

Vorbereidende Opdracht

Tijdens deze voorbereidende opdracht ga je een gerecht maken dat in jouw gezin of familie vaak op tafel staat bij een feestelijke gelegenheid. Je verzamelt informatie over de ingrediënten en neemt het gerecht mee naar de projectdag.



Op de projectdag gaan we samen genieten van jouw gerecht. Daarna ga je onderzoeken hoe je jouw gerecht gezonder en duurzamer kan maken!

Overzicht Vorbereidende Opdracht		
Onderdeel	Tijdsduur	Wanneer
1. Gerecht uitzoeken	10 minuten	1 week vóór de projectdag
2. Flyer maken	20-30 minuten	1 week vóór de projectdag
3. Boodschappen(lijst)	30 minuten	weekend vóór de projectdag
4a. Ingrediëntencheck & 4b. Vragen beantwoorden	30 minuten 2 minuten	weekend vóór de projectdag weekend vóór de projectdag
5. Gerecht maken	20-60 minuten	ochtend van de projectdag

✓ Uiteindelijk ga je naar de projectdag met jouw eigen:
gerecht, flyer en boodschappenlijst

Stap 1: Gerecht uitzoeken

10 minuten | 1 week vóór de projectdag

Kies welk gerecht je wilt gaan maken om mee te nemen naar de lunch op de projectdag.

Heeft jouw gezin of familie een gerecht dat jullie vaak eten bij een feestelijke gelegenheid? Kies een diner- of lunchgerecht dat je kan delen met anderen. Geen kant-en-klaar product, maar een echt gerecht met meerdere ingrediënten (bijvoorbeeld een salade, een ovenschotel, een pastagerecht, een curry, enz.). Houd er rekening mee dat we het niet kunnen opwarmen op de projectdag.

Stap 2: Flyer maken

20-30 minuten | 1 week vóór de projectdag

Maak een flyer, op een A4'tje, geprint of met de hand op papier gezet.

Bij de projectdag nemen we allemaal ons gerecht mee. Voordat we gaan eten, vertel je iets over wat je hebt gemaakt.

Maak om dit verhaal te ondersteunen een flyer, van A4-formaat, waarop duidelijk wordt bij welke gelegenheid je dit eet en wat deze gelegenheid betekent voor jou (en jouw gezin of familie).



Je kan deze digitaal maken en printen, of met de hand in elkaar knutselen.

Gebruik afbeeldingen, tekst, kleuren. Maak bijvoorbeeld een collage of een tekening. Laat er je eigen creativiteit op los!

✓ **Bewaar je flyer om mee te nemen naar de projectdag.**

Stap 3: Boodschappen(lijst)

30 minuten | weekend vóór de projectdag

Bekijk welke ingrediënten er allemaal in jouw gerecht gaan.

- Print het template voor de boodschappenlijst uit, zie pagina 4.
- Vul de eerste twee kolommen van de tabel in met:
 - alle ingrediënten die je nodig hebt voor jouw gerecht

Let op: wees hierbij specifiek met welk merk en welke soort!

 - hoeveel je hiervan nodig hebt (in aantal of gram).
- Tijd om boodschappen te doen!

Voorbeeld van een (tot nu toe) ingevulde boodschappenlijst:

Ingrediënt soort product en het merk	Hoeveelheid aantal of gram	Schijf van Vijf Nutri-Score	
		Ja Nee	- A/B/C/D/E
AH Biologisch Volkoren penne	250g		
AH Kastanjechampignons	250g		
AH Pastasaus tomaat mascarpone	450g		

De rest van de tabel van de boodschappenlijst vul je later verder in bij stap 4a en 4b, in het weekend vóór de projectdag. Je mag ook nu al doorgaan met die stappen als je vooruit wilt werken.

Boodschappenlijst			
Ingrediënt soort product en het merk	Hoeveel aantal of gram	Schijf van Vijf Nutri-Score	
		Ja Nee	- A/B/C/D/E

Vragen

Wat valt je op aan de *Schijf van Vijf* en de *Nutri-Scores* van je ingrediënten?

Denk je dat jouw gerecht gezond is? Waarom wel of niet?

Denk je dat jouw gerecht ook duurzaam is? Waarom wel of niet?

✓ Bewaar deze boodschappenlijst en neem deze mee naar de projectdag



Stap 4a: Ingrediëntencheck

30 minuten | weekend vóór de projectdag

Ga verder op onderzoek uit naar de ingrediënten die horen bij jouw gerecht.

Pak je blad met de boodschappenlijst erbij, zodat je de tabel kan aanvullen.

We gaan nu kijken naar de laatste twee kolommen van de boodschappenlijst.

