



## Opdracht BRAVO model in relatie tot voeding

Bekijk de video op Youtube over duurzaam gezond eten en de schijf van vijf. Deze video is uitermate geschikt om te laten zien op basisscholen. Zo leren kinderen over gezonde voeding.

Bij preventie leer je dat 'voorlichting en educatie aan groepen' een methode is om verschillende doelgroepen te leren hoe gezond te leven. Dit verkleint de kans op ziekten. Het BRAVO-principe is een eenvoudige manier om een gezonde leefstijl uit te leggen. Dit bevat alle verschillende onderdelen.

### Opdracht

In deze opdracht leer je een gezonde leefstijl preventief aan te moedigen. Door deze opdracht weet je groepen mensen te verleiden tot een gezond leven. Ook ga je aan de slag met het afstemmen van plannen en ideeën op de doelgroep, doel en situatie. Zo leer je een gezonde leefstijl enthousiast te presenteren! Deze opdracht maak je met drie medestudenten.

Jullie gaan een voorlichting geven. Dit doen jullie aan de hand van een presentatie. Zoek drie medestudenten die met jou een team vormen. Ga in een ruimte bij elkaar zitten.

Een succesvolle presentatie begint met een goede voorbereiding. Dus voordat jullie de presentatie inhoudelijk gaan opzetten, bespreken jullie de onderstaande punten:

### Wie zijn jullie toehoorders?

Dit mogen jullie zelf kiezen. Willen jullie bijvoorbeeld een presentatie geven aan kinderen, studenten, bejaarden of een andere groep? Overleg dit met elkaar.

Zijn jullie interne of externe adviseurs? Jullie kunnen bijvoorbeeld ervoor kiezen om de presentatie te geven als buurtcoach, docent of als medewerker van het Voedingscentrum.

- Welke kenmerken zijn belangrijk? Denk aan leeftijd, geslacht, opleidingsniveau.
- Wat is jullie doel?
- Wat willen jullie bereiken met de presentatie?
- Wanneer zijn jullie tevreden met het resultaat?

### BRAVO

Bespreek wat jullie nog weten over BRAVO. Denk verder dan de afkorting. Wat weten jullie over het aanmoedigen van een gezonde leefstijl met het BRAVO-principe? Beperk je hierbij tot de informatie die van belang is voor de doelgroep. Je zult kinderen andere dingen moeten vertellen dan bejaarden.

Nu is het tijd om de presentatie vorm te geven. Kies zelf een middel om te presenteren. Bijvoorbeeld PowerPoint, Prezi, een mindmap, poster, tekening, video of andere presentatievormen. De presentatie dient minimaal 10 en maximaal 13 minuten te duren.

Zorg dat de opening leuk en aansprekend is. Dat past bij de doelgroep. Lees hier hoe je in een presentatie de aandacht trekt.

Stel jullie voor en geef aan hoe lang de presentatie gaat duren.

Benoem het doel van de presentatie.

### **BRAVO**

Vertel over de inhoud van het BRAVO-principe. Ondersteun jullie boodschap met beeldmateriaal, voorbeelden en goede argumenten.

- Regelmatig Bewegen
- Niet Roken
- Matig Alcoholgebruik
- Gevarieerde Voeding
- Voldoende Ontspanning
- Geef een korte samenvatting
- Vraag aan jullie publiek of er nog vragen zijn.
- Zorg voor een leuke afsluiter

Jullie gaan de presentatie houden (of tonen) in een klas.

### **Resultaten**

Een bewijsstuk van de presentatie (poster, PowerPoint, et cetera)

(10 punten)