

# PAV 2de Graad



**GEZONDE VOEDING**

NAAM: .....

## CLW IN LOCKDOWN – week 2 – 27/04/2020 – 01/05/2020

Hopelijk is iedereen terug goed gestart na de paasvakantie, en is iedereen nog steeds gezond!

Week 1 van de verlenging van de lockdown hebben we al achter de rug. Jullie hebben, net zoals de leerkrachten, jullie ritme hierin moeten zoeken, en hopelijk hebben jullie dit ritme ook gevonden!

Hieronder vinden jullie de opdrachten voor de tweede week binnen het thema “Gezonde voeding”.

**De opdrachten moeten jullie tegen het einde van deze week, ten laatste op vrijdag 01/05/2020 om 17u, ingevuld bezorgen aan jullie leerkrachten.**

Bij vragen zijn jullie leerkrachten bereikbaar op onderstaande e-mailadressen:

- Emily Maenhout – [emily.maenhout@clwbrugge.be](mailto:emily.maenhout@clwbrugge.be)
- Bieke Reynaert – [bieke.reynaert@clwbrugge.be](mailto:bieke.reynaert@clwbrugge.be)
- Sofie Pintelon – [sofie.pintlon@clwbrugge.be](mailto:sofie.pintlon@clwbrugge.be)
- Sofie Pottier – [sofie.pottier@clwbrugge.be](mailto:sofie.pottier@clwbrugge.be)
- Sofie Vermander – [sofie.vermander@clwbrugge.be](mailto:sofie.vermander@clwbrugge.be)

Kan je om de één of andere reden de opdrachten niet maken op de computer, neem dan contact op met je leerkracht of iemand van school. Er wordt dan naar een oplossing gezocht.

De leerstof is verplicht, en wordt dus ook meegeteld in jullie leerplandoelen!

Veel succes!

## THEMA “GEZONDE VOEDING” – DEEL 2

### 3. ETEN, EEN BRON VAN LEVEN OF EEN BRON VAN ANGST?

#### 3.1 EETSTOORNIS VERSUS EETPROBLEEM

LPD 3, 5, 30



**OPDRACHT:** Vul de ontbrekende woorden in onderstaande tekst in. Kies uit:

**VEEL – BANGER – STOORNIS – PROBLEEM - DIEET**

‘Eten’ moet iedereen om in leven te blijven en normaal te kunnen functioneren. Eten is daarnaast ook een sociaal gebeuren. We eten omdat het lekker of gezellig is, om iets te vieren en soms ook als troost.

Wanneer je regelmatig eet en voldoende beweegt zal je op een gezond gewicht blijven en is er niets aan de hand. Soms kan het eten je meer en meer gaan bezighouden. Je voelt je misschien **onzeker over je uiterlijk** en je denkt dat je te dik bent. Hierdoor ga je misschien **minder eten** om af te vallen of je eet af en toe heel veel om jezelf te **troosten**. Hierdoor ga je je gespannen en ongelukkig voelen en dan spreekt men over een eet-

Bij een eetprobleem zijn de klachten minder, dan bij een eetstoornis. De gevolgen voor het psychische en sociale leven kunnen belemmerend en beperkend zijn, maar ze zetten niet je hele hoofd en leven overhoop. De risico’s op lichamelijk vlak kunnen echter net als bij eetstoornissen wel gevaarlijk zijn.

Een eet-  is een ernstige en ingewikkelde **psychiatrische ziekte**. Kenmerkend voor eetstoornissen zijn de immens **grote angst om dik te worden** en het **verstoorde eetgedrag**.

Een eetstoornis ontwikkelt zich geleidelijk en op zo'n manier dat je uiteindelijk op meerdere vlakken vastloopt. De stoornis heeft namelijk ernstige lichamelijke, psychische en sociale gevolgen.

