



MENS EN GEZONDHEID

Boom

COLOFON

Boom Voorgezet onderwijs
klantenservice@boom.nl
www.boom.nl

Auteur(s): Tessel Mulder, Jacobien Ubbink
Inhoudelijke redactie: Boom Voortgezet onderwijs

Titel: Mens en Gezondheid
ISBN: 978 90 3727 052 5
Eerste druk/eerste oplage/derde editie

Bronvermelding: Maurits van Hout, Edwin Leemans, Henri Santing, Verbaal Visuele Communicatie BV, Edwin Kaptein, Constance van Wolferen, Fotografie Gerhard Witteveen, Shutterstock

© 2026 | Boom | All rights reserved. No text & data mining.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van een (of meerdere) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de specifieke productvoorwaarden en algemene voorwaarden van Boom, te vinden op www.boom.nl.

INHOUD

1	Gezondheid	5
1.1	De module Mens en Gezondheid	5
1.2	Gezondheid	10
1.3	Verslaving	22
1.4	Leefstijl	32
1.5	Terugkijken	43
1.6	Begrippentrainer	45
2	Voeding en voedingsgewoonten	45
2.1	Gezonde voeding	45
2.2	Voedingspatronen	59
2.3	Voedingsgewoonten	72
2.4	Etiketten	89
2.5	Terugkijken	101
2.6	Begrippentrainer	102
3	Informatie en advies geven	103
3.1	Informatie en advies geven	103
3.2	Informatie en advies over voeding geven	113
3.3	Informatie en advies geven over verslaving	121
3.4	Informatie en advies geven over gewoonten en bewegen	125
3.5	Informatie en advies geven over psychische gezondheid	129
3.6	Terugkijken	133
3.7	Begrippentrainer	134
4	Basisvaardigheden keuken en bediening	134
4.1	Recepten lezen	134
4.2	Hygiënisch werken	151
4.3	Materialen en gereedschappen	170
4.4	Een maaltijd serveren	181
4.5	Terugkijken	197
4.6	Begrippentrainer	199
5	Maaltijden bereiden	199
5.1	Een gezonde maaltijd samenstellen	199
5.2	Een planning maken	204
5.3	Producten herkennen en voorbereiden	209
5.4	Een maaltijd bereiden	221
5.5	Terugkijken	230
5.6	Begrippentrainer	231
6	Praktische opdrachten bij Hoofdstuk 1 Gezondheid	232
7	Praktische opdrachten bij Hoofdstuk 2 Voeding en voedingsgewoonten	244
8	Praktische opdrachten bij Hoofdstuk 3 Informatie en advies geven	260

9	Praktische opdrachten bij Hoofdstuk 4 Basisvaardigheden keuken en bediening	276
10	Praktische opdrachten bij Hoofdstuk 5 Maaltijden bereiden	293
11	Praktijktoets	339
	Index	340

Hoofdstuk 1

Gezondheid

1.1 De module Mens en Gezondheid

De leerdoelen

In deze paragraaf leer je:

1. wat de module Mens en Gezondheid inhoudt
2. waar er gewerkt wordt aan gezondheid.

Opdracht 1 Mens en Gezondheid

Bij de module Mens en Gezondheid leer je hoe je anderen kunt helpen om gezond te leven.

Het gaat over:

- wat gezondheid is
- wat gezonde voeding is
- wat een gezonde leefstijl is
- hoe je anderen kunt adviseren over een gezonde leefstijl
- hoe je gezonde voeding bereidt en serveert.

Veel mensen leven niet zo gezond. Welke ongezonde factoren zie je op de foto's?





Opdracht 2 Werken in een zorghotel

Werken aan gezondheid doe je bijvoorbeeld in een zorghotel.



In een zorghotel krijgen mensen zorg na een operatie of bij langdurige ziekte. Deze mensen hebben een lichamelijke beperking en worden niet 'patiënt', maar 'gast' genoemd. Gastvrijheid en klantgerichtheid zijn belangrijk, net als in een gewoon hotel. De kamers zijn aangepast met speciale faciliteiten (materialen), bijvoorbeeld:

- een rolstoeltoegang
- een hoog-laagbed
- een telefoon met grote toetsen
- hulpmiddelen in de badkamer zoals een douchestoel.

