

Algemene beschrijving

De aandacht voor gezonde voedingspatronen neemt al een aantal jaren toe. Er wordt veel discussie gevoerd over de vraag welk voedingspatroon (het) gezond(st) is en wat de rol hierin is van persoonskenmerken (personalized food). Studenten— en meer specifiek: studenten in een opleiding gericht op voeding – zouden een goed beeld moeten hebben van de effecten van voeding, maar ook van de manier waarop die effecten kunnen worden onderzocht. Deze onderwijsvorm laat studenten een voedingspatroon onderzoeken met zichzelf als proefpersoon. Dit draagt op verschillende manieren bij aan de vergroting van hun kennis en inzicht. Studenten zullen veel opsteken over gezonde voedingspatronen doordat ze het op zichzelf moeten toepassen. Ze moeten het doen, waardoor ze alle verschillende aspecten van een gezond voedingspatroon ervaren.

Studenten kunnen uit eigen ervaring leren over de effecten van het onderzochte voedingspatroon. Daarnaast kunnen ze de literatuur induiken en leren over deze effecten. Of ze leren op methodologisch vlak, over opzet, analyse en verslaglegging van onderzoek. Kortom, deze onderwijsvorm helpt studenten hun eigen standpunt te zoeken in de discussie rondom gezonde voeding en zich bewust te worden van hun toekomstige rol hierin als professional.

De onderwijsvorm is multi-inzetbaar als practicum. Het is een basisopzet waaraan docenten zelf invulling kunnen geven.

Hoe werkt de onderwijsvorm

Studenten gaan na instructie ervaren wat de impact is van een voedingspatroon op hun leerprestaties en welzijn.

Studenten vullen gedurende 7 dagen een vragenlijst in via hun smartphone terwijl ze niets veranderen aan hun normale voedingspatroon, en vervolgens gedurende 12 dagen terwijl ze het gekozen voedingspatroon volgen.

Deze verzamelde informatie wordt gebruikt om leeropdrachten uit te voeren. Er zijn statistische en niet-statistische voorbeeldopdrachten beschikbaar. Docenten kunnen natuurlijk ook hun eigen opdrachten formuleren.

De vooropgestelde lijst van voedingspatronen waaruit kan worden gekozen bestaat uit: intermitterend fasting, koolhydraatbeperkt (low-carb), 'mindful' eten, oervoeding (Paleo), Schijf van Vijf en veganistisch.

Inhoud document

- Handleiding voor de docent;
- Niet-statistische voorbeeldopdrachten.

Handleiding onderwijsvorm

In dit practicum gaan studenten ervaren wat de impact is van een ander voedingspatroon op hun eigen leerprestaties en welzijn. De studenten zijn hierbij hun eigen proefpersoon.

Als eerste kiezen de studenten een voedingspatroon uit de vooraf opgestelde lijst:

- intermitterend vasten
- koolhydraat beperkt (low-carb)
- mindful eten
- oervoeding (Paleo)
- Schijf van Vijf
- veganistisch

Van ieder voedingspatroon is er een beschrijving aanwezig van één A4. Deze beschrijving is een korte instructie van hoe het voedingspatroon in zijn werk gaat. Er zitten geen voorbeelddagmenu's of recepten bij. Het is de bedoeling dat studenten zich verdiepen in hun gekozen voedingspatroon. Het verzamelen van recepten en het maken van dag- en weekmenu's kan daarbij een geschikte leeropdracht zijn.

Het is belangrijk dat studenten zelf een voedingspatroon kiezen, zodat ze rekening kunnen houden met persoonlijke voorkeuren. Dit vergroot de compliantie van de student.

Niet alle voedingspatronen hoeven gebruikt te worden. Geef de studenten dan alleen de opties die jij als docent wilt inzetten. Daarnaast heb je als docent ook de mogelijkheid om voedingspatronen naar keuze toe te voegen.

De dagelijkse vragenlijst bestaat uit vragen over voeding, hoe ze zich voelen, hoe goed ze zich kunnen concentreren en andere vragen die relevant zijn voor het meten van schoolprestaties. Het is mogelijk om studenten één of twee zelfbedachte vragen te laten toevoegen. Studenten ontvangen 3 keer per dag een berichtje op hun smartphone met daarin een link naar de vragenlijst. Ze vullen deze vragenlijst 3 keer per dag online in, gedurende 7 dagen, terwijl ze niets veranderen aan hun normale voedingspatroon. Dit is de baseline- of nullijnmeting.

