

Projectbundel

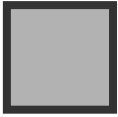
Voeding I



Wellness & Lifestyle - niveau 4

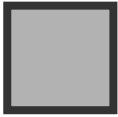
2015-2016

auteur: Anjo Manteleers, Ilse Theuws, Merel Verhofstadt



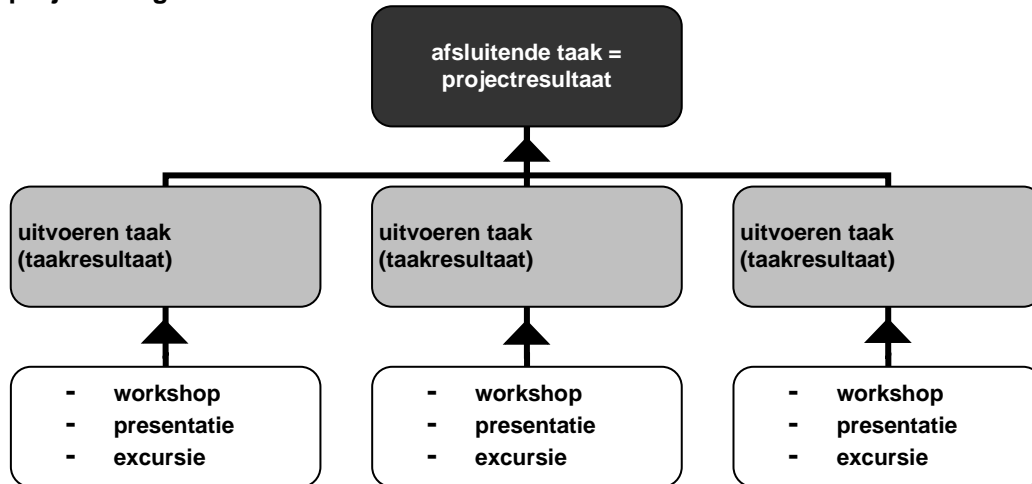
Inhoud

Inhoud	2
Projectmatig werken	3
Inhoud project en plan van toetsing en afsluiting	4
Projectoverzicht	5
Taken	
1. Wat voedt jou?	8
2. Voedingstoffen	9
3. Gezond weekmenu	10
4. Overzichtelijk registreren	11
5. Voeding –en bewegingsdagboek	12
6. Dag analyses	13
7. Leefstijlverslag I	14
8. Productinformatie	15
9. Spijsvertering	16
10. Leefstijlverslag II	17
Bijlage	
1: Beoordelingsformulier van taak 4	18
2: Onderlegger beoordeling taak 4	19
3: Beoordelingsformulier taak 7	20
4: Onderlegger beoordeling taak 7	21
5: Beoordelingsschema taak 10	23
6: Onderlegger beoordeling taak 10	24
7: Projectevaluatie	26
8: Opbouw leefstijlverslag I	27
9: Opbouw leefstijlverslag II	29



Projectmatig werken

projectmatig werken in schema



De resultaten van alle taken bij elkaar, komen samen in het projectresultaat (de afsluiting van het project).

Alle onderdelen van het project en alle gewenste resultaten staan beschreven in het projectoverzicht.

werkwijze

Studenten die weinig begeleiding nodig hebben, kunnen voldoende hebben aan de gegevens in het overzicht. Studenten die wat meer begeleiding nodig hebben, volgen stap voor stap de beschreven taken. De beschreven taken zijn dus bedoeld als richtlijn: als je een andere, meer vernieuwende weg ontdekt om het gewenste resultaat te bereiken, overleg dit dan met een projectcoach.

Bij de start van het project worden projectgroepen gevormd. Het aantal deelnemers per projectgroep kan verschillen. Je voert met je projectgroep de deeltaken uit. Werk als team efficiënt samen. Er zullen ook deeltaken zijn die je individueel moet uitvoeren.

Laat op school en op bedrijfslocaties een professionele, representatieve en geïnteresseerde houding zien.

Noteer altijd de informatiebronnen die je hebt gebruikt.

Doe iets met de feedback die je krijgt van anderen.

KOP

KOP = **K**euze**O**verzicht **P**rojectgroep.

Het maken van de juiste keuzes is een voorwaarde om succesvol te kunnen zijn.

Tijdens het uitvoeren van een project kom je voor verschillende keuzes te staan.

Denk aan: "Wie gaat wat doen?", "Welke vakexpert gaan we om hulp vragen?", "Hoeveel tijd gaan we gebruiken?", "Welke ingrediënten of materialen gebruiken we?" of "Hoe organiseren we dit?". De coach bespreekt jullie keuzes (m.b.v. jullie KOP) regelmatig.

Noteer in een helder overzicht:

- alle gemaakte keuzes in juiste volgorde (vermeld de besluitdatum)
- de motivatie bij het besluit.

portfolio

In het portfolio bewaar je de resultaten die bewijzen dat je het project voldoende hebt uitgevoerd.

- deelresultaten
- projectresultaat
- KOP



Inhoud project

Project titel	Voeding I		
Inhoud	Studenten leren welke voedingsstoffen er zijn en wat deze betekenen voor het lichaam. Studenten leren naar de eigen voedingsgewoonte te kijken en kunnen onderzoeken of dit voldoet aan de richtlijnen van het Voedingscentrum.		
Het project wordt behaald als	<ul style="list-style-type: none"> - Diagnostische toets: Toets 2 en 4 moeten behaald zijn met minimaal een 5 of een Behaald. - Beoordelende toets: Toets 1, 3, 5 en 6. Toets 1 en 5 moeten gemiddeld minimaal een 5,5 zijn. Iedere toets afzonderlijk minimaal een 4. Toets 3 en 6 moeten beoordeeld zijn met een Behaald. - <i>Student mogen aan een toets deelnemen als is voldaan aan de aanwezigheidsplicht van 80%</i> 		
Toets 1	Voedingsstoffen	Weging 1x	<ul style="list-style-type: none"> • Theorie toets: <ul style="list-style-type: none"> ○ 'Voedingsleer H2' ○ 'Ons voedsel' ○ Verslagen vitamines en mineralen • Beoordeling met een cijfer.
Toets 2	Gezond weekmenu		<ul style="list-style-type: none"> • Verslaglegging: <ul style="list-style-type: none"> ○ 'Gezond eten met de schijf van vijf' • Beoordeling met Behaald / Niet behaald
Toets 3	Leefstijlverslag 1	Weging 1x	<ul style="list-style-type: none"> • Verslaglegging: <ul style="list-style-type: none"> ○ 'Gezond eten met de schijf van vijf' ○ 'Voedingsleer H2' • Beoordeling met Behaald / Niet behaald
Toets 4	Productinformatie		<ul style="list-style-type: none"> • Theorietoets: <ul style="list-style-type: none"> ○ Powerpoints/workshops productinformatie ○ 'Ons voedsel' • Beoordeeld met een cijfer
Toets 5	Spijvertering	Weging 1x	<ul style="list-style-type: none"> • Theorietoets <ul style="list-style-type: none"> ○ Spijvertering powerpoints ○ 'Ons voedsel' • Beoordeling met een cijfer.
Toets 6	Leefstijlverslag 2	Weging 1x	<ul style="list-style-type: none"> • Verslaglegging: <ul style="list-style-type: none"> ○ 'Alles over de schijf van vijf' ○ 'Voedingsleer H2' • Beoordeling met Behaald / Niet behaald
betrokken werkprocessen		betrokken SHL competenties	
2.9 Voert werkzaamheden uit 2.10 Levert werk op		Vakkundigheid toepassen Formuleren en rapporteren Samenwerken en overleggen Presenteren	



