



Het werkblad sluit aan bij de infofiches waarin je ook meer informatie vindt bij de verschillende opdrachten. Gebruik de infofiches en het werkblad naast elkaar.

■ **Opdracht 1** (aansluitend bij infofiche 1)

De anatomie van “Spaghetti van het huis”

Lees aandachtig het volgende recept

Snipper wat ui en fruit de stukjes ui in hete olie in een pan.

Doe het gehakt in de pan bij de ui. Bak het gaar.

Was intussen groene paprika, haal het binnenste eruit en snij in fijne reepjes.

Was courgette en snij in dobbelsteentjes.

Was tomaten, verwijder het vel en de pitjes en snij ze in stukjes.

Doe de groenten bij het gehaktmengsel in de pan alsook tomatenpuree.

Laat het geheel ongeveer 20 minuten op een laag vuurtje sudderen.

Kook intussen de spaghetti beetgaar.

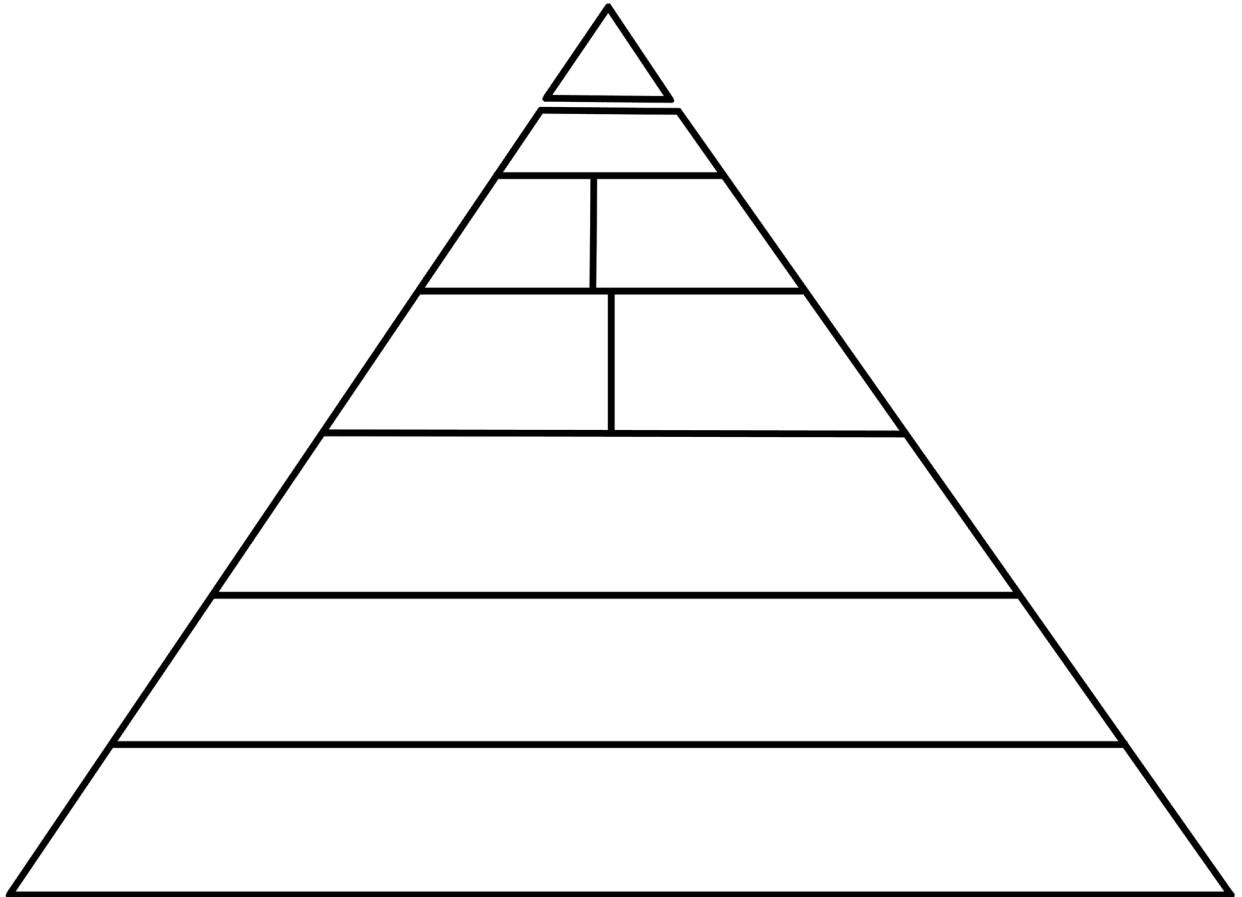
Meng de groenten onder de spaghetti, strooi er nog verse fijngesneden peterselie over en dien op.

Smakelijk!

Onderlijn in het recept alle ingrediënten van dit gerecht of duid ze aan met een fluostift.



Schrijf alle gebruikte ingrediënten op de juiste plaats in de actieve voedingsdriehoek.



Wat ontbreekt er in het recept?

