

Wat vond je van deze les?

Naast voeding en beweging hebben we nog 14 andere onderwerpen waarmee je jouw talenten en interesses ontdekt. Vraag aan je docent wat de mogelijkheden zijn.

Wat heb je van deze les geleerd?

Van welke opleiding wil je graag meer weten en waarom?

- ☐ Voeding en leefstijl
- ☐ Hospitality
- ☐ Brood en banket
- ☐ Sport en bewegen
- ☐ Marketing en communicatie
- ☐ Dienstverlening

Welke stappen ga je hiervoor nemen?

Wat is je eerste stap?

Wat heb je hiervoor nodig? En wie kan je hierbij helpen? Wat? Wie?

Hoeveel sterren geef je deze les?



Curio connect in de klas

Voeding en beweging

Jouw keuze
Jouw toekomst



Waar ben ik goed in? Waar word ik gelukkig van? Hoe kan ik bijdragen aan een betere wereld?

Deze drie vragen zijn belangrijk voor iedereen. Je leert jezelf beter kennen. Je ontdekt waar je passie ligt. En misschien wil je wel meer betekenis aan je leven geven. Geef jezelf de ruimte om te ontdekken wat jij goed kunt. En wat jou gelukkig maakt. Laten we samen kijken wat deze vragen betekenen.

Waar ben ik goed in?

Iedereen heeft talenten. Misschien ben jij creatief. Je kunt bijvoorbeeld goed tekenen, muziek maken of schrijven. Of je bent goed in sport of techniek. Misschien los je graag puzzels op. Het is belangrijk om te weten wat jij goed kunt. Weet je niet waar jij goed in bent? Probeer dan eens na te denken over wat mensen vaak aan jou vragen. Of wat ze fijn vinden aan jou. Dit helpt je om jouw talenten te ontdekken.

Waar word ik gelukkig van?

Geluk betekent niet voor iedereen hetzelfde. Misschien word jij gelukkig van tijd doorbrengen met vrienden. Of van een goed cijfer halen, een mooie film kijken of van een gezellig gesprek. Geluk kun je ook vinden door iets

te doen voor anderen. Bijvoorbeeld door een vriend te helpen. Het is goed om te ontdekken wat jou blij maakt. Doe vaker dingen waar je gelukkig van wordt.

Hoe kan ik bijdragen aan een betere wereld?

Iedereen draagt op zijn of haar manier bij aan een betere wereld. Het begint vaak met kleine dingen. Je kunt bijvoorbeeld minder plastic gebruiken om het milieu te helpen. Of zorgen voor een schonere buurt.

Misschien wil je iets doen voor andere mensen. Bijvoorbeeld door vrijwilligerswerk in jouw buurt. Of je in te zetten voor een goed doel. Ook online kun je iets goeds doen. Denk na over hoe je anderen behandelt. En deel positieve berichten.

Wij komen in de klas om samen over deze vragen te praten

We gebruiken het onderwerp voeding en beweging als startpunt. Hoe kan jij bijdragen aan het in balans brengen en houden van voeding en beweging? Je ontdekt of het onderwerp voeding en beweging iets voor jou is. Ook kijk je of jouw talenten passen bij beroepen die werken met voeding en beweging.

Wij laten je dat zien met een opdracht. Je krijgt verschillende vragen over eten en drinken. Je werkt samen in groepjes. Jullie denken na over wat er in de producten zit. En hoeveel energie het geeft aan je lichaam. Ook praat je over jouw ervaringen met dit onderwerp. Het is belangrijk goed naar elkaar te luisteren. En vriendelijk te reageren op elkaar. Iedereen heeft een eigen ervaring met dit onderwerp.

Tijdens deze opdracht zie je dat je van elkaar kan leren. Je leert hoe belangrijk een goede communicatie is. En dat je goed na moet denken over wat je zegt. En hoe je uitlegt wat je bedoelt.

Zijn dit dingen die je nu al graag doet? En weet je waar je interesses en talenten liggen?

Kies dan de mbo-opleiding die het beste bij je past. En maak van je passie je beroep.

Er zijn verschillende opleidingen die aansluiten bij voeding en beweging:

- Voeding en leefstijl
- Hospitality
- Brood en banket
- Sport en bewegen
- Marketing en communicatie
- Dienstverlening

Wat kun je na deze les zelf doen om je interesses en talenten in dit onderwerp te ontdekken?

1. Bezoek een open dag van een mbo-opleiding die jou leuk lijkt.
2. Loop een dagje mee bij een mbo-opleiding die jou leuk lijkt.
3. Loop stage bij een voedingsdeskundige, fitnesscentrum of sportschool.
4. Maak een profielwerkstuk over voeding en bewegen. Hiervoor neem je contact op met een voedingscentrum, een diëtist of de Gemeentelijke of Gemeenschappelijke Gezondheidsdienst (GGD).
5. Neem een bijbaantje waar je bezig bent met voeding en beweging.

