

Leerdoelen SBG

Voeding

Na deze lessen serie:

- Weet je wat macro- en micro nutriënten zijn en welke voedingsmiddelen daar onder vallen
- Kun je het begrip energiebalans uitleggen en kan je een energiebalans interpreteren
- Weet de functie van koolhydraten en kan benoemen welke soorten koolhydraten (3) er zijn
- Weet je wat glucose is, waar het vandaan komt en hoe het wordt opgeslagen
- Kan je de bloedsuikerspiegel uitleggen en met welke twee hormonen deze wordt gereguleerd
- Weet je wat vezels zijn en wat hun functie is
- Kan je benoemen wat “goede” en “slechte” koolhydraten zijn en in welke producten je ze terug vind
- Weet je de functie van vet en kan je benoemen welke soorten vet (3) er zijn
- Kan je de weg die vet aflegt in het lichaam stap voor stap beschrijven
- Weet je waar cholesterol vandaan komt en kan je benoemen welke soorten (2) er zijn
- Kan je benoemen wat “goede” en “slechte” vetten zijn en in welke producten je ze kan terug vinden
- Weet je de functie van eiwitten en hoe ze zijn opgebouwd
- Kan je het proces uitleggen waarbij eiwitten uit de voeding gebruikt worden als lichaamseigen eiwitten
- Kan je het verschil benoemen tussen essentiële en niet-essentiële aminozuren
- Weet je wat de aanbevelingen zijn voor eiwitname
- Weet je wat voor een normaal persoon een gezonde verhouding is voor de drie macronutriënten
- Weet je welke soort micronutriënten er zijn (3)
- Begrijp je het verschil tussen vet- en wateroplosbare vitamines en kan benoemen welke vitamines tot welke soort behoren
- Kan je uitleggen wat het probleem is rondom de gemiddelde zoutname in Nederland
- Kan je benoemen welke micronutriënten (supplementen) relevant kunnen zijn voor specifieke doelgroepen (bijvoorbeeld kinderen/vegetariërs/ouderen) en kan je vervolgens uitleggen waarom dit nutriënt relevant is voor de specifieke doelgroep
- Weet je van verschillende manieren van bereiden de gezondheidseffecten en kan je benoemen waarom de een gezonder is dan de ander
- Kan zowel een positief als een negatief effect van bacteriën benoemen
- Weet je wat e-nummers zijn en wat de gevolgen hiervan zijn voor de gezondheid

Pathologie

Na deze lessen serie:

- Weet wat je wanneer we spreken van overgewicht en kan je beschrijven hoe het ontstaat
- Weet je op welke twee plaatsen vet opgeslagen kan worden en kan voor beide manieren minimaal 1 gevolg voor de gezondheid benoemen
- Kan je minstens 3 verschillende manieren opnoemen om overgewicht vast te stellen en weet je hoe je deze meting stap voor stap moet uitvoeren
- Kan je uitleggen wat diabetes is
- Kan je minimaal 3 verschillen tussen diabetes type 1 en diabetes type 2 benoemen
- Weet wat een hypo en een hyper is en hoe je hier naar kan handelen in een praktijk situatie
- Weet je hoe diabetes gereguleerd kan worden, en het verschil tussen de regulering van diabetes type 1 en 2
- Kan je een sporter met diabetes advies geven wat betreft voeding en training
- Kan je de bloedsomloop door het hart stap voor stap uitleggen en kan de verschillende onderdelen benoemen (kamers, boezems, aders/slagaders, kleppen, aorta, bovenste holle ader, longader, longslagader)
- Kan je bloeddruk meten en de waardes interpreteren
- Kan je uitleggen wat aderverkalking is en stap voor stap uitleggen hoe het ontstaat
- Kan je minstens 2 gevolgen van aderverkalking benoemen
- Kan je minstens 3 factoren noemen die bij kunnen dragen aan een verhoogd risico op hart en vaat ziekten
- Kan je uitleggen uit welke onderdelen de long is opgebouwd
- Kan je stap voor stap uitleggen wat er gebeurt als je in- en uitademt
- Weet je wat de vitale capaciteit van een gezond persoon is en hoe je deze kan vergroten en verkleinen
- Begrijp je hoe de zuurstof uitwisseling plaatsvindt in de longblaasjes
- Weet je wat er gebeurt bij COPD is en welke gevolgen het heeft op activiteiten in het dagelijks leven
- Weet je wat de lichamelijke gevolgen zijn van een te hoge zoutinname
- Weet wat osteoporose is en wat er tijdens osteoporose met de botten gebeurt
- Weet hoe je met voeding de gevolgen van osteoporose kan verkleinen