

# voeding en gezondheid



## Tooropmavo schoolmagazine

# Rauw?

Geschreven door: Joshua Hennep  
Vormgeving door: Sem du Crocq

Rauw eten, wat betekent dat eigenlijk? Het betekent alles eten zoals de natuur het brengt. De documentaire "Rauw" gaat over Tom. Tom is tien jaar oud en woont in Amsterdam. Van zijn moeder mag Tom alleen maar rauw voedsel eten wat inhoudt: rauwe noten, dadels, rauwe groente en biologisch fruit.

Als Tom iets anders zou eten, zou zijn lichaam er fel op reageren. Omdat hij er niet aan gewend is, kan hij er koorts door oplopen. De documentaire laat goed zien dat er andere manieren zijn om gezond te eten en toch de dagelijkse hoeveelheid voedingsstoffen binnen te krijgen. Ook wordt er door Toms moeder duidelijk uitgelegd waarom ze voor deze levensstijl gekozen heeft. Naar haar zeggen krijg je van voedselproducten met een hard randje stoffen binnen die kankerverwekkend kunnen zijn. Tom eet en drinkt geen vis, vlees, kaas, melk en eieren. Ook laat de documentaire de voors en tegens van verschillen mensen in de directe kringen om Tom heen horen. Tien jaar na het publiceren van de documentaire wordt er nog steeds aandacht besteed aan Tom en zijn moeder. In juni 2017 zaten Tom en zijn moeder bij het programma RTL Late Night.

Rauw is een documentaire van Anneloek Sollart gemaakt in 2007 bij Tom Watkins en zijn moeder Francis Kenter in Amsterdam. Zijn moeder werkt op de boerenmarkt van Amsterdam waar ze biologisch eten verkopen, na schooltijd ziet Tom zijn vrienden daar vaak op het speelpleintje waar ze dan spelen tot Toms moeder klaar is met werken.

Zelf vind ik het een heel interessante documentaire, omdat je ziet dat er nog veel meer vormen zijn als het om eetgewoontes gaat dan vegetarisch of veganistisch eten. Daarom raad ik deze documentaire aan, aan iedereen die meer wil weten over verschillende eetgewoontes.



[link naar documentaire](#)



[link naar rtl late night fragment](#)

# Griffith Foods: de Smaakmakers

Griffith is een bedrijf dat kruiden maakt voor heel veel verschillende producten zoals chips, nootjes, vlees en vis. Griffith maakt kruiden voor grote bedrijven zoals McDonalds en KFC. Griffith heeft vestigingen verspreid over de hele wereld. Ik heb een interview over voeding gehouden met de site manager van Griffith Herentals (België).

Wat is uw rol bij Griffith?

*"Griffith Foods heeft ongeveer 20 vestigingen verspreid over de hele wereld. Als Site Manager België ben ik verantwoordelijk voor de vestiging in België. Er werken ongeveer 200 mensen in onze vestiging, waarvan ongeveer 100 in onze productie en 100 in de verschillende andere afdelingen zoals productontwikkeling, personeelsdienst, boekhouding, marketing, verkoop,... Ik ben verantwoordelijk voor de goede gang van zaken in deze vestiging."*

Wat was uw rol toen u begon met werken bij Griffith?

*"Het leuke is dat ik ben begonnen in de productie. Ik begon als mixing operator en was dus verantwoordelijk voor het mengen van de kruiden."*



Hoe lang werkt u al bij Griffith en heeft u het altijd leuk gevonden?

*"Ik werk nu 17 jaar bij Griffith, het is mijn eerste werkgever. Ik heb het altijd leuk gevonden omdat ik ongeveer elke drie jaar een nieuwe functie heb mogen doen. Dit is een groot voordeel in mijn huidige functie aangezien ik het bedrijf, de cultuur en de mensen zeer goed ken."*

Wat voor kruiden worden er zoal gemaakt?

*"Wij maken veel verschillende mengelingen. We zitten vooral in de snackindustrie: kruiden voor chips en nootjes. Maar we maken ook kruiden voor vlees, kip en vis die worden gebruikt om te marinieren. Een andere specialiteit van ons zijn coatings. Dit is het krokante korstje dat vaak rond vlees of kip zit: kipnuggets, schnitzels, en dat soort dingen. Al deze producten zijn allemaal in poedervorm en worden bij onze klanten verwerkt tot eindproduct."*

Worden er ook kruiden gemaakt voor kleine bedrijven of alleen voor grote bedrijven?

