

Keuzedeel mbo

Topsportkok

Code

K1284

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

1. Algemene informatie

D1: Topsportkok

Studielast

240

Beroepsvereisten

Nee

Certificaten

Nee

Ontwikkeld voor kwalificatie(s)

Zie bijlage op www.s-bb.nl/kwalificatiedossiers

Toelichting

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 juist voor bijzondere doelgroepen aansprekende, gezonde, gastronomische voeding te bereiden.

Koks binnen de topsport bewijzen dat ook gezonde voeding gastronomisch kan zijn. De kennis en kunde van de topsportkok is direct relevant in iedere topsportorganisatie waar men functionele voeding gepersonaliseerd aanbiedt. Maar ook in hotels en andere horeca-accommodaties die tijdens (internationale) toptoernooien topsportploegen hosten is grote behoefte aan deze kennis en kunde.

Het keuzedeel Topsportkok sluit hierop naadloos aan: het verbindt de wetenschap over gezonde voeding en inspanning met de gastronomie, en biedt een goede basis om deze combinatie in praktijk te brengen.

Het speelveld van de topsportkok kan breder zijn dan alleen de topsport. In het bedrijfsleven wordt regelmatig feitelijk ook "topsport" bedreven door medewerkers met zware beroepen, die bovendien steeds langer moeten doorwerken. Ook hier kan aansprekende en lekkere, gezonde voeding het verschil maken. De topsportkok kan in de uiteindelijke beroepsuitoefening ook veel voor deze doelgroepen betekenen.

Beschrijving van het keuzedeel

In topsport gaat het om de details; diegene die alle details het beste voor elkaar heeft wint goud, of een kampioenschap! Het leveren en herstellen van een topsportprestatie kan alleen met goede voeding en rust. Goede voeding en de juiste timing versnellen het herstel en hebben aantoonbaar invloed op de fysieke ontwikkeling. Als topsportkok ben je onderdeel van het multidisciplinaire team rondom de topsporter en speel je een belangrijke rol in dit proces. In dit keuzedeel leer je te luisteren naar kernwaarden uit de diëtetiek. Je leert deze te vertalen naar het bereiden van lekkere, gezonde, functionele voeding. Als je dit keuzedeel hebt afgerond heb je specifieke kennis over koken voor topsporters. Je weet welke voedingsstoffen in welke hoeveelheden in voedingsmiddelen aanwezig zijn; je kent hun functies en aanbevolen hoeveelheden en hun effect op het prestatievermogen, het herstel en de gezondheid van de topsporter. Je kunt gepersonaliseerde gastronomische topsportvoeding samenstellen en bereiden. Dit doe je binnen de topsport in overleg met de inspanningsfysioloog en de sportdiëtist, op basis van het voedingsadvies en de trainings- en wedstrijdschema's van de topsporter. Je kunt de voedingswaarde van topsportmenu's analyseren, berekenen en recepten opstellen, met behulp van daarvoor bestemde ICT-toepassingen. Jij bent hierin de creatieve vertaler. Je maakt hiermee het bereiden van lekkere en gezonde voeding met een functie tot jouw topsport.

Branchevereisten

Nee

Aard van keuzedeel

Verdiepend

2. Uitwerking

D1-K1: Verzorgt gepersonaliseerde gastronomische topsportvoeding

Complexiteit

De beginnend beroepsbeoefenaar bereidt gepersonaliseerde gastronomische topsportvoeding. De uit te voeren taken en werkzaamheden zijn divers. De beginnend beroepsbeoefenaar voert verschillende werkzaamheden vaak naast elkaar uit en houdt daarin het overzicht door deze 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. De beginnend beroepsbeoefenaar heeft kennis over de voedingswaarde van topsportvoeding in relatie tot het prestatievermogen, het herstel en de gezondheid van de topsporter. Hij past deze kennis accuraat toe bij het samenstellen en bereiden van de voeding, structureel in overleg met de inspanningsfysioloog en de sportdiëtist. Hij moet daarbij zorgvuldig kunnen werken, flexibel zijn en creatief in kunnen spelen op onverwachte situaties, zonder het doel uit het oog te verliezen. 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 topsporters tegelijk met elk een eigen behoefte. Vergissingen kunnen grote gevolgen hebben voor de topsporter, dus zorgvuldigheid en reflectief vermogen is van groot belang.

