

INHOUDSOPGAVE

BLZ

INTRODUCTIE KEUZEDEEL EETCULTUUR EN -WENSEN	13
---	----

DEEL A THEORIE EN VERWERKING	15
-------------------------------------	-----------

HOOFDSTUK	1	EETCULTUUR	17
	1.1.	Inleiding	17
	1.2.	Doelstellingen	17
	1.3.	Eten toen; eten nu	17
	1.4.	Waarom eten we?	21
	1.5.	Eetculturen	23
	1.6.	Begrippen	31
HOOFDSTUK	2	NEDERLANDSE EETCULTUUR	33
	2.1.	Inleiding	33
	2.2.	Doelstellingen	35
	2.3.	Ontbijt	35
	2.4.	Lunch	39
	2.5.	Diner	44
	2.6.	Bijzondere maaltijden	50
	2.7.	Begrippen	55
HOOFDSTUK	3	VOEDINGSLEER	57
	3.1.	Inleiding	57
	3.2.	Doelstellingen	57
	3.3.	Functies voedingsstoffen	57
	3.4.	Stofwisseling in het lichaam	61
	3.5.	Macrovoedingsstof: water	66
	3.6.	Macrovoedingsstof: koolhydraten	70
	3.7.	Macrovoedingsstof: eiwitten	76
	3.8.	Macrovoedingsstof: vetten	79
	3.9.	Microvoedingsstof: vitaminen	85
	3.10.	Microvoedingsstof: mineralen	92
	3.11.	Begrippen	102
HOOFDSTUK	4	GEZONDE VOEDING	103
	4.1.	Inleiding	103
	4.2.	Doelstellingen	103
	4.3.	Wat is gezond?	103
	4.4.	Richtlijnen gezonde voeding	106
	4.5.	Gezond eten is een trend	118
	4.6.	Begrippen	122

HOOFDSTUK	5	VOEDINGSMIDDELENETIKETTERING	123
	5.1.	Inleiding	123
	5.2.	Doelstellingen	123
	5.3.	Verplichte vermeldingen op een etiket	123
	5.4.	Niet verplichte onderdelen op het etiket	130
	5.5.	Begrippen	133
HOOFDSTUK	6	GASTEN MET EEN ALLERGIE OF INTOLERANTIE	135
	6.1.	Inleiding	135
	6.2.	Doelstellingen	135
	6.3.	Allergie of intolerantie	135
	6.4.	De belangrijkste allergenen	138
	6.5.	Hoe ga je om met de risico's die allergenen opleveren?	153
	6.6.	Gasten met een allergie adviseren	163
	6.7.	Begrippen	168
HOOFDSTUK	7	GASTEN DIE 'ANDERS' ETEN	169
	7.1.	Inleiding	169
	7.2.	Doelstellingen	169
	7.3.	Vegetarisch	169
	7.4.	Biologisch	177
	7.5.	Begrippen	188
HOOFDSTUK	8	DUURZAAM ETEN	189
	8.1.	Inleiding	189
	8.2.	Doelstellingen	189
	8.3.	Productiewijze van voedsel	189
	8.4.	Tegengaan voedselverspilling	193
	8.5.	Overige duurzame initiatieven	199
	8.6.	Duurzaamheid	203
	8.7.	Begrippen	207
HOOFDSTUK	9	RELIGIEUZE VOEDINGSVOORSCHRIFTEN	209
	9.1.	Inleiding	209
	9.2.	Doelstellingen	209
	9.3.	Jodendom	209
	9.4.	Islam	212
	9.5.	Boeddhisme	215
	9.6.	Hindoeïsme	217
	9.7.	Rooms-katholieke geloof	219
	9.8.	Begrippen	223
HOOFDSTUK	10	GASTEN MET EEN DIEET	225
	10.1.	Inleiding	225
	10.2.	Doelstellingen	225
	10.3.	Wat is een dieet?	225
	10.4.	Energiebeperkt dieet (EN-)	226
	10.5.	Eiwitbeperkt dieet (E-)	231
	10.6.	Koolhydraatbeperkt dieet (KH-)	233
	10.7.	Natriumbepert dieet (NA-)	237
	10.8.	Dieet bij verhoogd cholesterolgehalte	241
	10.9.	Dieet bij zwangerschap	247
	10.10.	Dieet bij coeliakie of glutenintolerantie	250
	10.11.	Begrippen	254

HOOFDSTUK	11	MENULEER	255
	11.1.	Inleiding	255
	11.2.	Doelstellingen	255
	11.3.	Wat is een menu?	255
	11.4.	Basisregels	259
	11.5.	Zorg voor voldoende variatie	262
	11.6.	Goede combinaties	272
	11.7.	Menuschema's	274
	11.8.	Begrippen	279

DEEL B PRAKTIJKOPDRACHTEN	281
----------------------------------	------------

PRAKTIJKOPDRACHT 1	EETCULTUUR EN -WENSEN	283
Deelopdracht 1	Gezonde voeding	284
Deelopdracht 2	Duurzaamheid	285
Deelopdracht 3	Vegetarisch & veganistisch is hot	286
Deelopdracht 4	Specifieke eetwensen en dieetrestricties achterhalen	286
Deelopdracht 5	Alternatief menuvoorstel	288
Deelopdracht 6	Diëten in de horeca	288