Voeding en welzijn | niveau 4 | BOL

## Student handleiding

De gezonde kantine



|  |  |
| --- | --- |
| **IBS** | De gezonde kantine |
| **IBS-code** | @@ |
| **Versiedatum** | Mei 2019 |
| **Opleiding** | Voeding en Welzijn |
| **Crebo** | 25464 |
| **Leerjaar** | 2018-2019 |
| **Uitvoeringslocatie** | Den Bosch, Helmond en Velp |
|  |  |
| **Hulpmiddelen****Bronnen** | * Laptop/computer, praktijklokaal
* Voedingscentrum
* Eetmeter
* Ons Voedsel
* Presentaties Docenten
 |
|  |  |

|  |
| --- |
| © Helicon opleidingen. Dit werk is auteursrechtelijk beschermd. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, microfilm, fotokopie of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden. |
| Auteur(s): | Team Voeding en welzijn 2019 |
| Uitgever: | Helicon Opleidingen |

Inhoudsopgave

1. [Beroepssituatie & leervragen 4](#_TOC_250004)
2. [Kerntaken en werkprocessen 5](#_TOC_250003)
3. [Leerdoelen en succescriteria 6](#_TOC_250002)
4. [Toetsing 7](#_TOC_250001)
5. Beoordelingsformulieren 8-15
6. [Bronnen 1](#_TOC_250000)6

# Beroepssituatie & leervragen

#### Beroepssituatie

Tuin de Es organiseert dit jaar voor de vijfde keer Food festival de Es. “Het leukste en lekkerste evenement in de regio als je van goed en verantwoord eten en goede muziek houd. Best kleinschalig en daarmee misschien wel het best bewaarde geheim!”

Bij tuinderij de Es telen ze groenten en helpen ze mensen met een zorgvraag. Naast het Foodfestival organiseren ze ook geregeld aanschuifmaaltijden.

Tijdens het Food festival willen ze ook graag dat mensen zich bewust worden van gezond en verantwoorde voeding. Dit keer onder andere door gezond lunchgerechten te kunnen laten zien met producten uit de tuin. Aan jullie om deze gerechten te bedenken.

Voordat je deze gerechten kunt bedenken moet je eerst onderzoek doen. Doormiddel van enquêtes en interviews ga je achterhalen wat op dit moment (bij de doelgroep) populaire lunchgerechten zijn. Hiernaast ga je na welke groenten op het moment van het Food festival aanwezig zijn bij Tuin de Es.

Je bedenkt voor de vijf populairste (naar aanleiding van je onderzoek) lunchgerechten, varianten die voldoen aan de schijf van vijf. De hoofdingrediënten moeten afkomstig zijn van Tuin de Es.

Eén van deze gerechten ga je uitwerken en optimaliseren in de keuken. Van dit gerecht maak je uiteindelijk een receptenkaartje. Naast het recept, een foto van het gerecht moet er ook kort vermeld worden, waarom dit gerecht gezond is.

**Leervragen:**

* Hoe voer je een onderzoek uit naar de voedingsgewoonten en
voedingswensen van een groep mensen?
* Hoe kun je ervoor zorgen dat in de kantine gezonder wordt gegeten?
* Hoe kun je de klant overtuigend adviseren?

# Kerntaken en werkprocessen

Gedurende deze IBS werk je aan de volgende kerntaken en werkprocessen:

**B1-K1-W1 Draagt zorg voor de kwaliteit van het voedsel**

De beginnend beroepsbeoefenaar draagt zorg voor optimale omstandigheden van het voedsel op het gebied van kwaliteit, milieu en veiligheid. Hij reageert op signalen die de kwaliteit van het product negatief beïnvloeden. Hij controleert op kwaliteit, milieu en veiligheid. Hij stemt de kwaliteit af op de wensen van de klant. Hij signaleert afwijkingen en neemt indien nodig maatregelen om de kwaliteit te optimaliseren.

**B1-K1-W2 Draagt zorg voor de voedselveiligheid**

De beginnend beroepsbeoefenaar voorkomt situaties die de voedselveiligheid van het voedsel (en verpakking) negatief beïnvloeden. Hij signaleert factoren die de voedselveiligheid in gevaar brengen en neemt actie om de optimale voedselveiligheid te realiseren.

