

THEMA VOEDING

Kern	Subkern	0–4 jaar	groep 1-2	groep 3-6	groep 7-8	Onderbouw vo	Bovenbouw vmbo Bovenbouw havo- vwo	MBO HBO-WO
Voeding en gezondheid	Voeding en groei	Samen de begrippen eten en drinken en de gevoelens honger en dorst verkennen. Samen verkennen op welke momenten (van de dag) je eet en drinkt en wat gezonde en lekkere dingen zijn.	Samen onderzoeken wat het verschil is tussen eten om gezond van te groeien en eten om van te snoepen/snacken. Samen verkennen op welke momenten (van de dag) je eet en drinkt. Samen onderzoeken waarom het beter is om water te drinken dan dranken met veel suiker, en waarom het belangrijk is om genoeg (water) te drinken.	Uitleggen dat er verschil is tussen eten om gezond van te groeien of om te snoepen / snacken. Verschillende eetmomenten beschrijven. Uitleggen dat je genoeg moet drinken. Uitleggen dat je beter water kunt drinken dan dranken met veel suiker. Uitleggen welke productgroepen in de Schijf van Vijf staan en welke niet.	De vakken van de Schijf van Vijf beschrijven. Gezonde alternatieven beschrijven voor minder gezonde maaltijden of snacks. Verschil uitleggen tussen voedingsmiddelen en voedingsstoffen. Reflecteren op het eigen voedingspatroon ten aanzien van de aanbevolen hoeveelheid per dag en de richtlijnen van de Schijf van Vijf. Uitleggen dat eten volgens de Schijf van Vijf gezonder is voor zowel mens als het milieu.	De relatie uitleggen tussen een gevarieerd voedingspatroon en gezondheidseffecten. De relatie uitleggen tussen het eten van te veel vet, suiker, energie en te weinig vezels met welvaartziekten zoals overgewicht en hart- en vaatziekten. Reflecteren op eigen eetpatroon in relatie tot de Schijf van Vijf en aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voeding.	Uitleggen wat de gevolgen zijn van gezonde en ongezonde voedingsgewoonten op korte en lange termijn. Reflecteren op eigen eetpatroon in relatie tot de Schijf van Vijf en aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voeding. Betrouwbare informatie opzoeken over gezonde voeding.	Uitleggen wat de gevolgen zijn van gezonde en ongezonde voedingsgewoonten op korte en lange termijn. Reflecteren op eigen eetpatroon in relatie tot de Schijf van Vijf en aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voeding. Betrouwbare informatie opzoeken over gezonde voeding.
	Functies van voeding	--	Samen onderzoeken wat voedingsmiddelen zijn en welke voedingsmiddelen bijdragen aan de gezondheid. Samen de Schijf van Vijf verkennen en de hoofdgroepen benoemen. Samen het verband tussen eten, drinken en (gezond) groeien onderzoeken.	Beschrijven welke functie voedingsstoffen hebben in het lichaam. Uitleggen welke verschillende eetmomenten er zijn en dat het voor het gebit beter is om niet vaker dan 7 keer op een dag iets te eten of te drinken.	Uitleggen wat de verschillende functies van voedingsstoffen zijn. De hoofdtaken per voedingsstof beschrijven en deze verbinden aan voedingsmiddelen. Het biologisch concept spijsvertering en stofwisseling aan de hand van eigen dagelijks eten uitleggen.	De belangrijkste bronnen van eiwitten, koolhydraten, vetten, vezels, vitamine C, ijzer en calcium beschrijven. Reflecteren op de variatie in het eigen eetpatroon. Het biologisch concept spijsvertering en stofwisseling aan de hand van eigen dagelijks eten uitleggen.	--	--

