het probleem kan zich bevinden in de hoeveelheid voedsel die iemand tot zich neemt (te veel of te weinig), in eetaanvallen, in het uitbraken van voedsel (met als doel gewichtscontrole), in voedselweigering, ...

De 2 meest voorkomende eetstoornissen zijn: anorexia nervosa en boulimie nervosa.

Anorexia nervosa

Anorexia nervosa is een eetstoornis, waarbij iemand een vervormd beeld van het eigen lichaam heeft, een grote angst heeft om dik te worden en niet probeert een normaal lichaamsgewicht na te streven. De stoornis kan ernstige lichamelijke gevolgen hebben en zelfs tot de dood leiden. We onderscheiden twee types: het beperkende type, het gewicht wordt streng onder controle gehouden en er wordt weinig gegeten (vaak in combinatie met overmatig lichamelijke activiteiten). Het tweede type is het gemengde type, zij gaan eerst niets eten en als dit tot geen resultaat leidt gaan ze overmatig veel eten en daarna alles uitbraken. Mensen met anorexia hebben een veel te laag gewicht voor hun leeftijd en lengte.

Signalen van anorexia nervosa:

- maaltijden overslaan, vaak 'geen trek' hebben
- stiekem weggooien van eten
- stiekem gebruik of bewaren van laxeermiddelen, plas- of dieetpillen
- niet willen eten waar anderen bij zijn, of het eetgedrag juist aan anderen aanpassen
- verpakkingen lezen en letten op calorieën, extreem kieskeurig met eten zijn
- zichzelf lelijk en dik voelen
- afkeer uiten van 'dik' zijn
- sterke stemmingswisselingen, prikkelbaarheid
- enorme onzekerheid
- duizeligheid, flauwte, menstruatieproblemen

Gevolgen van anorexia nervosa

- Moeheid
- Vertraagde bloedsomloop; koude handen en voeten
- Vertraagde maagleging, irritatie van de darm
- Constipatie
- Hormonale veranderingen, zoals menstruatiestoornissen
- Nierstenen
- Osteoporose
- Verkleining van het slagvolume van het hart
- Langzame en onregelmatige hartslag, hartfalen
- Dood in ca. 15% van de gevallen
- Misselijkheid
- Flauwvallen
- Uitdroging van de huid en haaruitval

De behandeling van de ziekte is moeilijk en gewoonlijk langdurig. Verschillende vormen van psychotherapie en psychiatrische behandeling worden ingezet en bij ernstige ondervoeding ook intraveneuze toediening van voeding. De psychotherapie kan ook de familie erbij betrekken. Het is zeer belangrijk dat de omgeving anorexia snel ontdekt, zo kan er acute hulp geboden worden. Ook moet de patiënte akkoord zijn met een behandeling, anders zal de kans er in zitten dat ze hervallen.

Boulimie nervosa

Boulimia nervosa, ook bekend als boulimie is een psychiatrische ziekte waarin een persoon terugkerende eetbuien heeft gevolgd door een of meer van de volgende, opzettelijke handelingen die de opname van het voedsel compenseren en gewichtstoename verhinderen:

- braken
- ongepast gebruik van laxeermiddelen of andere medicijnen
- bovenmatige lichamelijke oefening
- vasten

Een persoon heeft boulimia wanneer hij of zij zich onbekwaam voelt om de drang tot eten, zelfs tijdens het eten zelf, te controleren, wanneer hij of zij een grotere hoeveelheid voedsel verbruikt dan een normaal persoon, en wanneer dergelijk gedrag minstens tweemaal per week gedurende drie maanden voorkomt.

De meerderheid van boulimia-patiënten zijn jonge vrouwen van 10 tot 30 jaar oud, hoewel de stoornis bij mensen van alle leeftijden en beide geslachten kan voorkomen.

Bij boulimia is er sprake van onderliggende psychische problemen, vaak heeft de patiënt een gevoel van controleverlies. De episoden van eten/purgen kunnen extreem zijn, soms gepaard gaand met snel en onbeheerst eten. De lijders stoppen soms pas als ze door een andere persoon worden onderbroken of wanneer hun maag het niet meer aankan.

Mogelijke gevolgen van boulimia nervosa:

- Hartritmestoornissen/hartfalen
- Irritatie en scheuren in de keel, de slokdarm en de maag
- Gebitsproblemen
- Hormonale veranderingen
- Moeheid, malaise
- Oedeem in gezicht, bijvoorbeeld opgezwollen ogen

11.6 Artikelen rond de gevolgen van een ongezond voedingspatroon

11.6.1 Gezond eten is drie keer duurder dan ongezond voedsel

AJ 09-10-14, 11.17u Bron: Volkskrant.nl

Of mensen gezond eten, wordt vooral bepaald door de prijs, zo stellen Britse onderzoekers. Zij hebben in hun land het prijsverschil uitgerekend, en dat blijkt enorm te zijn. Gezond eten is in Groot-Brittannië liefst drie keer duurder dan ongezond voedsel.

Duizend kilocalorieën zijn in een ongezond dieet in het Verenigd Koninkrijk al te koop voor gemiddeld 2,50 pond (3,18 euro). Wie evenveel calorieën wil aan gezonde voeding is met 7,49 pond (9,51 euro) drie keer zo veel kwijt.

39 procent van de Britten vindt de prijs het allerbelangrijkste criterium voor de aankoop van voeding, gezondheid staat maar voor 9 procent bovenaan. Liefst 91 procent van de Britten heeft prijs in zijn top vijf van aankoopmotieven staan, terwijl gezondheid slechts bij 49 procent de top vijf haalt.

Kortom: of mensen gezond eten, wordt vooral bepaald door de prijs. Dat kan gevolgen krijgen voor de voedselzekerheid, zo waarschuwen onderzoeker Nicholas Jones en zijn drie collega's in een op de wetenschappelijke site Plos One gepubliceerd artikel.

Jones en de zijnen baseerden zich voor hun onderzoek op de prijsindexcijfers van het Britse bureau voor statistiek en op gegevens van het Food Standards Agency, een overheidsdienst die de voedselkwaliteit onderzoekt.

Kloof wordt groter

De onderzoekers stelden ook vast dat het prijsverschil tussen gezond en ongezond eten de voorbije twaalf jaar alleen maar verder de hoogte inging. Het verschil in prijs tussen gezond en ongezond voedsel wordt steeds groter. Sinds 2002 werd gezond eten 33 procent duurder, ongezond voedsel 41 procent. In diezelfde periode zakte de waarde van het pond door inflatie met 25 procent. Daardoor werd in reële prijzen het gezondere voedsel 8 procent duurder en het ongezonde 19 procent.

In Nederland gebeurde er iets gelijkaardigs, zo stelt het Voedingscentrum. Uit cijfers van het Nederlandse Centraal Bureau voor de Statistiek blijkt dat veel gezonde voedingsmiddelen procentueel veel duurder werden dan ongezonde producten. Zo werden suiker, ijsjes, snoepgoed en sausjes de voorbije jaren zelfs goedkoper. Brood, fruit en (diepvries)vis werden meer dan 20 procent duurder. De inflatie bedroeg 24 procent.

Toch denkt het Voedingscentrum, het Nederlandse voorlichtingsbureau voor gezond eten, dat de prijs van gezond eten in Nederland geen probleem is. Volgens een woordvoerder kost een afgewogen gezond dieet, waarin ook een glas frisdrank per dag zit, niet meer dan 5,62 euro voor vrouwen. Mannen eten meer en zijn 6,09 euro kwijt.

Voeding duurder in België

In ons land bleven de voedingsprijzen in 2013 stabiel, zo bleek eerder dit jaar uit de jaarlijkse voedingsindex van consumentenorganisatie Test-Aankoop. Uit die cijfers bleek wel dat voeding in België nog steeds aanzienlijk duurder is dan in onze buurlanden.

Volgens het Prijzenobservatorium (INR) stegen de prijzen van bewerkte voedingswaren in België tussen 2008 en 2013 met 12,6 procent. In onze buurlanden was dat 9,6 procent. In 2012, het laatste jaar waarvoor cijfers beschikbaar zijn, betaalde de Belgische consument voor bewerkte voedingswaren 13 procent meer dan in Nederland, 8 procent meer dan in Duitsland en 9,2 procent meer dan in Frankrijk, aldus Test-Aankoop-woordvoerder Jan Moers.

11.6.2 Jonge meisjes pronken met eetstoornis op Twitter

Na de 'pro ana'-websites en blogs, verovert het fenomeen ook meer en meer Twitter. **Jonge meisjes verheerlijken op internet hun eetstoornis, en geven lotgenoten extreme tips om nog meer af te vallen.** "Wettelijk gezien kan Twitter hier niets tegen ondernemen," zegt sociaal media-expert Jo Caudron.

'Pro ana' staat voor 'pro(fessional) anorexia nervosa'. Op dit soort websites, blogs en tweets sporen vooral jonge meisjes elkaar om anorexia of boulimie te omarmen als levensstijl. Een eetstoornis wordt er aangeprezen als iets positiefs en de surfers geven er extreme tips om heel snel en vooral heel ongezond af te vallen. **'Krijg je honger? Drink zoveel lauw water tot je misselijk wordt' of 'Draag kledij met lange mouwen, daar kan je stiekem eten in verstoppen om het na de maaltijd weg te gooien,'** lees je bijvoorbeeld op www.pro-ana.be.

Trending op Twitter

'Pro ana'-websites zijn niet nieuw, maar jonge meisjes gebruiken ook steeds vaker **Twitter als medium om hun anorectische levensstijl te promoten.** Ze delen **foto's** van zichzelf als ze ongezond mager zijn of zetten hun **voornemens in een tweet**, in de hoop door lotgenoten gestimuleerd te worden. De vaakst gebruikte hashtags daarbij zijn #proana voor anorexia nervosa, of #promia voor boulimia. Ook #thinspo is populair, een afkorting voor 'thinspiration'.

Vrije meningsuiting

Terwijl sociale netwerksites Facebook, Instagram en Pinterest dit soort posts aan banden probeert te leggen door ze te verbieden in hun gebruikersvoorwaarden laat Twitter dit schijnbaar zomaar gebeuren. "Dat verbaast me niet," legt sociaal media-expert Jo Caudron uit. "Twitter staat -veel meer dan Facebook- achter het principe van vrije meningsuiting. Zolang iets niet onwettelijk is -zoals negationisme of kinderporno bijvoorbeeld- laat Twitter het passeren zonder in te grijpen. En aangezien er geen wet is rond dit soort websites over eetstoornissen kan Twitter ook geen verbod hardmaken. Eigenlijk geldt de regel op sociale media: als iets van de wet mag, mag het ook op internet. Een communicatiestructuur kan niet zelf bepalen wat wettig is en wat niet."

Hashtags blokkeren heeft geen zin. "Begrijp me niet verkeerd: ik zeg niet dat we dit soort 'pro ana'-tweets zomaar de vrije loop moeten laten. Ik ben er voorstander van dat grote spelers op internet tot op een bepaald niveau zelf bepaalde regels opleggen. Je zou bijvoorbeeld, zoals kranten vaak doen, een telefoonnummer of website bij de inhoud kunnen vermelden waar mensen met eetstoornissen hulp kunnen invoeren. Of een leeftijdsfilter inbouwen bij gewelddadige of seksueel getinte publicaties. Maar in de eerste plaats is het ook aan een overheid om regels op te leggen, voordat sociale media bepaalde zaken kunnen verbieden."

"Tweets met specifieke hashtags verwijderen of censureren zou Twitter wel kunnen doen, maar dat heeft weinig zin. Surfers zijn creatief genoeg om dat te omzeilen en nieuwe hashtags te bedenken. In de praktijk merk je trouwens dat ook op Facebook en Pinterest nog zulke posts opduiken. Sociale media kunnen gebruikersvoorwaarden opstellen, maar zolang er geen wettelijk kader is kunnen gebruikers er ook niet voor vervolgd worden. Sociale media kunnen nu eenmaal niet op hun eentje eigen rechter gaan spelen," besluit Caudron.

(Door: Nina Dillen)

11.6.3 Eetstoornissen veel te veel 'vervrouwelijkt'

Désirée De Poot

10/04/14 om 09:21

Omdat eetstoornissen veel te veel gezien worden als een typisch 'vrouwelijk' probleem, krijgen mannen die eraan lijden vaak te laat of geen hulp.

Eetstoornissen zoals boulimia en anorexia komen veel vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Volgens Amerikaans onderzoek zouden per 100 patiënten met een eetstoornis 'slechts' 10 tot 15 mannen aan de aandoening lijden. Maar Britse onderzoekers denken dat het aantal mannen met een eetstoornis veel hoger ligt en het enkel een 'vooordeel'

is dat alleen vrouwen ernstige eetproblemen hebben. **Mannen worden daarom veel minder erkend** in hun aandoening en krijgen vaak te laat of zelfs helemaal geen hulp.

Niet dat eetstoornissen bij mannen minder ernstig zijn. Ook zij tellen dwangmatig calorieën, vreten zich vol en braken na het eten. Vaak gaat er echter pas een belletje rinkelen als zij door ondervoeding in het ziekenhuis terechtkomen. Maar niet alleen de patiënten zelf hebben het moeilijk om hun probleem in te zien. Ook hun reguliere huisarts denkt niet snel aan een eetstoornis als een man op consultatie komt.

Het wordt dus tijd dat de 'vervrouwelijking' van eetstoornissen een halt wordt toegeroepen, concluderen de onderzoekers.

11.6.4 'Maagverkleining steeds populairder (ook onder jongeren)'

woensdag 29 oktober 2014 | Bron: Nos.nl

Overgewicht is een groeiend probleem en dat heeft gevolgen voor de zorg. Zo is de **afgelopen zes jaar het aantal maagverkleiningen (gastric bypasses) verzesvoudigd**. Een maagverkleining is een **heftige ingreep met blijvende gevolgen**. Toch wint deze behandeling het aan populariteit, ook onder jongeren.

Dat de ingreep **steeds vaker** voorkomt bij mensen **tussen 18 en 25 jaar** komt volgens chirurg René Klaassen van het Maasstad Ziekenhuis door een snelle toename van obesitas onder deze doelgroep: "**Onder jongeren neemt obesitas het snelst toe**. Maar ik raad ze aan pas voor een maagverkleining te kiezen als al het andere niet heeft gewerkt. Het is heel ingrijpend. Ter illustratie: iemand die 160 kilo weegt kan in een jaar tijd zo'n 60 kilo afvallen. Het is een hele transformatie."

Maag zo groot als een kippenei

Wie een gastric bypass ondergaat, eindigt met een maag zo groot als een kippenei. Dat is ongeveer 10% van de originele grootte en dat heeft uiteraard gevolgen: "Je wordt heel snel dronken, kunt nog maar kleine porties eten en je moet al je voedsel heel goed kauwen," aldus Klaassen. "Na zo'n operatie kan je niet meer drie broodjes eten in de kantine. Je moet je realiseren dat dat nooit meer kan."

Cijfers

Een maagverkleining wordt alleen uitgevoerd bij mensen die een groot gezondheidsrisico lopen als gevolg van ernstig overgewicht. In 2007 waren dit nog zo'n 1500 gevallen. Het afgelopen jaar liep dit aantal op naar 9000.

11.6.5 'Half België lijdt aan overgewicht'

6/12/14 om 08:49 - Bijgewerkt om 08:49

De helft van de Belgen lijdt aan overgewicht, 14 procent is obees. Dat blijkt uit de laatste gezondheidsenquête van het Wetenschappelijk Instituut voor Volksgezondheid (WIV).

Sinds de eerste gezondheidsenquête die het WIV afnam, in 1997, is het aantal mensen dat te dik is, alleen maar toegenomen. Toen ging het om 41 procent zwaarlijvige en 11 procent obesen. Nu lijdt de helft van onze landgenoten aan overgewicht en is 14 procent obees, zo wijst de enquête van het WIV uit, waarover De Morgen, Het Nieuwsblad en De Standaard berichten.

Overschatting van lengte, onderschatting van gewicht

Volgens WIV-woordvoerder Stefaan Demarest gaat het nog om een onderschatting, omdat de ondervraagden naar hun lengte en gewicht gevraagd werd. 'We hebben de neiging het eerste te overschatten, en het tweede te onderschatten', zegt Demarest. 'Het grote gevaar is dat er zo veel overgewicht is dat de mensen het als de nieuwe norm gaan beschouwen. Er is geen teken dat er een kentering op komt is'

Leeftijd

Het probleem neemt toe met de leeftijd: in de leeftijdscategorie 55 tot 74 is 20 procent obees. Maar ook het aantal jongeren met overgewicht stijgt, van 15 procent in 1997 tot 20 procent nu.

Het WIV vraagt de overheid daarom dringend meer in te zetten op preventie, en zich daarbij te richten op jongeren en lagere sociaal-economische groepen. Vlaams minister van Volksgezondheid Jo Vandeuren (CD&V) komt volgend jaar met een nieuwe 'gezondheidsdoelstelling' over voeding en beweging, en heeft een werkgroep om advies gevraagd over de invoering van een vettax.

11.7 Verslag reportage Koppen 'zonder suiker'

Op vrijdagavond 12 december 2014 bekeek ik de reportage 'zonder suiker' van Koppen.

We eten dagelijks vijf keer meer suiker dan goed voor ons is, tot 45 kg suiker per persoon per jaar. Het is één van de redenen waarom de helft van de Belgen aan overgewicht lijdt.

Tim Verheyden ging de uitdaging aan en leefde een maand zonder suiker. De eerste week was het afkicken en dat verliep met de nodige humeurschommelingen tot gevolg. Na het afkicken tijdens de eerste week, stelt hij vast dat leven zonder suiker je veel fitter en energiever maakt. Maar hij merkt ook hoe moeilijk het is om producten te vinden waar absoluut geen suiker aan toegevoegd is.

Tim Verheyden bekeek ook samen met diëtiste Tanja Callewaert de brooddozen in een gemiddelde Vlaamse school. Wat je ziet is verbazingwekkend. Witte boterhammen met een dikke laag choco is het meest gekozen als lunch. Deze lunch is echter niet voedzaam en zit boordevol toegevoegde suikers. Kinderen die dit blijven eten, kampen later gegarandeerd met gezondheidsproblemen ten gevolge van een ongezond voedingspatroon!

Ik vond het een zeer interessante reportage die de mensen doet nadenken over hun voeding en de hoeveelheid suiker dat ze wel eten op een jaar. Zelf ga ik nu meer de etiketten bekijken en letten op de hoeveelheid suiker dat ik eet (of drink).

De reportage kan je herbekijken via: <http://www.een.be/programmas/koppen/zonder-suiker>.

Gezond is fijn ...op lange termijn!



Mevr. Franck
KA Merksem
2014 - 2015



INHOUDSOPGAVE

Inleiding	2
Symbolen.....	3
Wat moet je kennen/kunnen?	4
Kennis	4
Vaardigheden	4
Attitudes.....	4
Opdrachtenbrieven	5
Theoriegedeelte.....	5
Praktijkgedeelte	8
Werkbundel.....	9
Theoriegedeelte.....	9
Hoek 1: mijn voedingsgewoonten.....	10
Hoek 2: gevolgen van ongezonde voeding	13
Hoek 3: eetstoornissen.....	18
Praktijkgedeelte	24
lekkere en gezonde Tussendoortjes bereiden.....	25
Tijd om te evalueren!	35
Bronvermelding	36
Internet	37
Boeken	37





INLEIDING

Beste leerling,

Chips, snoep, koekjes, cola, niet ontbijten, koffiekoeken als lunch,... . Jullie weten wel dat het niet gezond is, maar toch veranderen de meesten hun eetgewoonten niet. Daarom geeft deze lessenreeks een initiatie waarin we de meest voorkomende gevolgen van ongezonde voedingsgewoonten van dichtbij gaan bekijken.

Tijdens de theorieles bekijken we de gevolgen van ongezonde eetgewoonten. Dit doen we door middel van een hoekenwerk. In de verschillende hoeken kom je meer te weten over de gevolgen van ongezonde voeding, je eigen voedingsgewoonten en over eetstoornissen.

Tijdens de praktijkles gaan we probleemoplossend werken. We maken gezonde drankjes en tussendoortjes. De onderste laag van de actieve voedingsdriehoek is lichaamsbeweging. Dit gaan we promoten door een heuse flashmob in elkaar te steken en uit te voeren.

Veel plezier!





SYMBOLLEN

In deze cursus komen enkele symbolen steeds terug. We verklaren ze even.

	Je moet een opdracht uitvoeren.
	Bij deze opdracht is wat extra opzoekwerk nodig. Gebruik een computer met internetverbinding, een recept,...
	Je gaat jezelf evalueren.





WAT MOET JE KENNEN/KUNNEN?

KENNIS

Na de lessenreeks ben je in staat om:

- Je eigen eetgewoonten te interpreteren i.f.v. de meest gemaakte voedingsfouten.
- 5 gevolgen van overgewicht op te sommen.
- In eigen woorden uit te leggen wat aderverkalking is.
- In eigen woorden 3 gevolgen van aderverkalking uit te leggen.
- In eigen woorden uit te leggen wat zout met je bloeddruk kan doen.
- In eigen woorden uit te leggen wat diabetes is.
- 3 soorten diabetes op te sommen.
- 5 gevolgen van diabetes op te sommen.
- In eigen woorden uit te leggen wat tagatose is.
- In eigen woorden uit te leggen wat anorexia nervosa is.
- In eigen woorden uit te leggen wat boulimia nervosa is.

VAARDIGHEDEN

Na de lessenreeks ben je in staat om:

- Correct je bloeddruk te meten.
- Correct je bloeddruk te interpreteren.
- Het vetgehalte van een voedingsmiddel te bepalen.
- Vlot een tekst zoekend te lezen.
- 3 gezonde tussendoortjes te bereiden.
- Een flashmob uit te voeren om beweging te promoten.

ATTITUDES

Na de lessenreeks ben je in staat om:

- Hygiënisch te werken.
- Veilig te werken.
- Nauwkeurig te werken.
- Ergonomisch te werken.
- Jezelf aan de gemaakte afspraken te houden.
- In kleine groepjes samen te werken.
- Jezelf te evalueren aan de hand van een zelfevaluatieformulier.





