



“Samen lunchen
na een stevige
boswandeling?”

Voeding en beweging



AERES
VMBO
EMMELOORD

Om gezond te blijven zijn gezonde voeding en beweging belangrijk. In dit keuzevak komen beide onderdelen aan bod. Je onderzoekt je eigen voedingspatroon en je leert over wat echt gezond is. Bij het onderdeel bewegen leer je over het belang van sporten en wat conditie is.

Wat ga jij doen?

- Je leert over de herkomst van voedingsmiddelen.
- Je ziet hoe de productie van voedingsmiddelen tot stand komt.
- Je leert een verantwoord menu samenstellen.
- Je leert wat er allemaal op een etiket hoort en wat al die afkortingen betekenen.
- Je gaat bewegingsactiviteiten organiseren die voor iedereen leuk en toegankelijk zijn.

Wat vragen we van jou?

Je hebt interesse in sportieve, recreatieve activiteiten en voedsel bereiden. Je vindt het een uitdaging om leuke sportieve activiteit te organiseren die voor iedereen toegankelijk is. Je wilt leren hoe je samen voor een gezonde maaltijd zorgt. En je wilt alles weten over het juiste advies voor een voedzame en gezond maaltijd voor verschillende doelgroepen.



Stage en vervolgopleiding

Om ervaring op te doen zou je bij een stageplaats kunnen denken aan een gezondheidsinstelling, sportschool, diëtiste, instellingskeuken, restaurant, bakkerij, cateringbedrijf of bij een voedingsmiddelenfabriek. Als vervolgopleiding kun je denken aan Horeca, zorg en welzijn en Food en voorlichting.

**Maak een top drie van de keuzevakken die jij wilt volgen en geef die door via It's Learning.
Je hoort later voor welk keuzevak je geplaatst bent.**