*"Wij zijn de afgelopen 10 jaar als bedrijf flink gegroeid en leveren vooral aan grote bedrijven"*

Gaan er ook kruiden vanaf Herentals naar het buitenland?

*"Vanuit België leveren wij aan vooral aan Centraal Europa (Frankrijk, Duitsland, België, Nederland) en in mindere mate ook aan Oost-Europa. Onze vestiging in Spanje doet de levering in Zuid-Europa en we hebben ook een vestiging in de UK die deze regio voor zijn rekening neemt."*

Ik vond het een interessant en leuk interview en bedank de site manager voor zijn tijd.

Bron: [www.griffithfoods.com](http://www.griffithfoods.com)

# Gezond voedsel is belangrijk.

## Gezond voedsel

Dit is een verslagje/onderzoekje naar voedsel en waar je op moet letten.

## Je bent wat je eet.

Voedsel is er vooral om ons lichaam energie te geven. Als je een gezonde leefstijl hebt, voel je je vaak wat beter dan als je vaak ongezond eet. Gezonde voeding zorgt ook voor een beter uitzienende huid, sterke nagels en gezond haar. Je bereikt veel als je gezond eet. Je bent dus daadwerkelijk wat je eet.

## Is biologisch eten beter dan gewoon voedsel?

Biologisch fruit bevat zeventien procent meer antioxidanten dan gewoon voedsel. Verder bevat biologisch voedsel minder resten van conserveringsmiddelen en bestrijdingsmiddelen. In sommige bio-producten zijn hogere gehalten gemeten aan Vitamine-C, mineralen en bioactieve stoffen. Biologisch voedsel is dus beter dan gewoon voedsel. Je hoeft natuurlijk niet biologisch te eten. Als je op dierenwelzijn, milieu, klimaat en natuur wilt letten zijn biologische producten wel een goede keuze.

## Suikers

Veel mensen verkiezen producten met suiker boven gezonde producten. Als je vaak kiest voor producten met suiker, is de kans op gaatjes in je tanden en kiezen groot. Om tandbederf te voorkomen, kun je het beste niet meer dan vier keer per dag iets met suiker eten of drinken, buiten de drie hoofdmaaltijden om. Ook zuren uit fruit kunnen tanderosie veroorzaken.

Kinderen worden door te veel suiker drukker dan normaal. Ook moet je opletten met fructosikers (fructose). Sommige mensen krijgen darmproblemen als ze meer dan vijftig gram fructose binnenkrijgen. Ze krijgen dan een opgeblazen gevoel of dunne ontlasting.

De Schijf van vijf kan je helpen bij het ontwikkelen van een gezonde leefstijl. In de schijf van vijf vind je alleen producten die gezond voor je zijn. Als je elke dag iets kiest uit elk vak en varieert in voedsel kan het je echt helpen.

## Brood

Zoals alle voedingsmiddelen levert brood calorieën. En wanneer je over een lange tijd meer calorieën binnenkrijgt dan je verbrandt, kom je aan in gewicht. Het is verstandig om de koolhydraten die je nodig hebt uit volkorenbrood, groenten en fruit te halen, omdat deze voedingsmiddelen een gunstig effect hebben op de gezondheid. Ze bevatten andere waardevolle voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen.

Dit allemaal is erg belangrijk om te weten voor een gezonde leefstijl.



Bronvermelding:

<http://www.voedingscentrum.nl>

# Horeca Vakschool

Geschreven door: Fabien Kouwenberg  
Vormgeving door: Fabien Kouwenberg

Ik ben voor dit verslag langs geweest bij de Horeca Vakschool in Rotterdam. Ik had een interview met mevrouw Vilaseca, zij geeft Voedingsleer op de Horeca Vakschool. Ik koos voor de Horeca Vakschool omdat ze daar de vakken koken, bakken en voedingsleer hebben. Ik heb haar een aantal vragen gesteld over de school en het vak dat zij geeft.

