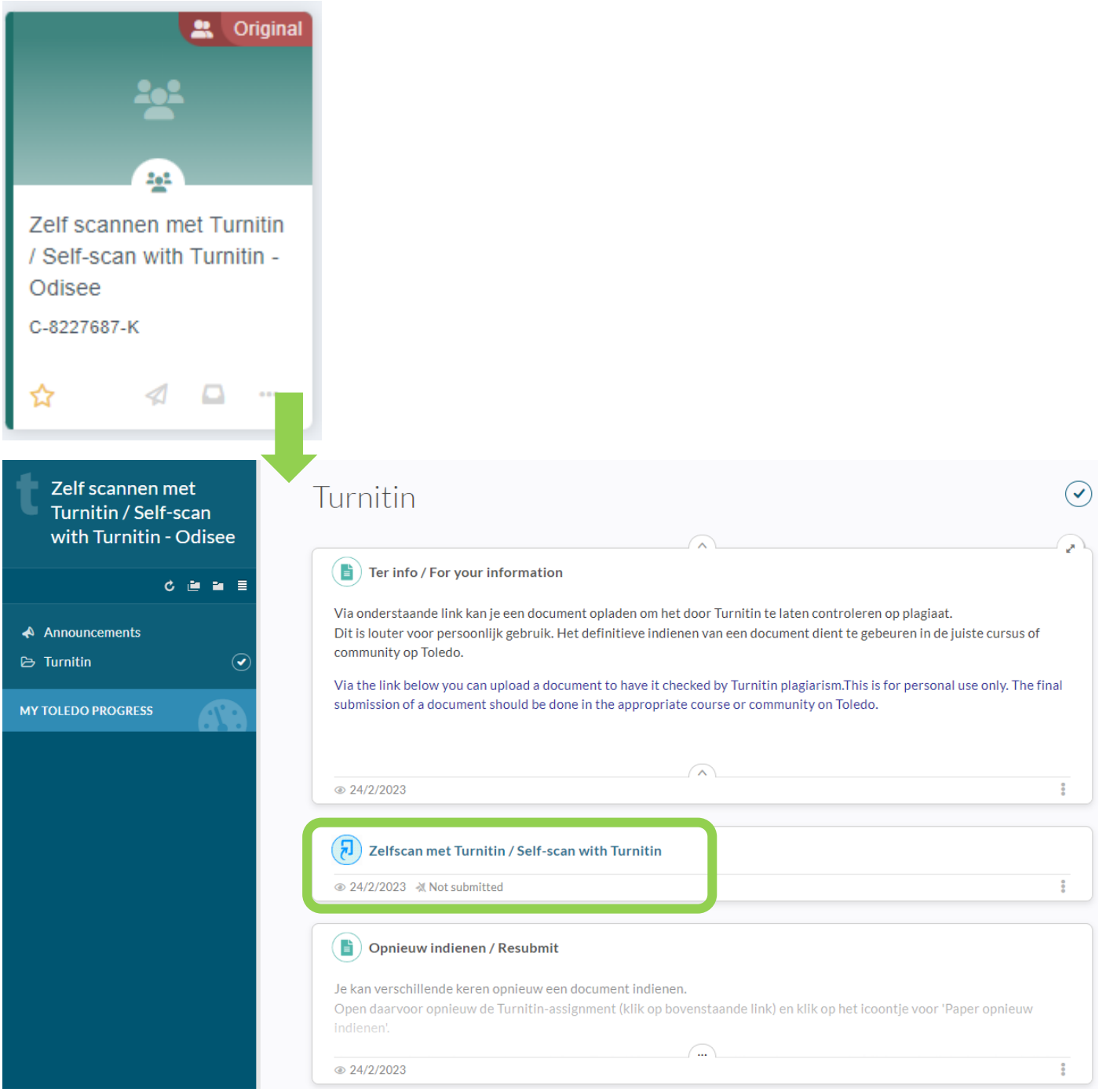
Zelf scannen met Turnitin

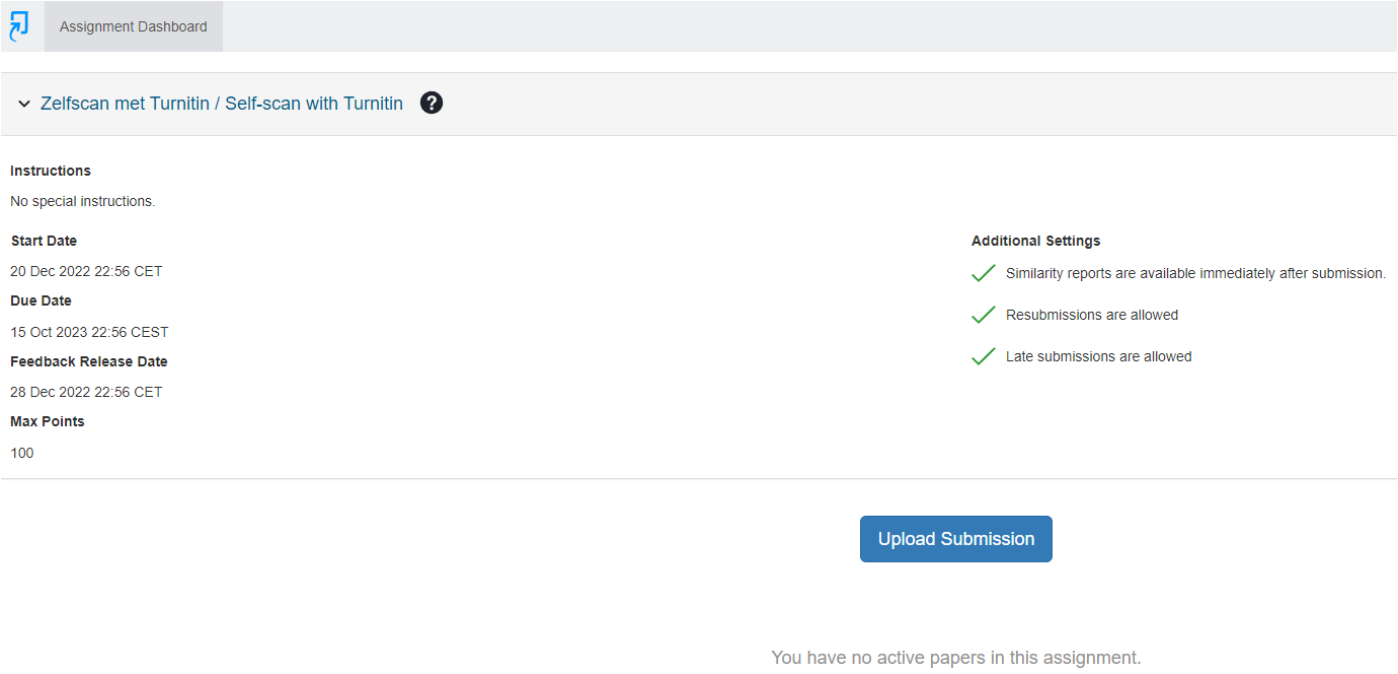
- Ga naar toledo.odisee.be
- Zoek naar de community **Zelf scannen met Turnitin / Self-scan with Turnitin – Odisee (C-8227687-K)**
    - Deze community dient alleen om werkversies van teksten op te laden en zo jezelf te controleren op plagiaat [1]. Daarnaast is het ook mogelijk dat een docent je vraagt om een officiële opdracht in te dienen via een Turnitin-opdracht in een cursus of community.



