**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 maken  Dit is een vorm van conserveren | Boter maken  Kruidenboter maken  met volkoren stokbrood |
| Eventueel |  | Puddingbroodje |

**Periode 2 Bewust eten**

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

**Periode 3**

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