

# VERKENNEND PAKKET

# VOEDING & WELZIJN

IA

## LESSENTABEL



### BASISVAKKEN 27u

Wiskunde	4
Nederlands	4
Frans	3
Engels	1
Aardrijkskunde	2
Geschiedenis	1
Natuurwetenschappen	2
Artistieke vorming	1
Leer- en leeflabo	1
Techniek	2
IT	1
Mens en samenleving	1
Godsdienst	2
LO	2

### KEUZEGEDEELTE 5u

Voeding & welzijn	2
Frans BOOST	1
Nederlands BOOST	1
Wiskunde BOOST	1

## INHOUDEN

### VOEDING & WELZIJN

- Je voert onderzoek uit naar micro-organismen.
- Je leert hygiënisch zorg dragen voor jezelf en de omgeving in de leskeuken.
- Je ontwikkelt een gezonde levensstijl aan de hand van bestaande modellen.
- Je voert een onderzoek uit naar etiketten van zowel voedings- als schoonheidsproducten.
- Je ontwikkelt een evenwichtige maaltijd en gaat hiermee aan de slag.
- Je denkt na over verschillende stressfactoren en hoe je hier best mee om kan gaan.
- Je leert je eigen grenzen kennen en bewaken.

### BOOST

Je krijgt per week een extra uur Frans, Nederlands en wiskunde om te werken aan een stevige basis voor deze basisvakken.

## PROFIEL

- Je bent nieuwsgierig naar de rol van voeding en het mentale welzijn op je levensstijl.
- Je wil verschillende voedingsmiddelen en hun impact op het lichaam verkennen.
- Je hebt interesse in verschillende schoonheidsmiddelen en het effect hiervan op je lichaam en je mentale welzijn.
- Je wil je verdiepen in onderwerpen als voedselhygiëne, voedingsstoffen, meta-bolisme en het sociale welzijn van de mens.
- Je wil onderzoeken hoe voeding verbonden is met welzijn en levenskwaliteit.