



## BEREIDEN VAN MAALTIJDEN

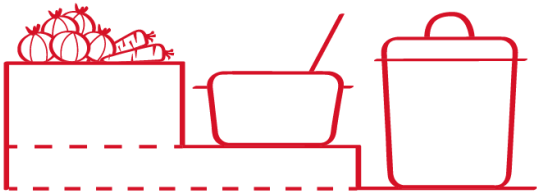
Koken loopt vaak samen met voor een bepaalde periode voorovergebogen staan. Het is namelijk een continue afwisseling tussen fijnere en zwaardere taken (vb. groenten fijnsnijden of volle potten van het fornuis halen).

### Quick-check:

- Wat zijn de gevraagde taken?
- Wat is de hoogte van het werkblad? Dien ik mijn werkhoogte aan te passen?
- Heb ik de alle middelen om te kunnen koken?

### Tips:

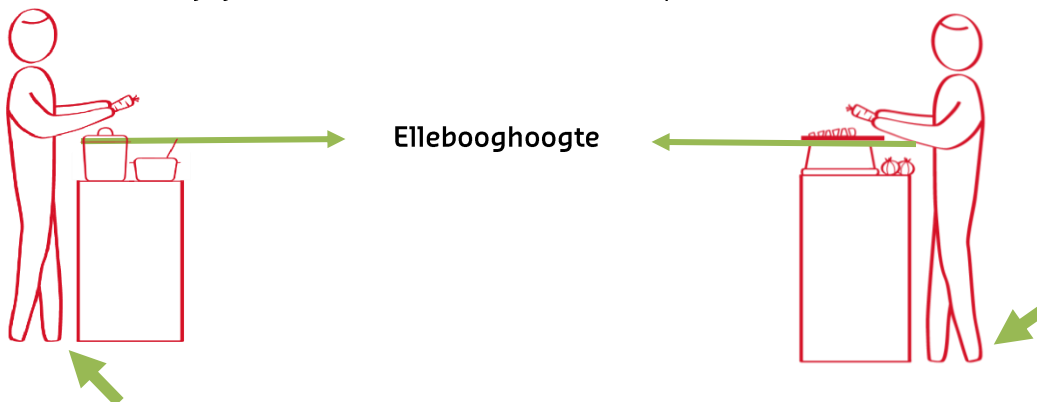
- Wissel waar mogelijk af in werkhoogte en pas de meest relevante basishouding toe (voor-achterwaarts of zijwaartse spreidstand);



→ **Ellebooghoogte: Fijne taken** (Schillen en snijden)  
Zoek een stabiele ophoging voor de snijplank.  
Vb. meerdere snijplanken, omgekeerde grote ovenschaal,...

→ **Heuphoogte: Grote taken** (Pannen en potten hanteren)  
Limiteer of verwijder de ophoging om rond heuphoogte te werken.

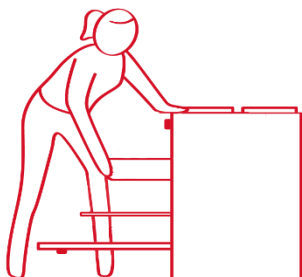
- Is het werkvlak te hoog, zoek dan een alternatief werkvlak vb. een eetkamer tafel om lager te kunnen werken indien nodig;
- Verplaats regelmatig de voeten of wieg van het ene been op het andere been (zijwaartse spreidstand);
- Gebruik de dichtstbijzijnde kookvuren voor de zwaardere potten;



- Sta waar mogelijk dicht bij de last.



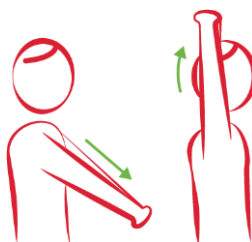
- Een ovenschaal in en uit de oven:
  - Zorg ervoor dat de voeten verder uit elkaar staan, zorg voor een brede steunbasis;
  - Tracht de rug in een neutrale houding te plaatsen;
  - Let op voor de veiligheid, gebruik ovenhandschoenen;
  - Extra: Schuif de bak lade al een deel uit de oven zodat de pot of schotel zo snel mogelijk neergezet kan worden.



## Stretch oefeningen:

### Stretch schouders:

- Haak je vingers in elkaar voor jou.
- Rek je uit met de armen in de lucht, boven je hoofd.



### Stretch benen:

- Neem afwisselend een stap naar voor en buig door de benen.

