**PSO VOEDING EN GEZONDHEID klas 1**

**Periode 1 Hygiëne en de werkplek**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Theorie*** | ***Theoretische uitvoering*** | ***Praktijk***  |
| Keukengereedschappen | Uitleg hygiëne ( zie volgende week)* Uitleg en kookplaat; zelf laten oefenen
* Weegschaal uitleggen.
 | Oefenen in het lokaal |
| Hygiëne  | * Bespreken hygiëne, zie opdracht.
 | Appelflap |
| Hygiëne 2 | De perfecte werkplek ( zie vorige opdracht) | Gevulde pita |
| Kort over meten en wegen. | Meten uitleggen | Appelmoes  |

**Periode 2 Gezonde voeding**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Theorie*** | ***Uitvoering theorie*** | ***praktijk*** |
| Schijf van vijf  | * Uitleg schijf van 5
* Begin maken opdracht schijf van vijf

  | Een gezonde ontbijt/lunch  |
| Vervolg schijf van vijf | * Afmaken opdracht schijf van 5 op A4( cijfer?)
 | Spaghetti |
| Waarom gezond eten | * Opdracht: flyer laten maken:

‘waarom gezond eten’; bespreken! | Groentesoep  |
| Lekker bewust | * Bespreken: Waarom zou je bewust eten?
 |  Broodje roerei  |

**Periode 3 Verwerking agrarische producten**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Theorie*** | ***Uitvoering theorie*** | ***praktijk*** |
| De aardappel | Opdracht PSO: aardappels bakken | Oven patat  |
| Graan  | Alleen praktijk  | Pannenkoek  |
| Melk | Filmpje: ‘van de koe naar de koelkast’ ( school tv) | Vla flip  |
| Groente | Organoleptische keuring | Pizza  |

**PSO VOEDING EN GEZONDHEID Klas 2**

**Periode 1 Kleine beestjes**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Theorie*** | ***Theoretische uitvoering*** | ***Praktijk***  |
| Hygiëne in de keuken  | * Opdracht hygiëne
 | * Twee Kleurenkoekjes
* Controle aanrecht schoon maken
 |
| Langer houdbaar ( conserveren) | Filmpje over boter makenDit is een vorm van conserveren | Boter makenKruidenboter makenmet volkoren stokbrood |
| Eventueel  |  | Puddingbroodje  |

**Periode 2 Bewust eten**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Theorie*** | ***Uitvoering theorie*** | ***praktijk*** |
| Gezonde voeding | Gezonde voeding | Groenteflap of macaroni schotel |
| Voedingsstoffen  | Voedingsstoffen: vezelsOrganoleptische keuring  |  Tomatensoep  |
| Anders eten | Theorie anders eten | Broodje groenteburger |

**Periode 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Theorie*** | ***Uitvoering theorie*** | ***praktijk*** |
| Boter, kaas, melk en eieren  |  Eieren  | Eierkoek ofEiersalade  |
| Graanproducten  |  Micro organismen | Stokbrood  |
| Fruit  | Fruit en etiket | Appelmuffin makenVerpakking laten makenEtiket maken |
| Kruiden in de keuken  | Kruiden | Champignonsoep |
| Extra  | Les duurt 3 lesuren; geen theorie  | Pizza  |