



Doelstellingen

- ⊙ De leerlingen kunnen gerechten ontleden.
- ⊙ De leerlingen kunnen de verschillende ingrediënten van een gerecht in de juiste voedselgroep van de actieve voedingsdriehoek onderbrengen.

Ken je het woord gastronomie? Gastronomie is de kunst van lekker eten en drinken. En het is bekend dat men in België lekker kan eten en drinken. Niet alleen mosselen of biefstuk met friet maar ook verfijnde gerechten die perfect in een gezonde voeding passen, bijvoorbeeld "tomates crevettes" (tomaten gevuld met garnalen) of een Gentse waterzooi.

Waar horen gerechten thuis in de actieve voedingsdriehoek? Nergens en overal!?

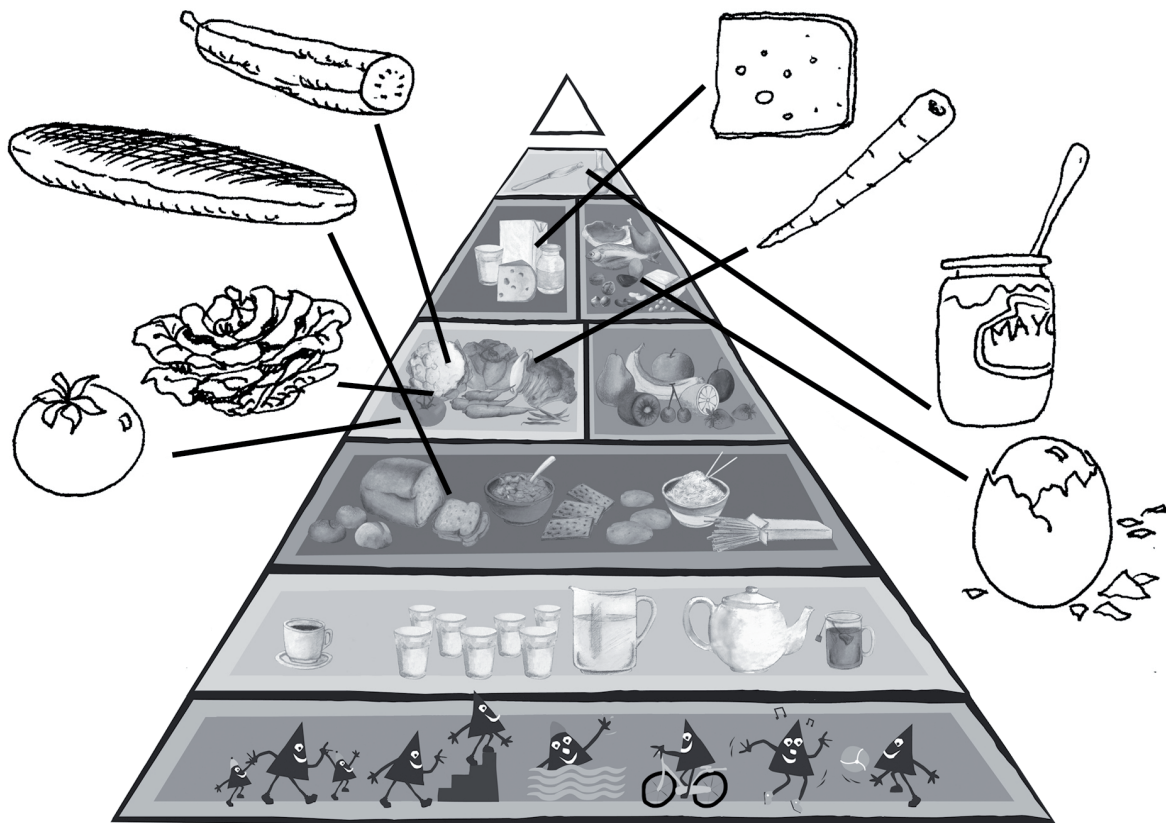
Om een gerecht een plaats te kunnen geven in de actieve voedingsdriehoek moet het eerst worden ontleed tot zijn verschillende ingrediënten die vervolgens op hun beurt in de verschillende groepen van de actieve voedingsdriehoek kunnen worden ondergebracht.





Bijvoorbeeld, als we een broodje smos-kaas ontleden komen we tot de volgende ingrediënten: een broodje, een mespuntje mayonaise, een sneetje kaas, enkele blaadjes sla, geraspte wortelen, schijfjes tomaat, komkommer en eventueel wat gekookt ei. Deze ingrediënten zijn perfect onder te brengen in de verschillende voedselgroepen van de actieve voedingsdriehoek. Is het een gezond broodje? Ja, zeker als we maar weinig mayonaise nemen (restgroepproduct) en kiezen voor een bruin broodje.

Met andere gerechten kan je precies op dezelfde manier te werk gaan. Gezond koken betekent dat we vooral ingrediënten gebruiken uit de essentiële voedselgroepen en daarbij ook rekening houden met de verhoudingen tussen de verschillende voedselgroepen van de actieve voedingsdriehoek. Een broodje dat druipt van de mayonaise met dubbel beleg (bv. kaas en hesp) en slechts een snippertje sla en één minischijfje tomaat is geen broodje gezond meer.



**■ Materiaal**

- Per leerling een exemplaar van het werkblad (opdracht 1)

■ Hoe gaan we te werk?

Neem het werkblad en voer opdracht 1 uit.

Heb je de opdracht correct uitgevoerd? Het resultaat van de opdracht wordt verder besproken en geëvalueerd tijdens de klasbespreking.

■ Klasbespreking

Vond je deze opdracht moeilijk? Herken je het recept of doen jullie het thuis helemaal anders? Zo ja, wat dan? Is het thuis gezonder of minder gezond? Twijfel je, herhaal dan dezelfde oefening voor de spaghetti die thuis wordt gemaakt.