

THEMA VOEDING

Kern	Subkern	0 - 4	groep 1 - 2	groep 3 - 6	groep 7 - 8	Onderbouw vo	Bovenbouw vmbo Bovenbouw havo-vwo	MBO HBO-WO
Voeding en gezondheid	Voeding en groei	De begrippen eten, drinken, snoep, honger, trek, dorst (correct) beschrijven.	Uitleggen dat er verschil is tussen eten om gezond van te groeien of om te snoepen / snacken. Verschillende eetmomenten beschrijven. Uitleggen dat je genoeg moet drinken. Uitleggen dat je beter water kunt drinken dan drinken met veel suiker.	Uitleggen dat er verschil is tussen eten om gezond van te groeien of om te snoepen / snacken. Verschillende eetmomenten beschrijven. Uitleggen dat je genoeg moet drinken. Uitleggen dat je beter water kunt drinken dan drinken met veel suiker. Uitleggen wat basisvoedsel is en wat niet.	De groepen van de schijf van vijf beschrijven. Gezonde alternatieven beschrijven voor minder gezonde onderdelen van maaltijden of extra's. Verschil uitleggen tussen voedingsmiddelen en voedingsstoffen. Reflecteren op mijn eigen voedingspatroon ten aanzien van de aanbevolen hoeveelheid per dag en de richtlijnen van de schijf van vijf.	De relatie uitleggen tussen een gevarieerd voedingspatroon en gezondheidseffecten. De relatie uitleggen tussen het eten van te veel vet, suiker, energie en te weinig vezels met welvaartziekten zoals overgewicht en hart- en vaatziekten. Uitleggen wat het gezondheidseffect is van mijn eigen voedingspatroon. De groepen van de schijf van vijf beschrijven.	Uitleggen wat de gevolgen zijn van gezonde en ongezonde voedingsgewoonten op korte en lange termijn. Reflecteren op eigen eetpatroon in relatie tot eigen lichaamsgewicht (denk aan onregelmatig eten, extreem lijnen, overmatig eten). De juiste informatie opzoeken over gezonde voeding.	Uitleggen wat de gevolgen zijn van gezonde en ongezonde voedingsgewoonten op korte en lange termijn. Reflecteren op eigen eetpatroon in relatie tot eigen lichaamsgewicht (denk aan onregelmatig eten, extreem lijnen, overmatig eten). De juiste informatie opzoeken over gezonde voeding.
	Functies van voeding	-	De verschillende voedingsmiddelen die bijdragen aan gezondheid benoemen. De basisvoedingsmiddelen in hoofdgroepen benoemen. Uitleggen dat eten, drinken en groeien met elkaar te maken hebben.	Beschrijven welke functie voedingsstoffen hebben in het lichaam. De zeven eetmomenten uitleggen.	Uitleggen wat de verschillende functies van voedingsstoffen zijn. De hoofdtaken per voedingsstof beschrijven en deze verbinden aan voedingsmiddelen. Het biologisch concept spijsvertering en stofwisseling aan de hand van eigen dagelijks eten uitleggen.	De belangrijkste bronnen van eiwitten, koolhydraten, vetten, vezels, vitamine C, ijzer en kalk beschrijven. Reflecteren op de variatie in het eigen eetpatroon. Het biologisch concept spijsvertering en stofwisseling aan de hand van eigen dagelijks eten uitleggen.	-	-

