



Lesbrief: Variëren met eten

Thema: Wat is Mens & Dienstverleners?



Variëren met eten

Inleiding

Eten is in alle culturen belangrijk. Gezellig samen eten misschien nog meer. In onze maatschappij zijn er verschillende groepen mensen en culturen met verschillende eetgewoontes. Soms hebben ze ook speciale gerechten. Sommige van deze speciale gerechten horen bij een bijzondere gelegenheid, bijvoorbeeld bij een feestdag. Later in je beroep kan het nodig zijn dat je weet welke eetgewoonten en gerechten bij bepaalde groepen mensen en culturen horen. Je kunt dan rekening houden met wat een klant/cliënt graag eet of wat hij mag eten.

In deze lesbrief gaat iedere leerling uit de klas een recept schrijven. Met alle recepten samen maken jullie een 'Kookboek van de klas'. Jullie recepten kunnen uit verschillende culturen komen. Het mogen ook streekrecepten zijn, een recept voor een speciale gelegenheid of recepten voor een bepaalde groep mensen, bijvoorbeeld voor vegetariërs. Je wilt ook een gezond recept schrijven. Daarvoor bekijk je of jouw recept rekening houdt de Schijf van Vijf.

Waar moet de opdracht aan voldoen?

Het recept dat je schijft voldoet aan de volgende eisen:

- Het recept is in Word geschreven en past op één A4.
- Gebruik de voorgeschreven lettertypen.
- Het recept bestaat uit korte zinnen. Iedere zin moet beginnen met een werkwoord.
- Elke zin begint met een hoofdletter en eindigt met een punt.
- Elke stap in het recept staat in de goede volgorde en krijgt een nummer.
- Het recept is geschikt voor 4 personen.
- In het recept staat bij welke menugang het gerecht hoort.
- In het recept staat uit welk land, uit welke cultuur of uit welke streek het recept komt.
- In het recept staat wanneer het wordt gegeten (seizoen en/of bij welke gelegenheid).
- Het gerecht bevat ingrediënten uit minimaal 3 vakken van de Schijf van Vijf.
- Er is een afbeelding van het gerecht ingevoegd in het recept.

Wat kun je en wat weet je na deze lesbrief?

- Je kunt een interview houden.
- Je kunt een tekst in Word opmaken.
- Je kunt herkennen of een recept ingrediënten uit meerdere vakken van de Schijf van Vijf heeft.
- Je kunt bepalen wat gezonde gerechten zijn.
- Je weet dat mensen verschillende eetgewoonten kunnen hebben.



Variëren met eten

Uit welke stappen bestaat de lesbrief?

Stap	Variëren met eten
Stap 1: Oriënteren	Verzamel informatie over gerechten die jullie thuis vaak eten. Verzamel informatie over de Schijf van Vijf. Brainstorm over een recept dat je in het 'Kookboek van de klas' wilt zetten. Geef 3 recepten punten. Kies het recept.
Stap 2: Voorbereiden	Interview een familielid. Kies opnieuw je recept. Maak je planning. Maak een benodigdhedenlijst.
Stap 3: Uitvoeren	Maak je recept voor in het kookboek.
Stap 4: Afronden en terugkijken	Verzamel alle recepten. Maak met elkaar van alle recepten een 'Kookboek van de klas'. Blik terug.



Variëren met eten

Stap 1: Oriënteren



Moeilijke woorden

Wat betekenen deze woorden? Zoek de betekenis op.

Moeilijk woord	Wat betekent dit woord?
Streekgerecht	
Schijf van Vijf	
Menugang	
Gevarieerd	

Informatie verzamelen

a. Iedereen kent aardappels en pizza. Hoeveel keer per week eet jij aardappels? En hoe vaak pizza?

- Ik eet _____ keer per week aardappels.
- Ik eet _____ keer per week pizza.



Variëren met eten

- b. Zet achter ieder gerecht of je dat wel/niet hebt geproefd. Weet je ook uit welke cultuur of uit welk land dit eten komt? Schrijf dat erbij.