OPDRACHTENBRIEVEN

THEORIEGEDEELTE

MIJN VOEDINGSGEWOONTEN	
Opdrachten:	- Hoe ziet jouw actieve voedingsdriehoek eruit? - Je eetgewoonten interpreteren i.f.v. de meest gemaakte voedingsfouten - Normaal vs. abnormaal: overgewicht en gewichtscurves bekijken en interpreteren
Link met het vak:	Gezinstechnieken
Benodigdheden:	Materiaal dat je zelf moet meebrengen: - Agenda - Schrijfgerief - Werkbundel - Kleurpotloden en stiften - Meetlat Materiaal dat de leerkracht ter beschikking stelt: - Laptop met internetverbinding - Gewichtscurves
Kostprijs:	Totaal: €0
Beschikbare tijd:	25 minuten
Groepsindeling:	Groepjes van 3 leerlingen
Handelingsplan:	1. Je persoonlijke voedingsdriehoek 2. Verpakkingen vergelijken
Evaluatiecriteria:	- De opdrachten zijn volledig en verzorgd uitgewerkt - Je houdt je aan de afspraken - Je werkt nauwkeurig - Je kan samenwerken





GEVOLGEN VAN ONGEZONDE VOEDING	
Opdrachten:	- Gevolgen van ongezonde voeding koppelen aan het menselijk lichaam - Hart- en vaatziekten - Diabetes
Link met het vak:	Gezinstechnieken Natuurwetenschappen
Benodigheden:	Materiaal dat je zelf moet meebrengen: - Agenda - Schrijfgerief - Werkbundel - Lijm - Schaar Materiaal dat de leerkracht ter beschikking stelt: - Laptop met internetverbinding - Enveloppen met kaartjes - Bloeddrukmeter - Een zakje chips - Een glas - Een waterkoker - Stappenplan bloeddruk meten
Kostprijs:	Totaal: €0
Beschikbare tijd:	25 minuten
Groepsindeling:	Groepjes van 3 leerlingen
Handelingsplan:	1. Gevolgen van ongezonde voeding aan het menselijk lichaam koppelen. 2. Vragen en proefjes hart- en vaatziekten 3. Vragen diabetes
Evaluatiecriteria:	- De opdrachten zijn volledig en verzorgd uitgewerkt - Je houdt je aan de afspraken - Je werkt nauwkeurig - Je kan samenwerken





EETSTOORNISSEN	
Opdrachten:	- Wat is een eetstoornis? - Wat is anorexia nervosa? - Wat is boulimie? - Gevolgen van eetstoornissen
Link met het vak:	Nederlands (lezen) Natuurwetenschappen Gezinstechnieken
Benodigdheden:	Materiaal dat je zelf moet meebrengen: - Agenda - Schrijfgierief - Werkbundel - Schaar - Lijm Materiaal dat de leerkracht ter beschikking stelt: - Laptop met internetverbinding - Envelopjes met symptomen van eetstoornissen
Kostprijs:	Totaal: €0
Beschikbare tijd:	25 minuten
Groepsindeling:	Groepjes van 3 leerlingen
Handelingsplan:	1. Tekst + vragen anorexia 2. Opzoekwerk boulimia 3. Knip- en plakwerk gevolgen eetstoornissen
Evaluatiecriteria:	- De opdrachten zijn volledig en verzorgt uitgewerkt - Je houdt je aan de afspraken - Je werkt nauwkeurig - Je kan samenwerken





PRAKTIJKGEDEELTE

FLASHMOB & GEZONDE TUSSENDORTJES	
Opdrachten:	Theorie: - Wat zijn gezonde tussendoortjes? - Wat zijn ongezonde tussendoortjes?
	Praktijk: - Een flashmob in elkaar steken om lichaamsbeweging te promoten - Lekkere en gezonde tussendoortjes bereiden
Link met het vak:	Lichamelijke opvoeding Praktijk gezinstechieken
Benodigheden:	Materiaal dat je zelf moet meebrengen: - Agenda - Schrijfgerief - Werkbundel - Schort + haarnetje Materiaal dat de leerkracht ter beschikking stelt: - Muziek om de flashmob op uit te voeren - Ingrediënten tussendoortjes - Mapje met foto's van voedingsmiddelen
Kostprijs:	Totaal: €2
Beschikbare tijd:	4 lesuren
Groepsindeling:	1 groep voor de flashmob Groepjes van 3 tijdens de kookopdracht
Handelingsplan:	Lesuur 1: informatie kookopdracht Lesuur 2 en 3: tussendoortjes bereiden en eten Lesuur 4: nazorg + evaluatie + flashmob maken
Evaluatiecriteria:	- De opdrachten zijn volledig en verzorgd uitgewerkt - Je houdt je aan de afspraken - Je werkt nauwkeurig - Je kan samenwerken





WERKBUNDEL

THEORIEGEDEELTE

In deze bundel vind je een heleboel opdrachten. De opdrachten voer je uit door middel van een hoekenwerk. Het materiaal dat in elke groep ter beschikking is, kunnen je helpen bij het maken van de opdrachten.

Er zijn 3 hoeken:

- Hoek 1: mijn voedingsgewoonten
- Hoek 2: gevolgen van ongezonde voeding
- Hoek 3: eetstoornissen

Na 25 minuten verwissel je met je groep van hoek. Ben je eerder klaar in een hoek, werk je de opdrachten uit een vorige hoek af indien deze nog niet klaar zijn.

De planning is als volgt:

	Hoek 1	Hoek 2	Hoek 3
13u55 – 14u20	Groep 1	Groep 2	Groep 3
14u20– 14u45	Groep 3	Groep 1	Groep 2
14u45 – 15u10	Groep 2	Groep 3	Groep 1

Na het hoekenwerk spelen we een quiz en houden we nog een kort klasgesprek.





HOEK 1: MIJN VOEDINGSGEWOONTEN

MIJN PERSOONLIJKE VOEDINGSDRIEHOEK

Om te bepalen wat gezonde en ongezonde eetgewoonten zijn, gaan we eerst onze eigen eetgewoonten in kaart brengen. We maken een persoonlijke voedingsdriehoek door middel van een eenvoudige vragenlijst.



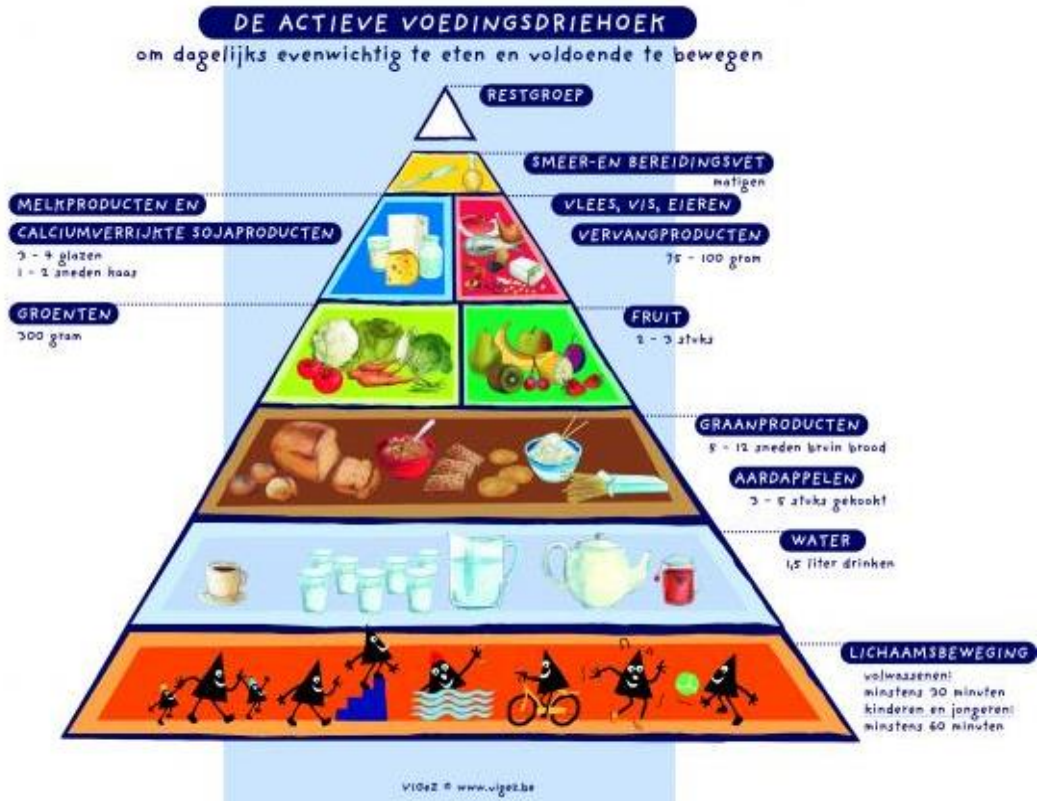
Opdracht: ga naar onderstaande website en maak te test. Maak een tekening van je persoonlijke actieve voedingsdriehoek.

<http://vig.kanker.be/Content/Question/Info.aspx>





Opdracht: vergelijk je persoonlijke actieve voedingsdriehoek met de echte actieve voedingsdriehoek en beantwoord de vragen.



1. Is je actieve voedingsdriehoek in evenwicht? Waarom wel/niet?

.....

.....

2. Hoe kan je er voor zorgen dat je actieve voedingsdriehoek terug in evenwicht komt?

.....

.....

.....

3. Denk je (op termijn) met overgewicht of ondergewicht te gaan kampen? Welke gevolgen kan dit hebben voor jou?

.....

.....

.....





NORMAAL VS ABNORMAAL

"Half België lijdt aan overgewicht", "Gezond eten is drie keer duurder dan ongezond voedsel", "Maagverkleining steeds populairder onder jongeren", Overgewicht neemt alarmerend snel toe in Vlaanderen en dat op een steeds jongere leeftijd.



Opdracht: bekijk het filmpje over overgewicht via onderstaande link en beantwoord de vragen.

<https://www.youtube.com/watch?v=5eHa-xy8CgI>

1. Waarvan is er sprake bij overgewicht?

.....
.....

2. Geef 5 gevolgen van overgewicht.

.....
.....

3. Wat is je BMI?

.....
.....

4. Kunnen wij ook onze BMI bepalen? Waarom wel/niet?

.....
.....



Opdracht: bekijk de gewichtscures en bepaal of je een gezond gewicht hebt. Voor jongens en meisjes telt een andere gewichtscure. Gebruik de juiste om correct je gewicht te interpreteren!

1. Heb je een gezond gewicht? Waarom wel/niet?

.....
.....
.....

2. Wat kan je doen om een gezond gewicht te verkrijgen?

.....
.....
.....



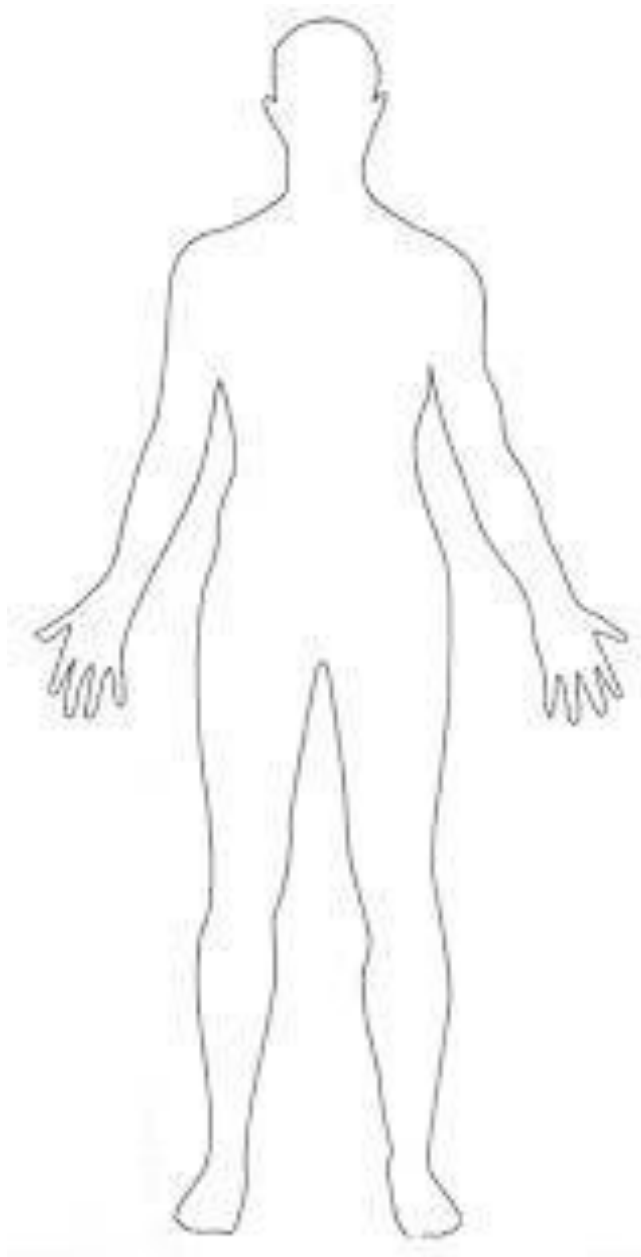


HOEK 2: GEVOLGEN VAN ONGEZONDE VOEDING

GEVOLGEN

Van af en toe eens een zakje chips te eten of een hamburger te eten, word je niet ziek of ga je niet dood. Maar door gedurende lange tijd de aanbevolen hoeveelheden in de actieve voedingsdriehoek niet na te leven en ongezonde voeding te eten/drinken, kan je na verloop van tijd ernstige gevolgen ondervinden.

Opdracht: neem een enveloppe. Op elk kaartje staat een gevolg van het eten van ongezonde voeding. Kleef ze op de juiste plaats op de tekening van het menselijk lichaam.





Opdracht: zoek de aandoeningen die je niet kent op en schrijf de verklaring op de lijntjes.

.....

.....

.....

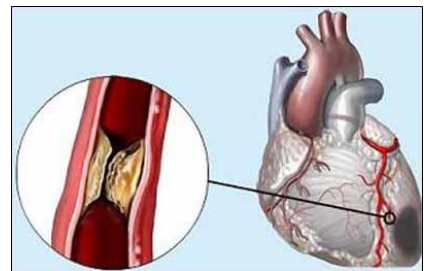
.....

.....

.....

HART- EN VAATZIEKTEN

Als je veel voedingsmiddelen eet waar veel vetten inzitten, zijn overgewicht en hart- en vaatziekten op termijn niet uitgesloten. De 2 meest voorkomende hart- en vaatziekten zijn een hoge bloeddruk en aderverkalking.



Opdracht: beantwoord onderstaande vragen met behulp van onderstaande website.

<http://www.gezondheidsplein.nl/aandoeningen/arteriosclerose/item32712>

1. Wat gebeurt er bij aderverkalking?

.....

.....

.....

.....

2. Hoe wordt aderverkalking veroorzaakt?

.....

.....

3. Wat zijn de mogelijke gevolgen van aderverkalking?

.....

.....

4. Wat zijn de symptomen van aderverkalking?

.....

.....

.....

.....





De bloedsomloop is een **gesloten circuit** waarbij het hart voortdurend bloed door de slagaders pompt. Hierbij oefent het bloed een kracht uit op de wanden van de bloedvaten. De bloeddruk meet de **grootte van deze kracht**.

Om deze te kennen wordt de **boven- en onderdruk** gemeten. De bovendruk wordt bepaald als het hart samentrekt en veel bloed door de slagaders perst; de onderdruk als het hart zich ontspant en de druk op de vaatwanden afneemt.

De **ideale bloeddruk** heeft een bovendruk lager dan 120 mmHg en een onderdruk lager dan 80 mmHg.



Opdracht: beantwoord onderstaande vragen.

1. Meet je bloeddruk met een bloeddrukmeter. Gebruik het stappenplan. Heb jij een ideale bloeddruk? Waarom wel/niet?

.....
.....

2. Welke factoren zouden je bloeddruk kunnen beïnvloeden?

.....
.....

3. Hoeveel zout mag je max. per dag innemen via voeding en drank?

.....

4. Zout is een van de factoren dat een hoge bloeddruk veroorzaakt. Wat kan een hoge bloeddruk in je lichaam veroorzaken? Zoek op (<http://www.cm.be/ziekte-en-behandeling/klachten-en-ziekten/hoge-bloeddruk/symptomen.jsp>)

.....
.....



Opdracht: in chips zitten een heleboel vetten. Dat kun je niet ruiken of proeven. Je kunt het wél zien. Hoe? Voer het proefje uit en het bewijs is geleverd!

1. Neem een handje vol chips en maal ze fijn in een glas.

2. Kook water in een waterkoker en giet een beetje water over de chipskrumels. Laat afkoelen.



Wat is het resultaat? Had je dit verwacht? Passen chips in een gezonde voeding?

.....
.....





DIABETES

Diabetes of suikerziekte is een chronische ziekte waarbij het suikergehalte in het bloed te hoog is.

De alvleesklier of pancreas zorgt voor de productie van insuline. Dankzij dit hormoon kunnen de lichaamscellen suiker opnemen uit het bloed. Als de alvleesklier geen of onvoldoende insuline aanmaakt, stapelt de suiker zich op in het bloed en is er sprake van diabetes.



Opdracht: verbind het type met de juiste toelichting.

Type 1

Kan ontstaan tijdens de 2^e helft van de zwangerschap.

Type 2

Kan je zomaar krijgen. Het is een "foutje" in je lichaam waar je echt niets aan kan doen.

Zwangerschapsdiabetes

Kan je krijgen wanneer je er te ongezond eet. Meestal krijgen oudere mensen dit type diabetes.



Opdracht: som 3 manieren op om diabetes onder controle te houden.

.....

.....

.....



Opdracht: zoek op wat tagatose is. Kan je de kristalsuiker vervangen door dezelfde hoeveelheid tagatose? Waarom wel/niet?

.....

.....

.....





Diabetes kan gevolgen hebben in het hele lichaam: die heten ook wel complicaties. Dat komt doordat hoge bloedsuikers na een tijdje bloedvaten en zenuwen beschadigen.



Opdracht: welke gevolgen beelden onderstaande foto's uit? Schrijf de antwoorden op de stippenlijntjes. Gebruik de bijlage over diabetes als hulpmiddel.



.....



.....



.....



.....



.....





HOEK 3: EETSTOORNISSEN

ANOREXIA NERVOSA

Opdracht: lees de tekst aandachtig en beantwoord onderstaande vragen.

"Mijn dochter hongerde zich dood"

Op 2 april 2007 stierf Annuschka Scheffel aan de gevolgen van een eetstoornis. Ze was zestien. Haar moeder Meta van Ravenzwaay (42) leeft nog iedere dag met het gemis. Door haar verhaal te vertellen, hoopt ze andere meisjes te waarschuwen: anorexia is een dodelijke ziekte.

Twee jaar

Het is bijna niet te geloven dat het om hetzelfde meisje gaat en dat er tussen het moment dat de eerste foto werd genomen en de dag waarop de tweede werd gemaakt hooguit zo'n twee jaar tijd zit.



"Het begon ermee dat Annuschka een paar kilo's wilde afvallen. Ze ging minder eten; geen hamburgers meer, geen dropjes... Alles wat ze lekker vond, liet ze staan. We lieten haar d'r gang gaan.

Niet dik

Wij vonden haar helemaal niet te dik, maar alle pubermeisjes schijnen er wel wat pondjes vanaf te willen. Helaas raakte ze al heel snel geobsedeerd door het aantal calorieën in een voedingsmiddel. Zat ze in de trein, belde ze naar huis... . Moest Robert op internet opzoeken wat er in een bruine boterham zat en wat in een witte. Zelf zat ze thuis ook steeds achter de computer: lijsten met voedingsmiddelen uit te pluizen.

Niet mee-eten

Dat baarde me wel zorgen. Ze was er zo mee bezig. Als ik de warme maaltijd op tafel zette, wilde ze niet mee-eten. Ze maakte haar eigen soep van een bouillonblokje met champignons. En daarna viste ze de champignons eruit. Aan anorexia dacht ik toen nog niet.





We wisten niet zo goed wat die ziekte inhield. En alle meisjes lijnen toch? Maar ik vond wel dat ze erg begon te overdrijven met haar dieet. En ze werd ook zo mager. Als ik haar zag staan in haar ondergoed, sprongen de tranen me in de ogen. In een paar maanden tijd viel ze 20 kilo af!

Huisarts

Ze had het steeds maar koud. 's Avonds legden we kruiken in haar bed; ze kon haar eigen warmte niet vasthouden. Uiteindelijk heb ik haar mee naar de huisarts genomen. Ik hoopte dat ze beter naar hem zou luisteren dan naar mij als hij zei dat ze te mager was. Hij schrok zich wild en liet haar meteen opnemen in het ziekenhuis. Daar legden ze Annuschka aan de sondevoeding. Toen was het hek van de dam. Ze weigerde nog iets te eten. Door die sonde kreeg ze meer dan genoeg voeding binnen, vond ze.



Zo gelukkig

Vanuit het ziekenhuis is ze een paar maanden later naar een gespecialiseerde kliniek gegaan. We lieten haar achter, maar ik was wat vergeten. Toen ik terugliep zag ik dat ze aan tafel zat en at. Ik was zo gelukkig. Het komt goed, dacht ik. 'Aan anorexia is in Nederland nog nooit een meisje overleden,' zeiden de artsen ook nog.

Daar hield ik me aan vast. Na een tijdje mocht ze naar huis. Het ging zo goed met haar dat de verdere behandeling poliklinisch zou kunnen, dachten de begeleiders. Ze was nog niet thuis of de ellende begon opnieuw. Het ging al mis bij het eerste stukje brood. Daar hadden we te veel boter opgesmeerd...

Minder eten

Ze liep de hele dag de trap op en af om maar vet te verbranden; vet dat ze niet eens meer aan haar lichaam had. Internet was in die tijd echt onze vijand. Daar barst het van de pro-ana sites waarop meisjes als Annuschka elkaar tips geven over hoe je nog minder kunt eten, hoe je je ouders kunt bedonderen. Ze zat er de hele dag op. En maar calorieën tellen... Nee, we hebben onze account niet opgezegd. Wat zou dat hebben geholpen? Dan was ze gewoon ergens anders naartoe gegaan om die sites te bezoeken. Het ziekteproces was niet meer te stoppen.

Doodhonger

En waarom, vraag je jezelf dan af. Wat maakte dat onze dochter zichzelf doodhongerde? Het was zo'n vrolijk meisje, stond voor iedereen klaar. Misschien was dat wel de wortel van het probleem: ze had het zo druk met voor iedereen te zorgen dat ze vergat om hulp te vragen toen ze het zelf nodig had.

Ik denk dat het een psychisch probleem was. Annushka wilde heel graag ergens goed in zijn en ontdekte dat ze uitblonk in lijnen. Hoe langer het duurde, hoe belangrijker haar anorexia werd. Ze kon er geen afscheid van nemen. Ze raakte in een sociaal isolement en beschouwde anorexia als haar vriend. Want gewone vrienden had ze niet meer.





Machteloos

Niets van wat wij zeiden of deden, leek bij haar aan te komen. Ik heb maat 40 en dan vroeg ik: 'Annuschka, vind je mij te dik?' 'Nee,' antwoordde ze dan. 'Hoe kun je jezelf dan te dik vinden? Jij hebt een veel kleinere maat dan ik.' Maar dan zei ze niks meer. Het maakte niet uit wat de feiten waren, wat ze in haar hoofd had, woog zwaarder. We voelden ons zo machteloos. We zagen wat er gebeurde, maar konden haar op geen enkele manier helpen. We konden haar alleen maar laten voelen hoeveel we van haar hielden. En dat hebben we ook echt geprobeerd.