THEMA VOEDING

Kern	Subkern	0–4 jaar	groep 1-2	groep 3-6	groep 7-8	Onderbouw vo	Bovenbouw vmbo Bovenbouw havo- vwo	MBO HBO-WO
	Voeding en lichaamsgewicht	--	--	Benoemen wat de aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen uit de Schijf van Vijf voor de eigen leeftijd zijn. Uitleggen dat de voedselbehoefte afhankelijk is van lengte, gewicht en activiteit. Uitleggen dat een bepaalde hoeveelheid voedsel (eten en drinken) nodig is per dag voor de voedingstoffen en dat de rest extra is.	Benoemen wat de eigen inname is van frisdrank, energydrinkjes en limonade, zoete en vette snacks. Uitleggen hoeveel de eigen inname is van zoete en vette snacks. Beschrijven wat de eigen eet- en beweegpatroon is. Uitleggen dat energieopname en – verbruik in evenwicht horen te zijn.	Reflecteren op aanbevelingen voor eigen leeftijd, situatie en activiteitenpatroon. Uitleggen hoe het eigen lichaamsbeeld en dat van anderen kan worden gerespecteerd. Beschrijven welke producten veel calorieën maar weinig voedingsstoffen bevatten, bijvoorbeeld energydranken en snacks. Energetische waarde van voedingsmiddelen (Kcal/KJ) en het verbruik bij lichamelijke activiteiten berekenen in relatie tot de eigen leefstijl.	Reflecteren op aanbevelingen voor eigen leeftijd, situatie en activiteitenpatroon. Omgevingsfactoren beschrijven die invloed hebben op (te) veel eten en (te) weinig bewegen. Energetische waarde van voedingsmiddelen (Kcal/KJ) en het verbruik bij lichamelijke activiteiten berekenen in relatie tot de eigen leefstijl.	Reflecteren op aanbevelingen voor eigen leeftijd, situatie en activiteitenpatroon. Omgevingsfactoren beschrijven die invloed hebben op (te) veel eten en (te) weinig bewegen. Energetische waarde van voedingsmiddelen (Kcal/KJ) en het verbruik bij lichamelijke activiteiten berekenen in relatie tot de eigen leefstijl.
Voedselkwaliteit	Eten en duurzaamheid	--	--	Uitleggen waar de voedingsmiddelen vandaan komen.	Op basis van eigen onderzoek beschrijven wat de stappen zijn in een voedselproductieketen. Onderscheiden wat reguliere en duurzame productiemethodes zijn. Uitleggen dat eten volgens de Schijf van Vijf gezonder is voor zowel mens als het milieu. Uitleggen dat voedselverspilling impact heeft op het milieu.	De relatie uitleggen tussen voedselproductie en - consumptie en milieueffecten. Analyseren en uitleggen wat de milieubelasting is van productie, verwerking, het transport en bereiding van voedsel. Uitleggen dat er verschillen tussen voedingsmiddelen bestaan in duurzaamheid en herkomst en weten waar winst te behalen valt. Alternatieven beschrijven voor producten met grote klimaatbelasting. Reflecteren op eigen verspillingsgedrag.	Uitleggen wat de belangrijkste stappen zijn om duurzamer te eten. Een afweging maken voor eigen voedselkeuze en de gevolgen daarvan relateren aan de wereldvoedselproductie. Reflecteren op eigen verspillingsgedrag.	Uitleggen wat de belangrijkste stappen zijn om duurzamer te eten. Een eigen afweging maken voor eigen voedselkeuze en de gevolgen daarvan relateren aan de wereldvoedselproductie. Reflecteren op eigen verspillingsgedrag.

THEMA VOEDING

Kern	Subkern	0–4 jaar	groep 1-2	groep 3-6	groep 7-8	Onderbouw vo	Bovenbouw vmbo Bovenbouw havo- vwo	MBO HBO-WO
	Voedselveiligheid:	--	Ervaren dat je handen moet wassen voordat je gaat eten. Samen onderzoeken wat voor eten er in de koelkast moet worden bewaard en wat niet. Samen ontdekken waarom het belangrijk is om groente en fruit schoon te maken voordat je het opeet. Samen verkennen wat voor risico's er in de keuken zijn en deze op hoofdlijnen benoemen.	Uitleggen hoe snel vers voedsel bederft. Beschrijven wat de functie is van de verpakking van voedsel.	Beschrijven welke hygiënemaatregelen je kan nemen in de keuken. Beschrijven op welke manieren voedsel bewaard kan worden zodat het langer houdbaar blijft.	Uitleggen hoe het komt dat voedsel bederft. Beschrijven wat er nodig is om voedsel langer houdbaar te maken en hoe je voedselbederf kan voorkomen.	Uitleggen hoe het komt dat voedsel bederft. Beschrijven wat er nodig is om voedsel langer houdbaar te maken en hoe je voedselbederf kan voorkomen.	Beschrijven hoe je veilig voedsel kan kopen, bereiden en bewaren.
	Voedselproductie en bewerking	Samen ontdekken welke planten voedsel als groente en fruit geven, door te kijken en te voelen.	Samen ontdekken hoe planten en gewassen in de schooltuin groeien, door te kijken en te voelen. Herkennen welke producten uit de Schijf van Vijf van planten afkomstig zijn, zoals groenten, fruit en brood.	Verschillende soorten voedselbewerking beschrijven. De groei van planten en voedselgewassen beschrijven in relatie tot seizoenen.	Uitleggen wat bewerkte en niet bewerkte producten zijn. Beschrijven wat toevoegingen en bestrijdingsmiddelen zijn en uitleggen waarom ze worden gebruikt bij voedselproductie.	Voor- en nadelen van toevoegingen aan voedsel of gebruikte bestrijdingsmiddelen aangeven. Invloed van bewerking van voedsel op voedingswaarde aangeven.	Voorbeelden noemen van de productie van voedsel in Europa en de rest van de wereld. Voor- en nadelen benoemen van biotechnologie, gangbare en biologische producten. Voorbeelden geven van de rol van de voedselindustrie op de kwaliteit van voedsel.	Beschrijven hoe de productie van voedsel in Europa is ten opzicht van de rest van de wereld. Beschrijven wat de rol van de voedselindustrie is op de kwaliteit van voedsel.
	Etiketten	--	Samen onderzoeken wat een etiket is en hoe je aan de hand daarvan kan herkennen of een product in de koelkast moet worden bewaard of niet.	Beschrijven wat de houdbaarheidsdatum betekent op etiketten.	Beschrijven welke twee houdbaarheidsdata (TGT, THT) je op etiketten kunt tegenkomen, uitleggen op welk type product deze staan vermeld en wat je kan doen om te bepalen of je het nog veilig kunt eten. Beschrijven wat bewaarvoorschriften zijn. Beschrijven wat de herkomst is van een levensmiddel aan de hand van de verpakking.	Beschrijven welke twee houdbaarheidsdata (TGT, THT) je op etiketten kunt tegenkomen, uitleggen op welk type product deze staan vermeld en wat je kan doen om te bepalen of je het nog veilig kunt eten. Beschrijven wat de herkomst is van een levensmiddel aan de hand van de verpakking. Uitleggen wat de informatie op verpakkingen van levensmiddelen	Uitleggen wat de voedingswaarde en ingrediëntendeclaratie op etiketten betekent. Beschrijven wat keurmerken zijn. Uitleggen welke vormen van misleiding je op het etiket tegen kunt komen.	Uitleggen wat de voedingswaarde en ingrediëntendeclaratie op etiketten betekent. Uitleggen waar je op het etiket kan letten als je gezond en duurzaam wil eten. Uitleggen welke vormen van misleiding je op het etiket tegen kunt komen.