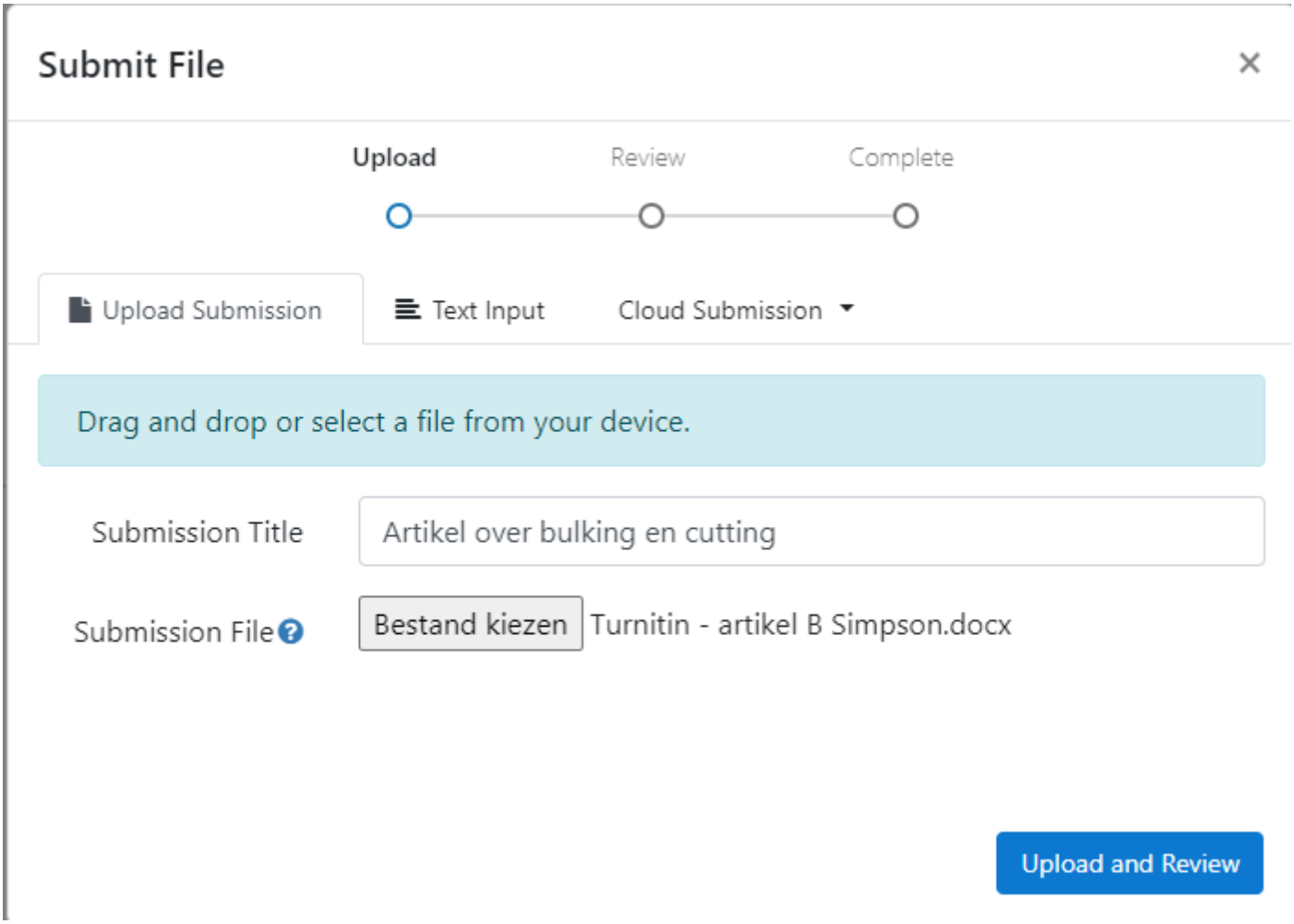
- Kies **Zelfscan met Turnitin / Self-scan with Turnitin** >>> zo beland je in het **Assignment Dashboard**.

[1] Plagiaat: overnemen van stukken, gedachten, redeneringen van anderen en deze laten doorgaan voor eigen werk (definitie uit Van Dale Online Woordenboeken) >>> m.a.w. je vermeldt dus de bron niet waarbij je de informatie gevonden hebt.