Magerder

Ze werd weer zienderogen magerder. Ging van ziekenhuis naar kliniek en weer terug naar huis. Begin 2007, ze was toen bij ons, woog ze minder dan 40 kilo. In paniek zijn we met haar naar de kliniek gereden waar meteen een rechterlijke macht tot dwangverpleging werd aangevraagd. De burgemeester heeft getekend: Annuschka moest meteen worden opgenomen. De verpleegster die de intake deed, liep huilend weg toen ze mijn dochter zag, maar de arts in het ziekenhuis vond opname niet nodig. Ze moest maar naar de GGZ, een psychiatrisch centrum.

Sondevoeding

We moesten haar er in een rolstoel naartoe brengen. Ze was inmiddels zo verzwakt dat ze niet meer kon lopen... Bij het GGZ zijn ze niet gespecialiseerd in eetstoornissen. Ze deden precies wat de arts van het ziekenhuis voorschreef en weigerden haar sondevoeding toe te dienen. Dat deden ze alleen bij patiënten die het daar zelf mee eens waren. En dat was Annuschka natuurlijk niet. Ze wilde niks eten, helemaal niks. En dat lieten ze toe. Ze woog 37,5 kilo toen ze werd opgenomen. We hebben hen gesmeekt in te grijpen. 'Breng haar desnoods in slaap en breng dan die sonde in,' zeiden we wanhopig. Maar ze luisterden niet.

Dertig kilo

Ze heeft daar een week op bed gelegen, maakte de hele dag van die 3D-kaarten. Uiteindelijk vonden ook de artsen van het GGZ dat het zo niet langer kon. Haar gewicht was gezakt naar de 30 kilo. 'Volgende week leggen we haar aan een sonde,' zeiden ze. Dat was te laat. Na een week zonder enige vorm van eten, raakte Annuschka in een coma. De arts van het GGZ belde ons: 'We krijgen haar niet wakker.'

Ziekenhuis

'Annuschka is net met een ambulance naar het ziekenhuis vervoerd.' We zijn er als een razende heengereden. Het was 1 april. Ik dacht nog: als ze vandaag maar niet doodgaat. Wat een rare datum om te sterven...' In het ziekenhuis konden ze niets meer voor haar doen. Ze hebben nog geprobeerd haar te reanimeren, maar het was gewoon te laat. Een dag later overleed ze. De zon kwam op en nam haar mee. Het beeld van mijn broodmagere levenloze dochter staat voor altijd op mijn netvlies gebrand.

Cremeren

En ze hadden nog zo gezegd: in Nederland gaan meisjes niet dood aan anorexia... We hebben Annuschka laten cremeren. We wisten niet wat ze zelf gewild zou hebben, dus kozen we maar voor datgene wat ons het beste leek.





1) Leg zo volledig mogelijk uit wat anorexia nervosa is.

.....

.....

2) Hoe begon de ziekte bij Annuschka? Wat deed ze allemaal om gewicht te verliezen?

.....

.....

3) Hoe reageerden haar ouders in het begin?

.....

.....

4) Om welke redenen denken ze dat Annuschka anorexia heeft gekregen?

.....

.....

5) Wat zie je op de foto? Wat heeft de volgende foto met anorexia te maken? Wat wordt er hier mee aangetoond?

.....

.....

.....

6) Wat werd er allemaal gedaan om haar te genezen? Leg volledig uit (3 behandelingen).

.....

.....

.....

.....

.....



7) Welke invloed (goed/slecht) heeft internet gehad op de eetstoornis van Annuschka? Leg uit.

.....

.....





BOULIMIA NERVOSA



Opdracht: zoek de antwoorden op onderstaande vragen op m.b.v. het internet. Surf naar de volgende website: <http://www.anbn.be/>. Ga daarna naar het hoofdstuk 'info' en zoek onderstaande antwoorden in het onderdeel over 'boulimia'.

1) Hoe komt het dat de meeste boulimia-patiënten een normaal gewicht hebben, hoewel ze eetbuien (= momenten dat ze heel veel eten) hebben?

.....

.....

.....

.....

1) Welke voedingsstoffen eten boulimia-patiënten vooral tijdens hun eetbuien?

.....

.....

2) Som 4 negatieve gevolgen op voor het lichaam van een persoon met boulimia nervosa. Leg uit.

.....

.....

.....

.....

3) Komt boulimie meer voor in gezinnen met problemen (bijvoorbeeld bij een scheiding)?

.....

.....

4) Welke ziekte merk je als ouder het snelste: anorexia of boulimie? Waarom? (geef 2 oorzaken)

.....

.....

.....

.....





ANOREXIA OF BOULIMIA?



Opdracht: neem uit de enveloppe een stapeltje kaartjes. Op elk kaartje staat een gevolg van anorexie of boulimia. Kleef de gevolgen in de juiste kolom op deze pagina. Je mag gebruik maken van het internet indien je niet zeker bent.

ANOREXIA NERVOSA	BOULIMIA NERVOSA





PRAKTIJKGEDEELTE

INLEIDENDE OPDRACHT TUSSENDOORTJES VERGELIJKEN



Opdracht: neem in groepjes van 3 de foto's van tussendoortjes uit het mapje op de tafel en beantwoord onderstaande vragen.

1. Leg de voedingsmiddelen in volgorde van jullie eigen voorkeur. Welke voedingsmiddelen komen eerst? Welke voedingsmiddelen komen laatst?

.....
.....

2. Leg de voedingsmiddelen nu volgens het aantal Kcal (van weinig naar veel). Welke voedingsmiddelen komen er nu eerst? Welke voedingsmiddelen komen er nu laatst? Komt dit overeen met je eigen voorkeur?

.....
.....

3. Leg de voedingsmiddelen nu volgens het aantal koolhydraten (suikers). Welke voedingsmiddelen komen er nu eerst? Welke voedingsmiddelen komen er nu laatst? Komt dit overeen met je eigen voorkeur?

.....
.....

4. Wat valt op tussen vers geperst sinaasappelsap en sinaasappelsap uit brik of fles?

.....
.....

5. Leg de voedingsmiddelen nu volgens het aantal vetten. Welke voedingsmiddelen komen er nu eerst? Welke voedingsmiddelen komen er nu laatst? Komt dit overeen met je eigen voorkeur?

.....
.....

6. Wat valt op tussen groentechips uit de oven en gefrituurde aardappelchips?

.....
.....





LEKKERE EN GEZONDE TUSSENDOORTJES BEREIDEN

Tijd om aan de slag te gaan! We verdelen de klas in 3 groepjes van 3 leerlingen. Elk groepje werkt 3 gezonde tussendoortjes uit voor de hele klas. Als we klaar kan je zelf je tussendoortjes kiezen en opeten.

Na deze praktijkles heb je gegarandeerd een explosie van gezonde voedingsstoffen in je lichaam!



Opdracht: vorm groepjes van 3 leerlingen en beslis welke 3 tussendoortjes je gaat klaarmaken in je groepje gaat klaarmaken. Beslis in je groepje wie de eindverantwoordelijkheid over welk tussendoortje heeft.

GROEP 1	
Bosvruchtensmoothie	
Kokosrostjes met appel	
Fruitsatés	

GROEP 2	
Yoghurtshake	
Boekweitpannenkoeken	
Groentechips	

GROEP 3	
Broccolisoepp	
Haverrepen	
Fruitsnoepjes	



Opdracht: bekijk aandachtig de recepten en het geplastificeerde werkplan. Waar is er extra verduidelijking nodig?





RECEPTEN GROEP 1

BOSVRUCHTENSMOOTHIE

Materiaal	Middelen
Voor 10 smoothies: • 500 g zomerfruit (diepvries) • 4 perssinaasappels • 2 bananen • 1l magere yoghurt	• Hoge maatbeker • Mixer • Glazen • Rietjes • Afvalkom • Snijplank • Aardappelmesje • Sinaasappelpers
Methode	
1. Laat het fruit ca. 5 min. ontdooien. 2. Pers ondertussen de sinaasappels uit. 3. Snijd de banaan in stukjes. 4. Pureer in blender of in hoge kom met staafmixer het halfbevoren fruit met het sinaasappelsap, de banaan en yoghurt. 5. Verdeel de smoothie over de glazen. Steek er rietjes in en serveer direct.	
Mens	Milieu
• Werk voorzichtig! • Werk hygiënisch. • Zet al het materiaal en materieel terug op de juiste plaats.	• Afval correct sorteren • Gebruik niet meer detergent dan nodig.





KOKOSROTSJES MET APPEL

Materiaal	Middelen
Voor ongeveer 20 kokosrotsjes: • 150g gemalen kokos • 75g tagatose • 2 eieren • 2 el gesmolten boter • 2 appels	• Afvalkom • Steelpan • 1 eetlepel • 2 koffielepels • Grote (houten) lepel • Bakplaat met bakpapier • Mengkom
Methode	
1. Verwarm je oven voor op 190°C. 2. Schil de appels en snijd in heel kleine blokjes. 3. Stoof de appelstukjes in gesmolten boter kort aan. 4. Meng alle ingrediënten goed door elkaar. 5. Maak kleine quenelles van het deeg op de bakplaat. 6. Bak +/- 4 minuten af op 190°C. 7. Laat de kokosrotsjes afkoelen. Ze worden nog iets harder als ze afgekoeld zijn.	
Mens	Milieu
• Werk voorzichtig! • Werk hygiënisch. • Zet al het materiaal en materieel terug op de juiste plaats.	• Afval correct sorteren • Gebruik niet meer detergent dan nodig.





FRUITSATÉS

Materiaal	Middelen
Voor 10 satés: • 10 aardbeien • 2 kiwi's • 20 druiven • 2 bananen • 2 appels • 1 mango • Citroensap of geraspte kokos	• Snijplank • Aardappelmesje • 10 satéstokjes • Afvalkom
Methode	
1. Was en schil het fruit indien nodig. 2. Snijd het fruit in hapklare stukjes. 3. Voorkom bruinvorming en strooi wat geraspte gedroogde kokos op of sprenkel wat citroensap op de stukjes appel, peer en banaan. Zo blijven de fruitsatés er smakelijk uitzien als je ze niet onmiddellijk opeet. 4. Prik alle stukjes fruit op de satéstokjes. Wissel af in kleur! 	
Mens	Milieu
• Werk voorzichtig! • Werk hygiënisch. • Zet al het materiaal en materieel terug op de juiste plaats.	• Afval correct sorteren • Gebruik niet meer detergent dan nodig.





RECEPTEN GROEP 2

YOGHURTSHAKE

Materiaal	Middelen
Voor 10 yoghurtshakes: • 1 l magere yoghurt • 4 eetlepels tagatose • 4 pakjes vanillesuiker • 4 bananen	• Snijplank • Aardappelmesje • Mixer • Hoge maatbeker • Afvalkom
Methode	
1. Snijd de bananen in kleinere stukken. 2. Doe alle ingrediënten in een hoge maatbeker. 3. Mix tot een gladde massa zonder brokjes. 4. Giet in hoge glazen en dien op. Werk eventueel af met enkele schijfjes banaan.	
Mens	Milieu
• Werk voorzichtig! • Werk hygiënisch. • Zet al het materiaal en materieel terug op de juiste plaats.	• Afval correct sorteren • Gebruik niet meer detergent dan nodig.





BOEKWEITPANNENKOEKEN

Materiaal	Middelen
Voor 12 pannenkoeken: • 100 gr boekweitmeel • 180 ml melk • 1 ei • 1 tl bakpoeder • 1 appel • 1 tl kaneel • Een snuifje zout • Olijfolie	• Snijplank • Aardappelmesje • Bord en bestek • Koekenpan • Kloppe • Maatbeker • Weegschaal • Kom • Rasp • Afvalkom
Methode	
1. Doe het boekweitmeel in een kom. 2. Breek het eitje en meng dit met het meel. 3. Klop de melk er met een klopper doorheen, zodat er een glad beslag ontstaat. 4. Rasp de appel met een grove rasp en voeg dit bij het beslag. 5. Voeg het bakpoeder toe en breng het beslag op smaak met de kaneel en een snuf zout. 6. Meng het goed doorelkaar. 7. Verhit wat olijfolie in een koekenpan. Verdeel 3 lepels beslag over de pan. 8. Bak de pannenkoekjes aan weersijden goudbruin. 7. Garneer met een klein beetje poedersuiker of enkele partjes gebakken appel.	
Mens	Milieu
• Werk voorzichtig! • Werk hygiënisch. • Zet al het materiaal en materieel terug op de juiste plaats.	• Afval correct sorteren • Gebruik niet meer detergent dan nodig.





GROENTECHIPS

Materiaal	Middelen
Voor 10 personen: • 2 rode bieten • 1 pastinaak • 2 dikke wortels • 1 zoete aardappel • Klein beetje olijfolie • Eventueel een snuifje zout	• Snijplank • Aardappelmesje • Mandoline • Afvalkom
Methode	
1. Verwarm de oven voor op 180 graden. 2. Schil de rode biet, pastinaak, wortels en zoete aardappel en schaf er hele dunne plakjes van met een mandoline. Het is echt belangrijk dat de schijfjes heel dun zijn, anders worden ze niet crispy. 3. Leg de groenteschijfjes op een vel bakpapier en besprenkel ze met een klein beetje olijfolie. 4. Bestrooi de chips eventueel met een heel klein beetje zout. 5. Bak de groentechips in ongeveer 15 – 20 minuten af in de oven, laat ze vervolgens afkoelen en serveer ze direct. 6. Leg halverwege de baktijd een vel bakpapier over de chips als de randen te bruin worden.	
Mens	Milieu
• Werk voorzichtig! • Werk hygiënisch. • Zet al het materiaal en materieel terug op de juiste plaats.	• Afval correct sorteren • Gebruik niet meer detergent dan nodig.





RECEPTEN GROEP 3

BROCOLLISOEP

Materiaal	Middelen
Voor 10 personen: • 2 liter water • Bouillonblokje (2) • 1 grote of 2 kleine broccoli • 1 grote of 2 kleine uien • 2 teentjes look • Peper, zout • Olijfolie	• Snijplank • Aardappelmesje • Soepkommen + eetlepels • Kookpot • Mixer • Soeplepel • Afvalkom
Methode	
1. Pel de ui en de knoflook met een aardappelmesje. Snijd de ui en de knoflook fijn. 2. Was de broccoli en snijd de roosjes van de steel. Snijd de steel in kleine stukjes. 3. Doe de olijfolie in een kookpot en zet op een matig vuur. Doe er de ui en de knoflook bij en laat enkele minuten fruiten. Voeg de broccoli toe. 4. Voeg het water en de bouillonblokjes toe en laat de soep koken tot de broccoli gaar is. (+/- 15 min.) 5. Mix de soep met een staafmixer tot een gladde massa zonder brokjes in. 6. Serveer de soep warm.	
	
Mens	Milieu
• Werk voorzichtig! • Werk hygiënisch. • Zet al het materiaal en materieel terug op de juiste plaats.	• Afval correct sorteren • Gebruik niet meer detergent dan nodig.





HAVERREPEN

Materiaal	Middelen
Voor 10 stukken: • 150 gr dadels • 50 gr hazelnoten • 150 gr havermout • 40 gr honing • 2 el olijfolie • 2 el water	• Snijplank • Groot mes (hakmes) • Aardappelmesje • Bakplaat met bakpapier • 2 kommen • Afvalkom • Hoge maatbeker • Mixer
Methode	
1. Verwarm de oven voor op 175 graden. 2. Verwijder de pitten uit de dadels pureer ze glad in een keukenmachine met 2 el water. 3. Hak de noten grof. 4. Meng de noten met de havermout en de dadels in een kom. 5. Verwarm de honing kort in de microgolfoven. Voeg de honing en de olie bij de massa en meng het geheel goed door elkaar. 6. Neem een rechthoekige of vierkante ovenschaal. Bekleed deze met bakpapier. 7. Verdeel het mengsel over de vorm en druk het goed aan. 8. Bak de haverrepen in ongeveer 25-30 minuten af. 9. Laat het iets afkoelen en snij de koek in repen van ongeveer 2 cm.	
	
Mens	Milieu
• Werk voorzichtig! • Werk hygiënisch. • Zet al het materiaal en materieel terug op de juiste plaats.	• Afval correct sorteren • Gebruik niet meer detergent dan nodig.





FRUITSNOEPJES

Materiaal	Middelen
Voor ongeveer 45 snoepjes : • 150 ml sinaasappelsap • 200 gram (bevroren) fruit • 5 gram agar agar poeder • honing naar smaak • eventueel 1 theelepel vanille extract	• Snijplank • Sinaasappelpers • Aardappelmesje • Steelpan • Afvalkom • Kloppe • Siliconenvormpjes
Methode	
1. Pers de sinaasappelen en doe het sap en het fruit in een steelpannetje. Breng aan de kook 2. Gebruik je agar agar, voeg dat dan per eetlepel toe en roer steeds goed door en laat meekoken. 3. Als het fruit zacht en heet is, pureer het fijn met een staafmixer. 4. Proef! Misschien vind je het te zuur, doe er dan een beetje honing bij. 5. Schenk het over in een glazen schaal of leuke siliconenvormpjes. Maak de snoepjes niet te dik! 6. Laat opstijven in de koelkast.	
	
Mens	Milieu
• Werk voorzichtig! • Werk hygiënisch. • Zet al het materiaal en materieel terug op de juiste plaats.	• Afval correct sorteren • Gebruik niet meer detergent dan nodig.





TIJD OM TE EVALUEREN!

THEORIEGEDEELTE



Opdracht: vul onderstaande zelfevaluatiefiche in.

Doelstelling	Leerling				Leerkracht			
	O	V	G	ZG	O	V	G	ZG
Ik heb mezelf aan de afspraken gehouden.								
Ik heb alle opdrachten volledig ingevuld.								
Ik heb nauwkeurig gewerkt.								
Ik heb vlot samengewerkt in mijn groepje.								

Leerling:

Positief punt	Werkpunt

Leerkracht:

Positief punt	Werkpunt





PRAKTIJKGEDEELTE



Opdracht: vul onderstaande zelfevaluatiefiche in.

Doelstelling	Leerling				Leerkracht			
	O	V	G	ZG	O	V	G	ZG
Ik heb mezelf aan de afspraken gehouden.								
Ik heb alle opdrachten volledig uitgevoerd.								
Ik heb nauwkeurig gewerkt.								
Ik heb vlot samengewerkt in mijn groepje.								
Ik heb ergonomisch gewerkt.								
Ik heb hygiënisch gewerkt.								
Ik heb veilig gewerkt.								
Ik ben in orde met mijn haarnetje en schort.								
Ik heb de juiste methode gehanteerd.								
Ik heb het juiste materiaal gebruikt.								
Ik heb het juiste materieel gebruikt.								

Leerling:

Positief punt	Werkpunt

Leerkracht:

Positief punt	Werkpunt





BRONVERMELDING

Om deze bundel samen te stellen zijn onderstaande bronnen gebruikt. Vul het lijstje aan indien jij nog andere bronnen hebt geraadpleegd tijdens het maken van de opdrachten.

INTERNET

<http://www.ah.be/allerhande/recept/R-R113260/bosvruchtensmoothie>

<http://www.famidoo.be/nl/tips-advies-kinderen-familie/eten-drinken/article/tutti-frutti-fruitsate>

<http://ecobioliving.eu/gezonde-recepten/boekweitpannenkoeken-met-fruit-gezond-ontbijt-zonder-gluten/>

<http://uitpaulineskeuken.nl/2013/01/groentechips.html>

<http://koken.vtm.be/recept/broccolisoepp-voor-brainiacs>

<http://uitpaulineskeuken.nl/2013/10/gezonde-haverrepen.html>

<http://www.mamaschrijft.nl/health/zelf-maken-gezonde-fruitsnoepjes/>

<http://www.anbn.be/>

<http://www.cm.be/ziekte-en-behandeling/klachten-en-ziekten/hoge-bloeddruk/symptomen.jsp>

<http://www.gezondheidsplein.nl/aandoeningen/arteriosclerose/item32712>

.....
.....
.....

BOEKEN

De Graef, D., Van Aperen, A., Vanluchene, K., Vervoort, K. (2011) Voedingsatelier 2. Mechelen: Uitgeverij Wolters Plantyn.

Van Dijck, E. (2009) Naslagwerk huishoudkunde voeding. Mechelen: Uitgeverij Wolters Plantyn.

.....
.....
.....



handleiding

Gezond is fijn ...op lange termijn!



Mevr. Franck
KA Merksem
2014 - 2015



INHOUDSOPGAVE

Inleiding	3
Symbolen.....	4
Didactische verantwoording	5
Beginsituatie.....	6
Leerplandoelstellingen	7
Lesdoelstellingen.....	8
Kennis	8
Vaardigheden	8
Attitudes.....	8
Vakoverschrijdende eindtermen.....	9
Gemeenschappelijke stam	9
Context 1: lichamelijke gezondheid en veiligheid	9
Context 2: mentale gezondheid	9
Context 3: socio-relatieve ontwikkeling.....	9
Context 7: socioculturele samenleving	9
Opdrachtenbrieven	10
Theoriegedeelte.....	10
Praktijkgedeelte	13
Inge vulde werkbundel met didactische wenken.....	13
Theoriegedeelte.....	13
Hoek 1: mijn voedingsgewoonten.....	13
Hoek 2: gevolgen van ongezonde voeding	19
Hoek 3: eetstoornissen.....	24
Praktijkgedeelte	31
inleidende opdracht tussendoortjes vergelijken	31
lekkere en gezonde Tussendoortjes bereiden.....	32
Recepten groep 1	33
Recepten groep 2	38



Recepten groep 3	43
Tijd om te evalueren!	48
Theoriegedeelte	48
Praktijkgedeelte	49
Bronvermelding	50
Bijlagen	51
Boodschappenlijstje	51
Lesvoorbereidingen	52
Theoriegedeelte	52
Praktijkgedeelte	60
Werkplannen praktijkles	68
groep 1	68
Groep 2	69
Groep 3	70
Quizvragen met oplossingen	71
Ondersteunend materiaal theoriegedeelte	72
Instructiefiches	72
Stappenplan bloeddruk meten	75
Informatie diabetes	76
Kaartjes mogelijke gevolgen ongezonde voeding	80
Kaartjes mogelijke gevolgen eetstoornissen	81
Ondersteunend materiaal praktijkgedeelte	82
Foto's tussendoortjes inleidende opdracht	82
Voedingswaarde tabellen per tussendoortje	87
Aangepast remediërings- en differentiatiemateriaal	89
Woordzoeker	22
kruiswoordraadsel	90



INLEIDING

Beste leerkracht,

Chips, snoep, koekjes, cola, niet ontbijten, koffiekoeken als lunch,... . De meesten weten wel dat het niet gezond is, maar toch veranderen ze hun eetgewoonten niet. Daarom geeft deze lessenreeks een initiatie waarin we de meest voorkomende gevolgen van ongezonde voedingsgewoonten van dichtbij gaan bekijken.