Gerecht	Gegeten	Cultuur/land
Pilav	<input type="checkbox"/> Wel / <input type="checkbox"/> Niet	
Harira	<input type="checkbox"/> Wel / <input type="checkbox"/> Niet	
Hutspot	<input type="checkbox"/> Wel / <input type="checkbox"/> Niet	
Khichari	<input type="checkbox"/> Wel / <input type="checkbox"/> Niet	
Falafel	<input type="checkbox"/> Wel / <input type="checkbox"/> Niet	
Kouseband	<input type="checkbox"/> Wel / <input type="checkbox"/> Niet	
Pastinaak	<input type="checkbox"/> Wel / <input type="checkbox"/> Niet	
Watergruwel	<input type="checkbox"/> Wel / <input type="checkbox"/> Niet	
Hazenpeper	<input type="checkbox"/> Wel / <input type="checkbox"/> Niet	

- c. Wat voor warme maaltijden eet jij? Schrijf van de afgelopen 4 dagen op wat je hebt gegeten. Heb je geen voorgerecht of nagerecht gegeten? Zet daar dan een streepje. Gebruik het schema.

Maaltijd	Voorgerecht	Hoofdgerecht	Nagerecht
Gisteren			
Eergisteren			
2 dagen geleden			
3 dagen geleden			

- Noem 2 gerechten die jullie thuis vaak eten. Schrijf de naam op en schrijf erachter wat er in zit. Voorbeeld: Boerenkoolstamppot (boerenkool, aardappelpuree, jus, worst en spek).

- Uit welke land of uit welke cultuur komt gerecht 1?

- Uit welk land of uit welke cultuur komt gerecht 2?



Variëren met eten

- Is het een streekgerecht?

Gerecht 1: Ja / Nee

Gerecht 2: Ja / Nee

- Is het een gerecht voor een speciale gelegenheid?

Gerecht 1: Ja / Nee. Zo ja, voor: _____

Gerecht 2: Ja / Nee. Zo ja, voor: _____

De Schijf van Vijf

Kijk naar de afbeeldingen aan het begin van stap 1. Daar staat een afbeelding van de Schijf van Vijf. De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken. Iedere dag moet je uit alle vakken iets eten om fit en gezond te blijven. De vakken zijn ingedeeld naar groepen producten.

Vak 1 bevat: groente en fruit

Vak 2 bevat: aardappelen, brood en granen

Vak 3 bevat: vlees, eieren, melk en vis

Vak 4 bevat: olie en vet

Vak 5 bevat: water/dranken

- Ga naar de website voedingscentrum.nl. Kies de link 'Schijf van Vijf'. Je kunt op de website 5 regels lezen over gezond eten met de Schijf van Vijf.

- Schrijf de 5 regels op.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

- Denk na over regel 1: gevarieerd eten. Zet kruisjes bij de antwoorden waarvan jij denkt dat ze goed zijn (je mag meerdere kruisjes zetten).

Je eet een gevarieerd gerecht als in dit gerecht producten uit meer dan één vak van de Schijf van Vijf voorkomen.

Je eet gevarieerd als je niet te vaak dezelfde gerechten eet.

Je eet gevarieerd als je verschillende producten uit hetzelfde vak afwisselt.

Je eet gevarieerd als je groenten met verschillende kleuren eet.



Variëren met eten

- Lees hieronder wat de kinderen eten. Wie eet er gevarieerd? Sanna / Farbot

Sanna eet veel groente en fruit. Ze vindt het gezond om geen vet te eten ze houdt niet van brood. Vet en brood eet ze dan ook niet. Haar ontbijt, middageten en avondeten bestaat uit groente en fruit en melkproducten, zoals kwark. Soms eet Sanna vlees of vis.

Farbot eet in de ochtend yoghurt met ontbijtgranen. Tijdens de lunch op school eet hij boterhammen met kaas of met vleeswaren, vaak ook één met chocopasta en 's avonds couscous met groente en vlees.

- b. Hoe zit het eigenlijk met jou? Wat eet jij allemaal?

- Ik eet 4 tot 5 keer per dag uit vak:

- Ik eet 1 tot 3 keer per dag uit vak:

- Ik eet nooit iets uit vak:

- Eet jij gevarieerd? Ja / Nee

- Leg uit waarom je dat vindt.

- c. In de Schijf van Vijf zie je geen koek, snoep of snacks staan. Waarom niet, denk je? Zet een kruisje voor je keuze.

- Koek, snoep en snacks zijn niet gezond.
- In koek, snoep en snacks zit veel vet en suiker.
- Koek, snoep en snacks bevatten ingrediënten uit verschillende vakken van de Schijf van vijf.