THEMA VOEDING

Kern	Subkern	0 - 4	groep 1 - 2	groep 3 - 6	groep 7 - 8	Onderbouw vo	Bovenbouw vmbo Bovenbouw havo-vwo	MBO HBO-WO
Voeding en gezondheid	Voeding en lichaamsgewicht	-	-	<p>De juiste hoeveelheden basisvoedingsmiddelen voor mezelf benoemen.</p> <p>Uitleggen dat mijn voedselbehoefte afhankelijk is van lengte, gewicht en activiteit.</p> <p>Uitleggen dat ik een bepaalde hoeveelheid basisvoedsel (eten en drinken) nodig heb per dag voor de voedingsstoffen en dat de rest extra is.</p>	<p>Benoemen wat mijn eigen inname is van frisdrank, energydrinkjes en limonade, zoete en vette extra's.</p> <p>Uitleggen hoeveel mijn eigen inname is van zoete en vette extra's.</p> <p>Beschrijven wat mijn eigen eet- en beweegpatroon is.</p> <p>Uitleggen dat energieopname en – verbruik in evenwicht horen te zijn.</p>	<p>Reflecteren op aanbevelingen voor eigen leeftijd, situatie en activiteitenpatroon.</p> <p>Uitleggen hoe ik mijn eigen lichaamsbeeld en dat van anderen kan respecteren.</p> <p>Beschrijven wat dikmakers zijn, bijvoorbeeld energydranken en snacks.</p> <p>Energetische waarde van voedingsmiddelen (Kcal/KJ) en het verbruik bij lichamelijke activiteiten berekenen in relatie tot mijn leefstijl.</p>	<p>Reflecteren op aanbevelingen voor eigen leeftijd, situatie en activiteitenpatroon.</p> <p>Omgevingsfactoren beschrijven die invloed hebben op (te) veel eten en (te) weinig bewegen.</p> <p>Energetische waarde van voedingsmiddelen (Kcal/KJ) en het verbruik bij lichamelijke activiteiten berekenen in relatie tot mijn leefstijl.</p>	<p>Reflecteren op aanbevelingen voor eigen leeftijd, situatie en activiteitenpatroon.</p> <p>Omgevingsfactoren beschrijven die invloed hebben op (te) veel eten en (te) weinig bewegen.</p> <p>Energetische waarde van voedingsmiddelen (Kcal/KJ) en het verbruik bij lichamelijke activiteiten berekenen in relatie tot mijn leefstijl.</p>
Voedselkwaliteit	Eten en duurzaamheid	--	--	<p>Uitleggen waar de voedingsmiddelen vandaan komen.</p>	<p>Onderzoeken wat de stappen zijn in een voedselproductieketen.</p> <p>Onderscheiden wat reguleren en duurzame productiemethodes zijn.</p>	<p>Analyseren wat productie, verwerking en bereiding van voedsel kost aan energie en wat het verschil is tussen voedingsmiddelen.</p> <p>Alternatieven beschrijven voor producten met grote klimaatbelasting.</p> <p>Reflecteren op eigen verspillingsgedrag</p>	<p>Een eigen afweging maken voor eigen voedselkeuze en de gevolgen daarvan relateren aan de wereldvoedselproductie.</p> <p>Reflecteren op eigen verspillingsgedrag</p>	<p>Een eigen afweging maken voor eigen voedselkeuze en de gevolgen daarvan relateren aan de wereldvoedselproductie.</p> <p>Reflecteren op eigen verspillingsgedrag</p>

THEMA VOEDING

Kern	Subkern	0 - 4	groep 1 - 2	groep 3 - 6	groep 7 - 8	Onderbouw vo	Bovenbouw vmbo Bovenbouw havo-vwo	MBO HBO-WO
Voedselkwaliteit	Voedselveiligheid	-	Uitleggen wat er in de koelkast moet worden bewaard en wat niet. Fruit en groenten wassen, voordat ik het opeet. Op hoofdlijnen beschrijven wat risico's zijn in de keuken.	Uitleggen hoe snel vers voedsel bederft. Beschrijven wat de functie is van de verpakking van voedsel.	Beschrijven welke hygiëne-aspecten er zijn in de keuken. Beschrijven op welke manieren voedsel bewaard kan worden.	Beschrijven wat er nodig is om voedsel houdbaar te maken en voedselbederf te voorkomen.	Uitleggen hoe het komt dat voedsel bederft. Beschrijven wat er nodig is om voedsel houdbaar te maken en voedselbederf te voorkomen.	Uitleggen hoe het komt dat voedsel bederft. Alternatieven beschrijven voor slim kopen, slim bereiden en slim bewaren van voedsel.
	Voedselproductie en bewerking	Planten herkennen die voedsel geven.	Herkennen wat de groei van planten is die voedsel geven in hun natuurlijke omgeving, bijvoorbeeld in de schooltuin. De basisproducten van planten, zoals groenten, fruit, brood en drinken rubriceren.	Verschillende soorten voedselbewerking beschrijven. De groei van planten beschrijven in relatie tot seizoenen.	Uitleggen wat bewerkte en niet bewerkte producten zijn. Beschrijven wat toevoegingen en bestrijdingsmiddelen zijn en uitleggen waarom ze worden gebruikt bij voedselproductie.	Voor- en nadelen van toevoegingen aan voedsel of gebruikte bestrijdingsmiddelen aangeven. Invloed van bewerking van voedsel op voedingswaarde aangeven.	Voorbeelden noemen van de productie van voedsel in Europa en de rest van de wereld. Voor- en nadelen benoemen van biotechnologie, gangbare en biologische producten. Voorbeelden geven van de rol van de voedselindustrie op de kwaliteit van voedsel.	Beschrijven hoe de productie van voedsel in Europa is ten opzicht van de rest van de wereld. Beschrijven wat de rol van de voedselindustrie is op de kwaliteit van voedsel.
	Etiketten		Beschrijven wat er in de koelkast moet worden bewaard en wat niet.	Beschrijven wat de houdbaarheidsdatum betekent op etiketten.	Beschrijven wat bewaarvoorschriften zijn. Beschrijven wat de herkomst is van een levensmiddel aan de hand van de verpakking.	Uitleggen wat bewaarvoorschriften betekenen bij verpakte levensmiddelen. Beschrijven wat de herkomst is van een levensmiddel aan de hand van de verpakking. Uitleggen wat de informatie op verpakkingen van levensmiddelen betekent (energieverbruik, voedingsstoffen, e-nummers e.d.).	Uitleggen wat de voedingswaarde en ingrediëntendeclaratie op etiketten betekent. Beschrijven wat keurmerken zijn.	Uitleggen wat de voedingswaarde en ingrediëntendeclaratie op etiketten betekent. Uitleggen wat de informatie betekent op de etiketten.

