

## Beste ouders en leerlingen,

Tijdens de schoolvakantie krijgen de leerlingen een **individuele opdracht** mee rond het samenstellen van een **gezonde maaltijd**. Dit is een verplichte taak! Leerlingen die de taak niet afwerken of niet aanwezig zijn tijdens deze kookles, zullen achteraf alsnog de taak moeten uitvoeren en zelf hun ingrediënten moeten meebrengen, aangezien we niet elke week naar de winkel gaan. Tijdens de kookles zullen leerlingen die de taak niet hebben voorbereid een alternatieve opdracht krijgen.

Met deze taak willen we nagaan **hoever elke leerling al staat** binnen het vak basis horeca. Niet alleen wat kennis betreft, maar ook:

- de inzet
- de motivatie
- de interesse in koken
- en hoe goed de aangeleerde kooktechnieken begrepen en toegepast worden

Het gaat bewust om een **individuele opdracht**. Zo krijgen we een eerlijk beeld van wat de leerling zélf kan, zélf kiest en zélf belangrijk vindt.

Van de leerlingen verwachten we dat ze:

- actief op zoek gaan naar een gerecht
- tonen dat ze moeite doen
- en met een maaltijd komen waar ze **zelf fier op zijn**

Dat mag een eenvoudig gerecht zijn, maar ook wel uitdagend genoeg om te tonen wat ze kunnen, zeker voor de leerlingen die in het 2de jaar basis zitten. Het is een mooi moment om te tonen wat ze kunnen.

Wat telt, is dat het **mooi gepresenteerd, lekker en met zorg gekozen** is.

Deze opdracht is een kans om te tonen:

"Dit interesseert mij."

"Hier steek ik moeite in."

"Dit wil ik leren."

De uitgewerkte opdracht wordt ingediend na de schoolvakantie en zal gebruikt worden tijdens de kookles en als **evaluatie-instrument** binnen het vak basis horeca.

Deze opdracht zal in twee hoofdfasen plaatsvinden:

1

### Fase 1: Voorbereiding Thuis

De leerlingen zijn verantwoordelijk voor het zelfstandig samenstellen van een menu, het kiezen van recepten en het opstellen van een gedetailleerde boodschappenlijst. Ook de kostprijsberekening van de gekozen gerechten maakt deel uit van de voorbereiding.

Deze fase vraagt om zorgvuldige planning en onderzoek. Ouders worden aangemoedigd om hun kinderen hierbij te ondersteunen door bijvoorbeeld mee te denken over recepten of te helpen bij het opstellen van de boodschappenlijst, zonder de zelfstandigheid van de leerling te ondermijnen.

Reken alvast op een 3-tal uur werk voor de volledige opdracht. **Pagina 3 tot en met 10 dient gemaakt te worden.** De leerlingen krijgen dankzij de week vakantie, 2 weken de tijd om hier aan te werken

2

### Fase 2: Uitvoering in de Kookles

De eigenlijke bereiding van de gerechten vindt plaats tijdens de Horeca les.

We doen samen met de leerlingen eerst boodschappen met hun zorgvuldig geplande boodschappenlijstje.

Daarna wordt de maaltijd zelfstandig klaargemaakt en genuttigd. Deze fase zal niet alleen de kooktechnieken testen, maar ook het vermogen om instructies te volgen, de hygiëne voorwaarden te volgen en binnen een bepaalde tijdslimiet te werken.

Na afloop volgt een gezamenlijke evaluatie van het proces en het eindresultaat, zowel door de leerlingen zelf als door de leerkracht.

De leerlingen zullen een volledige lesdag tijd hebben om aan hun kookopdracht te werken

Wij kijken ernaar uit om de creatieve en gezonde resultaten te proeven!

Alvast bedankt voor de ondersteuning thuis en het aanmoedigen van de leerlingen om hier met goesting aan te werken.

De leerkrachten, basis Horeca

## Basis Horeca opdracht

Naam leerling: .....

Klas: .....

Datum: .....

# Opdracht - Gezonde voeding. Groenten en granen

Werk volgende opdracht uit tegen de volgende klaskoken les.

- bahor 1 = dinsdag 24/2
- bahor 3 = donderdag 26/2
- bahor 2 = vrijdag 27/2

Stel zelfstandig een gezonde maaltijd samen, met enkel ingrediënten uit de donkergroene en lichtgroene zones van de voedingsdriehoek.

## Stap 1: Je menu Kiezen.

Kies welke soort gerechten je zelf graag maakt.