Variëren met eten

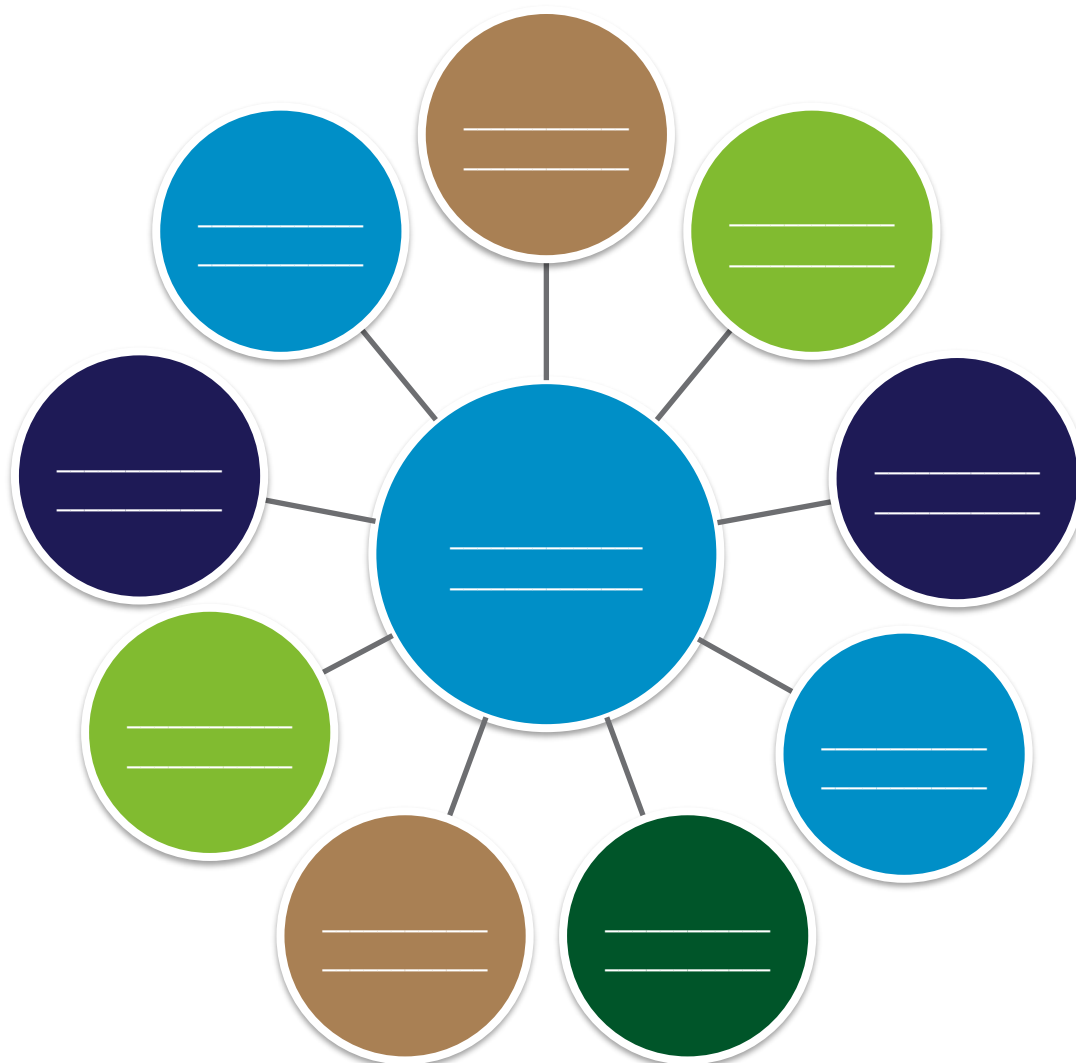
Brainstormen

Je gaat brainstormen over het recept dat jij in het kookboek wilt zetten. In de brainstorm mag je al je fantasie gebruiken. Geen idee is te gek. Later ga je pas bepalen welke ideeën je werkelijk gaat uitvoeren.

Let op: er komt een recept van jou in het 'Kookboek van de klas'. Dit is een recept van een gerecht dat bij jou thuis regelmatig gegeten wordt. Misschien hebben jullie echte familierecepten? Familierecepten zijn recepten die doorgegeven worden aan de volgende generatie. Je moeder maakt dit gerecht klaar, haar moeder deed dat ook al en zelfs de moeder van haar moeder. Misschien weet je dit nu nog niet, maar kan je er thuis naar vragen?

Schrijf het woord gerecht in de middelste cirkel van de figuur. Schrijf in de andere cirkels zoveel mogelijk gerechten waar je aan denkt.

Tip: Schrijf in één cirkel meer dan één ding op, als je ruimtegebrek hebt.





Variëren met eten

Keuzes maken

Na de brainstorm ga je kijken wat haalbaar is. Je kiest uit alles wat opgeschreven is. Welke ideeën uit de brainstorm kunnen in het 'Kookboek van de klas'?