THEMA VOEDING

Kern	Subkern	0 - 4	groep 1 - 2	groep 3 - 6	groep 7 - 8	Onderbouw vo	Bovenbouw vmbo Bovenbouw havo-vwo	MBO HBO-WO
Eten kopen, bereiden, beleven	Eetgewoonten	Mijn eetgewoonten beschrijven.	Mijn eetgewoonten beschrijven.	Beschrijven wat mijn eetgewoonten zijn.	Eetgewoonten onderzoek.	Eetgewoonten onderzoeken. De eetgewoonten en eetpatronen van mezelf en van anderen in mijn omgeving onderzoeken en beschrijven. De veranderingen in mijn eigen smaakperceptie uitleggen.	Mijn eigen voedingspatroon analyseren en vergelijken met dat van anderen. Mijn eigen voedselkeuzes uitleggen.	Mijn eigen voedingspatroon analyseren en vergelijken met dat van anderen. Mijn eigen voedselkeuzes uitleggen. Mijn eigen voedselketen beschrijven. Voorbeelden geven van het gebruik van voeding in relatie tot mijn toekomstige beroepspraktijk.
	Voedsel kopen	--	--	Aan de hand van een beperkte boodschappenlijst inkopen doen.	Een boodschappenlijst maken en inkopen doen.	Aan de hand van een budget een maaltijd samenstellen, door de hoeveelheden te berekenen en een bijpassende boodschappenlijst te maken.	Aan de hand van een budget een maaltijd samenstellen, door de hoeveelheden te berekenen en een bijpassende boodschappenlijst te maken.	Aan de hand van een budget een maaltijd samenstellen, door de hoeveelheden te berekenen en een bijpassende boodschappenlijst te maken.
	Vergelijkend warenonderzoek	Voedingsmiddelen die ik gebruik aanwijzen in de winkel.	Beschrijven welke producten in welke soorten winkels verkocht worden	Uitleggen wat het nut van reclame is.	Verse producten met kant- en klare vergelijken op smaak en prijs. Een afweging maken over de invloed van reclame (op televisie, in folders of in de winkel) in relatie tot mijn eigen eetgedrag	Keurmerken beschrijven. Producten met keurmerken in de winkel herkennen. Vergelijkend warenonderzoek uitvoeren in de winkel. Reclame analyseren.	De kosten van voedingsmiddelen vergelijken. Uitleggen wat betrouwbare bronnen zijn die informatie verstrekken over eten, drinken en gezondheid Keurmerken beschrijven. Vergelijkend warenonderzoek uitvoeren in de winkel. Reclame analyseren.	De kosten van voedingsmiddelen vergelijken. Uitleggen wat betrouwbare bronnen zijn die informatie verstrekken over eten, drinken en gezondheid Keurmerken beschrijven. Vergelijkend warenonderzoek uitvoeren in de winkel. Reclame analyseren.

