

COLOFON

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

Auteur(s): Margrieta Bakker
Inhoudelijke redactie: Boom beroepsonderwijs

Titel: Voeding en beweging
ISBN: 978 90 372 6406 7
1e druk / 1e oplage

Bronvermelding: Shutterstock, Ayman alakhras - Shutterstock.com

© Boom beroepsonderwijs 2022

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

	Voedsel produceren	5
Taak 1	Kennismaken met plantaardige producten	5
Taak 2	Plantaardige voedingsmiddelen	14
Taak 3	Duurzaam produceren	18
Taak 4	Wat eet je nu eigenlijk?	27
Taak 5	Zaai- en oogstkalender	31
Taak 6	Radijs telen	41
Taak 7	Tomatenchutney	46
Taak 8	Vorbereiden op de toets	51
Taak 9	Begrippentrainer	52
	Gezonde voeding	53
Taak 1	Kennismaken met gezonde voeding	53
Taak 2	Energie	54
Taak 3	Eiwitten	61
Taak 4	Vetten	67
Taak 5	Koolhydraten	71
Taak 6	Vitamines en mineralen	77
Taak 7	Infographic	82
Taak 8	Coachingsgesprek	89
Taak 9	Vorbereiden op de toets	94
Taak 10	Begrippentrainer	95
	Voedsel bereiden	96
Taak 1	Kennismaken met verantwoord voedsel bereiden	96

Taak 2	Bereidingstechnieken en hygiëne	103
Taak 3	Een kaas-uibroodje maken en verpakken	111
Taak 4	Een plant based lunch	119
Taak 5	Vorbereiden op de toets	130
Taak 6	Begrippentrainer	130
	Gezond bewegen	131
Taak 1	Kennismaken met de sport- en bewegingsleider	131
Taak 2	Daarom is sporten gezond!	135
Taak 3	Doelgroepen en activiteiten	141
Taak 4	Een bewegingsactiviteit organiseren en uitvoeren	150
Taak 5	Vorbereiden op de toets	157

Voedsel produceren

TAAK 1

KENNISMAKEN MET PLANTAARDIGE PRODUCTEN

Opdracht 1 De leerdoelen

Lees de leerdoelen.

In deze taak:

1. maak je kennis met verschillende plantaardige voedingsmiddelen.

In deze taak leer je:

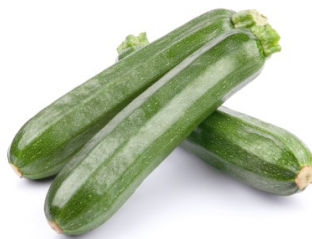
1. dat het belangrijk is minder vlees en meer plantaardig voedsel te eten
2. uit welk deel van de plant groenten groeien.

Opdracht 2 Groente en fruit

- a. Zoek op internet filmpjes over het maken van pastasaus. Bekijk twee filmpjes.
- b. Er bestaan veel recepten voor pastasaus. Welke ingrediënten passen in een traditionele pastasaus?

- | | |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> aubergine | <input type="checkbox"/> tomaten |
| <input type="checkbox"/> kaneel | <input type="checkbox"/> bosui |
| <input type="checkbox"/> basilicum | <input type="checkbox"/> ui |
| <input type="checkbox"/> knoflook | <input type="checkbox"/> courgette |
| <input type="checkbox"/> bleekselderij | <input type="checkbox"/> wortel |
| <input type="checkbox"/> radijs | <input type="checkbox"/> doperwten |
| <input type="checkbox"/> bloemkool | |

- c. Zet de juiste naam bij de groenten en kruiden.





Je weet misschien dat fruit ontstaat uit een bloem. Bijvoorbeeld een appel. In het voorjaar staan alle appelbomen in de bloei. Veel groenten ontstaan ook uit bloemen. Fruit en groenten die uit bloemen, ontstaan heten vruchten.



d. Bekijk de foto. Welke kleur heeft de bloem van de tomatenplant? _____

e. Bekijk de afbeelding. Welke groenten zijn ontstaan uit bloemen?



- Aubergine
- Tomaat
- Wortel
- Komkommer
- Aardappel
- Maïs

- Knoflook
- Rode peper
- Courgette
- Rode biet
- Pompoen
- Radijs

f. Bekijk de afbeelding nog een keer. Noem drie groenten waarvan we de wortel eten.