Deze handleiding hoort bij de leerlingenbundel 'Gezond is fijn...op lange termijn'. In deze handleidingen vindt u de doelstellingen die u kan bereiken wanneer je de lessen uitvoert zoals verder beschreven. De hoofdstukken worden zoals in de leerlingenbundel aangehaald en didactisch verklaard. Ook vindt u een bestelbon en ander didactisch materiaal dat nodig is om de lessen te kunnen uitvoeren.

Tijdens de theorieles bekijken we de gevolgen van ongezonde eetgewoonten. Dit doen we door middel van een hoekenwerk. In de verschillende hoeken kom je meer te weten over de gevolgen van ongezonde voeding, je eigen voedingsgewoonten en over eetstoornissen.

Tijdens de praktijkles gaan we probleemoplossend werken. We maken gezonde drankjes en tussendoortjes. De onderste laag van de actieve voedingsdriehoek is lichaamsbeweging. Dit gaan we promoten door een heuse flashmob in elkaar te steken en uit te voeren.

Veel plezier!



SYMBOLEN

In deze werkbundel komen enkele symbolen steeds terug. We verklaren ze even.

	Je moet een opdracht uitvoeren.
	Bij deze opdracht is wat extra opzoekwerk nodig. Gebruik een computer met internetverbinding, een recept,...
	Je gaat jezelf evalueren.



DIDACTISCHE VERANTWOORDING

Deze lessenreeks richt zich tot leerlingen uit de eerste graad secundair onderwijs.. Deze leerlingen beginnen rond de leeftijd van 12 – 14 jaar zelf voedingskeuzes te maken. Heel vaak maken de brooddozen, stukken fruit, gezonde drankjes,... plaats voor ongezonde snacks en frisdrank. Hoog tijd dus om de leerlingen bewust te maken van wat deze ongezonde voedingskeuzes met hun lichaam - op voornamelijk lange termijn – zal doen.

De volgende doelen worden – hopelijk - na afloop van deze lessenreeks bereikt:

1. De leerlingen bewust maken van de gevolgen van ongezonde voeding.
2. De leerlingen goede keuzes leren maken tussen gezonde en ongezonde tussendoortjes.
3. De leerlingen een gezondheidskoffer aanbieden waar ze meer informatie kunnen vinden omtrent gezonde voeding. Ze kunnen er ook adressen vinden waarbij ze terecht kunnen rond vragen over voeding.



BEGINSITUATIE

De leerlingen hebben eerder al geleerd over de actieve voedingsdriehoek. De leerlingen benoemen vlot de categorieën van deze actieve voedingsdriehoek en vertellen de algemene dagelijkse hoeveelheden per categorie.

De leerlingen zijn al in staat hun eigen dagmenu in de actieve voedingsdriehoek te plaatsen en hieruit een conclusie te vormen. De leerlingen hebben kort de meest voorkomende voedingsfouten besproken. Er is echter niet dieper ingegaan op de gevolgen van deze vaak voorkomende voedingsfouten.

De leerlingen hebben al praktijklessen voeding gehad. De leerlingen hebben de verschillende snijtechnieken onder de knie, alsook de basistechnieken koken, bakken, mixen en roeren.

De leerlingen hebben tijdens de theorielessen en de praktijklessen al aandacht besteed aan nauwkeurig meten en wegen, veiligheid in de keuken, hygiëne in de keuken en ergonomisch werken. Vaak gezien is dat deze attitudes door de leerlingen wel eens vergeten worden.

Zowel tijdens de theorielessen als de praktijklessen zijn er leerlingen die meer, of net minder begeleiding nodig hebben. Het voorzien van aangepast differentiatie- en remediërmateriaal is dus aangeraden in deze lessenreeks.



LEERPLANDOELSTELLINGEN

Leerplan secundair onderwijs GO! , A-stroom, basisoptie sociaal-technische wetenschappen, 2009-005.

TV gezinstechnieken 2 lestijden/week:

De leerlingen kunnen :

- Mijn voeding: de leerlingen kunnen voedingsmiddelen en maaltijden situeren in de actieve voedingsdriehoek.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen een evenwichtige maaltijd samenstellen.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen de meest voorkomende voedingsfouten weergeven.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen de voedingsfouten linken aan de basisregels van evenwichtige voeding.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen zich een algemeen beeld vormen van de huidige voedingstendensen.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen een eigen mening vormen m.b.t. voedingstendensen en deze kunnen vergelijken met evenwichtige voeding.

PV praktische oefeningen gezinstechnieken 4 lestijden/week:

De leerlingen kunnen :

- Mijn voeding: de leerlingen kunnen de basisprincipes van de hygiëne in de keuken en het onderhouden toepassen.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen de geldende regels voor kleding- en handhygiëne vlot toepassen.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen het OVUR-stappenplan onder begeleiding toepassen.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen afval correct sorteren.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen bij een realisatie voedingsmiddelen correct afwegen en/of meten.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen aandacht hebben voor gepast kruidengebruik en de waardering van de natuurlijke smaken.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen de elementaire en meest gebruikte basistechnieken in recepten herkennen.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen de elementaire regels voor het reinigen en snijden van voedsel toepassen.



LESDOELSTELLINGEN

KENNIS

Na de lessenreeks ben je in staat om:

- Je eigen eetgewoonten te interpreteren i.f.v. de meest gemaakte voedingsfouten.
- 5 gevolgen van overgewicht op te sommen.
- In eigen woorden uit te leggen wat aderverkalking is.
- In eigen woorden 3 gevolgen van aderverkalking uit te leggen.
- In eigen woorden uit te leggen wat overmatig gebruik van zout met je bloeddruk doet.
- In eigen woorden uit te leggen wat diabetes is.
- 3 soorten diabetes op te sommen.
- 5 gevolgen van diabetes op te sommen.
- In eigen woorden uit te leggen wat tagatose is.
- In eigen woorden uit te leggen wat anorexia nervosa is.
- In eigen woorden uit te leggen wat boulimia nervosa is.

VAARDIGHEDEN

Na de lessenreeks ben je in staat om:

- Correct je bloeddruk te meten.
- Correct je bloeddruk te interpreteren.
- Het vetgehalte van een voedingsmiddel te bepalen.
- Vlot een tekst zoekend te lezen.
- 3 gezonde tussendoortjes te bereiden.
- Een flashmob uit te voeren om beweging te promoten.

ATTITUDES

Na de lessenreeks ben je in staat om:

- Hygiënisch te werken.
- Veilig te werken.
- Nauwkeurig te werken.
- Ergonomisch te werken.
- Jezelf aan de gemaakte afspraken te houden.
- In kleine groepjes samen te werken.
- Jezelf te evalueren aan de hand van een zelfevaluatieformulier.



VAKOVERSCHRIJDENDE EINDTERMEN

GEMEENSCHAPPELIJKE STAM

De leerlingen:

- 1 brengen belangrijke elementen van communicatief handelen in praktijk;
- 2 kunnen originele ideeën en oplossingen ontwikkelen en uitvoeren;
- 4 blijven, ondanks moeilijkheden, een doel nastreven;
- 5 houden rekening met de situatie, opvattingen en emoties van anderen;
- 9 zijn bereid zich aan te passen aan wisselende eisen en omstandigheden;
- 18 gedragen zich respectvol;
- 20 nemen verantwoordelijkheid op voor het eigen handelen, in relaties met anderen en in de samenleving;
- 21 verwerven inzicht in de eigen sterke en zwakke punten;
- 25 stellen kwaliteitseisen aan hun eigen werk en aan dat van anderen;

CONTEXT 1: LICHAAMELIJKE GEZONDHEID EN VEILIGHEID

De leerlingen:

- 6 hanteren richtlijnen voor het hygiënisch omgaan met voeding;
- 11 passen veiligheidsvoorschriften toe en nemen voorzorgen voor een veilige leef- en werkomgeving;

CONTEXT 2: MENTALE GEZONDHEID

De leerlingen:

- 1 gaan adequaat om met taakbelasting en met stressvolle situaties;

CONTEXT 3: SOCIO-RELATIONELE ONTWIKKELING

De leerlingen:

- 2 erkennen het bestaan van gezagsverhoudingen en het belang van gelijkwaardigheid, afspraken en regels in relaties;

CONTEXT 7: SOCIOCULTURELE SAMENLEVING

De leerlingen:

- 1 beschrijven de dynamiek in leef- en omgangsgewoonten, opinies, waarden en normen in eigen en andere sociale en culturele groepen;



OPDRACHTENBRIEVEN

THEORIEGEDEELTE

MIJN VOEDINGSGEWOONTEN	
Opdrachten:	- Hoe ziet jouw actieve voedingsdriehoek eruit? - Je persoonlijke actieve voedingsdriehoek interpreteren - Normaal vs. abnormaal: overgewicht en gewichtscurves bekijken en interpreteren
Link met het vak:	Gezinstechnieken
Benodigdheden:	Materiaal dat je zelf moet meebrengen: - Agenda - Schrijfgerief - Werkbundel - Kleurpotloden en stiften - Meetlat Materiaal dat de leerkracht ter beschikking stelt: - Laptop met internetverbinding - Gewichtscurves
Kostprijs:	Totaal: €0
Beschikbare tijd:	25 minuten
Groepsindeling:	Groepjes van 3 leerlingen
Handelingsplan:	1. Je persoonlijke voedingsdriehoek 2. Verpakkingen vergelijken
Evaluatiecriteria:	- De opdrachten zijn volledig en verzorgd uitgewerkt - Je houdt je aan de afspraken - Je werkt nauwkeurig - Je kan samenwerken



GEVOLGEN VAN ONGEZONDE VOEDING	
Opdrachten:	- Gevolgen van ongezonde voeding koppelen aan het menselijk lichaam - Hart- en vaatziekten - Diabetes
Link met het vak:	Gezinstechnieken Natuurwetenschappen
Benodigdheden:	Materiaal dat je zelf moet meebrengen: - Agenda - Schrijfgerief - Werkbundel - Lijm - Schaar Materiaal dat de leerkracht ter beschikking stelt: - Laptop met internetverbinding - Enveloppen met kaartjes - Bloeddrukmeter - Een zakje chips - Een glas - Een waterkoker - Stappenplan bloeddruk meten
Kostprijs:	Totaal: €0
Beschikbare tijd:	25 minuten
Groepsindeling:	Groepjes van 3 leerlingen
Handelingsplan:	1. Gevolgen van ongezonde voeding aan het menselijk lichaam koppelen. 2. Vragen en proefjes hart- en vaatziekten 3. Vragen diabetes
Evaluatiecriteria:	- De opdrachten zijn volledig en verzorgt uitgewerkt - Je houdt je aan de afspraken - Je werkt nauwkeurig - Je kan samenwerken



EETSTOORNISSEN	
Opdrachten:	- Wat is een eetstoornis? - Wat is anorexia nervosa? - Wat is boulimie? - Gevolgen van eetstoornissen
Link met het vak:	Nederlands (lezen) Natuurwetenschappen Gezinstechnieken
Benodigheden:	Materiaal dat je zelf moet meebrengen: - Agenda - Schrijfgierief - Werkbundel - Schaar - Lijm Materiaal dat de leerkracht ter beschikking stelt: - Laptop met internetverbinding - Envelopjes met symptomen van eetstoornissen
Kostprijs:	Totaal: €0
Beschikbare tijd:	25 minuten
Groepsindeling:	Groepjes van 3 leerlingen
Handelingsplan:	1. Tekst + vragen anorexia 2. Opzoekwerk boulimia 3. Knip- en plakwerk gevolgen eetstoornissen
Evaluatiecriteria:	- De opdrachten zijn volledig en verzorgt uitgewerkt - Je houdt je aan de afspraken - Je werkt nauwkeurig - Je kan samenwerken



PRAKTIJKGEDEELTE

FLASHMOB & GEZONDE TUSSENDOORTJES	
Opdrachten:	Theorie: - Wat zijn gezonde tussendoortjes? - Wat zijn ongezonde tussendoortjes?
	Praktijk: - Een flashmob in elkaar steken om lichaamsbeweging te promoten - Lekkere en gezonde tussendoortjes bereiden
Link met het vak:	Lichamelijke opvoeding Praktijk gezinstechieken
Benodigheden:	Materiaal dat je zelf moet meebrengen: - Agenda - Schrijfgerief - Werkbundel - Schort + haarnetje Materiaal dat de leerkracht ter beschikking stelt: - Muziek om de flashmob op uit te voeren - Ingrediënten tussendoortjes - Mapje met foto's van voedingsmiddelen
Kostprijs:	Totaal: €2
Beschikbare tijd:	4 lesuren
Groepsindeling:	1 groep voor de flashmob Groepjes van 3 tijdens de kookopdracht
Handelingsplan:	Lesuur 1: informatie kookopdracht Lesuur 2 en 3: tussendoortjes bereiden en eten Lesuur 4: nazorg + evaluatie + flashmob maken
Evaluatiecriteria:	- De opdrachten zijn volledig en verzorgt uitgewerkt - Je houdt je aan de afspraken - Je werkt nauwkeurig - Je kan samenwerken

INGEVULDE WERKBUNDEL MET DIDACTISCHE WENKEN

THEORIEGEDEELTE

In deze bundel vind je een heleboel opdrachten. De opdrachten voer je uit door middel van een hoekenwerk. Het materiaal dat in elke groep ter beschikking is, kunnen je helpen bij het maken van de opdrachten.

Er zijn 3 hoeken:

- Hoek 1: mijn voedingsgewoonten
- Hoek 2: gevolgen van ongezonde voeding
- Hoek 3: eetstoornissen

Na 25 minuten verwissel je met je groep van hoek. Ben je eerder klaar in een hoek, werk je de opdrachten uit een vorige hoek af indien deze nog niet klaar zijn.

De planning is als volgt:

	Hoek 1	Hoek 2	Hoek 3
13u55 – 14u20	Groep 1	Groep 2	Groep 3
14u20– 14u45	Groep 3	Groep 1	Groep 2
14u45 – 15u10	Groep 2	Groep 3	Groep 1

Na het hoekenwerk spelen we een quiz en houden we nog een kort klasgesprek.

Doceren:

- Wat? → hoekenwerk + quiz + klasgesprek
- Wie? → groepjes van 3 leerlingen
- Waar? → D1.04
- Hoe? → in kleine groepjes opdrachten uitwerken per hoek
- Wanneer? → 2 lesuren na de middagpauze, 25 minuten per hoek

Indelen groepjes:

- Ingedeeld door leerkracht
OF
- Ingedeeld door leerlingen

Afspraken:

- Geen gsm
- Niet roepen door de klas
- Op je plaats blijven zitten
- Je vinger opsteken en wachten tot de leerkracht komt als je een vraag hebt

Op voorhand doen:

1. Klas in 3 hoeken verdelen
2. Per hoek materiaal klaarleggen
3. Laptops klaarzetten (internetverbinding checken!)



HOEK 1: MIJN VOEDINGSGEWOONTEN

MIJN PERSOONLIJKE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK

Om te bepalen wat gezonde en ongezonde eetgewoonten zijn, gaan we eerst onze eigen eetgewoonten in kaart brengen. We maken een persoonlijke voedingsdriehoek door middel van een eenvoudige vragenlijst.

Opdracht: ga naar onderstaande website en maak de test. Maak een tekening van je persoonlijke actieve voedingsdriehoek.

<http://vig.kanker.be/Content/Question/Info.aspx>

Materiaal:

- 3 laptops met internetverbinding
- Kleurpotloden en stiften
- Meetlat
- Schrijfgerief

Zelfstandig werk:

De leerlingen vullen zelfstandig de test over hun eetgewoonten in. Als ze de test helemaal hebben ingevuld, krijgen ze een persoonlijke actieve voedingsdriehoek en bijbehorend advies te zien.

De leerlingen tekenen nadien hun actieve voedingsdriehoek in de kader in de werkbundel.

Alternatief:

De leerlingen vullen zelfstandig de test over hun eetgewoonten in. Als ze de test helemaal hebben ingevuld, krijgen ze een persoonlijke actieve voedingsdriehoek en bijbehorend advies te zien.

De leerlingen slaan het bestand met hun persoonlijke actieve voedingsdriehoek op. De leerkracht print de bestanden uit en de leerlingen kleven hun actieve voedingsdriehoek in de kader in de werkbundel.



Opdracht: vergelijk je persoonlijke actieve voedingsdriehoek met de echte actieve voedingsdriehoek en beantwoord de vragen.



1. Is je actieve voedingsdriehoek in evenwicht? Waarom wel/niet?

Eigen invulling

2. Hoe kan je er voor zorgen dat je actieve voedingsdriehoek terug in evenwicht komt?

Eigen invulling

3. Denk je (op termijn) met overgewicht of ondergewicht te gaan kampen? Welke gevolgen kan dit hebben voor jou?

Eigen invulling

Zelfstandig werk:

De leerlingen hebben hun actieve voedingsdriehoek in de kader getekend of gekleefd. De leerlingen vergelijken hun persoonlijke actieve voedingsdriehoek met de echte actieve voedingsdriehoek en beantwoorden de vragen.

Ondersteunend materiaal:

- Afbeelding actieve voedingsdriehoek gemiddelde Vlaming
- Afbeelding actieve voedingsdriehoek



NORMAAL VS ABNORMAAL

“Half België lijdt aan overgewicht”, “Gezond eten is drie keer duurder dan ongezond voedsel”, “Maagverkleining steeds populairder onder jongeren”, Overgewicht neemt alarmerend snel toe in Vlaanderen en dat op een steeds jongere leeftijd.

Opdracht: bekijk het filmpje over overgewicht via onderstaande link en beantwoord de vragen.

<https://www.youtube.com/watch?v=5eHa-xy8Cgl>

1. Waarvan is er sprake bij overgewicht?

Er is sprake van teveel vetweefsel in het lichaam. Je lichaam krijgt meer voedingsstoffen binnen dan nodig is. Dit wordt opgeslagen in de vorm van vet.

2. Geef 5 gevolgen van overgewicht.

Hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, suikerziekte, hoge cholesterolgehalten in het bloed, negatief zelfbeeld,...

3. Wat is je BMI?

Body Mass Index

4. Kunnen wij ook onze BMI bepalen? Waarom wel/niet?

Nee, tot 18 jaar wordt er gebruik gemaakt van groeicurves omdat je nog volop in de groei bent.

Opdracht: bekijk de gewichtscurves en bepaal of je een gezond gewicht hebt. Voor jongens en meisjes telt een andere gewichtscurve. Gebruik de juiste om correct je gewicht te interpreteren!

1. Heb je een gezond gewicht? Waarom wel/niet?

Eigen invulling

2. Wat kan je doen om een gezond gewicht te verkrijgen?

Eigen invulling

Materiaal:

- Laptop met internetverbinding
- Schrijfgerief

Groepswork:

De leerlingen bekijken in groep het filmpje over overgewicht. Daarna lossen ze samen de vragen op.

Materiaal:

- Schrijfgerief
- Groeicurves

Groepswork:

De leerlingen bekijken samen de groeicurves en interpreteren daarna of ze een gezond lichaamsgewicht hebben.

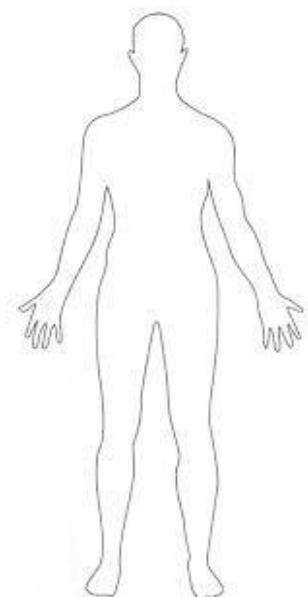


HOEK 2: GEVOLGEN VAN ONGEZONDE VOEDING

GEVOLGEN

Van af en toe eens een zakje chips te eten of een hamburger te eten, word je niet ziek of ga je niet dood. Maar door gedurende lange tijd de aanbevolen hoeveelheden in de actieve voedingsdriehoek niet na te leven en ongezonde voeding te eten/drinken, kan je na verloop van tijd ernstige gevolgen ondervinden.

Opdracht: neem een enveloppe. Op elk kaartje staat een gevolg van het eten van ongezonde voeding. Kleef ze op de juiste plaats op de tekening van het menselijk lichaam.



Materiaal:

- Schrijfgereif
- Schaar
- Lijm
- Enveloppen met kaartjes met kernwoorden van mogelijke gevolgen van ongezonde voeding op

Ondersteunend materiaal:

- Lijst met korte verklaring van elke mogelijke aandoening door toedoen van ongezonde voeding

Groepswerk:

De leerlingen bekijken samen de kaartjes. Ze leggen deze op de tekening van het menselijk lichaam. Als ze zeker zijn kleven ze de kaartjes op de juiste plaats op de tekening van het menselijk lichaam.

De leerlingen zoeken een verklaring voor de aandoeningen die ze niet kennen en schrijven deze op de stippenlijntjes.



Opdracht: zoek de aandoeningen die je niet kent op en schrijf de verklaring op de lijntjes.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

HART- EN VAATZIEKTEN

Als je veel voedingsmiddelen eet waar veel vetten inzitten, zijn overgewicht en hart- en vaatziekten op termijn niet uitgesloten. De 2 meest voorkomende hart- en vaatziekten zijn een hoge bloeddruk en aderverkalking.

Opdracht: beantwoord onderstaande vragen met behulp van onderstaande website.

<http://www.gezondheidsplein.nl/aandoeningen/arteriosclerose/item32712>

1. Wat gebeurt er bij aderverkalking?

De slagaderwanden gaan verhard en verdikken. Uiteindelijk geraakt het bloedvat volledig afgesloten en kan het bloed niet meer door.

2. Hoe wordt aderverkalking veroorzaakt?

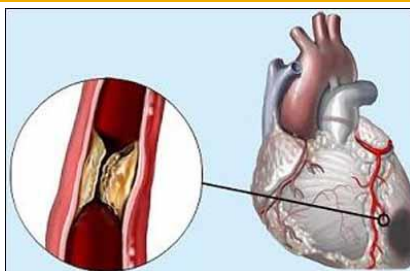
Aderverkalking wordt veroorzaakt door het opstapelen van vetten in de wand van de slagaders.

3. Wat zijn de mogelijke gevolgen van aderverkalking?

Hartinfarct en herseninfarct

4. Wat zijn de symptomen van aderverkalking?

pijn in borst, pijn in benen, slechte bloeddoorstroming



Materiaal:

- Laptop met internetverbinding
- Schrijfgierief

Ondersteunend materiaal:

- Extra afbeeldingen van aderverkalking

Groepswork:

De leerlingen bekijken in groep het filmpje over overgewicht. Daarna lossen ze samen de vragen op.



