

Inhoudsopgave

Les 1 Schijf van vijf	13
1.1 Doel van deze les	15
1.2 Gezond eten	16
1.3 Dranken	18
1.4 Groente en fruit	20
1.5 Oliën en vetten	22
1.6 Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel	24
1.7 Brood, granen en aardappelen	26
1.8 Begrippen	28
1.9 Samenvatting	29
 Les 2 Boodschappen doen	 31
2.1 Doel van deze les	33
2.2 Boodschappen doen: vroeger	34
2.3 Boodschappen doen: nu	36
2.4 Schap, gekoeld en bevroren	38
2.5 Wat gaan we eten?	40
2.6 Boodschappenlijst maken	42
2.7 Wisselgeld	44
2.8 Milieubewust boodschappen doen	46
2.9 Begrippen	48
 Les 3 Voedselbederf	 49
3.1 Doel van deze les	51
3.2 Houdbaarheid van producten: THT	52
3.3 Houdbaarheid van producten: TGT	54
3.4 Bacteriën	56
3.5 Hoe groeien bacteriën?	58
3.6 Ziek van eten	60
3.7 Hygiëne	62
3.8 Samenvatting	64

LES 4 Maaltijden bereiden	67
4.1 Doel van deze les	69
4.2 Gevarieerd eten	70
4.3 Je werkplek: apparatuur	72
4.4 Je werkplek: keukenmaterialen	74
4.5 Werkschema	76
4.6 Voorbereiden	78
4.7 Bereiden	80
4.8 Hygiënisch werken	82
4.9 Begrippen	84
 Les 5 Afwassen en schoonmaken	 85
5.1 Doel van deze les	87
5.2 Werkplek opruimen	88
5.3 Voorspoelen	90
5.4 Afwassen, afdrogen en opruimen	92
5.5 Vaatwasser inruimen	94
5.6 Vaatwasser uitruimen	96
5.7 Schoonmaken	98
5.8 Begrippen	100
 Les 6 In het restaurant	 101
6.1 Doel van deze les	103
6.2 Aan tafel	104
6.3 Tafel dekken	106
6.4 Tafelmanieren	108
6.5 Zelf gastheer of gastvrouw zijn	110
6.6 In het restaurant	112
6.7 Servetten	114
6.8 Kiezen van de menukaart	116
6.9 Begrippen	118

Les 7 De weg van voedsel door je lichaam	119
7.1 Doel van deze les	121
7.2 Kauwen van voedsel	122
7.3 Slokdarm en maag	124
7.4 Je darmen	126
7.5 Ontlasting	128
7.6 Constipatie	130
7.7 Diarree	132
7.8 Begrippen	134
 LES 8 Voedsel: van grond naar mond	 135
8.1 Doel van deze les	137
8.2 Het milieu	138
8.3 Grondstoffen	140
8.4 Producten uit eigen land	142
8.5 Eten uit de fabriek: conserveren	144
8.6 Eten uit de fabriek: hulpstoffen	146
8.7 Het etiket	148
8.8 Begrippen	150
 Eindopdracht	 151
 Portfoliobewijs	 153