

LET OP:
Inclusief digitale
leeromgeving

3

Eetgewoonten

Profiel: Zorg en Welzijn

Module: Mens en Gezondheid



Naam:

Edu^{all}
Beroepsgericht

COLOFON

Boom beroepsonderwijs
info@boomberoepsonderwijs.nl
www.boomberoepsonderwijs.nl

Auteur(s): Marjel Lecluse-Dielen en Céline Lecluse

Inhoudelijke redactie: Ingrid Koops

Titel: Eetgewoonten

ISBN: 978 90 372 5807 3, maakt deel uit van pakket 978 90 372 5806 6

Bronvermelding: www.isstockphoto.com, www.shutterstock.com, www.milieucentraal.nl,
www.werfzeep.nl, Smeerling Antiek & Restauratie, Tekst en inhoud film Duurzaam eten door Natascha
Kooiman, Smaakmakers www.smaakmakers.nl

1e druk/6e oplage

© Boom beroepsonderwijs 2021

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de specifieke productvoorwaarden en algemene voorwaarden van Boom beroepsonderwijs, te vinden op www.boomberoepsonderwijs.nl.

INHOUD

Taak 1	Kennismaken met eetgewoonten	2
Taak 2	Voedingsgewoonten en -patronen bestuderen	4
Taak 3	Het dagmenu bereiden	12
Taak 4	Duurzaam omgaan met voedsel	16
Taak 5	Yoghurtbavarois en een broodje ragout bereiden	20
Taak 6	Moppen van de keukenvloer	24
Taak 7	Aanleggen van een vingerverband	26
Taak 8	Koekjes bakken in een oven	30
Taak 9	Vorbereiden op de toets	33
Taak 10	Begrippentrainer	35

TAAK 1

KENNISMAKEN MET EETGEWOONTEN

Opdracht 1 De leerdoelen

Lees de leerdoelen.

In deze taak:

1. maak je een presentatie over eetgewoonten.

In deze taak leer je:

1. wat spijswetten en voedingsgewoonten met elkaar te maken hebben
2. met welke factoren eetgewoonten te maken hebben.

Opdracht 2 Spijswetten en voeding

Joodse mensen mogen alleen koosjer voedsel eten.



Lees 'Jodendom' van **Tekstbron 22 Voedingsgewoonten**.

- a. Wat betekent koosjer?



- b. Geef een voorbeeld van koosjer eten.



Lees 'Islam' van **Tekstbron 22 Voedingsgewoonten**.

- c. Moslims leven volgens de wetten van de islam. Hun voedsel moet halal zijn. Wat betekent halal?

Opdracht 3 Jouw ervaring met eetgewoonten

Heb jij ervaring met andere eetgewoonten? Thuis of op vakantie?

- Zet in kolom 1 van het schema voorbeelden van andere eetgewoonten.
- Waarmee hebben die gewoonten te maken? Geef dit bij de juiste punten van kolom 2 aan.
- Vergelijk jouw antwoorden met die van een klasgenoot. Leg elkaar uit welke eetgewoonten je zelf hebt en waarom jouw voorbeelden daarvan verschillen.

1. Voorbeeld van andere eetgewoonte	2. Deze gewoonte heeft te maken met				
	Cultuur / land van herkomst	Geloof	Gezondheid	Milieu-bewust	Budget

- Vergelijk jouw antwoorden met die van een klasgenoot. Leg elkaar uit welke eetgewoonten je zelf hebt en waarom jouw voorbeelden daarvan verschillen.

DOEN

Opdracht 4 Jouw eetgewoonten presenteren

Maak een presentatie over de eetgewoonten bij jullie thuis en bij familie of vrienden.

- Beschrijf daarin iets over deze onderwerpen:
 - samen eten of alleen
 - wel of niet bidden voor het eten
 - wel of niet aan tafel eten
 - hoe vaak je per dag eet en op welke tijden
 - gerechten eten die je nog niet kent
 - of het je lukt andere eetgewoonten te respecteren.



- Zoek foto's die bij jouw verhaal passen.
- Bewaar jouw document.



TAAK 2

VOEDINGSGEWOONTEN EN -PATRONEN BESTUDEREN

Opdracht 1 De leerdoelen

Lees de leerdoelen.

In deze taak:

1. pas je een dagmenu aan voor een gast van het zorghotel.

In deze taak leer je:

1. het verschil tussen voedingsgewoonten en voedingspatronen
2. het verschil tussen vegetarische en veganistische voeding
3. wat biologische voeding betekent voor het milieu en dierenwelzijn
4. hoe voedingsgewoonten verschillen per geloof, cultuur/land en levensfase.

Opdracht 2 Zorghotel ReVitaal

a. Lees de tekst en bekijk de afbeeldingen.

Gastvrijheid en klantgerichtheid zijn heel belangrijk in zorghotel ReVitaal. Dit betekent dat ook de keuken rekening houdt met speciale wensen of voedingsgewoonten van gasten. Op de menukaart staan bijvoorbeeld vegetarische gerechten en gerechten die geschikt zijn voor moslims. Jij gaat helpen in de keuken en het restaurant. Een van de gasten is mevrouw Yildirim. Zij is moslima.



b. Wie is de gast in zorghotel ReVitaal?

c. Waar ga jij je in verdiepen?

1. _____
2. _____
3. _____

Opdracht 3 Voedingsgewoonten en -patronen

Veel landen of culturen hebben eigen voedingsgewoonten en -patronen.



Lees **Tekstbron 22 Voedingsgewoonten**.

a. Wat is het voedingspatroon voor de meeste Nederlanders?

b. Voedingsgewoonten veranderen. De Nederlandse warme maaltijd is in de loop van de tijd veranderd. Hoe ziet het traditionele hoofdgerecht van een Nederlandse warme maaltijd eruit?

1. _____
2. _____
3. _____

c. Geef twee voorbeelden waaruit blijkt dat welvaart invloed heeft op de voedingsgewoonten.