De bloedsomloop is een **gesloten circuit** waarbij het hart voortdurend bloed door de slagaders pompt. Hierbij oefent het bloed een kracht uit op de wanden van de bloedvaten. De bloeddruk meet de **grootte van deze kracht**.

Om deze te kennen wordt de **boven- en onderdruk** gemeten. De bovendruk wordt bepaald als het hart samentrekt en veel bloed door de slagaders perst; de onderdruk als het hart zich ontspant en de druk op de vaatwanden afneemt.

De **ideale bloeddruk** heeft een bovendruk lager dan 120 mmHg en een onderdruk lager dan 80 mmHg.

Opdracht: beantwoord onderstaande vragen.

1. Meet je bloeddruk met een bloeddrukmeter. Gebruik het stappenplan. Heb jij een ideale bloeddruk? Waarom wel/niet?

Eigen invulling

2. Welke factoren zouden je bloeddruk kunnen beïnvloeden?

Stress, beweging, voeding (zout), ziekte, ...

3. Hoeveel zout mag je max. per dag innemen via voeding en drank?

1 theelepeltje

4. Zout een van de factoren dat een hoge bloeddruk veroorzaakt. Wat kan een hoge bloeddruk in je lichaam veroorzaken? Zoek op (<http://www.cm.be/ziekte-en-behandeling/klachten-en-ziekten/hoge-bloeddruk/symptomen.jsp>)

Hartinfarct, hartfalen, beroerte, nierbeschadiging, blindheid,...

Opdracht: in chips zitten een heleboel vetten. Dat kun je niet ruiken of proeven. Je kunt het wél zien. Hoe? Voer het proefje uit en het bewijs is geleverd!

1. Neem een handje vol chips en maal ze fijn in een glas.

2. Kook water in een waterkoker en giet een beetje water over de chipskrumels. Laat afkoelen.

Wat is het resultaat? Had je dit verwacht? Passen chips in een gezonde voeding?

Eigen invulling



Materiaal:

- Laptop met internetverbinding
- Schrijfgerief
- Stappenplan bloeddruk meten
- Bloeddrukmeter

Groepswork:

De leerlingen meten hun bloeddruk. Daarna lossen de leerlingen in groep de vragen op.

Materiaal:

- 1 zakje chips
- 1 glas
- Waterkoker + water

Groepswork:

De leerlingen voeren in groep de proef uit en schrijven het resultaat in hun werkbundel.

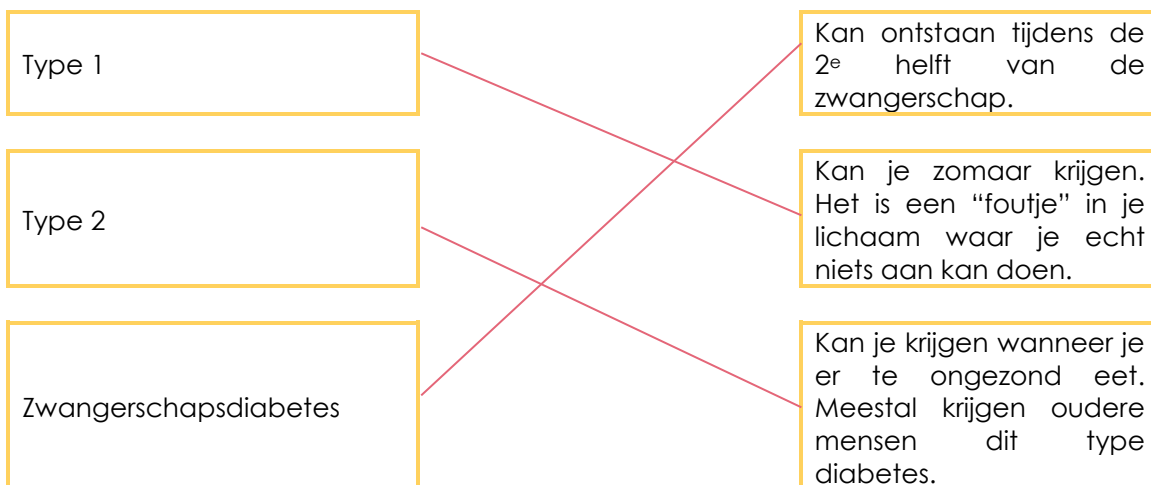


DIABETES

Diabetes of suikerziekte is een chronische ziekte waarbij het suikergehalte in het bloed te hoog is.

De alvleesklier of pancreas zorgt voor de productie van insuline. Dankzij dit hormoon kunnen de lichaamscellen suiker opnemen uit het bloed. Als de alvleesklier geen of onvoldoende insuline aanmaakt, stapelt de suiker zich op in het bloed en is er sprake van diabetes.

Opdracht: verbind het type met de juiste toelichting.



Opdracht: som 3 manieren op om diabetes onder controle te houden.

Aangepast dieet, regelmatige controle bij arts, diëtist raadplegen, voldoende bewegen

Opdracht: zoek op wat tagatose is. Kan je de kristalsuiker vervangen door dezelfde hoeveelheid tagatose? Waarom wel/niet?

Natuurlijke zoetstof die de suikerspiegel weinig beïnvloed. De zoetkracht is maal 2.

Materiaal:

- Laptop met internetverbinding
- Schrijfgerei

Ondersteunend materiaal:

- Verpakking tagatose Damhert

Groepswork:

De leerlingen verbinden het type diabetes met de correcte omschrijving.

Nadien zoeken de leerlingen 3 behandelmethodes van diabetes op.

Ten slotte zoeken de leerlingen op wat tagatose is. Ze maken gebruik van het internet of de verpakking op de tafel.



Diabetes kan gevolgen hebben in het hele lichaam: die heten ook wel complicaties. Dat komt doordat hoge bloedsuikers na een tijdje bloedvaten en zenuwen beschadigen.

Opdracht: welke gevolgen beelden onderstaande foto's uit? Schrijf de antwoorden op de stippenlijntjes. Gebruik de bijlage over diabetes als hulpmiddel.



Diabetesvoet



sneller verkoudheden, griep



Nierproblemen



verhoogde kans op hart- en vaatziekten



Gewrichtsklachten

Materiaal:

- Laptop met internetverbinding
- Schrijfgerief

Ondersteunend materiaal:

- Lijst gevolgen diabetes

Groepswork:

De leerlingen zoeken in groep naar gevolgen van diabetes. De leerlingen schrijven onder de foto's welk gevolg er wordt afgebeeld.



HOEK 3: EETSTOORNISSEN

ANOREXIA NERVOSA

Opdracht: lees de tekst aandachtig en beantwoord onderstaande vragen.

"Mijn dochter hongerde zich dood"

Op 2 april 2007 stierf Annuschka Scheffel aan de gevolgen van een eetstoornis. Ze was zestien. Haar moeder Meta van Ravenzwaay (42) leeft nog iedere dag met het gemis. Door haar verhaal te vertellen, hoopt ze andere meisjes te waarschuwen: anorexia is een dodelijke ziekte.

Twee jaar

Het is bijna niet te geloven dat het om hetzelfde meisje gaat en dat er tussen het moment dat de eerste foto werd genomen en de dag waarop de tweede werd gemaakt hooguit zo'n twee jaar tijd zit.



"Het begon ermee dat Annuschka een paar kilo's wilde afvallen. Ze ging minder eten; geen hamburgers meer, geen dropjes... Alles wat ze lekker vond, liet ze staan. We lieten haar d'r gang gaan.

Materiaal:

- Schrijfgierief

Ondersteunend materiaal:

- Extra afbeeldingen anorexia

Zelfstandig werk:

De leerlingen lezen de tekst aandachtig. De leerlingen zoeken moeilijke woorden op of vragen een verklaring aan klasgenoten of aan de leerkracht.

Groepswork:

De leerlingen lossen in groep de vragen over de tekst op.



Niet dik

Wij vonden haar helemaal niet te dik, maar alle pubermeisjes schijnen er wel wat pondjes vanaf te willen. Helaas raakte ze al heel snel geobsedeerd door het aantal calorieën in een voedingsmiddel. Zat ze in de trein, belde ze naar huis... . Moest Robert op internet opzoeken wat er in een bruine boterham zat en wat in een witte. Zelf zat ze thuis ook steeds achter de computer: lijsten met voedingsmiddelen uit te pluizen.

Niet mee-eten

Dat baarde me wel zorgen. Ze was er zo mee bezig. Als ik de warme maaltijd op tafel zette, wilde ze niet mee-eten. Ze maakte haar eigen soep van een bouillonblokje met champignons. En daarna viste ze de champignons eruit. Aan anorexia dacht ik toen nog niet.

We wisten niet zo goed wat die ziekte inhield. En alle meisjes lijnen toch? Maar ik vond wel dat ze erg begon te overdrijven met haar dieet. En ze werd ook zo mager. Als ik haar zag staan in haar ondergoed, sprongen de tranen me in de ogen. In een paar maanden tijd viel ze 20 kilo af!

Huisarts

Ze had het steeds maar koud. 's Avonds legden we kruiken in haar bed; ze kon haar eigen warmte niet vasthouden. Uiteindelijk heb ik haar mee naar de huisarts genomen. Ik hoopte dat ze beter naar hem zou luisteren dan naar mij als hij zei dat ze te mager was. Hij schrok zich wild en liet haar meteen opnemen in het ziekenhuis. Daar legden ze Annuschka aan de sondevoeding. Toen was het hek van de dam. Ze weigerde nog iets te eten. Door die sonde kreeg ze meer dan genoeg voeding binnen, vond ze.



Zo gelukkig

Vanuit het ziekenhuis is ze een paar maanden later naar een gespecialiseerde kliniek gegaan. We lieten haar achter, maar ik was wat vergeten. Toen ik terugliep zag ik dat ze aan tafel zat en at. Ik was zo gelukkig. Het komt goed, dacht ik. 'Aan anorexia is in Nederland nog nooit een meisje overleden,' zeiden de artsen ook nog.



Daar hield ik me aan vast. Na een tijdje mocht ze naar huis. Het ging zo goed met haar dat de verdere behandeling poliklinisch zou kunnen, dachten de begeleiders. Ze was nog niet thuis of de ellende begon opnieuw. Het ging al mis bij het eerste stukje brood. Daar hadden we te veel boter opgesmeerd...

Minder eten

Ze liep de hele dag de trap op en af om maar vet te verbranden; vet dat ze niet eens meer aan haar lichaam had. Internet was in die tijd echt onze vijand. Daar barst het van de pro-ana sites waarop meisjes als Annuschka elkaar tips geven over hoe je nog minder kunt eten, hoe je je ouders kunt bedonderen. Ze zat er de hele dag op. En maar calorieën tellen... Nee, we hebben onze account niet opgezegd. Wat zou dat hebben geholpen? Dan was ze gewoon ergens anders naartoe gegaan om die sites te bezoeken. Het ziekteproces was niet meer te stoppen.

Doodhonger

En waarom, vraag je jezelf dan af. Wat maakte dat onze dochter zichzelf doodhongerde? Het was zo'n vrolijk meisje, stond voor iedereen klaar. Misschien was dat wel de wortel van het probleem: ze had het zo druk met voor iedereen te zorgen dat ze vergat om hulp te vragen toen ze het zelf nodig had.

Ik denk dat het een psychisch probleem was. Annushka wilde heel graag ergens goed in zijn en ontdekte dat ze uitblonk in lijnen. Hoe langer het duurde, hoe belangrijker haar anorexia werd. Ze kon er geen afscheid van nemen. Ze raakte in een sociaal isolement en beschouwde anorexia als haar vriend. Want gewone vrienden had ze niet meer.

Machteloos

Niets van wat wij zeiden of deden, leek bij haar aan te komen. Ik heb maat 40 en dan vroeg ik: 'Annuschka, vind je mij te dik?' 'Nee,' antwoordde ze dan. 'Hoe kun je jezelf dan te dik vinden? Jij hebt een veel kleinere maat dan ik.' Maar dan zei ze niks meer. Het maakte niet uit wat de feiten waren, wat ze in haar hoofd had, woog zwaarder. We voelden ons zo machteloos. We zagen wat er gebeurde, maar konden haar op geen enkele manier helpen. We konden haar alleen maar laten voelen hoeveel we van haar hielden. En dat hebben we ook echt geprobeerd.



Magerder

Ze werd weer zienderogen magerder. Ging van ziekenhuis naar kliniek en weer terug naar huis. Begin 2007, ze was toen bij ons, woog ze minder dan 40 kilo. In paniek zijn we met haar naar de kliniek gereden waar meteen een rechterlijke macht tot dwangverpleging werd aangevraagd. De burgemeester heeft getekend: Annuschka moest meteen worden opgenomen. De verpleegster die de intake deed, liep huilend weg toen ze mijn dochter zag, maar de arts in het ziekenhuis vond opname niet nodig. Ze moest maar naar de GGZ, een psychiatrisch centrum.

Sondevoeding

We moesten haar er in een rolstoel naartoe brengen. Ze was inmiddels zo verzwakt dat ze niet meer kon lopen... Bij het GGZ zijn ze niet gespecialiseerd in eetstoornissen. Ze deden precies wat de arts van het ziekenhuis voorschreef en weigerden haar sondevoeding toe te dienen. Dat deden ze alleen bij patiënten die het daar zelf mee eens waren. En dat was Annuschka natuurlijk niet. Ze wilde niks eten, helemaal niks. En dat lieten ze toe. Ze woog 37,5 kilo toen ze werd opgenomen. We hebben hen gesmeekt in te grijpen. 'Breng haar desnoods in slaap en breng dan die sonde in,' zeiden we wanhopig. Maar ze luisterden niet.

Dertig kilo

Ze heeft daar een week op bed gelegen, maakte de hele dag van die 3D-kaarten. Uiteindelijk vonden ook de artsen van het GGZ dat het zo niet langer kon. Haar gewicht was gezakt naar de 30 kilo. 'Volgende week leggen we haar aan een sonde,' zeiden ze. Dat was te laat. Na een week zonder enige vorm van eten, raakte Annuschka in een coma. De arts van het GGZ belde ons: 'We krijgen haar niet wakker.'

Ziekenhuis

Annuschka is net met een ambulance naar het ziekenhuis vervoerd.' We zijn er als een razende heengereden. Het was 1 april. Ik dacht nog: als ze vandaag maar niet doodgaat. Wat een rare datum om te sterven...' In het ziekenhuis konden ze niets meer voor haar doen. Ze hebben nog geprobeerd haar te reanimeren, maar het was gewoon te laat. Een dag later overleed ze. De zon kwam op en nam haar mee. Het beeld van mijn broodmagere levenloze dochter staat voor altijd op mijn netvlies gebrand.



Cremeren

En ze hadden nog zo gezegd: in Nederland gaan meisjes niet dood aan anorexia... We hebben Annuschka laten cremeren. We wisten niet wat ze zelf gewild zou hebben, dus kozen we maar voor datgene wat ons het beste leek.

1) Leg zo volledig mogelijk uit wat anorexia nervosa is.

Anorexia nervosa is een eetstoornis, waarbij iemand een vervormd beeld van het eigen lichaam heeft, een grote angst heeft om dik te worden en niet probeert een normaal lichaamsgewicht na te streven. De stoornis kan ernstige lichamelijke gevolgen hebben en zelfs tot de dood leiden.

2) Hoe begon de ziekte bij Annuschka? Wat deed ze allemaal om gewicht te verliezen? Het begon ermee dat Annuschka een paar kilo's wilde afvallen. Ze ging minder eten. Nadien ging ze Kcal tellen. Tenslotte weigerde ze nog maar iets te eten en bewoog ze heel veel.

3) Hoe reageerden haar ouders in het begin?

Ze maakten zich geen zorgen. Ieder tienermeisje denkt wel eens dat ze te dik is.

4) Om welke redenen denken ze dat Annuschka anorexia heeft gekregen?

Ze werd vroeger gepest. Ze stond voor iedereen klaar en vergat daar vaak zichzelf bij.

5) Wat zie je op de foto? Wat heeft de volgende foto met anorexia te maken? Wat wordt er hier mee aangetoond?

Het meisje denkt dat ze veel dikker is dan ze werkelijk is. Daarom wil ze steeds meer afvallen.



6) Wat werd er allemaal gedaan om haar te genezen? Leg volledig uit (3 behandelingen).

Opname in het ziekenhuis, sondevoeding, psychiatrische begeleiding

7) Welke invloed (goed/slecht) heeft internet gehad op de eetstoornis van Annuschka? Leg uit.

Slecht. Pro-anasites hebben haar geholpen nog meer gewicht te doen verliezen.



BOULIMIA NERVOSA

Opdracht: zoek de antwoorden op onderstaande vragen op m.b.v. het internet. Surf naar de volgende website: <http://www.anbn.be/>. Ga daarna naar het hoofdstuk 'info' en zoek onderstaande antwoorden in het onderdeel over 'boulimia'.

1) Hoe komt het dat de meeste boulimia-patiënten een normaal gewicht hebben, hoewel ze eetbuien (= momenten dat ze heel veel eten) hebben?

Mensen met boulimia hebben geen controle over hun eetgedrag. Ze hebben vaak eetbuien. Ze compenseren dit door te braken of laxeermiddelen te gebruiken.

1) Welke voedingsstoffen eten boulimia-patiënten vooral tijdens hun eetbuien?

Koolhydraten en vetten

2) Som 4 negatieve gevolgen op voor het lichaam van een persoon met boulimia nervosa. Leg uit.

Nierfalen, hartfalen, problemen met de spijsvertering, tandbederf. Oorzaak: braken en laxeermiddelen

3) Komt boulimie meer voor in gezinnen met problemen (bijvoorbeeld bij een scheiding)?

Ja. Een scheiding van de ouders kan aanleiding geven tot boulimia.

4) Welke ziekte merk je als ouder het snelste: anorexia of boulimie? Waarom? (geef 2 oorzaken)

Anorexia: duidelijk gewichtsverlies, het kind eet niet meer.

Materiaal:

- Laptop met internetverbinding
- Schrijfgerief

Ondersteunend materiaal:

- Afbeeldingen boulimia
- Tekst over boulimia

Groepswork:

De leerlingen lossen in groep de vragen op. De leerlingen gebruiken het internet, de afbeeldingen en de tekst als hulpmiddel.



ANOREXIA OF BOULIMIA?

Opdracht: neem uit de enveloppe een stapeltje kaartjes. Op elk kaartje staat een gevolg van anorexie of boulimia. Kleef de gevolgen in de juiste kolom op deze pagina. Je mag gebruik maken van het internet indien je niet zeker bent.

ANOREXIA NERVOSA	BOULIMIA NERVOSA

Materiaal:

- Schrijfgerief
- Schaar
- Lijm
- Enveloppen met kaartjes met kernwoorden van mogelijke gevolgen van eetstoornissen

Groepswork:

De leerlingen bekijken samen de kaartjes. Ze kleven de kaartjes in de juiste kolom: anorexie of boulimia.

Materiaal:

- Powerpoint quiz
- Gezondheidskoffer
- Rode, blauwe en groene kaartjes

Quiz:

De leerkracht toont met behulp van een powerpointvoorstelling de vragen. De leerlingen krijgen 10 seconden bedenktijd, daarna steken de leerlingen per groep het kaartje met de kleur van antwoord omhoog. De antwoorden worden daarna overlopen.

Klasgesprek:

De leerkracht toont de gezondheidskoffer. De leerkracht overloopt met de leerlingen de inhoud en stelt nog enkele vragen rond waar je terecht kan met vragen en problemen rond voeding.



PRAKTIJKGEDEELTE

INLEIDENDE OPDRACHT TUSSENDOORTJES VERGELIJKEN

Opdracht: neem in groepjes van 3 de foto's van tussendoortjes uit het mapje op de tafel en beantwoord onderstaande vragen.

1. Leg de voedingsmiddelen in volgorde van jullie eigen voorkeur. Welke voedingsmiddelen komen eerst? Welke voedingsmiddelen komen laatst?

Eigen invulling

2. Leg de voedingsmiddelen nu volgens het aantal Kcal (van weinig naar veel). Welke voedingsmiddelen komen er nu eerst? Welke voedingsmiddelen komen er nu laatst? Komt dit overeen met je eigen voorkeur?

Eigen invulling

3. Leg de voedingsmiddelen nu volgens het aantal koolhydraten (suikers). Welke voedingsmiddelen komen er nu eerst? Welke voedingsmiddelen komen er nu laatst? Komt dit overeen met je eigen voorkeur?

Eigen invulling

4. Wat valt op tussen vers geperst sinaasappelsap en sinaasappelsap uit brik of fles?

Vers geperst sinaasappelsap bevat enkel natuurlijke suikers.

5. Leg de voedingsmiddelen nu volgens het aantal vetten. Welke voedingsmiddelen komen er nu eerst? Welke voedingsmiddelen komen er nu laatst? Komt dit overeen met je eigen voorkeur?

Eigen invulling

6. Wat valt op tussen groentechips uit de oven en gefrituurde aardappelchips?

Groentechips uit de oven hebben een veel lager vetgehalte.

Materiaal:

- Foto's van gezonde en ongezonde tussendoortjes
- Schrijfgerief

Zelfstandig werk:

Elke leerling krijgt een aantal foto's. Eerst legt de leerling volgens eigen voorkeur. Daarna volgens energetische waarde, aantal koolhydraten en volgens vetgehalte. De leerling concludeert of hij/zij gezonde voedingsgewoonten hanteert bij het eten van tussendoortjes.



LEKKERE EN GEZONDE TUSSENDOORTJES BEREIDEN

Tijd om aan de slag te gaan! We verdelen de klas in 3 groepjes van 3 leerlingen. Elk groepje werkt 3 gezonde tussendoortjes uit voor de hele klas. Als we klaar kan je zelf je tussendoortjes kiezen en opeten.

Na deze praktijkles heb je gegarandeerd een explosie van gezonde voedingsstoffen in je lichaam!

Opdracht: vorm groepjes van 3 leerlingen en beslis welke 3 tussendoortjes je gaat klaarmaken in je groepje gaat klaarmaken. Beslis in je groepje wie de eindverantwoordelijkheid over welk tussendoortje heeft.

GROEP 1		GROEP 2	
Bosvruchtensmoothie		Yoghurtshake	
Kokosrostjes met appel		Boekweitpannenkoeken	
Fruitsatés		Groentechips	

GROEP 1	
Broccolisoup	
Haverrepen	
Fruitsnoepjes	

Opdracht: bekijk aandachtig de recepten en het geplastificeerde werkplan. Waar is er extra verduidelijking nodig?

Materiaal:

- Schrijfgerief
- Recepten

Doceren:

- Wat? → gezonde tussendoortjes bereiden
- Wie? → groepjes van 3 leerlingen
- Waar? → Keuken
- Hoe? → zie werkfiches in de keukens
- Wanneer? → 4 lessen in de voormiddag

Indelen groepjes:

- Ingedeeld door leerkracht
OF
- Ingedeeld door leerlingen

Afspraken:

- Geen gsm
- Niet roepen door de klas
- Niet zomaar door de keuken rondlopen
- Je vinger opsteken en wachten tot de leerkracht komt als je een vraag/probleem hebt

Op voorhand doen:

- Ingrediënten per keuken klaarzetten
- Werkfiches klaarleggen in elke keuken
- Presentatiemateriaal klaarleggen.



