

# Theorie voeding

- [2009 juni examen](#)
- [2010 juni examen](#)
- [2012 juni examen \(vroeger Voeding en voedingswarenkennis\)](#)
- [2013 januari examen \(vroeger Voeding en voedingswarenkennis\)](#)
- [2015 examen](#)
- [2016 januari examen \(vroeger Voeding en voedingswarenkennis\)](#)
- [2017 januari examen \(vroeger Voeding en voedingswarenkennis\)](#)
- [2017 juni examen](#)

# 2009 juni examen

1. Hoe wordt groei gemeten? Hoe moet je dit interpreteren?
2. Hoe ziet een marokkaans middagmaal eruit? met welke factoren moet je als diëtiste rekening houden?
3. Welke 3 manieren bestaan er om mensen te stimuleren tot gezond gedrag? Geef van elk een voorbeeld voor mensen met ongezonde eetgewoonten.

# 2010 juni examen

1. Geef de contra-indicaties voor borstvoeding
2. Met welke factoren den je rekening te houden indien je een voedingsadvies opstelt voor een Marokkaanse vrouw tijdens de ramadan?
3. Houdbaarheidsdatum: Op welke manier kan deze weergegeven worden? Welk informatie geeft het

# 2012 juni examen (vroeger Voeding en voedingswarenkennis)

**Vroeger was dit vak Voeding en voedingswarenkennis dat nu is opgesplitst in Voedingswarenkennis en Theorie voeding, De vragen zijn dus door elkaar in dit examen**

## **Vraag 1**

- 1) Leg de zeven stappen van de zevensprong uit en pas stap 1 tot 4 toe op volgende tekst.
- 2) Joodse spijswetten uitleggen en waar moet je op letten bij het opstellen van een dagschema.
- 3) Leg de regels uit om zo min mogelijk moeilijkheden te hebben bij het eten even van peuters.

## **Vraag 2**

- 1) zeg iets over het marokaanse middagmaal en waar moet een dietiste rekening mee houden bij opstellen van een dagschema voor hun.
- 2) zeg budgetvriendelijke tips voor alleenstaande moeder.
- 3) wat bedoelen ze met 'voeden naar vraag' en zeg de richtlijnen.

## **Vraag 3**

- 1) casus van de vrachtwagen chauffeur: voeding NU, uitleggen
- 2) bespreek nutrienten en energie tijdens zwangerschap en borstvoeding
- 3) aandachtspunten en voordelen van groeps GVO

## **Vraag 4**

- 1) Een voorbeeldtekst over een man, de 4 gevolgen van Mindfulness geven en op te tekst toepassen
- 2) Bespreek de voorkeur voor borstvoeding (voordelen voor moeder, baby + contra- indicaties)

3) Op welke 3 manieren kan je iemand met een ongezonde levenshouding aanzetten tot een gezonde levenshouding? Geef telkens 1 voorbeeld toepasbaar op een persoon dat ongezond eet.

# 2013 januari examen (vroeger Voeding en voedingswarenkennis)

**Vroeger was dit vak Voeding en voedingswarenkennis dat nu is opgesplitst in Voedingswarenkennis en Theorie voeding, De vragen zijn dus door elkaar in dit examen**

## **Vraag 1**

Geef 5 voorbeelden van zeer magere (0-5g vet) vleessoorten en 5 voorbeelden van zeer vette vleessoorten (>10g vet).

Wat is DFD en PSE?

Wat zijn de kenmerken van kalfvlees? (ook hoe ze gevoederd worden)

## **Vraag 2**

Leg grondig biologische landbouw uit. Bijvraag: hebben ze een bepaalde tijd om hierop over te schakelen, hoelang?

## **Vraag 3**

Geef de nutritionele waarden van melk.

Leg UHT-melk uit.

Geef telkens twee voorbeelden voor <10% kaas, 10-20% kaas, 20-30% kaas en > 30% kaas.

Wat is het verschil tussen + en % vetgehalte bij kazen?

## **Vraag 4**

Hij toont een granensoort, de naam en wat zijn de belangrijkste eigenschappen

# 2015 examen

## Workshop Voeding: Theorie

**vraag 1** geef 5 dingen waar men op moet letten bij het opstellen van een weekmenu

**vraag 2** soepen verbinden

**vraag 3** uit welke winkel komen volgende producten (de verschillende soorten boter)

**vraag 4** welke vleeswaren zijn mager en welke niet

**vraag 5** Welke saus is het vettigst? ( mayonaise, vinaigrette, yoghurtsaus)

**vraag 6** geef de nutritionele waardes van volgende producten vraag 7 hoeveel wegen volgenden producten (ook producten die je niet letterlijk hebt gezien)

**vraag 8** welke kaas komt uit de Aldi en is ook nog voorkeurs?

**vraag 9** begrippen uitleggen roux achiducsaus vinaigrette ...

**vraag 10** 4 manieren om sausen te binden

# 2016 januari examen (vroeger Voeding en voedingswarenkennis)

**Vroeger was dit vak Voeding en voedingswarenkennis dat nu is opgesplitst in Voedingswarenkennis en Theorie voeding, De vragen zijn dus door elkaar in dit examen**

Blad 1:

- Wat zijn intensieve en extensieve zoetstoffen en geef van elke 4 vb
- Wat is tagatose, hoe wordt het genoemd als merkproduct? (merkproduct = tagatesse)
- Wat zijn polyolen?
- Wat is stevia? Geef de naam van stevia in de Aldi. ( Mountain stevia )

Blad 2:

- Geef de nutritionele waarden van brood.
- Geef de ingrediënten ervan en hun functie.