1. _____
2. _____

d. Een voedingsgewoonte is iets anders dan een voedingspatroon. Wat zijn voedingsgewoonten?

e. Wat zijn voedingspatronen?

f. Uit welk land komen deze gerechten oorspronkelijk?

Gerecht	Land
Turks brood	Turkije
Bami	
Nasi	
Pasta	
Pizza	
Tapas	
Shoarma	
Gyros	

Opdracht 4 Vegetariërs en veganisten

Vegetariërs eten geen vlees.



Lees 'Vegetariërs en veganisten' van **Tekstbron 22 Voedingsgewoonten**.

a. Wat is het verschil tussen vegetariërs en veganisten?

b. Geef twee redenen waarom vegetariërs en veganisten geen vlees eten.

1. _____
2. _____

Opdracht 5 Biologisch eten

Steeds meer mensen kiezen voor biologische producten. Ze willen voeding die zorgt voor een gezond lichaam. En ze willen rekening houden met het milieu.



Lees 'Biologisch eten' van **Tekstbron 22 Voedingsgewoonten**.

a. Zet de woorden op de juiste plaats.

Kies uit: - energie - bewerkte - smaak - volkorenbrood - onverpakte - plantaardige - stoffen - transportkosten - afval - witbrood - vlees

Deze mensen eten:

1. zoveel mogelijk _____ producten.
2. geen _____ of alleen met mate omdat dieren veel _____ van de aarde gebruiken.

3. geen _____ voedingsmiddelen. Bijvoorbeeld liever _____ dan _____
4. geen voedingsmiddelen met toegevoegde _____, zoals conserveermiddelen. Dus geen geur-, kleur- en _____ stoffen.
5. zoveel mogelijk producten uit eigen land. Dan zijn er geen dure _____ nodig.
6. zoveel mogelijk _____ producten. Dan is er geen onnodig _____

- b.** Mensen die geen of weinig dierlijke producten eten vinden dat ook belangrijk voor het dierenwelzijn. Leg uit waarom dit zo is.



- c.** Wat betekenen de letters in het EKO-keurmerk?

- d.** Teken het Europese keurmerk voor biologische groenten en biologisch vlees.

Opdracht 6 Voeding en godsdiensten

Mensen kunnen vanuit hun geloof verschillende voedingsgewoonten hebben.



Lees 'Voeding en religie' van **Tekstbron 22 Voedingsgewoonten**.



a. Geef drie voorbeelden van voedingsgewoonten die christenen hebben.

1. _____
2. _____
3. _____

b. Geef bij de andere wereldgodsdiensten steeds één voorbeeld van een voedingsgewoonte die jij belangrijk of bijzonder vindt.

Wereldgodsdienst	Belangrijk of bijzonder
Hindoeïsme	
Boeddhisme	
Jodendom	
Islam	

Opdracht 7 Landen en leeftijden

Voedingsgewoonten verschillen per land waar iemand vandaan komt. Ze kunnen ook verschillen per leeftijdsfase.

- Bekijk de zinnen.
- Welke mensen hebben welke voedingsgewoonte? Trek een lijn tussen de juiste personen en voedingsgewoonten.

Achmed is een moslim.

Señor Iglesias woont in Spanje.

Mevrouw Sing is geboren in India. Zij is hindoestaans opgevoed.

Familie Frank is een joodse familie in Amsterdam.

Jasmin zit in de derde klas vmbo Zorg en Welzijn.

Joep en Romee de Klein zijn echte 'dinken' (dink = double income, no kids).

Marcio zit net in groep 1.

Tussen de middag neemt hij ruim de tijd voor de warme maaltijd. De broodmaaltijd is meestal laat op de avond en licht.

Tijdens de ramadan eet hij niets tussen zonsopgang en zonsondergang.

Hij is altijd in voor een lekker snoepje of koekje.

Zij eten meestal buitenshuis.

Zij is heel matig met vlees. Rundvlees komt niet voor in haar menu.

Als het even kan, haalt zij tussen de middag een lekkere snack.

Zij gebruiken geen melk en melkgerechten in combinatie met vlees. Ze hebben ook aparte aanrechten en pannen voor melk en vlees.

- Bedenk zelf nog twee voorbeelden van mensen met hun voedingsgewoonten of hun voedingspatronen.

- _____
- _____



d. Vergelijk je voorbeelden met die van een klasgenoot. Welke voorbeelden weet je nu nog meer?

1. _____

2. _____

DOEN

Opdracht 8 Een menu aanpassen

Riccardo heeft deze week dit dagmenu samengesteld:

Voorgerecht

Groentesoep met zelfgemaakte gehaktballetjes (half-om-half)

Hoofdgerecht

Gebraden kip

Groente van het seizoen

Zilvervliesrijst met zelfgemaakte kerriesaus

Nagerecht

Kwark met slagroom en perziken

Ons personeel kan u informeren over allergenen

a. Mevrouw Yildirim, een gast van het zorghotel, is van Turkse afkomst. Zij houdt zich aan de voedingsgebruiken van de islam. Is het menu geschikt voor mevrouw Yildirim? Leg je antwoord uit.

b. Als het menu niet geschikt is, wat ga je dan aanpassen?

c. Op het menu staat kwark met slagroom en perziken als nagerecht. In Nederland zijn toetjes vaak van zuivelproducten gemaakt. Geef drie andere voorbeelden van zulke toetjes.

1. _____

2. _____

3. _____

d. In Turkije eten mensen liever zoete nagerechten van deeg. Zoek op internet een voorbeeld van een Turks gerecht om mevrouw Yildirim te verwennen.



e. Deze week wil Riccardo graag slinkgroente van het seizoen op het menu.

- Welk seizoen is het nu? _____
- Zoek op internet op welke groenten bij dit seizoen horen. _____
- Welke slinkgroente van het seizoen vind je goed bij kip en rijst met kerriesaus passen? _____

f. Waarom is het verstandig dat Riccardo voor groente van het seizoen kiest?