Denk daarbij aan wat een gevarieerd gerecht is. Zou je dit gerecht zelf klaar kunnen maken of vertellen hoe het moet? Welk gerecht zou je willen delen met de klas? Waar ben je trots op? Ga elke keer na of het recept dat je zou willen kiezen daarbij past. Lees goed door wat je hebt opgeschreven. Onderstreep de gerechten die een goed kans maken om in het kookboek te komen. In ieder geval de gerechten waar je verder mee wilt.

- a. Je gaat 3 gerecht die kans maken om in het 'Kookboek van de klas' te komen, punten geven. Het gerecht met de meeste punten komt in het 'Kookboek van de klas'.

- Gerecht 1 heet:

-
- 3 punten als het een familierecept is.
 - 2 punten als het uit een bepaald land/een bepaalde cultuur komt.
 - 2 punten als het gegeten wordt bij een speciale gelegenheid.
 - 1 punt als het een streekgerecht is.
 - 1 punt als het voor een speciale groep mensen is.
 - 0 punten als het ingrediënten uit 1 schijf heeft.
 - 1 punt als het ingrediënten uit 2 of 3 schijven heeft.
 - 2 punten als het ingrediënten uit 4 of 5 schijven heeft.

- Gerecht 1 heeft _____ punten.

- Gerecht 2 heet:

-
- 3 punten als het een familierecept is.
 - 2 punten als het uit een bepaald land/een bepaalde cultuur komt.
 - 2 punten als het gegeten wordt bij een speciale gelegenheid.
 - 1 punt als het een streekgerecht is.
 - 1 punt als het voor een speciale groep mensen is.
 - 0 punten als het ingrediënten uit 1 schijf heeft.
 - 1 punt als het ingrediënten uit 2 of 3 schijven heeft.
 - 2 punten als het ingrediënten uit 4 of 5 schijven heeft.

- Gerecht 2 heeft _____ punten.



Variëren met eten

- Gerecht 3 heet:
-

- 3 punten als het een familierecept is.
- 2 punten als het uit een bepaald land/een bepaalde cultuur komt.
- 2 punten als het gegeten wordt bij een speciale gelegenheid.
- 1 punt als het een streekgerecht is.
- 1 punt als het voor een speciale groep mensen is.
- 0 punten als het ingrediënten uit 1 schijf heeft.
- 1 punt als het ingrediënten uit 2 of 3 schijven heeft.
- 2 punten als het ingrediënten uit 4 of 5 schijven heeft.

- Gerecht 3 heeft _____ punten.
 - Van het volgende gerecht (het gerecht met de meeste punten) ga ik een recept maken. De naam van het gerecht is:
-



Variëren met eten

Stap 2: Voorbereiden



Interview een familielid over een gerecht

a. Je gaat een familielid interviewen over de gerechten die jij punten hebt gegeven tijdens de brainstorm.

- Vertel het familielid hoe jij de gerechten punten hebt gegeven.
 - Vraag of het familielid de gerechten punten wil geven.
 - Vraag het familielid naar een recept dat nog meer punten zou kunnen verdienen.
Let op: heeft dit gerecht ingrediënten uit 3 vakken van de Schijf van vijf?
Geef dit recept punten zoals je gedaan hebt bij stap 1.
 - Is er nu een ander gerecht dat de meeste punten heeft? Ja / Nee
 - Vraag het familielid om het recept te geven van het gerecht met de meeste punten.
 - Vraag het familielid of je het (samen) een keer mag klaarmaken Ja / Nee
 - Heeft het familielid een afbeelding van het gerecht? Ja / Nee
 - Heeft het familielid nog een tip? Bijvoorbeeld wat er lekker bij is om te eten of te drinken?
 - De tip voor bij dit gerecht is:
-

b. Na het interview is er misschien een ander gerecht dat de meeste punten heeft. Dit gerecht komt in het 'Kookboek van de klas'.

- Ik kies ervoor om met dit gerecht verder te gaan:
-



Variëren met eten

Planning

Vul de tabel in. Gebruik **Werkkaart: Planning maken** als je plannen nog moeilijk vindt.

Stap	Wat ga je doen?	Wie gaat het doen?	Hoeveel tijd heb je daarvoor nodig?
Vorbereiden			
Uitvoeren			
Afronden en terugkijken			

Wat heb je nodig voor je recept?

Maak een benodighedenlijst voor je recept. Probeer de kosten zo laag mogelijk te houden. Dat doe je door niet meer op de lijst te zetten dan je nodig hebt.

