



Leerjaar I Voeding- & Leefstijladviseur



Periode 1

Projecten:

Hoe fit ben ik?

Je leert de basisbegrippen over (gezonde) voedingsleer en de toepassing in de praktijk. We gaan hierbij uit van jezelf. Je maakt een passend beweeg- en voedingsplan voor jezelf.

Spijs je rijk / koken

Op basis van de schijf van 5 ga je leren over de voedingswaarde en –stoffen van verschillende voedingsmiddelen. Ook leer je hoe je deze middelen moet bereiden in de keuken.

Ondersteunende vakken:

- Bewegingsleer
- Ontwikkelingspsychologie
- Levensmiddelenleer
- Anatomie/fysiologie/pathologie

Kennistoets: stof uit de projecten en ondersteunende vakken

Overige vakken:

- EHBO
- Sport

Generieke vakken:

- Rekenen
- Nederlands & burgerschap
- Engels

Periode 2

Projecten:

Jong geleerd, oud gedaan

Iedere leeftijdsgroep heeft zijn eigen kenmerken en voedingsbehoeften. Je leert in de basis hoe dit in elkaar zit en hoe jij een cliënt kan aanzetten tot gezond gedrag en activiteiten die hier bij passen.

Je bent wat je eet

Hoe krijg je Nederland gezonder? Dat ga je in deze module leren. Je gaat een leefstijlinterventie ontwikkelen en uitvoeren bij klasgenoten of in een praktijksituatie. Je sluit dit project af met een portfolio en een presentatie.

Ondersteunende vakken:

- Bewegingsleer
- Ontwikkelingspsychologie
- Levensmiddelenleer
- Anatomie/fysiologie/pathologie

Kennistoets: stof uit de projecten en ondersteunende vakken

Overige vakken:

- Koken
- BPV voorbereiding
- Sport
- KZD belevingsgericht werken

Generieke vakken:

- Rekenen
- Nederlands & burgerschap
- Engels

Periode 3

Projecten:

Bedrijfsvitaliteit

Vitale medewerkers is essentieel voor ieder bedrijf. In dit project ga je leren hoe je zelf een vitaliteitsonderzoek kunt doen en dit ook uitvoeren. Met je onderzoek kom je tot een advies dat je gaat presenteren aan het bedrijf.

Sprekend als een baas

Jij gaat leren hoe je goed kunt presenteren. Op basis van een onderzoekje in je omgeving ga je een voorlichtingspresentatie ontwikkelen en presenteren.

Ondersteunende vakken:

- Communicatie & leefstijlen
- Voedingsleer
- Anatomie/fysiologie/pathologie

Kennistoets: stof uit de projecten en ondersteunende vakken

Overige vakken:

- Koken
- KZD belevingsgericht werken

Examinering KZD K0790
DI-KI-WI Kerntaak 1

Generieke vakken:

- Rekenen
- Nederlands & burgerschap

BPV – STAGE
Dinsdag & vrijdag (totaal 14 uur)

Periode 4

Projecten:

Eten met je pinpas / koken

Jij gaat op zoek naar betaalbare en gezonde voeding voor een zelfgekozen doelgroep. Niet iedereen heeft hetzelfde budget. Hoe ga jij daar mee om? Je leert hoe je dit in een factsheet kan weergeven.

Save your planet

Duurzaamheid wordt steeds belangrijker. Ook voor een toekomstig voeding- en leefstijladviseur. Welke duurzame ideeën kan jij verzinnen en uitwerken?

Ondersteunende vakken:

- Communicatie & leefstijlen
- Voedingsleer
- Anatomie/fysiologie/pathologie

Kennistoets: stof uit de projecten en ondersteunende vakken

Overige vakken:

- KZD belevingsgericht werken

Examinering KZD K0790
DI-KI-WI Kerntaak 2

Generieke vakken:

- Rekenen
- Nederlands & burgerschap

BPV – STAGE
Dinsdag & vrijdag (totaal 14 uur)

LOB – Loopbaan Oriëntatie & Begeleiding

Gedurende de hele opleiding krijg je LOB van een vaste 'LOB'er'. Gezamenlijk met je klas ga je jouw loopbaan richting geven. Ook heb je persoonlijke gesprekken waarin jij je voortgang met je LOB'er bespreekt. Hierbij maken we gebruik van een ontwikkelmeter die we de 'student-journey' noemen.