Opdracht 9 Terugkijken op het menu

Je hebt het dagmenu aangepast aan de voedingsgewoonten van mevrouw Yildirim.

a. Vind jij dat een kok van een zorghotel rekening moet houden met een speciaal dieet van een gast? Leg je antwoord uit.

b. Vind jij dat een kok van een zorghotel rekening moet houden met het geloof van een gast? Leg je antwoord uit.

c. Vind jij dat een kok van een zorghotel rekening moet houden met wat een gast wel of niet lust? Leg je antwoord uit.

TAAK 3

HET DAGMENU BEREIDEN

Opdracht 1 De leerdoelen

Lees de leerdoelen.

In deze taak:

1. maak je een bestellijst en een kookplan
2. maak je de ruimte klaar via mastiek en mise-en-place
3. bereid je een dagmenu.

In deze taak leer je:

1. dat je een dagmenu goed moet voorbereiden
2. de checklist kritisch controlepunten te gebruiken
3. verschillende bereidingstechnieken toe te passen.

Opdracht 2 Voedselverzorging en hygiëne

Als je bezig bent met voedselverzorging, moet je altijd aandacht hebben voor de hygiëne om de kans op besmetting zo klein mogelijk te houden.

a. Welke twee onderdelen van deze maaltijd zijn extra gevoelig voor besmetting?

1. _____
2. _____

b. Bij het koken moet je heel hygiënisch werken. Geef drie hygiënemaatregelen.

1. _____
2. _____
3. _____

Opdracht 3 Het dagmenu voorbereiden



Onder leiding van Riccardo ga je samen met Liang Xiao helpen bij het bereiden van het dagmenu.

Voorgerecht

Groentesoep met zelfgemaakte balletjes van gehakt (half-om-half)

Hoofdgerecht

Gebraden kip

Groente van het seizoen

Zilvervliesrijst met zelfgemaakte kerriesaus

Nagerecht

Kwark met slagroom en perziken

Ons personeel kan u informeren over allergenen.

Overleg met je docent over deze opdracht.

a. Ga je alle gerechten van het menu maken?

b. Voor hoeveel personen ga je dit menu bereiden?

c. Welk recepten ga je voor deze opdracht gebruiken?

d. Om de maaltijd er aantrekkelijk te laten uitzien, kun je zorgen voor passende garnering. Geef drie tips om de maaltijd extra mooi te maken.

1.

2.

3.

e. Maak een bestellijst en een kookplan voor deze kookopdracht.

Gebruik **Werkplan Voedsel bereiden**. Bewaar jouw werkplan.



- f. Vul vlak voordat je gaat koken de checklist met kritische controlepunten in. Deze lijst helpt je om planmatig en hygiënisch te werken.

Checklist Kookopdracht: kritische controlepunten

	Ik heb het recept of kookplan doorgelezen.
--	--

Persoonlijke verzorging:

	Ik heb mijn lange haren vastgemaakt.
	Ik heb mijn hand- en polssieraden afgedaan.
	Ik heb mijn handen gewassen en gedroogd.

Ik heb verzameld:

	handdoek
	theedoek
	vaatdoek
	materialenbord
	afvalbakje
	schort
	alle benodigde ingrediënten (kijk in het recept welke ingrediënten dat zijn)
	alle benodigde materialen (kijk in het recept welke materialen je nodig hebt)

Persoonlijke hygiëne:

	Ik heb mijn schort omgedaan.
	Ik heb mijn handen gewassen en gedroogd.

DOEN

Opdracht 4 Het dagmenu bereiden

Bereid de gerechten van het dagmenu die je afgesproken hebt met je docent.



Gebruik:

Stappenplan Garneertechnieken

Stappenplan Braden

Stappenplan Stoven

Stappenplan Smoren

Stappenplan Binden met een poedervormig bindmiddel.

DOEN

Opdracht 5 Mastiek en mise-en-place maken

Noortje Kahri wil ook jouw hulp bij het tafeldekken. Ze vindt het belangrijk dat de tafels in het restaurant piekfijn zijn gedekt.



Gebruik **Tekstbron 21 Mastiek en mise-en-place maken.**

- a. Wat heb je nodig voor het opdekken van de tafel en het indekken van een standaardcouvert?

	Opdekken	Indekken
Menagesetje		
Bloemetje		
Kaarsje		
Onderbord		
Grote soeplepel		
Grote vork en groot mes		
Dessertlepel		
Toastbordje		
Drinkglas		
Servet		

- b. Kies een manier voor het vouwen van servetten. Vouw de servetten voor het aantal personen dat gaat eten.
 c. Dek de tafel.
 d. Maak een foto van de gedekte tafel en bewaar de foto.

DOEN

Opdracht 6 Samen eten, schoonmaken en opruimen

Je eet samen met klasgenoten de gerechten die je hebt klaargemaakt. En jullie voeren samen werkzaamheden uit die bij nazorg horen.



Gebruik:

Stappenplan Microvezeldoek gebruiken

Stappenplan Vloer stofwissen

Stappenplan Interieur onderhouden in een groothuishouding.

- a. Ruim de tafel(s) af, maak deze schoon en zet op de juiste plaats terug.
 b. Ruim alle gebruikte materialen op in het restaurant en de keuken.
 c. Was af en maak het aanrecht en fornuis schoon.
 d. Ruim de werkplek op.
 e. Controleer de nazorg. Geef aan wat je gedaan hebt.
- ☐ Het aanrecht is weer helemaal schoon en vetvrij.
 - ☐ Alle restjes heb ik verwijderd uit de gootsteen.
 - ☐ Het fornuis heb ik schoon en vetvrij gemaakt.
 - ☐ Het restaurant heb ik opgeruimd en schoongemaakt.
 - ☐ Alle gebruikte materialen heb ik weer netjes opgeruimd op de plek waar ze horen.
 - ☐ Mijn handen heb ik gewassen en afgedroogd.
- f. Heb je niet alles kunnen afvinken? Voer deze werkzaamheden dan alsnog netjes uit.

