

Inhoudsopgave

Deel A - Theorie en verwerking

Hoofdstuk 1 Werken aan gezondheid	19
1.1 Inleiding	19
1.2 Doelstellingen	19
1.3 Gezonde leefstijl	20
1.4 Gezonde maaltijd	23
1.5 Ondersteuning bij beweging	26
1.6 Begrippen	30
 Hoofdstuk 2 Voedingsstoffen	 31
2.1 Inleiding	31
2.2 Doelstellingen	31
2.3 Voedingsmiddelen en voedingsstoffen	32
2.4 Functies van voedingsstoffen	34
2.5 Macrovoedingsstoffen	37
2.6 Microvoedingsstoffen	43
2.7 Water en vezels	50
2.8 Begrippen	54
 Hoofdstuk 3 Voeding	 55
3.1 Inleiding	55
3.2 Doelstellingen	55
3.3 Gezonde voeding	56
3.4 Voedingswijzer	58
3.5 Veilig eten	64
3.6 Etiketten	68
3.7 Lightproducten	76
3.8 Voedingssupplementen	78
3.9 Organisaties	80
3.10 Begrippen	81
 Hoofdstuk 4 Voedingsgewoonten	 83
4.1 Inleiding	83
4.2 Doelstellingen	83
4.3 Voedingsgewoonten	84
4.4 Vegetariërs en veganisten	87
4.5 Biologische voeding	92
4.6 Geloof en voeding	93
4.7 Begrippen	100

Hoofdstuk 5 Diëten en voedingspatronen	101
5.1 Inleiding	101
5.2 Doelstellingen	101
5.3 Diëten	102
5.4 Soort diëten	103
5.5 Voedingsallergie en voedselintolerantie	107
5.6 Eetstoornissen	109
5.7 Obesitas	114
5.8* Advies geven	117
5.9 Begrippen	120
 Hoofdstuk 6 Invloeden op gezondheid	 123
6.1 Inleiding	123
6.2 Doelstellingen	123
6.3 Gezondheidsdeterminanten	124
6.4 Biologische factoren	126
6.5 Omgevingsfactoren	127
6.6 Leefstijl	138
6.7 Begrippen	146
 Hoofdstuk 7 Genotmiddelen	 149
7.1 Inleiding	149
7.2 Doelstellingen	149
7.3 Genotmiddelen	150
7.4 Roken	151
7.5 Alcohol	155
7.6 Drugs	157
7.7 Gokken en gamen	161
7.8 Organisaties	164
7.9 Begrippen	166
 Hoofdstuk 8 Maaltijd samenstellen	 167
8.1 Inleiding	167
8.2 Doelstellingen	167
8.3 Duurzaam eten	168
8.4 Convenience food	173
8.5 Gezonde voeding per doelgroep	175
8.6 Maaltijden voor verschillende voedingsgewoonten	180
8.7 Begrippen	183

Hoofdstuk 9 Maaltijd bereiden en opdienen	185
9.1 Inleiding	185
9.2 Doelstellingen	185
9.3 Recept lezen	186
9.4 Meten en wegen	192
9.5 Keukenapparatuur en -gereedschappen	195
9.6 Schoonmaken en opdelen	198
9.7 Bereidingstechnieken	204
9.8 Gerechten presenteren	209
9.9 Tafel dekken	211
9.10 Begrippen	215

Hoofdstuk 10 Hygiëne	217
10.1 Inleiding	217
10.2 Doelstellingen	217
10.3 Hygiëne en HACCP	218
10.4 Persoonlijke hygiëne	221
10.5 Levensmiddelenhygiëne	224
10.6 Bedrijfshygiëne	231
10.7 Begrippen	234

Deel B - Praktijkopdrachten

Praktijkopdracht 1 Werken aan gezondheid	237
Deelopdracht 1.01 Interesstetest	238
Deelopdracht 1.02 Hoe verliep deze praktijkopdracht?	241
Praktijkopdracht 2 Voedingsstoffen	243
Deelopdracht 2.01 Voedingsstoffen in jouw lunch	244
Deelopdracht 2.02 Drink je genoeg?	247
Deelopdracht 2.03 Kwartetspel	249
Deelopdracht 2.04 Hoe verliep deze praktijkopdracht?	252
Praktijkopdracht 3 Voeding	253
Deelopdracht 3.01 Schoolkantine	254
Deelopdracht 3.02 Eetdagboek en de Schijf van Vijf	256
Deelopdracht 3.03 Poster over de Schijf van Vijf	258
Deelopdracht 3.04 Etiket lezen	260
Deelopdracht 3.05 Hoe verliep deze praktijkopdracht?	263

Praktijkopdracht 4	Voedingsgewoonten	265
Deelopdracht 4.01	Interview voedingsgewoonten	266
Deelopdracht 4.02	Vegetarisch dagmenu	268
Deelopdracht 4.03	Quiz	270
Deelopdracht 4.04	Hoe verliep deze praktijkopdracht?	272
Praktijkopdracht 5	Diëten en voedingspatronen	275
Deelopdracht 5.01	Folder over een dieet	276
Deelopdracht 5.02*	Rollenspel diëtist	278
Deelopdracht 5.03	Hoe verliep deze praktijkopdracht?	282
Praktijkopdracht 6	Invloeden op gezondheid	283
Deelopdracht 6.01	Invloeden uit de omgeving	284
Deelopdracht 6.02	Beweegactiviteit voor kinderen	286
Deelopdracht 6.03	Dagritme	288
Deelopdracht 6.04	Hoe verliep deze praktijkopdracht?	291
Praktijkopdracht 7	Genotmiddelen	293
Deelopdracht 7.01	Poster stoppen met roken	294
Deelopdracht 7.02	Bierviltje alcoholgebruik	298
Deelopdracht 7.03	Presentatie over genotmiddel	299
Deelopdracht 7.04	Hoe verliep deze praktijkopdracht?	302
Praktijkopdracht 8	Maaltijd samenstellen	303
Deelopdracht 8.01	Maaltijd samenstellen	304
Deelopdracht 8.02	Gezonde catering voor een sportevenement	307
Deelopdracht 8.03*	Advies opstellen	311
Deelopdracht 8.04	Hoe verliep deze praktijkopdracht?	314
Praktijkopdracht 9	Maaltijd bereiden en opdienen	315
Deelopdracht 9.01	Gerecht bereiden: minestrone-soep	316
Deelopdracht 9.02	Gerecht bereiden: Indiase dahl	319
Deelopdracht 9.03	Gerecht bereiden: broodje gezond	323
Deelopdracht 9.04	Proeve van bekwaamheid	326
Deelopdracht 9.05	Hoe verliep deze praktijkopdracht?	330
Praktijkopdracht 10	Hygiëne	331
Deelopdracht 10.01	Verbetervoorstel hygiënisch werken	332
Deelopdracht 10.02	Poster persoonlijke hygiëne en HACCP	334
Deelopdracht 10.03	Hoe verliep deze praktijkopdracht?	337