Kookopdracht voor gevorderden  
Zet je gasten een gezonde en verantwoorde maaltijd voor!



# Inleiding

In de 2de klas heb je een driegangenmenu gemaakt en daarover een verslag geschreven. Nu in 4havo ga je iets dergelijks nog eens doen maar dan uitgebreider! De informatie uit de hoofdstukken\* 5 (voeding & energie) en 6 (voeding, vertering en gezondheid) heb je nodig bij het schrijven van je verslag en deze opdracht helpt je ook bij de voorbereiding voor de toets over deze hoofdstukken.

Het gebruik van een aantal *tools* van het Voedingscentrum speelt in deze praktische opdracht een belangrijke rol ([www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)).

De focus ligt niet alleen op het maken van een gezonde maaltijd; bij de aanschaf van de producten moet je ook letten op aspecten zoals duurzaamheid en dierenwelzijn. Naast dat je veel leert over de stof voor de toets, kun je ‘de mensen thuis’ blij maken met een gezonde en verantwoorde maaltijd. En.. je bereidt je al enigszins voor op het studentenleven waar je vaker voor jezelf moet gaan koken!

\*Nectar

# De opdracht

In periode 2 ga je voor je gasten (familie, vrienden) thuis een driegangenmenu bereiden. Dat betekent van tevoren bedenken wat je ze voor wilt zetten (en waarom) en dat je vervolgens de ingrediënten gaat aanschaffen (daarbij rekening houdend met een bepaald budget\*). De ‘kwaliteiten’ van de gebruikte ingrediënten spelen een belangrijke rol wanneer je de vragen bij de verschillende opdrachten gaat beantwoorden. Let dus goed op wat je koopt en bewaar etiketten.

Je levert na afloop een Word-bestand in via magister met daarin de uitwerkingen van onderstaande opdrachten. Je krijgt hiervoor een PO-cijfer dat meetelt voor je overgang naar 5havo en dat ook deel uitmaakt van je SE-cijfer.

\*Je docent vertelt je welk bedrag je per deelnemende persoon mag besteden

Opdracht 1  
***Maak een samenvatting van hoofdstuk 5.1 t/m 5.3 en van hoofdstuk 6.1. Richt je vooral op de delen van de tekst die belangrijk zijn om een gezonde en verantwoorde maaltijd te kunnen bereiden.*** Je samenvatting mag maximaal

2 A4-tjes lang zijn en is een belangrijk onderdeel van het verslag dat je moet inleveren! Let op: je samenvatting wordt op plagiaat gecontroleerd!

Opdracht 2 Het menu  
***In deze opdracht beschrijf je en laat je zien wat je gekookt hebt***. Vermeld duidelijk wat het menu was, welke ingrediënten gebruikt werden en ook de hoeveelheid ervan, noteer ook de duur van de (voor)bereidingstijd en voor hoeveel personen de maaltijd bestemd was. Laat met foto’s zien hoe het kookproces verliep en hoe het eindresultaat het eruit zag. Vergeet niet dingen te beschrijven die voor jou opvallend waren (Is iets bijv. boven verwachting goed gelukt of viel de smaak eigenlijk wat tegen?

Alle drie de gerechten moeten zelf gemaakt en met verse ingrediënten bereid zijn (dus zonder de inhoud van ‘pakjes of zakjes’ toe te voegen).

De bonnetjes van de aankopen maken ook deel uit van het verslag. Was het moeilijk binnen het gestelde budget te blijven?

# Opdracht 3

***Ga naar*** <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-boodschappen/eten-kopen/voedselafdruk.aspx> ***en bepaal je eigen voedselafdruk***. Vermeld in je verslag duidelijk (screenshot) je resultaten en geef aan wat je er van vindt. Daarnaast bespreek je wat de uitdagingen die de site je biedt om je voedselafdruk te verlagen, voor jou persoonlijk betekenen Bespreek de voor- en nadelen van elke uitdaging en kijk serieus naar de haalbaarheid; zou je dit kunnen en waarom wel of waarom niet?

Opdracht 4  
De manier waarop voedingsproducten worden gemaakt, bewaard en bereid heeft invloed op het klimaat. Hoeveel invloed verschilt per product.

Via onderstaande link kun je informatie vinden over duurzaam eten. <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/duurzamereten.aspx> ***Lees de paragraaf ‘duurzaamheidsaspecten’. Kies hieruit een onderwerp/aspect en beschrijf in minimaal 150 woorden hoe dit aspect wel bij de bereiding van jouw maaltijd een rol speelde.***

Opdracht 5  
***Gebruik de volgende link om te bepalen hoeveel rekening er bij de producten uit jouw maaltijd is gehouden met het welzijn van dieren***.

Zie <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-boodschappen/eten-kopen/Boodschappenhulp-dierenwelzijn.aspx> Beoordeel het eiwitproduct uit de door jou bereide maaltijd. Beschrijf in je verslag duidelijk wat het belang is van keurmerken. Motiveer je antwoord goed, je wordt beoordeeld op *de kwaliteit* van je toelichting. Mocht je helemaal geen dierlijke eiwitten gebruikt hebben voor de bereiding van de gerechten, bestudeer dan de tabel voor varkens en beschrijf wat je van de ‘beter leven keurmerken’ vindt.

Opdracht 6  
**Gebruik de eetmeter van het voedingscentrum** (er is ook een app beschikbaar!) <https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter> **en maak een** ***overzicht van de voedingsstoffen en voedingswaarde van je driegangenmenu***.

In het overzicht wordt aangegeven wat er te veel of te weinig (of precies goed) in je maaltijd zat. Analyseer deze gegevens en beschrijf minimaal 3 verbeterpunten om je maaltijd (nog) gezonder te maken.

# Opdracht 7

***Laat degenen die je maaltijd gegeten hebben onderstaande evaluatie invullen. en laat dit document ook ondertekenen.***

|  |  |
| --- | --- |
| Stelling: | 1 is geheel mee oneens, 10 is geheel mee eens |
| Het eten werd warm geserveerd (als dit de bedoeling was) |  |
| Het eten bestond uit een grote verscheidenheid aan producten |  |
| Het eten was lekker. | Voorgerecht:  Hoofdgerecht:  Nagerecht: |
| Het eten was vers | Voorgerecht:  Hoofdgerecht:  Nagerecht: |
| De maaltijd zag er smakelijk uit | Voorgerecht:  Hoofdgerecht:  Nagerecht: |
| Er is goed nagedacht over duurzaamheid bij deze maaltijd (geef hieronder een toelichting) |  |
| Er was een tijdsplanning voor het opdienen, waardoor er precies genoeg tijd tussen de gerechten zat. |  |
| Na afloop werd alles weer netjes opgeruimd. |  |
| Toelichting op de antwoorden: |  |
| Handtekening: |  |