

Docenteninstructie Activiteit: Maaltijd koken

Thema: Ik regel het wel

Toelichting en aandachtspunten

Aantal uren	8 – 10 uur
Uitvoering	Individueel/in tweetallen
Werkkaarten	Een planning maken Dekken van een tafel
Past bij profiel	ZW – HBR

Relatie met kerndoelen vmbo onderbouw

Nederlands (1 - 10)	1, 5, 6
Engels (11 - 18)	
Wiskunde (19 - 27)	20, 23, 27
Mens en Natuur (28 - 35)	35
Mens en Maatschappij (36 - 47)	42, 43
Kunst en Cultuur (48 - 52)	
Bewegen en Sport (53 - 58)	

Relatie met Referentiekaders Taal en Rekenen

Nederlands	1F	2F
Gesprekken	1.2	2.1 – 2.2
Luisteren		
Spreken		
Lezen zakelijk	1.54 – 1.61	2.57
Lezen fictie		
Schrijven	1.77 – 1.92	2.94 – 2.96 – 2.108 – 2.111
Wiskunde	1F	2F
Getallen	1.3 – 1.4 – 1.12 – 1.13 – 1.14 – 1.21 – 1.22 – 1.31 – 1.32 – 1.34 – 1.35	2.9 - 2.15
Verhoudingen	1.37 – 1.42	
Metten en meetkunde		
Verbanden	1.75	





Ik regel het wel

Voor deze activiteit kunnen de leerlingen de volgende website gebruiken:

- [www.huishoudplaza.nl/Tips/art/881/groente - kalender - overzicht - seizoensgroenten - per - maand](http://www.huishoudplaza.nl/Tips/art/881/groente-kalender-overzicht-seizoensgroenten-per-maand);
- www.voedingscentrum.nl;
- www.ahealthylife.nl.

Voor deze activiteit staat 8 – 10 uur. De exacte tijd hangt af van de eisen en doelen die u als docent stelt.





Ik regel het wel

Activiteit	Maaltijd koken
Stap 1: Oriënteren	Ga na wat je nodig hebt voor het koken van een maaltijd. Zoek recepten op voor het koken van maaltijden. Brainstorm over jouw menu voor twee personen.
Stap 2: Voorbereiden	Maak je planning. Kies een menu voor een maaltijd. Bereken de benodigdheden voor twee personen. Maak een boodschappenlijstje. Haal de boodschappen.
Stap 3: Uitvoeren	Kook de maaltijd voor 2 personen. Bereid het tafeldekken voor.
Stap 4: Reflecteren	Dek de tafel. Eet elkaars maaltijden. Maak een proefnotitie.

Nodig: het schema **Recept omrekenen**.

Stap 1: Oriënteren

Bij b.

Herinner de leerlingen aan eerdere activiteiten over de Schijf van Vijf www.voedingscentrum.nl. Laat ze ook eens kijken op sites die gaan over gezond en biologisch eten en de invloed van eten op de gezondheid, zoals bij www.ahealthylife.nl.

Bij f.

Laat ze gerechten noemen die ze thuis vaak eten: wat zijn typische culturele gerechten? Hoe smaken die gerechten (zoet, zuur, zout, bitter, scherp)?

Stap 2: Voorbereiden

Bij De planning.

In de activiteit staat een richtgetal aan uren. Ga na of u de leerlingen meer uren mogen besteden of minder als ze bijvoorbeeld al handig zijn in het plannen van taken.

Bij Het menu samenstellen.

In de activiteit staat een maximumbudget van € 7,50 voor 2 personen. Als dat voor de school niet haalbaar is, dan past u dit bedrag aan.

Bespreek dan met de leerlingen: Is dat eigenlijk veel of weinig? Stel dat je een heel goedkope maaltijd maakt, wat houdt je dan nog over voor een extraatje (een lekker sapje bijvoorbeeld)?

Bij Omrekenen van hoeveelheden.

De leerlingen hebben nu wel vaker gekookt. Laat het rekenen en wegen een keer helemaal aan henzelf over. Hoe goed gaat dit? Waar moet nog aandacht aan worden besteed?

Bij Bepalen van de benodigdheden.

Misschien zijn niet alle afkortingen bekend. Zo staat AGF voor aardappelen – groenten – fruit en DKW voor droge kruidenierswaren.

Deel het schema **Recept omrekenen** uit. Hierin vullen de leerlingen de resultaten van het omrekenen in.





Ik regel het wel

Stap 3: Uitvoeren

Criteria waarop wordt beoordeeld.

Bespreek met de leerlingen waarop zij beoordeeld willen worden en op welke eisen u ze wilt beoordelen. De tabel hieronder geeft u een aantal aanwijzingen.

De eisen aan Maaltijd koken zijn:
• Het menu bestaat uit een voorgerecht, een hoofdgerecht en een nagerecht.
• In het menu komen alle groepen van de Schijf van Vijf.
• Je gebruikt verse ingrediënten.
• Je blijft voor het hoofdgerecht binnen het budget van € 7,50 aan boodschappen.
• Het hoofdgerecht is gekookt (en berekend) voor 2 personen.
• De tafel is gezellig en juist gedekt voor 2 personen.
• Er is een proefnotitie gemaakt.

Bij Voorbereiden van het dekken van de tafel.

Licht het begrip couvert en couverttekening toe.

Stap 4: Reflecteren

Bij Tafel dekken.

Zorg voor een ruimte waarin de tafels gedekt kunnen worden en waar de leerlingen kunnen eten.
Zorg voor materialen waarmee ze de tafels gezellig kunnen maken.

Bij Een proefnotitie maken.

De leerlingen kunnen de proefnotities eventueel bundelen.

