



Doelstellingen

- ⊙ De leerlingen weten wat het ontbijt, het middagmaal en het avondmaal inhouden.
- ⊙ De leerlingen kennen het belang van tussendoortjes en weten wat gezonde tussendoortjes zijn.
- ⊙ De leerlingen kunnen uit een aanbod van ingrediënten zelf een evenwichtig samengestelde maaltijd samenstellen.

Kleine maagjes zijn snel gevuld. Vandaar dat we de hoeveelheid voedsel over 3 hoofdmaaltijden en 2 tot 3 tussendoortjes moeten verdelen.

Het ontbijt is en blijft de belangrijkste maaltijd. Het ideale ontbijt bestaat uit bruin brood met beleg of een kommetje (ongesuikerde) ontbijtgranen, een stukje fruit of een glas ongezoet fruitsap en een glas melk of een potje yoghurt.

De tweede broodmaaltijd wordt op dezelfde manier samengesteld als het ontbijt. Variatie is echter belangrijk. Daarom kiezen we bijvoorbeeld ander beleg dan 's morgens of nemen we extra rauwkost bij deze broodmaaltijd (bv. kerstomaatjes, schijfjes komkommer, reepjes paprika of een rauwe wortel).

Of we nu 's middags of 's avonds warm eten, maakt niet uit. De warme maaltijd bestaat uit aardappelen, veel groenten en een klein stukje vlees of vis. Af en toe een ei kan ook. Als dessert nemen we een stukje fruit of een melkproduct. Variatie is belangrijk. Ter afwisseling van aardappelen kunnen we ook eens rijst of pasta op het menu zetten. Wat met frietjes en kroketjes? Eén keer om de tien dagen is oké. Wie ze vaker eet, is minder gezond bezig. Wat drinken we bij de warme maaltijd? Water natuurlijk. Frisdranken horen thuis in de restgroep. We zetten ze daarom alleen maar bij speciale gelegenheden op tafel.



Kies tussendoortjes die de hoofdmaaltijden aanvullen. Heb je vandaag bij het ontbijt bijvoorbeeld geen melk gedronken maar fruitsap, neem dan om 10 u een melkdrankje of een potje yoghurt. Is er deze middag als dessert een schaalje pudding, kies dan in de namiddag een stuk fruit. Andere gezonde tussendoortjes zijn bijvoorbeeld rauwe groenten, een sneetje brood of een cracker met wat beleg, een sneetje peperkoek, een rijstwafel. Wanneer mag ik eens chips of snoep? Deze tussendoortjes horen thuis in de restgroep en vallen dus zoals frisdranken ook onder de regel "bij gelegenheid". Onder de regel "mag altijd" valt water. Drink tussendoor regelmatig water om je dorst te lessen.

■ **Materiaal**

- **Per groep een recept** (zie kopieerblad 1 bij infofiche 2)
- **Per groep een blad met opdrachten bij de recepten** (zie kopieerblad 2 bij infofiche 2)
- **Schrijfgerief**



Infociche 2

■ Hoe gaan we te werk?

Verdeel de klas in 3 of 4 groepen.

Elke groep krijgt een recept en de volgende richtlijn mee.

“Een bord met een gezonde warme maaltijd ziet er als volgt uit: ½ gevuld met groenten, ¼ gevuld met aardappelen, rijst of pasta en ¼ gevuld met vlees of vis.”

Elke groep voert de opdrachten uit voor zijn recept.

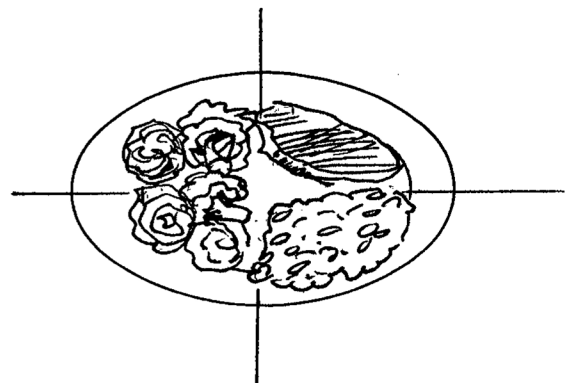
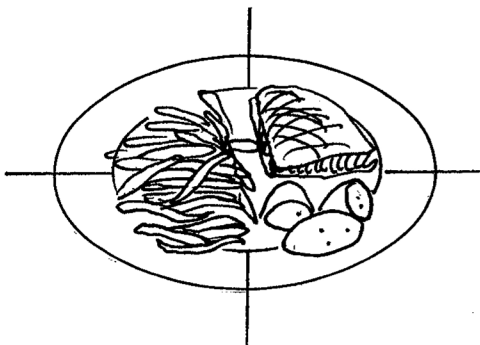
■ Waar kunnen we ook aan denken?

Organiseer een gezond ontbijt of een gezonde dag (ontbijt, tussendoortje, middagmaal en vieruurtje) in de klas.

■ Klasbespreking

Vond je het een moeilijke oefening? Zo ja, wat vond je moeilijk.

Ben je voortaan van plan om je bord meer volgens de gezonde verhoudingen in te vullen? Voor de meesten betekent dit meer groenten eten en minder vlees. Zo niet, waarom niet?