## Wie bent u?

Mijn naam is mevrouw Vilaseca, ik ben een docent, ik ben 62 jaar oud, ik kom uit Spanje en ben Catalaans. Ik werk hier nu al 16/17 jaar, maar de school heette eerst het Lodewijk Rogier College. Daarvoor werkte ik op het Noordrand College. Ik geef Voedingsleer aan de 1e en 2e klas en CKV aan de 3e klas op de Horeca Vakschool. Ik begon oorspronkelijk hier met werken om CKV te geven. Ik had altijd veel uren vrij en ik vond dat kinderen moesten leren over hoe ze met elkaar om moeten gaan, seksualiteit en relaties, drugs, genotsmiddelen, tabak en gezond eten. Dus besloot ik om een nieuw vak te maken: AVL.

## Wat houdt het vak Voedingsleer in?

Het vak voedingsleer gaat niet alleen maar over voeding, maar over veel verschillende thema's. De afkorting is AVL: Algemene (Op)Voedingsleer. Ik geef dit vak aan de 1e en 2e klas; elke klas krijgt dit dan één uur in de week. Als het over voeding gaat dan gaat het meestal over voedingsstoffen en duurzaam eten. Natuurlijk gaat het ook over de hygiëne bij het koken en waar/hoe je je voedingsmiddelen bewaart. In de 2e gaat het vooral over "Weet wat je eet". Dat is een project waardoor de kinderen leren hoe ze gezond moeten eten en leven. Je leert ook om duurzaam eten in te kopen. Het doel van Voedingsleer is gezond leven (voeding en bewegen).

## Waar haalt de school ingrediënten vandaan?

Wij halen de ingrediënten zoals groente, vlees en vis bij de lokale markt in Rotterdam en bij groothandel Zigro vanwege de goede kwaliteit. De ingrediënten worden 2x per week geleverd.

## Wat doen jullie met al het overgebleven voedsel na een kook- of bakles?

De leerlingen gebruiken hier natuurlijk veel eten bijvoorbeeld bij koken, bakken en het oefenen van snijtechnieken. Het overgebleven eten wordt niet weggegooid, maar wordt gebruikt voor het restaurant, meegenomen door leerlingen of wordt nog gebruikt voor andere dingen. Wij geven ook tijdens de pauzes gratis fruit weg zoals appels en bananen. Dat doen we om de leerlingen gezond te laten eten en omdat sommige leerlingen bijna nooit fruit eten.

## Mijn mening

Ik vond het zelf erg leuk om dit interview te doen met mevrouw Vilaseca. Ikzelf dacht dat Voedingsleer alleen maar over eten ging, maar het gaat over zoveel meer. Ik vind het ook erg knap dat ze zelf het vak heeft gemaakt en zoveel moeite doet voor al haar leerlingen. Ik heb zelf een zus die op de Horeca Vakschool zit en het is leuk om te weten wat zij zelf wekelijks moet doen.



VMBO voor Horeca, Bakkerij en Recreatie



# Food is good for you.

Ben jij tevreden over jouw lichaam? De meeste jongvolwassenen tussen de 14 en 17 jaar niet. Wie is er eigenlijk wel tevreden als tiener? “Niet eten of slecht eten heeft geen zin”, zegt Chantal Borg als het gaat om afvallen. Chantal is een gezondheidscoach en zij geeft sportlessen aan individuen en helpt bedrijven bij de vitaliteit van hun medewerkers.

Chantal kreeg ongeveer zes jaar geleden interesse in voeding. Chantal ging veel boeken lezen die over voeding gingen. Daarvoor was Chantal al erg geïnteresseerd in sport, ze sportte zelf ook al veel. De stap was gezet naar een combinatie van deze twee. Nu heeft ze een eigen bedrijf genaamd Vita Fun.

Vita Fun biedt verschillende diensten, zo geeft Chantal trainingen aan medewerkers bij bedrijven over hoe zij bijvoorbeeld gezond kunnen leven en goed kunnen sporten. Daarnaast geeft haar bedrijf ook massages en dit heet een office work out. Hoe Chantal dat doet? Ze neemt een soort grote tas mee en die kan ze uitklappen tot een massagetafel. De mensen op het werk kunnen gewoon hun kleding aanhouden en zij krijgen een speciale massage voor hun rug en nek.