Een **beginnende eetstoornis** is te herkennen aan **volgende kenmerken**:

- je wordt steeds  om aan te komen
- je bent steeds meer bezig met gedachten over afvallen
- je probeert je gewicht te beheersen door extreem  te bewegen, over te geven of laxeermiddelen te gebruiken
- je geraakt geobsedeerd door het getal op de weegschaal
- je probeert je heel erg aan een  te houden, maar soms kan het zijn dat je de controle verliest en een eetbui hebt (sommige mensen met een eetstoornis hebben nooit last van eetbuien, voor anderen is dat het hoofdprobleem)

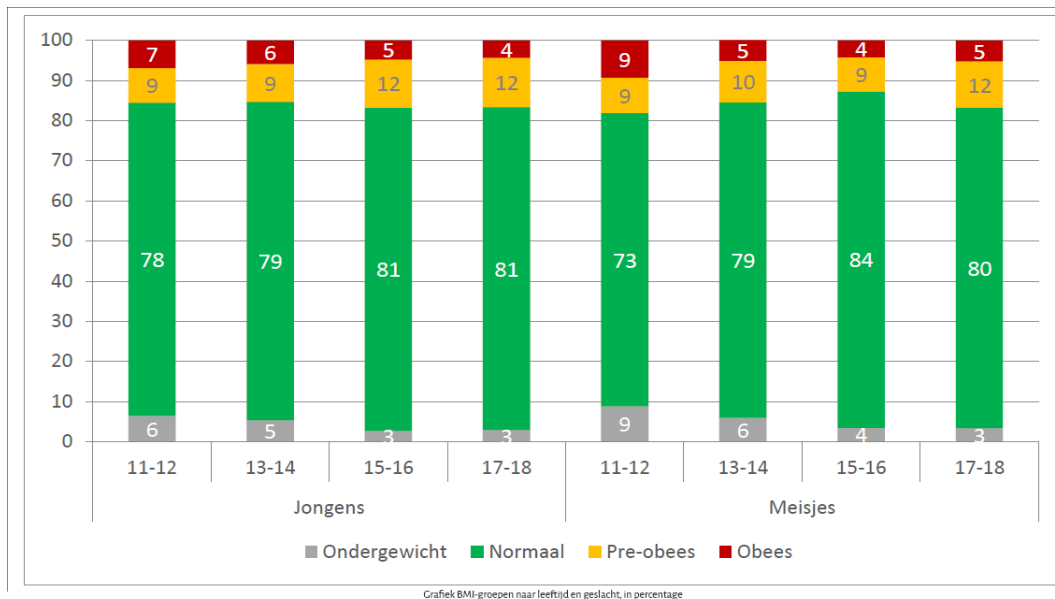
LPD 3, 10

### 3.2 EETSTOORNISSEN IN CIJFERS

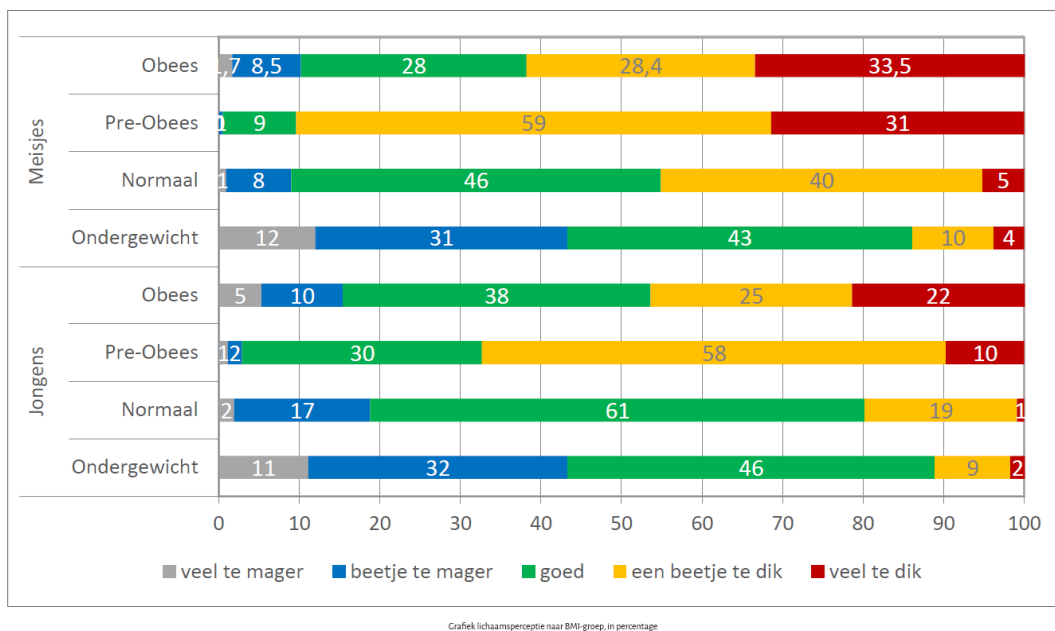


**OPDRACHT:** Duid telkens het juiste antwoord aan in de tekst. Zoek de antwoorden aan de hand van de twee onderstaande staafdiagrammen.

**Tabel 1: Grafiek BMI-groepen naar leeftijd en gewicht, in percentage**



**Tabel 2: Grafiek lichaamsgewicht naar BMI-groep in percentage**



In de jongste leeftijdsgroepen (11 tot 12 jaar) komt meer **ondergewicht/ overgewicht** voor, terwijl oudere jongeren (17 tot 18 jaar) vaker kampen met **ondergewicht/ overgewicht**. Jongere meisjes rapporteren **meer/ minder** onder- en overgewicht dan oudere meisjes. Omdat ze zelf hun gewicht en lengte invullen, is deze schatting mogelijk minder accuraat bij jongere leeftijdsgroepen.

Jongeren in het secundair beroepsonderwijs (bso), hebben vaker last van overgewicht of obesitas ten opzichte van jongens en meisjes uit het algemeen secundair onderwijs (aso).