Projectoverzicht

projectresultaat		De student kan voedingsstoffen op noemen en beschrijven De student kan aan de hand van de schijf van vijf, De student kan presenteren, samenwerken, zelfstandig werken		
richtlijn projecttijd		Project uren 150 (<i>uren die je thuis aan dit project besteedt niet meegeteld</i>)		
taak	titel	gewenst resultaat	verplichte kenmerken	test - Theorie (T) of Praktijk (P)
1	Wat voedt jou?	Presentatie met de aspecten daarop wat de mens voedt	<ul style="list-style-type: none"> visueel Eigen visie weergegeven 	Presentatie
2	Voedingsstoffen	Theorie toets	<ul style="list-style-type: none"> Leer de theorie over de voedingsstoffen. Bronnenbundel Voedingsleer H2. 	Toets 1.
		Presentatie over een mineraal of vitamine	<ul style="list-style-type: none"> Inleiding voedingsstof In welke voedingsmiddelen komt de voedingsstof in voor? Wat is de functie van deze voedingsstof? Wat doet het lichaam met deze voedingsstof? Wat bij een tekort of teveel aan deze voedingsstof? Eigen woorden. Moeilijke woorden uitgelegd. 	Presentatie en verslaglegging voor de klas.
3	Gezond weekmenu	De student kan aan de hand van de regels van de schijf van vijf een gezond weekmenu schrijven	<ul style="list-style-type: none"> Schijf van vijf is toegepast Creatief Overzichtelijk Uitgeprint in snelhechter 	Toets 2.
4	Overzichtelijk registreren	De student kan een blanco voeding –en bewegingsdagboek ontwerpen	<ul style="list-style-type: none"> Voedingsdagboek Bewegings – inspanningsdagboek Overzichtelijk Creatief Er is ruimte om het voedingsmiddel, eenheid, gevoel voor en na eetmoment handmatig op te schrijven 5 dagen 	
5	Voeding -en bewegings dagboek	De student kan zijn/haar voeding –en bewegingsdagboeken nauwkeurig invullen	<ul style="list-style-type: none"> Datum, voedingsmiddel, hoeveelheid, gevoel voor en na het eet of beweeg moment is terug te lezen 5 dagen volledig handmatig ingevulde dagboeken 	
6	Dag analyses	De student analyseert per dag of hij/zij aan de richtlijnen van de schijf van vijf heeft voldaan.	<ul style="list-style-type: none"> Beschrijf overzichtelijk op 1 A4 of je voldoet aan de regels van de schijf van vijf. Beschrijf of je voldaan hebt aan de hoeveelheden voor jou leeftijd 	Toets 3. <i>Taken 5,6,en 7 lever je tegelijkertijd in. Dit vormt je eindproduct</i>
7	Leefstijl verslag I	De student kan aan de hand van zijn/haar eigen voeding –en bewegingsdagboeken de eigen eet en bewegingspatroon omschrijven.	<ul style="list-style-type: none"> Theorie Schijf van vijf is toegepast <ul style="list-style-type: none"> Zijn de regels nageleefd? Algemene dagelijkse hoeveelheid behaald? Beschrijving eventuele patronen/factoren die het eetpatroon beïnvloed Er is een duidelijke terugkoppeling naar de dagboeken Verslag + conclusie Vier passende verbeterpunten 	Verslag
8	Product-informatie		<ul style="list-style-type: none"> Deelnemen aan workshops productinformatie Kennis over groente en fruit Kennis over melk en kaas Kennis over Graan en graanproducten Kennis over vlees Kennis over vis 	Toets 4

9	Spijsvertering	De student kan de spijsvertering van de mens beschrijven.	<ul style="list-style-type: none"> • Kennis over spijsverteringsorganen • Kennis over spijsverteringenzymen • Kennis over hormonen • Kennis over de vertering van voedingsstoffen 	Toets 5
10	Leefstijl verslag II	De student kan aan de hand van zijn of haar eigen dagboeken en daganalyses een feitelijk leefstijlverslag schrijven. Een leefstijlverslag waarin zijn of haar eigen energiebalans is uitgelegd met voorbeelden uit de dagboeken.	<ul style="list-style-type: none"> • Uitleg betekenis energiebalans • Uitleg betekenis schijf van vijf • Jouw energiebalans met voorbeelden uit je dagboek <ul style="list-style-type: none"> ○ uitleg over jouw inname koolhydraten, vetten, eiwitten met voorbeelden • Over welke punten ben je tevreden? • Welke 5 punten zou jij willen veranderen aan jouw eet- en bewegingspatroon? • Welke factoren spelen voor jou een rol om hier iets in te kunnen veranderen? • Zorg er voor dat je uitleg geeft over koolhydraten, vetten en eiwitten in je verslag. 	Toets 6

Projectgroep

leden projectgroep	contactgegevens

projectcoach(es)	Merel Verhofstadt/ Ilse Theuws
-------------------------	---------------------------------------

literatuur

bron/titel	gegevens
Ons voedsel	Frans M. de Jong, ISBN: 978 90 5956 248 6, derde druk
Gezond eten met de schijf van vijf	Voedingscentrum. www.voedingscentrum.nl
Voedingsleer Hoofdstuk 2	Digitaal bronnenbundel

Taak Voorbereiding

1.

Wat voedt jou?

Plan

resultaat	Collage over 'wat geeft jou energie?'
werktijd	2 uren
belang	In de sector Wellness & lifestyle worden begrippen zoals energie en voeding op verschillende manieren gebruikt. Er zijn verschillende energiebronnen waar mensen uit kunnen putten om op een effectieve manier om te gaan met hun lichaam, energie en welbevinden. Zo kun je o.a. energie krijgen door beweging, ontspanning in de natuur en door nuttig gebruik van een gezonde maaltijd. De voeding van de mens bestaat dus niet alleen uit voedsel. Er zijn 3 belangrijke voedingsbronnen. Voeding (energie) haal je uit: voedsel, beweging en de natuur.

