

Een voedzame maaltijd

Opdracht bij het thema Cycli en Ecologie

Lesdoelen

Ik weet wat koolhydraten, eiwitten, vitamines, mineralen, vetten en vezels zijn.

Ik begrijp dat alle voedingsstoffen nut hebben voor de mens.

Ik weet welk nut de verschillende voedingsstoffen hebben.

Ik kan de verschillende voedingsstoffen en hun kenmerken in mijn eigen woorden beschrijven en verwerken in een poster.

Ik weet dat er verschillende theorieën zijn over het samenstellen van een voedzame maaltijd.

Ik kan deze verschillende theorieën met elkaar vergelijken.

Ik begrijp dat het succes van een kookboek afhankelijk is van andere factoren dan alleen de kwaliteit van de recepten.

Ik kan een gebalanceerde maaltijd opstellen op basis van eerder opgedane kennis.

Ik kan een aantrekkelijke pagina van een kookboek ontwerpen.

Ik kan een goede instructie schrijven voor het maken van een recept.

Opdracht 1: Voedingsstoffen

De Opdracht

Bekijk de schijf van 5 met de klas.

<https://www.youtube.com/watch?v=2pKJJPLn-0>

Maak een poster waarop je van alle 5 de voedingsstoffen (eiwitten, koolhydraten, vitamines en mineralen, vetten en vezels) uitlegt wat het nut ervan is.

- Schrijf alle vijf de voedingsstoffen op jouw poster.
- Maak bij elke voedingsstof een passende illustratie.
- Noem ten minste vier feiten per voedingsstof.
- Zorg voor een mooie vormgeving.
- Op een A3 papier.

Tijd

90 minuten (2 uren)

Samenwerking

Alleen of in tweetallen

Beoordeling

- 5 stoffen+feiten (6p)
- Illustraties (2 punten)
- Vormgeving (1 punt)
- Samenwerking (1 punt)

Opdracht 2: Dieetheorieën vergelijken

De Opdracht

Er zijn verschillende theorieën over de zaken waar een voedzame/gezonde maaltijd uit moet bestaan (en waaruit vooral niet!). In deze opdracht onderzoek je verschillende theorieën over diëten/levensstijlen. Voorbeelden van zulke theorieën zijn de voedselzandloper, het Paleo principe, Montignac en het Atkins Dieet. Misschien ken je zelf nog een andere theorie die je graag uit wilt werken. Overleg dit dan met je leerkracht.

- Kies twee theorieën uit en vergelijk deze met elkaar.
- Noem de overeenkomsten en verschillen per onderdeel.
- Gebruik hiervoor het schema in de bijlage.

Tijd

90 minuten (2 uren)

Samenwerking

Alleen of in tweetallen

Beoordeling

- 5 voedingsstoffen + feiten (6p)
- Illustraties (2 punten)
- Vormgeving (1 punt)
- Samenwerking (1 punt)

Schema Diëten/Levensstijlen

Koolhydraten	Verschillen		
	Overeenkomsten		
Eiwitten	Verschillen		
	Overeenkomsten		
Vetten	Verschillen		
	Overeenkomsten		
Overig	Verschillen		
	Overeenkomsten		

Opdracht 3: Het “verantwoorde” kookboek van de klas

De Opdracht

Nu je voldoende informatie hebt over waar een voedzame maaltijd aan moet voldoen, ga je zelf een recept maken. Dit recept moet voldoen aan de eisen van een voedzame maaltijd. De recepten van jou en je klasgenoten worden samengevoegd in een kookboek.

Bekijk het volgende filmpje:

Een jonge kok die ook nog eens voetbalt.

<https://www.youtube.com/watch?v=c1kNWio2zmc>

Stap 1: Stel nu, met alle kennis die je hebt, een voedzame uitgebalanceerde maaltijd samen

Vul de tabel met ingrediënten in en de voedingsstoffen in grammen per 100 gram.

Stap 2: Schrijf nu jouw recept op een pagina voor in een kookboek. Denk om de volgende zaken.

- Ingrediëntenlijst
- Een lijst benodigdheden (kookgerei)
- Aantal personen
- Een stapsgewijze uitleg van het recept.
- Naam van jouw gerecht.
- Zorg dat de opbouw logisch is.
- Zorg dat het er aantrekkelijk uitziet.

Tijd 90 minuten (2 uren)	Samenwerking Alleen of in tweetallen
	Beoordeling <ul style="list-style-type: none"> • Schema 2 punten • Recept 3 punten • Lijsten 2 punten • Vormgeving 2 punten • Samenwerking 1 punt

Stel nu, met alle kennis die je hebt, een voedzame uitgebalanceerde maaltijd samen.
Vul de tabel met ingrediënten in en de voedingsstoffen in grammen per 100 gram.

Titel Recept:				
Ingrediënten	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten	Overig