

SLB-Verslag 2017-18

Maya Levi 16008499, www.mayalevi.nl

'Feed Your Dreams' International School of The Hague/Markies catering



1. Inspiratie

Hoe kan je jongeren inspireren om gezonder te gaan eten? Kelly Rose heeft in haar gesprek op de Haagse Hoge School gezegd dat "gezondheid" is een begrip dat voor jongeren niets betekend...

Wat dan wel? In dit project heb ik geprobeerd deze uitdaging aan te gaan, en ervoor gekozen om een verbinding te leggen tussen goede voeding en het beste uit je zelf te halen zodat je je dromen kunt waar maken. Ik heb er bewust voor gekozen om het onderwerp breder te trekken en gebruik te maken van inspirerende personages. Op de posters heb ik mensen uit verschillende culturen geplaatst om de diversiteit op school te reflecteren.

2. Posters

De posterpresentatie was tien dagen op de school te zien. De scholieren hebben de mogelijkheid gehad om te reflecteren door middel van een open vraaglijst, en drie beste antwoorden hebben een prijs gewonnen.



3. Evenement

Op 26 September heb ik in samenwerking met Rik Taam een Nederlands Kampioen in Atletiek en ander medestudenten; Claudia van der Meer, Marjolijn Hut (en Natalia Mauritz) de ISH bezocht. We hebben drie groenten hapjes gemaakt in de school kantine; witte: voor het brein, paars: voor het lichaam en groen: voor een gezonde huidskleur, die werden aangeboden aan de leerlingen en medewerkers tijdens de pauzes. De informatiesheet die aanwezig was over de dips is als bijlage te vinden. Rik heeft met de scholieren gesprekken gevoerd en vragen beantwoord over professionele sport. De rest van het team en ik hebben ons kennis gedeeld in een energiek omgeving van jongeren die veel belangstelling hebben getoond.



4. Reflectie

4.1 Kwaliteiten

Eén van mijn wensen was gebruik te maken van mijn creativiteit en ook mijn uitvinding vermogen in de keuken in een voorlichtingsproject. Van dit project heb ik geleerd dat als je het kan visualiseren kan je het ook waar maken. In dit project moest ik mijn ondernemershouding verder uitbreiden, ik heb alles gedaan van A tot Z, eerste gespreken, ideeën bedenken, en daarna ook waar maken en alles natuurlijk aanpassen aan de wensen van de cliënt (Markies Catering). Ik heb er heel veel van geleerd, het was een positief en plezierig ervaring. In de toekomst wil ik zeker nog meer soortelijk projecten ondergaan. Ik vind het heel leuk om kennis, creativiteit en koken te mogen combineren voor een educatief project.

4.2 Uitdaging

De grote uitdaging in dit project was iets te creëren dat jongeren zal ook aanspreken. Het begrip gezondheid zegt niet veel voor jongeren en het is nodig om gezonde voeding thema op een creatief manier te benaderen. Dat was ook mijn grote uitdaging. Mijn idee om posters te maken over dromen waar maken en de voedingsrol daarin te beschrijven was een succesvol idee. Beter eruit te zien, beter in sport te presteren en beter te denken en te voelen zijn doelen die jongeren veel meer kunnen begrijpen dan gezond

blijven. Dit manier van benadering zou ik ook in de toekomst willen gebruiken wanneer ik voorlichtingsprojecten voor jongeren zal bedenken.