**Kopieerblad 1 bij infofiche 2****Recepten****Groep 1: Ovenschotel van kabeljauw met aardappelen****Ingrediënten (voor 4 personen)**

- 100 gram gemalen type Oud Brugge kaas
- een snuifje suiker
- een takje tijm
- peper en zout
- 800 gram kabeljauwfilet
- 2 dl droge witte wijn
- 1 ui
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 groene en 1 rode paprika
- 1 eetlepel olijfolie
- 8 aardappelen
- het sap van een halve citroen
- 1 teentje knoflook

Bereidingswijze

De kabeljauwfilet spoelen, droogdeppen, in dobbelsteentjes snijden en besprenkelen met citroensap.

De ui en het lookteentje pellen, in ringen snijden en hakken.

De aardappelen schillen en in plakjes van 3 mm snijden.

De paprika's in ringen snijden.

Een vuurvaste schotel invetten en op de bodem de uiringen en het knoflook schikken.

Daarboven de plakjes aardappelen leggen en vervolgens de visblokjes en de paprika-reepjes. Tussen elke laag wat peper en zout en gemalen kaas strooien.

In een kommetje het mengsel maken van de tomatenpuree, de olijfolie, peper en zout, het verkruimelde tijmtakje, de kristalsuiker en het water. Dit mengsel over de visschotel gieten en afwerken met de rest van de gemalen kaas.

Voorzichtig de witte wijn langs de rand van de schaal gieten. Bovenop de bereiding nog enkele visblokjes schikken en afdekken met aluminiumfolie.

De schaal in een voorverwarmde oven van 200°C zetten.

Na 30 minuten de folie weghalen en 15 minuten verder laten gratineren.



**Kopieerblad 1 bij infofiche 2****Groep 2: Hamburger van koolvis*****Ingrediënten (voor 4 personen)***

- 600 gram koolvis
- 1 sjalot
- 4 eieren
- 2 klontjes boter
- peper en zout
- frietjes
- een komkommer
- een tomaat

Bereidingswijze

Hak het sjalotje fijn.

Snij de koolvis in stukken en hak hem grof in de keukenrobot.

Meng de sjalot samen met peper en zout onder het visvlees.

Vorm met de handen 4 grote ballen van de vis. Druk ze goed aan en druk ze daarna plat tot 4 visburgers.

Bak de visburgers in een klontje boter in een braadpan met antikleeflaag. Na 4 minuten bakken aan elke kant zijn ze gaar. Schep ze voorzichtig uit de pan en hou ze even warm op een heet bord.

Voeg een nieuw klontje boter toe in de braadpan. Bak 4 spiegeleitjes.

Leg de visburgers voorzichtig op de borden. Schuif een spiegeleitje op elke visburger.

Serveer met frietjes, enkele schijfjes tomaat en komkommer.

**Kopieerblad 1 bij infofiche 2****Groep 3: Spaghetti met wijting*****Ingrediënten (voor 4 personen)***

- 4 wijtingfilets
- 500 gram spaghetti (ongekookt)
- 1 dl droge witte wijn
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 takje tijm
- 1 blik gepelde tomaten
- 1 koffielepel oregano
- 2 grote aardappelen
- een snuifje suiker
- 4 eetlepels olijfolie
- peper en zeezout

Bereidingswijze

Hak de ui en de knoflook fijn. Laat ze gedurende 8 minuten zacht in een pot aanfruiten in 2 eetlepels olijfolie.

Snij de ontvelde wijtingfilets in stukjes. Voeg die bij de ui en laat ze gedurende 3 minuten bakken op een hoog vuur. De vis krijgt een lichtbruin korstje.

Giet er de witte wijn bij en laat die op hoog vuur bijna volledig verdampen. Zo verdwijnt de alcohol volledig uit het gerecht.

Voeg de tomaten, tijm, peper, zout en een snuifje suiker toe. Laat alles zonder deksel een kwartiertje op een zacht vuur sudderen.

Kook de spaghetti. Zet geen deksel op de kookpot. Giet de deegwaren af als ze beetbaar zijn. Doe ze opnieuw in de pot en meng er een lepel olijfolie onder.

Voeg de vissaus toe aan de pasta en meng alles goed.

**Kopieerblad 1 bij infofiche 2****Groep 4: Pasta met groene asperges en spekjes*****Ingrediënten (voor 4 personen)***

- 500 gram pasta (ongekookt)
- 2 bussels groene asperges
- 400 gram spekjes (natuur)
- 2 dl room
- peper, zout
- verse basilicum

Bereidingswijze

De groene asperges moeten niet gepeld worden.

Snij de stengel af op 10 cm en laat de asperges bijtgaar koken.

Laat het spek mooi bruinen in een braadpan en voeg de room toe.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Meng alle ingrediënten onder elkaar, voeg peper toe en strooi er vers gesneden basilicum over alvorens op te dienen.



Kopieerblad 2 bij infofiche 2

■ Opdrachten bij de recepten

Voer de volgende opdrachten stapsgewijs uit.

1. Vul de verschillende ingrediënten in het volgende schema in (soort en hoeveelheid):

- groenten:

.....

- aardappelen, rijst of pasta:

.....

- vlees of vis:

.....

- kruiden:

.....

- vetten, oliën:

.....

- andere (vermeld er de voedselgroep uit de actieve voedingsdriehoek bij):

.....

.....

2. Voldoet het recept aan de richtlijnen van een gezonde warme maaltijd?

.....

3. Komen de verhoudingen in het recept overeen met de richtlijn?

.....



Kopieerblad 2 bij infofiche 2

4. Wat zou je aan het recept kunnen veranderen om het gezonder te maken? Noteer hier je suggesties.

.....
.....
.....
.....

5. Heb je nog andere bedenkingen bij het recept? Noteer ze dan hier.

.....
.....
.....
.....