Opdracht 7 Terugkijken op het dagmenu

Wat vond je van de maaltijd en de presentatie? Bekijk ook de foto die je hebt gemaakt.

a. Zag de tafel er aantrekkelijk uit? Leg je antwoord uit.

b. Zagen de gerechten er aantrekkelijk uit? Leg je antwoord uit.

c. Ben je tevreden over de smaak van de gerechten? Leg je antwoord uit.

TAAK 4

DUURZAAM OMGAAN MET VOEDSEL

Opdracht 1 De leerdoelen

Lees de leerdoelen.

In deze taak:

1. onderzoek je jouw voedselafdruk.

In deze taak leer je:

1. waarom voedselverspilling niet past bij duurzaamheid.

Opdracht 2 Duurzaam met voedsel

In Nederland wordt heel veel voedsel verspild. Zorghotel ReVitaal wil niet meedoen aan die voedselverspilling. Riccardo let er in de keuken op dat iedereen duurzaam omgaat met het voedsel.





Lees **Tekstbron 23 Duurzaamheid**.

Voedselverspilling past niet bij duurzaamheid.

a. Leg uit wat wordt bedoeld met duurzaamheid.

b. Geef drie voorbeelden van duurzaam gedrag.

1.

2.

3.

c. In kolom 1 van het schema zie je verschillende redenen waarom mensen eten weggooien. Welke heb jij zelf wel eens meegemaakt? Geef dit aan in kolom 2 of 3.

1. Reden voor voedselverspilling	2. Zelf meegemaakt	3. Nooit meegemaakt
Verpakkingen zijn te groot voor kleine huishoudens.		
Te veel gekocht.		
Te veel gekookt voor de maaltijd.		
Te lang bewaard, waardoor het voedsel bedorven was.		
Mislukte bereiding (bijvoorbeeld aangebrand).		
Smaakt niet zoals verwacht (niet lekker).		
Bang voor bederf, omdat de houdbaarheidsdatum was verstreken.		
Geen zin in restjes van de vorige dag.		
Geen overzicht door een rommelige koelkast of voorraadkast. Hierdoor koop je onnodig opnieuw voedsel of raakt iets over de houdbaarheidsdatum.		
Andere reden, namelijk:		

d. We hebben maar één aardbol; meer energie is er niet. Zet de woorden op de juiste plaats. Kies uit: – meer – een maat – voetafdruk – bewust – twee – acht – gestegen – drie

1. De _____ is de ruimte die je als persoon inneemt op de aarde.
2. Het is _____ waarmee we kunnen meten hoe _____ wij omgaan met onze planeet.
3. De voetafdruk is wereldwijd de afgelopen jaren sterk _____

4. Als we zo doorgaan, hebben we _____ aardbollen nodig.
5. Als we alle beschikbare ruimte op aarde eerlijk verdelen, zonder dat de aarde uitgeput raakt, zijn _____ voetbalvelden per persoon beschikbaar.
6. De gemiddelde Nederlander verbruikt _____ voetbalvelden.
7. We verbruiken met zijn allen dus _____ dan de aarde te bieden heeft.



- e. Leg uit waarom minder vlees en zuivel eten duurzaam gedrag is.



Bekijk **Film Duurzaam eten**.

- f. Stelling: 'Als alle Nederlanders vegetariërs zouden zijn, is dit beter voor het milieu.'
Werk in tweetallen. Bedenk twee argumenten vóór en twee argumenten tegen deze stelling.

Argumenten voor:

1. _____
2. _____

Argumenten tegen:

1. _____
2. _____

DOEN

Opdracht 3 Een onderzoek doen naar jouw voetafdruk

Werk in tweetallen. Jullie gaan foto's en tekeningen zoeken die te maken hebben met duurzaamheid.

a. Maak op de computer een tabel zoals in dit voorbeeld.

Rubrieken voetafdruk	Foto's en aantekeningen		
Eten en drinken			x
Leefstijl			
Vervoer			
In en om huis			
Vrije tijd		x	
Afval			
Totaal score			

b. Zoek bij iedere rubriek drie foto's of tekeningen:

- minimaal één afbeelding moet een onderwerp met een kleine voetafdruk (groen) laten zien, dus duurzaam
- minimaal één afbeelding moet een onderwerp met een grote voetafdruk (rood) laten zien, dus niet duurzaam.



c. Plaats de foto's en tekeningen in jullie tabel.

- d. Zet een X in de kolommen met de groene of rode voet. En zet het totaal aantal groene en rode voeten in de onderste regel.
- e. Vind je dat jij duurzaam bezig bent? Leg uit waarom. Gebruik daarbij de rubrieken voetafdruk uit de tabel.

- f. Bewaar de tabel.



TAAK 5

YOGHURTBAVAROIS EN EEN BROODJE RAGOUT BEREIDEN

Opdracht 1 De leerdoelen

Lees de leerdoelen.

In deze taak:

1. maak je een bestellijst en een kookplan
2. maak je yoghurtbavarois
3. bereid je een broodje champignonragout
4. zorg je voor een opgeruimde en schone werkplek.

In deze taak leer je:

1. verschillende bereidingstechnieken toe te passen
2. waar je bij het opruimen en schoonmaak op let.

Opdracht 2 Bereidingstechnieken

Je mag samen met Liang, de leerling-kok, yoghurtbavarois en een broodje ragout maken. Bij de yoghurtbavarois gebruik je gelatine als bindmiddel. Doordat er slagroom in zit, is een bavarois veel luchtiger dan bijvoorbeeld pudding of vla. Liang vertelt dat het toetje een poosje in de koelkast moet, zodat de gelatine de tijd krijgt om op te stijven.