### **Hoe zien jongeren hun lijf? Lichaamsperceptie**

Meisjes vinden zichzelf vaker dan jongens een beetje of veel te **dun/ dik**. Jongens beoordelen zichzelf daarentegen eerder als te **dun/ dik**. De lichaamsperceptie van meisjes verandert met de leeftijd. Hoe ouder ze worden, hoe vaker ze zichzelf als **dik/ dun** zien. Voor jongens speelt de leeftijd hierin geen rol.

### **Welke resultaten uit het onderzoek had je verwacht? Waarom?**

### **Welke resultaten vind je verwonderlijk? Waarom?**

### 3.3 BARBIE...EEN MOGELIJKE OORZAAK?

Barbie had lange tijd de “ideale maten”, en hoewel haar maten en verhoudingen in realiteit niet kunnen voor een vrouwenlichaam, is dit voor veel jonge meisjes vaak de norm geweest van het “ideale lichaam” dat ze willen nastreven. Hier komt, niet voor het eerst, verandering in.

Via onderstaande campagne wil men het zelfbeeld en gevoel van zelfrespect van mensen over de hele wereld leren begrijpen en ondersteunen.



- De eerste Barbie, is de klassieke Barbie. Barbie kreeg 3 nieuwe looks. Wat is er zoal veranderd?

- Waarom zijn deze wijzigingen goed gekozen binnen de campagne die zegt “You can be anything”?



LPD 29, 30, 31, 32

### 3.4 Het model van de vrouw door de eeuwen heen

**OPDRACHT:** Bekijk de volgende foto's.



“Allergorie van de lente” – Botticelli (15<sup>e</sup> eeuw)

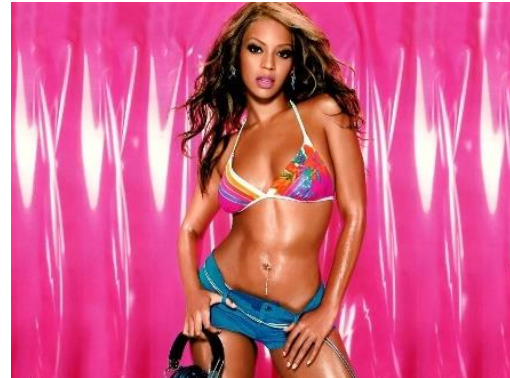


“Venus” van Laussel (10.000 voor Christus)