Daarnaast wordt Chantal ingehuurd door sportscholen om trainingen te geven. De lessen die ze geeft zijn onder andere bootcamp, bodypump en spinning. Ook geeft ze mensen advies over hun voeding. Chantal zegt: “Het belangrijkste is dat je vers eet.” Daarmee bedoelt Chantal niet van die kruiden uit een zakje, maar gewoon vers van het land. De meeste mensen eten namelijk niet gevarieerd. Dit is juist erg belangrijk voor je lichaam. Je moet eten waar je lichaam iets aan heeft, waar het de juiste vitamines, mineralen en voedingsstoffen uit kan halen.

Ook zei Chantal dat ze met jongeren werkt tijdens bijvoorbeeld de bootcamps. Chantal werkt ook met jongeren die niet naar de sportschool of naar de bootcamps komen. Zij gaat dan privé met deze tieners aan de slag. Dit zijn vaak jongeren, die niet naar de sportschool durven, omdat ze zichzelf te dik vinden of een beperking hebben zoals autisme.

Ook had ik het er met Chantal over dat het een tijdje een trend was om watjes te eten zodat je hongergevoel weggaat. Chantal reageerde daarop, dat ze dat aan de ene kant eigenlijk wel snapt. “Als je jong bent wil je er gewoon goed uit zien, toch?” Maar dit is niet de juiste oplossing.

Haar advies aan tieners is om regelmatig, gevarieerd en voldoende te eten en regelmatig te sporten. Je voelt je dan fitter, mooier en je zit lekkerder in je vel. Kortom: iedereen kan er goed uitzien, als je maar gezond eet en sport op de juiste wijze, die past bij jou

# Glutenvrij eten, is dat lekker?

Gluten zijn eiwitten die in granen zitten. Sommige mensen zijn allergisch voor gluten, dat heet coeliakie. Zij mogen geen producten met gluten eten. Eigenlijk is het geen allergie, maar glutenintolerantie, wat betekent dat je darmen beschadigen door het eten van gluten. Door middel van bloedonderzoek kun je testen of je coeliakie hebt en dan moet je de rest van je leven glutenvrij eten, anders kun je last krijgen van buikpijn, vermoeidheid en hoofdpijn.

Gluten zitten in veel producten, zoals brood, pasta, koek en soms ook in soepen en sauzen. Daarom lijkt het mij best moeilijk om lekker te eten zonder gluten. Gelukkig zijn er veel producten die van zichzelf geen gluten bevatten, zoals rijst, noten, aardappelen, vis en eieren. Ook zijn er in de supermarkt steeds meer afdelingen met speciale glutenvrije producten, bijvoorbeeld brood en koekjes. Ook op andere plekken vind je steeds meer glutenvrije producten speciaal. Sinds juni 2015 heeft de McDonalds ook glutenvrije hamburgers zodat ook de mensen met glutenallergie daar kunnen eten.

Mijn buurmeisje Lara heeft ook glutenallergie. Zij had altijd erg veel last van buikpijn. Na drie jaar kwam ze erachter dat ze glutenallergie had. Toen ze glutenvrij ging eten had ze geen buikpijn meer dus eigenlijk is het medicijn voor glutenallergie, glutenvrij eten. Soms eet ik bij haar en dan is het eten zonder gluten lekkerder dan het gewone eten. Lara haalt veel recepten van internet. Ze vindt Turkse pizza altijd erg lekker, maar ze kan dit niet eten, want dan krijgt ze buikpijn en andere verschijnselen omdat er gluten in zitten. Gelukkig heeft ze op internet een recept gevonden hoe ze een glutenvrije Turkse pizza kan maken en daar is ze erg blij mee.



Op internet is het erg trendy om te schrijven over glutenvrij eten in een blog. Er zijn een hoop blogs over te vinden, zoals ikbenglutenvrij.nl, glutenvrijeblog.nl en glutenvrijemama.nl. Iemand die blogt over gluten is Harmke, zij weet sinds ze één jaar is dat ze coeliakie heeft en geeft tips over glutenvrij eten en leven. Ze deelt ook veel recepten op haar blog, bijvoorbeeld voor een cheesecake met speculaas en vanille. Je maakt hem onder andere van havervlokken en amandelmeel want die zijn glutenvrij. Het lijkt me makkelijk om te maken en hij ziet er echt heel erg lekker uit.

