



Thema Ik en gezondheid

Het recept

Schooljaar 2013 – 2014



Het recept



Roer jij thuis weleens in de pannen? En maak je dan weleens wat anders dan een gebakken ei? Grote kans dat jij na deze lesbrief je familie weet te verrassen met een smakelijke zelfgemaakte maaltijd.

Deze lesbrief bestaat uit 4 activiteiten. Samen met de docent kies je een of meer activiteiten om te doen.

In de eerste activiteit ga je een boodschappenlijst maken en de hoeveelheden voor een recept berekenen. Om je smaak te testen ga je in de tweede activiteit een smaaktest met groenten en kruiden doen en een kruiden- en groentenkaart maken. In de derde activiteit ga je oefenen met het feestelijk dekken van een tafel. En als laatste maak je dan in de vierde activiteit het eenpansgerecht: een overheerlijk recept voor kip-kerrierijst met ananas.

Je werkt in de activiteiten individueel, in tweetallen en viertallen, en klassikaal.

Wat kun je en wat weet je na deze lesbrief?

- je kunt een recept voor 2 personen omrekenen naar een recept voor 20 personen;
- je kunt precies de nodige rijst afwegen met een weegschaal;
- je kunt precies een hoeveelheid water afmeten in een maatbeker;
- je kunt heel precies kruiden afmeten met een theelepel;
- je kunt een boodschappenlijst maken voor het maken van een gerecht voor 20 personen;
- je kent verschillende soorten groenten en kruiden;
- je kunt door proeven groenten en kruiden herkennen;
- je kunt een groenten- en kruidenkaart maken;
- je weet hoe je de tafel feestelijk kunt dekken;
- je kunt een tafelindeling maken;
- je kunt een tafel feestelijk dekken;
- je kunt een menukaart maken;
- je weet wat kruisbesmetting is;
- je weet hoe je hygiënisch kookt met kip;
- je kunt een eenpansgerecht klaarmaken.



Uit welke activiteiten bestaat de lesbrief?

Activiteit	Een boodschappenlijst maken
Stap 1 Oriënteren	Leer gewichten afmeten en aflezen. Oefen met het uitrekenen van hoeveel ingrediënten je nodig hebt.
Stap 2 Voorbereiden	Bereken de hoeveelheden voor een recept voor 20 personen.
Stap 3 Uitvoeren	Maak de boodschappenlijst.
Stap 4 Reflecteren	Wissel de boodschappenlijsten uit.

Activiteit	Een groenten- en kruidenkaart maken
Stap 1 Oriënteren	Proef de smaak van verschillende groenten en kruiden. Leer de namen van verschillende groenten en kruiden. Zoek informatie over seizoensgroenten.
Stap 2 Voorbereiden	Verzamel informatie voor de kaart. Verzamel duidelijke foto's of plaatjes voor de kaart.
Stap 3 Uitvoeren	Maak de groenten- en kruidenkaart.
Stap 4 Reflecteren	Geef feedback en krijg feedback op de kaarten.

Activiteit	Een feestelijke tafel
Stap 1 Oriënteren	Verzamel informatie over hoe je een tafel moet dekken. Oriënteer je op feestelijk gedekte tafels. Brainstorm over jouw feestelijk gedekte tafel.
Stap 2 Voorbereiden	Maak een menukaart. Maak versieringen voor de tafel. Oefen met tafel dekken.
Stap 3 Uitvoeren	Maak een feestelijk gedekte tafel voor 4 personen.
Stap 4 Reflecteren	Bekijk alle feestelijk gedekte tafels.

Activiteit	Kip-kerrierijst maken
Stap 1 Oriënteren	Leer over keukenmaterialen en kruisbesmetting.
Stap 2 Voorbereiden	Verzamel de ingrediënten. Zet alle spullen klaar voor het koken. Verdeel de taken.
Stap 3 Uitvoeren	Maak de kip-kerrierijst.
Stap 4 Reflecteren	Eet de rijst aan de feestelijk gedekte tafel.





Wat ga je doen?

Welke activiteiten ga je doen?

Schrijf in je eigen woorden op wat er in deze lesbrief moet worden gedaan:

Evaluëren

Helemaal aan het eind van de lesbrief kijk je terug naar wat je van de lesbrief hebt geleerd. Wat vind je zelf? En wat vindt je docent?