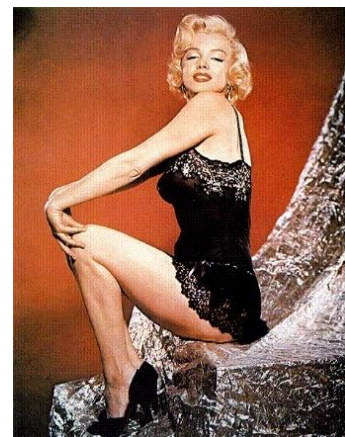
Kate Moss (1996)



Beyoncé (2006)



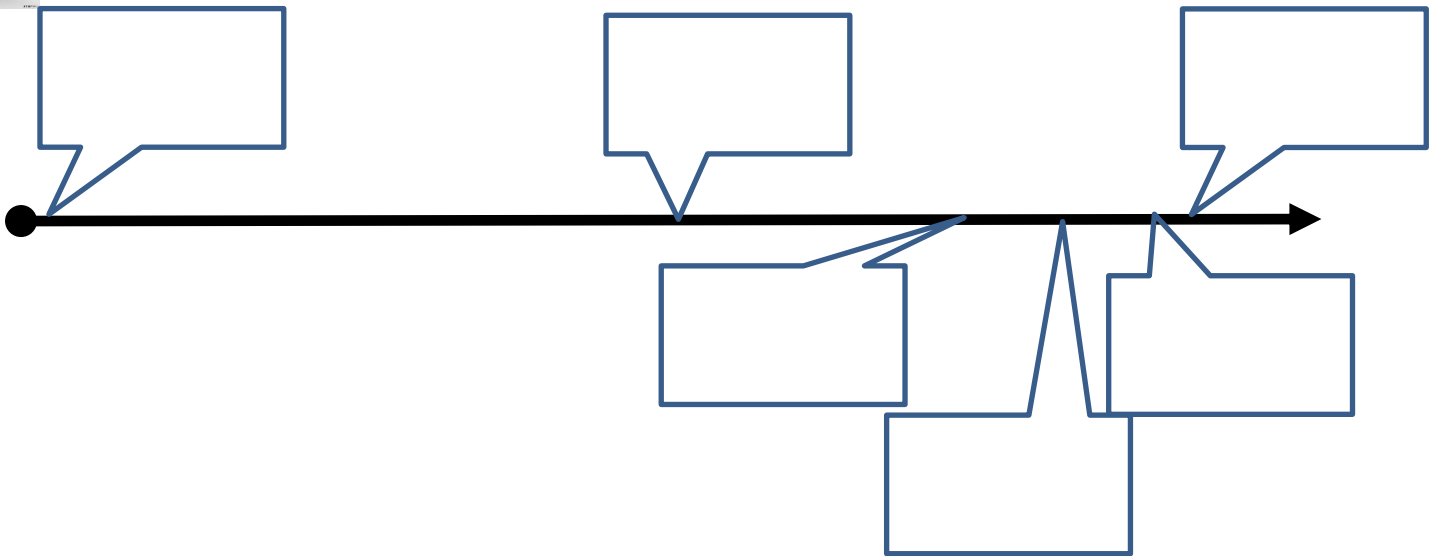
Renoir (19° eeuw)



Marilyn Monroe (1960)



**OPDRACHT:** Plaats bovenstaande modellen in chronologische volgorde op de tijdslijn.



**OPDRACHT:** Beschrijf in maximaal 6 zinnen de evolutie van het modellenlichaam op basis van de foto's.

In welke evolutie bevinden wij ons volgens jou nu, in 2020? Hoe “moet” een model er op vandaag uit zien?