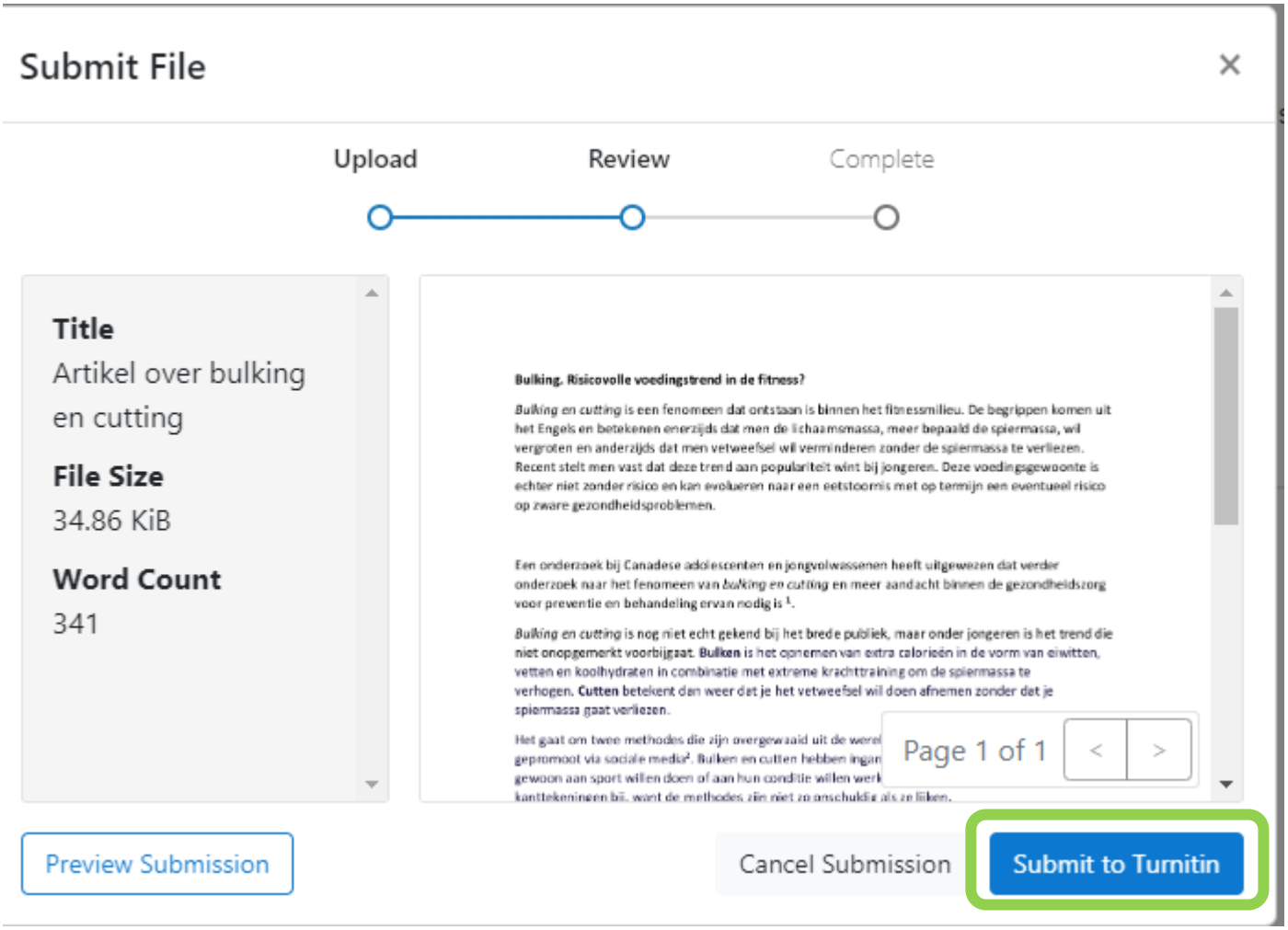
Zelf scannen met Turnitin



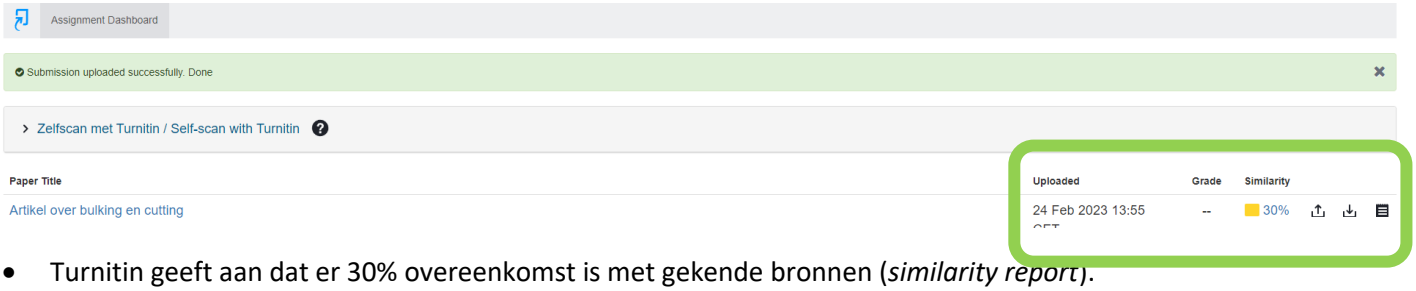
- Kies voor **Upload Submission** om een werkversie van jouw tekst op te laden >>> vul de titel in en voeg de tekst toe als bijlage.



Zelf scannen met Turnitin



- Wanneer de tekst succesvol is ingediend, krijg je een bevestiging. Dit bevestigingsformulier kan je zelfs downloaden.



- Turnitin geeft aan dat er 30% overeenkomst is met gekende bronnen (*similarity report*).
- Als je dan het artikel heropent, zie je waar de overeenkomsten zitten en of je bij die bewuste passages aan bronvermelding gedaan hebt.