**B1-K1-W3 Draagt zorg voor interne en externe informatie-uitwisseling**

De beginnend beroepsbeoefenaar wisselt informatie uit met interne en externe collega’s en andere betrokkenen over specifieke werkzaamheden en producten. Hij registreert en rapporteert gegevens die van belang zijn voor betrokkenen en zorgsystemen. Hij draagt werkzaamheden over aan collega's waarmee hij aan een gezamenlijke opdracht werkt. Hij raadpleegt collega’s bij problemen en afwijkingen en neemt deel aan werkbesprekingen.

**P5-K1-W1 Oriënteert zich op de vraag van de klant**

De beginnend vakexpert voeding en voorlichting inventariseert de voedingsvraag van de klant. Hij luistert naar de klant en stelt vragen om de voedsel-/voedingsvraag helder te krijgen. Hij legt relaties tussen gegevens, patronen, mogelijke oorzaken en effecten en ziet de onderlinge samenhang. Hij vat de voedsel-/voedingsvraag samen en verifieert deze bij de klant. Hij bespreekt mogelijke acties om de voedsel-/voedingsvraag te beantwoorden. Hij schat in wanneer de voedsel-/voedingsvraag buiten zijn expertisegebied valt en verwijst in dat geval naar de juiste specialist/deskundige.

**P5-K1-W2 Adviseert klant over gebruik van voedsel en voeding**

De beginnend vakexpert voeding en voorlichting adviseert de klant. Hij sluit met zijn advies aan bij markttrends en -ontwikkelingen en de context van de klant. Hij kiest op basis van de vraag passend voedsel en/of activiteiten op het snijvlak van voedsel, voeding en leefomgeving. Hij bespreekt de gekozen producten, activiteiten of het advies met de klant en legt uit wat de consequenties zijn en wat de verwachte resultaten zijn. Hij overlegt indien nodig met directe collega’s en/of externe deskundigen. Hij stimuleert de klant om met de gekozen producten of activiteiten aan het werk te gaan.

# Leerdoelen en succescriteria

Aan het einde van deze IBS heb je de volgende leerdoelen behaald en kun je voldoen aan de volgende succescriteria:

1. Je legt uit wat gezonde voeding is.
	1. Je legt de schijf van 5 uit.
	2. Je legt uit hoe eiwitten, vetten en koolhydraten chemisch zijn samengesteld.
	3. Je legt uit wat vitamines en mineralen zijn.
	4. Je legt uit wat de functies voor het lichaam zijn van de voedingsstoffen: eiwitten, vetten, koolhydraten, water, vitamines en mineralen.
	5. Je benoemt in welke voedingsmiddelen de verschillende voedingsstoffen zitten.
	6. Je legt uit hoe de spijsvertering werkt en wat de invloed is van voeding op je lichaam.
2. Je voert een onderzoek naar gewoonten en wensen omtrent voeding uit.
	1. Je beschrijft het voedingspatroon van een individu.
	2. Je bepaalt de energiebalans van een individu.
	3. Je past de eetmeter van het voedingscentrum toe.
	4. Je kunt eiwitten, vetten, koolhydraten en energieprocenten (energetische waarde) van een dagmenu berekenen.
	5. Je toont verschillende gesprekstechnieken in een interview.
	6. Je neemt een enquête af.
	7. Je stelt een rapport op over de resultaten van het onderzoek (volgens format).
3. Je stelt een advies op voor het aanbod van een bedrijfskantine.

3.1 Je kunt vervangende producten uit hetzelfde vak van de schijf van 5 benoemen.

3.2 Je adviseert op basis van het onderzoek en de schijf van 5 alternatieven voor het aanbod van de kantine.

3.3 Je stelt op basis van onderzoek een adviesrapport op, incl. aangepast recept.

1. Je geeft een presentatie over voeding voor de klant.

4.1 Je onderbouwt het advies voor het lunchaanbod van de kantine met argumenten.

4.2 Je presenteert een adviesrapport.

4.3 Je presenteert een lunchgerecht uit het aanbod.

1. Je past de receptuur van een gerecht aan volgens de schijf van 5.
	1. Je past verstrekkings-eenheden toe.
	2. Je bepaalt de juiste ingrediënten, hoeveelheden en de bereidingswijze voor het te bereiden product.