RECEPTEN GROEP 1

BOSVRUCHTENSMOOTHIE

Materiaal	Middelen	<u>Aandachtspunten:</u> • Laat het fruit eerst even ontdooien. • Giet het dooiwater weg om een waterachtige smoothie te voorkomen. • Maak de smoothie vlak voor het opeten om vitamineverlies te voorkomen.
Voor 10 smoothies: • 500 g zomerfruit (diepvries) • 4 perssinaasappels • 2 bananen • 1l magere yoghurt	• Hoge maatbeker • Mixer • Glazen • Rietjes • Afvalkom • Snijplank • Aardappelmesje • Sinaasappelpers	
Methode		
1. Laat het fruit ca. 5 min. ontdooien. 2. Pers ondertussen de sinaasappels uit.		



3. Snijd de banaan in stukjes.

4. Pureer in blender of in hoge kom met staafmixer het halfbevoren fruit met het sinaasappelsap, de banaan en yoghurt.

5. Verdeel de smoothie over de glazen. Steek er rietjes in en serveer direct.



Mens

- Werk voorzichtig!
- Werk hygiënisch.
- Zet al het materiaal en materieel terug op de juiste plaats.

Milieu

- Afval correct sorteren
- Gebruik niet meer detergent dan nodig.

KOKOSROTSJES MET APPEL

Materiaal

Voor ongeveer 20 kokosrotsjes:

- 150g gemalen kokos
- 75g tagatose

Middelen

- Afvalkom
- Steelpan

Aandachtspunten:

- Meng de ingrediënten goed door elkaar.
- Gebruik bakpapier zodat de kokosrotsjes niet gaan kleven.
- Snijdt de appel zeer fijn. Dit is aangenamer in de mond tijdens het eten van de kokosrotsjes.



• 2 eieren • 2 el gesmolten boter • 2 appels	• 1 eetlepel • 2 koffielepels • Grote (houten) lepel • Bakplaat met bakpapier • Mengkom	• Maak quenelles met behulp van 2 koffielepels • Verwarm de oven goed voor.
Methode		
1. Verwarm je oven voor op 190°C. 2. Schil de appels en snijd in heel kleine blokjes. 3. Stoof de appelstukjes in gesmolten boter kort aan. 4. Meng alle ingrediënten goed door elkaar. 5. Maak kleine quenelles van het deeg op de bakplaat. 6. Bak +/- 4 minuten af op 190°C. 7. Laat de kokosrotjes afkoelen. Ze worden nog iets harder als ze afgekoeld zijn.		
		
Mens	Milieu	
• Werk voorzichtig! • Werk hygiënisch. • Zet al het materiaal en materieel terug op de juiste plaats.	• Afval correct sorteren • Gebruik niet meer detergent dan nodig.	



FRUITSATÉS

Materiaal	Middelen	<u>Aandachtspunten:</u> • Verwijder de schil en eventuele pitjes of het klokhuis. • Maak de fruitsatés vlak voor het opeten om vitamineverlies te voorkomen. • Appel slaat snel bruin uit. Strooi of giet een beetje citroensap of geraspte kokos over de sateetjes.
Voor 10 satés: • 10 aardbeien • 2 kiwi's • 20 druiven • 2 bananen • 2 appels • 1 mango • Citroensap of geraspte kokos	• Snijplank • Aardappelmesje • 10 satéstokjes • Afvalkom	
Methode		
1. Was en schil het fruit indien nodig. 2. Snijd het fruit in hapklare stukjes. 3. Voorkom bruinvorming en strooi wat geraspte gedroogde kokos op of sprenkel wat citroensap op de stukjes appel, peer en banaan. Zo blijven de fruitsatés er smakelijk uitzien als je ze niet onmiddellijk opeet. 		

Gezond is fijn ... op lange termijn !



4. Prik alle stukjes fruit op de satéstokjes. Wissel af in kleur!

Mens	Milieu
• Werk voorzichtig! • Werk hygiënisch. • Zet al het materiaal en materieel terug op de juiste plaats.	• Afval correct sorteren • Gebruik niet meer detergent dan nodig.



RECEPTEN GROEP 2

YOGHURTSHAKE

Materiaal		Middelen
Voor 10 yoghurtshakes: • 1 l magere yoghurt • 4 eetlepels tagatose • 4 pakjes vanillesuiker • 4 bananen		• Snijplank • Aardappelmesje • Mixer • Hoge maatbeker • Afvalkom
Methode		
1. Snijd de bananen in kleinere stukken. 2. Doe alle ingrediënten in een hoge maatbeker. 3. Mix tot een gladde massa zonder brokjes. 4. Giet in hoge glazen en dien op. Werk eventueel af met enkele schijfjes banaan.		

Aandachtspunten:

- De zoetkracht van tagatose is veel sterker dan gewone suiker. Voeg met kleine hoeveelheden toe.
- Maak de yoghurtshake vlak voor het opeten om vitamineverlies te voorkomen.
- Maak de yoghurtshake vlak voor het opeten om het bruin uitslaan van de shake te voorkomen. Banaan wordt snel bruin nadat hij gepeld is.

Gezond is fijn ... op lange termijn !



Mens	Milieu	
• Werk voorzichtig! • Werk hygiënisch. • Zet al het materiaal en materieel terug op de juiste plaats.	• Afval correct sorteren • Gebruik niet meer detergent dan nodig.	

BOEKWEITPANNENKOEKEN

Materiaal	Middelen	Aandachtspunten:
Voor 12 pannenkoeken: • 100 gr boekweitmeel • 180 ml melk • 1 ei • 1 tl bakpoeder • 1 appel • 1 tl kaneel • Een snuifje zout • Olijfolie	• Snijplank • Aardappelmesje • Bord en bestek • Koekenpan • Klopper • Maatbeker • Weegschaal • Kom • Rasp • Afvalkom	• Meng de ingrediënten zeer goed door elkaar. • Laat het deeg even rusten alvorens te gaan bakken. • Gebruik tijdens het bakken slechts een zeer kleine hoeveelheid vetstof. • Gebruik een pannenkoekenpan. • Snijdt de appel pas op het laatste moment in partjes om bruine verkleuring te vermijden.



Methode

1. Doe het boekweitmeel in een kom.
2. Breek het eitje en meng dit met het meel.
3. Klop de melk er met een klopper doorheen, zodat er een glad beslag ontstaat.
4. Rasp de appel met een grove rasp en voeg dit bij het beslag.
5. Voeg het bakpoeder toe en breng het beslag op smaak met de kaneel en een snuf zout.
6. Meng het goed doorelkaar.
7. Verhit wat olijfolie in een koekenpan. Verdeel 3 lepels beslag over de pan.
8. Bak de pannenkoekjes aan weerszijden goudbruin.
7. Garneer met een klein beetje poedersuiker of enkele partjes gebakken appel.



Mens

- Werk voorzichtig!
- Werk hygiënisch.
- Zet al het materiaal en materieel terug op de juiste plaats.

Milieu

- Afval correct sorteren
- Gebruik niet meer detergent dan nodig.



GROENTECHIPS

Materiaal	Middelen	<u>Aandachtspunten:</u> • Was en schil de groenten grondig alvorens ze te gaan versnijden. • Maak zeer fijne plakjes met behulp van een mandoline. • De plakjes moeten zo dun mogelijk zijn, anders worden ze niet krokant. • Leg de plakjes op een vel bakpapier. Dan kleven ze niet aan de bakplaat. • Gebruik slechts een kleine hoeveelheid olie. • Wees matig met kruiden! • Verwarm de oven goed voor.
Voor 10 personen: • 2 rode bieten • 1 pastinaak • 2 dikke wortels • 1 zoete aardappel • Klein beetje olijfolie • Eventueel een snuifje zout	• Snijplank • Aardappelmesje • Mandoline • Afvalkom	
Methode		
1.Verwarm de oven voor op 180 graden. 2. Schil de rode biet, pastinaak, wortels en zoete aardappel en schaaft er hele dunne plakjes van met een mandoline. Het is echt belangrijk dat de schijfjes heel dun zijn, anders worden ze niet crispy. 3. Leg de groenteschijfjes op een vel bakpapier en besprenkel ze met een klein beetje olijfolie.		



4. Bestrooi de chips eventueel met een heel klein beetje zout.

5. Bak de groentechips in ongeveer 15 – 20 minuten af in de oven, laat ze vervolgens afkoelen en serveer ze direct.

6. Leg halverwege de baktijd een vel bakpapier over de chips als de randen te bruin worden.



Mens

- Werk voorzichtig!
- Werk hygiënisch.
- Zet al het materiaal en materieel terug op de juiste plaats.

Milieu

- Afval correct sorteren
- Gebruik niet meer detergent dan nodig.



RECEPTEN GROEP 3

BROCOLLISOEP

Materiaal	Middelen	<u>Aandachtspunten:</u> • Was de broccoli grondig om alle aarderesten goed weg te krijgen. • De stronk van de broccoli kan ook voor de soep gebruikt worden. Snijd deze eerst in kleinere stukken. • Gebruik slechts een zeer kleine hoeveelheid olie om de ui te fruiten! • Maak een gebonden soep met behulp van een staafmixer. • Wees matig met het gebruik van zout!
Voor 10 personen: • 2 liter water • Bouillonblokje (2) • 1 grote of 2 kleine broccoli • 1 grote of 2 kleine uien • 2 teentjes look • Peper, zout • Olijfolie	• Snijplank • Aardappelmesje • Soepkommen + eetlepels • Kookpot • Mixer • Soeplepel • Afvalkom	
Methode		
1. Pel de ui en de knoflook met een aardappelmesje. Snijd de ui en de knoflook fijn. 2. Was de broccoli en snijd de roosjes van de steel. Snijd de steel in kleine stukjes. 3. Doe de olijfolie in een kookpot en zet op een matig vuur. Doe er de ui en de knoflook bij en laat enkele minuten fruiten. Voeg de broccoli toe. 		



4. Voeg het water en de bouillonblokjes toe en laat de soep koken tot de broccoli gaar is. (+/- 15 min.)

5. Mix de soep met een staafmixer tot een gladde massa zonder brokjes in.

6. Serveer de soep warm.

Mens	Milieu
• Werk voorzichtig! • Werk hygiënisch. • Zet al het materiaal en materieel terug op de juiste plaats.	• Afval correct sorteren • Gebruik niet meer detergent dan nodig.

HAVERREPEN

Materiaal	Middelen	Aandachtspunten:
Voor 10 stukken: • 150 gr dadels • 50 gr hazelnoten • 150 gr havermout • 40 gr honing • 2 el olijfolie • 2 el water	• Snijplank • Groot mes (hakmes) • Aardappelmesje • Bakplaat met bakpapier • 2 kommen • Afvalkom • Hoge maatbeker • Mixer	• Strijk het deeg effen over het bakpapier. • Gebruik slechts een kleine hoeveelheid olie. • Laat de repen eerst even afkoelen voor je ze gaat versnijden. De kans bestaat anders dat ze uit elkaar brokkelen. • Verwarm de oven goed voor. • Dadels moet eerst ontpit worden voor je ze kan pureren.



Methode

1. Verwarm de oven voor op 175 graden.
2. Verwijder de pitten uit de dadels pureer ze glad in een keukenmachine met 2 el water.
3. Hak de noten grof.
4. Meng de noten met de havermout en de dadels in een kom.
5. Verwarm de honing kort in de microgolfoven. Voeg de honing en de olie bij de massa en meng het geheel goed door elkaar.
6. Neem een rechthoekige of vierkante ovenschaal. Bekleed deze met bakpapier.
7. Verdeel het mengsel over de vorm en druk het goed aan.
8. Bak de haverrepen in ongeveer 25-30 minuten af.
9. Laat het iets afkoelen en snij de koek in repen van ongeveer 2 cm.



Mens

- Werk voorzichtig!
- Werk hygiënisch.
- Zet al het materiaal en materieel terug op de juiste plaats.

Milieu

- Afval correct sorteren
- Gebruik niet meer detergent dan nodig.



FRUITSNOEPJES

Materiaal	Middelen	<u>Aandachtspunten:</u>	
Voor ongeveer 45 snoepjes : • 150 ml sinaasappelsap • 200 gram (bevroren) fruit • 5 gram agar agar poeder • honing naar smaak • eventueel 1 theelepel vanille extract	• Snijplank • Sinaasappelpers • Aardappelmesje • Steelpan • Afvalkom • Kloppe • Siliconenvormpjes	• Doe de agar agar met zeer kleine beetje bij de vloeistof, roer steeds goed door en laat even meekoken. • Indien de vloeistof te zuur is, kan je een beetje honing of vanillesuiker toevoegen. • Giet de vloeistof in kleine vormpjes en laat opstijven in de koelkast. Maak zeker geen te dikke snoepjes. Dit eet niet makkelijk en het opstijven duurt zeer lang.	
Methode			
1. Pers de sinaasappelen en doe het sap en het fruit in een steelpannetje. Breng aan de kook 2. Gebruik je agar agar, voeg dat dan per eetlepel toe en roer steeds goed door en laat meekoken. 3. Als het fruit zacht en heet is, pureer het fijn met een staafmixer. 4. Proef! Misschien vind je het te zuur, doe er dan een beetje honing bij.			

Gezond is fijn ... op lange termijn !



5. Schenk het over in een glazen schaal of leuke siliconenvormpjes. Maak de snoepjes niet te dik!

6. Laat opstijven in de koelkast.

Mens

- Werk voorzichtig!
- Werk hygiënisch.
- Zet al het materiaal en materieel terug op de juiste plaats.

Milieu

- Afval correct sorteren
- Gebruik niet meer detergent dan nodig.

TIJD OM TE EVALUEREN!

THEORIEGEDEELTE



Opdracht: vul onderstaande zelfevaluatiefiche in.

Doelstelling	Leerling				Leerkracht			
	O	V	G	ZG	O	V	G	ZG
Ik heb mezelf aan de afspraken gehouden.								
Ik heb alle opdrachten volledig ingevuld.								
Ik heb nauwkeurig gewerkt.								
Ik heb vlot samengewerkt in mijn groepje.								

Leerling:

Positief punt	Werkpunt

Leerkracht:

Positief punt	Werkpunt



PRAKTIJKGEDEELTE



Opdracht: vul onderstaande zelfevaluatiefiche in.

Doelstelling	Leerling				Leerkracht			
	O	V	G	ZG	O	V	G	ZG
Ik heb mezelf aan de afspraken gehouden.								
Ik heb alle opdrachten volledig uitgevoerd.								
Ik heb nauwkeurig gewerkt.								
Ik heb vlot samengewerkt in mijn groepje.								
Ik heb ergonomisch gewerkt.								
Ik heb hygiënisch gewerkt.								
Ik heb veilig gewerkt.								
Ik ben in orde met mijn haarnetje en schort.								
Ik heb de juiste methode gehanteerd.								
Ik heb het juiste materiaal gebruikt.								
Ik heb het juiste materieel gebruikt.								

Leerling:

Positief punt	Werkpunt

Leerkracht:

Positief punt	Werkpunt



BRONVERMELDING

Om deze bundel samen te stellen zijn onderstaande bronnen gebruikt. Vul het lijstje aan indien jij nog andere bronnen hebt geraadpleegd tijdens het maken van de opdrachten.

INTERNET

<http://www.ah.be/allerhande/recept/R-R113260/bosvruchtensmoothie>

<http://www.famidoo.be/nl/tips-advies-kinderen-familie/eten-drinken/article/tutti-frutti-fruitsate>

<http://ecobioliving.eu/gezonde-recepten/boekweitpannenkoeken-met-fruit-gezond-ontbijt-zonder-gluten/>

<http://uitpaulineskeuken.nl/2013/01/groentechips.html>

<http://koken.vtm.be/recept/broccolisoepp-voor-brainiacs>

<http://uitpaulineskeuken.nl/2013/10/gezonde-haverrepen.html>

<http://www.mamaschrijft.nl/health/zelf-maken-gezonde-fruitsnoepjes/>

<http://www.anbn.be/>

<http://www.cm.be/ziekte-en-behandeling/klachten-en-ziekten/hoge-bloeddruk/symptomen.jsp>

<http://www.gezondheidsplein.nl/aandoeningen/arteriosclerose/item32712>

.....
.....
.....

BOEKEN

De Graef, D., Van Aperen, A., Vanluchene, K., Vervoort, K. (2011) Voedingsatelier 2. Mechelen: Uitgeverij Wolters Plantyn.

Van Dijck, E. (2009) Naslagwerk huishoudkunde voeding. Mechelen: Uitgeverij Wolters Plantyn.

.....
.....
.....



BIJLAGEN

BOODSCHAPPENLIJSTJE

<u>Hoeveelheid</u>	<u>Product</u>	<u>Beschrijving/opmerking</u>
750g	diepvriesfruit	Rode vruchten diepvries
5	Sinaasappels	Perssinaasappels
8	Bananen	1 of 2 trossen bananen
2 liter	Yoghurt	Magere yoghurt
3	Eieren	1 klein doosje eieren
5	Appels	Jonagold, pink lady, geen grany smith
10	Aardbeien	1 bakje aardbeien
2	Kiwi's	Groene kiwi's, niet de gele kiwi's
20	druiven	1 bakje witte druiven
1	Mango	Eetklare mango
2	Rode bieten	
1	Pastinaak	
2	Wortels	2 dikke winterwortels
1	Zoete aardappel	
1	Broccoli	Indien klein: 2 broccoli's



1	Ui	Indien klein: 2 uien
2 teentjes	Look	1 bol look
40g	Honing	1 kleine pot honing
150 g	Dadels	Verse dadels
150g	Gemalen kokos	1 pak
125g	Tagatose	1 verpakking
4 pakjes	Vanillesuiker	4 zakjes
100g	Boekweitmeel	1 pak
1 tl	Bakpoeder	1 pak
1 tl	Kaneel	1 potje
5 g	Agar agar poeder	1 verpakking
150g	Havermout	1 pak
150 g	Hazelnoten/amandel	1 pak

Niet toegevoegd: melk, peper, zout, bouillonblokje, olie, vetstof



LESVOORBEREIDINGEN

THEORIEGEDEELTE

LESVOORBEREIDING Secundair onderwijs

Student: Kim Franck Opleidingsvak: voeding/verzorging Bachelorproef

School/organisatie: KA Merksem Mentor: mevr. Heylen

Datum: 20/04/2015 Vak: gezinstechnieken Lesblok: 2 lesuur/uren van 50'

Lesonderwerp: gezond is fijn ... op lange termijn! (theoriegedeelte)

Beginsituatie

A-stroom

Jaar: 2

Klas: 2AS

Aantal lln. 9

Voorkennis en voorervaring

De leerlingen kennen de actieve voedingsdriehoek en de bijbehorende algemene dagelijks aanbevolen hoeveelheden.

De leerlingen kunnen aangeven wat gezond is en wat niet, maar ze hebben nog moeite met de gevolgen in te schatten.

Belangstelling / motivatie

De leerlingen werken actief mee tijdens de les.

Je deelt de leerlingen best zelf in groepjes in. De jongens gaan samen in een groepje en 2 meisjes gaan samen in een groepje. 1 groepje werkt dan goed door en de 2 andere groepjes babbelen liever en werken daardoor zeer traag.

Andere (leerlingengegevens en klas- en situationele omstandigheden die van invloed zijn op deze les en waar je ook rekening mee houdt)

Er is een smartboard aanwezig in de klas, net als een vrij snelle internetverbinding.

Eigen leerpunt in de kijker: sneller optreden bij ongewenst leerlingengedrag

Leerpunt gekozen uit

zelfevaluatie – feedback leerlingen – feedback mentor – feedback lector



Leerplandoelen/Procesdoelen met referentie

Leerplan secundair onderwijs GO! , A-stroom, basisoptie sociaal-technische wetenschappen, 2009-005.

De leerlingen kunnen :

- Mijn voeding: de leerlingen kunnen voedingsmiddelen en maaltijden situeren in de actieve voedingsdriehoek.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen een evenwichtige maaltijd samenstellen.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen de meest voorkomende voedingsfouten weergeven.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen de voedingsfouten linken aan de basisregels van evenwichtige voeding.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen zich een algemeen beeld vormen van de huidige voedingstendensen.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen een eigen mening vormen m.b.t. voedingstendensen en deze kunnen vergelijken met evenwichtige voeding.