Vul in het recept aan hoeveel je van de verschillende ingrediënten bij benadering moet gebruiken voor een maaltijd voor 2 personen. Hou rekening met de voorgeschreven verhoudingen tussen de verschillende voedselgroepen van de actieve voedingsdriehoek zodat het een gezond gerecht is. Verlies ook niet uit het oog dat het lekker moet smaken.

Noteer kort je bedenkingen bij het gerecht.

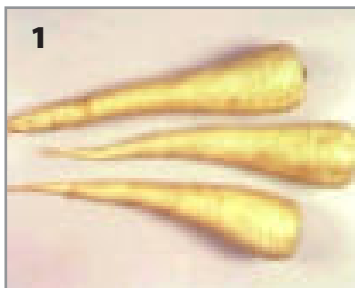
**Opdracht 2** (aansluitend bij infofiche 2)**Weet wat je eet**

Noteer bij de afbeeldingen van het fruit en de groenten de juiste naam.

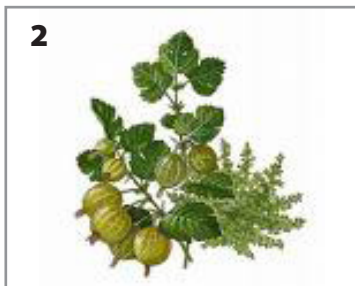
Gebruik de info bij infofiche 2.

Bedenk enkele lekkere én gezonde recepten met deze ingrediënten.

Raadpleeg eventueel een kookboek of het internet.



naam



naam



naam



naam

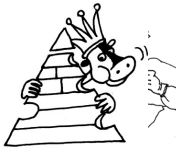


■ Opdracht 3 (aansluitend bij infofiche 2)

Kaas met gaten

Welke voedingsmiddelen ontbreken in de volgende zinnen? Tussen haakjes vind je in welke voedselgroep van de actieve voedingsdriehoek het in te vullen woord thuis hoort.

- Als je ziek bent en bij de dokter langsgaat, bedenkt hij niet lukraak wat je moet doen. Alles wat hij vertelt, berust op wetensch_____ijke studies.
(groenten en fruit)
- Een ander woord voor "een teken" is "een s_____n".
(vlees, vis, eieren)
- Mijn broer is een echte snoeper. Zelfs na het sporten haalt hij altijd iets uit de snoepau_____!
(groenten en fruit)
- Op 23,5° noorderbreedte ligt de _____skeerkring. Op evenveel graden zuiderbreedte ligt de Steenbokskeerkring.
(vlees, vis, eieren)
- Gepakt met een tent, slaapzakken en heel wat kledij konden we in het zuiden van Frankrijk op zoek naar een geschikte kam_____plaats.
(groenten en fruit)
- Als we iets opwarmen in de microgolfoven, dan bedekken we dat met een speciaal dun en elastisch plastic. We noemen dat magnetronf_____.
(smeer- en bereidingsvet)
- Aan onze auto hangt bijna niets nog volledig vast. Het is een echte ram_____ar!
(melk en melkproducten)
- In onze handen zitten heel wat botjes: vingerkootjes, middenhandsbeentjes en hand_____beentjes.
(groenten en fruit)



Correctiesleutel bij het werkblad

■ Opdracht 1

In het recept ontbreken de hoeveelheden.

Dit heb je bij benadering nodig om een "Spaghetti van het huis" voor 2 personen te bereiden:

Ingrediënten	Hoeveelheden voor 2 personen
ui	1 ui
olie	2 eetlepels
gehakt	150 - 200 g
groene paprika	1 stuk
courgette	1 stuk
tomaat	2 stuks
tomatenpuree	1 doosje (ongeveer 70 g)
spaghetti	200 g (ongekookt)
peterselie	2 eetlepels

■ Opdracht 2

1. pastinaak/witte peen
2. andijvie
3. kruisbessen
4. rabarber

■ Opdracht 3

- Als je ziek bent en bij de dokter langsgaat, bedenkt hij niet lukraak wat je moet doen. Alles wat hij vertelt, berust op wetensch**appelij**ke studies.
(groenten en fruit)
- Een ander woord voor "een teken" is "een **sein**".
(vlees, vis, eieren)
- Mijn broer is een echte snoeper.
Zelfs na het sporten haalt hij altijd iets uit de snoepau**tomaat**!
(groenten en fruit)





De anatomie van een gerecht

Correctiesleutel bij het werkblad

- Op 23,5° noorderbreedte ligt de **Kreeft**skeerkring.
Op evenveel graden zuiderbreedte ligt de Steenbokskeerkring.
(vlees, vis, eieren)
- Gepakt met een tent, slaapzakken en heel wat kledij konden we in het zuiden van Frankrijk op zoek naar een geschikte kam**peer**plaats.
(groenten en fruit)
- Als we iets opwarmen in de microgolfoven, dan bedekken we dat met een speciaal dun en elastisch plastic. We noemen dat magnetron**olie**.
(smeer- en bereidingsvet)
- Aan onze auto hangt bijna niets nog volledig vast. Het is een echte ram**mel**kar!
(melk en melkproducten)
- In onze handen zitten heel wat botjes: vingerkootjes, middenhandsbeentjes en hand**wortel**beentjes.
(groenten en fruit)