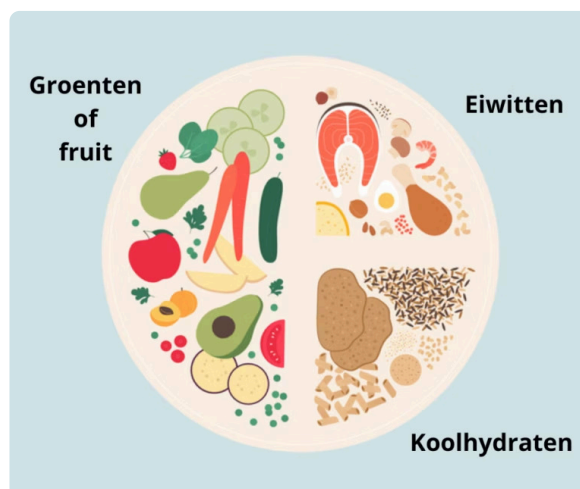
- Soep
- Voorgerecht
- Dessert

Een hoofdgerecht moet je altijd maken!

### Welke Combinatie Kies Je? (duid aan)

- Optie 1: Voorgerecht of soep + hoofdgerecht.**
  - je maakt een soep of een klein voorgerecht
  - je maakt een hoofdgerecht
- Optie 2: Hoofdgerecht + gezond dessert.**
  - je maakt een hoofdgerecht
  - je maakt een gezond dessert

Zo moet je samenstelling van je bord (hoofdgerecht) er uitzien.



## Stap 2: Je gerechten kiezen

Ga nu op zoek naar lekkere gerechten, die niet te moeilijk zijn om te maken.

### Voorwaarden voor je gerecht.

- je keuze past in de voedingsdriehoek en bevat enkel producten uit de groene zones.
- je gebruikt minstens 400 gr groenten, deze mogen verdeeld worden over je 2 gerechten
- je gebruikt in je keuze minstens 3 verschillende groenten
- je gebruikt koolhydraten = aardappelen of volkoren granen
- je gebruikt eiwitten = vis, kip of vegetarisch
- je maakt een bord met 50% groenten + 25 % granen of aardappel + 25% eiwitten
- je maaltijd kost maximaal 7 euro
- je kiest een recept dat we nog niet gemaakt hebben in de klas
- je kiest een recept dat je zelf lekker vindt, je zal je eigen maaltijd eten in de les



### Opgelet!

Zoals we geleerd hebben moet je ook opletten welke kooktechniek je gebruikt. Je kan kiezen uit:

- koken of stomen
- blancheren
- roosteren in de oven
- bakken in de pan, wokken
- stoven en smoren
- rauw
- gratineren

Frituren is niet toegelaten!

- Denk eraan: We eten ook met onze ogen. Je gerecht moet ook mooi ogen, zoek eventueel een aantal manieren op, hoe jij tijdens de les je bord zal dressereren!

## Hulp nodig?

- Deze bundel vind je ook op [www.driespronghoreca.be](http://www.driespronghoreca.be). - Daar kan je makkelijk op de onderstaande linken klikken.
- Zoek recepten op het internet of in tijdschriften. Leuke sites om te zoeken zijn
  - [30+ gezonde recepten van Allerhande | Albert Heijn](#)
  - [Alle recepten over gezond eten - Sofie Dumont](#)
  - [Recepten - Sandra Bekkari](#)
- Zoektermen die je kan ingeven om te zoeken
  - gezonde recepten
  - lekkere gezonde maaltijden
  - gezonde koken voor kinderen
  - gezonde lekkere maaltijd
  - gezond koken met klein budget
- Ben je zeker van jezelf? Dan kan je natuurlijk ook zelf je recepten bedenken

### Ik kies volgende recepten

1. ....
2. ....

Check of ze voldoen aan alle voorwaarden op pagina 2.

## Stap 3. Je recepten meebrengen

Je zal je recepten nodig hebben om je gerecht klaar te maken

### Recept Indienen

- Via Smartschool versturen naar de leerkracht: de leerkracht zal het afprinten en meebrengen naar de les
- Geprint meebrengen
- breng je kookboek of tijdschrift met de recepten mee naar school
- Netjes overschrijven op de bijgevoegde pagina

**Het recept moet voor 2 personen zijn. Jij bent 1 van die personen en de leerkracht en de andere leerlingen zullen ook je gerecht proeven**

**Heb je dus een recept voor 4 personen gevonden? Dan moet je zelf omrekenen wat je nodig hebt! Vergeet dit niet**

Je kan om veiligheidsredenen je GSM niet gebruiken tijdens de les om het recept te zoeken.

Elk recept moet een volledige ingrediëntenlijst bevatten met alle benodigde producten en hoeveelheden, evenals een duidelijke bereiding in begrijpelijke stappen. Zoals we steeds werken in de kookles.