Op de menukaart van brasserie de Optie staan ook vaste gerechten. ‘Gevuld broodje met champignonragout’ is zo’n vast gerecht. Hierbij gebruik je de techniek ‘binden met een roux’.



In de lesbrieven De hoteldienst, Dag- en weekmenu's en Eetgewoonten heb je allerlei gerechten bereid. Hierbij heb je verschillende bereidingstechnieken gebruikt.



Gebruik **Tekstbron 11 Bereidingstechnieken in de keuken** en **Tekstbron 14 Binden en bindmiddelen**.

- Bekijk de taken in de lesbrieven waarbij je gerechten hebt bereid. Zet deze lesbrieven en taken in kolom 1 van het schema.
- Zet in kolom 2 de gerechten die je bij de taken hebt gemaakt.
- Zet in kolom 3 welke bereidingstechniek je hebt gebruikt voor de verschillende gerechten.

1. Lesbrief	2. Gerechten	3. Bereidingstechniek
Lesbrief De hoteldienst / Taak 4	Gevulde eieren	
Lesbrief De hoteldienst / Taak 7		
Lesbrief De hoteldienst / Taak 8		
Lesbrief Dag- en weekmenu's / Taak 3		
Lesbrief Dag- en weekmenu's / Taak 7		
Lesbrief Dag- en weekmenu's / Taak 7		
Lesbrief Dag- en weekmenu's / Taak 7		
Lesbrief Dag- en weekmenu's / Taak 7		
Lesbrief Eetgewoonten / Taak 3		
Lesbrief Eetgewoonten / Taak 3		
Lesbrief Eetgewoonten / Taak 3		
Lesbrief Eetgewoonten / Taak 3		
Lesbrief Eetgewoonten / Taak 3		

Opdracht 3 Een woordweb met bereidingstechnieken maken

Maak een woordweb over alle bereidingstechnieken die je kent.



Gebruik **Stappenplan Woordweb maken**.

- a. Kies voor een woordweb op papier of digitaal. Zoek voor een digitaal woordweb op internet.
- b. Plaats de bereidingstechnieken in een woordweb.
- c. Wissel jouw woordweb uit met dat van een klasgenoot. Leg uit waarom jij bepaalde woorden bij elkaar hebt gezet.
- d. Zijn er verschillen tussen jullie woordwebben? Probeer dan samen tot een nieuw woordweb te komen.

Opdracht 4 Een broodje champignon ragout voorbereiden

Je zorgt voor het ciseleren van de champignons en het bereiden van een gevuld broodje met champignonragout.

- a. Zoek op wat het woord 'ciseleren' betekent.

- b. Welke drie ingrediënten vormen de basis voor een roux?

1. _____

2. _____

3. _____

- c. Overleg met je docent over deze kookopdracht. Voor hoeveel personen ga je yoghurtbavarois en een broodje ragout bereiden?

- d. Welke recepten ga je voor deze opdracht gebruiken?

- e. Maak een bestellijst en een kookplan voor deze kookopdracht.



Gebruik **Werkplan Voedsel bereiden**. Bewaar jouw werkplan.

Gebruik ook **Stappenplan Binden met een gelatine** en **Stappenplan Binden met een roux**.

- f. Vul vlak voordat je gaat koken de checklist met kritische controlepunten in. Deze lijst helpt je om planmatig en hygiënisch te werken.

Checklist Kookopdracht: kritische controlepunten

	Ik heb het recept of kookplan doorgelezen.
--	--

Persoonlijke verzorging:

	Ik heb mijn lange haren vastgemaakt.
	Ik heb mijn hand- en polssieraden afgedaan.
	Ik heb mijn handen gewassen en gedroogd.

Ik heb verzameld:

	handdoek
	theedoek
	vaatdoek
	materialenbord
	afvalbakje
	schort
	alle benodigde ingrediënten (kijk in het recept welke ingrediënten dat zijn)
	alle benodigde materialen (kijk in het recept welke materialen je nodig hebt)

Persoonlijke hygiëne:

	Ik heb mijn schort omgedaan.
	Ik heb mijn handen gewassen en gedroogd.

DOEN

Opdracht 5 Yoghurt bavarois en een broodje ragout maken

Je gaat de gerechten maken.



Gebruik **Stappenplan Binden met een gelatine** en **Stappenplan Binden met een roux**.

- Bereid de yoghurtbavarois en een broodje ragout. Gebruik hierbij Werkplan Voedsel bereiden dat je zelf hebt ingevuld.
- Voer de werkzaamheden uit die bij nazorg horen.
 - Was de gebruikte materialen af.
 - Maak het aanrecht schoon.
 - Ruim de werkplek op.
 - Was je handen en droog ze af.



Gebruik **Stappenplan Vloer stofwissen**.

- c. Bij terugkijken hoort ook het controleren van de nazorg. Geef aan wat je gedaan hebt:
- ☐ Ik heb het aanrecht weer helemaal schoon en vetvrij gemaakt.
 - ☐ Ik heb de vloer goed schoon gemaakt.
- d. Heb je niet alles kunnen afvinken? Voer deze werkzaamheden dan alsnog netjes uit.
- e. Wat heb je gedaan met het vuile keukentextiel, zoals de vaatdoek, theedoek en handdoek en het schort?

Opdracht 6 Terugkijken op de gerechten

Wat vond je van de gerechten die je hebt gemaakt?

- a. Ben je tevreden over de yoghurtbavarois? Leg je antwoord uit.

- b. Ben je tevreden over het broodje ragout? Leg je antwoord uit.

TAAK 6

MOPPEN VAN DE KEUKENVLOER

Opdracht 1 De leerdoelen

Lees de leerdoelen.

In deze taak:

1. maak je de vloer schoon door te moppen.

In deze taak leer je:

1. wat het verschil is tussen schoonmaken vroeger en nu
2. hoe je ergonomisch werkt bij het schoonmaken
3. hoe je een rolemmercombinatie gebruikt.