Vakoverschrijdende eindtermen/Ontwikkelingsdoelen met referentie

Gemeenschappelijke stam

De leerlingen:

- 1 brengen belangrijke elementen van communicatief handelen in praktijk;
- 2 kunnen originele ideeën en oplossingen ontwikkelen en uitvoeren;
- 4 blijven, ondanks moeilijkheden, een doel nastreven;
- 5 houden rekening met de situatie, opvattingen en emoties van anderen;
- 9 zijn bereid zich aan te passen aan wisselende eisen en omstandigheden;
- 18 gedragen zich respectvol;
- 20 nemen verantwoordelijkheid op voor het eigen handelen, in relaties met anderen en in de samenleving;
- 21 verwerven inzicht in de eigen sterke en zwakke punten;
- 25 stellen kwaliteitseisen aan hun eigen werk en aan dat van anderen;

<u>Lesdoelen</u> (noteren per lesdoel : kennis (k), vaardigheden (v), attitudes (a)) (3-5)	<u>evaluatievorm</u>
Na de les zijn de leerlingen in staat om: 1. Je eigen eetgewoonten te interpreteren i.f.v. de meest gemaakte voedingsfouten. (k) 2. 5 gevolgen van overgewicht op te sommen. (k) 3. In eigen woorden uit te leggen wat aderverkalking is. (k) 4. In eigen woorden 3 gevolgen van aderverkalking uit te leggen. (k) 5. In eigen woorden uit te leggen wat overmatig gebruik van zout met je bloeddruk doet. (k) 6. In eigen woorden uit te leggen wat diabetes is. (k) 7. 3 soorten diabetes op te sommen. (k) 8. 5 gevolgen van diabetes op te sommen. (k) 9. In eigen woorden uit te leggen wat tagatose is. (k) 10. In eigen woorden uit te leggen wat anorexia nervosa is. (k) 11. In eigen woorden uit te leggen wat boulimia nervosa is. (k) 12. Correct je bloeddruk te meten. (v)	1. Vragen stellen 2. Taak 3. Taak 4. Taak 5. Taak 6. Taak 7. Taak 8. Taak 9. Taak 10. Taak 11. Taak 12. Observatie 13. Taak



13. Correct je bloeddruk te interpreteren. (v) 14. Het vetgehalte van een voedingsmiddel te bepalen. (v) 15. Vlot een tekst zoekend te lezen. (v) 16. Jezelf aan de gemaakte afspraken te houden. (a) 17. In kleine groepjes samen te werken. (a) 18. Jezelf te evalueren aan de hand van een zelfevaluatieformulier. (a)	14. Observatie 15. Taak 16. Observatie 17. Observatie 18. Taak
---	--

Materiaal aan te vragen

3 kleine laptops
Een glas
Een waterkoker

Materiaal zelf te voorzien

Werkbundel (10 exemplaren)
Enveloppen met kaartjes
Bloeddrukmeter
Een zakje chips
Stappenplan bloeddruk meten
Gewichtscurves
Envelopjes met symptomen van eetstoornissen

Lesstructuur

Inleiding → uitleg hoekenwerk, groepsverdeling en afspraken
Kern → hoekenwerk
Slot → Quiz (kahoot!) en klasgesprek

Lesdoel nr.	Leerinhoud	Onderwijsleeractiviteiten	Leermiddelen/ klasorganisatie	Timing (min.)
17	<u>Inleiding</u> Motivatatieprincipe, doceren Afspraken en sancties tijdens het hoekenwerk gezinstechieken: - Niet roepen! - Geen gsm! - Niet ongevraagd rondlopen! - Vragen = vinger opsteken en wachten. - Oefeningen eerst zelfstandig/in groep	<u>Inleiding</u> Motivatatieprincipe, doceren De leerkracht laat de leerlingen hun agenda nemen en gezond is fijn ... op lange termijn! inschrijven als lesonderwerp. De leerkracht legt de planning van de les en de inhouden van de hoeken kort uit: - 3 hoeken: - o Mijn voedingsgewoonten - o Gevolgen van ongezonde voeding - o Eetstoornissen - 3 leerlingen per groep - Om de 25 minuten doorschuiven - Na hoekenwerk: quiz + klasgesprek De leerkracht deelt de groepjes in. (= op voorhand samengesteld) De leerkracht legt de afspraken en sancties uit: - Niet roepen! - Geen gsm! - Niet ongevraagd rondlopen! - Vragen = vinger opsteken en wachten.		10'



	proberen maken. - Goed doorwerken want er is weinig tijd!	- Oefeningen eerst zelfstandig/in groep proberen maken. - Goed doorwerken want er is weinig tijd!																		
1 - 18	<u>Kern</u> Activatieprincipe Hoekenwerk Hoek 1: mijn eetgewoonten - Hoe ziet jouw actieve voedingsdriehoek eruit? - Je persoonlijke actieve voedingsdriehoek interpreteren - Normaal vs. abnormaal: overgewicht en gewichtscurves bekijken en interpreteren Hoek 2: gevolgen van ongezonde voeding - Gevolgen van ongezonde voeding koppelen aan het menselijk lichaam - Hart- en vaatziekten - Diabetes Hoek 3: eetstoornissen - Wat is een eetstoornis? - Wat is anorexia nervosa? - Wat is boulimie? - Gevolgen van eetstoornissen → zie werkbundel	<u>Kern</u> Activatieprincipe Hoekenwerk De leerkracht laat de leerlingen starten met het hoekenwerk. De leerkracht loopt rond en controleert regelmatig of de leerlingen goed en correct aan het werken zijn. Om de 23 minuten laat de leerkracht een alarm afgaan. De leerlingen krijgen dan 2' minuten de tijd om hun spullen te nemen en door te schuiven naar de volgende hoek. <u>Planning:</u> <table> <tr> <th></th> <th>Hoek 1</th> <th>Hoek 2</th> <th>Hoek 3</th> </tr> <tr> <td>13u55 – 14u20</td> <td>G1</td> <td>G2</td> <td>G3</td> </tr> <tr> <td>14u20 – 14u45</td> <td>G3</td> <td>G1</td> <td>G2</td> </tr> <tr> <td>14u45 – 15u10</td> <td>G2</td> <td>G3</td> <td>G1</td> </tr> </table>		Hoek 1	Hoek 2	Hoek 3	13u55 – 14u20	G1	G2	G3	14u20 – 14u45	G3	G1	G2	14u45 – 15u10	G2	G3	G1	Werkbundel (10 exemplaren) Enveloppen met kaartjes Bloeddrukmeter Een zakje chips Stappenplan bloeddruk meten Gewichtscurves Envelopjes met symptomen van eetstoornissen 3 kleine laptops Een glas Een waterkoker	75'
	Hoek 1	Hoek 2	Hoek 3																	
13u55 – 14u20	G1	G2	G3																	
14u20 – 14u45	G3	G1	G2																	
14u45 – 15u10	G2	G3	G1																	



		Nadat de leerlingen de laatste hoek hebben afgewerkt, verzamelen ze het materiaal en geven ze dit terug aan de leerkracht. De leerlingen blijven in groepjes van 3 leerlingen zitten.		
1 - 18	Slot Quiz en evaluatie Groepswerk Integratieprincipe Quiz-vragen → https://kahoot.it/	Slot Quiz en evaluatie Groepswerk Integratieprincipe De leerkracht laat elke groep een groepsnaam op het bord schrijven. De leerkracht laat 1 leerling van elk groepje een smartphone nemen en de kahoot!-code ingeven. (of alle lln. indien iedereen een smartphone heeft) De leerkracht legt de werking van de kahoot!-quiz uit. De leerkracht speelt samen met de leerlingen de quiz. De leerkracht geeft extra uitleg bij de verschillende vragen. De leerlingen vullen de evaluatiefiche in en geven hun werkbundeltjes af.	PC met internetverbinding + beamer	15'

Bronnen (gebruikte handleiding, referentiewerken, websites, bibliografie...)

<http://www.anbn.be/>

<http://www.cm.be/ziekte-en-behandeling/klachten-en-ziekten/hoge-bloeddruk/symptomen.jsp>

<http://www.gezondheidsplein.nl/aandoeningen/arteriosclerose/item32712>

De Graef, D., Van Aperen, A., Vanluchene, K., Vervoort, K. (2011) Voedingsatelier 2. Mechelen: Uitgeverij Wolters Plantyn.

Van Dijck, E. (2009) Naslagwerk huishoudkunde voeding. Mechelen: Uitgeverij Wolters Plantyn.

Bijlagen (laat staan wat van toepassing is)

- ☐ powerpointpresentatie → Kahoot!-quiz
- ☐ evaluatieformulieren: toetsen (met modelantwoorden)/(zelf)evaluatieformulieren → in werkbundel
- ☐ gebruikt didactisch materiaal

Observatiegegevens over de leerlingen

De leerlingen vertoonden in deze les gewenst gedrag tijdens...

omdat ik...

omdat zij...

De leerlingen vertoonden in deze les ongewenst gedrag tijdens...

omdat...



PRAKTIJKGEDEELTE

LESVOORBEREIDING Secundair onderwijs

Student: Kim Franck Opleidingsvak: voeding/verzorging Bachelorproef
School/organisatie: KA Merksem Mentor: mr. Willemots
Datum: 23/04/2015 Vak: gezinstechnieken Lesblok: 4 lesuur/uren van 50'
Lesonderwerp: gezond is fijn ... op lange termijn! (praktijkgedeelte)

Beginsituatie

A-stroom

Jaar: 2

Klas: 2AS

Aantal lln. 8

Voorkennis en voorervaring

De leerlingen kennen de actieve voedingsdriehoek en de bijbehorende algemene dagelijks aanbevolen hoeveelheden.

De leerlingen kunnen aangeven wat gezond is en wat niet, maar ze hebben nog moeite met de gevolgen in te schatten.

Belangstelling / motivatie

De leerlingen werken actief mee tijdens de les.

Je deelt de leerlingen best zelf in groepjes in. De jongens gaan samen in een groepje en 2 meisjes gaan samen in een groepje. 1 groepje werkt dan goed door en de 2 andere groepjes babbelen liever en werken daardoor zeer traag.

Andere (leerlingengegevens en klas- en situationele omstandigheden die van invloed zijn op deze les en waar je ook rekening mee houdt)

De les wordt gegeven in de vakdidactische keuken. Er zijn 10 keukenblokken.

Er is een beamer aanwezig in de klas, net als een vrij snelle internetverbinding.

Eigen leerpunt in de kijker: sneller optreden bij ongewenst leerlingengedrag

Leerpunt gekozen uit

zelfevaluatie – feedback leerlingen – feedback mentor – feedback lector



Leerplandoelen/Procesdoelen met referentie

Leerplan secundair onderwijs GO! , A-stroom, basisoptie sociaal-technische wetenschappen, 2009-005.

PV praktische oefeningen gezinstechnieken 4 lestijden/week:

De leerlingen kunnen :

- Mijn voeding: de leerlingen kunnen de basisprincipes van de hygiëne in de keuken en het onderhouden toepassen.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen de geldende regels voor kleding- en handhygiëne vlot toepassen.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen het OVUR-stappenplan onder begeleiding toepassen.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen afval correct sorteren.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen bij een realisatie voedingsmiddelen correct afwegen en/of meten.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen aandacht hebben voor gepast kruidengebruik en de waardering van de natuurlijke smaken.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen de elementaire en meest gebruikte basistechnieken in recepten herkennen.
- Mijn voeding: de leerlingen kunnen de elementaire regels voor het reinigen en snijden van voedsel toepassen.

Vakoverschrijdende eindtermen/Ontwikkelingsdoelen met referentie

Gemeenschappelijke stam

De leerlingen:

- 1 brengen belangrijke elementen van communicatief handelen in praktijk;
- 2 kunnen originele ideeën en oplossingen ontwikkelen en uitvoeren;
- 4 blijven, ondanks moeilijkheden, een doel nastreven;
- 5 houden rekening met de situatie, opvattingen en emoties van anderen;
- 9 zijn bereid zich aan te passen aan wisselende eisen en omstandigheden;
- 18 gedragen zich respectvol;
- 20 nemen verantwoordelijkheid op voor het eigen handelen, in relaties met anderen en in de samenleving;
- 21 verwerven inzicht in de eigen sterke en zwakke punten;
- 25 stellen kwaliteitseisen aan hun eigen werk en aan dat van anderen;

Context 1: lichamelijke gezondheid en veiligheid

De leerlingen:

- 6 hanteren richtlijnen voor het hygiënisch omgaan met voeding;

Lesdoelen (noteren per lesdoel : kennis (k), vaardigheden (v), attitudes (a)) (3-5)	evaluatievorm
Na de les zijn de leerlingen in staat om: - hun eigen eetgewoonten te interpreteren i.f.v. de meest gemaakte voedingsfouten. (k) - zichzelf aan de gemaakte afspraken te houden. (a) - In kleine groepjes samen te werken. (a) - Zichzelf te evalueren aan de hand van een zelfevaluatieformulier. (a)	- Vragen stellen/opdracht - Observatie - Observatie - Taak - Taak



5. 3 gezonde tussendoortjes te bereiden. (v)	6. Observatie
6. Hygiënisch te werken. (a)	7. Observatie
7. Veilig te werken. (a)	8. Observatie
8. Nauwkeurig te werken. (a)	9. Observatie
9. Ergonomisch te werken. (a)	

Materiaal aan te vragen

Ingrediënten praktijkoefening → zie boodschappenlijst

Materiaal zelf te voorzien

Werkbundel

Per groep een tiental foto's van gezonde en ongezonde tussendoortjes

Schort + haarnetje

CD met muziek

Lesstructuur

Oriënteren → kort planning overlopen

Verkennen → inleidende opdracht

Uitvoeren → gezonde tussendoortjes bereiden

Reflecteren → invullen evaluatieformulieren + klasgesprek

Extra indien voldoende tijd over : flashmob → Uptown Funk – Bruno Mars

Lesdoel nr.	Leerinhoud	Onderwijsleeractiviteiten	Leermiddelen/ klasorganisatie	Timing (min.)
	<u>Oriënteren</u> Doceren Motivatieprincipe	<u>Oriënteren</u> Doceren Motivatieprincipe De leerkracht gaat de leerlingen na het belsignaal van de speelplaats halen en begeleidt hen naar de klas. Voor het binnen gaan verdeelt de leerkracht de leerlingen in groepjes van 3. De leerlingen gaan per 3 aan een tafel zitten. De leerkracht laat de leerlingen hun agenda nemen en 'gezond is fijn... op lange termijn! – gezonde tussendoortjes' invullen. De leerkracht legt kort uit wat ze gaan doen: 1. Inleidende oefening (lesuur 1) 2. Gezonde tussendoortjes bereiden + eten (lesuur 2 / 3) 3. Nazorg + evaluatie (lesuur 4) 4. Indien tijd over flashmob in elkaar steken De leerkracht haalt bij elke leerling de €2 voor de praktijkles op.	Agenda Bord + krijt	20' 8u20 – 8u40



1 – 3	<u>Verkennen</u> Onderwijsleergesprek + zelfstandig werk Activiteitsprincipe Gezonde vs. ongezonde tussendoortjes Gezonde tussendoortjes: bron van vitaminen en mineralen Ongezonde tussendoortjes: veel vetten en/of koolhydraten → snelle suikers Te veel eten van ongezonde tussendoortjes = kans op obesitas, hart- en vaatziekten, diabetes Je mag gerust gezonde tussendoortjes eten, maar beperk dit tot 2 of 3 per dag. Een gezond dagmenu bestaat uit 3 hoofdmaaltijden en 2 tussendoortjes.	<u>Verkennen</u> Onderwijsleergesprek + zelfstandig werk Activiteitsprincipe De leerkracht deelt aan elke leerling 3 kaartjes uit. De leerlingen mogen op elk kaartje een tussendoortje schrijven dat ze regelmatig eten of drinken. De leerkracht haalt de kaartjes op en legt ze op een tafel. De leerlingen krijgen de opdracht deze in 2 groepen te verdelen. (gezond en niet gezond) De leerkracht overloopt met de leerlingen de tussendoortjes en vraagt waarom ze precies in de gezonde groep of de ongezonde groep zijn geplaatst. De leerkracht vraagt waarom we niet teveel van de ongezonde groep mogen eten. De leerkracht vraagt of we zoveel als we willen uit de gezonde groep mogen eten. De leerkracht laat de leerlingen hun werkbundel op p. 24 nemen. De leerkracht deelt ondertussen per groepje een mapje met foto's van tussendoortjes uit en overloopt de oefening met de leerlingen. De leerlingen voeren de opdracht uit. De leerkracht zet ondertussen de vm. klaar.	24 kaartjes Enkele alcoholstiften Kaartje met gezond op Kaartje met ongezond op Werkbundel p. 24 3 mapjes met een 10 foto's van tussendoortjes Voedingsmiddelen praktijkles → zie boodschappenlijst	30' 8u40 – 9u10
-------	--	---	--	---



		De leerkracht overloopt met de leerlingen de oefeningen en de recepten die de ze gaan bereiden.	Recepten werkbundel + extra kopieën voor in de keuken	
1 - 9	<u>Uitvoeren</u> Groepswerk + onderwijsleergesprek Activiteitsprincipe <u>Uit te werken tussendoortjes:</u> • Groep 1: ○ Bosvruchtensmoothie ○ Kokosrotsjes met appel ○ Fruitsatés • Groep 2: ○ Yoghurtshake ○ Boekweitpannenkoeken ○ Groentechips • Groep 3: ○ Broccolisoepp ○ Haverrepen ○ Fruitsnoepjes Recepten en aandachtspunten → zie handleiding en werkbundel	<u>Uitvoeren</u> Groepswerk + onderwijsleergesprek Activiteitsprincipe De leerlingen werken per 3 in een keuken. In elke keuken worden er verschillende tussendoortjes bereid. Werkplan per keuken → bijlage Als alle tussendoortjes bereid zijn, worden deze op een tafel gezet. De leerlingen kiezen telkens een tussendoortje dat ze willen proeven. De leerkracht overloopt dan telkens per tussendoortje wat ze goed en minder goed vinden aan het tussendoortje. De leerlingen mogen nog van de tussendoortjes eten waar ze zin in hebben. Na de speeltijd of indien tijd er nog voor ruimen de leerlingen hun keukenblok op, wassen af en voeren hun nataak uit. Als de leerlingen klaar zijn en de keuken is volledig proper gaan de leerlingen samen aan 1 tafel zitten.		130' 9u10 – 10u50 + 11u05 – 11u35



4	Reflecteren Onderwijsleergesprek Herhalingsprincipe - Procesevaluatie: • Materiaal in orde? • Middelen in orde? • Correcte methode? - Attitudes: • Gemotiveerd gewerkt? • Hygiënisch gewerkt? • Ergonomisch gewerkt? • Geproefd van de tussendoortjes? • Veilig gewerkt? • Voorzichtig gewerkt? • Rustig gewerkt? • In orde met schort en haarnetje? • Afval juist gesorteerd? - Productevaluatie: • Kleur? • Geur? • Smaak? • Consistentie?	Reflecteren Onderwijsleergesprek Herhalingsprincipe De leerlingen vullen de evaluatieformulieren zelfstandig in en bezorgen deze aan de leerkracht. De leerkracht stelt ter afsluiting van de les nog enkele vragen: - Kijk je nu anders tegenover je eetgewoonten? Waarom wel/niet? - Wat doe je al goed? Wat zou je nog moeten veranderen? - Waar zou je terecht kunnen om over je eetgewoonten en/of problemen te kunnen praten? - Je mag een gezond tussendoortje kiezen. Wat zou je nemen? Waarom? Indien er nog tijd is maakt de leerkracht samen met de leerlingen nog een flashmob op de tonen van 'Uptown funk' van Bruno Mars. Indien goed weer kunnen we deze opdracht buiten uitvoeren (ruimte tussen tuin en trap fietsenkelder?)	2 evaluatiefiches werkbundel	20' 11u35 – 11u55
---	---	---	------------------------------	--

Bronnen (gebruikte handleiding, referentiewerken, websites, bibliografie...)

<http://www.ah.be/allerhande/recept/R-R113260/bosvruchtensmoothie>

<http://www.famidoo.be/nl/tips-advies-kinderen-familie/eten-drinken/article/tutti-frutti-fruitsate>

<http://ecobioliving.eu/gezonde-recepten/boekweitpannenkoeken-met-fruit-gezond-ontbijt-zonder-gluten/>

<http://uitpaulineskeuken.nl/2013/01/groentechips.html>

<http://koken.vtm.be/recept/broccolisoepp-voor-brainiacs>

<http://uitpaulineskeuken.nl/2013/10/gezonde-haverrepen.html>

<http://www.mamaschrijft.nl/health/zelf-maken-gezonde-fruitsnoepjes/>

De Graef, D., Van Aperen, A., Vanluchene, K., Vervoort, K. (2011) Voedingsatelier 2. Mechelen: Uitgeverij Wolters Plantyn.

Van Dijck, E. (2009) Naslagwerk huishoudkunde voeding. Mechelen: Uitgeverij Wolters Plantyn.

Bijlagen (laat staan wat van toepassing is)

- ☐ evaluatieformulieren: toetsen (met modelantwoorden)/(zelf)evaluatieformulieren → in werkbundel
- ☐ gebruikt didactisch materiaal

Observatiegegevens over de leerlingen

De leerlingen vertoonden in deze les gewenst gedrag tijdens...

omdat ik...

omdat zij...

De leerlingen vertoonden in deze les ongewenst gedrag tijdens...

omdat...



WERKPLANNEN PRAKTIJKLES

GROEP 1

Leerling 1	Leerling 2	Leerling 3
WPI	WPI	WPI
Oven voorverwarmen + bakplaat met bakpapier bekleden	Ingrediënten afwegen	Ingrediënten afmeten
Appel schillen en in kleine stukjes (brunoise) snijden	Banaan in stukjes snijden	Fruit schillen en in tranches snijden (vraag eventueel een demonstratie voor het versnijden van een mango)
Appel aanstoven	Sinaasappels persen	Fruit schillen en in tranches snijden
Alle ingrediënten kokosrotsjes onder elkaar mengen	Ingrediënten in hoge kom doen	Fruit schillen en in tranches snijden
Quenelles maken op bakplaat met bakpapier (vraag een demonstratie aan de leerkracht)	Ingrediënten mixen	Fruit schillen en in tranches snijden
Kokosrotjes 4 minuten afbakken in de oven, vaat sorteren	Smoothie over glazen verdelen en in koelkast zetten,	Fruit schillen en in tranches snijden
Kokosrotjes uit de oven halen en op een bord schikken	Vaat sorteren, werkpost opruimen	Fruit schillen en in tranches snijden
Fruitsatés samenstellen	Fruitsatés samenstellen	Fruitsatés samenstellen
Tussendoortjes proeven	Tussendoortjes proeven	Tussendoortjes proeven
Nazorg	Nazorg	Nazorg



GROEP 2

Leerling 1	Leerling 2	Leerling 3
WPI	WPI	WPI
Oven voorverwarmen + 3 bakplaten met bakpapier bekleden	Ingrediënten afwegen	Ingrediënten afmeten
Rode biet schillen en in zeer fijne schijfjes snijden	Pastinaak schillen en in zeer fijne schijfjes snijden	Wortel schillen en in zeer fijne schijfjes snijden
Schijfjes op bakplaat schikken en besprenkelen met klein beetje olijfolie	Zoete aardappel schillen en in zeer fijne schijfjes snijden	Schijfjes op bakplaat schikken en besprenkelen met klein beetje olijfolie
Werkpost opruimen	Schijfjes op bakplaat schikken en besprenkelen met klein beetje olijfolie	Werkpost opruimen
Bananen in stukjes snijden	Groentechips in de oven steken en 15 minuten bakken	Ingrediënten pannenkoeken afmeten
Alle ingrediënten yoghurtshake in een hoge kom mengen	Werkpost opruimen	Alle ingrediënten samenvoegen en tot een deeg vermengen
Ingrediënten mengen tot yoghurtshake	Tafel dekken	Deeg even laten rusten, werkpost opruimen
Shake verdelen over de glazen	Tafel dekken	Pannenkoeken bakken
Glazen in koelkast zetten, werkpost opruimen	Chips uit oven halen en in mandje/kom met stukje huishoudpapier of servet doen	Pannenkoeken bakken
Tussendoortjes proeven	Tussendoortjes proeven	Tussendoortjes proeven
Nazorg	Nazorg	Nazorg



GROEP 3

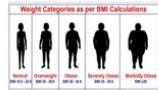
Leerling 1	Leerling 2	Leerling 3
WPI	WPI	WPI
Oven voorverwarmen + bakplaat met bakpapier bekleden	Ingrediënten afwegen	Ingrediënten afmeten
Pitten uit dadels verwijderen en pureren met 2 el water	Broccoli goed spoelen en in gelijke delen snijden (roosjes)	Ui en look in fijne stukjes (brunoise) snijden
Noten en zaden grof hakken	Werkpost opruimen	Ui en look fruiten
Noten, zaden, dadels en havermout vermengen	Sinaasappels persen	Broccoli, water en bouillon toevoegen
Honing verwarmen en samen met olie bij notenmengsel voegen	Fruit en sinaasappelsap in steelpannetje aan de kook brengen	Werkpost opruimen, soep laten koken (+/- 15 min.)
Mengsel over bakplaat verdelen (+/- 1 ½ cm dik)	Fruit en sinaasappelsap pureren, agar agar toevoegen	Tafel dekken
Havermoutrepen afbakken in oven	Honing/tagatesse toevoegen naar smaak	Tafel dekken
Werkpost opruimen + tafel dekken	Verdelen over vormpjes en in koelkast plaatsten	Soep mixen
Havermoutrepen uit oven halen en in repen van +/- 2 op 5 cm snijden. De reepjes op een bord leggen	Snoepjes uit de vormpjes halen	Soep laten doorkoken + op smaak brengen
Tussendoortjes proeven	Tussendoortjes proeven	Tussendoortjes proeven
Nazorg	Nazorg	Nazorg



QUIZVRAGEN MET OPLOSSINGEN

De quiz werd opgesteld via <http://kahoot.it> . De leerlingen beantwoorden de vragen door met hun smartphone de juiste kleur aan te duiden. Ook snelheid speelt een rol. Heeft iedereen 8 van de 10 vragen juist, is de afdruksnelheid doorslaggevend.