Do

- Zoek op het internet naar de begrippen 'voeding', 'energie' en 'groei'. Zoek op het internet naar de begrippen 'voedsel', 'beweging', en 'natuur'. Zoek op internet naar andere begrippen die kunnen leiden naar sites met voedingsbronnen voor de mens.
- Beschrijf op een klad-blad wat voor jullie voeding uit voedsel, beweging en natuur betekent.
- Zoek naar afbeeldingen die van toepassing zijn op jullie beschrijving.
- Laat hierop duidelijk zien wat volgens jullie de voedingsbronnen van de mens zijn. Zorg voor:
 - een pakkende titel;
 - sfeer (passende kleuren, vormen en letters);
 - overzicht;
 - relevante en duidelijke afbeeldingen;
 - korte prikkelende teksten bij elke afbeelding.

Check & act

Presenteer de collage aan de klas.

Stel vragen over wat je ziet en geef tips waardoor de groep de collage kan verbeteren.

Motiveer de keuzes bij jullie eigen verzameling.

2.

Voedingsstoffen

Plan

resultaat	kennis over de zeven voedingsstoffen en hun functies.
vooraf	<ul style="list-style-type: none">• Volg alle workshops 'voedingsstoffen'• Lezen Voedingsleer H2 en 'Ons voedsel'
werktijd	16 uur
belang	De mens gebruikt dagelijks zeer veel verschillende levensmiddelen. Ondanks deze grote hoeveelheid komen in het voedsel steeds weer dezelfde groepen stoffen voor: de voedingsstoffen. De verschillende voedingsstoffen hebben verschillende functies binnen het lichaam. Een gezonde maaltijd bevat de verschillende voedingsstoffen in bepaalde hoeveelheden. Kennis over deze voedingsstoffen is dus van essentieel belang om te zorgen dat we gezond blijven en anderen kunnen adviseren over een gezond eetpatroon.

Do

Je krijgt een theoretietoets over de voedingsstoffen: Eiwitten, koolhydraten, vetten en vitaminen & mineralen. Daarnaast maak je met je groepje een verslagje en een presentatie over een toegewezen vitamine of mineraal zie hieronder:

Verlag:

- Je krijgt van de coach een vitamine en mineraal toegewezen
- Zoek in het boek 'ons voedsel' naar informatie
- Zoek op internet naar informatie
- Schrijf een verslag over de vitamine of mineraal waarin jij uitlegt:
 - Wat het voor een soort vitamine of mineraal is
 - In welke voedingsmiddelen de vitamine of mineraal voornamelijk voorkomt
 - Wat er met het lichaam gebeurt bij een tekort aan de vitamine of mineraal
 - Wat er met het lichaam gebeurt bij een teveel aan de vitamine of mineraal
 - Hoeveel een student van jou leeftijd van de vitamine of mineraal gemiddeld per dag nodig heeft. Beschrijf in grammen.
- Neem niets letterlijk over van internet of je boek. Schrijf je verslag in eigen woorden!
- Lastige of moeilijke woorden leg je in eigen woorden uit.
- Schrijf een bronvermelding

Presentatie:

- Maak een presentatie met daarin de informatie over de vitamine of mineraal die je in het verslag hebt verwerkt.
- Houd een presentatie over deze vitamine of mineraal voor de klas.

Toets:

- Volg de workshop Voedingsstoffen.
- Bestudeer de leerstof over voedingsstoffen.
Doe dit alleen of met je projectgroep.
Stel vragen als je iets wilt weten.

Check & act

Stuur het verslag over de vitamine of mineraal door naar de coach. De coach kijkt het verslag na, mogelijk zal je een paar aanpassingen moeten doen.

3.

Gezond weekmenu

Plan

resultaat	Een gezond weekmenu voor studenten van jullie leeftijd, volgens de richtlijnen van de schijf van vijf.
vooraf	<ul style="list-style-type: none"> • Workshops voedingsstoffen • Workshops schijf van vijf
werktijd	6 uur
belang	<p>De schijf van vijf is een belangrijke richtlijn voor een gezonde voeding. De schijf van vijf is door het Voedingscentrum ontwikkeld en vormt het uitgangspunt voor voedingsadvies en voorlichting.</p> <p>De schijf van vijf is een instrument waarmee je het voedingspatroon van iemand kunt bepalen. De schijf bevat een aantal productgroepen waarbinnen een aantal producten worden weergegeven. Op deze manier kun je de voedselinname (ingenomen producten) makkelijk indelen en inschatten of er voldoende van elke productgroep uit de schijf van vijf is ingenomen.</p> <p>Daarnaast bevat de schijf van vijf een aantal regels voor goede voeding die ook voor voedingsadvies een belangrijk uitgangspunt vormen.</p>

Do

- Volg de workshop Schijf van vijf.
- Stel met je projectgroep een gezond weekmenu samen.
- Maak het menu digitaal.
 - Onderscheid de maaltijdmomenten.
 - Pas de richtlijnen van de schijf van vijf toe.
- Zorg dat het een overzichtelijk en aantrekkelijk menu is.
- Print het menu uit.

Check & act

Wissel van weekmenu met een andere projectgroep. Bestudeer het menu.

- Controleer of de maaltijdmomenten zijn onderscheiden.
- Controleer of de tijden en eenheden duidelijk zijn weergegeven.
- Controleer of de schijf van vijf en de regels voor goede voeding zijn toegepast.
- Stel elkaar vragen en geef elkaar feedback.
- Verbeter jullie eigen weekmenu als dat nodig is.

- Controleer jullie weekmenu met behulp van het beoordelingsschema in bijlage 1 en 2.

Lever je gezond weekmenu uitgeprint in een snelhechter in.

4.

Overzichtelijk registreren

Plan

resultaat	Ontwerp van dagboeken waarin, voedselinname, beweging en inspanning overzichtelijk kunnen worden geregistreerd.
vooraf	<ul style="list-style-type: none"> workshop Voeding –en bewegingsdagboeken
werktijd	1 uur
belang	<p>Adviseren over iemands leefpatroon, kun je alleen als je het huidige patroon doorziet en begrijpt. Om inzicht te krijgen in een voedings-, bewegings- en inspanningspatroon, kun je iemand dagelijks laten registreren.</p> <p>De registratie moet overzichtelijk gebeuren, zodat je als adviseur de gegevens optimaal kunt benutten. Met gegevens over voedselinname, beweging en inspanning kun je berekeningen maken die de energiebalans van een persoon zichtbaar maken.</p> <p>Als Wellness & lifestyle coach gebruik je alle relevante gegevens om een gezond leefpatroon te stimuleren.</p>

Do

- Brainstorm met de projectgroep over hoe je iemand overzichtelijk kunt laten registreren wat hij/zij eet, hoeveel hij/zij beweegt en in welke mate hij zich inspannt.
- Ontwerp 2 dagboeken.
 - voedingsdagboek
gegevens om gedurende 1 week in te vullen:
 - datum,
 - tijd,
 - alle hoeveelheden ingenomen voedingsstoffen
 - het gevoel voor inname
 - het gevoel na inname
 - bewegings -inspanningsdagboek
gegevens om gedurende 1 week in te vullen:
 - datum,
 - tijd,
 - alle beweging –en inspanningsmomenten,
 - tijdsduur
 - het gevoel voor de beweging
 - na beweging.
- Zorg dat alle gegevens overzichtelijk ingevuld kunnen worden.