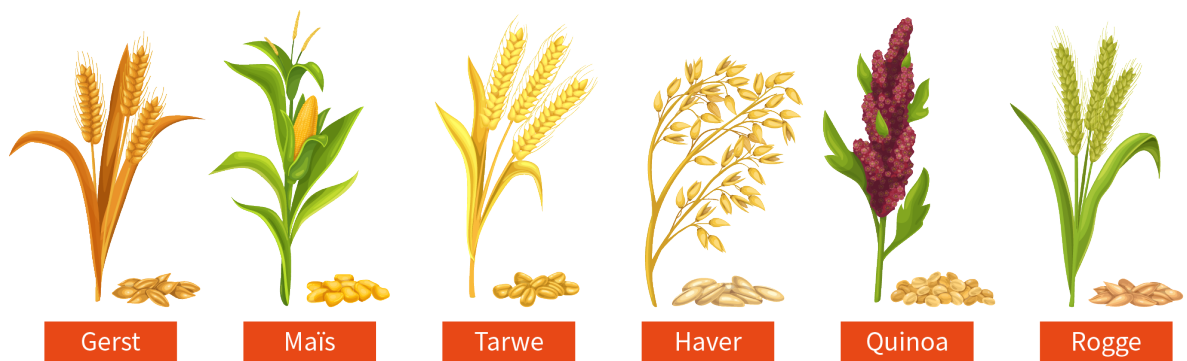
1. _____
2. _____
3. _____

g. Omcirkel de fruitsoorten die je kent.

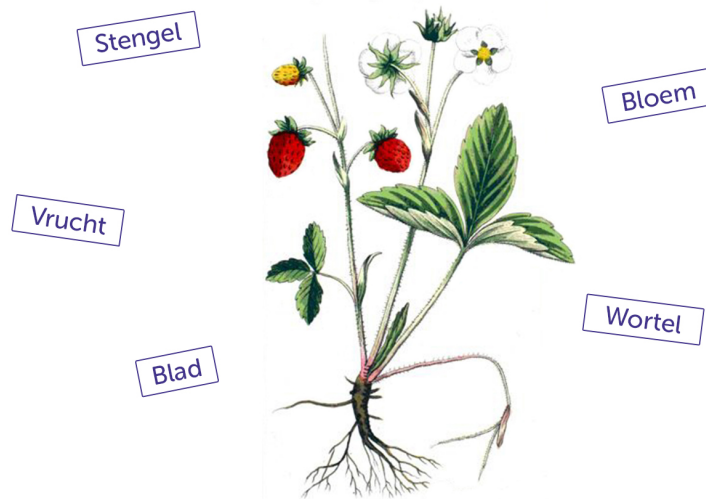


h. Schrijf de nummers op van het fruit dat je kent en zet de naam erachter.

i. De granen van de foto worden in Nederland verbouwd. Tarwe wordt het meest verbouwd. Wat wordt er gemaakt van tarwe?



- j. Welk onderdeel van de bosaardbei zit waar? Trek lijnen naar de juiste plaats in de tekening.



Opdracht 3 Groenten kweken

Veel groenten kun je zelf kweken.

- a. Heb je wel eens zelf groenten gekweekt? **Ja / Nee**

Zo ja, welke groente? _____

- b. Welk gerecht is er van de zelf gekweekte groente gemaakt?

- c. Zoek op YouTube filmpjes over het starten van je eigen moestuin. Bekijk een filmpje.

- d. Bekijk de foto. In een moestuin zijn vier elementen belangrijk. De aarde en de lucht zijn de eerste twee elementen. Welke twee elementen zie je in de foto?

1. _____

2. _____



e. Welke functie hebben regenwormen in de moestuin?



Gebruik **Stappenplan Mindmap maken**.

f. Maak een mindmap van materialen en middelen die je nodig hebt om zelf groenten te kweken. Denk ook aan de elementen die belangrijk zijn voor een tuin.

g. Lijkt het je leuk om je eigen groenten te kweken? **Ja / Nee**

Leg je antwoord uit. _____

Opdracht 4 Vaker plantaardig eten

a. Zoek op internet naar redenen om minder vlees te eten. Welke redenen kom je tegen? Of welke reden weet je zelf al om minder vlees te eten?

b. Hoe vaak eet jij vlees?

- Elke dag
- Een paar keer per week
- Een keer per maand
- Nooit

c. Het is beter voor mens, dieren en aarde om minder vlees en meer plantaardig te eten. Voor de mens is het gezonder, er worden minder dieren gefokt en er is minder stikstof-uitstoot. Dus is het beter voor de aarde. Wat vind je hiervan?



d. Welke reden om minder of geen vlees te eten vind je het belangrijkste? Zet ze op volgorde.

<input type="text"/>	mens
<input type="text"/>	dier
<input type="text"/>	wereld

e. Leg uit waarom je voor deze volgorde gekozen hebt.

Opdracht 5 De wijktuin

Je ziet in sommige steden en dorpen wijktuinen. Mensen uit de wijk kunnen hier helpen en zelf groenten oogsten. Wanneer je er werkt, kom je in aanraking met andere wijkbewoners.



- a. De overheid stimuleert projecten zoals een wijktuin. De overheid heeft hiervoor verschillende redenen. Kruis de reden aan die jou het meeste aanspreekt.
- Bewoners van verschillende culturen komen zo in aanraking met elkaar.
 - Bewoners leren elkaar beter kennen, waardoor er meer begrip is voor elkaar.
 - De overheid wil stimuleren dat mensen bewust met voedsel (en dus de aarde) omgaan.
 - De overheid wil stimuleren dat mensen meer bewegen. In de tuin is genoeg werk te doen.