Leerjaar 2 Voeding- & Leefstijladviseur



Periode 5

Projecten:

Low Budget

Dit project staat in het teken van een actiedag organiseren voor de Voedselbank in Zwolle. Samen met klasgenoten ga je verschillende acties organiseren die passen bij de behoefte van de Voedselbank en de mensen die er komen.

Motiveren kun je leren

Iemand in actie zetten door middel van gespreksvoering, is wat je binnen dit project gaat leren. Hoe zet je motiverende gesprekstechnieken in om een ander tot gedragsverandering te brengen? In een eindgesprek laat jij zien hoe jij je hierin ontwikkelt hebt.

Ondersteunende vakken:

- Psychologie
- Anatomie/fysiologie/pathologie
- Communicatie & leefstijlen
- Koken

Periode 6

Projecten:

Trends & innovatie

De sport en voedingsbranche ontwikkelt zich voortdurend. Technologie speelt daar een grote rol in. In dit project leer je over verschillende trends en ontwikkelingen door de tijd heen en welke impact deze hebben (gehad). Ook ga je zelf trends ervaren en leer je hoe je dit kritisch kunt bekijken en beoordelen.

Global eating / koken

Nederland is multi-culti. De verschillende culturele invloeden zie je ook goed terug in ons voedingspatroon. In dit project leer je over verschillende (eet)culturen en doelgroepen en over producten uit verschillende landen en streken. Met alle kennis die je opdoet ga je zelf een menu samenstellen.

Ondersteunende vakken:

- Levensmiddelenleer
- Anatomie/fysiologie/pathologie
- Sport

Periode 7

Projecten:

Fitheid medewerkers

Je gaat medewerkers onderzoeken op basis van de BRAVO-factoren, positieve gezondheid en je voert fitheidstesten uit. Uit deze informatie trek jij een conclusie en stel je een advies op. Dit ga je 1 op 1 terugkoppelen aan de medewerker(s). Hierop word je beoordeeld.

Duurzaamheid 2.0

In dit project ga je verder in op het verduurzamen van een bedrijf. Hierin kan school je opdrachtgever zijn, maar het kan ook voor een echte opdrachtgever zijn. Het aanbod van producten die leiden tot een bewustere leefstijl staat centraal.

Ondersteunende vakken:

- Bewegingsleer
- Anatomie/fysiologie/pathologie
- Koken

Periode 8

Projecten:

Fit met voeding 2.0

Waar je vorig jaar bezig was met het maken van een voedingsplan en energierekening voor jezelf, ga je dat nu voor een cliënt doen. Je maakt een passend beweeg- en voedingsplan waarin je een cliënt gaat begeleiden.

Examinering KT3

Je gaat je allereerste examens voor voeding & leefstijl uitvoeren!

BI-K3 Vernieuwt & verbetert de dienstverlening in de keuken

W1: Ontwikkelen van nieuwe gerechten
W2: Uitvoeren van menu-engineering

Ondersteunende vakken:

- Gezondheidsbeleid
- Anatomie/fysiologie/pathologie
- Sport

Onderdelen hele studiejaar:

BGN gewichtsconsulent

Het hele jaar door krijg je lessen die gebaseerd zijn op de lesstof aangereikt door de Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland. In deze module leer je hoe je gezonde voeding inzet bij je adviezen om mensen te helpen naar een gezond gewicht. Er wordt niet gewerkt met maaltijdvervangers of afslanksupplementen. Je leert advies op maat geven. En kan bij voldoende inzet en voortgang zelfs in het derde jaar je officiële papieren halen als BGN gewichtsconsulent.

Generieke vakken:

- Rekenen
- Nederlands
- Engels

SLB/LOB :

Gedurende de hele opleiding krijg je LOB van een vaste 'LOB'er'. Gezamenlijk met je klas ga je jouw loopbaan richting geven. Ook heb je persoonlijke gesprekken waarin jij je voortgang met je LOB'er bespreekt. Hierbij maken we gebruik van een ontwikkelmeter die we de 'student-journey' noemen

Keuzedeel: dit jaar ga je een eigen gekozen keuzedeel volgen. De meeste studenten volgen: Fitvak-A, Oriëntatie op ondernemerschap en sportmassage.