Check & act

Bespreek met de andere projectgroepen en de coach de verschillende ontwerpen. Geef verbeterpunten aan voor een complete en overzichtelijke registratie.

Verbeter de ontwerpen als dat nodig is. Bewaar de ontwerpen goed, deze moeten binnenkort door elke deelnemer binnen de projectgroep worden ingevuld.

5.

Voeding –en bewegingsdagboeken

Plan

resultaat	Ingevuld voedingsdagboek waarin jouw persoonlijke voedselinname gedurende 1 week staat geregistreerd. Ingevuld beweging –en inspanningsdagboek waarin jouw persoonlijke beweging gedurende 1 week staat geregistreerd
vooraf	<ul style="list-style-type: none"> • Workshop voeding –en bewegingsdagboeken • Taak 5
werktijd	4 uur
belang	<p>Adviseren over iemands leefpatroon, kun je alleen als je het huidige patroon doorziet en begrijpt. Om inzicht te krijgen in een leefpatroon kun je iemand dagelijks laten registreren wat hij eet en drinkt en hoeveel hij zich beweegt en inspant.</p> <p>Deze gegevens kun je koppelen aan emoties, gedachtes en gebeurtenissen. Je kunt iemand bijv. laten beschrijven hoe hij/zij zich voelde voor en na de voedselinname.</p> <p>Registreren kan in een voedingsdagboek, bewegingsdagboek en inspanningsdagboek.</p> <p>Als Wellness & lifestyle coach gebruik je alle relevante gegevens om een gezond leefpatroon te stimuleren.</p>

Do

- Neem een blanco door jullie projectgroep ontworpen voedings –en bewegingsdagboek.
- Vul individueel gedurende **5 dagen** de 2 dagboeken in. Start daar vandaag mee.

Als je vragen hebt over het invullen van het dagboek, neem dan eerst contact op met je projectgroep. Als je het antwoord op je vraag niet kunt vinden, vraag dan je coach om hulp.

Check & act

Bespreek na 1 week binnen de projectgroep de ingevulde dagboeken.

Onderzoek samen de patronen.

Zoek samen naar evt. factoren die patronen in stand houden.

Geef elkaar advies over verbeterpunten m.b.t. het geregistreerde patroon.

6.

Dag analyses

Plan

resultaat	Je kunt de kennis van de voedingsstoffen en schijf van vijf koppelen aan je eigen dagboeken.
vooraf	<ul style="list-style-type: none">• Workshops voedingsstoffen• Workshops schijf van vijf
werktijd	4 uur
belang	Als wellness en lifestyle coach kun je in dagboeken eventuele patronen of factoren zien die een eetpatroon positief of negatief beïnvloed. Je kunt de richtlijnen van gezonde voeding van de schijf van vijf toepassen.

Do

- Bestudeer je eigen ingevulde dagboeken
- Zet per dag op een **1 a4**:
 - o alle producten in de vakken van de schijf van vijf
 - o de extra's en uitzonderingen
 - o of het voldoet aan de regels
 - o of het voldoet aan de algemene dagelijkse hoeveelheid.

check & act

Lees in je projectgroepje elkaars dag analyses, geef elkaar hierover feedback.

7.

Leefstijlverslag I

Plan

resultaat	Verslag van eigen leefpatroon (voeding en beweging), 4 mogelijke verbeterpunten en de factoren die hier invloed op hebben.
vooraf	<ul style="list-style-type: none"> • Taak 6 • Taak 7
werktijd	8 uur
belang	Onderzoek wat er verbeterd kan worden aan het huidige eet- en bewegingspatroon.

Do

- Bestudeer je ingevulde dagboeken
- Beschrijf in een **verslag** of je per dag uit je dagboek voldoet aan de algemene dagelijkse hoeveelheid (volgens het voedingscentrum voor jouw eigen leeftijd)
- Beschrijf of je per dag voldoet aan de regels van de schijf van vijf
- Beschrijf of je eventuele patronen of beïnvloedende factoren ziet
- Schrijf vervolgens een **conclusie** waarin je beschrijft
 - o Of je voldoet aan de richtlijnen van de schijf van vijf
 - o Zo ja, waar blijkt dit uit. Geef concrete voorbeelden uit je dagboeken
 - o Zo nee, waar blijkt dit uit? Geef concrete voorbeelden uit je dagboeken

Zie voorbeeld lay-out met hulpvragen in de bijlage 8.

- **check & act**
Lees in je projectgroepje elkaars dagboeken en beschreven eigen leerstijl door.

8.

Productinformatie

plan

resultaat	<p>De student:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kent de bestanddelen van melk en kaas • Kent verschillen in kazen • Weet hoe kaas wordt gemaakt en kan dit uitleggen • Kent verschillende graansoorten • Kent verschillende graanproducten • Weet het verschil tussen groente en fruit • Kent verschillende groente en fruit producten • Weet het verschil tussen biologisch en niet biologische groenten en fruit • Kent de samenstelling van vlees • Weet de herkomst van vlees • Slachterij • Kent verschillende vlees producten • Kent verschillende visproducten • Weet de herkomst vis • Visvangst
vooraf	<ul style="list-style-type: none"> • Volg de workshops over productinformatie
belang	<p>Het is als Wellness & Lifestyle coach belangrijk om te weten waar producten uit bestaan en verschil in producten zodat je weet wat je adviseert en vragen van je klanten kunt beantwoorden.</p>

do

- Volg de workshops productinformatie
- Bereid je individueel voor op de toets.

check & act

De coach kijkt de toets na.

De coach geeft aan of het nodig is dat jij je kennis vergroot. Laat je in dat geval helpen door de leden van je eigen projectgroep.

9.

Spijsvertering

plan

resultaat	De student: <ul style="list-style-type: none">• Kan de spijsverteringsorganen benoemen• Kan de werking van het spijsverteringskanaal uitleggen• Kan de werking van de spijsverteringsenzymen uitleggen• Kan de vertering van de macronutriënten uitleggen
vooraf	<ul style="list-style-type: none">• Volg 4 maal de workshop spijsvertering.
belang	De mens gebruikt dagelijks verschillende voedingsstoffen. Al deze stoffen passeren ons spijsverteringskanaal en belanden uiteindelijk in ons bloed en van daaruit in onze lichaamscellen. De verschillende organen in het spijsverteringskanaal zijn samen verantwoordelijk voor deze activiteit. Kennis over deze organen is dus van essentieel belang om te zorgen dat we gezond blijven en anderen kunnen adviseren over een gezond eetpatroon.

do

- Volg de workshop Spijsvertering.
- Bestudeer de leerstof over spijsvertering
Doe dit alleen of met je projectgroep. Stel vragen als je iets wilt weten.
- Bereid je individueel voor op de toets.
- Maak individueel de toets.

check & act

De coach kijkt de toets na.

