

# Opdracht BRAVO model in relatie tot voeding

Lang en gezond leven. Dat willen we allemaal. Een gezonde leefstijl helpt om fit te blijven. Maak jij er je beroep van om mensen te begeleiden bij het aanleren en volhouden van een gezonde leefstijl? Bravo!

Bravo? BRAVO is een afkorting die staat voor de verschillende onderdelen van een gezonde leefstijl. Zo kun je mensen uitleggen welke factoren belangrijk zijn voor een gezond leven. Dit kun je bijvoorbeeld inzetten bij de intake van nieuwe sporters bij een sportschool.

In deze opdracht leer je wat BRAVO betekent en hoe je BRAVO kunt inzetten om mensen te begeleiden. Je maakt de opdracht in tweetallen, waarbij je de uitkomsten met elkaar bespreekt en afstemt.

In deel 1 van deze opdracht ga je op zoek naar de betekenis van BRAVO. Je maakt een mindmap om de verschillende onderdelen in kaart te brengen.

Zoek op internet op waar de afkorting BRAVO voor staat. Je zult merken dat alleen BRAVO als zoekwoord niet voldoende is. Je vindt hiermee niet de juiste informatie. Gebruik daarom zoekwoorden zoals: "BRAVO principe"; “BRAVO” “gezondheid”; of "BRAVO kompas".

1. Je kunt ook informatie zoeken op de website van SBCM of Kenniscentrum Sport.
2. Je weet nu waar de letters voor staan. Geef voor elke letter één voorbeeld van een gezonde leefstijl en één voorbeeld van een ongezonde leefstijl.
3. Maak een mindmap over BRAVO. Laat hierin zien wat je hebt gevonden in vraag 1 en 2. Er zijn een aantal kenmerken die de letters gemeen hebben. In de mindmap verbind je deze met lijnen.
4. Je weet nu wat BRAVO inhoudt. In dit deel van de opdracht leer je hoe je BRAVO in de praktijk kunt inzetten.

Maak een vragenlijst om aan de hand van BRAVO iemands leefstijl te onderzoeken. Per BRAVO-onderdeel stel je minimaal vier vragen.

Beschrijf per onderdeel hoe je de antwoorden gaat gebruiken in een advies om de gezondheid te verbeteren. Bijvoorbeeld: als ik weet hoeveel iemand rookt, kan ik adviseren om minder te gaan roken.

Zoek iemand in je omgeving die jouw vragenlijst wil invullen. Je kunt bijvoorbeeld je ouders, familie, buren of vrienden vragen. Laat diegene de vragenlijst invullen.

Wat is er bij hem/haar nog te verbeteren aan de hand van BRAVO? Geef per onderdeel aan of je een BRAVO-advies hebt om de gezondheid te verbeteren. Beschrijf ook waarom je wel of niet iets kunt verbeteren. Bijvoorbeeld: Mijn vriendin rookt tien sigaretten per dag. Haar gezondheid wordt verbeterd als ze stopt met roken. Of: Mijn vader drinkt geen alcohol, op dit punt hoeft hij zijn gezondheid niet te verbeteren.

**Resultaten**

Je mindmap

De vragenlijst

Het BRAVO-advies dat je hebt geschreven

(10 punten)

