

Keuzedeel mbo

# Functional food

Code

**K1401**

Ontwikkeld door: Rijn IJssel Vakschool Wageningen ism Sportcentrum Papendal en Eat2Move  
Penvoerder: Sectorkamer voedsel, groen en gastvrijheid

# 1. Algemene informatie

D1: Functional food

## Studielast

240

## Beroepsvereisten

Nee

## Certificaten

Ja

Onderwijsinstellingen kunnen, onder specifieke voorwaarden, in de derde leerweg een certificaatgerichte opleiding aanbieden voor een keuzedeel dat na 1 augustus 2020 is vastgesteld. Zie vragen 7 en 17 van de veelgestelde vragen veranderaanpak (<https://kwalificatiestructuur-mijn.s-bb.nl/vragen/verander>).

### Scholingsbehoefte/landelijke herkenbaarheid

Als gevolg van de toenemende roep om gezonde, functionele voeding in branches waarin mensen een zware fysieke prestatie moeten leveren op structurele basis, hebben werkgevers in de branches voeding, hospitality en sport te maken met een tekort aan koks die op een gezonde manier culinair hoogstaande voeding kunnen creëren, bijvoorbeeld voor topsporters, zorgmedewerkers, revaliderende patiënten, mensen onder behandeling, personen werkzaam in de bouw etc. Dit resulteert in een scholingsbehoefte om koks te leren gezonde voeding geschikt voor toppresterders te creëren. Deze scholingsbehoefte wordt onderschreven door de spelers in het werkveld, onder andere de KNVB en innovatiehub EAT2MOVE. Door het keuzedeel Functional food in te zetten voor bijscholing van koks en medewerkers die voedingsbereiding uitvoeren kan aan deze scholingsbehoefte worden voldaan. Horeca, brancheverenigingen topsportorganisaties erkennen de behoefte aan dit certificaat omdat traditionele koks nog niet volgens de in het keuzedeel beschreven technieken werken.

### Zelfstandige betekenis

Na het volgen van dit keuzedeel is de certificaathouder inzetbaar in de branches en horeca die toppresterders ontvangt en voor hen catert. Functional food is topsportwaardig koken, dat wil zeggen het kunnen koken voor mensen die een topprestatie moeten leveren, in elke denkbare branche. De technieken voor gezond koken, gericht op goede spieropbouw en gezonde stofwisseling, zijn voor deze doelgroepen essentieel. De koks en medewerkers die in die sectoren voedingsbereiding uitvoeren kunnen via dit certificaat ook het vak van topsportkok of functioneel chef uitoefenen.

### Doelgroep

Dit keuzedeel is bedoeld voor koks en medewerkers die reeds voedingsbereiding uitvoeren in één van de branches waar zware fysieke prestaties worden geleverd en waar gezonde voeding essentieel is, of die de switch willen maken naar topsportvoeding of gezonde voeding.

### Ingangsdatum certificaat

25-10-2023

## Ontwikkeld voor kwalificatie(s)

Zie bijlage op [www.s-bb.nl/kwalificatiedossiers](http://www.s-bb.nl/kwalificatiedossiers)

## Toelichting

Dit keuzedeel vervangt het keuzedeel Topsportkok. Het is breder ingestoken en bevat het koken voor andere doelgroepen die een zware lichamelijke prestatie moeten leveren. Dit keuzedeel gaat over het bereiden van voeding voor doelgroepen met een zware fysieke uitdaging. Dit kan zijn: inspannende trainingen, een kampioenschap, een intensieve behandeling of operatie of de uitoefening van zware beroepen. Het leveren en herstellen van zo'n topprestatie kan alleen met goede voeding en rust. Goede voeding en de juiste timing versnellen het herstel en hebben aantoonbaar invloed op de fysieke prestaties en ontwikkeling van mensen. Functional food is een term die de wetenschap over gezonde voeding voor inspanning en herstel verbindt met de gastronomie. Dit keuzedeel biedt een goede basis om deze combinatie in praktijk te brengen.

### Relevantie van het keuzedeel

De wereld om ons heen verandert snel; juist rondom thema's als voeding, gezondheid en duurzaamheid is die verandering enorm divers. Het ontbreekt de klassieke kok aan kennis en kunde om gezonde, aansprekende en smaakvolle gerechten te bereiden voor doelgroepen die een topprestatie moeten leveren, zoals topsporters, militairen, zorgmedewerkers, revaliderende patiënten of

anderen met een fysiek zwaar beroep of verkerend in een fysiek zware periode.