De coach geeft aan of het nodig is dat jij je kennis vergroot. Laat je in dat geval helpen door de leden van je eigen projectgroep.

10. Leefstijl verslag II

plan

resultaat	De student kan: <ul style="list-style-type: none"> • Een feitelijk en informatief verslag schrijven over eigen energiebalans
vooraf	<ul style="list-style-type: none"> • Leefstijlverslag I • Informatie voedingsstoffen en schijf van vijf • Taak 5/6
werktijd	12 uur verslag eigen leefpatroon
belang	Als Wellness & lifestyle coach begeleid je klanten en adviseer je hen m.b.t. hun leefpatroon. Om gedrag te kunnen veranderen moet je belemmerende en stimulerende factoren kunnen herkennen. Deze factoren leer je o.a. kennen door je eigen beweegredenen en gedachtes te onderzoeken. Probeer als coach ook steeds weer je eigen leefpatroon te interpreteren en stel met regelmaat vast of je leefpatroon al dan niet gezond is. Maak daarbij o.a. gebruik van dagboeken, het Nederlandse voedingsmiddelen tabel en de schijf van 5. Onderzoek wat er verbeterd kan worden aan het huidige eet- en bewegingspatroon. Probeer te ontdekken welke factoren een rol spelen bij het in stand houden van het patroon.

do

- Maak nieuwe voedings- en bewegingsdagboeken voor 5 dagen (taak 5)
 - Maak voor elke dag een daganalyse (taak 6)
 - Maak voor elke dag een voedings- en bewegingstabel
 - Beantwoord de vragen.
Verwerk de antwoorden in een verslag over jouw eigen leefpatroon.
1. Is jouw energieopname hoger, lager of gelijk aan wat gemiddeld voor jouw gewicht en mate van inspanning wordt aanbevolen?
 - a. Motiveer je antwoord en geef voorbeelden
 2. Wat is de Schijf van vijf en wat kun je hier mee?
 3. Wat betekent energiebalans?
 4. Heb je relatief veel of weinig water, vet, eiwit en koolhydraten geconsumeerd?
 - a. Geef voorbeelden uit je dagboeken en berekeningen.
 5. Wat is opvallend aan jouw eet- en bewegingspatroon?
 - a. Motiveer je antwoord en geef voorbeelden
 6. Over welke punten ben je tevreden?
 7. Welke 5 punten zou jij willen veranderen aan jouw eet- en bewegingspatroon?
 8. Welke factoren spelen voor jou een rol om hier iets in te kunnen veranderen?
 - Wat helpt jou (gedachten, omstandigheden, aanschaf enz.) om te veranderen?
 - Wat belemmert jou om te veranderen?
- Zorg er voor dat je uitleg geeft over koolhydraten, vetten en eiwitten in je verslag.
 - Een buitenstaander zou je verslag moeten kunnen begrijpen.

Zie voorbeeld verslag lay-out bijlage 9

check & act

Laat je verslag lezen door leden van je projectgroep. Vraag om feedback. Verbeter je verslag als dat nodig is.
Lever het verslag in bij de coach.

1.

Bijlage

Beoordeling taak 3 *Gezond weekmenu*

Competentie en prestatie-indicatoren	Wat versta ik hieronder?	O / V / G
Competentie: Vakdeskundigheid		
Vakspecifieke kwaliteiten tonen	- De richtlijnen van de schijf van vijf zijn terug te vinden in het gezond weekmenu <ul style="list-style-type: none"> o de regels zijn toegepast o voldoet aan de algemene dagelijkse hoeveelheid van een jongeren 	O / V / G O / V / G
Competentie: Formuleren en rapporteren		
Nauwkeurig en volledig rapporteren	- Eenheden zijn weergegeven (liter, gram etc.) - Het gezond weekmenu bestaat uit 7 dagen	O / V / G O / V / G
Structuur aanbrengen	- De maaltijdmomenten zijn onderscheiden - De dagen zijn onderscheiden - Het weekmenu is overzichtelijk ingedeeld	O / V / G O / V / G O / V / G
Correct formuleren	- Wij schrijven in correct Nederlands	O / V / G
Aantrekkelijk en boeiend formuleren	- We maken gebruik van passende plaatjes bij de tekst - De gekozen recepten zijn aantrekkelijk en duidelijk geformuleerd	O / V / G O / V / G
Eindresultaat		
Tips - - Tops: - -		<i>Dit beoordelingsformulier wordt beoordeeld door de coach, de studenten van een ander studiegroepje en het eigen studiegroepje</i> <i>Wanneer je wordt beoordeeld met een O, krijg je eenmalig de kans om de taak aan te passen.</i> <i>Voor vragen kun je terecht bij je studiegroepje en je coach.</i>

Onderlegger bij beoordeling taak 3

Competentie: Vakdeskundigheid			
Vakspecifieke kwaliteiten tonen	Onvoldoende:	Voldoende:	Goed:
De richtlijnen van de schijf van vijf zijn terug te vinden in het gezond weekmenu * de regels en de algemene dagelijkse hoeveelheid	De richtlijnen van de schijf van vijf zijn onvoldoende toegepast in het gezond weekmenu	De richtlijnen van de schijf van vijf zijn toegepast in het gezond weekmenu * de regels * algemene dagelijkse hoeveelheid	Alle richtlijnen van de schijf van vijf is in het gehele menu juist toegepast in het gezond weekmenu * de regels * de algemene dagelijkse hoeveelheid
Competentie: Formuleren en rapporteren			
Nauwkeurig en volledig rapporteren	Onvoldoende	Voldoende	Goed
Eenheden zijn weergegeven (liter, gram etc.)	De maaltijden zijn weergegeven	Overal zijn de eenheden weergegeven (liter, gram etc.)	Overal zijn de eenheden weergegeven (liter, gram etc.) De eenheden zijn overzichtelijk en gestructureerd weergegeven.
Het gezond weekmenu bestaat uit 7 dagen	Het gezond weekmenu bestaat uit 6 dagen of minder	Het gezond weekmenu bestaat uit 7 dagen	Het gezond weekmenu bestaat uit 7 dagen . Er is een extra dag toegevoegd met speciale maaltijden (extra keuze(s))
Structuur aanbrengen	Onvoldoende	Voldoende	Goed
De maaltijdmomenten zijn onderscheiden	De maaltijdmomenten staan in het weekmenu	De maaltijdmomenten zijn onderscheiden weergegeven	De maaltijdmomenten zijn onderscheiden weergegeven. Er is gewerkt met tussen-kopjes
De dagen zijn onderscheiden	De dagen zijn niet onderscheiden	De dagen zijn onderscheiden	De dagen zijn onderscheiden. Elke dag apart op een bladzijde
Het weekmenu is overzichtelijk ingedeeld	Er is een weekmenu gemaakt	Het weekmenu is overzichtelijk ingedeeld	Het weekmenu is overzichtelijk ingedeeld. Iedere dag op een apart blad, er is gewerkt met tabellen of verticale alinia's.
Correct formuleren	Onvoldoende	Voldoende	Goed
Ik schrijf correct Nederlands en in een zakelijke stijl	Ik schrijf niet overal correct Nederlands.	Ik schrijf correct Nederlands en in een zakelijke stijl .	Ik schrijf correct Nederlands, gestructureerd en in een zakelijke stijl.
Aantrekkelijk en boeiend formuleren	Onvoldoende	Voldoende	Goed
We maken gebruik van passende plaatjes bij de tekst	Ik heb geen plaatjes of kleur gebruikt	Ik heb gebruik gemaakt van passende plaatjes bij de tekst	Ik heb gebruik gemaakt van passende plaatjes bij de tekst. We hebben gebruik gemaakt van kleur en creativiteit
De gekozen recepten zijn aantrekkelijk en duidelijk geformuleerd	De recepten zijn onaantrekkelijk en niet duidelijk	De gekozen recepten zijn aantrekkelijk en duidelijk geformuleerd.	De recepten zijn aantrekkelijk en duidelijk geformuleerd. Er is geëxperimenteerd met recepten.

