



REKENEN VOOR ZORG EN WELZIJN

---

# COLOFON

---

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

Auteur(s): Boom beroepsonderwijs, Daphne Ariaens  
Inhoudelijke redactie: Boom beroepsonderwijs

Titel: Rekenen voor Zorg en Welzijn  
ISBN: 978 90 3726 414 2  
1e druk/1e oplage

Bronvermelding: Shutterstock, Top Recreatie

© 2023 Boom beroepsonderwijs | Boom

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 Reprerecht ([www.reprerecht.nl](http://www.reprerecht.nl)). Voor het overnemen van een (of meerdere) 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](http://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](http://www.boomberoepsonderwijs.nl).

# INHOUD

---

	<b>Rekenen voor Mens en Gezondheid</b> .....	<b>5</b>
<b>Taak 1</b>	<b>Kennismaken met rekenen voor Mens en Gezondheid</b> .....	<b>5</b>
<b>Taak 2</b>	<b>Rekenen met gewichten</b> .....	<b>9</b>
<b>Taak 3</b>	<b>Rekenen met inhoudsmaten</b> .....	<b>15</b>
<b>Taak 4</b>	<b>Rekenen met recepten</b> .....	<b>22</b>
<b>Taak 5</b>	<b>Berekenen wat je moet inkopen</b> .....	<b>29</b>
<b>Taak 6</b>	<b>Oefentoets</b> .....	<b>36</b>
	<b>Rekenen voor Mens en Omgeving</b> .....	<b>37</b>
<b>Taak 1</b>	<b>Kennismaken met rekenen bij Mens en Omgeving</b> .....	<b>37</b>
<b>Taak 2</b>	<b>Rekenen met inhoudsmaten en schenkmaten</b> .....	<b>41</b>
<b>Taak 3</b>	<b>Rekenen met verhoudingen</b> .....	<b>49</b>
<b>Taak 4</b>	<b>Voorraad beheren</b> .....	<b>57</b>
<b>Taak 5</b>	<b>Rekenen met tijd</b> .....	<b>64</b>
<b>Taak 6</b>	<b>Oefentoets</b> .....	<b>72</b>
	<b>Rekenen voor Mens en Activiteit</b> .....	<b>73</b>
<b>Taak 1</b>	<b>Kennismaken met rekenen voor Mens en Activiteit</b> .....	<b>73</b>
<b>Taak 2</b>	<b>Rekenen met geld</b> .....	<b>76</b>
<b>Taak 3</b>	<b>Rekenen met tijd</b> .....	<b>82</b>
<b>Taak 4</b>	<b>Rekenen met een begroting en een budget</b> .....	<b>93</b>
<b>Taak 5</b>	<b>Rekenen met oppervlakten</b> .....	<b>102</b>
<b>Taak 6</b>	<b>Oefentoets</b> .....	<b>107</b>
	<b>Rekenen voor Mens en Zorg</b> .....	<b>108</b>
<b>Taak 1</b>	<b>Kennismaken met rekenen voor Mens en Zorg</b> .....	<b>108</b>

<b>Taak 2</b>	<b>Rekenen met houdbaarheidsdata .....</b>	<b>113</b>
<b>Taak 3</b>	<b>Bestellingen controleren .....</b>	<b>119</b>
<b>Taak 4</b>	<b>Rekenen met geld .....</b>	<b>125</b>
<b>Taak 5</b>	<b>Rekenen met procenten .....</b>	<b>135</b>
<b>Taak 6</b>	<b>Rekenen met cirkel- en staafdiagrammen .....</b>	<b>139</b>
<b>Taak 7</b>	<b>Oefentoets .....</b>	<b>143</b>

# Rekenen voor Mens en Gezondheid

## TAAK 1

### KENNISMAKEN MET REKENEN VOOR MENS EN GEZONDHEID

---

#### Opdracht 1 De leerdoelen

Lees de leerdoelen.

In deze taak:

1. ontdek je welke rekentaken je hebt bij Mens en Gezondheid.

In deze taak leer je:

1. rekenen met grammen.