De keuzedelen sluit je af met een examen. Je moet het keuzedeel afronden met minimaal 5,5.

BPV / stage : 7 u per week vrijdag (V&LA) & 3u per week keuzedeel



Leerjaar 3 Voeding- & Leefstijladviseur



Periode 9

Projecten:

Stress- slaapmanagement & ontspanning

In leerjaar 2 heb je al een workshop gehad over dit onderwerp. Dit project is een vervolg daarop. Je gaat bezig met: analyseren van slaap en stress; ademhalingstechnieken en de invloed daarvan op je lichaam; interventies op het gebied van stress, slaap en ontspanning.

Kerntaak 2

Je wordt voorbereid op het examen 'begeleidt het gebruik van voedsel en voeding'.

Ondersteunende vakken:

- Sport & fitness gericht op les- en leidinggeven
- Psychologie
- Gedragsverandering
- Anatomie/fysiologie/pathologie
- LOB

Periode 10

Projecten:

Roken, alcohol, drugs & preventie

In dit project ga je inzoomen op theorie achter roken, alcohol en drugs en de invloed op je leefstijl. Daarnaast hebben we het over thema's als groepsdruk, verslaving en preventie(campagnes)

Kerntaak 1

Je wordt voorbereid op het examen 'aanbieden van een SB-programma voor een gezonde(re) leefstijl'

Ondersteunende vakken:

- Laat je hersenen niet zitten
- Anatomie / fysiologie / pathologie
- Gedragsverandering
- EHBO-herhaling
- LOB

Periode 11 & 12

Examinering op BPV

In periode 11 en 12 ga je op je BPV-plaats examens afronden.

B1-K1: Aanbieden van een SB-programma voor een gezonde(re) leefstijl

- B1-K1-W1: Stelt de beginsituatie en doelen vast
- B1-K1-W2: Stelt een programma voor een gezonde(re) leefstijl op
- B1-K1-W3: Werkt aan structureel behoud van de gezonde leefstijl
- B1-K1-W4: Coacht en begeleidt klanten/cliënten

B1-K2: Begeleidt het gebruik van voedsel en voeding

- B1-K2-W1: Oriënteert zich op de vraag van de klant/cliënt
- B1-K2-W2: Adviseert klant/cliënt over gebruik van voedsel en voeding
- B1-K2-W3: Presenteert voedingsinformatie
- B1-K2-W4: Neemt deel aan projecten (onderzoek, evenementen, voorlichting etc.)
- B1-K2-W5: Ontwikkelt zichzelf op het gebied van voeding en voorlichting in de keten

BGN gewichtsconsulent

In het eerste halfjaar krijg je lessen die gebaseerd zijn op de lesstof aangereikt door de Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland. In deze module leer je hoe je gezonde voeding inzet bij je adviezen om mensen te helpen naar een gezond gewicht. Er wordt niet gewerkt met maaltijdvervangers of afslanksupplementen. Je leert advies op maat geven. En kan bij voldoende inzet en voortgang zelfs in het derde jaar je officiële papieren halen als BGN gewichtsconsulent.

LOB & Intervisie

Gedurende de examineringsfase kom je op school voor individuele en/of groeps-LOB momenten. Daarnaast werken we met intervisie uren waarin we kijken naar het verloop van de BPV en de examens. Zo kunnen we van elkaar leren en elkaar ondersteunen.

Keuzedeel: dit jaar ga je een eigen gekozen keuzedeel volgen. De meeste studenten volgen: Fitvak-B, Postieve Gezondheid in de Praktijk, Voorbereiding HBO.

De keuzedelen sluit je af met een examen. Je moet het keuzedeel afronden met minimaal 5,5.

Nederlands / Engels / Rekenen

In periode 9 en 10 worden de laatste examens afgerond. In periode 10 en 12 worden deze vakken alleen nog aangeboden voor de studenten die het af moeten ronden.

BPV / stage :

1 dag per week (vrijdag) **6 uur**

Indien van toepassing: 3u per week keuzedeel stage

BPV / stage :

3 dagen per week (maandag woensdag, vrijdag) **19 uur**

Indien van toepassing: 3u per week keuzedeel stage