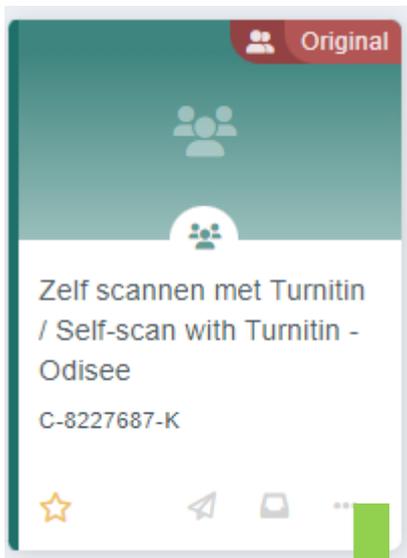


Self-scan with Turnitin

- Go to toledo.odisee.be
- Search for the community **Zelf scannen met Turnitin / Self-scan with Turnitin – Odisee (C-8227687-K)**
 - This community is only meant for uploads of draft versions of texts in order to check yourself for plagiarism¹. Apart from that there also exists the possibility that a teacher asks you to hand in an official assignment through a Turnitin Assignment within a Toledo course or community.



Turnitin

Ter info / For your information

Via onderstaande link kan je een document opladen om het door Turnitin te laten controleren op plagiaat. Dit is louter voor persoonlijk gebruik. Het definitieve indienen van een document dient te gebeuren in de juiste cursus of community op Toledo.

Via the link below you can upload a document to have it checked by Turnitin plagiarism. This is for personal use only. The final submission of a document should be done in the appropriate course or community on Toledo.

24/2/2023

Zelfscan met Turnitin / Self-scan with Turnitin

24/2/2023 Not submitted

Opnieuw indienen / Resubmit

Je kan verschillende keren opnieuw een document indienen. Open daarvoor opnieuw de Turnitin-assignment (klik op bovenstaande link) en klik op het icoontje voor 'Paper opnieuw indienen'.

24/2/2023

- Choose **Zelfscan met Turnitin / Self-scan with Turnitin** >>> you will find yourself in **Assignment Dashboard**.

¹ Plagiarism: is the fraudulent representation of another person's language, thoughts, ideas, or expressions as one's own original work >>> in other words you do not mention your information source.

Self-scan with Turnitin

▼ Zelfscan met Turnitin / Self-scan with Turnitin ?

Instructions

No special instructions.

Start Date

20 Dec 2022 22:56 CET

Due Date

15 Oct 2023 22:56 CEST

Feedback Release Date

28 Dec 2022 22:56 CET

Max Points

100

Additional Settings

✓ Similarity reports are available immediately after submission.

✓ Resubmissions are allowed

✓ Late submissions are allowed

Upload Submission

You have no active papers in this assignment.

- Choose for **Upload Submission** in order to upload a draft of your text >>> Enter your title and include the text as attachment.

Submit File

Upload Review Complete

Upload Submission Text Input Cloud Submission ▼

Drag and drop or select a file from your device.

Submission Title Artikel over bulking en cutting

Submission File ? Bestand kiezen Turnitin - artikel B Simpson.docx

Upload and Review

Self-scan with Turnitin

- When the text has been successfully uploaded, you will receive a confirmation. You can also download the confirmation form.

Uploaded	Grade	Similarity
24 Feb 2023 13:55	--	30%

- Turnitin indicates that there is a 30% similarity with known sources (*similarity report*).
- When you re-open the text, you will see where the similarities are and whether you have cited your sources correctly.

Self-scan with Turnitin

Bulking. Risicovolle voedingstrend in de fitness?

Bulking en cutting is een fenomeen dat ontstaan is binnen het fitnessmilieu. De begrippen komen uit het Engels en betekenen enerzijds dat men de lichaamsmassa, meer bepaald de spiermassa, wil vergroten en anderzijds dat men vetweefsel wil verminderen zonder de spiermassa te verliezen. Recent stelt men vast dat deze trend aan populariteit wint bij jongeren. Deze voedingsgewoonte is echter niet zonder risico en kan evolueren naar een eetstoornis met op termijn een eventueel risico op zware gezondheidsproblemen.

Een onderzoek bij Canadese adolescenten en jongvolwassenen heeft uitgewezen dat verder onderzoek naar het fenomeen van *bulking en cutting* en meer aandacht binnen de gezondheidszorg voor preventie en behandeling ervan nodig is ¹.

Bulking en cutting is nog niet echt gekend bij het brede publiek, maar onder jongeren is het trend die niet onopgemerkt voorbijgaat. **Bulken** is het opnemen van extra calorieën in de vorm van eiwitten, vetten en koolhydraten in combinatie met extreme krachttraining om de spiermassa te verhogen. **Cutten** betekent dan weer dat je het vetweefsel wil doen afnemen zonder dat je spiermassa gaat verliezen.

Het gaat om twee methodes die zijn overgewaaid uit de wereld van de bodybuilding. Ze worden vaak gepromoot via sociale media². Bulken en cutten hebben ingang gevonden bij de liefhebbers die gewoon aan sport willen doen of aan hun conditie willen werken. Sportartsen hebben daar grote kanttekeningen bij, want de methodes zijn niet zo onschuldig als ze lijken.

Diëtisten hebben de eerste meldingen hierover opgevangen tijdens de coronaperiode. Toen gingen jongeren massaal aan het sporten om de tijd te verdrijven. Ze werden daarin aangemoedigd door tal van influencers. Bij sommigen is deze gezonde levenshouding doorgeslagen in een ongezonde en zelfs risicovolle verhouding met voeding. Bij een jong, ontwikkelend lichaam speelt de juiste voeding een belangrijke rol. Manipulatie van de eiwitten, het gewicht en het vetpercentage houdt dus wel een risico in. Om jongeren te beschermen is het beste advies dat ze zich laten bijstaan door een professional die samen met hen afweegt waarom ze zoiets met hun lichaam doen³.

¹ "Bulking and cutting" among a national sample of Canadian adolescents and young adults. - Gevonden op URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40519-022-01470-y> op 24/02/2023

² "Eetstoornis door bulken en cutten". - Gevonden op URL <https://www.lef-magazine.nl/nieuws/actueleverslavingsnieuws/22537> op 24/02/2023

³ "Populair bij jongeren, maar lang niet onschuldig: bulken en cutten, de nieuwe trend in de fitness". - Gevonden op URL: <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2023/02/22/bulken-nieuwe-trend-van-te-veel-eiwitten-in-combinatie-met-extr/> op 24/02/2023

- The Self-scan tool allows you to upload the draft another time after you have been editing the text and after you have mentioned all correct sources and chapters.

Paper Title	Uploaded	Grade	Similarity
Artikel over bulking en cutting	24 Feb 2023 13:55	--	30%