Ziet “de ideale vrouw” er hetzelfde uit in elk land en in elke cultuur? Leg uit:

Geef een voorbeeld van een “ideale model” uit een andere cultuur. Leg uit om welk land het gaat, en hoe de vrouwen in dat land er “uit moeten zien”.

### 3.5 ANOREXIA OF BOULIMIA?

LPD 2, 8\*, 16, 21, 30

#### 3.5.1 Anorexia nervosa



- ⇒ **Arikel lezen: NIET VERPLICHT voor anderstalige leerlingen (dinsdaggroep Sofie Pottier)**
- ⇒ **Vraag 2 tot en met 7: NIET VERPLICHT voor anderstalige leerlingen (dinsdaggroep Sofie Pottier)**

**OPDRACHT:** Lees het artikel in bijlage 1 en beantwoord onderstaande vragen.

#### VRAGEN BIJ HET ARTIKEL

1. Leg zo volledig mogelijk, in je eigen woorden, uit wat anorexia nervosa is.

2. Om welke reden(en) kreeg Femke anorexia?

3. Hoe begon de ziekte bij Femke? Wat deed ze allemaal om gewicht te verliezen?

4. Hoe reageerden Femke haar ouders?

5. Wat zie je op deze foto? Wat heeft dit met anorexia te maken denk je?



6. Wat werd er allemaal gedaan om Femke te helpen genezen? Wees volledig (3 behandelingen)

7. Vrienden willen Femke helpen en moedigen haar aan bij opnames in het ziekenhuis door te zeggen “doe het goed”. Heeft dit Femke geholpen? Leg uit.

### 3.5.2 Boulimia

LPD 3, 30



**OPDRACHT:** Surf naar de website “[anbn.be](http://anbn.be)”. Ga daar naar het tabblad “ANBN informeert” en selecteer ten slotte onder de rubriek “eetstoornissen” het trefwoord “Boulimia nervosa”.

Zoek daar de antwoorden op volgende vragen.

1. Hoe komt het dat de meeste boulimia-patiënten, ondanks hun eetbuien<sup>1</sup>, een normaal gewicht hebben?

<sup>1</sup> Momenten dat ze heel veel eten

2. Welke twee soorten boulimia bestaan er?

1.	
2.	

3. Geef 4 negatieve gevolgen voor het lichaam van een persoon die lijdt aan boulimia nervosa.

1.	
2.	
3.	
4.	

4. Waar of niet waar: "Anorexia is gevaarlijker dan boulimia". Leg uit.

--

### 3.5.3 Anorexia versus boulimia



**OPDRACHT:** Schrijf de gevolgen van anorexia of boulimia in de juiste kolom. Je mag gebruik maken van het internet, indien je niet zeker bent.

**Kies uit:** normaal gewicht – zelfmoord - uitblijven van menstruatie -uitdrogen - gebrek aan kalium - koud, blauwe handen en voeten – belemmering van de groei – tandbederf – hartproblemen

ANOREXIA	BOULIMIA

## 4. GEZOND DIËTEN



**OPDRACHT:** lees het artikel op de volgende pagina en beantwoord volgende vragen.

1. Welke tip vind jij het belangrijkste? En waarom?

2. Van welke tip ben je het meeste verwonderd? Waarom?

3. Geef zelf een goede eet- of dieettip:

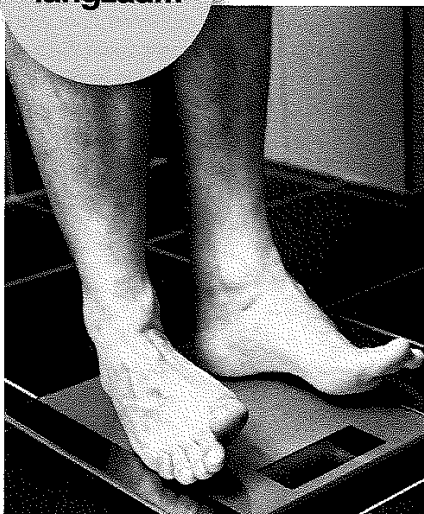


Gezond vermageren

# 8 tips voor jouw dieet

## Vermager langzaam

Als je te snel vermageret, komen die kilo's er nadien toch weer bij, en misschien zelfs meer. Want na het dieet herval je in je oude gewoonten en ga je uit pure frustratie misschien nog meer eten.



