

Inhoudsopgave

Thema 1 Ik zorg voor een maaltijd	11
1.1 Inleiding	11
1.2 Wat ga ik leren?	12
1.3 Gezonde leefstijl	13
1.4 Gezonde maaltijden	17
1.5 Schijf van Vijf	26
1.6 Pubers en eten	28
1.7 Een klein gerecht koken	36
1.8 Begrippen	39
 Thema 2 Ik zorg voor de wereld om mij heen	 41
2.1 Inleiding	41
2.2 Wat ga ik leren?	41
2.3 Milieubewust eten	42
2.4 Voetafdruk	47
2.5 Reizen en ongelukjes	52
2.6 Duurzaamheid binnen zorg en welzijn	66
2.7 Vega(n) eten en koken	80
2.8 Begrippen	87
 Thema 3 Ik zorg voor het huishouden	 89
3.1 Inleiding	89
3.2 Wat ga ik leren?	89
3.3 Introductie in het huishouden	90
3.4 De vaatwasser in- en uitruimen	101
3.5 Bed opmaken	106
3.6 Was strijken	109
3.7 Stofzuigen	113
3.8 Iemand helpen met het huishouden	116
3.9 Begrippen	123
 Thema 4 Ik zorg voor kinderen	 125
4.1 Inleiding	125
4.2 Wat ga ik leren?	125
4.3 Kinderopvang	126
4.4 BSO	141
4.5 Onderwijsassistent	149
4.6 Spelen met kinderen	152
4.7 Begrippen	159

Thema 5 Ik zorg voor (zieke) mensen	161
5.1 Inleiding	161
5.2 Wat ga ik leren?	161
5.3 Gezondheid	162
5.4 Beroepen in de zorg	171
5.5 Werken in de zorg	182
5.6 Zorgtechnologie	186
5.7 Werkzaamheden in de zorg	190
5.8 Begrippen	199
 Thema 6 Ik werk voor mensen	 201
6.1 Inleiding	201
6.2 Wat ga ik leren?	202
6.3 Een greep uit de beroepen	203
6.4 Assisterende beroepen	206
6.5 Facilitaire beroepen	210
6.6 Organisaties en beroepen	226
6.7 Begrippen	231
 Thema 7 Ik zorg voor ouderen	 233
7.1 Inleiding	233
7.2 Wat ga ik leren?	233
7.3 Ouderen, mantelzorg en vergrijzing	234
7.4 Werkplekken in de ouderenzorg	241
7.5 Toekomst van de ouderenzorg	250
7.6 Omgaan met ouderen	261
7.7 Begrippen	270
 Thema 8 Ik zorg voor mensen met een beperking	 273
8.1 Inleiding	273
8.2 Wat ga ik leren?	273
8.3 Handicaps en beperkingen	274
8.4 Werkplekken in de gehandicaptenzorg	282
8.5 Omgaan met iemand met een beperking	292
8.6 Koken en eten met een beperking	304
8.7 Begrippen	312
 Thema 9 Ik zorg voor mijn lichaam	 315
9.1 Inleiding	315
9.2 Wat ga ik leren?	316
9.3 Uiterlijke verzorging	316
9.4 Sporten en bewegen	321
9.5 Huid- en haarverzorging	332
9.6 Begrippen	346
 Thema 10 Ik kies voor zorg en welzijn	 347
10.1 Inleiding	347
10.2 Wat ga ik leren?	347
10.3 Profielmodulen	347
10.4 Beroepsgerichte keuzevakken	358