- Zoek voor elk ingrediënt op of deze in de *Schijf van Vijf* zit.
 - Zit het in de *Schijf van Vijf*? → Noteer “Ja” in de tabel
 - Zit het niet in de *Schijf van Vijf*? → Noteer “Nee” in de tabel



Hoe zoek je op of het ingrediënt in de Schijf van Vijf zit?

De makkelijkste manier is het downloaden van de [Kies Ik Gezond-app](#). Hiermee kan je de streepjescodes van verpakkingen scannen of zelf zoeken op producten. Vervolgens krijg je meer informatie over het product en kan je zien of het in de *Schijf van Vijf* zit of niet.

Een andere manier is via de website van het Voedingscentrum, op de webpagina [Wat staat in de Schijf van Vijf, en wat niet?](#). Op deze pagina vind je een zoekbalk, waar je jouw ingrediënt kan invullen.

Let op: niet elk product staat in de app of op de website.



Kom je er niet uit? Dat is niet erg, we bespreken het in de les.

Ga verder op de volgende pagina.



- Zoek voor alle ingrediënten die niet in de *Schijf van Vijf* zaten de *Nutri-Score* op en vul deze in bij de laatste kolom. Als het ingrediënt wel in de *Schijf van Vijf* zit mag je dit laatste vak van de rij leeglaten.

Buiten de Schijf van Vijf? Dan kun je de Nutri-Score gebruiken.

Het [Voedingscentrum](#) adviseert om de *Nutri-Score* vooral te gebruiken voor producten die niet in de *Schijf van Vijf* staan.

Kijk dus altijd eerst of een product wél of niet in de *Schijf van Vijf* past.

De *Nutri-Score* helpt je vervolgens om te kiezen voor de betere optie binnen een productgroep (bijv. soep, muesli of vleesvervangers).

Tijdens de projectdag leer je hier meer over, dus je hoeft hier nu nog niet meer over te weten.



Hoe zoek je de Nutri-Score per product?

Vaak kan je de *Nutri-Score* op de verpakking van het product vinden.

Staat deze er niet op? Bij de [AH](#) of [Plus](#) kan je het vaak in de app of op de website vinden bij het product. Een andere optie is de website of app van nl.OpenFoodFacts.org gebruiken. Via hun website kan je jouw product invullen in de zoekbalk en via hun app kan je de streepjescode op de verpakkingen scannen. Vervolgens kan je zien wat de *Nutri-Score* is.

Lukt het niet helemaal? Geen zorgen, we gaan er later samen mee verder.

Op de volgende pagina zie je een voorbeeld van een compleet ingevulde boodschappenlijst. En ga je verder met stap 4b.



Voorbeeld van een compleet ingevulde boodschappenlijst:

Ingrediënt soort product en het merk	Hoeveelheid aantal of gram	Schijf van Vijf Nutri-Score	
		Ja Nee	- A/B/C/D/E
<i>AH Biologisch Volkoren penne</i>	<i>250g</i>	<i>Ja</i>	<i>-</i>
<i>AH Kastanjechampignons</i>	<i>250g</i>	<i>Ja</i>	<i>-</i>
<i>AH Pastasaus tomaat mascarpone</i>	<i>450g</i>	<i>Nee</i>	<i>C</i>

Stap 4b: Vragen bij de boodschappenlijst

2 minuten | weekend vóór de projectdag

Beantwoord de vragen onderaan de boodschappenlijst.

Kijk nu naar wat je hebt ingevuld in de tabel van de boodschappenlijst en beantwoord de vragen die onder op het blad staan.

✓ **Bewaar je boodschappenlijst en neem deze mee naar de projectdag.**

Op de volgende pagina staat stap 5 waarbij je jouw gerecht gaat maken.

Stap 5: Gerecht maken

20-60 minuten | ochtend van de projectdag

Maak het door jou uitgekozen gerecht klaar, zodat je deze kan meenemen naar de projectdag.

In deze laatste stap ga je jouw gerecht maken. Je krijgt hiervoor de tijd in de ochtend van de projectdag zelf. Eventueel kan je het ook de dag van tevoren maken, als je gerecht dit toelaat.

Verzamel al je ingrediënten en ga lekker aan de slag!

Bij de projectdag beginnen we met z'n allen met een lunch waarbij we van elkaars gerechtjes kunnen genieten! Neem dus voldoende hapjes/porties mee, zodat je het kan delen.

Let op: Houd er rekening mee dat we jouw gerecht op de projectdag niet kunnen opwarmen!

✓ **Zorg dat jouw gerecht klaar is om mee te nemen naar de projectdag.**

Tot slot verzamel je jouw flyer, ingevulde boodschappenlijst en natuurlijk jouw zelf gemaakte gerecht, en je bent klaar voor vertrek naar de projectdag!

Meenemen naar de projectdag:

- ✓ **Jouw gerecht**
- ✓ **Jouw (geprinte) flyer**
- ✓ **Jouw ingevulde boodschappenlijst**

