

Inhoudsopgave

Deel A Theorie en verwerking

Hoofdstuk 1 Werken binnen de gezondheidszorg	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 en energiedranken	77
3.8 Voedingssupplementen	80
3.9 Organisaties	81
3.10 Begrippen	83
 Hoofdstuk 4 Voedingsgewoonten	 85
4.1 Inleiding	85
4.2 Doelstellingen	85
4.3 Voedingsgewoonten	86
4.4 Vegetariërs en veganisten	89
4.5 Biologische voeding	94
4.6 Geloof en voeding	95
4.7 Begrippen	102

Hoofdstuk 5	Diëten en voedingspatronen	103
5.1	Inleiding	103
5.2	Doelstellingen	103
5.3	Diëten	104
5.4	Verschillende soorten diëten	105
5.5	Voedselallergie en voedselintolerantie	109
5.6	Eetstoornissen	112
5.7	Obesitas	117
5.8	Observeren, signaleren en adviseren	120
5.9	Begrippen	125
Hoofdstuk 6	Invloeden op gezondheid	127
6.1	Inleiding	127
6.2	Doelstellingen	127
6.3	Gezondheidsdeterminanten	128
6.4	Biologische factoren	131
6.5	Omgevingsfactoren	132
6.6	Leefstijl	143
6.7	Begrippen	151
Hoofdstuk 7	Genotmiddelen	153
7.1	Inleiding	153
7.2	Doelstellingen	153
7.3	Genotmiddelen	154
7.4	Roken	155
7.5	Alcohol	160
7.6	Drugs	161
7.7	Gokken en gamen	165
7.8	Organisaties	169
7.9	Begrippen	171
Hoofdstuk 8	Maaltijd samenstellen	173
8.1	Inleiding	173
8.2	Doelstellingen	173
8.3	Duurzaam eten	174
8.4	Convenience food	179
8.5	Gezonde voeding per doelgroep	181
8.6	Maaltijden voor verschillende voedingsgewoonten	186
8.7	Begrippen	189

Hoofdstuk 9 Maaltijd bereiden en opdienen	191
9.1 Inleiding	191
9.2 Doelstellingen	191
9.3 Recept lezen	192
9.4 Meten en wegen	198
9.5 Keukenapparatuur en - gereedschappen	201
9.6 Schoonmaken en opdelen	204
9.7 Bereidingstechnieken	210
9.8 Gerechten presenteren	215
9.9 Tafel dekken	218
9.10 Begrippen	222

Hoofdstuk 10 Hygiëne	225
10.1 Inleiding	225
10.2 Doelstellingen	225
10.3 Hygiëne en HACCP	226
10.4 Persoonlijke hygiëne	229
10.5 Levensmiddelenhygiëne	232
10.6 Bedrijfshygiëne	240
10.7 Begrippen	245

Deel B Praktijkopdrachten

Praktijkopdracht 1 Werken aan gezondheid	249
Deelopdracht 1.01 Interesstetest	250
Deelopdracht 1.02 Hoe verliep deze praktijkopdracht?	253
Praktijkopdracht 2 Voedingsstoffen	255
Deelopdracht 2.01 Voedingsstoffen in jouw lunch	256
Deelopdracht 2.02 Drink je genoeg?	259
Deelopdracht 2.03 Kwartetspel	261
Deelopdracht 2.04 Hoe verliep deze praktijkopdracht?	264
Praktijkopdracht 3 Voeding	265
Deelopdracht 3.01 Schoolkantine	266
Deelopdracht 3.02 Eetdagboek en de Schijf van Vijf	268
Deelopdracht 3.03 Poster over de Schijf van Vijf	271
Deelopdracht 3.04 Etiket lezen	273
Deelopdracht 3.05 Hoe verliep deze praktijkopdracht?	276

Praktijkopdracht 4 Voedingsgewoonten	277
Deelopdracht 4.01 Interview voedingsgewoonten	278
Deelopdracht 4.02 Vegetarisch dagmenu	280
Deelopdracht 4.03 Quiz	282
Deelopdracht 4.04 Hoe verliep deze praktijkopdracht?	285
 Praktijkopdracht 5 Diëten en voedingspatronen	 287
Deelopdracht 5.01 Folder over een dieet	288
Deelopdracht 5.02* Rollenspel diëtist	290
Deelopdracht 5.03 Hoe verliep deze praktijkopdracht?	294
 Praktijkopdracht 6 Invloeden op gezondheid	 295
Deelopdracht 6.01 Invloeden uit de omgeving	296
Deelopdracht 6.02 Beweegactiviteit voor kinderen	298
Deelopdracht 6.03 Dagritme	300
Deelopdracht 6.04 Hoe verliep deze praktijkopdracht?	303
 Praktijkopdracht 7 Genotmiddelen	 305
Deelopdracht 7.01 Poster stoppen met roken	306
Deelopdracht 7.02 Bierviltje alcoholgebruik	310
Deelopdracht 7.03 Presentatie over genotmiddel	311
Deelopdracht 7.04 Hoe verliep deze praktijkopdracht?	314
 Praktijkopdracht 8 Maaltijd samenstellen	 315
Deelopdracht 8.01 Maaltijd samenstellen	316
Deelopdracht 8.02 Gezonde catering voor een sportevenement	319
Deelopdracht 8.03* Advies opstellen	323
Deelopdracht 8.04 Hoe verliep deze praktijkopdracht?	326
 Praktijkopdracht 9 Maaltijd bereiden en opdienen	 327
Deelopdracht 9.01 Gerecht bereiden: minestrone soep	328
Deelopdracht 9.02 Gerecht bereiden: Indiase dahl	331
Deelopdracht 9.03 Gerecht bereiden: broodje gezond	335
Deelopdracht 9.04 Proeve van bekwaamheid	338
Deelopdracht 9.05 Hoe verliep deze praktijkopdracht?	342
 Praktijkopdracht 10 Hygiëne	 343
Deelopdracht 10.01 Verbetervoorstel hygiënisch werken	344
Deelopdracht 10.02 Poster persoonlijke hygiëne en HACCP	346
Deelopdracht 10.03 Hoe verliep deze praktijkopdracht?	349