## Opdracht 2 Meten en wegen

Een kok in de keuken van een zorghotel of woondienstencentrum kookt voor gasten of bewoners. Om recepten te kunnen lezen en uitvoeren moet je iets weten over maten en gewichten. Zo kun je uitrekenen hoeveel je nodig hebt om een gerecht te maken voor alle bewoners. Misschien moet je een ingrediënt uit het recept weglaten, omdat sommige gasten een dieet volgen. Dan moet je twee gerechten maken en het recept aanpassen.

a. Bedenk drie situaties waarin je als kok moet rekenen.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Bij sommige opdrachten moet je alleen werken. Je krijgt dan een opdracht waarvoor jij verantwoordelijk bent.

b. Vind je het prettig om opdrachten die je krijgt in je eentje te moeten uitvoeren? **Ja / Nee**

Leg je antwoord uit. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

c. In de keuken werk je onder leiding van een ervaren collega. Hoe vind je het om onder leiding van iemand te werken? Schrijf daarvan een voordeel en een nadeel op.

Voordeel: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Nadeel: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Opdracht 3 Gewichtseenheden

a. Welke van de eenheden geven een gewicht aan? Omcirkel deze.

**gr - m<sup>2</sup> - dm<sup>3</sup> - kg - l - pond - cl - km<sup>2</sup> - ha - mgr - ons**

b. Hoe gaat het volgens jou met jouw rekenvaardigheid?

Gewichten bij elkaar optellen. **kan ik goed / gaat wel / heb ik nog wat moeite mee**

Getallen van elkaar aftrekken. **kan ik goed / gaat wel / heb ik nog wat moeite mee**

Een recept verdubbelen. **kan ik goed / gaat wel / heb ik nog wat moeite mee**

Rekenen zonder rekenmachine. **kan ik goed / gaat wel / heb ik nog wat moeite mee**

Rekenen met rekenmachine. **kan ik goed / gaat wel / heb ik nog wat moeite mee**

- c. Hoe goed kun jij een recept omrekenen en nauwkeurig afwegen?
- Geen probleem, dat kan ik.
  - Dat kan ik, denk ik. Maar ik laat het graag nog even controleren.
  - Dat vind ik moeilijk. Ik ben bang dat ik nog fouten maak.

### Opdracht 4 Rekenen met grammen

<b>gram</b>	<b>kilogram</b>
<b>=</b>	<b>=</b>
<b>g</b>	<b>kg</b>

Reken uit.

20 gram + 65 gram = \_\_\_\_\_ gram

200 gram + 250 gram = \_\_\_\_\_ gram

310 gram + 5 gram = \_\_\_\_\_ gram

Hoeveel gram heeft 1 kilo? \_\_\_\_\_  
gram

1 kg + 1 kg = \_\_\_\_\_ gram

1 kg + 150gr = \_\_\_\_\_ gram

<b>1000 g</b>	<b>1 kg</b>
<b>500 g</b> (= pond)	<b>0,5 kg</b>
<b>100 g</b> (= ons)	<b>0,1 kg</b>
<b>10 g</b>	<b>0,01 kg</b>
<b>1 g</b>	<b>0,001 kg</b>

- b. Je schilt 500 gram aardappelen. Na het schillen heb je 350 gram schone aardappelen over.
- De schillen wegen \_\_\_\_\_ gram.

In een recept voor een salade staat dat je 500 gram aardappelen moet gebruiken.

- c. Als je twee keer meer salade moet maken dan in het recept staat, hoeveel gram aardappelen zou je dan moeten gebruiken?
- \_\_\_\_\_ gram aardappelen.

Jaco eet per maand twintig boterhammen met pindakaas.  
Op een boterham doet hij gemiddeld 15 gram pindakaas.  
In een pot pindakaas zit 450 gram.

d. Hoeveel boterhammen eet Harm per jaar? \_\_\_\_\_

Hoeveel gram pindakaas eet Harm per jaar? \_\_\_\_\_

Hoeveel potten pindakaas moet Harm per jaar kopen? \_\_\_\_\_



Je bakt vier appeltaarten.  
Voor elke appeltaart heb je 1,5 kilo appels nodig.