Zelf scannen met 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 eerst 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 media[2]. 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 doen[3].

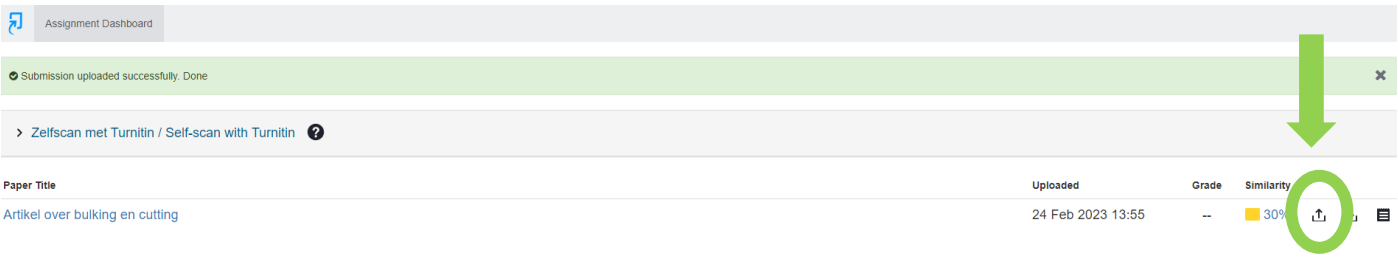
---

[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: ulken 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

- De tool van de Zelfscan laat je toe om de werktekst nog eens opnieuw in te dienen nadat je de tekst herwerkt hebt en een juiste en volledige bronvermelding hebt opgenomen.



MEER WETEN OVER JUIST VERWIJZEN > LEESTIP:

Poelmans Petra, Severijnen Olav. "De APA-richtlijnen. Over literatuurverwijzing en onderzoeksrapportage." Bussum: Coutinho, 2020.
Isbn 9789046907283.