Opdracht 2 Schoonmaken: vroeger en nu

In de schoonmaakkast van zorghotel ReVitaal hangt een poster op de deur. Hierop staat een dienstmeisje dat op haar knieën de vloer schrobt. Zo ging dat vroeger. Met flink veel sop en water. Door al dat water sloeg zelfs de aardlekschakelaar wel eens om. Tegenwoordig gelden andere regels. Nu werk je met een doseerflacon. Dat is duurzamer; zo verspil je geen schoonmaakmiddelen en spaar je het milieu. De arbodienst controleert of het personeel veilig en ergonomisch kan werken. De vloer dweil je nu met een mop en een rolemmercombinatie.

Allerlei hulpmiddelen zorgen ervoor dat je je lichaam niet onnodig belast bij het schoonmaken. In kolom 1 van het schema zie je een aantal afbeeldingen over de schoonmaak van vroeger. Geef in kolom 2 aan wat je hiervoor tegenwoordig kunt gebruiken.

1. Toen	2. Nu
	In plaats van de bezem: <ul style="list-style-type: none"> •
	Afwaszeep vervangen voor: <ul style="list-style-type: none"> • • •
	In plaats van de mattenklopper: <ul style="list-style-type: none"> •
	In plaats van de emmer en schrobber: <ul style="list-style-type: none"> • • •
	In plaats van zand, zeep en soda: <ul style="list-style-type: none"> • •

Opdracht 3 Ergonomisch werken

Tegenwoordig is er bij het schoonmaken aandacht voor ergonomisch werken.

a. Leg uit wat dit betekent.

b. Hoe kun je ervoor zorgen dat je bij het stofzuigen ergonomisch werkt?

c. Geef drie punten waarop je let om ergonomisch te werken met een mop en rolemmercombinatie.

1.

2.

3.

DOEN

Opdracht 4 Een vloer moppen

Overleg met je docent over deze opdracht.

a. Waar kun je de rolemmercombinatie vinden?

b. Welke ruimte ga je moppen?

c. Moet de mop na gebruik in de wasmachine bij jullie op school? **Ja / Nee**

d. Mop de ruimte die je met je docent hebt afgesproken.



Gebruik **Stappenplan Vloer moppen in een groothuishouding**.

e. Ruim het gebruikte materiaal op.

f. Heb je de mop in de wasmachine gedaan? **Ja / Nee**

g. Zo nee, hoe heb je de mop opgeborgen na gebruik?

TAAK 7

AANLEGGEN VAN EEN VINGERVERBAND

Opdracht 1 De leerdoelen

Lees de leerdoelen.

In deze taak:

1. leg je een vingerverband aan.

In deze taak leer je:

1. hoe belangrijk EHBO is
2. hoe je handelt bij kleine ongevallen.

Opdracht 2 EHBO bij ongelukjes

Liang heeft zich vanochtend met een koksmes in de vinger gesneden. Helaas is er geen blauwe pleister of vingerbob te vinden. De wond begint opnieuw te bloeden. Jij helpt Liang met het aanleggen van een vingerverband.



Gebruik **Tekstbron 84 Eerste Hulp**.

- a. Werk in drietallen. Samenwerken is gebruikmaken van je eigen kwaliteiten en van de kwaliteiten van anderen. Daarom is het handig om van anderen te weten waar ze goed in zijn. Wie van de anderen in jouw groep heeft een jeugd-EHBO-opleiding gevolgd?

- b. In de HACCP-richtlijnen staat dat je verplicht bent om blauwe pleisters te gebruiken als je met voeding werkt. Waarom is volgens jou gekozen voor deze kleur?

- c. Als iemand letsel of een stoornis heeft, moet je altijd de aandachtspunten van Eerste Hulp toepassen. Welke punten zijn dit?

1.

2.

3.

4.

5.

d. Wanneer moet je 112 bellen?



Gebruik **Tekstbron 85 Lichte verwondingen verzorgen**.

e. Wat is een vingerverband?

f. Bij Eerste Hulp moet je zo hygiënisch mogelijk werken. Welke drie maatregelen pas je in deze situatie toe?

1. _____

2. _____

3. _____

g. Waarop moet je in deze situatie vooral letten? Gebruik in je antwoord het woord 'kruisbesmetting'.

DOEN

Opdracht 3 Een vingerverband aanleggen

Als je in de zorg werkt, krijg je te maken met Eerste Hulp.



Gebruik **Stappenplan Vingerverband aanleggen**.

a. Welk materiaal heb je nodig voor het aanleggen van een vingerverband?

☐ ontsmettingsmiddel

☐ wondsnelverband

☐ wondpleister

☐ kleefpleister

☐ steriele of kompressen

☐ hechtstrips

☐ synthetische watten

☐ verbandklemmetjes

☐ hydrofiel zwachtel

☐ verbandschaar

☐ ideaal zwachtel

☐ splinterpincet

☐ elastische zwachtel

☐ driekante doek

☐ snelverband

☐ handschoenen

b. Werk in drietallen. Jullie gaan oefenen met het aanleggen van een vingerverband.

- Leerling 1 is Liang, met een snee in zijn vinger.
- Leerling 2 is de hulpverlener.
- Leerling 3 observeert en vult in de lesbrief van leerling 2 het observatieformulier in. Dus als jij de hulpverlener bent, vult de leerling die observeert het formulier in jouw lesbrief in.

Klaar? Wissel van rol. Zorg ervoor dat jullie alle drie hebben geoefend.





Gebruik **Stappenplan Observatieformulier gebruiken**.

- c. Lees voordat je gaat observeren de vragen van dit observatieformulier goed door.