Er zijn ook een zwembad en fitnesszaal voor revalidatie (herstel).

Naast zorgverleners zoals verpleegkundigen en fysiotherapeuten werken er facilitair medewerkers. Die zorgen voor schoonmaak, maaltijden en onderhoud.

a. Hoe noem je mensen die in een zorghotel verblijven? _____

b. Welke twee doelgroepen maken gebruik van een zorghotel?

1. _____

2. _____

c. Bij de verzorging en behandeling van patiënten in een ziekenhuis staat hun ziekte centraal. In een zorghotel is dit anders. Wat staat centraal in een zorghotel, net als in een gewoon hotel?

d. Een zorghotel is een hotel met speciale faciliteiten. Welk hulpmiddel zie je op de foto's?



Opdracht 3 Werken in een leefstijlcentrum

Werken aan gezondheid doe je ook in een leefstijlcentrum. Een leefstijlcentrum biedt allerlei mogelijkheden voor op de persoon gerichte begeleiding en zorg. De leefstijladviseurs die er werken noem je ook wel lifestyle coach. Ze begeleiden de zorgvragers naar een gezonde en actieve leefstijl en maken daarvoor een passend adviesplan. De zorgvrager bespreekt wat hij wil en kan doen om zijn leefstijl te verbeteren. Daarbij kan het gaan over:

- gezonder eten
- meer bewegen
- beter slapen
- stress verminderen
- minder piekeren
- stoppen met roken of minder alcohol drinken.

De activiteiten vinden plaats in het gebouw, in de buitenruimte bij het gebouw en soms ook in de omgeving.

a. Wat zijn de belangrijkste taken van een leefstijladviseur in een leefstijlcentrum?

1. _____

2. _____

b. Stel je voor dat iemand moeite heeft met slapen en vaak piekert. Hoe zou een leefstijladviseur hem kunnen helpen?

c. Hoe zou de buitenruimte rondom het leefstijlcentrum een positief effect kunnen hebben op de zorgvragers?

Opdracht 4 Werken in een woondienstencentrum

Een woondienstencentrum is een appartementencomplex voor ouderen dat verschillende diensten aanbiedt. Ook buurtbewoners kunnen vaak van deze diensten gebruikmaken.



Het gebouw is aangepast aan de zorgbehoeften van ouderen, zodat zij langer zelfstandig kunnen wonen. De bewoners kunnen kiezen voor extra zorg of verpleging, bijvoorbeeld via thuiszorg. Bij gebruik van een dienst verandert de aanspreektitel van de bewoner. Bijvoorbeeld 'zorgvrager' bij de fysiotherapie of 'klant' bij de kapper.

Het centrum biedt ook voorzieningen zoals een restaurant, kapper, wasserij, apotheek en recreatieruimte, allemaal rolstoelvriendelijk. Het restaurant biedt speciale diëten. Een team met een kok, begeleiders en vrijwilligers runt het restaurant en helpt minder mobiele bewoners met vervoer.

- a. Geef vier voorbeelden van diensten die een woondienstencentrum aan zowel bewoners als buurtbewoners biedt.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

- b. Hoe draagt het woondienstencentrum bij aan de zelfstandigheid van ouderen?

- c. Wat wordt bedoeld met 'minder mobiele bewoners'?
-
-

1.2 Gezondheid

De leerdoelen

In deze paragraaf leer je:

1. welke drie soorten gezondheid er zijn
2. welke factoren de gezondheid beïnvloeden
3. welke invloed welvaart heeft op gezondheid
4. wat welvaartsziekten zijn.

Drie soorten gezondheid

Gezondheid gaat over hoe je je voelt en hoe goed je lichaam werkt. Er zijn drie soorten gezondheid:

1. Fysieke gezondheid

Fysieke gezondheid heeft te maken met je lichaam. Voor een goede fysieke gezondheid is het belangrijk om voldoende te bewegen, gezond te eten en te zorgen voor een goede **hygiëne**. Zoals handen wassen om ziektekiemen te voorkomen. Of het dagelijks poetsen van je tanden om tandproblemen te voorkomen.