Hoeveel kilo appels heb je in totaal nodig? \_\_\_\_\_

Hoeveel kosten de appels in totaal? \_\_\_\_\_

## Opdracht 5 Ovenschotel



### Macaronischotel voor twee personen

150 gram macaroni  
1 ui  
1 teentje knoflook  
10 cherrytomaatjes  
200 gram hamreepjes  
12,5 gram bloem  
12,5 gram boter  
300 ml melk  
100 gram geraspte kaas

Juul maakt voor acht mensen een macaroni-ovenschotel.



Hoeveel ingrediënten heeft zij nodig voor acht personen?

\_\_\_\_\_ gram macaroni

\_\_\_\_\_ ui(en)

\_\_\_\_\_ teentjes knoflook

\_\_\_\_\_ cherrytomaatjes

\_\_\_\_\_ gram hamreepjes

\_\_\_\_\_ gram bloem

\_\_\_\_\_ gram boter

\_\_\_\_\_ ml melk

\_\_\_\_\_ gram geraspte kaas.

## TAAK 2

### REKENEN MET GEWICHTEN

---

#### Opdracht 1 De leerdoelen

Lees de leerdoelen.

In deze taak:

1. schat je met hoeveelheden ingrediënten.

In deze taak leer je:

1. hoe gewichtseenheden heten
2. hoe je eenheden omrekent
3. hoe je rekent met gewichten
4. hoe je hoeveelheden schat.



## Opdracht 2 Het gewicht bepalen

Er zijn verschillende soorten weegschalen. Van zeer nauwkeurige grammenweegers tot grote bascules voor de grote hoeveelheden. Er zijn mechanische (analoge) weegschalen en digitale weegschalen.



De meest gebruikte eenheden van gewicht in de keuken zijn de gram en de kilogram.



Lees **Tekstbron Inhoud en gewicht**.

Vul de gewichten in grammen in.

1 kg = \_\_\_\_\_ gram

1 pond = \_\_\_\_\_ gram

Een half ons = \_\_\_\_\_ gram

0,1 kg = \_\_\_\_\_ gram

0,001 kg = \_\_\_\_\_ gram

### Opdracht 3 Kilo's omzetten naar grammen



Lees 'Kilo's omzetten naar grammen' van **Tekstbron Inhoud en gewicht**.

a. Reken de gewichten om naar grammen.

0,01 kg	=		gram
0,25 kg	=		gram
0,5 kg	=		gram
1,75 kg	=		gram
2,5 kg	=		gram

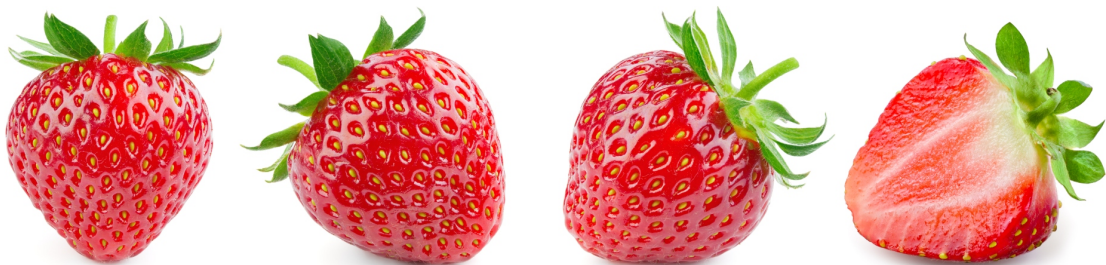
b. De kaas kost € 9,90 per kilo.

Je koopt 1.000 gram. Je betaalt voor het stuk kaas \_\_\_\_\_

Je koopt 500 gram. Je betaalt \_\_\_\_\_

c. De aardbeien kosten € 5,00 per kilo.

Een bakje weegt 250 gram.



Hoeveel kost een bakje aardbeien? \_\_\_\_\_