3

Bijlage

Beoordelingsschema Taak 7 *Leefstijlverslag I*

Naam student _____

Naam beoordelaar _____

Competentie en prestatie-indicatoren	Wat versta ik hieronder?	O / V / G
Competentie: Vakdeskundigheid		
Verbanden leggen	<ul style="list-style-type: none"> - Ik beschrijf of mijn eetpatroon aan de regels van de schijf van vijf voldoen - Ik geef in mijn verslag voorbeelden van producten uit mijn dagboeken - Ik beschrijf of mijn dagen aan de A.D.H. volgens het voedingscentrum voldoen - Ik beschrijf patronen en eventuele factoren die mijn eetpatroon (negatief of positief) beïnvloeden 	O / V / G O / V / G O / V / G O / V / G
Conclusies trekken	<ul style="list-style-type: none"> - Ik heb conclusies getrokken van 7 dagen uit mijn voeding –en bewegingsdagboek - Ik onderscheid feiten en meningen 	O / V / G
Oplossingen voor problemen bedenken	<ul style="list-style-type: none"> - Ik schrijf aan de hand van de richtlijnen van het voedingscentrum, passende verbeterpunten voor een gezonder eetpatroon 	O / V / G
Competentie: Formuleren en rapporteren		
Structuur aanbrengen	<ul style="list-style-type: none"> - Ik heb een titelpagina, inhoudsopgave, inleiding en hoofdstukverdeling en bronvermelding gemaakt. 	O / V / G
Correct formuleren	<ul style="list-style-type: none"> - Ik schrijf in een correct Nederlands en in een zakelijke stijl 	O / V / G
Aantrekkelijk en boeiend formuleren	<ul style="list-style-type: none"> - Mijn zinnen zijn kort en krachtig en ik maak gebruik van passende plaatjes bij de tekst 	O / V / G
Eindresultaat		
Eindresultaat werkproces 1.2 Er is een, voor de cliënt passend, persoonlijk plan opgesteld.	Tips - - Tops: - -	<i>Dit beoordelingsformulier wordt beoordeeld door de coach, de studenten uit je studiegroepje en jijzelf. 3x!</i> <i>Wanneer je wordt beoordeeld met een of meerdere O(s), krijg je eenmalig de kans om de taak aan te passen. Voor vragen kun je terecht bij je studiegroepje en je coach.</i>

4

Bijlage

Onderlegger bij beoordeling taak 7

Competentie: Vakdeskundigheid			
Verbanden leggen	Onvoldoende	Voldoende	Goed
Ik beschrijf of mijn eetpatroon voldoet aan de regels van de schijf van vijf	Ik beschrijf mijn eetpatroon	Ik beschrijf of mijn eetpatroon voldoet aan de regels van de schijf van vijf	Ik beschrijf in mijn verslag of mijn eetpatroon van 1 week voldoet aan de regels van de schijf van vijf. Ik heb een conclusie geschreven.
Ik geef in mijn verslag voorbeelden van producten uit mijn dagboeken	Ik beschrijf mijn eetpatroon	Ik geef in mijn verslag voorbeelden van producten uit mijn dagboeken	Ik geef in mijn verslag meerdere voorbeelden van producten uit mijn dagboeken.
Ik beschrijf of mijn dagen aan de A.D.H. volgens het voedingscentrum voldoen	Ik geef de hoeveelheden van mijn eetpatroon niet aan	Ik beschrijf of mijn dagen aan de algemene dagelijkse hoeveelheid volgens het voedingscentrum voldoen	Ik beschrijf of mijn dagen aan de algemene dagelijkse hoeveelheid het voedingscentrum voldoen. Ik beschrijf wat daar de gevolgen van kunnen zijn. (zowel op een dag als het totaalplaatje van een week)
Ik beschrijf patronen en eventuele factoren die mijn eetpatroon (negatief of positief) beïnvloeden	Ik beschrijf mijn eetpatroon	Ik beschrijf patronen en eventuele factoren die mijn eetpatroon (negatief of positief) beïnvloeden	Ik beschrijf patronen en eventuele factoren die mijn eetpatroon (negatief of positief beïnvloeden) en geef hier een motivatie bij.
Conclusies trekken	Onvoldoende	Voldoende	Goed
Ik heb conclusies getrokken van 7 dagen uit mijn voeding –en bewegingsdagboek	Ik heb conclusies getrokken van 6 dagen of minder.	Ik heb conclusies getrokken van 7 dagen uit mijn voeding –en bewegingsdagboek.	Ik heb conclusies getrokken van 7 dagen uit mijn voeding –en bewegingsdagboek. Ik verwijst in mijn conclusies naar specifieke dagen, voedingsmiddelen en maaltijdmomenten uit mijn voeding –en bewegingsdagboek.
Ik onderscheid feiten en meningen	Ik schrijf vooral meningen	Ik onderscheid feiten en meningen.	Ik schrijf vooral feiten.

