

Projectfiche: "Energie en gezondheid"

Korte inhoud of bouwstenen:

- * Kennismaking en reflectie met de leerlingen over hun sport en voedingsgewoontes.
- * Analyse van energieverbruik in bewegen en sporten.
- * Analyse van de energie-inhoud van voedsel
- * Meting van de fitheid van de medeleerlingen door verschillende testen. Rapportering van de resultaten.
- * Analyse van enkele aspecten van volksgezondheid en risico's voor de meest voorkomende ziektes. Vergelijking van de resultaten voor volwassen en jongeren
- * Opstellen van een dieet
- * Opstellen van een meertalig woordenboek voor wetenschappelijke termen
- * Conceptie en uitvoering van een maatschappelijk project (Vb. bereiden van een eetmaal voor een rusthuis)
- * Evaluatie en zelfevaluatie door de leerlingen van het traject
- * Rapportering naar andere klassen

Tijdsbesteding : 8 sessies van 2u

Doelgroep: 1^{ste} graad-A



MACRONUTRIËNTEN



Spirometrie metingen door de leerlingen.



Achtergrondinformatie:

Dit traject werd uitgerold in een school met sterke multiculturele populatie (grootstedelijke context). In de ontwikkeling ging er veel aandacht naar diversiteits- en taalaspecten.

- .
- .
- .
- .
- .

Centrale uitdagingen voor de leerlingen

- 1) Meten, analyseren en rapporteren van spirometriemetingen van de leerlingen van de school door de leerlingen.
- 2) Organiseren, verzamelen en analyseren van de resultaten voor verschillende fitheid en sporttesten.

Sleutelwoorden:

Groepswerk, taakverdeling, keurig gebruik van een techniek

Context en boodschap:

Gezondheid: beweeg en eet gezond

Experten en rolmodellen:

- Professor Bas De Geus (Menselijke fysiologie – fac. LK-VUB)
- Professor Peter Clarys (Biometrie – fac. LK-VUB en dep. Gezondheid-EhB)
- studenten dieetkunde EHB