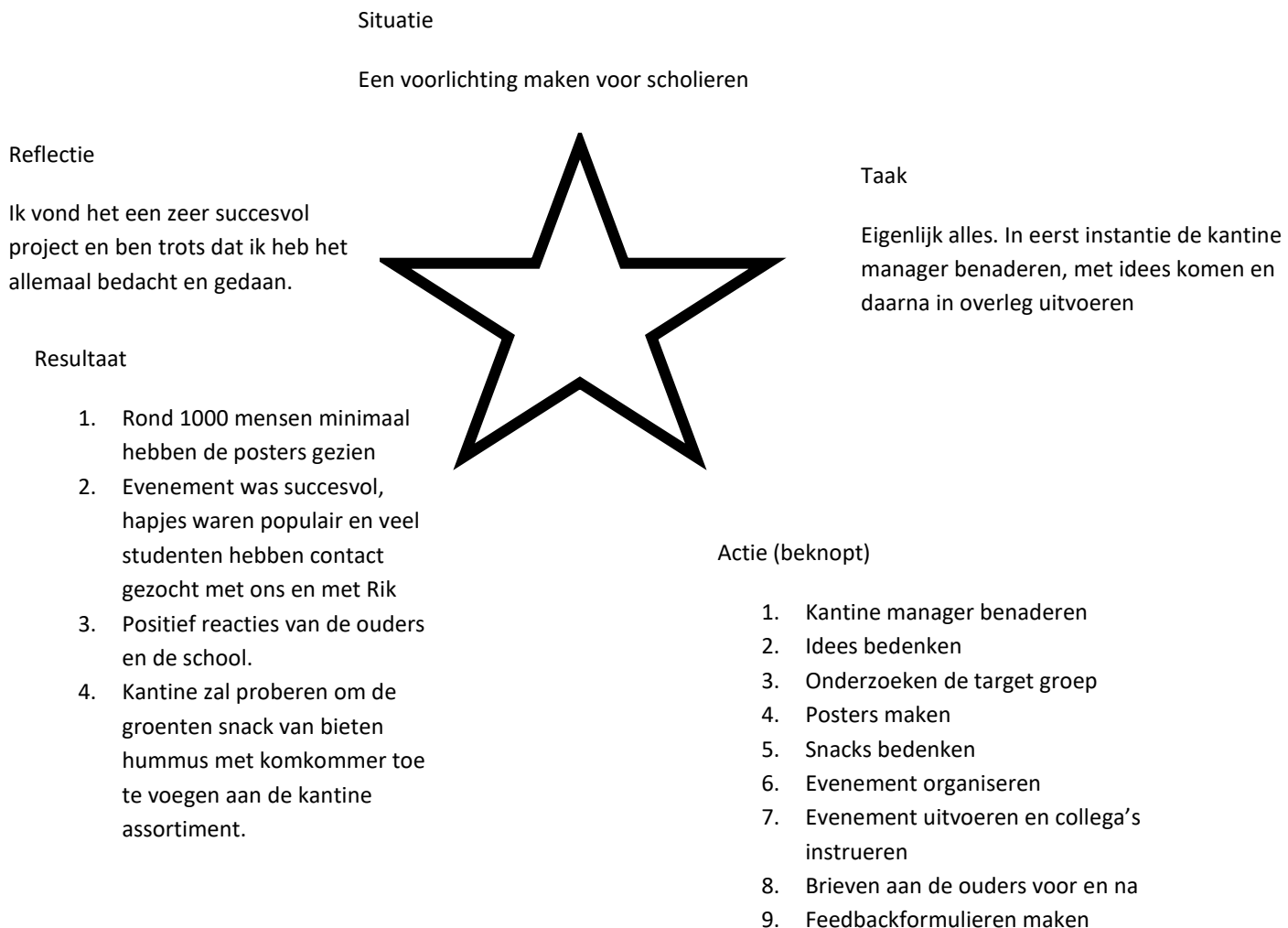
4.3 Competentie-ontwikkeling

Dit project gaaf me een kans om mijn competenties sterk te ontwikkelen. Ten eerste, door het onderzoek werk voor de posters heb ik kennis opgebouwd, ook beroep competenties als voorlichter en ondernemer. Daarnaast heb ik ervaring opgebouwd in het uitvoeren van een project binnen een grote school middel van de drukte van de pauzes. Ik heb geleerd om mensen te motiveren om mij te helpen (het evenement was succesvol door de inzet van medestudenten Rik Taam, Claudia van der Meer en Marjolijn Hut.

4.4 Netwerk

Ik heb goed contact met Markies Catering gelegd, die heeft meer dan 200 kantines in scholen in Nederland. En ook met Kelly Rose mijn adviseur voor dit project, en wie weet misschien gaan we in de toekomst nog iets samendoen

4.5 Evaluatie



4.6 Vervolgstappen

Ik vind de voorlichtingsrol van de diëtiste een leuk en belangrijk rol, hoewel ik op dit moment vindt het moeilijk dat in concrete stappen te vertalen, hoop is zeker dat ik dit soortelijk werk kan doen voor een opdrachtgever in jaar drie, of later in mijn carrière.

5. Foto's



Bijlage 1:

Met dank aan Claudia van der Meer

BRAIN dip (pale white)

Oatmeal.

Rich of niacin, niacin is a vitamin what helps boosting memory power, bring learning to the next level.

yogurt.

Rich of vitamin B12, B12 can reduce stress and helps to keep the brain healthy, perfectly to keep calm for important tests.

walnuts.

Rich of omega-3, this promotes new brain cell formation, they can improve your mood and memory, ideal for a stressful period.

Raisins.

Full of energy, also called carbohydrates they give the brain energy to process all the things you have to learn.

But raisins also contain Boron, this improves concentration and sharpens memory, a perfect combination.

Served with carrots.

Carrots are rich in beta-carotene that is good for your eyes.

BODY dip (purple)

Chickpeas.

Contain a certain amount of unsaturated fat, this kind of fat is important to keep joints healthy and for so many other reasons, like: for your heart and arteries, healthy hair, energy storage, maintain warmth in the body and many more.

Proteins to build muscles and bones and to keep them healthy and boost your energy levels.

Potassium is keeping the heart, brain, kidney, muscle tissue and other important organ systems of the human body in good condition.

Iron it makes sure you will have enough energy, boost immunity, improves concentration.

Beetroot.

Folate is great for the heart, keeps it healthy what makes sure you will feel better overall.

Iron makes sure you will have enough energy, boost immunity, improves concentration

Garlic.

Garlic is highly nutritious but has a very few calories thanks to that it contains so many vitamins and minerals it helps to keep your whole body healthy.

Tahini.

Healthy fats is import to keep joints healthy and for so many other reasons, like: for your heart and arteries, healthy hair, energy storage, maintain warmth in the body and many more.

protein to build muscles and bones and to keep them healthy and boost your energy levels.

lemons.

Lemons have a powerful antibacterial and rich in vitamin C.

Served with cucumber.

Cucumber contains a lot of B vitamins, those help to reduce stress.

HEALTHY SKIN COLOUR dip (green)

Tomatoes.

Lycopene, is an antioxidant that works as a sunscreen from within. It also contains vitamin A and C that can clear up your acne.

Spinach.

Source of vitamin A , this contains carotenoids providing some natural protection against sun-induced redness and pigmentation. It also helps to heal wound faster and prevent dryness of the skin.

Vitamin C is another antioxidant in spinach that repairs skin cells and keep your skin beautiful.

Vitamin K Is a vitamin that helps to keeps your skin clear and helps to remove dark circles under the eyes by strengthen blood vessel walls.

Garlic.

Garlic is highly nutritious but has a very few calories thanks to that it contains so many vitamins and minerals it helps to keep your whole body healthy. So you can think about, reducing heart deceases, improving athletic performances and garlic can combat sickness.

Served with red bell pepper.

Just like the tomatoes and spinach is the bell pepper rich of carotenoids what makes your skin color looks healthy and beautiful.