Naam leerling die observeert: _____

Naam leerling rol slachtoffer: _____

		
Voorbereiden		
De hulpverlener let op de vijf basisregels bij Eerste Hulp.		
Hij verzamelt het benodigde materiaal.		
Hij let op de hygiëne.		
Uitvoeren		
Hij vraagt hoe het slachtoffer zich voelt.		
Hij pakt de juiste maat verband.		
Hij maakt de wond op de juiste manier schoon.		
Hij plaatst op de juiste manier een steriel gaasje op de wond en legt witte watten op het gaasje.		
Hij wikkelt het lichaamsdeel op de juiste manier in met de zwachtel.		
Hij zet het uiteinde van de zwachtel vast met een kleefpleister.		
Nazorg / Terugkijken		
Hij controleert of het verband goed zit.		
Hij vraagt of alles naar wens is.		
Hij ruimt alles netjes op.		
Totaal:		

- d. Gebruik het ingevulde observatieformulier. Hoe ging het aanleggen van een vingerverband? Leg je antwoord uit.

- e. Wat ga je een volgende keer anders doen? Leg uit waarom.

TAAK 8

KOEKJES BAKKEN IN EEN OVEN

Opdracht 1 De leerdoelen

Lees de leerdoelen.

In deze taak:

1. maak je een bestellijst en een werkplan
2. bak je koekjes.

In deze taak leer je:

1. waarvoor je verschillende deegsoorten kunt gebruiken
2. hoe je een oven veilig gebruikt.

Opdracht 2 Deegsoorten

Liang is deze week jarig. Hij wil graag op koekjes trakteren. Jij helpt hem bij het bakken van de traktatie.



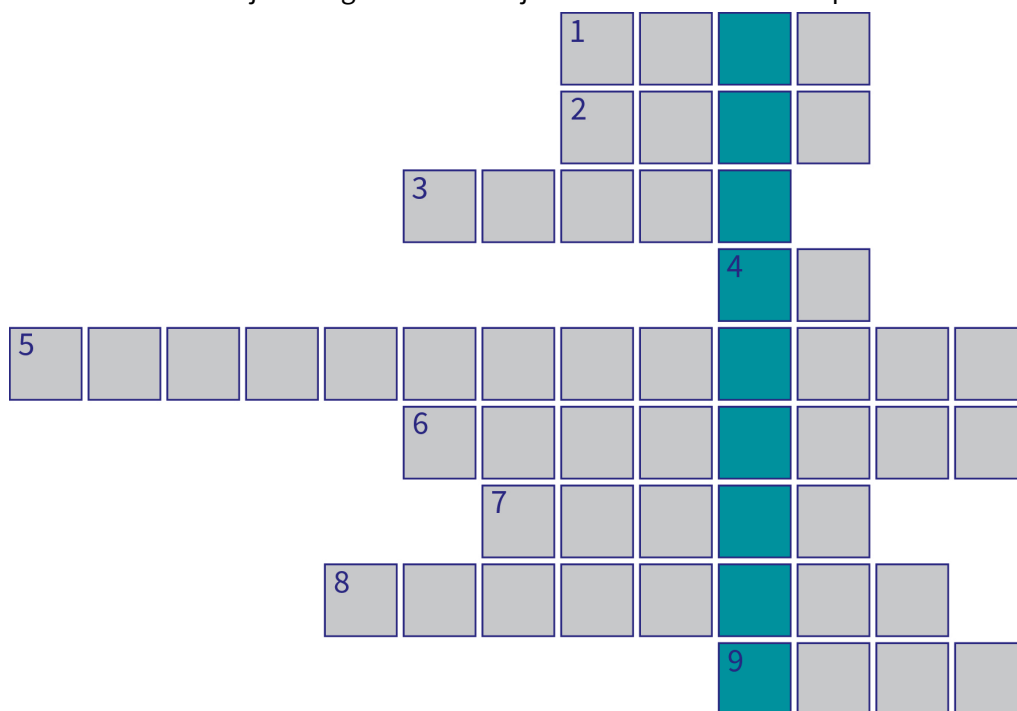
Lees **Tekstbron 24 Gebak van verschillende deegsoorten**.

- a. Voor het maken van gebak kun je verschillende soorten deeg gebruiken. Zet de woorden op de juiste plaats.

Kies uit: – gist – cake – kookdeeg – water – ei – klopdeeg – zandtaartdeeg – koele – zand

1. Welk gebak krijg je als je gelijke hoeveelheden ei, bloem, boter en suiker door elkaar roert? Een fijne _____
2. Omdat geen vocht wordt gebruikt, is het deeg voor koekjes korrelig. Dit deeg lijkt hierdoor een beetje op _____
3. Je wilt niet dat dit deeg gaat plakken. Daarom moet je het met een _____ hand snel door elkaar kneden.
4. Waar moet je het gebak vóór het bakken mee bestrijken om een glimmende bovenkant en een goudbruine kleur te krijgen? Met losgeklopt _____
5. Vanwege de korrelige structuur heeft dit deeg de naam _____
6. Om soesjes te bakken maak je een zogenoemd _____
7. Bij kookdeeg wordt de boter samen met _____ en meel gekookt in een pannetje.
8. Voor een slagroomtaart heb je biscuitdeeg nodig; dit deeg maak je door veel lucht in het beslag te kloppen. Hoe noem je dit deeg daarom ook wel? _____
9. Voor het bakken van brood gebruik je een gistdeeg. Welk ingrediënt zorgt ervoor dat het deeg gaat rijzen en luchtig wordt? _____

- b. Vul de woorden die je hebt gevonden in bij hetzelfde nummer in de puzzel.



- c. Voor het bakken van koekjes maak je zandtaartdeeg. Dit deeg heet ook wel:

Opdracht 3 Koekjes bakken voorbereiden

Overleg met je docent over deze opdracht.

- a. Voor hoeveel personen ga je koekjes bakken?

- b. Welk recept ga je voor deze opdracht gebruiken?

- c. Maak een bestellijst en een kookplan voor deze bakopdracht.

Gebruik **Werkplan Voedsel bereiden**. Bewaar jouw werkplan.



- d. Vul vlak voordat je gaat koken de checklist met kritische controlepunten in. Deze lijst helpt je om planmatig en hygiënisch te werken.