THEMA VOEDING

Kern	Subkern	0 - 4	groep 1 - 2	groep 3 - 6	groep 7 - 8	Onderbouw vo	Bovenbouw vmbo Bovenbouw havo-vwo	MBO HBO-WO
Eten kopen, bereiden, beleven	Eten bereiden	--	Eenvoudige bereidingstechnieken spelenderwijze uitvoeren, zoals snijden, kneden, malen en zeven.	Eenvoudige gerechten bereiden, zoals een lunch. Een eenvoudig recept uitleggen en uitvoeren.	Een eenvoudig recept uitleggen en uitvoeren. Eenvoudige bereidingstechnieken uitvoeren zoals wassen, schillen, snijden, smeren, bakken en koken.	Eenvoudige maaltijden voor mezelf bereiden en daarbij hygiënisch werken.	Eenvoudige maaltijden voor mezelf bereiden en daarbij hygiënisch werken.	Maaltijden voor mezelf bereiden en daarbij hygiënisch werken. Verschillende bereidingstechnieken uitvoeren. De juiste hoeveelheden afwegen en weinig restjes over laten.
	Sociale aspecten van eten	Plezier beleven aan samen eten met anderen.	Plezier beleven aan samen (aan tafel) eten met anderen. Herkennen en beschrijven van verschillende geuren en smaken. Uitleggen hoe ik rekening kan houden met anderen die een speciaal dieet (moeten) volgen.	Plezier beleven aan samen aan tafel eten met anderen. Beschrijven dat er verschillende soorten van een product zijn (bewerkt/onbewerkt) en dit verschil proeven. Uitleggen hoe ik rekening kan houden met anderen die een speciaal dieet (moeten) volgen.	Plezier beleven aan samen aan tafel eten met anderen. Trends in voedsel analyseren. Uitleggen wat smaakvervlakking is als gevolg van veel zoet en hartig eten. Omgaan met sociale druk in situaties waar samen gegeten wordt. Uitleggen hoe ik rekening kan houden met anderen die een speciaal dieet (moeten) volgen.	Plezier beleven aan samen eten met anderen. Uitleggen wat de voor- en nadelen zijn van trendy voedsel. Voorbeelden beschrijven van emotionele triggers voor eten. Uitleggen hoe ik rekening kan houden met anderen die een speciaal dieet (moeten) volgen. Eigen eetgedrag ten opzichte van anderen analyseren.	Plezier beleven aan samen eten en koken met anderen. Uitleggen wat de voor- en nadelen zijn van trendy voedsel. Voorbeelden beschrijven van emotionele triggers voor eten. Mijn voedselkeuze beargumenteren bij een (feestelijke) gelegenheid. Uitleggen hoe ik rekening kan houden met anderen die een speciaal dieet (moeten) volgen.	Plezier beleven aan samen eten en koken met anderen. Uitleggen wat de voor- en nadelen zijn van trendy voedsel. Voorbeelden beschrijven van emotionele triggers voor eten. Mijn voedselkeuze beargumenteren bij een (feestelijke) gelegenheid. Uitleggen hoe ik rekening kan houden met anderen die een speciaal dieet (moeten) volgen.
	Culturele aspecten van eten	--	Beschrijven wat de verschillen in eet- en drinkgewoonten en tafelmanieren thuis en bij anderen zijn. Beschrijven welk speciaal voedsel bij een speciale gelegenheid hoort.	De verschillen beschrijven in levensovertuiging in relatie tot eetgewoonten. Nederlandse tradities beschrijven rondom eten.	De voedingsgewoonten beschrijven in relatie tot feestelijkheden bij verschillende (sub) culturen.	Voedseltrends onderzoeken van eigen leeftijdsgroep en die van andere culturen/groepen.	Uitleggen wat gezond en duurzaam eten is. Respectvol omgaan met verschillende (culturele) uitingen rondom voeding (denk aan: vegetarisch, koosjer, halal, biologisch).	Uitleggen wat gezond en duurzaam eten is. Respectvol omgaan met verschillende (culturele) uitingen rondom voeding (denk aan: vegetarisch, koosjer, halal, biologisch).