## Stap 4. Je boodschappenlijst

De dag van de kooktest, gaan we eerst samen boodschappen doen in Colruyt Oudenaarde. Schrijf daarom netjes je ingrediënten en de hoeveelheden op op de boodschappenlijst.

- Zorg dat alle ingrediënten op je lijst staan, zodat je precies weet wat je nodig hebt en je niet in de problemen komt bij het koken.
- Verdeel de ingrediënten volgens hun plaats waar ze staan in de winkel, zo kan je sneller je boodschappen doen
- Neem de kleinst mogelijke hoeveelheden! We willen niet met veel resten overblijven

Een goed georganiseerde boodschappenlijst is essentieel voor een efficiënte kooksessie en helpt verspilling te voorkomen. Bereid je voor op de kooktest door alle ingrediënten van je gekozen recepten zorgvuldig te noteren. Denk aan de hoeveelheden voor **twee personen** en kies de kleinst mogelijke verpakkingen om restjes te minimaliseren.

Organiseer je lijst per afdeling, zoals je die in de supermarkt zou tegenkomen. Dit bespaart tijd en voorkomt dat je heen en weer moet lopen. Vul de onderstaande categorieën in met de specifieke producten en hoeveelheden die je nodig hebt.

**Vul de bijgevoegde boodschappen lijst in en breng ze mee naar school! Breng zeker ook een balpen mee, zodat je in de winkel je ingrediënten kan afvinken**

## Je Boodschappenlijst (ingevuld meebrengen naar de les!)

### Verse groenten, kruiden en fruit

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

### Koeling

(yoghurt, kaas, vers deeg,...)

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

### Droge voeding

(pasta, rijst, bloem, ...)

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

### Vlees, vis of vegetarisch

- ...
- ...

### Conserven

(tomatenblokjes, bonen,...)

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

### Andere

(Olijfolie, azijn, droge kruiden,...)

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

Zorg ervoor dat je lijst compleet is en breng deze ingevuld mee naar de les. Een georganiseerde boodschappenlijst is de eerste stap naar een succesvol gerecht!



## Stap 6. Zelfevaluatie voor Leerlingen. (dit doen we op het einde van de kookles!)

Duid na de les aan, hoe je zelf vond dat deze opdracht gelopen is.

Criteria	Prima, het ging heel goed	Het ging goed	Het liep niet goed
Zelfstandigheid (ik kon deze opdracht alleen uitwerken. Invullen van de bundel)			
Ik heb mijn vaardigheden correct ingeschat. (ik kon het gerecht goed zelfstandig klaarmaken in de les, ik was binnen de tijd klaar met de opdracht)			
Mijn maaltijd was gezond (voldeed aan de voorwaarden van de opdracht)			
Mijn recept was duidelijk(ik kon tijdens de les, de stappen mooi volgen en wist wat te doen)			
Mijn boodschappenlijst was correct ingevuld (ik had alle ingrediënten die ik nodig had)			
Ik kon correct boodschappen doen in de winkel (gedrag, ingrediënten vinden,...)			
Mijn kostprijsberekening was goed uitgevoerd			
Ik heb mijn maaltijd opgegeten en ik had de hoeveelheid goed ingeschat			
Ik heb mijn maaltijd met zorg bereid en mooi gepresenteerd			
Dit vonden de andere leerlingen van mijn gerechten			

## Stap 7. Evaluatie door de Leerkracht

Dit zijn de punten waarop de leerkracht je werk zal evalueren. Kijk ze vooraf al eens na, zo weet je ook waar je zeker moet op letten.

Criteria	Prima, het ging heel goed	Het ging goed	Het liep niet goed
De opdracht werd correct en volgens het opdrachtenblad voorbereid. (bundel mee, recept mee, boodschappen volledig, ...) De leerling was goed voorbereid en wist wat te doen.			
De voorwaarden voor de gerechten werden gevolgd (op pagina 2)			
Er werd zelfstandig aan de opdracht gewerkt in de klas en andere leerlingen werden met rust gelaten			
Er werd met zorg, aandacht en inzet gewerkt aan de opdracht tijdens de les (niet snel snel, mooi gedresseerd, gerechten op eigen niveau gekozen, niet te makkelijk!)			
De leerling kon de correcte kooktechnieken gebruiken en de maaltijd was lekker			
Gedrag tijdens de kookles was zoals het hoort (werken in stilte, met aandacht en geconcentreerd, hygiëne regels werden gerespecteerd, ...)			

Opmerkingen:

Handtekening leerkracht

Handtekening leerling

Handtekening ouders