Checklist Kookopdracht: kritische controlepunten

	Ik heb het recept of kookplan doorgelezen.
--	--

Persoonlijke verzorging:

	Ik heb mijn lange haren vastgemaakt.
	Ik heb mijn hand- en polssieraden afgedaan.
	Ik heb mijn handen gewassen en gedroogd.

Ik heb verzameld:

	handdoek
	theedoek
	vaatdoek
	materialenbord
	afvalbakje
	schort
	alle benodigde ingrediënten (kijk in het recept welke ingrediënten dat zijn)
	alle benodigde materialen (kijk in het recept welke materialen je nodig hebt)

Persoonlijke hygiëne:

	Ik heb mijn schort omgedaan.
	Ik heb mijn handen gewassen en gedroogd.

DOEN

Opdracht 4 Koekjes bakken

Je gaat de koekjes in de oven bakken.

- a. Bak de koekjes. Gebruik Werkplan Voedsel bereiden dat je zelf hebt ingevuld.



Gebruik ook **Stappenplan Oven gebruiken**.

- b. Voer de werkzaamheden uit die bij nazorg horen.

- Was de gebruikte materialen af.
- Maak het aanrecht schoon.
- Ruim de werkplek op.
- Was je handen en droog ze af.



Gebruik **Stappenplan Vloer stofwissen**.

- c. Bekijk en proef de koekjes. Wat vind je van de kleur van de koekjes?

- d. Wat vind je van de smaak van de koekjes?

- e. Zijn de koekjes representatief genoeg om te presenteren als traktatie?

TAAK 9

VOORBEREIDEN OP DE TOETS

Opdracht 1 Je eigen woordenlijst aanvullen

In de tekstbronnen bij deze lesbrieven ben je woorden tegengekomen die je moet kennen voor het examen. In de tekstbronnen zijn deze woorden in een kleur. Misschien heb je zelf nog andere woorden gemarkeerd. Zoek alle gekleurde woorden op. Maak er een lijst van op papier of digitaal. Vul de lijst aan die je al hebt gemaakt bij de eerdere lesbrieven.

Opdracht 2 Een proeftoets maken

Beantwoord de vragen. Weet je een woord niet? Zoek dit dan op internet op.

- a. Voedingsgewoonten kunnen met verschillende factoren te maken hebben. Bijvoorbeeld met leeftijd, gezondheid of geloof. Waarmee hebben deze voedingsgewoonten te maken?

- De pasgeboren baby krijgt zeven keer per dag een flesje met babymelk. _____
- Annets opa en oma eten op Goede Vrijdag altijd vis. _____
- Sinds Yoeri lid is van Greenpeace eet hij geen vlees meer. _____
- Jeanet is een alleenstaande bijstandsmoeder met twee schoolgaande kinderen; ze halen vaak fastfood. _____
- Antonio maakt een keer per week lasagne volgens het recept van zijn moeder. _____
- Maartje eet alleen producten van de koude grond. _____

- b. Het traditionele hoofdgerecht van de Nederlandse warme maaltijd bestaat uit

_____, _____, en _____

- c. Kies uit: – veganist – vegetariër – diabeet

Scharreleieren, een yoghurttoetje en scharrelvlees zal een _____ niet eten.

- d. De verschillende geloofsovertuigingen hebben elk andere richtlijnen en gewoonten voor voeding. Wat past bij welk geloof?

Kies uit: – vasten is belangrijk – geen rundvlees – geen varkensvlees – geen alcohol – eten met de handen mag – geen melk- en vleesproducten tegelijk – geen schaaldieren

Hindoeïsme	Jodendom	Islam
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

- e. Voorbeelden van slinkgroenten zijn _____, _____ en _____

- f. Wat zijn drie verschillende manieren om voedselverspilling tegen te gaan?

1. _____
2. _____
3. _____

- g. Bij sommige gerechten loop je extra risico op kruisbesmetting. Waarbij is dat het geval?

- ☐ gebraden kip
- ☐ gekookte worteltjes
- ☐ Zelfgemaakte gehaktballetjes voor in de soep
- ☐ Gepaneerde schnitzels
- ☐ Salade van rauwkost
- ☐ Zelfgemaakte cake

- h. Opdekken en indekken zijn verschillende activiteiten.

1. Bij het opdekken gebruik je een _____
2. Bij het indekken van een standaardcouvert gebruik je een _____

- i. Van welk deeg maak je dit gebak?

Brosse koekjes: _____

Fijne cake: _____

Brood: _____

Slagroomtaart: _____

Soesjes: _____

- j. Bij het schoonmaken met een mop en een rolemmercombinatie moet je erop letten dat je ergonomisch werkt. Dat doe je als volgt:
- Houd bij het uitpersen van de mop de arm _____ en de rug _____ en zak iets door de _____
 - Beweeg bij het moppen van het middenvlak de mop _____ heen en weer. Zo blijft de _____ recht.
 - Beweeg niet te ver naar links en rechts met de _____, wijk niet meer dan twee _____ uit.

TAAK 10

BEGRIPPENTRAINER

Opdracht 1 Begrippentrainer

Doe de Begrippentrainer van deze lesbrief.



Maak samen werk van onderwijs

Boom beroepsonderwijs wil jongeren helpen zich te ontwikkelen tot echte vakmensen. Wij zijn er voor de doeners en de makers. Om samen werk te maken van onderwijs verbinden wij docenten, leerlingen en het bedrijfsleven met elkaar. Zo zorgen we ervoor dat jongeren het beste uit zichzelf halen. Met inspirerend lesmateriaal voor een wereld die continu verandert. Dat maakt ons trots!

Let op:

Dit boek is onderdeel van een combipakket en is niet afzonderlijk te bestellen. Het pakket bestaat uit dit boek en een licentie voor de digitale leeromgeving.

Combipakket ISBN: **9789037258066**