Ingrediënten	Hoeveelheid	Prijs	Totale prijs



VRAAG TOESTEMMING AAN JE DOCENT OM VERDER TE GAAN MET STAP 3.



Stap 3: Uitvoeren



Reken je recept om naar 4 personen

Doe deze opdracht als het recept dat jij hebt gekozen niet voor 4 personen is.

- a. Bereken de aantallen en hoeveelheden ingrediënten die in de benodigdhedenlijst staan om voor een recept voor 4 personen.
 - Laat je berekening controleren door de docent.
- a. Je gaat nu het recept maken in Word. Kijk voordat je begint nog eens goed naar de eisen van de opdracht die aan het begin van de lesbrief staan.
 - Voor de naam van het gerecht kies je het lettertype: Kop 1, Arial 16 **Vet**.
 - Verdeel de werkwijze (alle onderdelen die voor het recept gedaan moet worden) van het recept in 3 stappen: Voorbereiden, Uitvoeren, Afronden.
 - Geef deze stappen aan in het recept. Gebruik hiervoor Kop 2, Arial, 12 **Vet**.
 - Schrijf het recept in lettertype Arial 10.
 - Zet de werkwijze in de goede volgorde.
 - Begin ieder iedere stap met een werkwoord. Zo houd je de zinnen kort.
 - Geef ieder onderdeel een nummer met behulp van de functie opsommingstekens.
 - Voeg een foto of afbeelding in van het gerecht. Gebruik daarbij de functie terugloop.



Variëren met eten

Voldoet je recept aan de Schijf van vijf?

- a. Beoordeel of jouw recept past bij de Schijf van Vijf.
- Uit welk vak komt de grootste hoeveelheid ingrediënten?
 - Vak 1: groente en fruit
 - Vak 2: aardappelen, brood en granen
 - Vak 3: vlees, vis, ei en melkproducten
 - Vak 4: olie en vet
 - Vak 5: drinken
 - Is er een vak waar heel veel of heel weinig/niets van in het gerecht zit?
 - Nee
 - Ja, veel uit vak: _____
 - Ja, weinig/niets uit vak: _____



Variëren met eten

Stap 4: Afronden en terugkijken



Het resultaat

Alle recepten worden verzameld. Met de klas maakt je samen met de docent van alle recepten een mooi receptenboek. Je docent geeft aan hoe jullie dit gaan doen.

- a. Welk gerecht uit het 'Kookboek van de klas' zou jij het liefst een keer willen proberen/proeven?

- Heb jij dit gerecht thuis zelf al eens klaargemaakt?
Ik heb het Niet Alleen Samen met familielid klaargemaakt
- Als je het gerecht al eens hebt klaargemaakt, hoe vond je het dan om het klaar te maken?

- Hoe vond jouw familielid het om door jou geïnterviewd te worden over familierecepten denk je?

- b. Ga je voortaan bij het kiezen van een gerecht ook letten op de Schijf van Vijf? Leg uit waarom wel of niet.



Variëren met eten

Terugblikken

- a. Als het goed is, heb je bij de uitvoering gekeken naar de eisen waaraan de opdracht moet voldoen. Wat vind jij: voldoet jouw resultaat van de opdracht aan de eisen? Kruis aan wat jij vindt.

Eis	Voldoet?	Omdat?
Het recept is in Word gemaakt en past op 1 A4.	<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nee	
De juiste lettertypen zijn gebruikt.	<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nee	
Het recept bestaat uit korte zinnen. Iedere zin begint met een werkwoord.	<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nee	
Elke zin begint met een hoofdletter en eindigt met een punt.	<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nee	
Elke stap in het recept staat in de goede volgorde en krijgt een nummer.	<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nee	
Het recept is geschikt voor 4 personen.	<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nee	
In het recept staat bij welke menugang het gerecht hoort.	<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nee	
In het recept staat uit welk land, uit welke cultuur of uit welke streek het recept komt.	<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nee	
In het recept staat wanneer het wordt gegeten (seizoen en/of bij welke gelegenheid).	<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nee	
Het gerecht bevat ingrediënten uit minimaal 3 vakken van de Schijf van Vijf.	<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nee	
Er is een afbeelding van het gerecht ingevoegd in het recept.	<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nee	

- b. Waar was je goed in bij het kiezen van het recept?

- Ik was goed in:





Variëren met eten

- Dat blijkt uit:

c. Wat vond je minder goed gaan?

- Waarom vond je dat?

d. Wat zou je nog willen leren bij een volgende opdracht?