Blad 3:

- Geef 2 nitraatrijke en 2 nitraatarme groenten.
- Geef de nutritionele waarden van kikkererwten en sojabonen + haal ze uit de potje
- Wat zijn plantensterolen en stanolen geef van elk een voorbeeld.

Extra blad:

Blad met nutritionele waarde een hele voorkant en stukje achterkant

Extra vraag:

Haal tapioka uit de potjes en zeg wat het is. Leg uit wat het beneolabel is.



JANUARI 2016 BLAD 1 - Leg het productieproces van yoghurt in detail uit. Leg hierbij uit wat linksdraaiend en rechtsdraaiend is. - Geef 2 voorbeelden van stand yoghurt + beetje kunnen uitleggen. - Geef 2 voorbeelden van roer yoghurt + beetje kunnen uitleggen. - Geef 2 voorbeelden van rechtsdraaiend. - Vetgehalte van mager, halfvolle en volle yoghurt.

BLAD 2 - Wat is PSE en DFE. - Wat kan je vertellen over kalfsvlees (denk hierbij aan de voeding dat die gekregen heeft.) - 5 Voorbeelden kunnen geven van mager vlees, 5 voorbeelden kunnen geven van vetrijk vlees.

BLAD 3 - Bestanddelen van cornflakes - Bijlage: 6 factoren kunnen geven (1ste bijlage in cursus) - Waarom gaan we vis pocheren en niet koken (Omdat het anders makkelijker uiteen gaat vallen ofzoiets)

- 3 potjes uit al de verschillende potjes kunnen halen die hij vraagt. + Uitleg over kunnen geven. - Agaragar - Tapioca - Kuzu

+ Blad met nutritionele waarden.

# 2017 januari examen (vroeger Voeding en voedingswarenkennis)

**Vroeger was dit vak Voeding en voedingswarenkennis dat nu is opgesplitst in Voedingswarenkennis en Theorie voeding, De vragen zijn dus door elkaar in dit examen**

- a. Wat moet er allemaal op een etiket zijn
  - b. Wat is reeds verandert aan deze wet, wat moet er nu verplicht ook op een etiket zijn
  - c. Geef de calorieën/100g van: Ketchup, Nutella choco, Ballade choco, honing, effi confituur, Mayonaise, Cruesli
  - d. Eigenschappen van kikkererwten en Sojabonen
  - e. 14 allergenen kunnen geven
  - f. Wat zijn plantenstanolen en plantensterolen + voorbeeld
  - g. Geef een vetstof van X% Eov/Mov/VV
  - h. Kenmerk van het merk Ballade
  - i. Twee nitraatrijk en -arme groenten
- + Blad nutritionele waarden
- geef nutritionele waarde van schaal- en schelpdieren
- geef verschillende functies die voedingswaarden kunnen beïnvloeden
- vragen uit filmpje
- productie proces yoghurt uitleggen, wat is links draaien, wat is rechts draaien, stand en roer yoghurt + voorbeelden, voorbeeld van yoghurt met hoofdzakelijk rechtsdraaiende melkzuren
- productie proces van kaas uitleggen

- verschil pro- en prebiotica
- omschrijving kuzu
- geef nutritionele waarde van aardappelen en wat is een galzige aardappel , wat is solaline
- geef min. 10 principes van biologische landbouw
- potjes: verschil tussen shoyu en tamari

BLAD 1:

a) wat is hypotoon, istoon en hypertoon leg uit + telkens 2 merknamen

BLAD 2:

a) wat is seitan?

b) geef de vetgehaltes van vis + 3 voorbeelden

BLAD 3:

a) wat zijn extensieve en intensieve zoetstoffen, leg uit + voorbeelden

b) wat zijn polyolen

c) wat is tagatose + voorbeelden

d) wat is stevia + voorbeelden

BLAD 4:

lijst met 30 nutritionele waarden

potjes: lijnzaad en bulger: geef een beetje uitleg bij elk potje

# 2017 juni examen

1. Wat is halal vlees? Wat is tartiflette? Wat is het verschil tussen gewone en Griekse yoghurt? Wat is ayran? Wat is buratta?
2. Alcohol% en in grammen berekenen- Anamnese
3. Evaluatie van een anamnese
4. Dagschema verbeteren
5. Meerkeuzevragen met giscorrectie
6. vraag van kcal en grammen geven van voedingsmiddelen bv vit C gehalte van peterselie
7. ...