Binnen organisaties waar functionele voeding wordt bereid (voeding die een belangrijke functie heeft voor inspanning en herstel), zoals de topsport, de gezondheidszorg, defensie en andere branches met zware beroepen, groeit de vraag naar koks met deze kennis en kunde. Maar ook in breder verband, in hotels en andere horecabedrijven, is er behoefte aan deze koks. Het keuzedeel Functional food sluit hierop naadloos aan en is direct relevant in iedere organisatie waar men voor dergelijke doelgroepen functionele voeding aanbiedt.

### **Beschrijving van het keuzedeel**

In dit keuzedeel leert de deelnemer het bereiden van gezonde, aansprekende en smakvolle gerechten voor topsporters en andere doelgroepen die een topprestatie moeten leveren. De deelnemer leert de principes van diëtetiek en welke voedingsstoffen in welke hoeveelheden in voedingsmiddelen aanwezig zijn; de functies van die voedingsstoffen, de aanbevolen hoeveelheden en hun effect op het prestatievermogen, het herstel en de gezondheid van degene(n) die de topprestatie moeten leveren. De deelnemer werkt samen met diëtisten en voedingsdeskundigen en leert de voedingswaarde van gerechten en menu's analyseren, berekenen en recepten opstellen, met behulp van daarvoor bestemde ICT-toepassingen. De deelnemer is hierin de creatieve vertaler.

### **Branchevereisten**

Nee

### **Aard van keuzedeel**

Verdiepend

## 2. Uitwerking

### D1-K1: Verzorgt functionele doelgroepgerichte voeding

#### Complexiteit

Om recepten en menu's voor gezonde, aansprekende en smaakvolle voeding -met een functie voor specifieke doelgroepen- te ontwikkelen voert de beginnend beroepsbeoefenaar verschillende werkzaamheden vaak naast elkaar uit. Deze houdt het overzicht door de werkzaamheden goed op elkaar af te stemmen en efficiënt te plannen en te organiseren binnen de beschikbare tijd. De beginnend beroepsbeoefenaar werkt in een dynamische werkomgeving, vaak lokaal maar soms ook internationaal. Veel van het werk is routinematig: de beginnend beroepsbeoefenaar past kennis toe over de voedingswaarde van doelgroepgerichte voeding, in relatie tot het vereiste prestatievermogen, het herstel en de gezondheid van deze doelgroep. De beginnend beroepsbeoefenaar past deze kennis toe bij het samenstellen en bereiden van de voeding, structureel in overleg met de voedingsexpert. Daarbij maakt deze gebruik van ICT-toepassingen om de voedingswaarde van menu's te berekenen en recepten op te stellen. Alsnog is het werk ook afwisselend: de beginnend beroepsbeoefenaar past de eigen flexibiliteit en creativiteit toe om in te kunnen spelen op onverwachte situaties. Regelmatig werkt de beginnend beroepsbeoefenaar binnen beperkte tijd en onder hoge druk of op ongebruikelijke tijden. De beginnend beroepsbeoefenaar combineert vaak verschillende bereidingsprocessen die sterk tijdgebonden zijn, voor meerdere gasten tegelijk met elk een eigen behoefte. Vergissingen kunnen grote gevolgen hebben voor de gast, dat is een afbreukrisico. Zorgvuldigheid en reflectief vermogen toepassen, ook op korte termijn of onder druk, is daarom van groot belang, wat het werk complex maakt.

#### Verantwoordelijkheid en zelfstandigheid

De beginnend beroepsbeoefenaar is onderdeel van een multidisciplinair team en werkt samen met gelijken, collega's, leidinggevend en relevante derden rondom de organisatie. Deze is verantwoordelijk voor de eigen samengestelde en bereide functionele voeding voor (de) specifieke doelgroep(en). De beginnend beroepsbeoefenaar legt verantwoording af aan de direct leidinggevende, die de eindverantwoordelijkheid draagt.

#### Vakkennis en vaardigheden

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- heeft kennis van het belang van een goede energiebalans voor (de) doelgroep(en)
- heeft kennis van de functie van voedingsstoffen
- heeft kennis van het belang van een goede timing van voedselinname
- heeft kennis van de voedingswaarde van voedingsmiddelen
- heeft kennis van gezonde voeding
- kan overleggen met voedingsexperts over functionele doelgroepgerichte voeding
- kan communicatieve vaardigheden, rekenvaardigheden, culinaire vaardigheden en planningsvaardigheden combineren om de functionele voeding voor (de) doelgroep(en) af te stemmen op het besproken voedingsadvies
- kan ICT-toepassingen gebruiken om de voedingswaarde van menu's voor (de) functionele doelgroep(en) te analyseren, berekenen en recepten op te stellen
- kan gezonde, aansprekende en smaakvolle functionele voeding voor (de) gast(en) bereiden volgens recept

### D1-K1-W1: Ontwikkelt functionele doelgroepgerichte voeding

#### Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar ontwikkelt in samenspraak met voedingsexperts de recepten en menu's voor gezonde, aansprekende en smaakvolle voeding met een functie voor (de) doelgroep(en). De beginnend beroepsbeoefenaar overlegt over het voedingsadvies van de voedingsexpert. De beginnend beroepsbeoefenaar analyseert en berekent de voedingswaarde van de menu's en stelt de recepten op met behulp van daarvoor bestemde ICT-toepassingen.