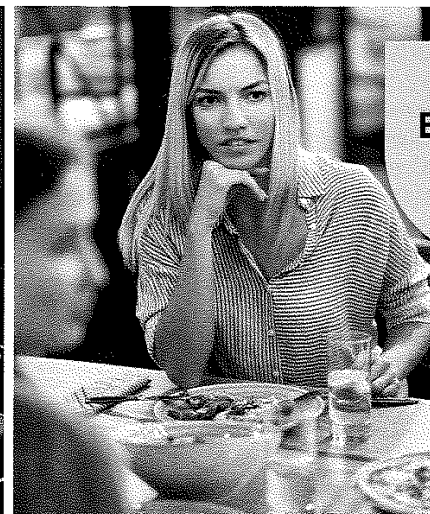
## Neem voldoende beweging

Zo verbrand je calorieën, zelfs in rust. Lichaamsbeweging verhoogt namelijk ook je basale metabolisme - de energie die je lichaam nodig heeft om alle processen in rust te handhaven: ademhaling, spijsvertering, lichaamstemperatuur enzovoort.



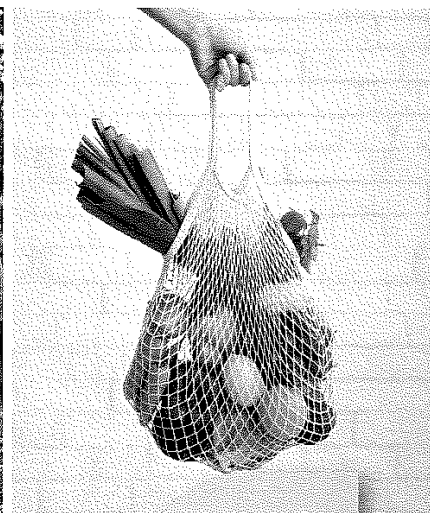
## Beweeg dagelijks

Een flinke portie groenten bij elke maaltijd helpt om af te vallen. Groenten zijn arm aan calorieën en rijk aan vezels. Vezels geven een vol gevoel zonder dat je ervan verdikt. Groenten zijn dan ook uitstekend voor de lijn.



## Blijf langer kauwen

Een verzadigd gevoel treedt binnen twintig minuten na het begin van de maaltijd op, hoe snel je ook eet. Als je langer kauwt, je bestek intussen neerlegt en water drinkt bij de maaltijd, heb je minder voedsel nodig om een verzadigd gevoel te krijgen.



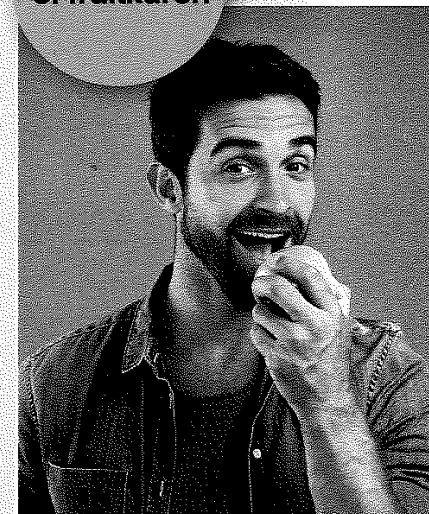
## Slank af met groenten



Lees onze beoordeling van veertig diëten in ons dossier op [www.testaankoop.be/dieet](http://www.testaankoop.be/dieet).