Oplossingen voor problemen bedenken	Onvoldoende	Voldoende	goed
Ik schrijf aan de hand van de richtlijnen van het voedingscentrum, passende verbeterpunten voor een gezonder eetpatroon	Ik schrijf verbeterpunten	Ik schrijf aan de hand van de richtlijnen van het voedingscentrum, passende verbeterpunten voor een gezonder eetpatroon	Ik schrijf aan de hand van de richtlijnen van het voedingscentrum, vijf passende en onderbouwde verbeterpunten voor een gezonder eetpatroon
Competentie: Formuleren en rapporteren			
Structuur aanbrengen	Onvoldoende	Voldoende	Goed
Ik heb een titelpagina, inhoudsopgave, inleiding en hoofdstukverdeling gemaakt.	Ik heb een titelpagina, inhoudsopgave en inleiding gemaakt.	Ik heb een titelpagina, inhoudsopgave, inleiding en hoofdstukverdeling gemaakt.	Ik heb een titelpagina, inhoudsopgave, inleiding en hoofdstukverdeling gemaakt. Ik heb een bronvermelding gemaakt.
Correct formuleren	Onvoldoende	Voldoende	Goed
Ik schrijf correct Nederlands en in een zakelijke stijl	Ik schrijf niet overal correct Nederlands.	Ik schrijf correct Nederlands en in een zakelijke stijl .	Ik schrijf correct Nederlands, gestructureerd en in een zakelijke stijl.
Aantrekkelijk en boeiend formuleren	Onvoldoende	Voldoende	Goed
Mijn zinnen zijn kort en krachtig en ik maak gebruik van passende plaatjes bij de tekst	Mijn zinnen zijn kort en krachtig, ik heb gebruik gemaakt van plaatjes bij de tekst.	Mijn zinnen zijn kort en krachtig en ik maak gebruik van passende plaatjes bij de tekst .	Mijn zinnen zijn kort en krachtig . Het verhaal is boeiend en gemakkelijk te volgen . Ik maak gebruik van passende plaatjes bij de tekst.

5

Bijlage

Beoordelingsschema Taken 10

Leefstijlverslag II

Naam student _____

Naam beoordelaar _____

Competentie en prestatie-indicatoren	Wat versta ik hieronder?	O / V / G
Competentie: Vakdeskundigheid		
Vakspecifieke kwaliteiten tonen	- Ik bereken energieopname en verbruik van mijn voeding –en bewegingsdagboek met behulp van mijn voedingsmiddelentabel, rekenmachine en sporthorloge.	O / V / G
Verbanden leggen	- Ik beschrijf of mijn eetpatroon aan de regels van de schijf van vijf voldoet - Ik beschrijf of mijn dagen aan de A.D.H. volgens het voedingscentrum voldoen - Ik beschrijf of mijn eetpatroon relatief veel of weinig koolhydraten, vetten of eiwitten bevat. Ik laat dit zien door middel van berekeningen en voorbeelden uit mijn dagboeken. - Ik beschrijf patronen en eventuele factoren die mijn energiebalans (negatief of positief) beïnvloeden	O / V / G O / V / G O / V / G
Conclusies trekken	- Ik heb conclusies getrokken van 7 dagen uit mijn voeding –en bewegingsdagboek - Ik onderscheid feiten en meningen	O / V / G
Oplossingen voor problemen bedenken	- Ik schrijf aan de hand van de richtlijnen van het voedingscentrum, passende verbeterpunten voor een gezonder energiebalans	O / V / G
Competentie: Formuleren en rapporteren		
Structuur aanbrengen	- Ik heb een titelpagina, inhoudsopgave, inleiding en hoofdstukverdeling gemaakt.	O / V / G
Correct formuleren	- Ik schrijf in een correct Nederlands en in een zakelijke stijl	O / V / G
Aantrekkelijk en boeiend formuleren	- Mijn zinnen zijn kort en krachtig en ik maak gebruik van passende plaatjes bij de tekst	O / V / G
Eindresultaat		
<i>Eindresultaat werkproces 1.2</i> Er is een, voor de cliënt passend, persoonlijk plan opgesteld.	Tips - - Tops: - -	<i>Dit beoordelingsformulier wordt beoordeeld door de coach, de studenten uit je studiegroepje en jijzelf. 3x!</i> <i>Wanneer je wordt beoordeeld met een of meerdere O(s), krijg je eenmalig de kans om de taak aan te passen.</i> <i>Voor vragen kun je terecht bij je studiegroepje en je coach.</i>

Onderlegger bij beoordelingsschema Taken 10

Competentie: Vakdeskundigheid			
Vakspecifieke kwaliteiten tonen	Onvoldoende:	Voldoende:	Goed:
Ik bereken de energieopname en verbruik van mijn voeding –en bewegingsdagboek met behulp van mijn voedingsmiddelentabel, rekenmachine en sporthorloge.	Ik bereken de energieopname –en verbruik van mijn voeding –en bewegingsdagboek	Ik bereken de energieopname en verbruik van mijn voeding –en bewegingsdagboek met behulp van mijn voedingsmiddelentabel, rekenmachine en sporthorloge.	Ik bereken de energieopname en verbruik van mijn voeding –en bewegingsdagboek met behulp van mijn voedingsmiddelentabel, rekenmachine en sporthorloge. De gebruikte hulpmiddelen staan vermeld in de bronvermelding. Er is er een verantwoording geschreven over het gebruik van deze hulpmiddelen.
Verbanden leggen	Onvoldoende	Voldoende	Goed
Ik beschrijf of mijn eetpatroon voldoet aan de regels van de schijf van vijf	Ik beschrijf mijn eetpatroon	Ik beschrijf of mijn eetpatroon voldoet aan de regels van de schijf van vijf	Ik beschrijf in mijn verslag of mijn eetpatroon voldoet aan de regels van de schijf van vijf (zowel op een dag als het totaalplaatje van een week)
Ik beschrijf of mijn dagen aan de A.D.H. volgens het voedingscentrum voldoen	Ik geef de hoeveelheden van mijn eetpatroon aan	Ik beschrijf of mijn dagen aan de algemene dagelijkse hoeveelheid volgens het voedingscentrum voldoen	Ik beschrijf of mijn dagen aan de algemene dagelijkse hoeveelheid het voedingscentrum voldoen. Ik beschrijf wat daar de gevolgen van kunnen zijn. (zowel op een dag als het totaalplaatje van een week)
Ik beschrijf of mijn eetpatroon relatief veel of weinig koolhydraten, vetten of eiwitten bevat. Ik laat dit zien door middel van berekeningen en voorbeelden uit mijn dagboeken	Ik beschrijf of mijn eetpatroon relatief veel of weinig koolhydraten, vetten of eiwitten bevat.	Ik beschrijf of mijn eetpatroon relatief veel of weinig koolhydraten, vetten of eiwitten bevat. Ik laat dit zien door middel van berekeningen	Ik beschrijf of mijn eetpatroon relatief veel of weinig koolhydraten, vetten of eiwitten bevat. Ik laat dit zien door middel van berekeningen . Hierbij geef ik voorbeelden van beïnvloedende producten

Ik beschrijf patronen en eventuele factoren die mijn energiebalans (negatief of positief) beïnvloeden	Ik beschrijf mijn eetpatroon	Ik beschrijf patronen en eventuele factoren die mijn energiebalans (negatief of positief) beïnvloeden	Ik beschrijf patronen en eventuele factoren die mijn energiebalans (negatief of positief beïnvloeden) en geef hier een motivatie bij.
Conclusies trekken	Onvoldoende	Voldoende	Goed
Ik heb conclusies getrokken van 7 dagen uit mijn voeding –en bewegingsdagboek	Ik heb conclusies getrokken van 6 dagen of minder.	Ik heb conclusies getrokken van 7 dagen uit mijn voeding –en bewegingsdagboek.	Ik heb conclusies getrokken van 7 dagen uit mijn voeding –en bewegingsdagboek. Ik verwijs in mijn conclusies naar specifieke dagen, voedingsmiddelen en maaltijdmomenten uit mijn voeding –en bewegingsdagboek.
Ik onderscheid feiten en meningen	Ik schrijf vooral meningen	Ik onderscheid feiten en meningen.	Ik schrijf vooral feiten.