De conclusie is dat er heel veel lekkere glutenvrije recepten te vinden zijn op het internet in de blogs. Ik heb zelf ook dingen gegeten zonder gluten. Je merkt niet eens dat er geen gluten inzitten en ze zijn eigenlijk ook gewoon erg lekker. Dus voor alle mensen die glutenallergie hebben: lees goed alle blogs, want daar kun je veel goede recepten vinden voor lekker eten zonder gluten.

#### Bronvermelding

- 1) [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- 2) [www.glutenvrij.nl](http://www.glutenvrij.nl)
- 3) [www.mcdonalds.nl](http://www.mcdonalds.nl)
- 4) [www.missglutenvrij.nl](http://www.missglutenvrij.nl)



# Een gezond ontbijt

Geschreven door: Suzanne Rebers 3B  
Vormgeving door: Melissa van Pinxteren

## Een goed ontbijt: daar zit wat in!!

Van alle maaltijden op de dag is het ontbijt de maaltijd die het meeste overgeslagen wordt. Dit is jammer, want ontbijten is belangrijk. Het ontbijt is niet zomaar bedacht. Ons lichaam heeft het 's nachts zonder eten moeten doen en om goed te kunnen functioneren en presteren hebben we na het opstaan weer eten nodig, zeker ook om de spijsvertering weer op gang te brengen. Toch lijkt een goed ontbijt niet voor iedereen vanzelfsprekend.

Om een goed beeld te krijgen heb ik aan 20 verschillende mensen, 3 vragen gesteld. Alle 3 de vragen gaan over het ontbijt. Bij de vragen heb ik ongeveer 4 antwoorden gegeven waar ze uit konden kiezen.



**Vraag 1:** Ontbijt u iedere ochtend?

**Antwoord:** ja, nee, regelmatig of soms

**Uitslag:** 95% van de 20 mensen ontbijten iedere ochtend  
5% van de 20 mensen ontbijten regelmatig

**Vraag 2:** Wat eet u bij het ontbijt?

**Antwoord:** boterhammen, yoghurt met fruit, wat van gisteravond of iets anders

**Uitslag:** 65% van de 20 mensen eten boterhammen bij het ontbijt  
20% van de 20 mensen eten iets anders  
15% van de 20 mensen eten yoghurt met fruit

**Vraag 3:** Ontbijt u gelijk als u wakker wordt of ontbijt u later op de dag?

**Antwoord:** gelijk, later, op een ander moment of ik vergeet het wel eens

**Uitslag:** 65% van de 20 mensen eten gelijk als ze wakker worden  
30% van de 20 mensen eten iets later  
5% van de mensen vergeten het wel eens



Iedereen ontbijt dus duidelijk op zijn eigen manier, maar belangrijk is dat een ontbijt 300 tot 400 kcal oplevert. Een goed ontbijt levert de juiste vitamines, koolhydraten en eiwitten. Als je geen of niet genoeg energie binnenkrijgt, kun je lusteloos en moe worden. Daarbij ontstaat het gevaar dat je halverwege de dag gaat snacken. Sommige mensen worden chagrijnig als ze niet voldoende voedingsstoffen en energie hebben binnengekregen. Dat zorgt op school nou niet echt voor de leukste momenten!

Ontbijten is dus echt belangrijk om de dag mee te starten en gelukkig kun je ontbijten leren. Probeer er rustig de tijd voor te nemen en als je geen ochtendmens bent, maak je ontbijt dan de avond ervoor klaar. Dat scheelt een kwartiertje langer liggen. Als je moeite hebt met vroeg eten kun je ook altijd nog je ontbijt mee naar school nemen.

Want echt: in ontbijt zit meer dan je denk!!

Bronvermelding:

Voedingscentrum.nl; Brood.net ; Mens en gezondheid; Familie en vrienden





# Niet happen, maar appen

We weten eigenlijk allemaal wel dat we gezond moeten eten om gezond te kunnen leven. De laatste jaren is voeding ook steeds meer in het nieuws en op tv. Of het nu gaat om een ontbijt voor kinderen op de basisschool of om programma's voor mensen die willen afvallen, wat we eten en hoeveel we eten daar komen we op verschillende manieren mee in aanraking. Niet alleen via het nieuws, via internet of in tv-programma's, maar ook op andere manieren is gezonde voeding een trend die we merken.