THEMA VOEDING

Kern	Subkern	0–4 jaar	groep 1-2	groep 3-6	groep 7-8	Onderbouw vo	Bovenbouw vmbo Bovenbouw havo- vwo	MBO HBO-WO
						betekent (energieverbruik, voedingsstoffen, e-nummers e.d.). Uitleggen welke vormen van misleiding je op het etiket tegen kunt komen.		
Eten kopen, bereiden, beleven	Eetgewoonten	Samen onderzoeken op welke momenten (van de dag) je eet. Ontdekken wat je graag en minder graag eet.	Samen onderzoeken op welke momenten (van de dag) je eet. Benoemen wat je graag en minder graag eet.	Beschrijven van de eigen eetgewoonten.	Eigen eetgewoonten en die van anderen uit de eigen omgeving beschrijven.	Eetgewoonten onderzoeken. De eigen eetgewoonten en eetpatronen van anderen uit de omgeving onderzoeken en beschrijven. De veranderingen in de eigen smaakperceptie uitleggen.	Het eigen voedingspatroon analyseren en vergelijken met dat van anderen. De eigen voedselkeuzes uitleggen.	Het eigen voedingspatroon analyseren en vergelijken met dat van anderen. De eigen voedselkeuzes uitleggen. De eigen voedselketen beschrijven. Voorbeelden geven van het gebruik van voeding in relatie tot mijn toekomstige beroepspraktijk.
	Voedsel kopen	--	--	Aan de hand van een beperkte boodschappenlijst inkopen doen.	Een boodschappenlijst maken en inkopen doen. Uitleggen wat het nut is van een boodschappenlijst. Uitleggen dat de omgeving van invloed is op voedselkeuzes (thuis, sportkantine, zwembad, supermarkt, onderweg)	Aan de hand van een budget een maaltijd samenstellen, door de hoeveelheden te berekenen en een bijpassende boodschappenlijst te maken. Omgevingsfactoren (beschikbaarheid, toegankelijkheid, portiegrootte, marketing) beschrijven die invloed hebben op voedselkeuzes.	Aan de hand van een budget een maaltijd samenstellen, door de hoeveelheden te berekenen en een bijpassende boodschappenlijst te maken.	Aan de hand van een budget een maaltijd samenstellen, door de hoeveelheden te berekenen en een bijpassende boodschappenlijst te maken.
	Vergelijkend warenonderzoek	Samen ontdekken welke voedingsmiddelen uit de winkel je gebruikt en deze aanwijzen.	Samen onderzoeken dat er verschillende soorten winkels zijn en verkennen welke producten daar verkocht worden.	Uitleggen wat het nut van reclame is.	Verse producten met kant- en klare vergelijken op smaak en prijs. Een afweging maken over de invloed van reclame (op televisie, in folders of in de winkel, sociale media) in relatie tot het eigen eetgedrag.	Keurmerken beschrijven. Producten met keurmerken in de winkel herkennen. Vergelijkend warenonderzoek uitvoeren in de winkel. Reclame analyseren	De kosten van voedingsmiddelen vergelijken, zoals A-merk en huismerk. Uitleggen wat betrouwbare bronnen zijn die informatie verstrekken over eten, drinken en gezondheid. Keurmerken beschrijven.	De kosten van voedingsmiddelen vergelijken, zoals A-merk en huismerk. Uitleggen wat betrouwbare bronnen zijn die informatie verstrekken over eten, drinken en gezondheid. Keurmerken beschrijven.

