

BLZ

DEEL A PRAKTIJKOPDRACHTEN

PRAKTIJKOPDRACHT 1 INLEIDING VOEDING EN BEWEGEN	19
Deelopdracht 1 Gezond eten, soms best moeilijk	20
Deelopdracht 2 Blind proeven	23
Deelopdracht 3 Evaluatie	25
PRAKTIJKOPDRACHT 2 PLANTAARDIGE VOEDINGSMIDDELEN	27
Deelopdracht 1 De gezonde snack test	28
Deelopdracht 2 Thema ‘gezond en lekker’	31
PRAKTIJKOPDRACHT 3 KWEKEN	35
Deelopdracht 1 Tuinkers	36
Deelopdracht 2 Radijsjes	38
Deelopdracht 3 Evaluatie	40
PRAKTIJKOPDRACHT 4 VERKOPEN	41
Deelopdracht 1 Promotie	42
Deelopdracht 2 Verkoopgesprek	44
Deelopdracht 3 Evaluatie	47
PRAKTIJKOPDRACHT 5 HERKOMST EN PRODUCTIE VAN VOEDINGSMIDDELEN	49
Deelopdracht 1 Waar komen voedingsmiddelen vandaan?	50
Deelopdracht 2 Productie van een voedingsmiddel*	54
PRAKTIJKOPDRACHT 6 VOEDSELPRODUCTIE EN HET MILIEU	59
Deelopdracht 1 Voor- en nadelen van transport	60
Deelopdracht 2 Gevolgen van voedselproductie voor het milieu*	63
PRAKTIJKOPDRACHT 7 HET ETIKET	67
Deelopdracht 1 Etiketten lezen en begrijpen	68
Deelopdracht 2 Bewuste voedingskeuzes maken m.b.v. een etiket	71

PRAKTIJKOPDRACHT 8 VERANTWOORD ETEN	77
Deelopdracht 1 Een verantwoorde keuze	78
Deelopdracht 2 Een verantwoord menu samenstellen en bereiden	83
 PRAKTIJKOPDRACHT 9 EUROFITTEST	 87
Deelopdracht 1 Eurofittest	88
Deelopdracht 2 Evaluatie	97
 PRAKTIJKOPDRACHT 10 JOUW DROOMVAKANTIE	 99
Deelopdracht 1 Droomvakantieweekend	100
 PRAKTIJKOPDRACHT 11 ACTIVITEIT ORGANISEREN	 101
Deelopdracht 1 Aan de slag	102
Deelopdracht 2 Evaluatie	104

DEEL B THEORIE

HOOFDSTUK	1	INLEIDING VOEDING EN BEWEGING	109
	1.1.	Inleiding	109
	1.2.	Doelstellingen	109
	1.3.	Voedingsmiddelen algemeen	109
	1.4.	Plantaardige en dierlijke voedingsmiddelen	112
	1.5.	Bewegen	114
	1.6.	Wat is het doel van dit keuzevak?	116
	1.7.	Begrippen	117
HOOFDSTUK	2	PLANTAARDIGE VOEDINGSMIDDELEN	119
	2.1.	Inleiding	119
	2.2.	Doelstellingen	119
	2.3.	Voorbeelden van plantaardige voedingsmiddelen	119
	2.4.	Plantaardige voedingsmiddelen bereiden en consumeren	130
	2.5.	Begrippen	134
HOOFDSTUK	3	HET TELEN VAN GROENTE	135
	3.1.	Inleiding	135
	3.2.	Doelstellingen	136
	3.3.	Uit welke onderdelen is een plant opgebouwd	136
	3.4.	Plantenzaad	140
	3.5.	Zaaien en verspenen	146
	3.6.	Gereedschappen	152
	3.7.	Begrippen	154

HOOFDSTUK	4	OOGSTEN EN VERKOPEN	157
	4.1.	Inleiding	157
	4.2.	Doelstellingen	157
	4.3.	Oogsten	157
	4.4.	De oogst verkopen	161
	4.5.	Begrippen	172
HOOFDSTUK	5	HERKOMST EN PRODUCTIE VAN VOEDINGSMIDDELEN	173
	5.1.	Inleiding	173
	5.2.	Doelstellingen	173
	5.3.	Voedingsmiddelen	173
	5.4.	Waar komen voedingsmiddelen vandaan?	177
	5.5.	Productgroepen	179
	5.6.	Productieproces	183
	5.7.	E-nummers	189
	5.8.	Traceercode	191
	5.9.	Begrippen	194
HOOFDSTUK	6	VOEDSELPRODUCTIE EN HET MILIEU	195
	6.1.	Inleiding	195
	6.2.	Doelstellingen	196
	6.3.	Milieu en energie	197
	6.4.	Broeikasgassen en fijnstof	200
	6.5.	Meststoffen en bestrijdingsmiddelen	203
	6.6.	Voedseltransport	206
	6.7.	Begrippen	211
HOOFDSTUK	7	HET ETIKET	213
	7.1.	Inleiding	213
	7.2.	Doelstellingen	213
	7.3.	Waarom een etiket?	214
	7.4.	Wat moet er op een etiket staan?	216
	7.5.	Wat mag er op een etiket staan?	221
	7.6.	Keurmerken	224
	7.7.	Hoe lees je een etiket?	228
	7.8.	Begrippen	231

HOOFDSTUK	8	VERANTWOORD ETEN	233
	8.1.	Inleiding	233
	8.2.	Doelstellingen	233
	8.3.	Gezond en verantwoord kiezen	233
	8.4.	Hygiëne	239
	8.5.	Een menu samenstellen	243
	8.6.	Een menu bereiden	247
	8.7.	Begrippen	251
HOOFDSTUK	9	BEWEGEN EN GEZONDHEID	253
	9.1.	Inleiding	253
	9.2.	Doelstellingen	253
	9.3.	Wat is gezondheid?	253
	9.4.	Factoren die van invloed zijn op de gezondheid	258
	9.5.	Sporten, bewegen & gezondheid	259
	9.6.	Beweegrichtlijnen	264
	9.7.	Fitheid	266
	9.8.	Fysieke fitheid en fitheidstesten	267
	9.9.	Gezonde leefstijl	268
	9.10.	Begrippen	270
HOOFDSTUK	10	RECREATIE	271
	10.1.	Inleiding	271
	10.2.	Doelstellingen	271
	10.3.	Wat is recreatie?	271
	10.4.	Soorten recreatie	273
	10.5.	Recreatiebedrijven	275
	10.6.	Doelgroepen	277
	10.7.	Recreatie in de open lucht	280
	10.8.	Begrippen	282
HOOFDSTUK	11	EEN BEWEGINGSACTIVITEIT ORGANISEREN EN UITVOEREN	283
	11.1.	Inleiding	283
	11.2.	Doelstellingen	283
	11.3.	Brainstormen	284
	11.4.	Plan van aanpak	285
	11.5.	Draaiboek	287
	11.6.	Activiteit voorbereiden	288
	11.7.	Activiteit uitvoeren en evalueren	294
	11.8.	Begrippen	298

DEEL C WERKKAARTEN

WERKKAART	1	Een poster maken	301
-----------	---	------------------	-----