Tegenwoordig heeft bijna iedereen wel zo'n smartphone of tablet en die staat vol met apps, die kleine handige programmaatjes. Je hebt apps van school, van leuke spelletjes maar tegenwoordig dus ook apps die bij kunnen houden hoeveel je eet en wat je eet, hoeveel je beweegt en je hartslag voor je meten. Er zijn wel meer dan 100 voedingsapps en veel gaan er over het tellen van calorieën en voedingsstoffen, soms in de vorm van een spelletje, soms kun je met een foto de app laten schatten hoeveel calorieën een maaltijd heeft en sommige houden ook rekening met hoeveel je aan het bewegen bent op een dag. De app stelt je vaak een paar vragen over jouw lengte, gewicht, leeftijd en bijvoorbeeld of je gewicht probeert te verliezen of gewoon gezonder wilt eten en geeft je dan adviezen. Het is ook gemakkelijk om al het eten dat je binnenkrijgt in de app te zetten en dan nog een keer terug te zien. Je kunt dan gemakkelijk zien of je te veel of te weinig suiker, vet, zout, eiwit en zo binnenkrijgt.

Dat gezonde voeding steeds belangrijker geworden is, zien we ook in een Engelse studie. Hieruit blijkt dat slechte voeding na roken de grootste risicofactor op overlijden is. Eten dat bestaat uit weinig volkoren granen, groente, fruit en veel zout, wordt wereldwijd gezien een van de grootste doodsoorzaken. Maar toch heb je vaker zin in een zak chips of een chocoladereep dan in een appel of een komkommer als je thuis komt na een lange dag op school. Aan de andere kant is het ook niet gezond om alleen maar groenten of fruit te eten, want té gezond kan er voor zorgen dat je bepaalde voedingsstoffen mist en moe of duizelig wordt. Of je nu dus probeert om calorieën te tellen, gezonder boodschappen te doen, of erachter probeert te komen hoeveel vet er in die Big Mac zat die je net hebt opgegeten, deze apps zullen je helpen om gezonde keuzes te maken, maar de moed verzamelen dat moet je uiteindelijk zelf doen!

Het is dus belangrijk dat je eerlijk ben tegen de apps, want weet wel dat je dit doet voor jezelf en niet voor een ander, want anders had je de app waarschijnlijk niet gedownload. Soms moet je ook gewoon wat lekkers kunnen eten en niet te streng zijn voor jezelf. Je moet dus af en toe ook gewoon lekker kunnen happen in plaats van alleen maar te appen.



*wat eten we vandaag?*



# To the bone

Geschreven door: Kayleigh Hooiveld  
Vormgeving door: Rick Wessel

**To The Bone is een film die gaat over een meisje met anorexia, een eetstoornis. Anorexia is een best relevant probleem in deze tijd. Veel mensen, vooral meisjes, willen net als al die modellen in tijdschriften en op internet zijn. Ze willen er dun en mooi uitzien; je kunt nooit te dun zijn in hun ogen. To The Bone is gebaseerd op dit idee en laat zien wat deze mensen moeten doorstaan. Maar is dit wel zo gezond?**

**De film gaat over de 20-jarige Ellen (gespeeld door Lily Collins) die lijdt aan anorexia. Het grootste gedeelte van haar tienerjaren loopt ze met dit probleem. Lopen in plaats van met de auto of ander vervoer, de trap op en af rennen om calorieën te verbranden, tientallen sit ups per dag doen en zo hevig op haar eten letten dat ze precies weet hoeveel calorieën in elk product zitten. Dit begint zo'n groot probleem te worden voor haar en haar familie, dat ze veel verschillende herstelprogramma's bezoekt. Maar niks helpt. Totdat ze een dokter bezoekt met bijzondere en ongebruikelijke regels en methodes. Ze wordt naar een tehuis gestuurd met andere patiënten met gelijksoortige problemen. Ze moet haar problemen onder ogen zien te komen en ze proberen te overwinnen.**

**Ik vind To The Bone een goede en educatieve film over de gevolgen van anorexia. Je ziet wat het allemaal met je kan doen en hoe erg het je leven kan tegenwerken. De film maakt ook heel erg duidelijk dat je meer van jezelf moet houden en meer moet genieten van het leven.**

**Bron: film To the bone, te zien op Netflix  
Schrijver: Kayleigh Hooiveld**