Nu gaan de studenten het gekozen voedingspatroon volgen, gedurende 12 dagen. Zij vullen hierbij weer iedere dag 3 keer dezelfde vragenlijst in via hun smartphone.

Nadat de studenten hun gekozen voedingspatroon voor 12 dagen hebben gevolgd, gaan ze aan de slag met hun eigen ervaringen en/of data. Er zijn diverse voorbeeldopdrachten beschikbaar, zowel statistische als niet-statistische opdrachten. Een niet-statistische opdracht kan bijvoorbeeld het onderzoeken van het voedingspatroon in de wetenschappelijke literatuur zijn. Wat is er allemaal bekend over het gekozen voedingspatroon? Wat denken de studenten te gaan verwachten? Als de data is verzameld kunnen de statistische opdrachten worden ingezet. Studenten kunnen daarbij gebruik maken van de gedetailleerde instructies voor de gegevensanalyse, maar zijn ook vrij om aanvullende analyses te doen naar aanleiding van interessante bevindingen. De studenten gaan kijken wat het effect van het gekozen voedingspatroon op hen zelf is. Komt dit overeen met wat zij hadden verwacht? Tevens gaan de studenten die hetzelfde voedingspatroon hebben gevolgd onderling hun data met elkaar vergelijken.

Aanvullende informatie

De tekst uit bovenstaande handleiding en die van de voorbeeldopdrachten mag letterlijk worden overgenomen indien wenselijk. Het is ook mogelijk om eigen opdrachten in te zetten.

Voor de docent is de volgende data beschikbaar:

- Aantal deelnemers
- Per deelnemer:
 - Naam
 - Status (nieuw, bezig met dataverzameling, klaar met dataverzameling)
 - Aantal rapportages
- Lijst met alle items die worden gebruikt in het eigen traject

De docent heeft dus geen toegang tot de antwoorden van de deelnemers!

De docent kan wel de geaggregeerde data sturen naar de studenten zodat zij onderling vergelijkingen kunnen maken.

Voor studenten is de volgende data beschikbaar:

- Alle eigen antwoorden
- Geaggregeerde gegevens, zoals gemiddelden en dergelijke, van deelnemers die eerder hebben meegedaan (geen tot individuen herleidbare gegevens).

Niet-statistische voorbeeldopdrachten

Algemeen

1. Wat is er in de wetenschappelijke literatuur bekend over dit voedingspatroon?
2. Wat zijn jouw verwachtingen?
3. Welke effecten van dit voedingspatroon heb jij ervaren? Welke op korte – en welke op lange termijn?
4. Werk het ASE-model (Attitudes, Sociale invloed en Eigen effectiviteit) uit naar aanleiding van jouw ervaringen.
5. Verzamel recepten voor dit voedingspatroon en maak dag- en weekmenu's.

Voor opleidingen gericht op coaching

6. Welke rol speel jij als bijvoorbeeld diëtist of leefstijlcoach bij een cliënt die zijn voedingspatroon verandert?
7. Formuleer tips en adviezen voor jouw cliënt die jouw gekozen voedingspatroon volgt.
8. Welke knelpunten/moeilijke momenten heb je ervaren en hoe zou je een cliënt daar doorheen helpen?
9. Hoe gebruik je de ervaring die je hebt opgedaan in je toekomstige beroep?

Voor opleidingen gericht op voedingsindustrie

10. Ben je een relatief onbekend product gaan eten? Stel een marketingplan op voor dit product.
11. Bekijk het etiket van nieuwe producten die je eet. Heeft een product claims of speciale beloftes?
 - a. Zo ja, zoek de regelgeving rondom deze claim uit.
 - b. Ga, door middel van metingen, na of de inhoud van het product ook echt bevat wat het etiket belooft.
12. Welke kansen zie je voor de voedingsmiddelenindustrie voor het ontwikkelen van nieuwe producten?

Voor opleidingen die meer gericht zijn op metingen en lab werk, is het mogelijk om de studenten aanvullende data te laten verzamelen voor extra analyses. Denk hierbij aan testen met urine, cholesterolmetingen of het darmmicrobioom.