THEMA VOEDING

Kern	Subkern	0–4 jaar	groep 1-2	groep 3-6	groep 7-8	Onderbouw vo	Bovenbouw vmbo Bovenbouw havo- vwo	MBO HBO-WO
							Vergelijkend warenonderzoek uitvoeren in de winkel. Reclame analyseren.	Vergelijkend warenonderzoek uitvoeren in de winkel. Reclame analyseren.
	Eten bereiden	--	Samen eenvoudige bereidingstechnieken, zoals snijden, kneden en zeven verkennen en deze spelenderwijze uitvoeren.	Eenvoudige gerechten bereiden, zoals een lunch. Een eenvoudig recept uitleggen en uitvoeren. Aandacht voor handen wassen.	Een eenvoudig recept uitleggen en uitvoeren. Eenvoudige bereidingstechnieken uitvoeren zoals wassen, schillen, snijden, smeren, afwegen, bakken en koken. Uitleggen wat je met restjes kunt doen.	Eenvoudige gezonde maaltijden bereiden en daarbij hygiënisch werken. De juiste hoeveelheden afwegen, weinig restjes over laten en uitleggen wat je met de restjes kan doen.	Eenvoudige gezonde maaltijden bereiden en daarbij hygiënisch werken. De juiste hoeveelheden afwegen, weinig restjes over laten en uitleggen wat je met de restjes kan doen.	Gezonde maaltijden bereiden en daarbij hygiënisch werken. Verschillende bereidingstechnieken uitvoeren. De juiste hoeveelheden afwegen, weinig restjes over laten en uitleggen wat je met de restjes kan doen.
	Sociale aspecten van eten	Ervaren dat je plezier kan beleven aan samen eten met anderen.	Ervaren dat je plezier kan beleven aan samen (aan tafel) eten met anderen. Verschillende geuren en smaken onderzoeken, herkennen en benoemen.	Plezier beleven aan samen aan tafel eten met anderen. Uitleggen hoe rekening kan worden gehouden met anderen die een speciaal dieet (moeten) volgen.	Plezier beleven aan samen aan tafel eten met anderen. Voedingstrends analyseren. Omgaan met sociale druk in situaties waar samen gegeten wordt. Uitleggen hoe rekening kan worden gehouden met anderen die een speciaal dieet (moeten) volgen.	Plezier beleven aan samen eten met anderen. Uitleggen wat de voor- en nadelen zijn van voedingstrends. Sociale invloeden beschrijven die invloed hebben op voedselkeuzes. Uitleggen hoe rekening kan worden gehouden met anderen die een speciaal dieet (moeten) volgen. Eigen eetgewoonten ten opzichte van anderen analyseren.	Plezier beleven aan samen eten en koken met anderen. Uitleggen wat de voor- en nadelen zijn van voedingstrends. Sociale invloeden beschrijven die invloed hebben op voedselkeuzes. Eigen voedselkeuze beargumenteren bij een (feestelijke) gelegenheid. Uitleggen hoe rekening kan worden gehouden met anderen die een speciaal dieet (moeten) volgen.	Plezier beleven aan samen eten en koken met anderen Uitleggen wat de voor- en nadelen zijn van voedingstrends Sociale invloeden beschrijven die invloed hebben op voedselkeuzes. Eigen voedselkeuze beargumenteren bij een (feestelijke) gelegenheid. Uitleggen hoe rekening kan worden gehouden met anderen die een speciaal dieet (moeten) volgen.
	Culturele aspecten van eten	--	Samen onderzoeken welke verschillen er zijn als het gaat om eet- en drinkgewoonten en tafelmanieren, thuis en bij anderen. Samen verkennen dat er speciale gelegenheden zijn waarbij speciaal voedsel wordt gegeten.	De verschillen beschrijven in levensovertuiging in relatie tot eetgewoonten. Tradities beschrijven rondom eten.	De voedingsgewoonten beschrijven in relatie tot feestelijkheden bij verschillende (sub)culturen.	Voedseltrends onderzoeken van eigen leeftijdsgroep en die van andere culturen/groepen.	Respectvol omgaan met verschillende (culturele) uitingen rondom voeding (denk aan: vegetarisch, koosjer, halal).	Respectvol omgaan met verschillende (culturele) uitingen rondom voeding (denk aan: vegetarisch, koosjer, halal,).