5.3 Je noteert de juiste ingrediënten, hoeveelheden en de bereidingswijzen voor het te bereiden product.

1. Je kunt een lunchgerecht bereiden.

6.1 Je werkt volgens geldende hygiënevoorschriften.

6.2 Je past de materialen en apparatuur in de keuken op de juiste wijze toe.

6.3 Je kunt een lunchgerecht volgens recept bereiden.

# Toetsing

Deze IBS wordt als volgt afgetoetst:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Toets | Inhoud | Cesuur | Weging | Score | Hulpmiddel | Tijdsduur |
| Kennistoets | 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 3.1, 5.1 | 60% | 3x | 1-10 | rekenmachine | 120 min. |
| Verslag en presentatie | 2.5, 2.6, 2.7, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.1, 5.2, 5.3 | 60% | 3x | 1-10 |  | Presentatie 10 min. |
| Praktijk  | 6.1, 6.2, 6.3 | 60% | 1x | 1-10 | Praktijkruimte | 60 min. |
| Gemiddeld moet de IBS afgerond worden met een 5,5 |

# 5 Beoordelingsformulier: Verslag en presentatie

|  |  |
| --- | --- |
| Naam: |  |
| Klas: |  |
| Beoordelende docent: |  |
| Datum : |  |
| Cijfer:  |  |
| Bijzonderheden: |  |

## Deel I: Verslag

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Succescriteria | Max. punten | Score in punten |  |  |  |
|  |  | 0 | 6 | 18 | 24 |
| 2.7 Je stelt een rapport op over de resultaten van het onderzoek (volgens format)3.3 Je stelt op basis van onderzoek een adviesrapport op, incl. aangepast recept | 24 | Er is geen adviesrapport. | Er is een rapport opgesteld. | Er is een rapport opgesteld volgens het format.Bij de stappen theoretisch kader, onderzoeksmethode en dataverzameling is gebruik gemaakt van enkelzijdige inzichten op basis theorie. | Er is een rapport opgesteld volgens het format.Bij de stappen theoretisch kader, onderzoeksmethode, dataverzameling en advies is gebruik gemaakt van meervoudige inzichten op basis van theorie. |
|  |  | 0 | 4 | 8 | 12 |
| 2.5 Je toont verschillende gesprekstechnieken in een interview | 12 | Bij het afnemen van het interview worden de vragen voorgelezen. | Bij het afnemen van de interviews is gebruik gemaakt van eenzijdige gesprekstechnieken. | Bij het afnemen van de interviews is er gebruik gemaakt van verschillende gesprekstechnieken en inzichtelijk gemaakt welke deze zijn. | Bij het afnemen van de interviews is er gebruik gemaakt van verschillende gesprekstechnieken, inzichtelijk gemaakt welke deze zijn en op basis van theorie. |
|  |  | 0 | 2 | 4 | 6 |
| 2.6 Je neemt een enquête af | 6 | Er is een enquête.  | Er is een enquête afgenomen en de uitslagen zijn inzichtelijk gemaakt. | Er is een enquête afgenomen op basis van het theoretisch kader en de uitslagen zijn inzichtelijk gemaakt. | Er is een enquête afgenomen op basis van het theoretisch kader, de uitslagen zijn inzichtelijk gemaakt en ligt in lijn met de rest van het onderzoek. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 0 | 10 | 20 | 30 |
| 3.2 Je adviseert op basis van het onderzoek en de schijf van 5, alternatieven voor het aanbod van de kantine4.1 Je onderbouwt het advies voor het lunchaanbod van de kantine met argumenten | 30 | Er zijn alternatieven geadviseerd voor het aanbod van de kantine. | Op basis van het onderzoek en de schijf van 5 zijn er vijf alternatieven geadviseerd voor het aanbod van de kantine en deze zijn onderbouwd met argumenten. | Op basis van het onderzoek en de schijf van 5 zijn er vijf alternatieven geadviseerd voor het aanbod van de kantine, deze zijn onderbouwd op basis van theoretische argumenten. | Op basis van het onderzoek en de schijf van 5 zijn er vijf alternatieven geadviseerd voor het aanbod van de kantine, deze zijn onderbouwd op basis van theoretische argumenten en vormt een logisch geheel met alle stappen van het onderzoek. |
|  |  | 0 | 4 | 8 | 12 |
| 5.2 Je bepaalt de juiste ingrediënten, hoeveelheden en de bereidingswijze voor het te bereiden lunchgerecht | 12 | Je hebt een keuze gemaakt voor een aan te passen lunchgerecht.  | Er is keuze gemaakt voor één uit te werken lunchgerecht en de keuze hiervoor is onderbouwd. | Er is keuze gemaakt voor één uit te werken lunchgerecht, de keuze hiervoor is onderbouwd op basis van het onderzoek. | Er is keuze gemaakt voor één uit te werken lunchgerecht, de keuze hiervoor is onderbouwd op basis van het onderzoek en passend bij de klant. |
|  |  | 0 | 4 | 8 | 12 |
| 5.1 Je past verstrekkings-eenheden toe5.3 Je noteert de juiste ingrediënten, hoeveelheden en de bereidingswijzen voor het te bereiden lunchgerecht | 12 |  | Er is een receptuur gemaakt. | Er is een receptuur gemaakt op basis van een volledige ingrediëntenlijst, verstrekking eenheden en bereidingswijze voor één lunchgerecht. | Er is receptuur gemaakt op basis van een kloppende ingrediëntenlijst, verstrekking eenheden en bereidingswijze voor één lunchgerecht. Navolgbaar door derden en hierbij rekening houden met de geldende HACCP. |
|  | Opmerkingen: |