7. Projectevaluatie

Namen leden projectgroep:

Datum:

Evalueer het project met je projectgroep. Noteer jullie bevindingen.
Bespreek jullie evaluatie met de coach.

evaluatiepunten	bevindingen projectgroep
samenwerking	
begeleiding	
werkproces	
tijdsdruk	
werkplezier	
deelresultaten	
projectresultaat	
leer- & werkrendement (Wat hebben we geleerd? Hebben we voldoende geleerd?)	
	overige opmerkingen

8

Bijlage bij taak 7

Opbouw leefstijlverslag I

- Opleiding, project, eindwerk uitleg
- Doel project
- Om schrijf de week waarin jij je dagboek hebt bijgehouden.
- Hobby's, sport

Eet gevarieerd

- Info vakken schijf van vijf en waarom variatie zo belangrijk is
- Ontbijt (vertel wat je zoal ontbijt, geef voorbeelden uit je dagboek. Vertel over de variatie)
- Lunch (vertel over wat je zoal lunchted, geef voorbeelden uit je dagboek. Vertel over de variatie)
- Diner (vertel over wat je zoal 's avonds eet, geef voorbeelden uit je dagboek, vertel over de variatie)
- Tussendoortjes (vertel over je tussendoortjes, geef voorbeelden, vertel over de variatie)
- Drinken (vertel wat je zoal drinkt op een dag, geef voorbeelden, vertel over de variatie)
- Informatie over voedingsstoffen komt bij producten aan bod.

Hier ga je het niet hebben over Algemene dagelijkse hoeveelheid

Eet niet te veel en beweeg

- Vertel over wat je dagelijks volgens het voedingscentrum in zou moeten nemen. Gebruik hiervoor de tabel uit het schijf van vijf boekje
- Vertel over je inname en verbruik.
- Onderbouw je inname. Geef voorbeelden van producten, dagen, hoeveelheden
- Onderbouw je verbruik. Geef voorbeelden van activiteiten en intensiviteit daarvan
- Beschrijving stimulerende en belemmerende factoren op je energiebalans.

Minder verzadigd vet

- Informatie verzadigde vetten, onverzadigde vetten
- Vertel wat jij zoal nuttigt aan vetten? Geef voorbeelden van producten
- Wat zijn de gevolgen van veel verzadigde vetten?
- Vertel ook over je onverzadigde vetten in je voeding met voorbeelden van producten

Veel groente, fruit en brood

- Informatie waarom dit belangrijk is
- Vertel kort maar krachtig hoe dit in jou week gegaan is

Veilig

- Vertel over het belang van veilig omgaan met voeding (kijk hiervoor in je schijf van vijf boekje)
- Hoe gaat dat bij jou?
- Hoe gaat dat op school? Was jij je handen in de pauze voor dat je gaat eten?

Verbeterpunten

- Waarover ben je tevreden qua voeding en beweging/inspanning?
- Waarover ben je minder tevreden qua voeding en beweging/inspanning?
- 4 verbeterpunten
- Beschrijf welke factoren voor jou een rol spelen om hier iets in te kunnen veranderen (denk aan lekker weer is misschien stimulerend buiten te gaan joggen, ouders die je stimuleren etc.)

9.

Bijlage bij taak 10

Opbouw leefstijlverslag II

Leefstijlverslag

- Opleiding, project, eindwerk uitleg
- Doel project
- Hoe ziet een doorgaanse week er voor jou uit?
- Hobby's, sport

Eet gevarieerd

- Info vakken schijf van vijf en waarom variatie zo belangrijk is
- Ontbijt (vertel wat je zoal ontbijt, geef voorbeelden uit je dagboek. Vertel over de variatie)
- Lunch (vertel over wat je zoal luncht, geef voorbeelden uit je dagboek. Vertel over de variatie)
- Diner (vertel over wat je zoal 's avonds eet, geef voorbeelden uit je dagboek, vertel over de variatie)
- Tussendoortjes (vertel over je tussendoortjes, geef voorbeelden, vertel over de variatie)
- Drinken (vertel wat je zoal drinkt op een dag, geef voorbeelden, vertel over de variatie)
- Informatie over voedingsstoffen komt bij producten aan bod.

Hier ga je het niet hebben over Algemene dagelijkse hoeveelheid

Eet niet te veel en beweeg

- Informatie energiebalans
- Vertel over wat je dagelijks volgens het voedingscentrum in zou moeten nemen aan kcal, koolhydraten, vetten en eiwitten
- Vertel hoe dat in de week van je dagboeken is verlopen. Vertel over je inname en verbruik.
- Onderbouw je inname. Bijvoorbeeld wanneer je op een dag 80% koolhydraten hebt genuttigd, leg dan uit hoe het komt dat deze zo hoog is. Geef voorbeelden van producten.
- Onderbouw je verbruik. Wanneer je verbruik ontzettend hoog is, geef voorbeelden waaruit blijkt dat je zo'n hoog verbruik hebt.
- Beschrijving stimulerende en belemmerende factoren op je energiebalans.

Minder verzadigd vet

- Informatie verzadigde vetten, onverzadigde vetten
- Vertel wat jij zoal nuttigt aan vetten. Hoe zit het met je percentages
- Vertel over wat voor soort vet je zoal nuttigt, waar zit het vooral in?
- Wat zijn de gevolgen van veel verzadigde vetten?
- Vertel ook over je onverzadigde vetten in je voeding

Veel groente, fruit en brood

- Informatie waarom dit belangrijk is
- Vertel kort maar krachtig hoe dit in jou week gegaan is

Veilig

- Vertel over het belang van veilig omgaan met voeding (kijk hiervoor in je schijf van vijf boekje)
- Hoe gaat dat bij jou?
- Hoe gaat dat op school? Was jij je handen in de pauze voor dat je gaat eten?

Verbeterpunten

- Waarover ben je tevreden qua voeding en beweging/inspanning?
- Waarover ben je minder tevreden qua voeding en beweging/inspanning?
- 4 verbeterpunten
- Beschrijf welke factoren voor jou een rol spelen om hier iets in te kunnen veranderen (denk aan lekker weer is misschien stimulerend buiten te gaan joggen, ouders die je stimuleren etc.)