Verantwoordelijkheid en zelfstandigheid

De beginnend beroepsbeoefenaar is onderdeel van een multidisciplinair team. Hij werkt samen met gelijken, collega's, leidinggevend en relevante derden rondom de topsporter. Hij is verantwoordelijk voor de door hem samengestelde en bereide topsportvoeding. Hij legt verantwoording af aan zijn direct leidinggevende, die de eindverantwoordelijkheid draagt.

Vakkennis en vaardigheden

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- heeft kennis van het belang van een goede energiebalans voor de topsporter
- heeft kennis van de functie van voedingsstoffen voor de topsporter
- heeft kennis van het belang van een goede timing van voedselinname voor de topsporter
- heeft kennis van de voedingswaarde van voedingsmiddelen
- heeft kennis van gezonde voeding
- kan overleggen met de inspanningsfysioloog en de sportdiëtist over gepersonaliseerde gastronomische topsportvoeding
- kan communicatieve vaardigheden, rekenvaardigheden, culinaire vaardigheden en planningsvaardigheden combineren om topsportvoeding af te stemmen op het besproken voedingsadvies en de trainings- en wedstrijdschema's van de topsporter
- kan ICT-toepassingen gebruiken om de voedingswaarde van topsportmenu's te analyseren, berekenen en recepten op te stellen
- kan gastronomische topsportvoeding bereiden volgens recept

D1-K1-W1: Ontwikkelt gepersonaliseerde gastronomische topsportvoeding

Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar ontwikkelt in overleg met de inspanningsfysioloog en de sportdiëtist de recepten, menu's en voedingsschema's voor gepersonaliseerde gastronomische topsportvoeding, in overeenstemming met het voedingsadvies en de trainings- en wedstrijdschema's van de topsporter. Hij analyseert en berekent de voedingswaarde van de menu's en stelt de recepten op met behulp van daarvoor bestemde ICT-toepassingen.

Resultaat

De recepten, menu's en voedingsschema's voor gepersonaliseerde gastronomische topsportvoeding zijn ontwikkeld, in overeenstemming met het voedingsadvies en de trainings- en wedstrijdschema's van de topsporter.

Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- stelt zich in het overleg met de inspanningsfysioloog en de sportdiëtist dienstbaar en flexibel op;
- neemt de inzichten van de inspanningsfysioloog en sportdiëtist serieus;
- speelt creatief in op de persoonlijke voedingsbehoefte van de topsporter;

D1-K1-W1: Ontwikkelt gepersonaliseerde gastronomische topsportvoeding

- benadert de vraag vanuit een 'can-do mentaliteit';
- zet vakkennis over topsportvoeding accuraat in om tot gepersonaliseerde gastronomische topsportvoeding 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 gepersonaliseerde gastronomische topsportvoeding

Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar bereidt gepersonaliseerde gastronomische topsportvoeding, in overeenstemming met het voedingsadvies en de trainings- en wedstrijdschema's van de topsporter, volgens recept en op basis van de planning. Hij speelt hierbij in op onverwachte situaties, zonder het doel uit het oog te verliezen. Hij bewaakt en controleert het bereidingsproces en de smaak, gaarheid en kwaliteit van de gerechten. Hij onderneemt actie wanneer de kwaliteit van gerechten afwijkt en communiceert deze afwijkingen naar collega's. Hij communiceert tijdens de bereiding, indien nodig, met collega's om verschillende kookwerkzaamheden op elkaar af te stemmen. Hij houdt bij het bereiden van gerechten de planning in de gaten. Hij bewaakt de kwaliteit en signaleert afwijkingen. Wanneer er afwijkingen zijn rapporteert hij deze aan zijn collega's of leidinggevende.

Resultaat

Gepersonaliseerde gastronomische topsportvoeding is bereid volgens recept, bedrijfsvoorschriften en in overeenstemming met het voedingsadvies en de trainings- en wedstrijdschema's van de topsporter.

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 zijn doel uit het oog te verliezen;
- richt zich tot op detailniveau op het bereiden van gepersonaliseerde gastronomische topsportvoeding;
- 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