#### Resultaat

De recepten en menu's voor functionele doelgroepgerichte voeding zijn ontwikkeld, in overeenstemming met het advies van de voedingsexpert.

#### Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:

#### D1-K1-W1: Ontwikkelt functionele doelgroepgerichte voeding

- stelt zich in het overleg met de voedingsexpert dienstbaar en flexibel op;
- neemt de inzichten van de voedingsexpert serieus;
- speelt creatief in op de persoonlijke voedingsbehoefte van (de) specifieke doelgroep(en);
- benadert de vraag vanuit een 'can-do mentaliteit';
- zet vakkennis accuraat in om tot gezonde, aansprekende en smaakvolle voeding voor (de) specifieke doelgroep(en) te komen;
- werkt bij het analyseren en berekenen van de voedingswaarde van de menu's en het opstellen van de recepten zorgvuldig volgens geldende richtlijnen en protocollen met oog voor detail;
- verwerkt aandachtspunten uit vorige bereidingen zorgvuldig in de menu's;
- stelt menu's naar behoefte bij.

De onderliggende competenties zijn: Aandacht en begrip tonen, Samenwerken en overleggen, Vakdeskundigheid toepassen, Materialen en middelen inzetten, Plannen en organiseren, Op de behoeften en verwachtingen van de "klant" richten, Instructies en procedures opvolgen, Gedrevenheid en ambitie tonen, Formuleren en rapporteren, Kwaliteit leveren, Analyseren, Creëren en innoveren, Omgaan met verandering en aanpassen

#### D1-K1-W2: Bereidt functionele doelgroepgerichte voeding

##### Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar bereidt gezonde, aansprekende en smaakvolle, functionele voeding voor (de) doelgroep(en), volgens recept en op basis van de planning. De beginnend beroepsbeoefenaar bewaakt en controleert het bereidingsproces en de smaak, gaarheid en kwaliteit van de gerechten. Wanneer de kwaliteit van gerechten afwijkt onderneemt deze actie en communiceert deze afwijkingen naar collega's. Tijdens de bereiding communiceert deze, indien nodig, met collega's om verschillende kookwerkzaamheden op elkaar af te stemmen. De beginnend beroepsbeoefenaar houdt bij het bereiden van gerechten de planning voortdurend in de gaten. Wanneer afwijkingen leiden tot andere keuzes of oplossingen rapporteert deze ze aan collega's of de leidinggevende.

##### Resultaat

Functionele doelgroepgerichte voeding is bereid volgens recept, planning, bedrijfsvoorschriften en in overeenstemming met het advies van de voedingsexpert.

##### Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- leest recepten nauwkeurig en houdt zich aan de voorgeschreven hoeveelheden en bereidingswijzen;
- werkt zorgvuldig volgens geldende richtlijnen en protocollen;
- werkt in het tempo dat nodig is om de vereiste productiviteit te halen;
- stelt zich flexibel op en speelt creatief in op onverwachte situaties vanuit een 'can-do mentaliteit', zonder het doel uit het oog te verliezen;
- richt zich tot op detailniveau op het bereiden van gezonde, aansprekende en smaakvolle functionele voeding voor (de) doelgroep(en);
- past benodigde bereidings- en kooktechnieken snel, precies en accuraat toe;
- gebruikt geschikte keukenapparatuur- en gereedschappen volgens de gebruiksvoorschriften en gaat efficiënt en kostenbewust om met ingrediënten en materieel;
- overlegt regelmatig met collega's om kookwerkzaamheden op elkaar af te stemmen en informeert of raadpleegt collega's tijdig bij problemen of afwijkingen in de kwaliteit of voortgang;
- bewaakt de kwaliteit en productiviteit aan de hand van de opgestelde planning, signaleert afwijkingen hiervan en rapporteert deze tijdig aan zijn collega's of leidinggevende.

De onderliggende competenties zijn: Samenwerken en overleggen, Formuleren en rapporteren, Vakdeskundigheid toepassen, Materialen en middelen inzetten, Creëren en innoveren, Plannen en organiseren, Op de behoeften en verwachtingen van de "klant" richten, Kwaliteit leveren, Instructies en procedures opvolgen, Omgaan met verandering en aanpassen, Met druk en tegenslag omgaan, Gedrevenheid en ambitie tonen, Bedrijfsmatig handelen