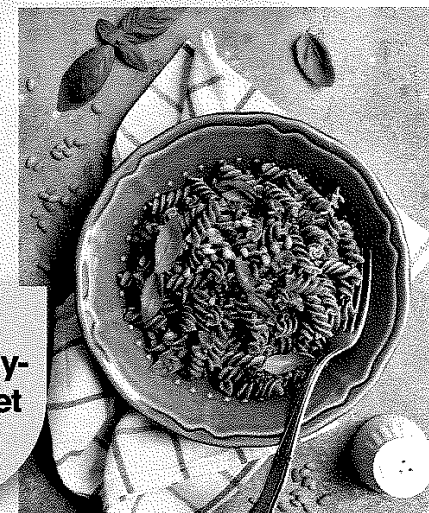
## Mijd groente- of fruitkuren

Vergeet een koolsoepdieet, fruitdieet of sapkuur. Zulke diëten zijn zeer monotoon, onevenwichtig en bovendien irriterend voor de spijsverteringsorganen. Doorgaans komen de kilo's er trouwens in korte tijd weer bij.

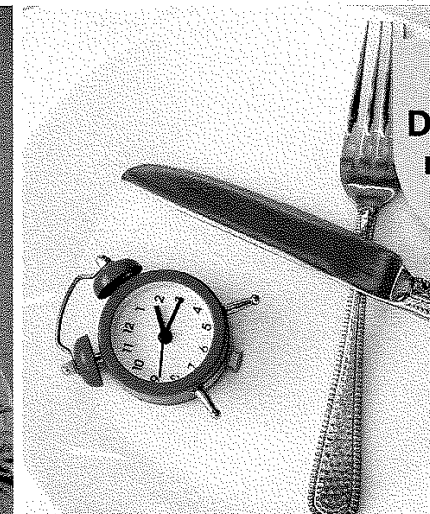


Een gebrek aan koolhydraten kan leiden tot een tekort aan vezels, calcium, magnesium, vitamine C en B9. Geef de voorkeur aan volkoren pasta, -brood en -rijst. Die zijn rijk aan vezels en geven je langdurige energie. Zo heb je langer een vol gevoel.

## Ban koolhydraten niet

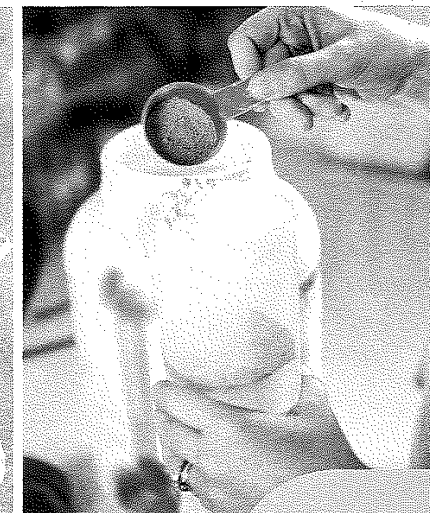


Zogeheten hyperproteïnediëten zijn onhoudbaar op lange termijn. Ze zijn onevenwichtig en leren geen goede voedingsgewoonten aan. Zodra je ermee stopt, kom je weer bij, en zelfs meer dan ervoor. Ook dit is dus geen mirakelmethode.



## Doe niet mee met vasten

Door een maaltijd over te slaan, val je niet af. Integendeel, je lichaam slaat dan bij de volgende maaltijd juist meer energie op als reserve. Meer dan drie dagen niet eten, is zelfs gevaarlijk. Dat leidt immers tot aanzienlijk spierverlies. En nadien vliegen de verloren kilo's er toch weer aan.



## Vergeet het eiwitdieet

## BRONNEN

- <http://www.anbn.be/anbn-informeert/over-eetstoornissen>
- <https://marieclaire.be/nl/barbie-inspireert-met-nieuwe-campagne/>
- [https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20191020\\_04672787](https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20191020_04672787)
- <https://www.oppia.org/explore/eM-ReiAb8gex>
- Test Aankoop – Test Gezond – februari/maart 2020
- Themabundel gezonde voeding, Klascement, Kim Franck, 2017