## Deel II: presentatie

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Succescriteria | Max. punten | Score in punten |  |  |  |
|  |  | 0 | 10 | 20 | 30 |
| 4.2 Je presenteert een adviesrapport | 30 | Er is een presentatie gegeven. | Het adviesrapport is gepresenteerd |  Het adviesrapport is gepresenteerd op aantrekkelijke wijze, is navolgbaar en bevat de belangrijkste punten uit het onderzoek | Het adviesrapport is gepresenteerd op aantrekkelijke wijze, is navolgbaar, bevat de belangrijkste punten uit het onderzoek en de gehele presentie geeft een logisch geheel weer van de IBS |
|  |  | 0 | 10 | 20 | 30 |
| 4.3 Je presenteert een lunchgerecht uit het aanbod | 30 | Er is een presentatie gegeven.  | Het lunchgerecht is gepresenteerd | Het lunchgerecht is gepresenteerd op een aantrekkelijke wijze | Het lunchgerecht is gepresenteerd op een aantrekkelijke wijze en geeft een sfeerimpressie passend bij de klant |
|  | Opmerkingen: |
| Totaal te behalen punten = 156 **Cesuur 60%** |  |  |  |

# Beoordelingsformulier: Praktijk lunchgerecht

|  |  |
| --- | --- |
| Naam: |  |
| Klas: |  |
| Beoordelende docent: |  |
| Datum : |  |
| Cijfer:  |  |
| Bijzonderheden: |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Succescriteria | Max. punten | Score in punten |  |  |  |
|  |  | 0 | 13 | 26 | 39 |
| 6.1 Je werkt volgens geldende hygiënevoorschriften | 39 | De handen zijn niet gewassen.  | De handen zijn gewassen. De juiste kleding wordt gedragen en er zijn geen sieraden.  | De handen zijn gewassen. De juiste kleding wordt gedragen en er zijn geen sieraden. Er wordt gebruik gemaakt van de juiste snijplanken. Er wordt gebruik gemaakt van een afvalbak op de werkplek.Er wordt afgewassen en spullen worden op de juiste manier opgeruimd. | De handen zijn gewassen. De juiste kleding wordt gedragen en er zijn geen sieraden. Ook tussendoor worden waar nodig de handen gewassen. Er wordt gebruik gemaakt van de juiste snijplanken. Er wordt gebruik gemaakt van een afvalbak op de werkplek.Er wordt afgewassen en spullen worden op de juiste manier opgeruimd.De werkplek wordt volgens de geldende regels schoongemaakt |
|  |  | 0 | 10 | 20 | 30 |
| 6.2 Je past de materialen en apparatuur in de keuken op de juiste wijze toe | 30 | Er wordt met materialen en apparatuur in de keuken gewerkt. | Materialen en apparatuur worden **soms** voor de juiste bereidingswijze gebruikt. | Materialen en apparatuur worden **meestal** voor de juiste bereidingswijze gebruikt. | Materialen en apparatuur worden **altijd** voor de juiste bereidingswijze gebruikt.  |
|  |  | 0 | 10 | 20 | 30 |
| 6.3 Je kunt een lunchgerecht volgens recept bereiden | 30 | Er is een recept aanwezig. | Er is een recept aanwezig en deze wordt **soms** stapsgewijs opgevolgd. | Er is een recept aanwezig en deze wordt **meestal** stapsgewijs opgevolgd. | Er is een recept aanwezig en deze wordt **altijd** stapsgewijs opgevolgd.  |
| Opmerkingen: |
| Totaal te behalen punten = 99**Cesuur = 60%** |  |  |  |

1. Planning

De actuele planning vind je op Wikiwijs.

# Bronnen

* Site: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
* Site: wwje.nl
* Boek: Ons Voedsel
* Presentaties vanuit docenten