Questions [Hide ALL answers](#)

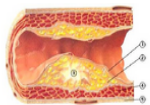


1. Waar of niet waar. Ook jongeren kunnen hun BMI bepalen. [Hide answers](#)

☐ Waar ☒ Niet waar ✓

30
Seconds

2
Choices



2. Welke van onderstaande aandoeningen kan een gevolg van aderverkalking zijn? [Hide answers](#)

☒ Hartinfarct ☐ Beroerte ☐ Pijn in benen ☒ Alle antwoorden zijn correct ✓

30
Seconds

4
Choices



3. Welk type diabetes wordt bedoeld als je diabetes krijgt door ongezonde voedingsgewoonten? [Hide answers](#)

☐ Type 1 ☒ Type 2 ✓ ☐ Zwangerschapsdiabetes

30
Seconds

3
Choices



4. Welke eetstoornis wordt met onderstaande foto bedoeld? [Hide answers](#)

☐ Boulimia nervosa ☐ Bing Eating Disorder ☐ Orthorexia ☒ Anorexia nervosa ✓

30
Seconds

4
Choices



5. Waar of niet waar. Meer jongens dan meisjes hebben een eetstoornis. [Hide answers](#)

☐ Waar ☒ Niet waar ✓

30
Seconds

2
Choices



6. Welk mogelijk gevolg van diabetes wordt op de afbeelding weergegeven? [Hide answers](#)

☐ Diabetesvoet ☐ Hartproblemen ☐ Gewrichtsproblemen ☒ Nierproblemen ✓

30
Seconds

4
Choices



7. Welke eetstoornis wordt op de afbeelding voorgesteld? [Hide answers](#)

☐ Anorexia nervosa ☐ Orthorexia ☒ Boulimia nervosa ✓ ☐ Bing eating disorder

30
Seconds

4
Choices



8. Waar of niet waar. Een brikje fruitsap is even gezond als een glas versgeperst fruitsap. [Hide answers](#)

☐ Waar ☒ Niet waar ✓

30
Seconds

2
Choices



9. Wat is het voornaamste gevolg van ongezonde voedingsgewoonten? [Hide answers](#)

☒ Laag zelfbeeld ✓ ☐ Nierproblemen ☐ Hart- en vaatziekten ☐ Leverproblemen

30
Seconds

4
Choices



10. Waar of niet waar. Naast gezonde voeding is bewegen ook heel belangrijk om gezond te zijn. [Hide answers](#)

☒ Waar ✓ ☐ Niet waar

30
Seconds

2
Choices



ONDERSTEUNEND MATERIAAL THEORIEGEDEELTE

INSTRUCTIEFICHES

HOEK 1: MIJN VOEDINGSGEWOONTEN

HOEK 1 : MIJN VOEDINGSGEWOONTEN

MATERIAAL

- Werkbundel p. 10 - 12
- Laptop met internetverbinding
- Groeicurves jongens & meisjes
- Verbetersleutel p. 10 - 12

WAT GA JE DOEN ?

1. Bekijk de opgegeven opdrachten.
2. Voer de opdrachten uit.
3. Gebruik de laptop om extra informatie op te zoeken om een opdracht te kunnen vervullen.
4. Verbeter de opdrachten met behulp van de verbetersleutel.
5. Indien er nog tijd over is mag je al starten met de opdrachten van een andere hoek.

AFSPRAKEN

1. Je werkt rustig. Overleggen mag, roepen niet!
2. Je haalt je gsm op geen enkele moment boven. Om opzoekwerk te verrichten, gebruik je de laptop.
3. Je blijft op je stoel zitten.
4. Als je hulp nodig hebt of je hebt een vraag, steek je je vinger op en wacht je rustig af.
5. Je maakt de oefeningen eerst zelfstandig en dan verbeter je pas met behulp van de verbetersleutel.



HOEK 2: GEVOLGEN VAN ONGEZONDE VOEDING

HOEK 2 : GEVOLGEN VAN ONGEZONDE VOEDING

MATERIAAL

- Werkbundel p. 13 - 17
- Laptop met internetverbinding
- Waterkoker + glas
- Zakje chips
- Enveloppe met kaartjes
- Bloeddrukmeter + stappenplan
- Foto's met informatie diabetes
- Verpakking tagatose
- Verbetersleutel p. 13 – 17

WAT GA JE DOEN ?

1. Bekijk de opgegeven opdrachten.
2. Voer de opdrachten uit.
3. Gebruik de laptop om extra informatie op te zoeken om een opdracht te kunnen vervolledigen.
4. Verbeter de opdrachten met behulp van de verbetersleutel.
5. Indien er nog tijd over is mag je al starten met de opdrachten van een andere hoek.

AFSPRAKEN

1. Je werkt rustig. Overleggen mag, roepen niet!
2. Je haalt je gsm op geen enkele moment boven. Om opzoekwerk te verrichten, gebruik je de laptop.
3. Je blijft op je stoel zitten.
4. Als je hulp nodig hebt of je hebt een vraag, steek je je vinger op en wacht je rustig af.
5. Je maakt de oefeningen eerst zelfstandig en dan verbeter je pas met behulp van de verbetersleutel.



HOEK 3: EETSTOORNISSEN

HOEK 3 : EETSTOORNISSEN

MATERIAAL

- Werkbundel p. 18 - 23
- Laptop met internetverbinding
- Enveloppe met kaartjes
- Verbetersleutel p. 18 - 23

WAT GA JE DOEN ?

1. Bekijk de opgegeven opdrachten.
2. Voer de opdrachten uit.
3. Gebruik de laptop om extra informatie op te zoeken om een opdracht te kunnen vervolledigen.
4. Verbeter de opdrachten met behulp van de verbetersleutel.
5. Indien er nog tijd over is mag je al starten met de opdrachten van een andere hoek.

AFSPRAKEN

1. Je werkt rustig. Overleggen mag, roepen niet!
2. Je haalt je gsm op geen enkele moment boven. Om opzoekwerk te verrichten, gebruik je de laptop.
3. Je blijft op je stoel zitten.
4. Als je hulp nodig hebt of je hebt een vraag, steek je je vinger op en wacht je rustig af.
5. Je maakt de oefeningen eerst zelfstandig en dan verbeter je pas met behulp van de verbetersleutel.



STAPPENPLAN BLOEDDRUK METEN

BENODIGDHEDEN

- Digitale bloeddrukmeter
- Stappenplan

WERKWIJZE

1. Ga zitten met een arm steunend op de tafel, benen niet gekruist en voeten plat op de grond.
2. Plaats de manchet op de arm met de buis tussen midden- en ringvinger. De manchet moet 1 à 2 cm verwijderd zijn van de elleboogplooï en u moet met uw vinger onder de manchet kunnen als deze geplaatst is.
3. Laat de leerkracht controleren of de manchet correct is aangebracht.
4. Zet de bloeddrukmeter aan en wacht het resultaat af. Blijf zo stil mogelijk zitten zonder te praten.
5. Noteer het resultaat en beantwoord de rest van de vragen in je werkbundel.

BESLUIT

De **bloedsomloop** is een **gesloten circuit** waarbij het hart voortdurend bloed door de slagaders pompt. Hierbij oefent het bloed een kracht uit op de wanden van de bloedvaten.

De bloeddruk meet de grootte van deze kracht.

Om deze te kennen wordt de **boven- en onderdruk** gemeten. De bovendruk wordt bepaald als het hart samentrekt en veel bloed door de slagaders perst; de onderdruk als het hart zich ontspant en de druk op de vaatwanden afneemt.

De ideale bloeddruk heeft een **bovendruk lager dan 120 mmHg** en een **onderdruk lager dan 80 mmHg**.



INFORMATIE DIABETES

FOTO'S



Gezond is fijn ... op lange termijn !





INFORMATIE OVER MOGELIJKE GEVOLGEN VAN DIABETES

DIABETESVOET

Diabetesvoet is een zeer specifiek probleem van suikerziekte. Door aantasting van de zenuwen verliezen diabetespatiënten geleidelijk aan het (pijn)gevoel in hun tenen, voeten en benen. Tevens kan door de verstoorde werking van de zenuwen de vorm van de voet veranderen.

Daardoor lopen diabeten makkelijker voetwonden op, zonder dat ze het zelf merken. Zo worden de wonden snel chronisch en zijn ze vaak geïnfecteerd. Als de bloedvaten zijn aangetast, vermindert de doorbloeding, verloopt de genezing trager en kunnen de wonden op korte tijd sterk verergeren. Soms zijn amputaties dan onvermijdelijk.

Charcot voet

Een apart probleem is een 'Charcot voet'. Hierbij storten als het ware een aantal botten van de voet plots in, met ernstige vormafwijkingen tot gevolg. Rondstappen en het vinden van passende schoenen kunnen dan heel moeilijk worden. Ook bij patiënten met een 'charcot voet' kunnen slecht genezende wonden ontstaan.

Een goede algemene voetverzorging en preventief werken (zowel qua voetverzorging als het bereiken van een goede suikerwaarde) zijn dus van essentieel belang.



NIERPROBLEMEN

Een verminderde functie van de nieren is een van de ernstigste complicaties bij diabetes. Vooral mensen die al jaren diabetes hebben en mensen die niet goed ingesteld zijn, lopen risico nefropathie (nierschade) te krijgen. Tijdig opsporen is dus belangrijk.

Niet alleen worden door diabetes de bloedvaten aangetast die het bloed naar de nieren brengen, ook kan diabetes de nierfilters (glomeruli) beschadigen. Beschadigde filters laten eiwitten door die eigenlijk in het bloed thuishoren. Via de urine verlaten deze eiwitten onbedoeld het lichaam. Tegelijkertijd laten de beschadigde nieren sommige afvalstoffen wel in het lichaam.

VERKOUDHEDEN/GRIEP/...

Een verkoudheid, koortsig zijn, misselijkheid, diarree... allemaal klachten die iedereen wel eens heeft. Meestal is er niets ernstig aan de hand en is een paar dagen uitzieken voldoende. Mensen met diabetes hebben sneller kans op een griepje of een verkoudheid.

Maar bij diabetes kan het serieuze gevolgen hebben: ontregeling, hypo's, hypers en zelfs ketoacidose (verzuring van het bloed) liggen op de loer. Wanneer dan ook nog de inname van voeding, drinken en medicijnen verstoord raakt is soms een ziekenhuisopname nodig om alles weer in het gareel te krijgen.

HART- EN VAATZIEKTEN

Als je diabetes hebt, kun je te maken krijgen met hart- en vaatziekten. Je hebt daar meer kans op dan mensen zonder diabetes. Door diabetes worden de bloedvaten dikker en stugger, en ze raken eerder beschadigd.

Door de problemen met je bloedvaten blijven vetten in het bloed gemakkelijker kleven aan de wand van de bloedvaten, waardoor die vernauwen. Dat heet aderverkalking (atherosclerose). Daardoor stroomt het bloed minder gemakkelijk door je lichaam, zodat andere organen minder bloed en zuurstof krijgen. En dat kan weer leiden tot een hartinfarct of een hersenbloeding.

GEWRICHTSKLACHTEN

Het bindweefsel van het lichaam wordt aangetast. Dat kan gaan om bindweefsel in de huid, pezen, gewrichten en botten. Bindweefselproblemen kunnen zorgen voor klachten bij beweging van gewrichten. Het begint meestal met het slecht kunnen bewegen van de vingers, maar ook pols, elleboog en rug kunnen er last van krijgen.

KAARTJES MOGELIJKE GEVOLGEN ONGEZONDE VOEDING

[illegible][illegible]



KAARTJES MOGELIJKE GEVOLGEN EETSTOORNISSEN

Haaruitval	Onvruchtbaarheid	Nierstenen	Osteoporose
Haaruitval	Onvruchtbaarheid	Nierstenen	Osteoporose
Haaruitval	Onvruchtbaarheid	Nierstenen	Osteoporose
Haaruitval	Onvruchtbaarheid	Nierstenen	Osteoporose
Haaruitval	Onvruchtbaarheid	Nierstenen	Osteoporose
Haaruitval	Onvruchtbaarheid	Nierstenen	Osteoporose
Haaruitval	Onvruchtbaarheid	Nierstenen	Osteoporose
Haaruitval	Onvruchtbaarheid	Nierstenen	Osteoporose

Hartfalen	Scheuren in mond, slokdarm en maag	Hartfalen	Onvruchtbaarheid
Hartfalen	Scheuren in mond, slokdarm en maag	Hartfalen	Onvruchtbaarheid
Hartfalen	Scheuren in mond, slokdarm en maag	Hartfalen	Onvruchtbaarheid
Hartfalen	Scheuren in mond, slokdarm en maag	Hartfalen	Onvruchtbaarheid
Hartfalen	Scheuren in mond, slokdarm en maag	Hartfalen	Onvruchtbaarheid
Hartfalen	Scheuren in mond, slokdarm en maag	Hartfalen	Onvruchtbaarheid
Hartfalen	Scheuren in mond, slokdarm en maag	Hartfalen	Onvruchtbaarheid
Hartfalen	Scheuren in mond, slokdarm en maag	Hartfalen	Onvruchtbaarheid

Gebitsproblemen	Gebitsproblemen	Vochtophoping in gezicht → ogen
Gebitsproblemen	Gebitsproblemen	Vochtophoping in gezicht → ogen
Gebitsproblemen	Gebitsproblemen	Vochtophoping in gezicht → ogen
Gebitsproblemen	Vochtophoping in gezicht → ogen	Vochtophoping in gezicht → ogen
Gebitsproblemen	Vochtophoping in gezicht → ogen	Vochtophoping in gezicht → ogen
Gebitsproblemen	Vochtophoping in gezicht → ogen	Vochtophoping in gezicht → ogen

Gezond is fijn ... op lange termijn !



ONDERSTEUNEND MATERIAAL PRAKTIJKGEDEELTE

FOTO'S TUSSENDOORTJES INLEIDENDE OPDRACHT



Gezond is fijn ... op lange termijn !



Gezond is fijn ... op lange termijn !



Gezond is fijn ... op lange termijn !



Gezond is fijn ... op lange termijn !





VOEDINGSWAARDE TABELLEN PER TUSSENDOORTJE

MINUTE SOUP

Per zakje = +/- 45 g

Energetische waarde	Koolhydraten	Vetten
Kcal	g	g
91	7	2.7

VERSE BROCCOLISOEP

Per portie = +/- 250 ml

Energetische waarde	Koolhydraten	Vetten
Kcal	g	g
160	9	8

CHIPS

Per 100 g

Energetische waarde	Koolhydraten	Vetten
Kcal	g	g
544	49	36

VERSE GROENTECHIPS

Per 100 g

Energetische waarde	Koolhydraten	Vetten
Kcal	g	g
170	26	8

PRINCE CAKE & CHOC

Per 100 g

Energetische waarde	Koolhydraten	Vetten
Kcal	g	g
438	52.5	23.5



VERSE HAVERREPEN

Per portie 30 g

Energetische waarde	Koolhydraten	Vetten
Kcal	g	g
111	15.5	3.2

SINAASAPPELSAP BRIKJE

Per brikje = 20 cl

Energetische waarde	Koolhydraten	Vetten
Kcal	g	g
42	9.1	0.5

VERS GEPERST FRUITSAP

Per 100 ml

Energetische waarde	Koolhydraten	Vetten
Kcal	g	g
30	6	0

CHOCOLADEREEP

Per 100 g

Energetische waarde	Koolhydraten	Vetten
Kcal	g	g
530	56	29.5

FRUITSATÉ

Per 100 g

Energetische waarde	Koolhydraten	Vetten
Kcal	g	g
37	13	0.8



AANGEPAST REMEDIËRINGS- EN DIFFERENTIATIEMATERIAAL

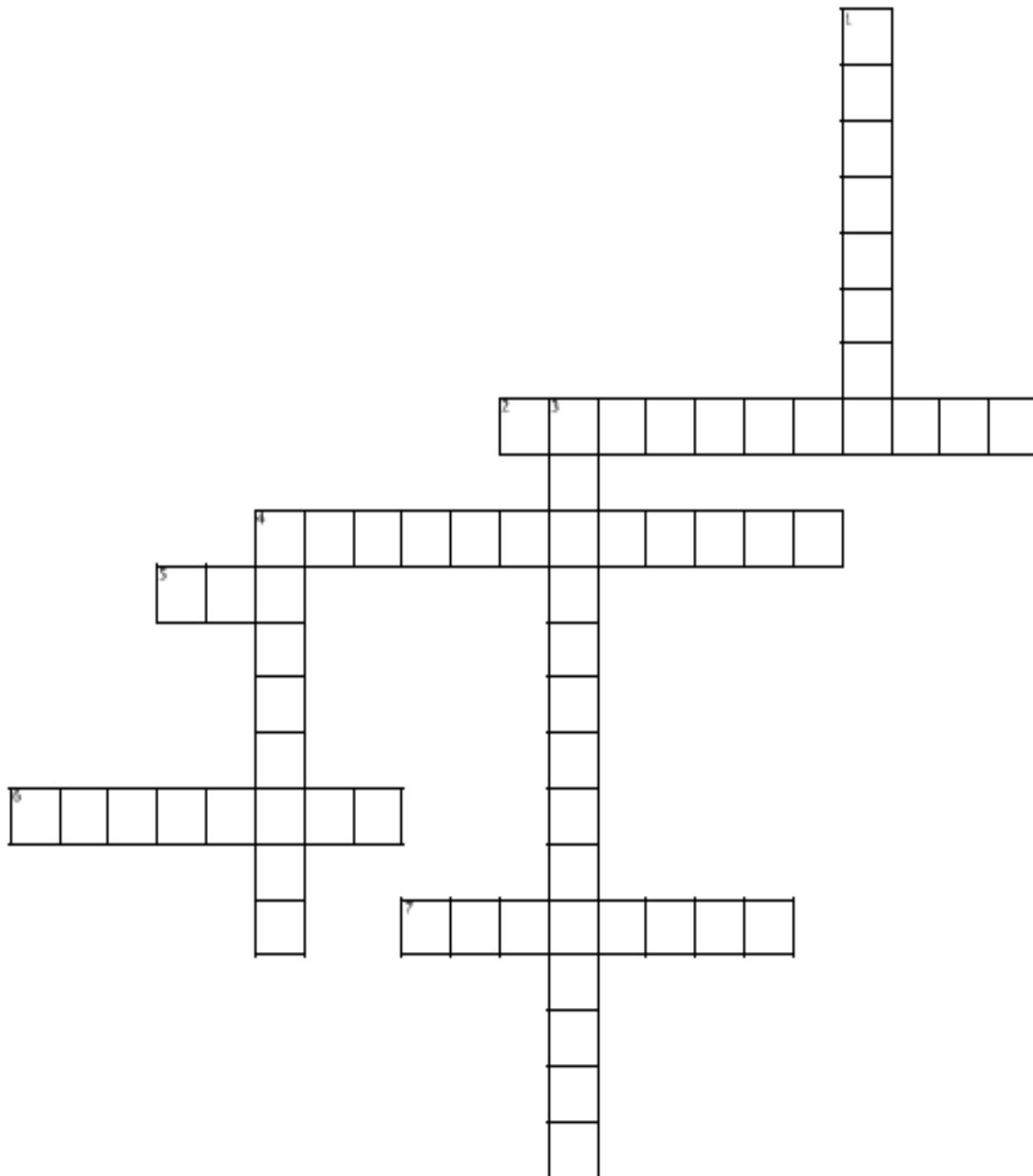
WOORDZOEKER

É Q É J G B L I N D H E I D I X R L G C
A P L Q È N I Q Ò U Á G È Ò Á Ó È È E L
I Ò P E Ä B I A Ó P U K È S Ä I L O W E
M E R E S W A K H V È Ò R Ä Ò I X Ó R V
I G C T E X I Ä L J E Ò Y Ò I I E Ò I E
L I E S P È Z W I Ä C È Ò U Ò D N N C R
U S E T E B Ä I D O K Ä F Ä W I W V H P
O Z T O I X Ò Ò B È K R I P E Ä Ä R T R
B I C O È N Ò È L O C T E R L X È U S O
U V R R I Ä I Z J U H U P V I I Ä C P B
R Ò Ä N C È M B K M O R Ò O R S I H R L
J J F I L J E Ò È Ò Ò I N E Ò È O T O E
X I N S X R C I È B W È I R H O D B B M
Ò Ä I S O È V X L K È Ò Ò M È Ò Ä Ä L E
Ä È T E H I R E X P Ä G D Q D L R Ä E N
Z Ä R N Ä B M O B E S I T Ä S I Ò R M Z
P T Ä Ò Ò È È Ä N Ò È V T X O Ä U H E Ò
E X H G N L Ä F Ò Ä Ò I È È N K H E N Ä
Ò L W I Ä J Ä R H Ò Ä I B Ò V È Z I M M
I L X J B È R C L I È Ä È S D Ä Z D Ò Ä

EETSTOORNISSEN
ANOREXIA
BOULIMIA
OBESITAS
HARTINFARCT
DIABETES
BEROERTE
NIERPROBLEMEN
LEVERPROBLEMEN
GEWRICHTSPROBLEMEN
ADERVERKALKING
BLINDHEID
ONVRUCHTBAARHEID



KRUISWOORDRAADSEL



Across

2. mogelijk gevolg van hart- en vaatziekten: vb. aderverkalking
4. mogelijk gevolg van diabetes
5. body mass index
6. mensen met aanzienlijk overgewicht, zijn mensen met ...
7. eetstoornis waarbij je eetbuien gaat compenseren met braken en/of het gebruik van laxeremiddelen

Down

1. eetstoornis waarbij je een ander beeld van jezelf hebt in de spiegel
3. het dichtslibben van je slagaders. Hierdoor stijgt de kans op een hartinfarct of een beroerte
4. ander woord voor suikerziekte