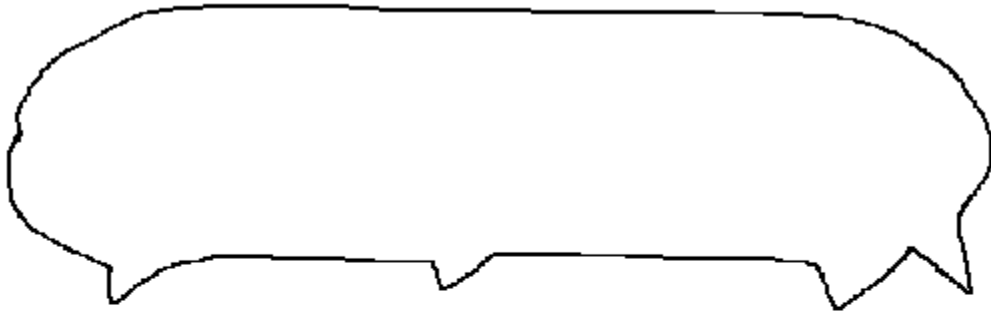


# Workshop duurzame Voedselproductie en -consumptie

Hoe pas ik de ontwikkelde lesmaterialen toe in de klas?

21 november 2017

OnderwijsVernieuwingsProgramma





- Netwerkgroep: Aeresgroep
- Gebruikersnaam: ahwgast
- Wachtwoord: aereshs2017

- <https://wiki.groenkennisnet.nl/display/FIT>

- de wiki Foodbedrijven in transitie

- <https://www.groenkennisnet.nl/nl/groenkennisnet/dossier/dossier-veranderend-eetpatroon.htm>

- het dossier

## Nieuwe bril

vanaf vandaag kijk ik met een andere bril  
Letterlijk en figuurlijk  
Heb mijn bril verwisseld  
Op een andere manier  
kijken naar je eigen leven  
Even uit je eigen referentiekader stappen  
Alles is nieuw, alles is fris  
Even kijken op een andere manier  
Even een andere mindset  
Misschien wat luchtiger  
Misschien wat lichter  
vandaag zet ik een andere bril op  
En kijk ik op een andere manier.



# De kunst van het multifocussen

Zes focussen, de brillen in zes kleuren, zes manieren om te kijken naar de werkelijkheid.



- 1. Wit:** neutraal en objectief, centraal staat het zoeken naar informatie (feiten en gegevens)
- 2. Rood:** door een rode bril ben je mensgericht, zoek je verbinding en ben je gericht op het voelen, het beleven.
- 3. Geel:** symboliseert het optimisme, de hoop. Met een gele focus zie je voordelen, kansen en mogelijkheden.
- 4. Zwart:** is gericht op de risico's en de valkuilen, de redenen waarom iets niet kan of anders zou moeten.
- 5. Groen:** symboliseert creativiteit en stelt scherp op alternatieven, nieuwe inzichten en denkbeelden.
- 6. Blauw:** met een blauwe bril zoek je inzichten, analyses, verbanden, samenhang, structuur.



# Programma



- 10.00 Welkom en Kick off: Gerry Kouwenhoven Voorzitter OnderwijsVernieuwingsProgramma (OVP)
- 10.10 Age of Food Olaf van Kooten, Hoogleraar Tuinbouwproductieketens WUR en lector Duurzame verbindingen in de Greenports Hogeschool Inholland
- 10.40 Duurzame voedselvoorziening in en om de stad Presentatie onderwijsmateriaal in ontwikkeling: Femke Hoekstra, RUAF en Nicolette van de Kamp, Aeres Hogeschool
- 10.55 Foodbedrijven in transitie onder de loep; Presentatie onderwijsmateriaal: Marleen Warnaar, Aeres MBO en Brigitta Methorst, Aeres Hogeschool
- 11.10 Pauze
- 11.25 Inkijk in onderwijsmaterialen Inzoomen in groepen op ontwikkelde onderwijsmaterialen
- 12.00 In gesprek met ontwikkelaars. Delen van ideeën voor toepassing en doorontwikkeling van materialen: Nicolette van de Kamp, Marleen Warnaar, Brigitta Methorst
- 12.15 Lunch
- 13.15 Voedseltransitie; Meerdere sporen en actoren: Hans Dagevos, WUR
- 13.40 Begrijpen van veranderend eetpatroon – Inspiratie uit consumentenonderzoek en multidisciplinair innoveren: Siet Sijtsema, WUR
- 14.10 Veranderend eetpatroon; Presentatie materiaal en doorblik in groepen: Ytje Hoekstra, Nordwin college en Hil Mols, CITAVERDE College
- 14.40 Pauze
- 14.50 Interactieve presentatie case duurzame voedselproductie en consumptie: Paul Ingenbleek, WUR
- 15.45 Opbrengsten van de dag: Gerry Kouwenhoven
- 16.00 Kick down en wel thuis: vanaf nu met een andere bril!



# Inkijk in onderwijsmaterialen Inzoomen in groepen op ontwikkelde onderwijsmaterialen

11.25 – 11.50 uur

- Met elkaar te bespreken betekenis leermiddel voor in de klas.
- Let op de stip op de badge.
- Iedere groep plaatst de bespreekpunten op flap in maximaal 10 steekwoorden. Onderaan de flap de emailadressen van de deelnemers.



EEN GOEDE  
LERAAR IS HET  
HALVE  
HUISWERK

*Loesje*

Postbus 1045  
6801 BA Arnhem  
www.loesje.nl

# Veranderend eetpatroon; Presentatie materiaal en doorblik in groepen

14.10 – 14.35 uur

- Met elkaar te bespreken betekenis leermiddel voor in de klas.
- Let op de stip op de badge.
- Groep plaatst de bespreekpunten op flap in maximaal 10 steekwoorden. Onderaan de flap de emailadressen van de deelnemers.



# Studenten voelen zich beter met oervoeding

lectoraat Gezonde en Duurzame Voeding & Welvaartsziekten: Esther Nederhof

1. Zeven dagen korte vragenlijst invullen, terwijl niets verandert aan voedingspatroon
2. Twaalf dagen een ander voedingspatroon volgen: keuze uit intermitterent fasting, koolhydraatbeperkt (low-carb), “mindful” eten, oervoeding (Paleo), Schijf van Vijf en veganistisch.

ervaringen van de studenten:

1. Oervoeding en koolhydraatbeperkt: De eerste dagen zwaar, maar na deze aanpassingsperiode waren positieve effecten merkbaar: beter slapen, gewichtsverlies, meer energie, minder trek in frisdrank en fruitsapjes, veel fitter
2. Mindful: leerde luisteren naar de signalen van hun lichaam. Door rustiger en met meer aandacht te eten, eet je niet meer dan je nodig hebt.
3. Intermittent fasting (koos voor tijdsframe van 12.00-20.00). Viel de eerste dagen zwaar om niet te kunnen ontbijten, maar op den duur accepteerde zijn lichaam dit en ging de enorme trek in de ochtend over.
4. Veganistische voedingspatroon: kwam minst goed uit de verf; erg moeilijk en niet volgehouden; energieniveau werd iedere dag lager en sneller geïrriteerd

Je voedingspatroon veranderen blijkt makkelijker dan gedacht, zeker als je positieve effecten ervaart.

Enkele studenten hebben blijvende veranderingen toegepast.

Het practicum Student&Voeding is beschikbaar voor iedere opleiding. Contact: Laura Baars, [laura.baars@hvhl.nl](mailto:laura.baars@hvhl.nl)

Voeding door een andere **bril** bekeken







*Tuesday Discussie*

